



VOLEJBAL

PRO TRENÉRY A UČITELE

ZDENĚK HANÍK, ONDŘEJ FOLTÝN, JIŘÍ PETRŮ

MASARYKOVA UNIVERZITA – ČESKÝ VOLEJBALOVÝ SVAZ

VOLEJBAL PRO TRENÉRY A UČITELE

ZDENĚK HANÍK
ONDŘEJ FOLTÝN
JIŘÍ PETRŮ

Masarykova univerzita – Český volejbalový svaz

Brno – Praha 2022

Recenzenti

doc. Mgr. David Zahradník, Ph.D.

doc. Mgr. Martin Zvonař, Ph.D.



Kniha je šířená pod licencí

CC BY-NC-ND 4.0 Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0

© 2022 Masarykova univerzita, Český volejbalový svaz

ISBN 978-80-210-9829-9

ISBN 978-80-210-9828-2 (print)

OBSAH

OBEČNÁ ČÁST

1 Systematika a terminologie	8
2 V procesu učení	20
3 Sedm učebních kroků	29
4 Charakteristika věkových období	42

TRENÉRSKÉ KVALIFIKAČNÍ TŘÍDY

5 Jak se stát trenérem minivolejbalu	46
6 Jak se stát trenérem III. třídy	82
7 Jak se stát trenérem mládeže	110
8 Jak se stát trenérem II. třídy	134
9 Jak se stát trenérem I. třídy	158



ÚVOD – PŘES PŘÍKOP

Mezi volejbalovými trenéry – praktiky panuje skepse vůči možnostem teoretického popsaní jejich milované hry. Věří více vlastní trenérské intuici, pochopení volejbalu jako hry. Poukazují na to, že „sportovní věda“ staví stále na pohledu „odshora dolů“ a neptá se „praxe“ na její zkušenost. Ovšem bez fungujícího základu, tedy jestli nebude „pravda hřiště“ kompatibilní s vědeckou logikou, bude příkop mezi teorií a praxí nepřekonatelný. Teorie v oblasti volejbalu bohužel v minulosti nevyhověla požadavkům praxe a praktici, k vlastní škodě, často rezignovali na víru v prohloubení úlohy teoretického pohledu na volejbal a vlastní odborný růst. Důsledkem je nedostatečnost v oblasti odborné diskuse. Množství složitých a nepředvídatelných situací ve hře komplikuje snahu pojmout sportovní hru volejbal jako vědu. Vědou ani nemůže být, protože věda pracuje s fakty a sportovní hra především s pravděpodobnostmi. Přesto se v následujícím textu pokusíme popisovat volejbal tak, jak postupuje věda: systematicky, racionálně, soustavně, pokusíme se předkládat ověřitelné jevy.

Tato kniha doprovázející projekt VŠ volejbalu je prvním praktickým dokladem, že praxe reprezentovaná Českým volejbalovým svazem a teorie, jejímž zástupcem je v tomto projektu Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně, se umí domluvit a jednat. Inu, každý příkop se dá překlenout, musí se chtít...



PRO KOHO JE KNIHA URČENA

Jak bylo řečeno v předmluvě, tato kniha doprovází projekt Vysoká škola volejbalu, který je společným projektem Českého volejbalového svazu a Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně. Z tohoto důvodu je tato kniha určena všem, na nichž mají obě instituce zájem. Kdo to je?

UČITELÉ TV

Studenti učitelství TV absolvují výuku volejbalu v rozsahu 14 až 28 hodin. Po úspěšném dokončení studia mají nárok na udělení trenérské kvalifikační třídy ČVS: „Trenér minivolejbalu“. V rámci studia jsou seznámeni s učebními postupy v oblasti základů herních činností a pravidel minivolejbalu.

STUDENTI SPECIALIZACE VOLEJBAL

Studenti specializace volejbal na FSpS v Brně získávají v průběhu studia postupně kvalifikační třídy dle níže uvedeného schématu. Po úspěšném dokončení studia mají nárok na udělení nejvyšší trenérské kvalifikační třídy ČVS: „Trenér I. třídy“.

TRENÉŘI ČVS

Trenéři ČVS mají v rámci vzdělávacího systému ČVS možnost získávat postupně 5 kvalifikačních tříd od nejnižší: „Trenér minivolejbalu“ až po nejvyšší: „Trenér I. třídy“ dle níže uvedeného schématu.

5

TRENÉRSKÝCH KVALIFIKACÍ

TRENÉR MINIVOLEJBALU

Učitel TV po absolvování studia.

Trenér ČVS po absolvování školení v rozsahu 12 hodin.

TRENÉR III. TŘÍDY

Absolvent 1. ročníku VŠ specializace volejbal.

Trenér ČVS po absolvování školení v rozsahu 52 hodin.

TRENÉR MLÁDEŽE

Trenér ČVS po absolvování školení v rozsahu 52 hodin.

TRENÉR II. TŘÍDY

Absolvent 2. ročníku VŠ specializace volejbal.

Trenér ČVS po absolvování školení v rozsahu 166 hodin.

TRENÉR I. TŘÍDY

Absolvent 3letého bakalářského studia specializace volejbal.

Trenér ČVS po absolvování 3letého cyklu školení školitelů ČVS.



1 SYSTEMATIKA A TERMINOLOGIE

KLÍČOVÉ VÝRAZY

ROZEHRA

TÝMOVÁ ČINNOST

HERNÍ SYSTÉM

HERNÍ SITUACE

HERNÍ ŘETĚZCE

SKUPINOVÁ
ČINNOST

INDIVIDUÁLNÍ
ČINNOST

POSTAVENÍ

POSTOJ

POLOHA

Musíme se domluvit, jaký jazyk budeme používat. Samozřejmě češtinu, ale i v rámci mateřského jazyka nastává mnoho nedorozumění, pokud nemáme jasno v tom, co si za jednotlivými výrazy máme představit. Tato kapitola se tudíž zabývá „dorozumívacím“ volejbalovým jazykem, odborně řečeno systematikou a terminologií.





ROZEHRA

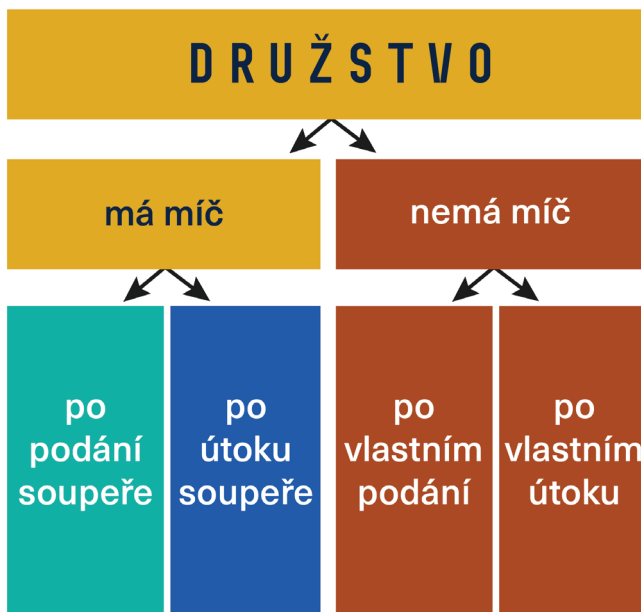
Rozehra je fáze hry zahájená podáním a ukončená chybou jednoho z týmů. Účelem volejbalové hry je ukončit rozehru ve svůj prospěch. Úspěch v jednotlivých rozehrách je předpokladem vítězství. Rozčlenění rozehry na dílčí celky pomůže účelně organizovat trénink. Rozehru rozdělujeme podle dvou kritérií: zda družstvo má nebo nemá míč a zda k zisku nebo ztrátě míče dochází po podání nebo po útoku soupeře. V utkání se střídají dva typy rozeher:

PO PODÁNÍ SOUPEŘE

sled fází je útok, obrana, protiútok, obrana... až do konce rozehry.

PO VLASTNÍM PODÁNÍ

sled fází je obrana, protiútok, obrana... až do konce rozehry.



PO PODÁNÍ SOUPEŘE

MÁME
MÍČ

Přechod do útoku

Útok

NEMÁME
MÍČ

Přechod do obrany

Obrana

MÁME
MÍČ

Přechod do protiútku

Protiútok

... AŽ DO KONCE ROZEHRÝ

PO VLASTNÍM PODÁNÍ

NEMÁME
MÍČ

Přechod do obrany

Obrana

MÁME
MÍČ

Přechod do protiútoku

Protiútok

NEMÁME
MÍČ

Přechod do obrany

Obrana

... AŽ DO KONCE ROZEHRÝ

6

TÝMOVÝCH ČINNOSTÍ

PŘECHOD DO ÚTOKU

Začíná podáním soupeře, končí druhým odbitím na vlastní straně.

ÚTOK

Začíná druhým odbitím na vlastní straně, končí vlastním útokem.

PŘECHOD DO OBRANY

Začíná vlastním podáním, končí druhým odbitím na straně soupeře.

OBRANA

Začíná druhým odbitím na straně soupeře, končí útokem soupeře.

PŘECHOD DO PROTIÚTOKU

Začíná útokem soupeře, končí druhým odbitím na vlastní straně.

PROTIÚTOK

Začíná druhým odbitím na vlastní straně, končí vlastním protiútokem.



HERNÍ SYSTÉMY

Herní systém je zjednodušeně řečeno organizace vlastní hry v návaznosti na hru soupeře s určením herních specializací, rozestavení hráčů a pokyny pro řešení situací. Každý hráč družstva má jinou taktickou úlohu. Taktické úlohy označují podíl jednotlivých hráčů a skupin na týmové činnosti. Říkáme tomu taktické principy (TP). Taktické principy jsou konkrétně realizovány v herních kombinacích (HK). Například plachtící podání soupeře se přijímá ve dvojici nebo při útoku soupeře po nahrávce z pole blokuje trojblokem. Taktické principy či herní kombinace jsou nižší složkou herního systému.

Rozeznáváme:

SYSTÉMY ÚTOKU (+A)

- Systém útoku +A1 (po ideálním příjmu).
- Systém útoku +A2 (po dobrém příjmu).
- Systém útoku +A3 (po špatném příjmu).
- Systém útoku +A4 (resp. změna útočného režimu na přechod do obrany).

SYSTÉMY OBRANY (-A, EVENT. -B)

- Systém obrany -A1 (po ideálním příjmu soupeře).
- Systém obrany -A2 (po dobrém příjmu soupeře).
- Systém obrany -A3 (po špatném příjmu soupeře).
- Systém obrany -A4 (resp. změna obranného režimu na přechod do protiútku).

SYSTÉMY PROTIÚTOKU (+B)

- Systém protiútku +B1 (po ideálním zpracování míče).
- Systém protiútku +B2 (po dobrém zpracování míče).
- Systém protiútku +B3 (po špatném zpracování).
- Systém protiútku +B4 (resp. změna režimu protiútku na přechod do obrany).

Rozlišujeme 12 systémů, tedy 12 způsobů organizace hry družstva.



HERNÍ SITUACE

Herní situace /dále také situace/ jsou stavy nebo děje, v nichž hráči realizují jednotlivé činnosti spjaté s konkrétním taktickým úkolem. Během rozehry dochází ke čtyřem typickým situacím, v nichž akce na jedné straně sítě odpovídá akci na její druhé straně. Jestliže tedy například zakládá jedno družstvo útok, druhé recipročně zakládá obranu atd. Průběh rozehry ve volejbalu je sledem typických situací, které se periodicky opakují. Trenér promítá do tréninku komplexní situace, které pro účely příslušného tréninku zjednodušuje, a to například:

- počtem zapojených hráčů;
- omezením prostoru;
- omezením některých řešení nebo zdůrazněním jiných;
- redukováním řetězce herních činností pouze na dílčí části.

Herní situace	DRUŽSTVO X		DRUŽSTVO Y
1	Přechod do útoku	↔	Přechod do obrany
2	Útok	↔	Obrana
3	Přechod do obrany	↔	Přechod do protiútoku
4	Obrana	↔	Protiútok

Rozlišujeme situace přechodové (např. přechod do útoku) a situace koncové (např. útok). Kvalita zvládnutí přechodové situace je východiskem pro úspěšnost koncové situace, jejímž cílem je ukončení rozehry ve svůj prospěch nebo vytvoření lepších podmínek pro další vývoj rozehry. Je-li měřítkem kvality přechodové situace příjem, pak vzniká 16 možných koncových situací (viz schéma na další straně).

16

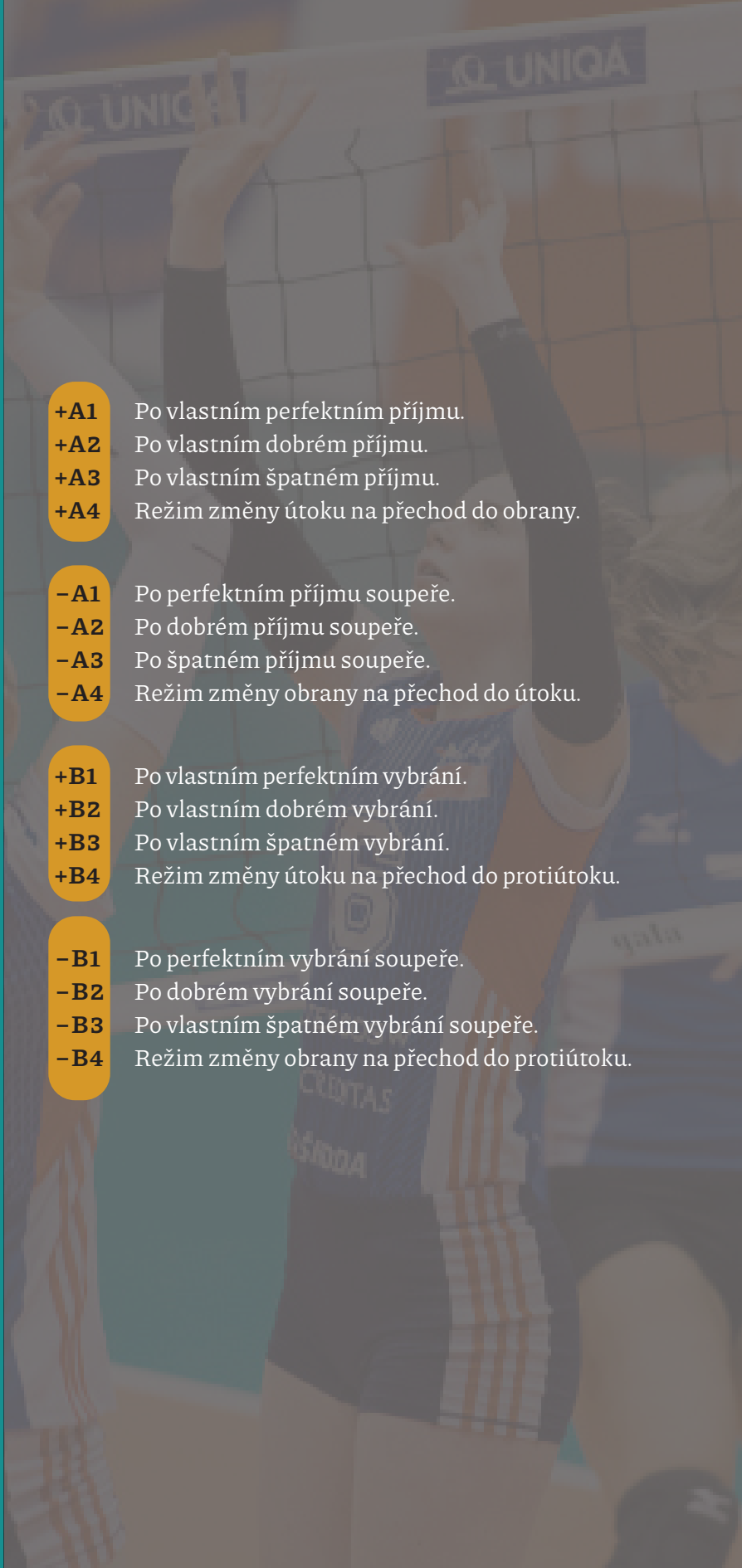
HERNÍCH SITUACÍ

- +A1** Po vlastním perfektním příjmu.
- +A2** Po vlastním dobrém příjmu.
- +A3** Po vlastním špatném příjmu.
- +A4** Režim změny útoku na přechod do obrany.

- A1** Po perfektním příjmu soupeře.
- A2** Po dobrém příjmu soupeře.
- A3** Po špatném příjmu soupeře.
- A4** Režim změny obrany na přechod do útoku.

- +B1** Po vlastním perfektním vybrání.
- +B2** Po vlastním dobrém vybrání.
- +B3** Po vlastním špatném vybrání.
- +B4** Režim změny útoku na přechod do protiútku.

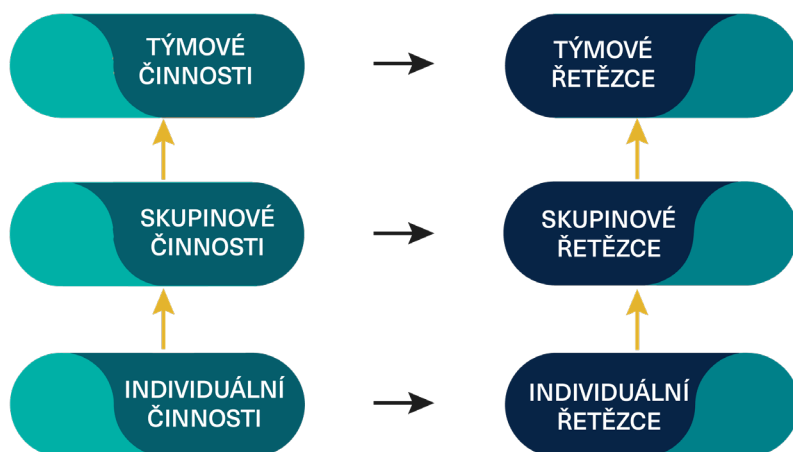
- B1** Po perfektním vybrání soupeře.
- B2** Po dobrém vybrání soupeře.
- B3** Po vlastním špatném vybrání soupeře.
- B4** Režim změny obrany na přechod do protiútku.





HERNÍ ŘETĚZCE

Vedle individuálních, skupinových a týmových činností se musíme v tréninku věnovat posloupnosti těch činností, které po sobě během hry logicky následují. Mluvíme o tzv. herních řetězcích, což jsou sekvence dvou a více po sobě následujících činností se zjevnou vzájemnou souvislostí. Pro trénink je třeba opakovaně zdůrazňovat, že akce bez míče jsou také herními činnostmi.





INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI

V rámci týmových i skupinových činností realizuje každý hráč individuální činnosti, kterými řeší aktuální herní situace. Individuální činnosti můžeme rozdělit na základě jejich zakončení (schéma *Herní řetězce*):

Pod pojmem individuální činnosti s míčem rozumíme nejen řešení herní situace při kontaktu s míčem nebo při snaze o získání kontroly nad ním (blokování, dostihování míče při vybírání), ale i pohyby bezprostředně související s provedením herní činnosti, například rozběh k útočnému úderu. Rozeznáváme 7 základních herních činností s míčem:

PODÁNÍ

PŘÍJEM

NAHRÁVKA

ÚTOČNÝ ÚDER

BLOKOVÁNÍ

VYBÍRÁNÍ

VYKRÝVÁNÍ

Individuální činnost bez míče má charakter především podpůrný, přípravný nebo zajišťovací. Volejbalová rozehra je plná takových činností, které nejsou zakončeny dotykem míče. Jedná se například o přípravné pohyby na místě, tedy zaujetí výchozího postavení, zaujetí nebo úpravu střehového postoje, aktivací poskoky, pohyby částí těla, klamavé pohyby apod., nebo jde o přesuny z místa na místo vzhledem k vývoji herní situace.

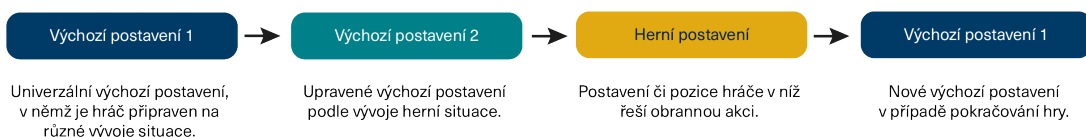


POSTAVENÍ

Výchozí postavení hráče je pozice, která je určena buď místem (zóna hřiště), nebo postavením vůči spoluhráči, síti či protihráči. Je dána očekávaným vývojem herní situace. **Výchozí postavení 1** je jakési univerzální strategické postavení pro různé možné následující vývoje. **Výchozí postavení 2** je závislé na konkrétním vývoji situace. Herní postavení vystihuje začátek činnosti, například pozice při vybírání v pádu stranou.

Přechodné postavení hráče je pozice hráče po skončení jedné akce a před začátkem druhé.

Například v obraně se hráči přesouvají z výchozího postavení 1 do výchozího postavení 2 a do herního postavení. Po ukončení jedné akce a před začátkem druhé vykonávají rovněž herní pohyb, který znázorňujeme v následujícím schématu:





HIERARCHIE VOLEJBALOVÝCH ČINNOSTÍ

TÝMOVÉ ČINNOSTI

Pokud popisujeme činnost celého týmu, tedy všech 6 hráčů, mluvíme o týmových činnostech. Týmové činnosti se promítají do herních systémů (viz schéma str. 13) a rozeznáváme šest týmových činností (viz schéma str. 12).

SKUPINOVÉ ČINNOSTI

Pokud z činnosti celého týmu vyjmeme určitou skupinu hráčů (dva až pět), kteří spolupracují při řešení dané herní situace, získáváme širší spektrum skupinových činností neboli herních kombinací.

INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI

V rámci týmových i skupinových činností realizuje každý hráč individuální činnosti. Pod pojmem individuální činnosti s míčem rozumíme nejen řešení herní situace při kontaktu s míčem nebo při snaze o získání kontroly nad ním (blokování, dostihování míče při vybírání), ale i pohyby bezprostředně související s provedením herní činnosti, například rozběh k útočnému úderu. Rozeznáváme 7 základních herních činností s míčem: příjem, nahrávka, útočný úder, blok, vybírání, servis a vykrývání. Individuální činnost bez míče má charakter především podpůrný, přípravný nebo zajišťovací. Volejbalová rozehra je plná takových činností, které nejsou zakončeny dotykem míče. Jedná se například o přípravné pohyby na místě: zaujetí výchozího postavení, zaujetí nebo úpravu střehového postoje, aktivační poskoky, pohyby částí těla, klamavé pohyby apod., nebo jde o přesuny z místa na místo vzhledem k vývoji herní situace.



2. V PROCESU UČENÍ

KLÍČOVÉ VÝRAZY

OSVOJENÉ CHOVÁNÍ

ZDĚDĚNÉ CHOVÁNÍ

TALENT

VĚDOMÉ OSVOJOVÁNÍ

NEVĚDOMÉ
OSVOJOVÁNÍ

APETENČNÍ CYKLUS

AVERZNÍ CYKLUS

IMPLICITNÍ UČENÍ

Přesto, že volejbal je sportovní hra a hra se nejlépe učí hrou samou, měl by trenér znát principy, jimiž se řídí osvojování dovedností. V této kapitole si budeme všimnout toho, jak si hráč osvojuje a jakou roli v tom hraje trenér. Ukážeme si i nástroje, které má k dispozici.





ZDĚDĚNÉ A OSVOJENÉ

Začneme u 4 vrstev chování, z nichž dvě dědíme a dvě si osvojujeme v průběhu života. Hluboko v nitru osobnosti je společné dědictví, tedy vzorce chování, které máme všichni shodné. Například chování v ohrožení života nebo při reprodukci. Mělčejí leží dědictví, kterým se mezi sebou lišíme a zejména, jaké podněty v osobním životě preferujeme. Spodní dvě vrstvy schématu zůstávají obvykle beze změny. Vytvářejí předpoklady ve formě vlastností a možností, které člověk má, a to těch sdílených (například využívání čtyř končetin) i těch specifických (ku příkladu rychlost, síla nebo schopnost se naladit na jiné lidi). Tyto předpoklady odpovídají talentu, který si člověk do sportu přináší. Může být vzhledem k určitému sportu velký i malý a může být využit nebo promarněn. Pro trenéra je podstatné, že zděděné vlastnosti není možné měnit. Je však možné a účelné je poznat, využít je a třeba i nad nimi rozvíjet určité dovednosti či návyky. Úkolem trenéra je talent rozpoznat a rozvíjet.

Většinu podstatných vzorců chování osvojujeme zcela nevědomě, v největší míře hned v prvních letech po narození. Nevědomě se učíme především vztahům k hodnotám a vztahům k jiným lidem. Nejmenší vrstvu tvoří to, co jsme se naučili vědomě, například obsah školních předmětů a do jisté míry i volejbalové dovednosti. Důležité je předznamenat, že čím hlouběji určitý vzorec chování leží, tím méně jej můžeme ovlivňovat. Zděděné chování probíhá zpravidla zcela bez rozumové kontroly, i když si jej můžeme zčásti uvědomovat a využívat jej při ovlivňování lidí. Rozum je mladá a pomalá funkce. Kontroluje pouze nejvyšší vrstvu chování a působí, jen pokud jej k tomu organismus pustí – tedy je-li dost času a nejde-li o nic podstatného pro přežití. Podobně je to i s osvojováním. Mnohé z toho, co se hráč naučí, osvojuje nevědomě, tzn. bez zásadního trenérského přičinění. Osvojujeme-li si něco nevědomě, znamená to, že si to neuvědomujeme, tedy že „nevíme“. Z podstaty vztahu trenéra a jeho svěřence nám zůstávají tři možnosti:

SPONTÁNNÍ OSVOJOVÁNÍ	Ani hráč, ani trenér neví (často ještě není přítomen), co a jak si osvojuje, tedy co a jak si hráč v mozku ukládá.
ŘÍZENÝ TRÉNINK	Trenér vědomě připravuje hráče, který se však učí částečně nevědomě, případně ještě netuší všechny souvislosti.
PARTNERSKÝ TRÉNINK	Zralý sportovec a jeho trenér vědomě a v souladu pracují na rozvoji výkonu.

Podívejme se teď na všechny možnosti podrobněji. Liší se tím, jak k výkonu přispívají, jaké procesy při nich probíhají i jakou roli a možnosti v tom má trenér.

OSVOJENÉ
CHOVÁNÍ

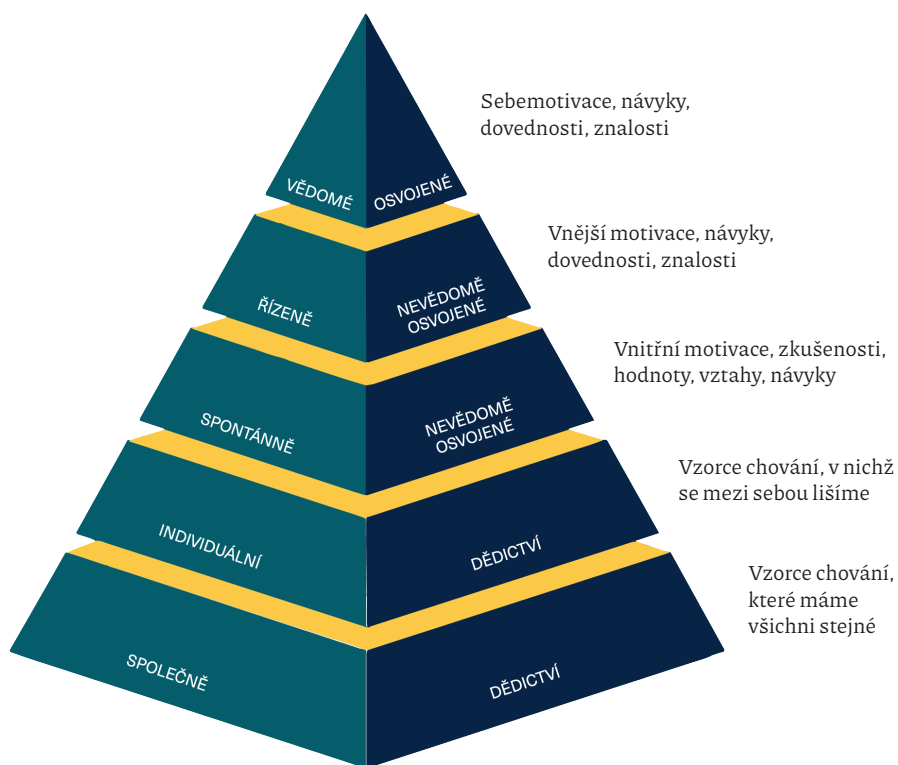
VĚDOMĚ
OSVOJENÉ

NEVĚDOMĚ
OSVOJENÉ

ZDĚDĚNÉ
CHOVÁNÍ

ROZDÍLNÉ
DĚDICTVÍ

SPOLEČNÉ
DĚDICTVÍ





TRÉNER V PROCESU OSVOJOVÁNÍ

Vědomým osvojováním a seberozvojem hráč završuje cestu „od sebe k sobě“, kdy ho pouze na určitém úseku doprovází trenér. Na začátku je nevědomé osvojování a na konci vědomý seberozvoj. Trenér má v každém období k dispozici zcela jiné nástroje a postupy – od možnosti „poznávat a nepřekážet“ až po systematickou intervenci.

TRENÉR NEPŘEKÁŽÍ

Spontánní přístup ke sportu a ke hře přináší dva významné faktory. Jedním z nich je chuť sportovat a podávat výkon, tedy vnitřní motivace. Trenér má proto velký úkol tuto motivaci buď vyvolat (pokud nevznikla spontánně), a nebo udržet či posílit (pokud už existuje), případně přeměrovat. Druhým faktorem je spontánní zkušenost s pohybem, který ke zvolenému sportu patří. Vzniká opakováním prožitků v široké škále od motorických až po psychické. Mluvíme o spontánním nevědomém osvojování. Konkrétně se jedná o jakési automaty, které zahrnují jednak pohybové vzorce, jež může trenér pozorovat, a jednak kognitivní vzorce (vnímání, myšlení, rozhodování), které jsou oku trenéra utajeny. Chceme-li se zajímat o úlohu psychiky ve sportu, musíme rozumět jejímu propojení s pohybem. Psychika se totiž v pohybu nejen projevuje, ale i utváří. Spontánnímu nevědomému osvojování by tedy trenér neměl překážet, spíše by ho měl podporovat.

TRENÉR VEDE

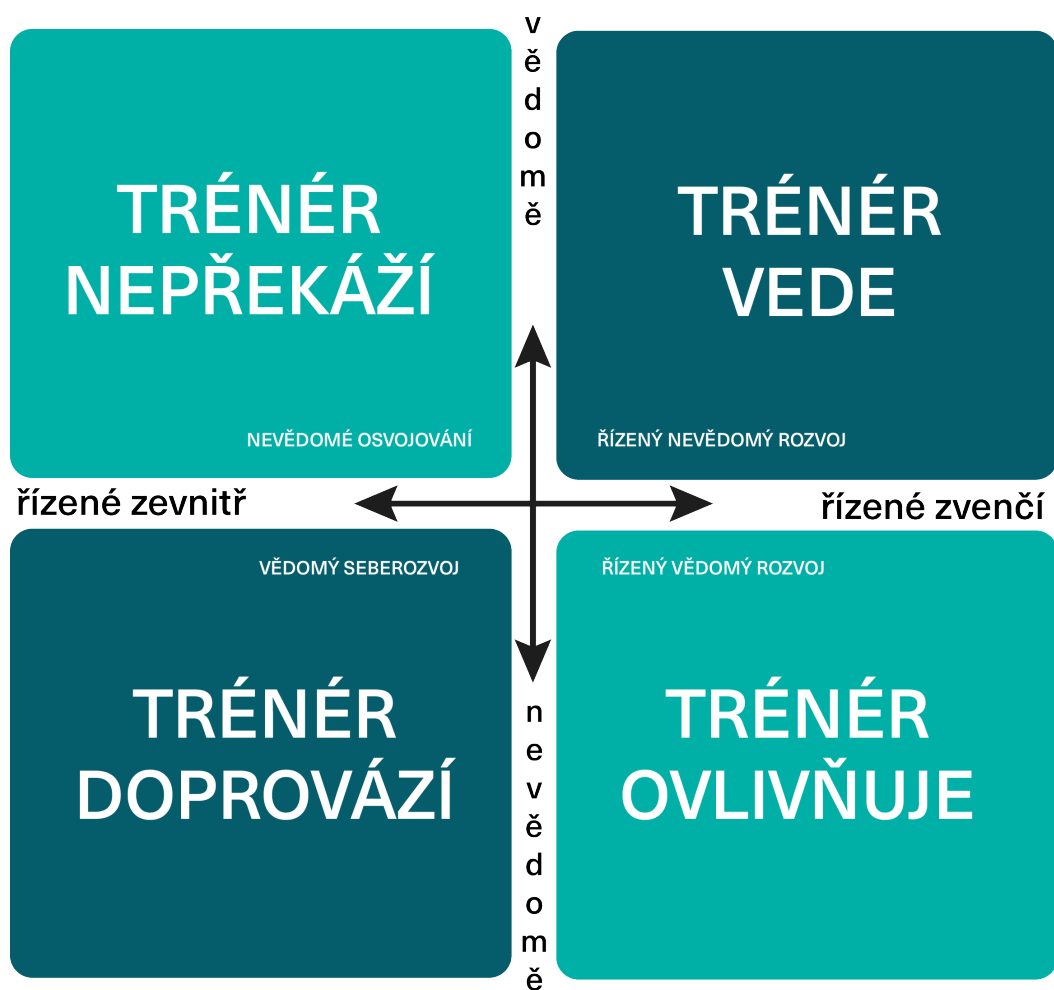
Následují postupy, které již spadají pod přímý vliv trenéra a při nichž se svěřenec učí často nevědomě, i když může znát důvod tréninku. Mluvíme o řízeném nevědomém osvojování. V první řadě je zvenčí podněcována potřeba podávat výkon a dosahovat výsledku. Dále jde o návyky, což jsou hluboce fixované dovednosti a také znalosti vztažující se k fungování ve sportovním prostředí. Ani zde trenér nedokáže přesně určit, kdy a jak se návyky u jeho svěřence rodí. Působí na „černou skříňku“ (hráče) a veškeré své vědomosti a zkušenosti může odvozovat pouze na základě pozorování vnějšího projevu hráče. Vnitřní procesy jsou mu utajeny. I zde je totiž rozhodující vnitřní prožívání hráče. Nicméně trenér navazuje na talent a osvojené předpoklady hráče, přičemž respektuje jejich limity, udržuje a rozvíjet vnitřní motivaci.

TRENÉR OVLIVŇUJE

Na vrcholu juniorského věku a zejména na přechodu do dospělosti, kdy se rozhodujícím způsobem formuje zralá sportovní osobnost, je možné a často i nezbytné přenést velkou část tréninku do odpovědnosti hráče, jenž si pak může příslušné žádoucí návyky, dovednosti a znalosti osvojovat vědomě a samostatně. Trenér tento proces podporuje a ovlivňuje v roli zkušenějšího partnera. U hráčů mluvíme řízeném vědomém osvojování.

TRENÉR VEDE

Vrcholoví hráči, zejména hvězdy, už si velmi těžko nechávají mluvit do vlastní představy o výkonu. Nejvyšším stupněm v modelu osvojování je tedy vedení sportovce k samostatnému sebe-rozvoji. Trenér vrcholového hráče zpravidla doprovází, řídí chod tréninku.





HRÁČ V PROCESU OSVOJOVÁNÍ

Proces učení lze vidět i opačně, tedy očima hráče. Ten buď při osvojování přejímá (z vnějšího – trenér, spoluhráč, video atd.), nebo vytváří (z vlastních představ či jednání). Určitě jsou hráči, kteří inklinují spíše k jednomu či druhému zdroji osvojování. Pokud hráč přejímá, pak dvojím možným způsobem. Buď vstřebává informace, nebo napodobuje. Pokud spíše vytváří, potom buď vnitřně na úrovni pocitů a myšlenek, nebo vně pohybem v režimu pokus omyl. Hráči se učí dvěma zcela odlišnými způsoby. Buď se inspiroují od druhých, napodobí je a přejmou od nich vzorce chování nebo myšlení (levá část schématu), nebo něco sami vyzkoušejí a začnou využívat, tedy vytvoří vzorec nový (pravá část). Oba způsoby se odehrávají buď vnitřně na úrovni myšlení a citění (horní část), nebo se projevují navenek ve formě chování (dolní část). Osvojování samo je založeno na dvou typech cyklu učení a má ve sportu řadu rozmanitých podob a možností.

APETENČNÍ CYKLUS

Pokud hráč prožívá určité vzorce chování a jeho důsledky jako příjemné, snaží se je fixovat. Důvodem je tzv. apetence, tedy procitovaná chuť příjemné důsledky prožívat znovu, opakovat je.

Například pokud hráč prožívá příjemné pocity při vybírání v poli - daří se mu, touží po tom, aby se tento pocit vracel, tedy aby byl trénink vybírání opakován.

AVERZNÍ CYKLUS

Pokud hráč prožívá určité vzorce chování a jeho důsledky jako nepříjemné, snaží se těmto nepříjemným důsledkům vzdálit, vyhnout se jim, znovu je neprožívat.

Například hráč prožívá nepříjemné pocity při kondičním silovém tréninku nebo se mu nedaří rozvíjet sílu, snaží se kondičnímu tréninku vyhnout.

OD AVERZE K APETENCI

Paradoxem tréninkového procesu je, že jeho cílem je proměnit averzní cyklus na apetenční. To prakticky znamená, že apetence vzniká přes bolest a dílčí neúspěchy, a je vlastně cestou k apetenci přes averzi. Jinak řečeno podporujeme u hráčů chuť dělat nepříjemné a nepopulární věci, v nichž se po překonání nepříjemných pocitů dostávají finálně k pocitům příjemným. Proto je vyhledávají a de facto se přes bolest dostávají k radosti.

Například hráč prožíval opakovaně nepříjemné pocity při neúspěšném nácviku některých činností, ale získal zkušenost příjemného pocitu, pokud nezdary překonal. Proto se naučil brát nezdary jako výzvy.





IMPLICITNÍ UČENÍ

Dřívější generace hráčů se utvářela jinak než ta současná. Sami se sešli na plácku či na ulici, určili si pravidla hry, sami si soudcovali, sami pro sebe hru analyzovali a sami o ní mezi sebou diskutovali. Každý z nich v přirozené konkurenci poznával, jestli je dobrý nebo špatný hráč. Nepotřeboval k tomu vyjádření trenéra. Současné děti se spontánně nescházejí na hřišti či na ulici. Naštěstí princip herního učení zůstal stejný jako za „starých časů“ a to nám dává naději, že existuje řešení i v této době, přestože nezávazná „uliční hra“ schází. Nejprve objasníme pojem „implicitní“. Znamená to „skrytý, ne zjevný, nebo navenek nevyjádřený“. Možná srozumitelnější je tento výraz ve spojení „implicitní učení“, což je zjednodušeně řečeno neuvědomované či podvědomé učení. Pět znaků implicitního učení:

- Dítě se při hře (tréninku) něco učí, ale neuvědomuje si, že se to učí.
- Dítě se podvědomě učí v tréninku, v zápase i v mimosportovním životě – každodenně.
- Informace se dítěti ukládají do hlavy bez doprovodných výkladů a analýzy zvencí.
- Slova implicitnímu učení překážejí.
- Implicitně uložené má větší odolnost proti fyzickému a psychickému stresu.

A v tom se skrývá onen figl, jak jsme se učili na plácku fotbal. Náruživě jsme hráli, nevnímali čas ani okolí, a přitom jsme se nepozorovaně a nenásilně učili nové dovednosti či řešení situací. Implicitnost nespočívá v samostatném neřízeném hraní, jak tvrdí někteří autoři. Fakt, že si děti nebudou chodit po škole hrát ven, neznamená konec světa. Ona ta implicitnost spočívá hlavně v podmínkách, které hraní na plácku nabízelo. V podmínkách, které dávaly průchod herní zanícenosti, jež neumožňovala všimat si, zda se něco učíme. Tato herní spontaneita se už prostě vytratila z ulic, a musí se tudíž znovu nalézt v tréninku. A v tom je ta naše naděje. Starých časů se dovolávají ti, kteří se odmítají vyrovnat s novou realitou. Pocit hráčů ze starých časů na plácku musíme do trénování přinést. Že to nejde? Taková skepse je podle nás útekem před řešením problému. A jak na to? Jestliže víme, že hráč se nejlépe učí sám – emocionálním prožitkem v herních (životních) situacích, pak musíme takové podmínky vytvořit. Co nabízel plácek a ulice, musí nabízet moderní trénink dětí. A jak? Třeba tak, že dítě má právo na chybu bez následku, aby se učilo samo chyby vyhodnocovat. Třeba také tak, že není neustále naváděno, co má dělat, protože dítě není „na klíček“. Třeba tak, že děti fandí svým rodičům nebo vzorům. Je to druh prožívání hry nanečisto, dětem by se tento prožitek měl nenásilně zprostředkovat. A nakonec třeba i tak, že se nebudeme bát čas od času nechat děti herně „lelkovat“ vedle důrazu na tréninkovou kázeň. Obavy stranou, vážení, často děti vnímají velmi intenzivně, především emocionální obsahy, i když to tak nevypadá. Nemusíme mít jako trenéři úplně všechno pod kontrolou, ani nemůžeme a nebudeme. Tak nějak to totiž ve zlatých časech na plácku probíhalo. Pakliže se to trenérům podaří, budou podprahové informace ze hry mladými hráči ukládány stejně jako dříve na plácku, aniž by si to uvědomovali. Tím bude docházet ke zmíněnému implicitnímu (nezáměrnému) učení. Trenér mládeže je organizátorem, odborníkem, pečovatelem i moudrým rádcem. Není středem světa, ani vlastním absolutním pravdy. Navrhujeme přestat fňukat „... že za našich časů...“. Vyspělý svět už ví, že žádný plácek v tradiční formě se nevrátí, ale zareagoval novými tréninkovými postupy, a my to musíme vzít konečně na vědomí...



ZNAKŮ
IMPLICITNÍHO
UČENÍ

NEUVĚDOMĚLE

Dovednosti se utvářejí nezávisle na uvědomění si toho, co je osvojováno.

NEZÁMĚRNĚ

Učení probíhá nezáměrně, neuvědomovaně, jakou součástí každodenní zkušenosti.

BEZ VÝKLADŮ A ANALÝZ

Informace se vstřebávají bez doprovodných výkladů a analýz.

BEZ SLOVNÍ ARGUMENTACE

Vědomosti se nezískávají slovně podloženou argumentací.

S VĚTŠÍ ODOLNOSTÍ

Implicitně osvojené dovednosti jsou v konfrontaci s psychickým a fyzickým stresem odolnější.



3. SEDM UČEBNÍCH KROKŮ

PŘEHLED

KLÍČOVÉ VÝRAZY

UČEBNÍ ÚKOL

OVLÁDÁNÍ TĚLA

OVLÁDÁNÍ POHYBU

OVLÁDÁNÍ MÍČE

KOMPLEXNÍ
POHYBOVÝ VZOREC

ZÁKLADNÍ TECHNIKA

VARIANTY TECHNIKY

VARIABILITA

INTERAKCE

AUTOMATIZACE

SYNCHRONIZACE

MODELOVÁNÍ

ZÁKLADY SOUČINNOSTI

TÝMOVÁ ČINNOST

HERNÍ ŘETĚZCE

UPRAVENÉ PODMÍNKY

REÁLNÉ PODMÍNKY

TAKTICKÉ PRINCIPY

HERNÍ SYSTÉMY

HERNÍ DĚJE

Představujeme model volejbalového rozvoje. Jedná se o sedm učebních kroků. Ani jeden nelze vynechat, protože vzájemně prorůstají. Nevnímejte proto jednotlivé kroky izolovaně nebo jako dogma, kdy jeden krok následuje až po striktně dokončeném kroku předcházejícím.



1. KROK**TECHNIKA**

Osvojí si polohy a pohybové vzorce a začíná je postupně automatizovat. Zvládnou elementární kontakty s míčem ve „skleníkových“ podmínkách. Vnímají herní prostor a dráhu letu míče díky zápasům a turnajům v minivolejbalu.

2. KROK**VARIABILITA**

Plně automatizují pohyby při ovládání míče. Pohybové vzorce svazují s rozhodovacími automaty. Rozšiřují repertoár pohybových variant herních řešení, rozvíjejí kreativitu.

3. KROK**SYNCHRONIZACE**

Uplatňují automatizované pohyby v interakci se spoluhráči. Vnímají závislost na ostatních. Postupně synchronizují činnosti až do podoby automatické souhry.

4. KROK**SOUHRA**

Využívají individuální činnosti v rámci kombinací. Čtou a předvídají herní situace, uplatňují herní myšlení. Čelí přímé konfrontaci soupeře v tréninku i ve hře.

5. KROK**ŘETĚZCE**

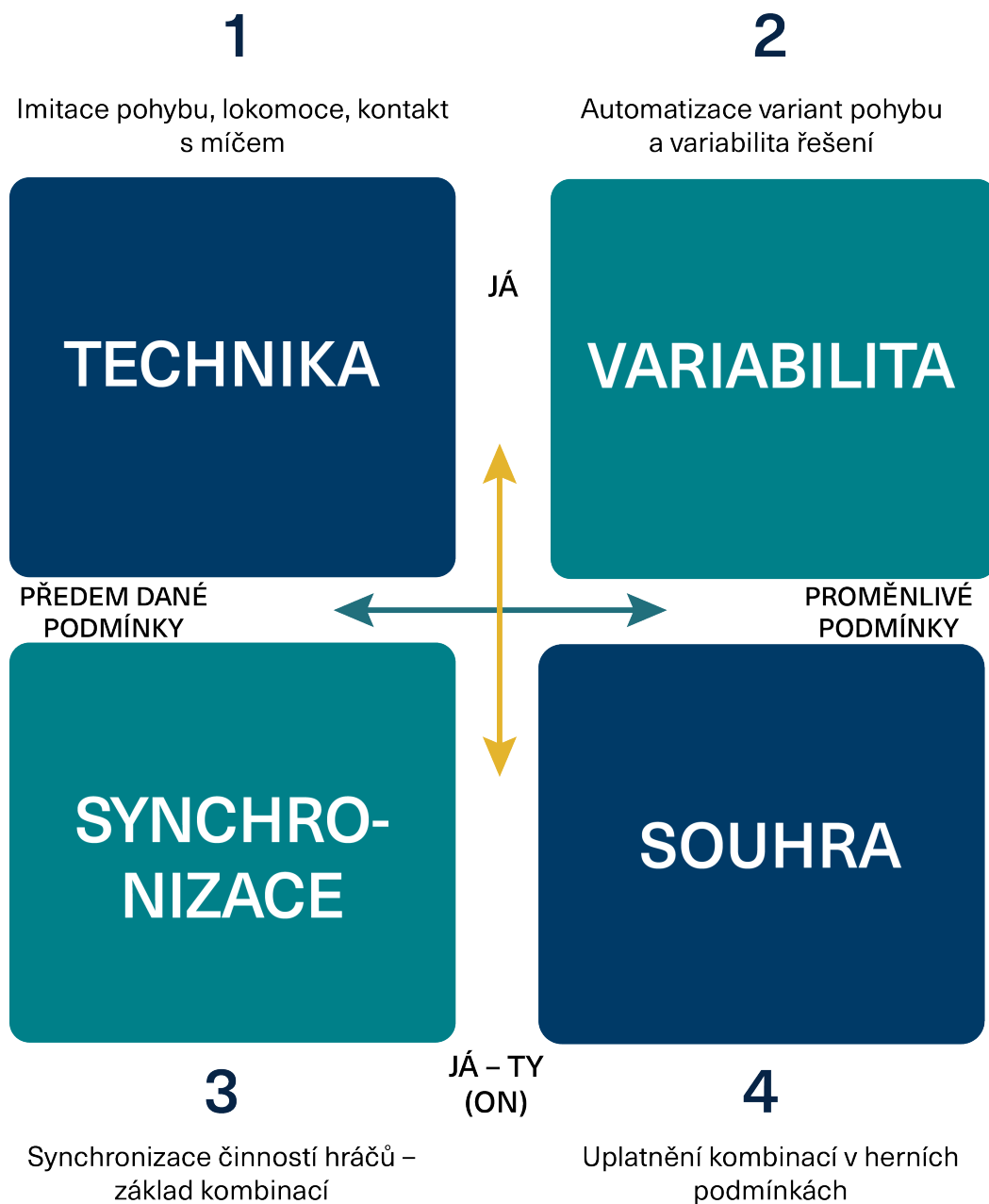
Vnímají hru jako souvislý děj, nikoli jen jako sled jednotlivých akcí. Realizují činnosti v návaznosti na předchozí a s ohledem na následující. Navazují individuální řetězce na činnost spoluhráčů.

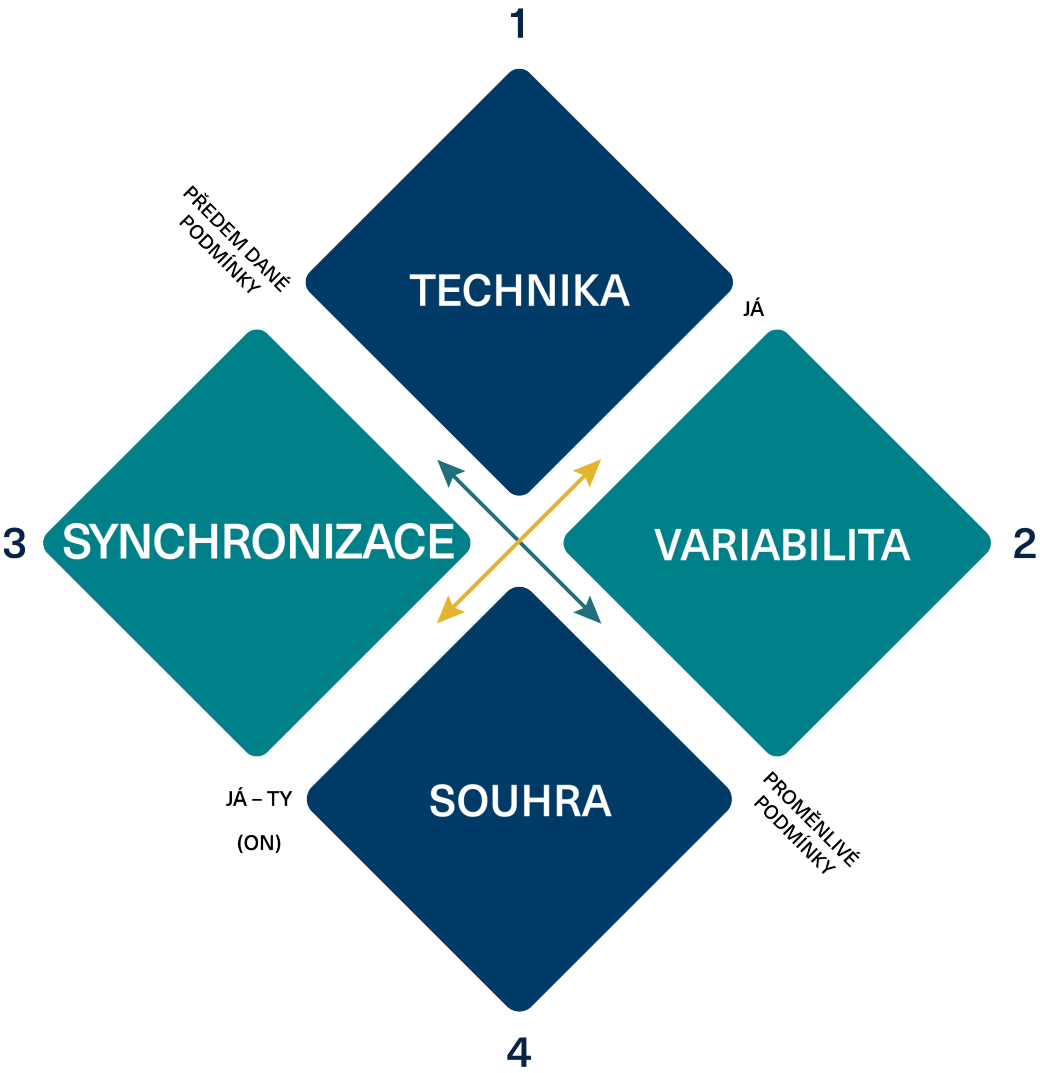
6. KROK**SYSTÉMY**

Fungují v rámci své specializace dané systémem hry. Plní taktické úkoly v rámci týmu. Podřizují činnost týmovému řešení situací.

7. KROK**HRA**

Realizují své činnosti v průběhu celé rozehry. Ovládají své chování nejen ve hře, ale i v pauzách po celou dobu utkání. Reagují na vývoj setu, zápasu.







PRVNÍ KROK: TECHNIKA

Nácvik v předem daných podmínkách

První krok znamená vysvětlit či předvést malému hráči, co má udělat, aby správně zasáhl míč. Nejprve ale musíme volejbalovému elévovi vštípit pohybové vzorce, které mu umožní úspěšné kontakty s míčem. Pohybovým vzorcem rozumíme optimální průběh komplexního pohybu. Jako se ve škole naučí psát a počítat, tak si musí ve volejbalu osvojit pohybové vzorce budoucích herních činností (prsty, bagr, smeč, blok) jaksi „nanečisto“. Přesto hra zůstává hlavní náplní. Konkrétně to znamená, že se účastní turnajů „minivolejbalu v barvách“. A co má dítě konkrétně zvládnout v prvním kroku?

- Naučí se pohyb a postupně ho začíná automatizovat – ovládá své pohyby;
- zvládne první kontakty s míčem „ve skleníkových“ podmínkách – bez soupeře;
- účastní se zápasů a turnajů nezávisle na učení v tréninku.

A jaké dílčí úkoly nás čekají?

IMITACE

Zaprvé předvedeme dítěti základní polohy a postoje, do nichž se má dostávat, například polohu paží při odbití bagrem, a necháme ho tyto polohy imitovat. Dále naučíme dílčí pohyby, například pohyb palce a ukazováku pro odbití prsty či zatažení lokte při smečářském náprahu. A ve finále chceme automatizovat komplexní pohybový vzorec pro příslušnou činnost, zatím nezávisle na kontaktu s míčem, například smečářský rozběh – výskok – a imitaci úderu při smeči.

LOKOMOCE

Zadruhé zařazujeme cvičení, v nichž hráč provádí přípravné a lokomoční pohyby (tedy přemístění z místa na místo), například přesun úkrokem při blokování.

REALIZACE

Zatřetí umožníme hráči první kontakty s míčem, které mají podobu reálné herní činnosti, například odbití bagrem před tělem má podobu příjmu, ale není herní činností, protože je prováděno v upravených, zjednodušených podmínkách.



DRUHÝ KROK: VARIABILITA

Činnost v proměnlivých podmínkách

V druhém kroku mladému hráči ozřejmíme (on na to částečně přichází sám), že ve hře nastávají různé situace, které se musí řešit trochu jinak, než jak se naučil ve „skleníkových podmínkách“ a že je třeba se po hřišti nějak pohybovat a reagovat na změny. Hráč se zpravidla ještě nachází ve „zlatém věku motoriky“ (9–12 let), takže se nabízí živná půda jak pro definitivní zautomatizování pohybových návyků, tak bohužel i zlovyků. Hlavním obsahem nácviku je ovládání míče v reálných situacích, v nichž postupně začíná hrát podstatnou roli soupeř. Ve hře už se prosazuje kreativita a soutěživé chování, které definitivně vytlačuje nezávaznou hru. Hráče je třeba začít připravovat na to, že mu v jeho snaze bude trvale něco (obtížnost nebo vlastní nedokonalost) nebo někdo (soupeř) překážet, a z toho vyplývá, co má mladý hráč v tomto učebním kroku zvládnout:

- plně automatizuje pohyby do podoby trvalých pohybových vzorců;
- pohybové vzorce postupně svazuje s rozhodovacími automaty;
- rozvíjí kreativitu tím, že rozšiřuje repertoár pohybových variant a řešení.

A jaké dílčí úkoly nás čekají?

PŘEDEHRA

Zaprvé musíme hráčům ozřejmit, že samotné akci ve hře vždy něco předchází. Jsou to výchozí pozice a přípravné pohyby nebo přesuny.

AUTOMATIZACE

Zadruhé rozšiřujeme repertoár pohybů včetně specifické lokomoce a rozhodovacích schémat bez vědomé kontroly.

HERNÍ ŘEŠENÍ

Zatřetí adaptujeme hráče na proměnlivé situace ve hře a činnost soupeře včetně výběru řešení.



TŘETÍ KROK: SYNCHRONIZACE

Nácvik v předem daných podmínkách

Zautomatizovaný pohyb, již dříve zvládnutý, by měli hráči záhy přenést do společné činnosti neboli souhry. Jde o činnost ve formacích, například příjem ve dvojici nebo dvojblok či v herních kombinacích, jako je například útok po vystřelené nahrávce. Součinnost dvou až pěti hráčů označujeme jako herní kombinace. Úkolem trenéra je určit, co provádí v interakci každý sám za sebe (individuální činnost) i co je vykonáváno ve vzájemné vazbě (herní kombinace). Třetí učební krok logicky navazuje na druhý, ale zároveň se s ním časově překrývá. Přestáváme tolerovat technické nedostatky, ale na začátku tolerujeme nedostatky v souhře. A co jsou schopni mladí hráči v této fázi zvládnout?

- Uplatňují zautomatizované pohyby v interakci se spoluhráči;
- vnímají závislost na ostatních;
- postupně synchronizují činnosti až do podoby automatické souhry.

A jaké dílčí úkoly nás čekají?

MODELOVÁNÍ PŘEDEHRY

Zprvė, stejně jako u jednotlivců, samotné akci ve hře vždy něco předchází. Jsou to analogicky výchozí formace a přípravné pohyby nebo přesuny.

MODELOVÁNÍ SOUČINNOSTI

Zadruhé hráči prostřednictvím mechanických cvičení vzájemně synchronizují pohyby.

REALIZACE

Zatřetí realizují společnou činnost ve zjednodušených podmínkách, a to nejprve ve dvojici či trojici, jednoduché akce bez taktického úkolu, posléze s předem daným taktickým záměrem.



ČTVRTÝ KROK: SOUHRA

Činnost v proměnlivých podmínkách

Ve čtvrtém kroku hráče, stejně jako ve druhém, učíme reagovat na proměnlivost situací. Hlavním obsahem tréninku je zvládnutí spolupráce v reálných situacích, v nichž zásadní roli hraje soupeř. Tato fáze přivádí hráče k prvnímu hráčskému vrcholu, a sice k perfektnímu zvládnutí herních činností v herních kombinacích. Hráč je již samostatný, ale zažívá, že v každé situaci musí jednat jinak, a to jak z hlediska nepředvídatelnosti situace, tak s ohledem na jednání spoluhráčů. Závěr této fáze učení již zpravidla spadá do období 14–15 let, kdy si hráč začíná ujasňovat, jakou roli bude volejbal v jeho životě asi hrát.

A co jsou schopni mladí hráči v této fázi zvládnout?

- Ovládají individuální činnosti a herní kombinace;
- ve hře již nepotřebují kontrolovat pohyb, který je zcela automatizovaný;
- soustředí se na čtení situací, rozhodování a realizaci taktických záměrů.

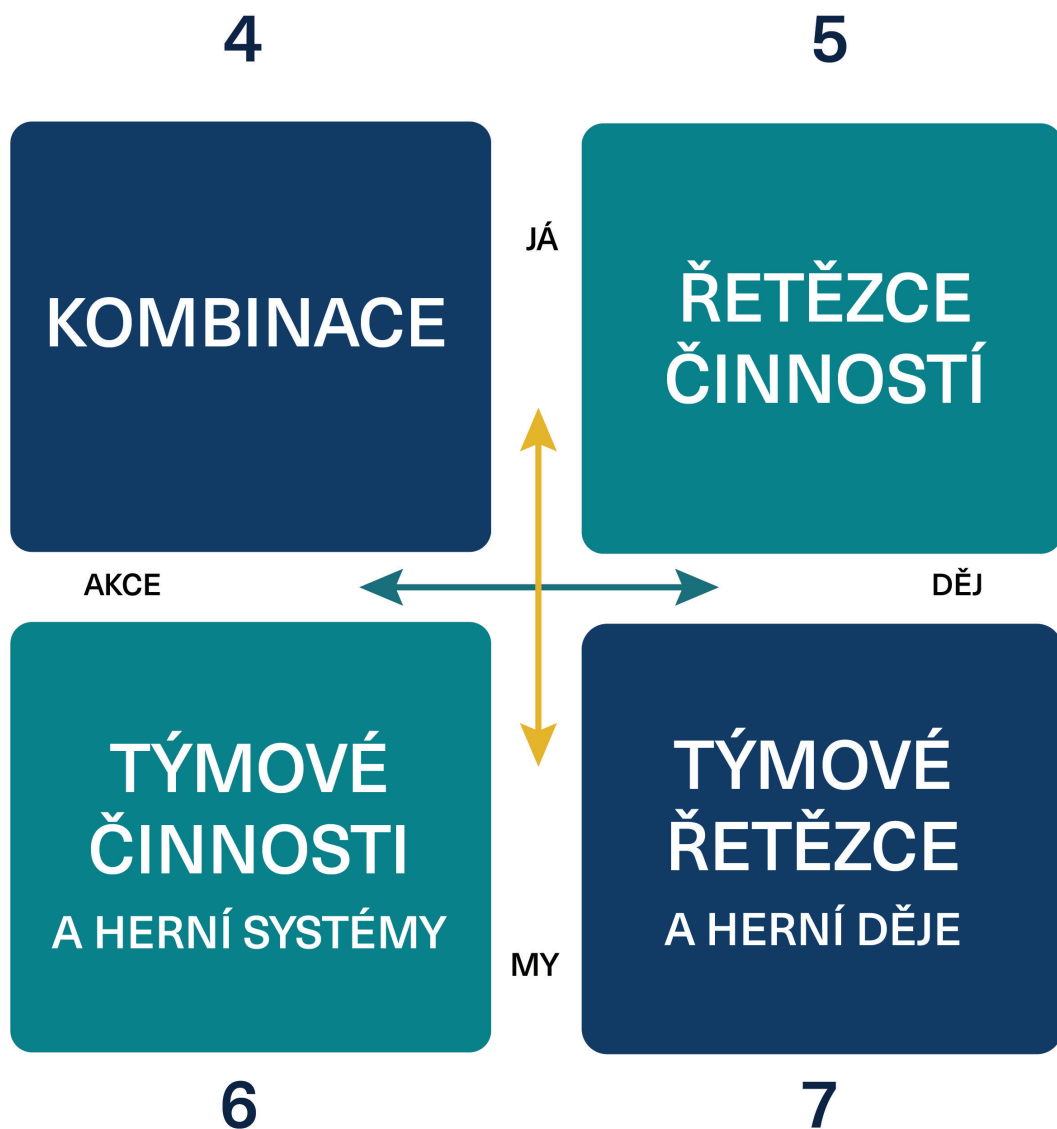
A jaké dílčí úkoly nás čekají?

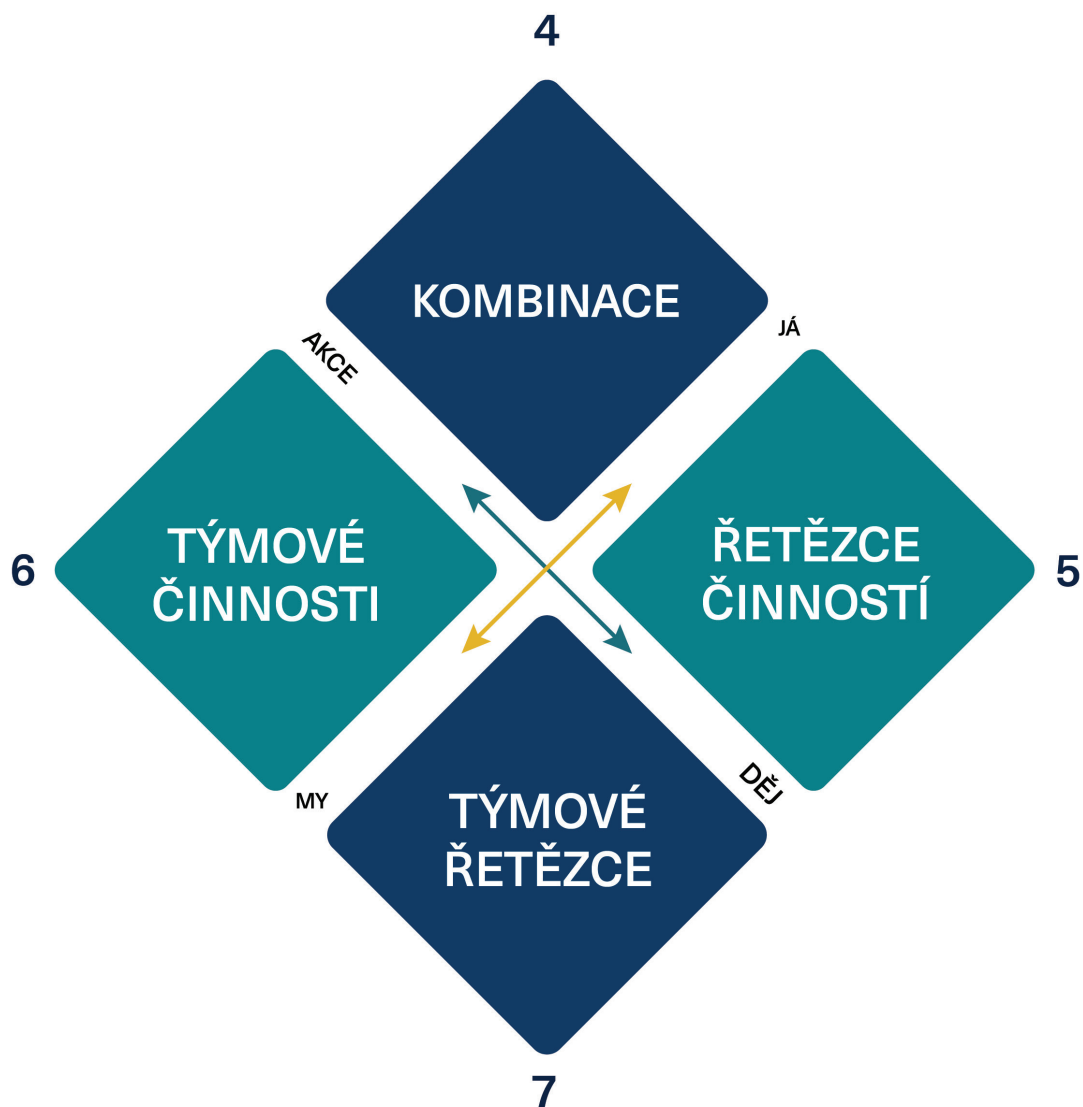
PŘEDEHRA

Zaprvé už z kroku 3 víme, že akci ve hře vždy něco předchází. Objasnili jsme výchozí pozice a naučili mechanicky využívat přípravné pohyby nebo přesuny. Nyní mají být tyto dovednosti uplatňovány v nepředvídatelných podmínkách.

KOMBINACE

Zadruhé adaptujeme součinnost hráčů na činnost soupeře a nepředvídatelné podmínky. Rozšiřujeme repertoár variant herních kombinací a taktických principů.







PÁTÝ KROK: ŘETĚZCE ČINNOSTÍ

Hráč je herně vyspělý, ale ještě není zdaleka dospělý. Čekají ho ještě tři úkoly. První, celkově pátý, vychází z toho, že hra je děj – příběh. V něm se odehrávají herní řetězce, tedy sled na sebe logicky navazujících individuálních a skupinových činností, ale i sociální reakce. Především individuální řetězce jsou řady na sebe navazujících činností s míčem i bez míče. Mohou být dvě, například útok po vlastním příjmu, nebo tři, třeba výskok na blok, odstoupení do pole nabídnutí se do útoku a finální blok. Řetězce mohou být ale i delší. Záleží přitom nejen na precizním provádění jednotlivých činností, ale i na kvalitním „tmelu“ mezi nimi. Tím tmelem bývá zpravidla pohyb – přesun, ale někdy třeba jenom úprava postavení. Náročné jsou herní řetězce bez míče, poněvadž hráč musí být vrcholně koncentrován, přestože se nedostane k míči, což bývá, zvláště u mladých hráčů, někdy problém. A co mají mladí hráči v této fázi zvládnout?

- Vnímají hru jako souvislý děj, nikoli jen sled jednotlivých akcí;
- realizují činnosti v návaznosti na předchozí a s ohledem na následující;
- rozumějí hře nejen technologicky, ale i sociálně, tedy v kontextu spoluhráčů.

A jaké dílčí úkoly nás čekají?

LOKOMOCE + AKCE

Zaprvé mechanicky osvojujeme akci s předcházejícím nebo následným pohybem, například odstoupení od sítě z blokařského postavení a útok.

POHYBOVÁ SPOJKA DVOU ČINNOSTÍ

Zadruhé procvičujeme spojení dvou či více činností bez intervence soupeře a kontextu spoluhráčů, a to již s ohledem na herní specializaci, například pro smečáře příjem a přesun do výchozího postavení na smeč. Nejprve probíhá nácvik bez soupeře, poté v nepředvídatelných podmínkách se soupeřem.

SKUPINOVÉ ŘETĚZCE

Zatřetí osvojujeme skupinové řetězce, tedy řady činností dvou a více hráčů ve vzájemné provázanosti, a to nejprve bez soupeře, poté v nepředvídatelných podmínkách se soupeřem.



ŠESTÝ KROK: TÝMOVÉ ČINNOSTI

Hráč je již samostatný, ale zažívá, že v určité situaci musí jednat jinak, než kdyby byl v této situaci sám nebo v kombinaci pouze s jedním spoluhráčem. Je pevně svázán se svou specializací, například nahrávač nebo libero. V této roli řeší své individuální akce i herní kombinace ve vazbě na hru týmu jako celku. Do středu zájmu se začínají dostávat týmové činnosti a s nimi spojené taktické principy. I psychologicky vzato se začíná dovršovat proces od JÁ přes JÁ + TY až k MY jako celku. A co mají mladí hráči v této fázi zvládnout?

- Podřizují vnímání hry nadosobního principu;
- fungují v rámci své herní specializace dané systémem hry;
- herní systém určuje nejen roli hráčů, ale plnění taktických úkolů podřízených celku.

A jaké dílčí úkoly nás čekají?

MODELOVÁNÍ AKCE

Zaprvé modelujeme v upravených podmínkách (bez rušivého vlivu soupeře) konkrétní situace a vedeme tým ke konkrétním řešením, například situace, kdy vyřadíme nahrávače a simulujeme řešení s nahrávkou libera. Pak modelujeme v upravených podmínkách situaci, ale necháme otevřené řešení, například v situaci +A2 a necháme nahrávače volit útočné kombinace. Při sestavování cvičení vždy vycházíme ze situace, která předcházela, například vlastní obrana s jednoblokem.

1) AKCE VE HŘE SE ZADÁNÍM

Zadruhé modelujeme v nepředvídatelných podmínkách (se soupeřem) konkrétní situace a vedeme tým ke konkrétním řešením, například situace, kdy simulujeme obranu s dvojblokem, který brání útok soupeře ze zóny IV do lajny.

2) AKCE VE HŘE

Zatřetí navozujeme situace, kdy řešení je od počátku celé v rukou týmu, například po vlastním servisu necháme družstvo vyřešit obranu vzhledem k vývoji situace na straně soupeře. Situace nedohráváme dokonce roze hry, poněvadž cílem je vysoká frekvence konkrétní týmové činnosti.



SEDMÝ KROK: TÝMOVÉ ŘETĚZCE

Volejbalový příběh se odehrává v rozehrách, v pauzách mezi nimi, v setech a v celých zápasech. I v pauzách se „hraje dál“ – komunikačně a emočně. Hráč působí již ve stabilní herní roli (nahrávač, smečář, blokař, diagonální hráč, libero). Sedmý krok je dovršením hráčova vývoje. Osobní principy a činnosti se podřizují nadosobním – týmovým, a to i přesto, že finálním aktem každé týmové činnosti je akce jednotlivce. Už na vrcholu juniorského volejbalu stojí tedy tým nad jednotlivcem. Obsahem tohoto kroku je komplexní činnost týmu jednak v průběhu celé rozehry: od podání až po chybu jednoho z družstev, jednak v celém zápase. A nejen to. Na hřišti je sice v 6 hráčů, ale v týmu jich je zpravidla 12. Ti, co nejsou aktuálně na hřišti, jsou součástí týmu, což se projeví zejména v průběhu celé sezony. Trenér v tomto kroku zcela opouští „učitelskou“ roli a hráč se stává jeho partnerem. Úlohou trenéra je tedy inspirovat, moderovat, případně mentorovat. Direktivní metody řízení ustupují do pozadí a trenér je použije pouze v krajním případě. A co by měl hráč v této fázi zvládnout?

- Jako profesionál podřizuje svůj život sportovnímu výkonu;
- ovládá své chování nejen ve hře, ale i v pauzách, a hlavně po celou dobu utkání;
- přizpůsobuje svou hru hernímu systému, taktikám i dlouhodobým strategiím týmu.

A jaké dílčí úkoly nás čekají?

ROZEHRÝ

Hráč musí vnímat rozehru jako souvislý děj, který má své zákonitosti a to jak v rozehrách začínajících útokem po podání soupeře, tak v rozehrách začínajících obranou po vlastním podání. Děje v rozehře kódujeme, a rozdělujeme podle kvality příjmu nebo vybraného míče v poli na „jedničkové“, „dvojkové“, „trojkové“ a „čtyřkové“. Víme, že jednotlivé děje mají různý výskyt ve hře i statisticky prokázaný vztah k výsledku setu. To je vodítko, které napovídá trenérům, jak pracovat v tréninku. V pauzách mezi rozehrami nás zajímá interakce mezi trenérem a hráči a mezi hráči navzájem.

SETY

Z hlediska analýzy setu nás zajímají některé důležité části setu, jako jsou vstupy do setů, koncovky, případně série rozeher. Trenér by měl hráče stále vést k chápání významu jednotlivých částí setu. Z hlediska příběhu setu jsou tu další důležité jevy jako například střídání atd.

ZÁPASY

Nemilosrdným zákonem volejbalu je, že měrnou jednotkou výkonu je vždy výsledek. Je ovšem rozdíl, zda se jedná o výsledek utkání přátelského, mistrovského nebo klíčového, a to na domácí či mezinárodní scéně. Vzhledem k tomuto faktu vytváří trenér koncepci sezóny, případně koncepci několikaletou. Hráči by měli dobře rozumět trenérovým záměrům. To se odvíjí především od toho, jak si to ujasnil trenér sám pro sebe a jak dokáže srozumitelně své záměry vysvětlit hráčům.



4. CHARAKTERISTIKA VĚKOVÝCH OBDOBÍ

KLÍČOVÉ VÝRAZY

PŘEDŠKOLÁCI

POTĚR

BENJAMÍNI

NADĚJE

KADETI

JUNIOŘI

DOSPĚLÍ

Vzhledem k tomu, že systém trenérských licencí českého volejbalového svazu je svázán s věkovými kategoriemi, představme si v krátkosti jednotlivá věková období, jak jsou v českém volejbalu vnímána a pojmenována.

Ovlivňovat vývoj budoucího hráče se dá téměř od narození. Nevěříte? Do třetího roku dítěte drží otěže výchovy především matka, resp. rodiče, teprve poté přistupuje působení trenéra, i když je to zpravidla zase rodič. Připomeňme si proto krátce, jak to vlastně je s psychomotorickým vývojem dítěte do 3 let, přičemž vyústěním je předškolní období, kdy se dítě již dostává do hledáčku sportovních svazů. A dokažme si, že je to matka, kdo ovlivňuje charakter budoucího hráče už krátce po jeho narození. Pro každé následující věkové období je to někdo jiný. Matka, rodiče, učitelka na prvním stupni základní školy, trenér, manažer, fyzioterapeut, psycholog atd. Představme si nyní věková období tak, jak je dělí Český volejbalový svaz ve svém projektu Základní škola volejbalu.

PŘEDŠKOLÁCI

V předškolním věku proti sobě stojí HRAVOST a KÁZEŇ. Hravost vychází přirozeně zevnitř, kázeň je výsledkem tlaku okolí. Nabytým ziskem tohoto období je správná míra mezi nimi. Nenaplněním výzvy předškolního věku z hlediska psychiky jsou zakřiknutost, bojácnost nebo pocity viny. Očekávaným ziskem pro sport je POHYBOVÁ GRAMOTNOST, což je schopnost ovládání pohybu. S ní postupuje do následujícího období. Pohybově gramotné dítě se mj. projevuje iniciativou a radostí, příznivým postojem k pohybu i ke hře.

POTĚR U-10

K nezávazné hravosti vstupují do hry pravidla a do života povinnosti. Hravost předcházejícího období si ještě ponecháme, ale respekt k pravidlům i povinnostem musíme posílit. Tento protiklad nás tak trochu trápí i v dalších fázích vývoje sportovce. V tréninku se vždy hledá míra mezi hravými cvičeními a drilem. Zde to začíná. Míčová a herní gramotnost, je hlavním ziskem tohoto období. Pokud převládá hra bez pravidel a povinností, hrozí u dítěte rozmazlenost, pokud naopak hravost chybí a tlak na dítě je nepřiměřený, rodí se v něm pocit méněcennosti.

BENJAMÍNI U-12

Toto období nepřináší žádné zásadní psychické změny. Nacházíme se ovšem ve „zlatém věku motoriky“, což je nejpříhodnější období pro automatizování pohybových vzorců a ovládání míče v různých situacích. Ale pozor! Stejně snadno jako se budují správné návyky, se bohužel tvoří i pohybové zlovyky. Očekávaným ziskem tohoto věku je ovládání pohybu i míče v nepředvídatelných situacích. Budoucí herní myšlení bude narušováno, pokud pohyb, ovládání míče a rozhodovací procesy nejsou plně automatizované. Nenaplněním výzvy tohoto věku je v lepším případě pohybová křečovitost, v horším případě pohybové zlovyky.

NADĚJE U-14

Přestože hráče čekají dva rozdílné, ale vzájemně se ovlivňující úkoly z předcházejícího období, a sice realizovat složitější pohyby a umět se ve hře rozhodovat, hlavní úkol tohoto období je jiný. Souvisí s rozvojem abstraktního myšlení dětí, které je předpokladem k vnímání taktiky a principů souhry. Hráč totiž začíná dobrovolně JÁ měnit v MY. Veškeré vlastní akce vnímá ve vazbě na spoluhráče, což je naplněním výzvy období. Nenaplněním výzvy je buď skleníkový hráč, nebo zárodek herního egoisty.

LVÍČATA U-16

Individuální herní vývoj je zpravidla dokončen a hráč už musí s kůží na trh. Paradoxem tohoto období je na jedné straně týmovost ve hře a naproti tomu osamostatňování jedinečné lidské osobnosti. Tyto dva principy se vzájemně doplňují. Ziskem tohoto období je schopnost fungovat ve spolupráci a vztazích se spoluhráči, která se stává součástí rodící se osobnosti hráče. Freudovským jazykem – pomalu se rodí superego – tedy, přijetí nadosobních hodnot a norem. Nenaplněním výzvy je nepochopení týmového principu a egoistické vnímání hry i sebe sama.

KADETI A JUNIOŘI U-20

Dospělý člověk je nezávislý a bere sportovní i soukromý život do svých rukou. Adolescent-člověk nelézá svoji identitu a hájí své ideály, adolescent-hráč nachází a naplňuje svoji definitivní roli v herním systému. Herní dospělost je ziskem adolescence. Nenaplnění výzvy znamená, že člověk vstupuje do následujícího období mladé dospělosti jako věčné dítě – vždy závislé na někom nebo na něčem.

DOSPĚLÍ 20+

Dospělý hráč už je rozhodnutý: sport je buď součástí životního stylu nebo zaměstnáním. Tedy buď nezávazným životem sportujícího amatéra nebo limitním životem profesionála. Amatérovi přejeme „bohatý a košatý život“ doplněný pravidelným sportováním. My se zaměříme na profesionála. Jeho ziskem ve volejbalovém životě je realistické sebevědomí, které je odrazem sportovních úspěchů a herního mistrovství. V soukromém životě je kapitálem založení rodiny, schopnost navázat a udržovat intimní vztahy. Nenaplněním výzvy mladé dospělosti je v soukromém životě osamělost a ve sportu neprofesionální chování, tedy nepodřízení se výkonu a týmovému úspěchu.

TRENÉR MINIVOLEJBALU

VĚKOVÉ KATEGORIE
U-10 A U-12

12 hodin





5. JAK SE STÁT TRÉNEREM MINIVOLEJBALU

PODMÍNKY ZÍSKÁNÍ

Dovrší věk 18 let (školení může absolvovat již před dosažením věkové hranice).

Absolvoval školení ČVS v rozsahu 12 hodin.

KVALIFIKAČNÍ TŘÍDA

Má právo vést družstva minivolejbalu.

OFICIÁLNÍ TRENÉR ČVS

Trenér, který získá kvalifikační třídu trenér minivolejbalu, sestává oficiálním trenérem ČVS. Toto mu dává odborný mandát k vedení kroužku minivolejbalu při škole.

STUDENTI UČITELSTVÍ TV

Studentům učitelství FTVS UK v Praze, FSpS MU v Brně, FTK UP v Olomouci nebo Palestry v Praze, kteří jsou členy ČVS.



CO OČEKÁVÁME OD TRENÉRA MINIVOLEJBALU

ZNALOST UČEBNÍCH POSTUPŮ

První učební krok: technika.

ZNALOST MINIVOLEJBALU

Pravidla žlutého minivolejbalu.

Pravidla oranžového minivolejbalu.

Pravidla červeného minivolejbalu.

BIOMEDICÍNSKÉ MINIMUM

Základ první pomoci.

PSYCHOLOGICKÉ PŮSOBENÍ

Bavit děti volejbalem.

Hrou zprostředkovat implicitní učení.

Respektování věkového vývoje v období U-12.

PŘEDŠKOLÁCI
VĚKOVÉ OBDOBÍ 3-6 LET

OBDOBÍ NEZÁVAZNÉ HRY

HRA JE EGOISTICKÁ: KAŽDÝ NA SVÉM PÍSEČKU

ŽIVOST A ODVAHA NESPOUTANÁ KÁZNÍ

PRŮBOJNOST VS. VZNIK SVĚDOMÍ

MATČINO OBJETÍ I PŘÍSNÉ VYMEZENÍ HRANIC

UKÁZKA NEJÚČINNĚJŠÍM PROSTŘEDKEM UČENÍ

HRAVOST JE ZISKEM OBDOBÍ PŘEDŠKOLÁKA

„OBDOBÍ NEZÁVAZNÉ HRY“



VĚK SPONTÁNNÍCH HER

V této etapě byl malý občan „vyhnán z ráje“ láskyplné autority rodiny a začíná bojovat o své místo ve světě. Jedná se o období aktivního, zaníceného a nezávazného hraní si, přičemž hra má charakter vážné činnosti. Uměřený pohyb je běžnou složkou hry. Dítě si z tohoto období odnáší do následujícího především hravost. Při nenaplnění výzvy období vzniká zakřiknutost, bojácnost a utlumená či zabitá spontaneita.

Konfliktem období je tedy protiklad nezávaznosti a vzniku svědomí. Dítě si rádo hraje v kolektivu, ale hra má egocentrický charakter – „spolu, ale každý na svém písečku“. Není proto rozumné, aby trenér (rodič) jakkoli omezoval radost ze hry, kterou dítě v tomto věku prožívá. I když je možné s předškoláky systematicky pracovat, „trénink“ by neměl ztratit hravost. V tomto věku se utváří vztah dítěte ke sportu a rozhoduje se, zda bude dítě sportovat s radostí, nebo zda se bude muset do sportovních výkonů nutit. Radost a motivace jsou zásadními faktory spokojenosti a trenér by je měl svým působením podporovat. Nápadným rysem dětské psychiky období do 6 let je živost, odvaha a fantazie, která ještě není spoutána racionalitou a kázní, později bohužel nutnou. Předškolák stále ještě potřebuje matčino objetí, které uspokojuje potřebu bezpečí a od obou rodičů důvěru, aby mohl později důvěřovat druhým lidem a rozvíjet sebedůvěru vlastní. Ovšem musí ze strany rodičů zažít i vymezení hranic vznikající panovačnosti, právě proto, aby jednou mohl rozvinout vlastní vnitřní pevný postoj. Pocit uspokojení nad vlastním výkonem u předškoláka je nadřazen všem ostatním pocitům i výsledkům. Z hlediska učení je v tomto období ukázka nejúčinnějším prostředkem pro vytvoření představy pohybu. Dítě se v tomto věku s rodiči psychologicky ztotožňuje, vnímá jejich názory a hodnoty tak silně, že do sebe vstřebává to nejlepší – bohužel i to nejhorší – z nich.

„MĚJTE TEDY NA PAMĚTI, ŽE DÍTĚ SI UTVÁŘÍ MODEL
SPÍŠE PODLE TOHO, CO DĚLÁTE NEŽ TOHO,
CO ŘÍKÁTE A NAPODOBUJE VÁS!“



PSYCHICKÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ

Po 3. roce života vchází dítě do nové etapy. Hraní si je nejvýznamnějším učebním postupem, protože děti dokáží být hrou zcela zaujaté. Zdůrazňujeme rozdíl mezi hrou, jejímž kritériem je výsledek a „hraní si“, což je naprosto nezávazná aktivita, bez důrazu na výsledek. Na jiné činnosti se děti vydrží koncentrovat maximálně 10 minut, ve hře vydrží být zaujaty podstatně déle. Některé výzkumy uvádějí, že v šestém roce je to dokonce až 90 min. Proto je věk 3–6 let v psychologické literatuře právem označován jako období hry, přičemž hrou je myšleno právě ono „hraní si“. Aby si dítě mohlo osvojit pohyby, musí si o nich nejprve vytvořit pohybovou představu. Slovo dospělého ovšem není ideálním prostředkem pro vytváření takové představy, protože míří do vědomí. Dispečerem zautomatizovaných pohybů je ovšem podvědomí. Ukázka je nejúčinnějším prostředkem pro vytvoření představy pohybu. Pohyb se tedy dá perfektně naučit i bez jediného slova instrukce – prostě nápodobou, a to v režimu pokus – omyl – pochopení – korekce. Snažte se proto s prominutím neotravovat dětem činnost přílišným slovním doprovodem a opravováním nepovedených pokusů. Pohybovou výchovou posilujete dobrou duševní pohodu a zdravé sebevědomí. Dítě intenzivně prožívá nárůst síly a obratnosti ve skocích, bězích, změně poloh atd. Pohybová živost vede děti k vymýšlení si rozmanitých způsobů lokomoce, například chodí se zavřenýma očima, skáčou na jedné noze, přeskakují překážky, vylézají na stromy, kloužou se po náledí.

Důležité je přitom rozpoznat skutečné období, ve kterém se daný jedinec nachází, jelikož biologický věk se nemusí krýt s věkem kalendářním. Předškolní období je charakteristické rozvojem pohybové aktivity, smyslového a citového vnímání. Děti v tomto věku mají rozvinutou pohybovou paměť, schopnost senzomotorického učení a spontánní touhu po aktivním přirozeném pohybu. Fyzická aktivita je pro zdravý rozvoj dětí zcela zásadní a měla by pro dítě představovat denní porci zábavy. Nemělo by jít o něco vynuceného. Spontánní pohybové aktivity by měly dominovat nad řízenými. Pedagogické zásahy by měly mít spíše formu pravidel hry než pokynů a nařízení. Slast z pohybu, často divoce útočného, je živelnou potřebou předškoláka. Přitahuje ho možnost zaútočit, poprat se, rámusit, dorážet věčnými „proč“. Rozkoší je vnutit druhým svou vůli a také proniknout k jádru problému. To je součástí či projevem jednoho ze základních témat života. Podnikavost, smělá průbojnost, ono energické „jít na věc“, riskovat a dobývat.

**„CÍLEM VAŠEHO VÝCHOVNÉHO PŮSOBNÍ JE NAUČIT PŘEDŠKOLÁKY
ZÁKLADNÍM POHYBOVÝM DOVEDNOSTEM, A PŘITOM NEZADUSIT
JEJICH PŘIROZENOU HRAVOST.“**

POTĚR
VĚKOVÉ OBDOBÍ 6-9 LET

NEZÁVAZNÁ HRAVOST NARÁŽÍ NA POVINNOSTI

KONFLIKT HRY A DRILU

DELŠÍ UDRŽENÍ POZORNOSTI ZATÍM JEN VE HŘE.

UČÍ SE SPÍŠE NAPODOBOVÁNÍM NEŽ NASLOUCHÁNÍM

SÍLA ROZHODUJE O POSTAVENÍ V KOLEKTIVU

UČENÍ V PROSTŘEDÍ ZBAVENÉM NAPĚTÍ

NECHTE DĚTI ZKOUŠET BEZ OVLIVŇOVÁNÍ

„UČENÍ HROU - HRA UČENÍM“



UČENÍ HROU – HRA UČENÍM

V šesti nebo sedmi letech přichází pravidelná školní docházka. Definitivně vzniká určitý životní režim, na který je možné navázat systematický trénink. Dítě se seznamuje s existencí společenských pravidel. Zároveň se objevuje významný konflikt mezi školním učením a hrou. Hra a učení se střetávají ve škole i v tréninku. Trenér ovšem může dokázat, že si vzájemně nemusí překážet přijetím principu „učení hrou a hra učením“ a stát se do jisté míry doplňkem či protiváhou školních přístupů.

Vývoj tu jde trenérovi vstříc. Pohyb nabývá na významu, ziskem z tohoto období je způsobilost a motivace využívat vlastní pohybový potenciál. Projevuje se jako hravá zručnost a ovládání těla. Dítě si v tomto věku může jak formou přijatelného drilu, tak pod nenápadným vedením trenéra díky hře osvojit základní pohybové vzorce. Ty bude v následujícím období skládat nejen do složitějších sestav, ale hlavně do rozhodovacích – herních schémat. Vytváříme první cílené stavební pohybové prvky, ze kterých budeme později stavět stavbu sportovního výkonu.

Dítě ve věku mladšího školáka je pravidelným účastníkem turnajů minivolejbalu. Začíná prožívat skutečný pravidelný sportovní režim, přestože jsou sporty ještě dítětem běžně střídány s tím, jak si hledá svoje uplatnění. Vzhledem k intenzivnímu porovnávání vlastních výkonů a výsledků s výkony vrstevníků může dítě zažívat i pocity méněcennosti. Je tedy žádoucí, aby trenér v tomto věku dobře pracoval s hodnocením dětí, vytvářel cvičení a hry tak, aby v nich byl prostor pro dílčí úspěch každého ze svěřenců.

Z vrcholového sportu víme, že je na hráče vytvářen velký tlak, aby nechybovali. Ovšem přejdeme-li do sportování dětí, budeme spíše tleskat nositeli Nobelovy ceny za etologii Konrádu Lorenzovi, který píše: „... učení je možné jen v poli zbaveném napětí...“. Dítě, které není zatěžováno strachem z následků chyby nebo nezdaru, experimentuje s řešením situací i s novými pohyby a nabyté zkušenosti ukládá v paměti. Chyby bychom neměli přecházet, ale odstraňovat tak, aby o tom dítě vůbec nevědělo, případně ho korekce nebolela. Potřeba zvědavého chování a hry je u dětí v některých případech silnější než například potřeba jíst. Kdo je zvědavý, vstupuje do neznámých končin a občas holt šlápne vedle – udělá chybu. V takovém psychickém rozpoložení však dochází k něčemu důležitějšímu: implicitnímu učení.

Jeho výsledkem je skryté „vědění a dovednosti“. Prožitek dítěte z důsledného dotahování a řešení situací, ať už s pozitivním, či negativním výsledkem, je žádoucí. Úspěšné vyústění se ukládá do emocionální paměti a je nejsilnějším zdrojem sebevědomí. A naopak, nestresujte děti zdůrazňováním případných chyb a povzbuzujte je v tom, aby je přijímaly jako výzvy.

„POMÁHEJTE DÍTĚTI NÁROKY NA NĚJ KLADENÉ ÚSPĚŠNĚ ZVLÁDNOUT,
ALE NECHTE HO BOJOVAT.“

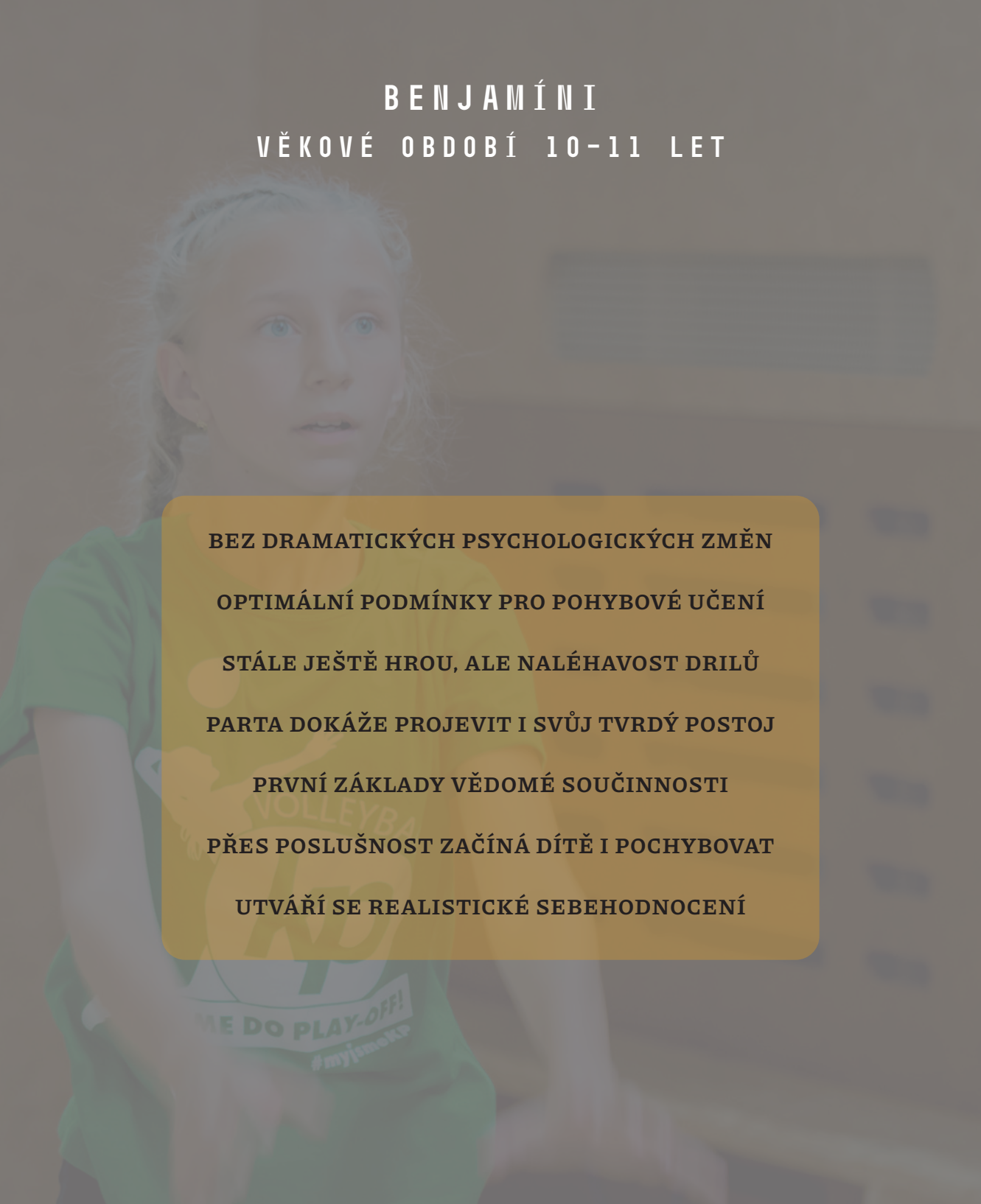


POHYBOVÝ A HERNÍ VÝVOJ

Centrální nervová soustava dítěte se rychle vyvíjí. Pohybovou činností by měly být aktivovány koordinační a pohybové schopnosti. **Pohybová gramotnost** je odrazem rozvoje pohybových schopností a specifických dovedností a zahrnuje rovněž schopnost číst a vnímat pohyb. Děti se dále učí registrovat, co se kolem nich odehrává a jak na to reagovat. To významně ovlivňuje kvalitu rozhodovacích procesů ve hře, což je základ jakési **herní gramotnosti**. Pokládejte důraz na zábavu během celého procesu přípravy. S oblibou se v tomto období uplatňují skupinové hry. Jsou to zpočátku jednoduché honěné a schovávané s prostými pravidly, nenáročnou organizací a rychlým průběhem, každý účastník má možnost mnohokrát zvítězit. Chlapci kromě toho rádi zápasí a nyní už stále důsledněji dodržují pravidla. Každý pohyb na hřišti, s míčem i bez míče je podvědomě svázán se čtením a vyhodnocováním situace. A co konkrétně obsahuje pohybová, míčová a herní gramotnost?

- Běhy, sprinty;
- postoje, stabilita;
- skočnost;
- gymnastické základy;
- hody, kopy, chytání;
- odbíjení, odpalování, pálkování;
- driblování, žonglování;
- bruslení, lyžování, plavání, jízda na kole či kolečkových bruslích, skateboarding;
- úpoly;
- aktivity pro zdravotní základ silového rozvoje;
- honičky, drobné souboje, skupinové hry všeho druhu;
- míčové hry.

Upřednostňujte aktivity, které vedle pohybové a míčové gramotnosti zahrnují rovněž schopnost číst a vyhodnocovat pohyb i situace. Dítě už jasně chápe rozdíl mezi spoluprací a soutěžením.



BENJAMÍNI

VĚKOVÉ OBDOBÍ 10-11 LET

BEZ DRAMATICKÝCH PSYCHOLOGICKÝCH ZMĚN
OPTIMÁLNÍ PODMÍNKY PRO POHYBOVÉ UČENÍ
STÁLE JEŠTĚ HROU, ALE NALÉHAVOST DRILŮ
PARTA DOKÁŽE PROJEVIT I SVŮJ TVRDÝ POSTOJ
PRVNÍ ZÁKLADY VĚDOMÉ SOUČINNOSTI
PŘES POSLUŠNOST ZAČÍNÁ DÍTĚ I POCHYBOVAT
UTVÁŘÍ SE REALISTICKÉ SEBEHODNOCENÍ

„ZLATÝ VĚK MOTORIKY“



ZLATÝ VĚK MOTORIKY

Kolem 10. roku přichází dítě do období, které se nazývá „zlatým věkem motoriky“ (viz pohybový a herní vývoj). Ve škole ani v klubu už není nováčkem. Správným přístupem můžete položit rovněž základy psychologických kvalit, například mentální koncentrace na plnění úkolů. V myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu stále ještě unikají. Veškerou činnost dítě silně citově prožívá, je impulsivní a těžce nese neúspěchy. Zvyšuje se odvaha, která je někdy provázena sníženou sebekritičností k vlastnímu jednání. Přestože jsou děti ještě relativně poslušné a důvěřivé, rodí se důležitá součást intelektu, totiž pochybnost vůči předkládaným informacím. S trochou nadsázky se dá říct, že „kluci se jdou na trénink poprat, holky si spíše pokecat“. Vyvíjí se porozumění názorům, přáním a potřebám jiných lidí. Dítě je schopné přijímat úkoly a podřídit se jim a ze světa představ a hry přejít do stádia učení.

Parta dokáže v tomto věku projevit i svůj postoj k různým událostem, svůj zájem a své požadavky, a naopak umí jedince ze skupiny vytlačit, případně nového nepřijmout. Znakem pokročilejší fáze socializace je snaha o formálnější organizaci skupiny. Vznikají první skupinové identity. Děti vytváří různé skupiny a spolky. Mezi podstatné znaky těchto dětských uskupení, která ale obvykle nemají dlouhé trvání, patří tajemství, výlučnost a důvěrnost. Nechte dítě i pochybovat. Pochybností se dá totiž rovněž objevovat. Umožněte dítěti experimentovat, neboť zvědavost dítěte nejde proti vašemu výchovnému cíli. Vaším cílem by mělo být vychovat komplexní bytost, nikoliv egoistické monstrum zaměřené pouze na boj a výsledky jako jedinou hodnotu života.

„ZABIJTE V SOBĚ PŘESVĚDČENÍ, ŽE VŠE DOBRÉ U VAŠEHO SVĚŘENCE MÁ
POCHÁZET VÝHRADNĚ OD VÁS. VĚTŠÍ CENU MÁ NAOPAK TO, NA CO DÍTĚ
PŘIJDE SAMO. CO SI OVĚŘÍ NA VLASTNÍ OČI A VYZKOUŠÍ NA VLASTNÍ PĚST'
A VLASTNÍ ROZUM.“



POHYBOVÝ A HERNÍ VÝVOJ

Ve zlatém věku motoriky dozrávají nervové systémy v mozkové kůře a nastávají nejpříznivější podmínky pro pohybové učení. Vytváří se ideální předpoklady pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. Chlapci rádi zápasí a nyní už stále důsledněji dodržují pravidla a rituály. Při těchto utkáních se spotřebovává energie a vybíjí se agrese, hry jsou jakési ritualizované boje. Zvýrazňují se rozdíly pohlaví. Pohyb ve hře dominuje, typické je překonávání překážek, střet s realitou, důraz na jednotlivosti bez souvislostí, vnímání vlastní odlišnosti. Na rozdíl od předcházejícího egoistického období je dítě v tomto věku schopno zahrnout do své úvahy i někoho jiného, tedy vnímat vazbu já + míč + ten druhý. To je základ součinnosti.

Ve věkovém období do 12 let podporujte všestrannost. Nabídněte dětem zkušenosti z jiných sportů. Dejte jim ještě i v tomto období šanci ke spontánní a neřízené hře, ale nutnost drillů je již rovněž naléhavá.

Nacházíme se v nejpříhodnějším období pro automatizování pohybových vzorců a ovládání míče v různých situacích. Ale pozor! Stejně snadno jako se budují správné návyky, se bohužel tvoří i pohybové zlovyky.



5.1 TECHNICKA



PRVNÍ UČEBNÍ KROK



ODBITÍ PRSTY

Pohybový základ nahrávky

CHARAKTERISTIKA

Odbití prsty je základním kontaktem s míčem ve volejbalu. Ve hře se tento druh odbití využívá především pro nahrávku, což je přesné odbití míče na jednoho ze spoluhráčů tak, aby mohl útočit.

TECHNIKA



Ve výchozím postoji jsou nohy mírně pokrčeny, trup lehce předkloněn, jedna noha může být mírně vpředu, váha na přední části chodidel. Paže volně podél těla. Ve střehovém postoji jsou nohy rozkročeny a lehce pokrčeny. Trup vzpřímený, někdy nepatrně předkloněný. Hlava je zvednutá, oči neustále sledují míč. Paže jsou pokrčené ve výši pasu, lokty mírně od těla. Zakončení pohybu do místa odbití se děje tzv. zastavovacím dvojkrokem. První krok má brzdící význam a druhý dobrzdí pohyb. Stabilní postoj je zajištěn polohou chodidel vzdálených od sebe na šíři boků. V momentu před odbitím se tělo chová jako pružina, kde pohyb vychází z nohou a plynule přechází na trup. Těsně před kontaktem s míčem se paže přikrčí, lokty jsou nad úrovní ramen a ruce blízko obličeje. Pohyb před odbitím je prováděn napínáním pokrčených paží a místo odbití by se mělo nacházet nad čelem. Ruce v zápěstí zvráceny zpět. Tvar mezi palci a ukazováký připomíná trojúhelník. Dlaně společně s prsty tvoří tzv. košíček. Přilétající míč zvrátí lehce prsty zpět a míč je ztlumen. Ruce a prsty tak konají zpětný pohyb. Kontakt s míčem se děje posledními články všech prstů, u některých prstů větší plochou (ukazovák). Dlaně se míče nedotýkají. Základní článek ukazováku, který se nachází na přechodu do dlaně, je tzv. „hrací kloub“. Dotyk míče hracím kloubem garantuje správnou techniku odbití. Pohyb paží po odbití pokračuje až do jejich úplného propnutí. Pro zafixování správné polohy rukou a prstů se hojně využívá průpravného cvičení „modlitba“.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Odbití prsty



KLÍČOVÉ BODY TECHNIKY

- zapojení palců;
- lokty v široké poloze nad ramena;
- pohyb paží do napnutí;
- pohyb nohama pod míč;
- zapojení nohou do odbití.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-10

- pohybový vzorec odbití prsty;
- pohyb pod míč (lokomoce);
- odbití nad sebe;
- odbití před sebe;
- odbití pod úhlem;
- odbití za sebe;
- využití ve hře (červený minivolejbal).

ČEHO SE VYVAROVAT

- nedotažení pohybu do napnutých paží;
- „napichování“ míče konečky prstů;
- nezapojení palců do odbití;
- nestabilní postoj při kontaktu s míčem;
- nedotočení těla při odbití pod úhlem.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Odbití prsty

IMITACE

Osahej míč prsty a hracím kloubem.
 Vytvoř košíček.
 Drž lokty nad rameny.
 Propni paže při odbití.
 Napodob polohu těla při odbití.
 Napodob pohyb zápěstí a prstů.
 Využij modlitbu.
 Vyzkoušej i dvouprsták.
 Zvedni míč nad hlavu a napodob odbití.
 Pružina: imituj pohyb těla při odbití.
 Vytlač míč nad sebe a ztlum do prstů.

LOKOMOCIE

Zaujmi výchozí postoj.
 Chytej míč po přesunu.
 Využij zastavovací dvojkrok.

REALIZACE

Zkracuj kontakt s míčem.
 Odbíjej opakovaně nad sebe.
 Využij modlitbu – dvouprsták.
 Odbíjej po dopadu míče na zem.
 Odbíjej před sebe.
 Odbíjej pod úhlem.
 Odbíjej za sebe.
 Vyber směr odbití.

ÚKOLY 1. KROKU

- Naučit se pohybové vzorce a postupně je začít automatizovat.
- Zvládnout kontakt s míčem „ve skleníkových“ podmínkách – bez soupeře.
- Účastnit se v zápasů a turnajů nezávisle na učení v tréninku.



ODBITÍ BAGREM

Pohybový základ příjmu a vybírání

CHARAKTERISTIKA

Odbití bagrem je základním druhem odbití, které se v herních podmínkách uplatňuje především při příjmu a vybírání, méně při nahrávce. Přestože se bagr může využívat pro realizaci jiných činností, z hlediska této kapitoly budeme odbití vnímat jako pohybový základ příjmu.

TECHNIKA



Ve střehovém postoji pro odbití bagrem jsou nohy rozkročeny a pokrčeny. Trup je vzpřímený, někdy nepatrně předkloněný. Hlava je zvednutá, oči neustále sledují míč. Paže jsou pokrčené ve výši pasu, lokty mírně od těla. Případný pohyb do místa následného odbití se zakončuje tzv. zastavovacím dvojkrokem, což je název pro poslední dva kroky před zastavením v poloze pro odbití. První krok má brzdicí význam, druhý definitivně zastavuje pohyb a spoluvytváří správný postoj pro odbití. V postoji pro odbití jsou chodidla od sebe široce vzdálena, což zajišťuje stabilní postoj. Samotné odbití bagrem začíná tím, že se paže v loktech napínají těsně před spojením a spojují se již napnuté. Ruce se spojují tak, že se malíkové hrany dotýkají a palce se složí libovolně do dlaně. Lokty se tlačí co nejvíce k sobě, drží se co nejdále před tělem, paže jsou vytočeny vnitřní stranou předloktí nahoru. Ramena se tlačí dopředu a hlava se předklání. To má za následek vytvoření propadlého hrudníku, resp. vyhrbených zad. Míč dopadá na napnuté paže v horní polovině předloktí. Zápěstí je při odbití stlačeno dolů. Pohyb paží proti míči je minimální nebo žádný. Při velmi pomalém letu míče se na odbití podílí protlačení ramen vpřed. Odbití se děje odrazem míče od napnutých paží.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Odbití bagrem



KLÍČOVÉ BODY TECHNIKY

- lokty k sobě – daleko od těla;
- napnuté paže – sklopené zápěstí;
- široký postoj;
- stáčení paží při bagru vedle těla;
- zakročení při bagru vedle těla.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-10

- pohybový vzorec bagru;
- práce nohou u obou druhů bagru;
- bagr volně letícího míče;
- bagr rychle letícího míče před sebou;
- bagr rychle letícího míče vedle sebe;
- bagr zatím nevyužíváme ve hře.

ČEHO SE VYVAROVAT

- nasazení paží mezi stehny a pohyb proti míči;
- kontakt s míčem zápěstím a ne předloktím;
- odbití vedle těla s náprahem;
- neúplné zastavení pohybu před odbitím;
- odbití v příliš úzkém postoji.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Odbití bagrem

IMITACE

Spoj ruce na malíkové straně.
 Lokty tlač k sobě – daleko od těla.
 Napni paže – sklop zápěstí.
 Postav chodidla šíře než ramena.
 Pokrč nohy a vyhrb záda.
 Ramena tlač dopředu k uším.
 Napínej nohy při bagru před tělem.
 Stoč paže vedle těla v kleku.
 Stoč paže vedle těla ve stoje.
 Napodob bagr před sebou.
 Napodob bagr vedle sebe.

LOKOMOCE

Proveď mikropohyb před bagrem.
 Dojdi nohama pod volně letící míč.
 Ukroč stranou.
 Proveď dvojkrok stranou.
 Imituj zakročení – bagr vedle těla;
 Využij stěnu k nácviku lokomoce.

REALIZACE

Tlum míč bagrem.
 Odbíjej opakovaně nad sebe.
 Odbij volně letící míč před sebou.
 Odbij rychle letící míč před sebou.
 Odbij rychle letící míč vedle sebe.
 Zvol techniku podle situace.

ÚKOLY 1. KROKU

- Naučit se pohybové vzorce a postupně je začít automatizovat.
- Zvládnout kontakt s míčem „ve skleníkových“ podmínkách – bez soupeře.
- Účastnit se v zápasů a turnajů nezávisle na učení v tréninku.



ZÁKLADY ÚTOČNÉHO ÚDERU 1

Pohybový základ smečování

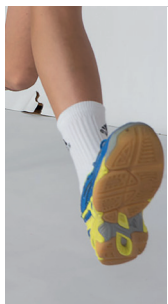
CHARAKTERISTIKA

Za útočný úder považujeme každé odbití míče do pole soupeře. Nejčastěji se provádí ve výskoku, úderem jednoruč. Jeho cílem je znemožnit soupeři další udržení míče ve hře. Z důvodu trenérských zvyklostí budeme dále hovořit o smečování s vědomím toho, že útočný úder je rovněž ulívka, lob, drajv atd.

TECHNIKA

SMEČAŘSKÝ ROZBĚH

Následující popis platí pro pravoruké dítě, pro levoruké platí vše zrcadlově naopak. První krok tříkrokového rozběhu levou nohou je základem časování. Nutí hráče k čekání a vyhodnocování dráhy letu míče. Druhým krokem se začíná rozběh zrychlovat. Hráč má již představu o tom, kde bude asi místo odrazu. Velmi důležitá je správná koordinace pravé nohy a zašvihujících paží. V průběhu kroku tempo rozběhu narůstá. Délka kroku a zásvih paží se vzájemně ovlivňují. Začíná odrazem z levé nohy na konci prvního kroku. Je to zpravidla nejdelší krok rozběhu. Na začátku kroku jsou paže mírně před tělem. V průběhu kroku obě horní končetiny prudce současně zapožují, kam to jen ramenní kloub dovolí. Trup se během zásvihu paží začíná předklánět. Pravá noha se při razantním pohybu vpřed začíná propínat, aby došlápla co nejdále. Při dopadu našlapuje na zem důsledně přes patu a chystá se „rolovat“ směrem ke špičce. Poloha chodidla určuje konečný postoj při odrazu. Došlapem pravé nohy na zem začíná převod pohybu dopředu na pohyb nahoru. Třetí krok (dokrok): dostává levou nohu před pravou a dokončuje natočení trupu levým ramenem k síti. Paže začínají švihát ze zapažení směrem vpřed podél těla, trup se začíná napřimovat a tím se i boky dostávají vpřed. Levá noha došlapuje na zem přes přední část chodidla, šikmo k pravé noze. Tím napomáhá dobrzdění pohybu a zapojuje se do vertikálního odrazu. Kolena se v průběhu kroku přiblížila k sobě, což má vliv na intenzitu odrazu. Paže ze zásvihu pokračují v pohybu vpřed a vzhůru, aby se připravily pro náprah.





ZÁKLADY ÚTOČNÉHO ÚDERU 2

Pohybový základ smečování

TECHNIKA

ODRAZ

Většina podstatného pro pohyb těla v letové fázi smečování 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. Odraz se dokončuje ze špiček. Téměř napnuté paže se dostávají společně do polohy nad hlavou.

LET A NÁPŘAH

Z polohy mírně nad hlavou se pravá (úderová) paže ohýbá v lokti, stahuje se vzad společně s rotací trupu. Pokrčená paže je v prodloužení spojnice ramen (někdy se loket dostává o něco níže). Ramena a boky jsou natočeny šikmo k síti. Správný nápřah připomíná polohu lukostřelce, který natahuje luk. Levá (neúderová) paže zůstává nad hlavou, jakoby ukazovala na míč.

ÚDER

Celá následná část práce úderové paže je řetězcem na sebe navazujících pohybů. Každá část řetězce „přebírá“ na začátku energii od pohybu předcházejícího (tělo – horní část paže – předloktí – zápěstí). Celkově připomíná celý akt švihnutí bičem – to dodává úderu rychlost. Z polohy „lukostřelce“ začíná pohybový řetězec zvednutím předloktí mírně nahoru. Loket se dostává dopředu a nahoru. Ruka padá vzad (v oblasti nad uchem). Při vlastním úderu je paže maximálně vytažená nahoru a napnutá v lokti. Ruka se dotýká míče nad pravým ramenem a mírně před ním. Rameno úderové paže se vytahuje nahoru, aby se ruka při úderu dostala co nejvýše a v důsledku toho se druhé rameno dostává dolů. Směr letu míče dolů určuje pohyb zápěstí. Při úderu musí být trup vzpřímený a zpevněný, protože tvoří základnu, která je oporou pro pohyb paže.



» POŽADAVKY A STANDARDY

Útočný úder



KLÍČOVÉ BODY TECHNIKY

- poloha lukostřelce při náprahu;
- mocné zapažení obou paží před odrazem;
- dlouhý krok pravou přes patu;
- poslední krok přes stočenou špičku;
- zdůrazněná práce zápěstí.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-10

- pohybový vzorec útočného úderu;
- dvojkrokový rozběh;
- práce úderové paže – házení;
- odhody overballu po rozběhu;
- úder do fixovaného míče ve výskoku;
- úder po nahrávce „metr“;
- smečování nevyužíváme ve hře.

ČEHO SE VYVAROVAT

- nezatažení lokte při úderu;
- švih paže není „bičem, ale hokejkou“;
- krátký krok pravou, přes špičku;
- poslední krok přes patu;
- nevýrazné stočení levého chodidla při odrazu.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Základy útočného úderu

IMITACE

Zaujmi polohu lukostřelce.
Loket táhne dlaň za sebou.
Správně házej.
Před výskokem mocně zapaž.
Obě paže dej společně až nad hlavu.
Všímej si také levé paže.
Odhoď overball po rozběhu.
Napodob smeč s overballem přes síť.
Udeř overball držený v levé ruce.
Udeř do míče – v kleku, ve stoje.

LOKOMOCE

Napodob odrazové postavení.
Rozběh začni z levé nohy.
Dlouhý krok pravou nohou přes patu.
Dokrok levou nohou přes stočenou špičku.

REALIZACE

Udeř fixovaný míč.
Osvoj si lob, drajv, roládu.
Zdůrazni při úderu práci zápěstí.
Smečuj po nahrávce metr.
Smečuj „od těla“ – „k tělu“.
Vyber si směr úderu.

ÚKOLY 1. KROKU

- Naučit se pohybové vzorce a postupně je začít automatizovat.
- Zvládnout kontakt s míčem „ve skleníkových“ podmínkách – bez soupeře.
- Účastnit se v zápasů a turnajů nezávisle na učení v tréninku.



ZÁKLADY BLOKOVÁNÍ

Pohybový základ blokování

CHARAKTERISTIKA

Blokování je herní činností, při níž se přehrazuje určitý prostor nad sítí s úkolem zabránit přeletu míče do vlastního pole a srazit míč do pole soupeře; „nadržít“ míč vzhůru a dozadu do vlastního pole; vykrýt určitý prostor vlastního pole ve směru útoku soupeře. Účastnit se bloku mohou pouze hráči přední řady.

TECHNIKA



Předpokladem pro blokování je optimální výchozí postoj hráče. Blokař stojí na mírně pokrčených nohou čelem k síti, chodidla má mírně od sebe, hmotnost je přenesena na špičky chodidel, jejichž vzdálenost od sítě činí asi 30 cm. Ramena má souběžně se sítí a sleduje činnost soupeře. Paže jsou ohnuté v loktech, dlaněmi na úrovni ramen, někdy i pokrčené vedle těla. Správná poloha paží umožňuje hráčům šetřit drahocenné sekundy pro následnou činnost. Odraz k výskoku na blok začíná pokrčením nohou v kolenou a v kyčlích a spuštěním rukou níže. Využívá se především práce dolních končetin a rychlého pohybu paží vzhůru. Při maximálním výskoku na blok jdou pokrčené paže těsně před odrazem vzad až za tělo a pak následuje prudký švih dopředu a výbušně nahoru. Tento pohyb se sčítá se silami vytvořenými dolními končetinami a trupem. Pokrčené paže stoupají nahoru mezi tělem a sítí s tendencí přímo a co nejrychleji a co nejdále pronikat do pole soupeře. Tím zmenší útočícímu hráči úhel, kam může útočit. Jedním z nejpodstatnějších požadavků na kvalitní blok je jeho přesah přes síť. Paže trčí šikmo vzhůru a jsou stále napnuté a rovnoměrně od sebe vzdálené. Prsty jsou roztažené a propnuté, palce směřují proti sobě a jsou blízko u sebe. Zápěstí je zpevněno a vytváří přirozené prodloužení paží. Dopad je proveden měkce přes špičky nohou a ztlumen ohnutím kolen s následným obratem od sítě, aby se blokař mohl zapojit do další činnosti. Při nahrávkách, kdy blokující hráč skáče z místa nebo po úkroku, dopadá do přibližně stejného místa jako se odrážel. Při polovysokých a vystřelených nahrávkách to není možné. Při rychlém přesunu vidíme, že hráči dopadají na nohu blíže k postranní čáře (v jiném místě, než se odráželi) kolem níž rotují a otáčejí směrem do vlastního pole a znovu se zapojují do akce v případě, že je míč stále ve hře.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Blokování



KLÍČOVÉ BODY TECHNIKY

- pronikání paží do pole soupeře;
- paže stoupají nad síť před tělem;
- pevné zápěstí v prodloužení paží – roztažené prsty;
- pohyb paží je součástí přesunu;
- zakončení přesunu překrokem kolmo k síti.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-10

- pohybový vzorec bloku na zemi a nízké síti;
- přesuny úkrokem a překrokem;
- bránění přeletu overballu;
- blokování na místě po úderu trenéra;
- krytí předpokládaného směru hodů overballu;
- blok nevyužíváme ve hře.

ČEHO SE VYVAROVAT

- výchozí postavení příliš blízko sítě;
- vzpažování namísto předpažování;
- paže jdou nahoru vedle těla, ne před tělem;
- prsty u sebe při bloku;
- chybný krokosled při přesunu.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Blokování

IMITACE

Zaujmi výchozí postoj.
 Napodob polohu těla, paží a prstů.
 Proveď pevnost paží a trupu.
 Napodob práci paží při blokování.
 Napodob práci paží ve stoje u sítě.
 Slad' pohyb paží a nohou s výskokem.
 Proveď blokařskou skobu u stěny.
 Blokuj overball ve stoje u sítě.
 Blokuj overball s výskokem u sítě.

LOKOMOCE

Proveď blokařský přesun úkrokem.
 Proveď blokařský přesun překrokem.
 Prováděj přesuny na obě strany.
 Blokuj overball po přesunech.

REALIZACE

Blokuj útok z vyvýšeného místa.
 Blokuj útok po nadhozu útočníka.
 Blokuj po přesunech.
 Blokuj útok po nahrávce.
 Blokuj s volbou přesunu.

ÚKOLY 1. KROKU

- Naučit se pohybové vzorce a postupně je začít automatizovat.
- Zvládnout kontakt s míčem „ve skleníkových“ podmínkách – bez soupeře.
- Účastnit se v zápasů a turnajů nezávisle na učení v tréninku.



VRCHNÍ ROTOVANÉ PODÁNÍ

Pohybový základ smečovaného podání

CHARAKTERISTIKA

Podání je odbití míče jednoruč do pole soupeře, kterým začíná každá rozehra. Cílem je narušit rozvinutí útoku soupeře. V současném volejbalu je podání činností, která značnou měrou ovlivňuje výsledek. Každá rozehra začíná soubojem mezi podáním jednoho družstva a příjmem protivníka, protože všechny ostatní činnosti se odvíjejí od jejich kvality, resp. účinnosti.

TECHNIKA

Podávající hráč stojí v uvolněném postoji za koncovou čarou čelem k síti, nohy od sebe na šířku ramen a levá mírně vpředu. Přední noha směřuje přímo k síti, kdežto zadní je natočena mírně šikmo ke koncové čáře. Hráč pokrčí kolena, následně se tělo napřímí a potřebná síla se spoluvytváří napnutím zadní nohy. Síla pak prochází přes boky a prostřednictvím rotace těla kolem svislé osy. Nadhoz je proveden oběma rukama a obě paže současně se při nadhozu dostávají až nad hlavu. Nápráh se děje přes známou polohu lukostřelce. Nadloktí pravé paže je v prodloužení spojnice ramen (někdy se loket dostává o něco níže). Následná část práce úderové paže je řetězcem na sebe navazujících pohybů (tělo – horní část paže – předloktí – zápěstí). 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 téměř 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. Úder se provádí otevřenou, ale zpevněnou dlaní, která směřuje na spodek střední části povrchu míče. Nejprve dochází k doteku její palcovou částí, potom následují prsty.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Vrchního rotovaného podání



KLÍČOVÉ BODY TECHNIKY

- nadhoz oběma rukama;
- levá noha vpředu v momentu úderu;
- poloha lukostřelce a následné vytrčení lokte vpřed;
- úder vytaženou nad pravým ramenem;
- udělení rotace zápěstím, úderem zezadu – zespoda.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-10

- zvládnutí pohybového vzorce rotovaného podání;
- úder s charakterem rotovaného podání s kratší vzdálenosti od sítě;
- zacílení úderu s charakterem rotovaného podání.

ČEHO SE VYVAROVAT

- nízký nadhoz;
- nadhoz jednou rukou;
- zásah míče v nesprávném místě po špatném nadhozu;
- nesprávné postavení nohou v momentu úderu;
- chyby související s nesprávnou prací úderové paže.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Vrchní rotované podání

IMITACE

Správně házej.
Zaujmi postoj pro vykročení levou nohou vpřed.
Nadhazuj oběma rukama.
Imituj práci pravé paže – lukostřelec.
Levou rukou ukaž na nadhozený míč.

LOKOMOCE

Vyšlápní levou nohou dopředu při nadhozu.

REALIZACE

Zasahuj míč nad pravým ramenem.
Udeř míč proti stěně po vlastním nadhozu.
Podávej ze zkrácené vzdálenosti od sítě.
Proveď vrchní rotované podání.

ÚKOLY 1. KROKU

- Naučit se pohybové vzorce a postupně je začít automatizovat.
- Zvládnout kontakt s míčem „ve skleníkových“ podmínkách – bez soupeře.
- Účastnit se v zápasů a turnajů nezávisle na učení v tréninku.



PÁDOVÁ TECHNIKA

Pohybový základ pro vybírání

CHARAKTERISTIKA Jedním z nezbytných předpokladů úspěšného vybírání je nebát se upadnout. Rozeznáváme různé techniky pádů – převal stranou, převal po pohybu vpřed, rybičku a placku.

TECHNIKA

Vlastnímu aktu vybírání zpravidla předchází správný výchozí postoj v situaci před realizací útočného úderu soupeře.

Převal stranou: Je zahajován krátkým krokem do strany směrem k míči. Hráč přenáší váhu na pokrčené koleno, které se po dotyku se zemí napíná ve směru vybírání. Dalšími částmi těla, které přichází do kontaktu se zemí jsou kyčel a bok. Míč je odrážen aktivním pohybem vytažené paže. Následuje převal přes bok a rameno nebo převal přes záda, který umožňuje nepřerušené sledování herní situace a rychlý návrat do výchozího postavení.

Převal po pohybu vpřed: Provádí se stejnou technikou jako u převalu stranou, pouze první krok nejde do strany, ale vpřed a míč může být odbit i bagrem.

Rybička: Hráč se přesouvá směrem k míči, před posledním krokem sníží těžiště těla, provádí silný odraz, po kterém letí vzduchem. Míč se odbíjí hřbetem ruky nebo bagrem. Po vybrání míče ruce tlumí pád, a to v momentu, kdy tělo dopadá na hrudník a je ve skluzu vpřed. Po odbití se hráč musí co nejrychleji postavit a zapojit se do hry.

Placka: Používá se pro vybírání v situacích, kdy není čas na jinou reakci. Při pádu si hráč co nejrychleji lehá na zem a nataženou paži (dle potřeby) pokládá na zem do předpokládaného místa kontaktu s míčem. Vybírající ruka by měla být odlehčena, aby mohla do poslední chvíle reagovat na padající míč. Ruka je v okamžiku kontaktu s míčem přitisknuta k zemi a míč dopadá na její hřbet.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Pádové techniky pro vybírání



KLÍČOVÉ BODY TECHNIKY

- nízký aktivní postoj před pádem;
- u rybičky tlumení pažemi před kontaktem těla se zemí;
- správná posloupnost kontaktu částí těla se zemí;
- správná poloha zápěstí pod míčem;
- odbití je prováděno vždy nahoru, nikoli do strany.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-10

- „sžítí se“ se zemí;
- pohybový základ jednotlivých pádových technik;
- zvládnutí kontaktu s míčem po pádu.

ČEHO SE VYVAROVAT

- záměna aktivního pohybu za prosté padání;
- bolestný nácvik;
- neaktivní postoj nohou;
- příliš vysoké postavení;
- neochota padat na zem.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Rybička

IMITACE

Seznam se nejprve se zemí válej sudy.
 Proved' kolíbku v lehu na bříše.
 Proved' kolíbku z kleku/z podporu.
 Proved' kolíbku ze stojky s dopomocí i bez.
 Imituj rybičku bez míče.
 Imituj rybičku s odhodem overballu.
 Imituj rybičku s podebráním overballu na zemi.

LOKOMOCE

Proved' aktivační pohyb nohou.
 Nakroč před imitací rybičky.
 Proved' rozběh a následně imituj rybičku.

REALIZACE

Proved' rybičku s odbitím drženého míče.
 Proved' rybičku s odbitím nahozeného míče.

ÚKOLY 1. KROKU

- Naučit se pohybové vzorce a postupně je začít automatizovat.
- Zvládnout kontakt s míčem „ve skleníkových“ podmínkách – bez soupeře.
- Účastnit se v zápasů a turnajů nezávisle na učení v tréninku.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Převal

IMITACE

Seznam se nejprve se zemí válejí sudy.
Proved' převal z kleku/ze stoje/přes záda.
Proved' převal přes rameno do stoje.
Proved' převal s podebráním overballu na zemi.
Kontakt se zemí prováděj přes boční stranu.
Proved' převal s nákolenkou na straně.

LOKOMOCE

Proved' mikropohyb před imitací převalu.
Nakroč do pádu s asistencí.
Prováděj pohyb na obě strany.
Vykročení prováděj vždy šikmo dopředu.

REALIZACE

Odbij overball nahozený stejnou rukou.
Odbij overball nahozený spoluhráčem.
Odbij držený míč.
Odbij nahozený míč.

ÚKOLY 1. KROKU

- Naučit se pohybové vzorce a postupně je začít automatizovat.
- Zvládnout kontakt s míčem „ve skleníkových“ podmínkách – bez soupeře.
- Účastnit se v zápasů a turnajů nezávisle na učení v tréninku.

VĚKOVÉ OMEZENÍ

- klubový volejbal: U-9;
- školní volejbal: 1.–3. třída (6–8 let);
- starší začátečníci: (doporučuje se povolit start max. jednoho staršího hráče, absolutního začátečníka v družstvu).



POČET HRÁČŮ

- dvojice;
- jednotlivci;
- družstvo tvoří maximálně 3 hráči (2 hráči + 1 náhradník);
- pro školní kola a krajské festivaly (2 hráči + 2 náhradníci).

ROZMĚRY HŘIŠTĚ

- dvojice: hřiště: 4,5 × 9 m, rozdělené sítí;
- jednotlivci: hřiště: 3 × 9 m, rozdělené sítí.

VÝŠKA SÍTĚ

- 195 cm, postranní anténky (na obou vzniklých hřištích v rámci jednoho klasického volejbalového hřiště).

MÍČ

- odlehčený volejbalový míč 180–210 g.

TRVÁNÍ

- utkání probíhá na jeden nebo dva hrané sety 5–10 minut;
- varianta na jeden set do 5–8 bodů.

PRŮBĚH ROZEHRU

Zahajovací postavení (forma 2-2):

- přijímající družstvo: dva hráči stojí vedle sebe;
- podávající družstvo: jeden hráč na podání, druhý ve hřišti v pravé nebo levé polovině hřiště a podávající hráč se přesouvá po podání do neobsazené poloviny hřiště.

Podání:

- vhození míče jakýmkoliv způsobem (doporučeno jednoruč vrchem nebo obouruč vrchem) nebo odbití obouruč vrchem (prsty) (začátečníkům je povoleno začít z 3 m čáry).

Rozehra:

- Forma 1-1: míč je chycen a hozen na druhou stranu.
- Forma 2-2: Roze hry se musí zúčastnit oba spoluhráči.
 - » První kontakt: míč je chytán a nahráván hodem obouruč nebo jednoruč ke spoluhráči.
 - » Druhý kontakt: míč je chytán a obouruč nebo jednoruč přehazován přes síť.
 - » Tento sled činností je vyžadován, jiný (například: okamžité přehození) se pokládá za chybu.
 - » Při současném chycení obou hráčů může jeden z hráčů přehodit míč přes síť nebo nahrát svému spoluhráči.

DALŠÍ PRAVIDLA

- není povoleno chodit (běhat) s míčem, jeden krok s charakterem výkroku a výskoky jsou povoleny (doporučeno po chycení ihned odhodit míč);
- dotek sítě je posuzován podle oficiálních pravidel volejbalu. Není povoleno odehrát míč nohou.



VĚKOVÉ OMEZENÍ

- klubový volejbal: U-10;
- školní volejbal: 2.–4. třída (7–9 let);
- starší začátečníci: (doporučuje se povolit start max. jednoho staršího hráče, absolutního začátečníka v družstvu).

POČET HRÁČŮ

- dvojice;
- jednotlivci;
- družstvo tvoří maximálně 3 hráči (2 hráči + 1 náhradník);
- pro školní kola a krajské festivaly (2 hráči + 2 náhradníci).

ROZMĚRY HŘIŠTĚ

- dvojice: hřiště: 4,5 × 9 m, rozdělené sítí;
- jednotlivci: hřiště: 3 × 9 m, rozdělené sítí.

VÝŠKA SÍTĚ

- 195 cm, postranní anténky po 4,5 m (tj. na klasickém volejbalovém hřišti je prostřední anténa společná pro obě hřiště).

MÍČ

- odlehčený volejbalový míč 180–210 g.

TRVÁNÍ

- utkání probíhá na jeden nebo dva hrané sety 5–10 minut;
- varianta na jeden set do 5–8 bodů.

PRŮBĚH ROZEHRU

Zahajovací postavení (forma 2-2):

- přijímající družstvo: dva hráči stojí vedle sebe;
- podávající družstvo: jeden hráč na podání, druhý ve hřišti v pravé nebo levé polovině hřiště a podávající hráč se přesouvá po podání do neobsazené poloviny hřiště.

Podání:

- vhození míče vrchním způsobem jednoruč nebo odbitím obouruč vrchem (prsty) (začátečníkům je povoleno začít z 3 m čáry).

Rozehra:

- Forma 1-1: míč je chycen a po vlastním nadhozu odbit prsty přes síť.
- Forma 2-2: Roze hry se musí zúčastnit oba spoluhráči.
 - » První kontakt: první míč je chycen, nahráván spoluhráči odbitím obouruč vrchem (prsty) po vlastním nadhozu (důraz hrát nad čelem).
 - » Druhý kontakt: míč od spoluhráče je chycen a následně odbit obouruč vrchem (prsty) přes síť po vlastním nadhozu. Je možno odbít obouruč vrchem (prsty) rovnou přes síť bez chycení.
 - » Tento sled činností je vyžadován, jiný (například: absence odbití) se pokládá za chybu.
 - » Při současném chycení obou hráčů může jeden z hráčů po nadhozu odbít prsty míč přes síť nebo odbít prsty na svého spoluhráče.

DALŠÍ PRAVIDLA

- není povoleno chodit (běhat) s míčem, jeden krok s charakterem výkroku a výskoky jsou povoleny (doporučeno po chycení ihned odhodit míč);
- dotek sítě je posuzován podle oficiálních pravidel volejbalu. Není povoleno odehrát míč nohou.



VĚKOVÉ OMEZENÍ

- klubový volejbal: U-11;
- školní volejbal: 3.–5. třída (8–10 let).

POČET HRÁČŮ

- dvojice; jednotlivci;
- družstvo tvoří maximálně 3 hráči (2 hráči + 1 náhradník);
- pro školní kola a krajské festivaly (2 hráči + 2 náhradníci).

ROZMĚRY HŘIŠTĚ

- dvojice: hřiště: 4,5 × 9 m, rozdělené sítí;
- jednotlivci: hřiště: 3 × 9 m, rozdělené sítí.

VÝŠKA SÍTĚ

- 220 cm, postranní anténky po 4,5 m (na obou vzniklých hřištích v rámci jednoho klasického volejbalového hřiště).

MÍČ

- odlehčený volejbalový míč 210–230 g.

TRVÁNÍ

- utkání probíhá na jeden nebo dva hrané sety 5–10 minut;
- varianta na jeden set do 8–10 bodů.

PRŮBĚH ROZEHRU

Zahajovací postavení (forma 2-2):

- přijímající družstvo: dva hráči stojí vedle sebe;
- podávající družstvo: jeden hráč stojí uprostřed pod sítí, druhý vzadu vpravo nebo vlevo, třetí hráč nabíhá po podání do uvolněného prostoru.

Podání:

- odbití obouruč vrchem (prsty) (začátečníkům je povoleno začít z 3 m čáry) nebo jednoruč spodem či vrchem.

Rozehra:

- Forma 1-1: první odbití hráče je vždy jednou nebo dvakrát nad sebe prsty, následné odbití směřuje přes síť.
- Forma 2-2: Roze hry se musí zúčastnit oba spoluhráči.
 - » Varianta A: při prvním kontaktu hráče A nebo druhém kontaktu hráče B s míčem je možné provést meziodbití obouruč vrchem (prsty) nad sebe. Při třetím kontaktu hráče A je meziodbití zakázáno a míč je odbit přes síť obouruč vrchem (prsty) nebo jednoruč vrchem – definovat.
 - » Varianta B: při prvním kontaktu hráče A s míčem je možné provést meziodbití obouruč vrchem (prsty) nad sebe. Při druhém kontaktu hráče B je meziodbití zakázáno, pokud odbíjí míč přes síť obouruč vrchem (prsty) nebo jednoruč vrchem.
 - » V počátečních stádiích je možno dvě odbití nad sebe.
 - » Používá se pouze tohoto základního odbití: obouruč vrchem (prsty), jednoruč vrchem, spodem (podání).
 - » Míč musí být odbit, nikoliv hozen (nečisté odbití je u začátečníků tolerováno).
 - » Při hře přes síť lze odbít obouruč vrchem (prsty) ve výskoku – pozor na těžké míče směrem dolů = chyba.
 - » Odbití jednoruč vrchem může být provedeno při úderu přes síť, když je míč zcela pod horním okrajem sítě a dlaň nad úrovní ramen.
 - » Odbití obouruč spodem (bagrem) je zakázáno.
 - » Odbití jednoruč spodem vyjma podání je zakázáno.

DALŠÍ PRAVIDLA

- dotek sítě je posuzován podle oficiálních pravidel volejbalu;
- je povoleno hrát míč nohou.

TRENÉR III. TŘÍDY

VĚKOVÁ KATEGORIE
U-14

54 hodin





6 JAK SE STÁT TRENÉREM III. TŘÍDY

ŠKOLENÍ ČVS

Dovrší věk 18 let (školení může absolvovat již před dosažením věkové hranice).

Absolvovali školení v rozsahu 54 hodin.

Vykonali teoretickou i praktickou zkoušku.

VRCHOLOVÍ HRÁČI

Reprezentanti ČR dospělých po minimálně dvouletém působení v širším kádru družstva „A“ a hráčům extraligy po minimálně pětiletém působení v nejvyšší soutěži dospělých nebo v jiné evropské zemi.

Po vykonání teoretické a praktické zkoušky bez nutnosti absolvovat školení ČVS.

STUDENTI VŠ A SG

Studenti FTVS UK v Praze, FSpS mu v Brně, FTK UP v Olomouci nebo palestry v Praze se specializací volejbal po ukončení 2. ročníku.

Studenti sportovního gymnázia, kteří složili maturitu z předmětu „teorie sportovního tréninku“, a absolvovali metodický výstup před zkušební komisí trenérsko-metodické krajského volejbalového svazu.

STUDENTI VŠ VOLEJBALU

Absolventi „vysoké školy volejbalu“ při FSpS MU v Brně nebo Palestry v Praze po ukončení 1. ročníku.

FIVB

Absolventi trenérských kurzů FIVB I. kategorie, po vykonání teoretické a praktické zkoušky bez nutnosti absolvovat školení ČVS.

KVALIFIKAČNÍ TŘÍDY

Právo vést družstva všech věkových kategorií a soutěží, s výjimkou soutěží extraligy dospělých a extraligy mládeže.



CO OČEKÁVÁME OD TRENÉRA III. TŘÍDY

ZNALOST UČEBNÍCH POSTUPŮ

První učební krok: technika.

Druhý učební krok: variabilita.

MINIVOLEJBAL & MLADŠÍ ŽÁCI

Pravidla všech kategorií minivolejbalu.

Základy pravidel volejbalu.

DIDAKTICKÉ MINIMUM

Uspořádání volejbalového tréninku.

Interakce trenér a hráč.

Formy osvojování.

Didaktické metody a formy.

BIOMEDICÍNSKÉ MINIMUM

Základy kondičního tréninku.

Zdravotní základ kondičního tréninku.

Úrazové mechanismy a druhy poškození.

Rehabilitace, regenerace, kompenzace.

Základy první pomoci.

PSYCHOLOGICKÉ PŮSOBNÍ

Laskavá přísnost.

Principy učení.

Respektování věkového vývoje v období U-14.

Motivace.

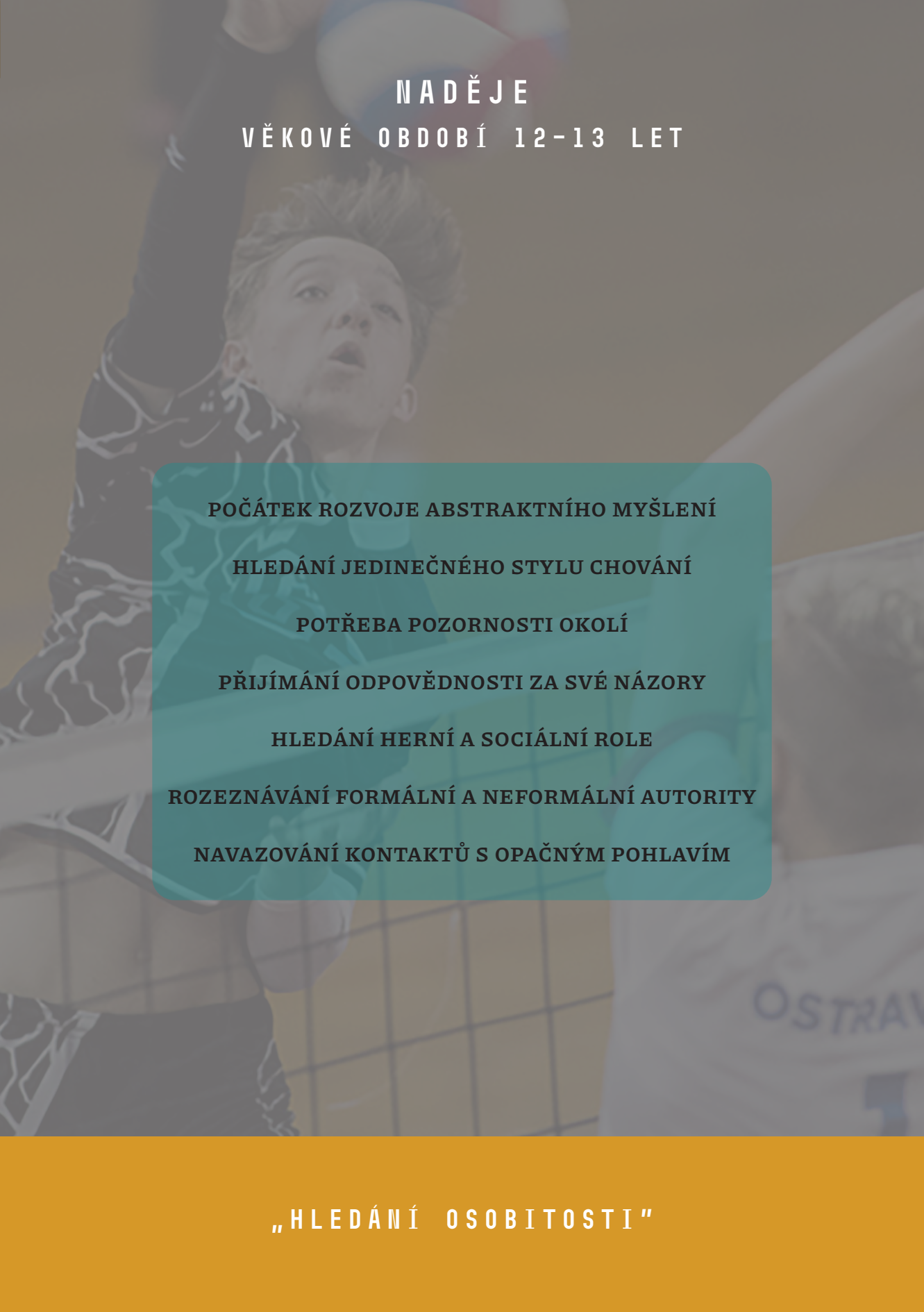


HLEDÁNÍ OSOBITOSTI

Aneb „co má trenér III. třídy vědět o věku U-14“

Svět je ve svých hranicích jakžtakž poznán, zbývá do těchto hranic vtěsnat vlastní Já. Ukázat, že toto Já je unikátní a zaslouží si pozornost. Dítěti je již známo, že pozornost budí projevy osobité, specifické, a tak hledá svůj jedinečný styl chování. Snaží se najít rukopis, jímž by se mohlo vepsat do historie jemu známého světa. Musí najít obraz sama sebe – ten, který bude nabízet okolí k obdivování. Bezstarostná hra ustupuje do pozadí a chování se stává vážnou záležitostí, protože vzbuzuje tolik žádanou pozornost. Hledání vlastního výrazu se dostává do rozporu s poslušností a učenlivý robot, jehož známe z předcházející vývojové fáze, najednou začíná odmítat prosté napodobování a začíná se svým chováním experimentovat. Dítě v tomto věku začíná mít vlastní názor na hru a výkon vůbec, ale zároveň přijímá za své názory a své jednání částečnou odpovědnost. Umí a chce argumentovat. Pro práci s ním je podstatné, že potřebuje odezvu okolí, jde mu přece o pozornost. Proto se objevuje smysl pro spolupráci, tendence k součinnosti a potřeba patřit do týmu. Přirozeně tedy hledá herní roli v týmu a sociální roli jak ve sportu, tak v mimosportovním životě. Sport poskytuje solidní možnosti tyto potřeby naplnit. Pokud se to nepodaří – ve sportu nebo jinde – dítě může ztrácet orientaci a vyvíjet se po sobecké linii nebo v kritiku okolí, které jej v jeho očích odmítá. Mladí často sní o vrcholných sportovních výkonech, i když dokážou rozpoznat, že pokud nejsou od malička zapojeni do vrcholové sportovní přípravy, nemají valnou naději. Vytváří se rozdíl mezi formální a neformální autoritou: hráči si často volí jako kapitána pro jednání s trenérem někoho jiného než toho, kdo rozhoduje o tom, kam se půjde ve volném čase. Najde-li se v kolektivu opravdu silná neformální autorita, mívá fakticky největší vliv.

„MRAVNOST DÍTĚTE VYCHOVÁVÁTE NEJVÍCE PŘI
ZVLÁDÁNÍ VYHROCENÝCH A KRITICKÝCH SITUACÍ, JICHŽ JE DÍTĚ
SVĚDKEM A PROŽÍVÁ JE S VÁMI! NIKOLI SLOVNÍMI
,PSEUDOVÝCHOVNÝMI' PROKLAMACEMI.“

A young boy with blonde hair is jumping high in the air, reaching for a volleyball. He is wearing a dark patterned shirt. The background is a blurred indoor sports hall with a volleyball net and other people in the distance. The text is overlaid on the top half of the image.

NADĚJE

VĚKOVÉ OBDOBÍ 12-13 LET

POČÁTEK ROZVOJE ABSTRAKTNÍHO MYŠLENÍ

HLEDÁNÍ JEDINEČNÉHO STYLU CHOVÁNÍ

POTŘEBA POZORNOSTI OKOLÍ

PŘIJÍMÁNÍ ODPOVĚDNOSTI ZA SVÉ NÁZORY

HLEDÁNÍ HERNÍ A SOCIÁLNÍ ROLE

ROZEZNÁVÁNÍ FORMÁLNÍ A NEFORMÁLNÍ AUTORITY

NAVAZOVÁNÍ KONTAKTŮ S OPAČNÝM POHLAVÍM

„HLEDÁNÍ OSOBITOSTI“



ZÁKLADY KONDICE

Aneb „co má trenér III. třídy vědět o kondičním tréninku U-14“

Z hlediska pohybového a herního vývoje ve volejbalu by TRENÉR 3. třídy měl zaměřit pozornost na zdravotní základ kondičního tréninku, kam zahrnujeme:

- Zvyšování schopnosti hráče vyrovnat se s tréninkovým a zápasovým zatížením;
- rozvoj specifických motorických schopností;
- vytvoření předpokladů pro efektivní trénink volejbalové techniky;
- prevence zranění v tréninku a utkání;
- vytvoření předpokladů pro dlouholetou aktivní sportovní činnost (např. flexibilita).

TRENÉR 3. TŘÍDY by měl znát rozdíl mezi obecným a specifickým kondičním tréninkem:

- Obecný kondiční trénink: cvičení, která respektují požadavky herního výkonu ve volejbalu, ale nejedná se o specifická cvičení. Jiné sporty – gymnastika, atletika, jiné sportovní hry, netradiční hry, úpoly...;
- specifický kondiční trénink: vycházíme z přehledu o nejčastějších pohybech obsažených ve volejbalu, o polohách, ve kterých se typické volejbalové skupiny uskutečňují a také nejexponovanější svalové skupiny.

SILOVÝ TRÉNINK

Postupně dochází ke zdokonalování nervové regulace svalové činnosti, z toho důvodu je možné zahájit soustavnější rozvoj silových schopností. Efektivita silového tréninku povolna narůstá. Při nesprávně vedeném tréninku může docházet ke svalovým dysbalancím z tohoto důvodu je nutné zaměřit se na souměrnost svalového rozvoje, nejen na specifické svalové skupiny. Navazujeme na aktivity z období U 10 a U 12 v podobě hravých cvičení, kde by měly dominovat skoky, hody a vrhy. Dále přibývají kliky, dřepy, sklapovačky, shyby, šplh, ručkování, cvičení ve dvojicích atd. V tréninku uplatňujeme tzv. silové vstupy, což znamená opakovaná přerušení herního tréninku krátkými „silovými“ cvičeními, např. 10 dřepů s výskokem. Do tréninku je již možné zařadit tzv. intervalové metody s intenzivním a krátkým zatížením v trvání 20–60 sekund s intervalem odpočinku 1–2× delším než doba zatížení. Při rozvoji vytrvalosti se působí i na psychickou stránku, protože se děti učí překonávat nepříjemné pocity při zatížení, ale rozvoj vytrvalosti by se neměl stát hlavním prostředkem.

RYCHLOSTNÍ TRÉNINK

Z hlediska rozvoje rychlosti, je třeba primárně věnovat pozornost komplexní herní rychlosti, kterou rozvíjíme v podmínkách blízkých hře! Např. rozběh, provedení a dopad při smeči či bloku.



6.1 VARIABILITA



DRUHÝ UČEBNÍ KROK



NAHRÁVKA

Jako individuální činnost

CHARAKTERISTIKA

Nahrávka je přesné odbití přijatého míče na jednoho ze spoluhráčů tak, aby mohl útočit. Je většinou druhým odbitím s cílem připravit nejlepší podmínky pro útok. Ve vyspělejší formě volejbalu je prováděna zpravidla specialistou nahrávačem. Nejčastěji se při nahrávce využívá odbití prsty, v některých situacích se používají i jiná odbití.

TECHNIKA A VYUŽITÍ

U **nespecializovaných hráčů** stojí hráč těsně před akcí šikmo k síti. V momentu odbití se spojnice ramen natáčí kolmo na směr nahrávky. U vysoké nahrávky na delší vzdálenost se tělo z klidové polohy zvedá napínáním nohou. U nahrávek na krátkou vzdálenost a u rychlých nahrávek je prioritní činnost předloktí a zápěstí. Práce paží je synchronizovaná. U nahrávky za hlavu se požaduje v momentu odbití stabilizovaný postoj a důsledné dotáčení osy ramen kolmo na směr odbití. V momentu odbití se požaduje stabilizovaný postoj a důsledné dotáčení osy ramen kolmo na směr odbití, a to jak při nahrávce před sebe, tak při nahrávce za hlavu. Nahrávka se děje zpravidla ze země a hráči více zapojují do odbití nohy. Neočekává se utajení nahrávky.

NAHRÁVAČI

Nahrávají zpravidla ve výskoku, jestliže to situace umožňuje. Dalším důležitým aspektem nahrávačského odbití je dotek míče palci, nahrávači nekrčí tolik paže v loktech při odbití. Zásadním rozdílem mezi nahrávkou specialistů a ostatních je její utajení. Velmi rychlá nahrávka za hlavu s utajením záměru vyžaduje zvýrazněnou činnost palců. Základem **utajení** nahrávky je minimální prohnutí trupu, které by signalizovalo nahrávku za hlavu. Vystřelená nahrávka před i za sebe je prováděna ve výskoku především pohybem zápěstí a minimálně podporována pohybem v loktech a ramenou.

Důležité je rovněž časování nahrávky, a to buď zpomalením, kterého hráč dosáhne ohnutím zápěstí více zpět, ohnutím paží více v loktech, nebo nahrávkou bez výskoku ve vyšším či nižším střehu. Zrychlení akce lze provést výskokem a nahrávkou ze zcela natažených paží. Rychlost letu míče lze ovlivnit rychlejším impulsem – pohybem zápěstí.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Nahrávka



DRUHY A VARIANTY NAHRÁVKY

- vysoká, polovysoká (do zón IV a II) a „metr“;
- vystřelená (do zón IV a II);
- nahrávka do prvního sledu;
- nahrávka do zadních zón;
- bagrem;
- čelem nebo zády k síti;
- jednoruč ve výskoku před sebe i za sebe;
- v dřepu, podřepu, v kleku, v pádu.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-12

NAHRÁVAČI

- pohyb do místa akce;
- mikro-pohyby k vyladění optimálního místa nahrávky;
- všechny druhy nahrávek i varianty odbití;
- časování a utajení nahrávky.

OSTATNÍ HRÁČI

- vysoká nahrávka před sebe a za sebe;
- nahrávka bagrem.

ČEHO SE VYVAROVAT

- nedůsledný či pomalý pohyb do místa odbití;
- „probíhání“ místem kontaktu s míčem;
- nahrávka není prováděna předloktím, ale celými pažemi;
- záklon při nahrávce za sebe;
- nesprávná volba druhu nebo varianty nahrávky.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Nahrávka

PŘEDEHRA

Přemísti se do optimálního místa nahrávky.
Proved' mikropohyb pro vyladění místa nahrávky.
Použij zastavovací dvojkrok.
Použij pivotovou otáčku při příjmu od sítě.

AUTOMATIZACE

Používej všechny druhy nahrávek před i za sebe.
Používej nahrávku ze země i z výskoku.
Nahraj i bagrem v případě nutnosti.
Nahraj zády i čelem k síti.
Nahraj jednoruč před sebe i za sebe.
Nahrávej i v dřepu, kleku i pádu.

HERNÍ ŘEŠENÍ

Utaj nahrávku.
Časuj nahrávku.
Vyber druh nahrávky.
Vyber techniku nahrávky.

ÚKOLY 2. KROKU

- Plně automatizovat pohyby do podoby trvalých herních vzorců.
- Pohybové vzorce postupně svazovat s rozhodovacími automaty.
- Rozvíjet kreativitu rozšiřováním repertoáru pohybových variant a řešení.



PŘÍJEM

Jako individuální činnost

CHARAKTERISTIKA

Příjem je prvním odbitím družstva po podání soupeře s cílem usměrnit míč k nahrávači a umožnit mu rozvinutí útoku.

Z hlediska dělení techniky platí, že o volbě a způsobu provedení příjmu rozhoduje především rychlost letícího míče. Budeme rozlišovat příjem volně nebo rychle letícího míče. Po podání mluvíme zpravidla o „rychle letícím míči“. Příjem takového podání je aktem tlumení, tedy pohybem těla nebo jeho části vzad.

Od mládežnického trenéra požadujeme, aby pochopil především podstatu techniky právě u diskutované problematiky bagru, včetně jejího uplatnění ve hře, učebního postupu, případně rozpoznání technických nedostatků a jejich odstraňování.

TECHNIKA A VYUŽITÍ

Správný výchozí postoj pro příjem by měl být uvolněný a klidný. V momentu nadhozu podávajícího hráče udělá přijímající hráč krok vpřed. V momentu úderu udělá přijímající hráč poskok nebo sérii rychlých poskoků na urovnání postoje. Tento aktivační pohyb se odehrává na špičkách chodidel. Do střehového postoje se hráč dostane po zakončení přípravných pohybů. Jedná se často (především u příjmu prudkých podání) o pouhé přenesení váhy nebo odlehčení jedné nohy. Přijímající hráč dokončuje pohyb s nohama vedle sebe, v širokém postoji, připravený buď přijmout, nebo reagovat na let míče. Paže se nasazují tak, aby se předlokty ocitlo, kvůli prodloužení dráhy tlumení, daleko před trupem. V momentu kontaktu s míčem se nohy napínají a trup napřimuje. Paže se nepohybují, jsou klidné a do poslední chvíle jsou daleko před tělem. Paže začínají tlumící pohyb podle rychlosti letícího míče.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Příjem



PŘEDEHRA

- výchozí postavení při plachtícím podání: blíže k síti, cca 4,5 m;
- výchozí postavení při smečovaném podání: dále od sítě, cca 6–8 m;
- přípravný pohyb: krok vpřed přijímajícího při nadhozu podávajícího;
- aktivační mikropohyb: v momentu úderu aktivační mikropohyb přijímajícího.

VARIANTY PŘÍJMU

- před tělem v úkroku: úkrok, pokrčení nohy a posun trupu nad ukročenou nohu;
- vedle těla v úkroku: úkrok a posun trupu nad ukročenou nohu, paže vedle těla;
- s rotací trupu ve fixovaném postoji: stahování ramena a rotace trupu na místě;
- vedle těla se zakročením: stáčení paží, rotace trupu a zakročení;
- ve dřepu únožném: úkrok, velmi nízko nad zemí, často končící pádem;
- v kleku na jedno nebo obě kolena: viz název;
- v pádu vpřed nebo stranou: viz název.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-12

- pohyb nohou před příjmem;
- všechny druhy a varianty příjmu (vč. pádů);
- výběr techniky vzhledem k situaci;
- příjem smečovaného podání;
- příjem plachtícího podání;
- využití příjmu ve hře (modrý minivolejbal, mladší žáci).

ČEHO SE VYVAROVAT

- výchozí postavení daleko od sítě při plachtícím podání;
- pohyb do míče v situaci vyžadující tlumení;
- nadbytečné přípravné pohyby před příjmem;
- záklon v situaci vyžadující odbití vedle těla;
- nesprávná volba způsobu odbití.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Příjem

PŘEDEHRA

Zaujmi výchozí postavení.
Využij ideomotorickou přípravu před akcí.
Aktivuj nohy.

AUTOMATIZACE

Přijímej před tělem.
Přijímej vedle těla.
Přijímej v dřepu, kleku i pádu.
Přijímej vrchem.

HERNÍ ŘEŠENÍ

Přijímej plachtící podání.
Přijímej smečované podání.

ÚKOLY 2. KROKU

- Plně automatizovat pohyby do podoby trvalých herních vzorců.
- Pohybové vzorce postupně svazovat s rozhodovacími automaty.
- Rozvíjet kreativitu rozšiřováním repertoáru pohybových variant a řešení.



ÚTOČNÝ ÚDER

Jako individuální činnost

DEFINICE

Útočný úder je zpravidla třetím odbitím, jehož cílem je ukončení roze hry ve vlastní prospěch. Úspěšnost útoku je zpravidla rozhodujícím faktorem vítězství či porážky, a proto bývá vnímán jako dominantní a nejvíce sledovaná herní činnost. V návaznosti na techniku útočného úderu je cílem tohoto kroku rozvoj se variant úderu a výběru správného řešení.

VARIANTY ÚTOČNÉHO ÚDERU

Všechny níže uvedené techniky mají jeden obecný základ, liší se pouze v náprahu, v položení ruky na míč a v intenzitě úderu. Například lob je základním úderem a měl by ho ovládat každý hráč. Neschopnost provést lob bývá signálem jiné technické chyby, která se projeví i u smeče. Zvláštností je útok nahrávače, což je specifický útočný úder po příjmu prováděný zpravidla levou rukou, kdy nahrávač předstírá, že bude nahrávat, a levou rukou stáhne míč směrem dolů na stranu soupeře.

VYUŽITÍ ROZBĚHU

Smečář by si měl rozběhem vytvářet takové podmínky, aby neomezovaly jeho možnost volit libovolný směr útoku. Nesprávný rozběh si může vynutit pouze jeden směr útoku. Směr rozběhu je dán především výchozím postavením a charakterem předcházející činnosti. Rozeznáváme rozběh z vnějšku a zevnitř hřiště, a to v různých variantách, například po oblouku, šikmo nebo kolmo k síti, podél sítě atd. Počet kroků je různý podle délky rozběhu a podle charakteru nahrávky. Zajímá nás především tříkrokový rozběh. Ve specifických situacích při nedostatku času je hráč nucen provést rozběh dvoukrokový. Jedná se například o útok po dopadu z bloku a bez možnosti odstoupení od sítě.

UTAJENÍ ÚTOKU

Úspěšnost utajení směru úderu je kromě níže zmíněných technik dána i schopností vyhodnotit správně situaci a vybrat optimální řešení, podpořené bohatostí úderového rejstříku.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Útočný úder



PŘEDEHRA

- úprava výchozího postavení pro útok podle předcházející činnosti.

DRUHY ÚTOKU

- úder k tělu: paže rotuje při úderu doleva a sklápí se přes hrudník;
- úder od těla: paže rotuje v ramenním kloubu a přitom se vyklání doprava;
- úder se zkráceným náprahem: zkrácení náprahu paže v časové tísni;
- směr rozběhu: je dán výchozím postavením a předchozí činnosti (zevnitř, zvenčí);
- zóna útoku: úder ze zóny II a IV se mírně liší: „přes ruku“ a „po ruce“.

VARIANTY ÚDERU

- drajv: míč je zasahován zezadu a charakter letu míče se podobá přímce;
- lob: míč je zasahován zezadu zdola. Zápěstí mu uděluje rotaci – oblouková dráha;
- roláda: zásah jako u lobu, pohyb ruky se zpomalí. Míči je udělena silná horní rotace;
- ulívka: míč je zasahován prsty otevřené dlaně, pohybem zápěstí nebo celé paže;
- vytlučení bloku: provádí se, když je míč blízko bloku a není stažen zápěstím dolů;
- vyhození míče o blok: zatlačení míče na ruce blokaře a vyhození do strany.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-12

- výběr optimálního místa k útoku;
- přizpůsobení se předcházející činnosti;
- zvládnutí všech druhů a variant úderu;
- útok proti jednobloku a dvojbloku;
- schopnost řešit vzniklé situace;
- využití smečování ve hře (modrý minivolejbal, mladší žáci).

ČEHO SE VYVAROVAT

- špatný výběr místa a okamžik odrazu;
- nepřizpůsobení se vývoji situace, ale předchozímu plánu;
- nepřizpůsobení úderu kvalitě nahrávky;
- výběr řešení související s nesprávnou technikou;
- nesprávná volba druhu či směru útoku.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Útočný úder

PŘEDEHRA

Vyber optimální místo zahájení rozběhu.
Přizpůsob rozběh předcházející činnosti.

AUTOMATIZACE

Útoč k tělu, od těla, před sebe.
Útoč po ruce a přes ruku.
Využij i úder se zkráceným náprahem.
Využij při útoku ulívku, roládu.

HERNÍ ŘEŠENÍ

Přizpůsob útok nahrávce.
Přizpůsob rozběh situaci.
Vyber útok proti jednobloku.
Vyber útok dvojbloku.
Vyber útok proti trojbloku.

ÚKOLY 2. KROKU

- Plně automatizovat pohyby do podoby trvalých herních vzorců.
- Pohybové vzorce postupně svazovat s rozhodovacími automaty.
- Rozvíjet kreativitu rozšiřováním repertoáru pohybových variant a řešení.



BLOK

Jako individuální činnost

DEFINICE

Blokování je obranná činnost na síti. Pro dosažení cílů popsaných v kroku 1 využíváme osvojené techniky pro správný výběr místa, časování a krytí určité části hřiště nebo směru útoku, což je úkolem 2. kroku.

TECHNIKA A VYUŽITÍ

Časování bloku: Časování bloku vyžaduje, aby se míč dotkl bloku v kulminaci výskoku, tzn. v momentu, kdy blokař ve výskoku zpevní horní část těla a svalstvo ramen. Blokař by měl vyskočit přibližně v okamžiku, kdy smečářova paže provádí náprah. Je-li úder veden z větší vzdálenosti, odráží se blokař později. Pokud je odraz prováděn společně s útočníkem nebo před ním, smečář bude útočit do padajícího bloku, který ztrácí svoji pevnost. Kromě vzdálenosti smečujícího od sítě ovlivňuje časování druh útočné kombinace soupeře.

Krytí směru blokem: V případě, že je nahrávka relativně blízko sítě, snaží se blokující hráč dosáhnout co nejbližší k míči a tím zvětšuje prostor, který vykrývá. V krajním případě to znamená, že útočící hráč už nemá jinou možnost než se úderem střetnout s blokem. Pak už záleží jen na pevnosti bloku (především rukou), zda blokující hráč míč „udrží“. Blok vykrývá směr možného útoku soupeře, a to v podstatě třemi způsoby: výběrem místa odrazu na blok, výběrem místa s následným odskočením do strany, nebo pohybem paží do strany v momentu úderu útočníka.

Prevence proti vytloukání bloku: konečná poloha trupu má být rovnoběžná se sítí, někdy mírně otočená do hřiště. V případě, že je osa ramen natočená ven ze hřiště proti útočníkovi, vytváří blokařovy ruce vhodný „terč“ pro vytlučení bloku. To je například situace, kdy středový hráč přichází do místa bloku na poslední chvíli nebo pozdě, nemá čas provést rotaci trupu rovnoběžně se sítí. Pro tuto situaci pak nezbývá, než provést rotaci až po odrazu, přičemž paže by měly směřovat v závěru akce do zóny VI.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Blokování



PŘEDEHRA

- výchozí postavení I: pozice pro všechna možná řešení – do prvního odbití soupeře;
- výchozí postavení II: úprava pozice po prvním odbití soupeře.

DRUHY A VARIANTY

- blok na místě;
- blok po přesunu úkrokem/překrokem;
- blok na okraji nebo na středu sítě.

ŘEŠENÍ

- výběr místa bloku: je dán délkou, charakterem nahrávky a taktickým záměrem;
- časování bloku: je ovlivněno vzdáleností útočníka od sítě.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-12

- schopnost upravit postavení dle vývoje situace;
- technicky správně provedený blok;
- výběr místa bloku;
- časování bloku;
- využití blokování ve hře (modrý minivolejbal, mladší žáci).

ČEHO SE VYVAROVAT

- špatný výběr místa a momentu odrazu;
- nepřizpůsobení vývoji situace, ale předchozímu plánu;
- „přeletění“ optimálního místa bloku při odrazu do strany;
- nesprávná reakce na vzdálenost útočníka od sítě;
- strach nebo absence odhodlání zablokovat.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Blokování

PŘEDEHRA

Zaujmi (výchozí) postavení 1.
Uprav postavení 2 dle příjmu soupeře.

AUTOMATIZACE

Blokuj na místě.
Blokuj po přesunu úkrokem.
Blokuj po přesunu překrokem.
Blokuj na kraji/středu sítě.

HERNÍ ŘEŠENÍ

Časuj blok dle náprahu útočníka.
Časuj blok po přesunu.
Vyber optimální místo odrazu na blok.
Překlop paže do směru útoku.

ÚKOLY 2. KROKU

- Plně automatizovat pohyby do podoby trvalých herních vzorců.
- Pohybové vzorce postupně svazovat s rozhodovacími automaty.
- Rozvíjet kreativitu rozšiřováním repertoáru pohybových variant a řešení.



SMEČOVANÉ PODÁNÍ

Jako individuální činnost

CHARAKTERISTIKA Smečované podání je v současnosti nejpoužívanější podání v mužských složkách. Je vysoce účinné, ale náročné na koordinaci pohybů a má i vyšší chybovost než plachtící podání. Přesto je v moderním volejbalu úspěšné smečované podání základním prvkem následné obrany. Podání má v moderním volejbalu dvě zásadní úlohy: dosáhnout přímého bodu nebo znesnadnit soupeři rozvinutí útoku.

TECHNIKA A VYUŽITÍ **Základ správné techniky** je společný pro smečování a smečované podání, včetně základních učebních kroků. Zde se budeme soustředit pouze na část nácviku smečovaného podání, která souvisí s nadhozem, rozběhem a časováním. Nejčastějším zahájením je nadhoz z pravé ruky. Mírně vpředu je celá pravá polovina těla a nakročená pravá noha. V praxi se vyskytuje nadhoz oběma rukama, v ojedinělých případech nadhoz levou paží, a to i ve světovém volejbalu. Udělení rotace se děje při nadhozu, díky pohybu dlaně a prstů.

Návaznost nadhozu míče a začátku rozběhu. Rozběh při smečovaném podání se v zásadě neliší od smečování. V okamžiku, kdy je pravá paže během nadhozu přibližně v úrovni hrudníku, dochází k vykročení levé nohy vpřed. První startovací krok je různě dlouhý. Odrazem z levé nohy začíná již fáze rozběhu, která je totožná se smečováním.

Časování rozběhu. Lze vysledovat dva druhy časování:

Hráč nadhazuje do rytmu rozběhu, a to často již v momentu začátku prvního kroku. Nadhoz bývá nižší a plochý a velmi citlivý na přesnost.

Hráč nadhazuje před začátkem rozběhu. Nadhoz je vysoký, hráč čeká se začátkem rozběhu do chvíle, kdy může zhruba vyhodnotit dráhu letu. Potom časuje rozběh jako při rozběhu na smeč po vysoké nahrávce. V tomto případě není provedení tak citlivé na přesnost nadhozu. Odrazová, letová fáze i vlastní úder jsou téměř identické jako při smečování.



PLACHTÍCÍ PODÁNÍ

Jako individuální činnost

CHARAKTERISTIKA Plachtící podání ze stoje se používá hlavně v ženské kategorii. Provedení je náročné na techniku a vyžaduje větší sílu paže, protože nelze použít rozběh. Plachtící podání ve výskoku se vyskytuje jak v mužské kategorii, tak v ženské kategorii, kde bývá velmi účinné.

TECHNIKA A VYUŽITÍ *Následující popis platí pro pravoruké dítě – pro levoruké platí zrcadlově naopak. **Plachtící podání ze země:*** ve výchozím postavení jsou nohy od sebe zhruba na šířku ramen a levá mírně vpředu. Váha těla je na zadní noze. Hráč drží míč před tělem, zvedne ho do výše hrudníku až obličeje. Těsně před nadhozem míče předsune levou nohu více vpřed. Nadhazující paže zůstává při pohybu téměř napjata a nadhazuje míč mírným, plynulým pohybem. Míč opouští ruku v okamžiku, když se ocitne ve výši ramen. Nadhoz se provádí před ramenem pravé paže, relativně nízko nad úroveň hlavy. Nadhazující ruka ukazuje vpřed i po ukončení nadhozu. Míč při nadhozu by neměl rotovat nebo jen minimálně. Úderová paže se současně s nadhozem stahuje zpět 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. Abychom vytvořili plochou dráhu letu, musí být míč udeřen nad úroveň hlavy vpravo před tělem. Pohyb paže v momentu úderu prudce zvolní a ruka udeří do míče krátkým agresivním úderem. Ruka a zápěstí se drží ve zpevněné poloze, dlaň je plochá, rovná. Dotyk dlaně s povrchem míče by měl být co nejkratší. V ideálním případě by měl být míč udeřen při kulminaci nadhozu. Současně s přenesením váhy na levou nohu nastává lehký rotační pohyb celého těla a úderová paže rotuje kolem ramene. Ihned po krátkém, ostrém úderu se paže i zápěstí rychle zastaví.

Plachtící podání z výskoku: hráč drží míč od začátku v jedné nebo v obou rukou. Rozběh bývá zpravidla tříkrokový. Začíná se krokem levou nohou při nadhozu. Následuje krok pravou, jehož brzdící efekt je u skákaného plachtícího podání oslaben. Stejně i dokrok levou nemá charakter dobrzdění pohybu. Nadhoz je prováděn většinou oběma rukama, někdy jednou. Nadhoz je zpravidla nižší a bez rotace. Při odrazu nedochází k zášvihu paží. Výskok je nízký. Směr odrazu a následný výskok je směřován dopředu. Doba mezi nadhozem a úderem je kratší, náprah je zkrácený. Míč je třeba udeřit tak jako při plachtícím podání ze země.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Podání



DRUHY A VARIANTY PODÁNÍ

- vrchní rotované podání;
- smečované podání;
- plachtící podání:
 - » ze země,
 - » z výskoku,
 - » z dálky.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-12

Smečované podání

- zvládnutí techniky smečovaného podání;
- synchronizace nadhozu, krokosledu i úderu;
- umístění podání (kontrolovaný úder).

Plachtící podání

- zvládnutí techniky plachtícího podání ze země i z výskoku;
- synchronizace nadhozu, krokosledu i úderu u podání z výskoku;
- umístění podání do jednotlivých zón.

ČEHO SE VYVAROVAT

- nesprávný nadhoz;
- nepřizpůsobení se nadhozu;
- kladení důrazu na sílu (rychlost a účinnost podání) na úkor správné techniky;
- nadměrné riskování a následná kazivost servisu;
- neschopnost kontrolovaného smečovaného podání na jistotu;
- nadměrné riskování a následná kazivost smečovaného servisu;
- kladení důrazu na taktiku, pokud není zvládnuta správná technika;
- v kategorii chlapců využívání plachtícího jako útěk od smečovaného podání.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Podání

PŘEDEHRA

Vyber správné místo pro zahájení podání.
Zaujmi postoj pro nadhoz.

AUTOMATIZACE

Správně si nadhod'.
Automatizuj rozběh.

SMEČOVANÝ

Využij smečářskou techniku.

PLACHTÍCÍ

Při úderu do míče využij krátký prudký úder.
Zastav ruku při úderu.

HERNÍ ŘEŠENÍ

Časuj rozběh.
Udeř míč ve správném místě.
Podávej do různých směrů.

ÚKOLY 2. KROKU

- Plně automatizovat pohyby do podoby trvalých herních vzorců.
- Pohybové vzorce postupně svazovat s rozhodovacími automaty.
- Rozvíjet kreativitu rozšiřováním repertoáru pohybových variant a řešení.



VYBÍRÁNÍ

Jako individuální činnost

CHARAKTERISTIKA

Za vybírání považujeme každé odbití po útoku soupeře, které rozdělujeme na vybírání tvrdého útoku, vybírání ulívky, vybírání odražených míčů od vlastního bloku, případně od spoluhráčů v poli a zpracování míče „zadarmo“. Cílem vybírání je zpracování útoku soupeře a založení protiútoku.

TECHNIKA A VYUŽITÍ

Vybírání bagrem: vlastnímu aktu vybírání zpravidla předchází správný výchozí postoj. Po nahrávce soupeře vyhodnocuje hráč druh útoku a zahájí přesun do místa pro vybírání. Zaujímá střehový postoj a v momentu úderu soupeře provádí aktivační poskok na špičkách. Trup se mírně předklání, osa ramen je kolmá na předpokládaný směr letu míče, oči hledí na ruku útočícího hráče. V momentu úderu jsou zastaveny všechny pohyby. Kolena jsou před špičkami, ramena před koleny. Nohy široce rozkročené. Paže v širším rozevření před tělem, obrácené dlaněmi nahoru a mírně pokrčené v loktech, aby hráč mohl hrát míče nad i pod pasem, v ose i mimo osu těla, případně i nad hlavou. Pohyby jsou reflexní a mají tlumící charakter v různých podobách, například napřimování nebo rotace trupu, předklonění, úkrok, klek na jedno koleno a vytočení trupu atd. Nohy při vybírání zpravidla nečiní žádný pohyb, jedná se spíše o úpravu postoje.

Vybírání vrchním odbitím: při vybírání vrchem jsou prsty napnuté a zpevněné. Do odbití se výrazně zapojují dlaně, které pomáhají odebrat míči energii. Trup je oproti vybírání bagrem více napřímen. Někdy se využívá technika s rukama obrácenýma malíkovou hranou proti míči, tzv. „kaplička“.

Vybírání jinými částmi těla: pravidla umožňují vybírání všemi částmi těla, například hlavou, trupem nebo nohou. Proto je nutné takové vybírání trénovat.

Vybírání v pádech: pokud si to situace vynutí, je třeba využívat vybírání v pádech. Jednotlivé techniky vybírání v pádech jsou popsány výše.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Vybírání



PŘEDEHRA

- výchozí postavení 1: optimální místo pro řešení vybírání;
- přesun do výchozího postavení 2: reakce na vývoj situace;
- nízký střehový postoj: široký postoj s koleny před špičkami, rameny před koleny.

VARIANTY VYBÍRÁNÍ

- vybírání bagrem: včetně variant v úkroku, kleku, s rotací, napřimování těla atd.;
- vybírání vrchním odbitím: využití dlaní a prstů pro vybírání nad úrovní ramen;
- vybírání ostatními částmi těla: v časové nouzi vybírání jakoukoliv částí těla;
- vybírání v pádech: využití pádové techniky pro vybírání.

ŘEŠENÍ

- uplatnění předvídání a reakce na záměr útočníka;
- vybírání tvrdých úderů;
- vybírání ulívky;
- vybírání odražených míčů od bloku.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-12

- přesuny ve výchozích postaveních;
- aktivní pohyb při vybírání s cílem „vybrat“;
- využití všech technik při vybírání;
- naplnění záměru „míč nesmí spadnout na zem“;
- ochota provádět anonymní pohyby, které nejsou zakončeny kontaktem s míčem.

ČEHO SE VYVAROVAT

- nereagování na vývoj situace;
- strach z míče;
- neochota hráče „jít na zem“;
- výběr špatné techniky;
- upřednostnění pádů v situacích, kdy to není nutné.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Vybírání

PŘEDEHRA

Zaujmi výchozí postavení 1.
Reaguj na vývoj situace úpravou postavení 2.
Zaujmi nízký střehový postoj pro vybírání.

AUTOMATIZACE

Vybírej bagrem.
Vybírej vrchním odbitím.
Vybírej ostatními částmi těla.
Je-li to nutné, využij pádovou techniku.
Vybírej rychle letící míč.
Vybírej smeč.
Vybírej útok z vlastního pole.
Vybírej útok přes síť.

HERNÍ ŘEŠENÍ

Vybírej tvrdý úder.
Vybírej ulívku.
Vybírej míč od bloku.
Vybírej v různé druhy útoku.
Vybírej útok z různých zón.

ÚKOLY 2. KROKU

- Plně automatizovat pohyby do podoby trvalých herních vzorců.
- Pohybové vzorce postupně svazovat s rozhodovacími automaty.
- Rozvíjet kreativitu rozšiřováním repertoáru pohybových variant a řešení.



VĚKOVÉ OMEZENÍ

- klubový volejbal: U-12;
- školní volejbal: 4.–6. třída (8–10 let).

POČET HRÁČŮ

- dvojice; trojice;
- družstvo tvoří maximálně 4 hráči (3 hráči + 1 náhradník);
- pro školní kola a krajské festivaly (3 hráči + 2 náhradníci).

ROZMĚRY HŘIŠTĚ

- trojice: hřiště: 4,5 × 12 m, rozdělené sítí;
- trojice: hřiště: 6 × 12 m, rozdělené sítí;
- dvojice: hřiště 4,5 × 9 m, 4,5 × 12 m, rozdělené sítí.

VÝŠKA SÍTĚ

- 220 cm, postranní anténky po 4,5 m (na obou vzniklých hřištích v rámci jednoho klasického volejbalového hřiště).

MÍČ

- odlehčený volejbalový míč 260–280 g;
- pro průpravné hry a zejména v počátcích možné použití odlehčeného volejbalového míče 210–230 g.

TRVÁNÍ

- utkání probíhá na jeden nebo dva hrané sety 7–12 minut;
- varianta na dva hrané sety 10, 15 bodů.

PRŮBĚH ROZEHRU

Zahajovací postavení (forma 2-2):

- přijímající družstvo: dva hráči stojí vedle sebe;
- podávající družstvo: jeden podává, jeden stojí ve hřišti, druhý nabíhá po podání do uvolněného prostoru.

Zahajovací postavení (forma 3-3):

- přijímající družstvo: dva vzadu, jeden vpředu uprostřed, všichni mohou útočit;
- podávající družstvo: jeden hráč stojí uprostřed pod sítí, druhý vzadu vpravo nebo vlevo, třetí hráč nabíhá po podání do uvolněného prostoru.

Podání:

- vrchní nebo spodní odbití jednoruč (začátečníkům je povoleno začít odbitím prsty z 6 nebo 4,5 m čáry).

Rozehra (forma 1-1, 2-2):

- povinná jsou minimálně dvě (maximálně tři) odbití na jedné straně;
- používá se těchto základních odbití: obouruč vrchem (prsty), obouruč spodem (bagr) a odbití jednoruč vrchem (bez výskoku) nebo spodem;
- pouze první odbití po servisu lze odbít obouruč spodem (bagrem);
- míč musí být odbit, nikoliv hozen (nečisté odbití je u začátečníků tolerováno);
- při hře přes síť lze odbít obouruč vrchem (prsty) ve výskoku pozor na tažené míče směrem dolů = chyba;
- odbití jednoruč vrchem může být provedeno při úderu přes síť, když je míč zcela pod horním okrajem sítě;
- blokování je povoleno (dotek míče blokem není posuzován jako první úder).

DALŠÍ PRAVIDLA

- dotek sítě je posuzován podle oficiálních pravidel volejbalu;
- je povoleno hrát míč nohou (nedoporučuje se).

VĚKOVÉ OMEZENÍ

- klubový volejbal: U-13 (kategorie dívky a chlapci);
- školní volejbal: 5.–7. třída (9–11 let).



POČET HRÁČŮ

- dvojice;
- trojice;
- družstvo tvoří maximálně 4 hráči (3 hráči + 1 náhradník);
- pro školní kola a krajské festivaly (3 hráči + 2 náhradníci).

ROZMĚRY HŘIŠTĚ

- trojice: hřiště: 4,5 × 12 m, rozdělené sítí;
- trojice pro vybrané turnaje: 6 × 12 m, rozdělené sítí;
- dvojice: hřiště 4,5 × 9 m, 4,5 × 12 m, rozdělené sítí.

VÝŠKA SÍTĚ

- 205 cm pro dívky, 215 cm pro chlapce, postranní anténky po 4,5 m (na obou vzniklých hřištích v rámci jednoho klasického volejbalového hřiště), při společné soutěži chlapců a dívek určí výšku pořadatel (doporučeno 210 cm).

MÍČ

- normální volejbalový míč 260–280 g.

TRVÁNÍ

- utkání probíhá na jeden nebo dva hrané sety 7–12 minut;
- varianta na dva hrané sety do 10, 15 bodů.

PRŮBĚH ROZEHRU

Zahajovací postavení (forma 2-2):

- přijímající družstvo: dva hráči stojí vedle sebe;
- podávající družstvo: jeden podává, jeden stojí ve hřišti, druhý nabíhá po podání do uvolněného prostoru.

Zahajovací postavení (forma 3-3):

- přijímající družstvo: dva vzadu, jeden vpředu uprostřed, všichni mohou útočit;
- podávající družstvo: jeden hráč stojí uprostřed pod sítí, druhý vzadu vpravo nebo vlevo, třetí hráč nabíhá po podání do uvolněného prostoru.

Podání:

- vrchní nebo spodní odbití jednoruč (začátečníkům je povoleno začít odbitím prsty z 6 nebo 4,5 m čáry).

Rozehra (forma 1-1; 2-2):

- povinná jsou minimálně dvě (maximálně tři) odbití na jedné straně;
- používá se všech herních činností;
- odbití obouruč spodem (bagrem) a blokování je povoleno (dotek míče blokem není posuzován jako první úder);
- je dovoleno odbítet kteroukoliv částí těla;
- míč musí být odbit, nikoliv hozen (nečisté odbití je u začátečníků tolerováno).

DALŠÍ PRAVIDLA

- dotek sítě je posuzován podle oficiálních pravidel volejbalu;
- je povoleno hrát míč nohou.

TRENÉR MLÁDEŽE

VĚKOVÁ KATEGORIE
U-16

72 hodin





7. JAK SE STÁT TRENÉREM MLÁDEŽE

ŠKOLENÍ ČVS

Dovrší věk 18 let (školení může absolvovat již před dosažením věkové hranice).

Absolvoval školení v rozsahu 70 hodin.

Vykonali teoretickou i praktickou zkoušku.

KVALIFIKAČNÍ TŘÍDA

Právo vést družstva všech věkových kategorií a soutěží, s výjimkou soutěží extraligy dospělých.

Pro vedení družstva v utkáních extraligy mládeže musí mít platnou licenci.



CO OČEKÁVÁME OD TRENÉRA MLÁDEŽE

ZNALOST UČEBNÍCH POSTUPŮ

První učební krok: technika.
Druhý učební krok: variabilita.
Třetí učební krok: souhra.
Čtvrtý učební krok: kombinace.

MINIVOLEJBAL & STARŠÍ ŽÁCI

Pravidla všech barev minivolejbalu.
Základy pravidel volejbalu.

DIDAKTICKÉ MINIMUM

Uspořádání volejbalového tréninku.
Interakce trenér a hráč.
Didaktické metody a formy.

BIOMEDICÍNSKÉ MINIMUM

Zdravotní základ kondičního tréninku.
Úrazové mechanismy a druhy poškození.
Rehabilitace, regenerace, kompenzace.
Základy první pomoci.

PSYCHOLOGICKÉ PŮSOBENÍ

Laskavá přísnost.
Principy učení.
Respektování věkového vývoje v období U-16.
Motivace.

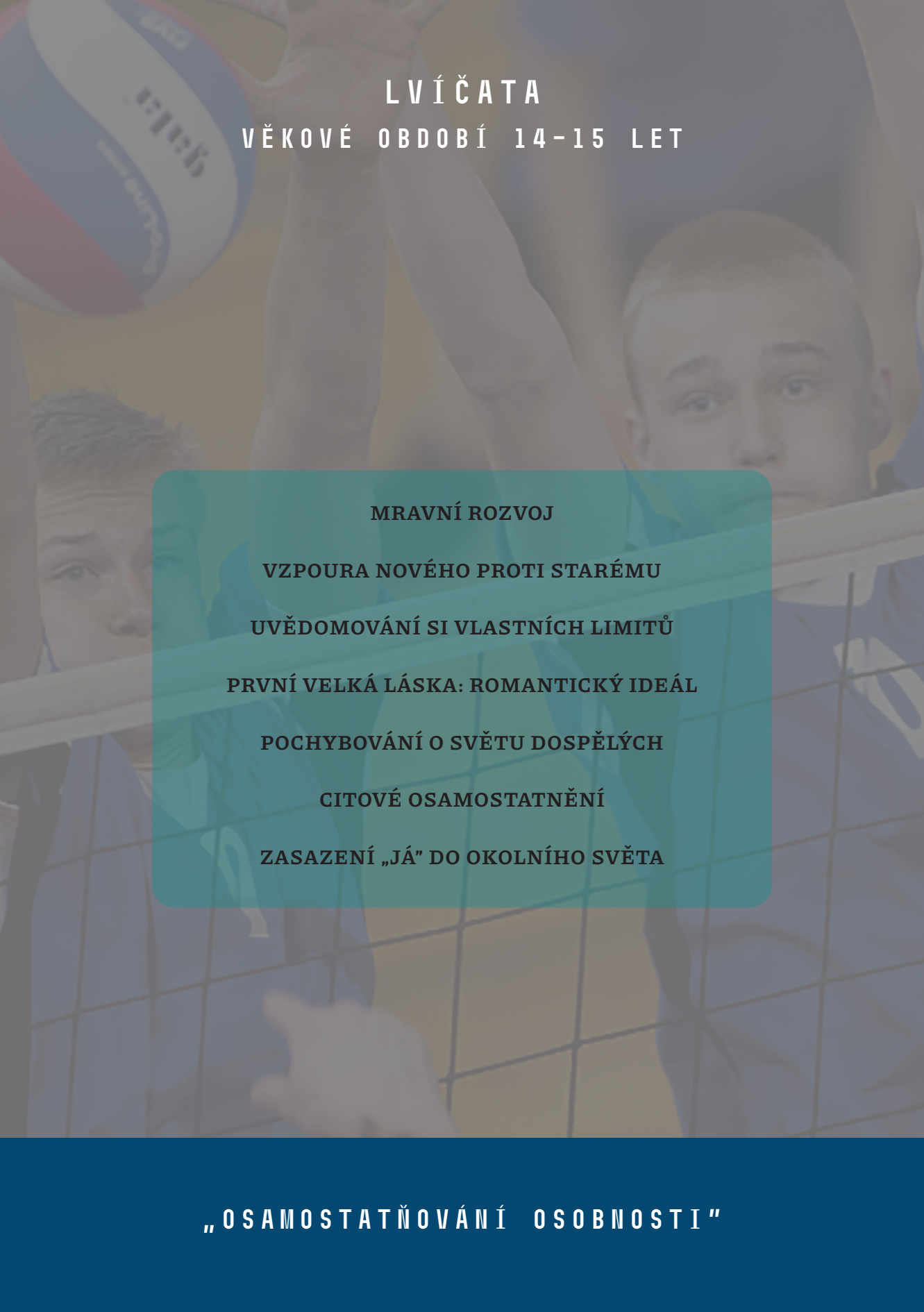


OSAMOSTATŇOVÁNÍ OSOBITOSTI

Aneb „co má trenér III. třídy vědět o věku U-16“

Prostoru pro osobitost nemůže být tolik, aby rozvíjející se osobnost nenarazila na limity. Dítě nabídlo světu jedinečnost a svět ji z jeho pohledu přijal vlažně. Je přesvědčeno, že má co nabídnout, a současně se domnívá, že to, co nabízí, je správné. Již dávno ví, že rodiče, učitelé i trenéři se mohou mýlit. Zažilo to mnohokrát. Zprvu bylo překvapené, ale teď zjišťuje, že se může omylným autoritám vyrovnat, dokonce i vzepřít. Uvědomuje si, že autority přeceňovalo. Přehodnotí tedy svůj pohled na dospělé a začne je vnímat v módu rovného s rovným. Na rodiče, s nimiž má nejvíce zkušeností a zná nejvíce jejich slabostí, již koncem tohoto období hledí často svrchu, zejména na matku. Potřeba prosadit se vrcholí, dítě je v konfliktu se světem. Bouřlivá dynamika vývoje blokuje dohody a kompromisy. Emoce jsou prudké a spontánní, pocity si často protirečí. Příčinu svého stavu vidí pubescent v prostředí, které přece již dávno selhalo, projevilo se jako nedokonalé. Je tedy jen logické, že má tendenci vzbouřit se proti světu dospělých, přičemž vzpoura může mít podobu výtržností a destrukce. Není rozumová, koření v citech. Nerozumí jí pochopitelně ani dítě samo. Okolí může na tyto projevy reagovat směsí pochopení a pevnosti. Autority jsou pro vývoj důležité stejně jako kdykoli jindy. Pokud pochopí, kolik nejistoty se skrývá za impulzivním, agresivním nebo ignorantským chováním, mohou v pravou chvíli poskytnout a připomenout pocit bezpečí. Jde o dobré načasování a přijatelnou formu těchto zásahů. Rodič, učitel ani trenér nemohou očekávat, že se jim dostane zadostiučinění a že se jim dítě pod vlivem jejich péče vrhne do náruče. Mohou si však být jisti, že jejich působení bude vnímáno a zvažováno. Výsledkem této revoluce je citové osamostatnění. Dítě přestavělo svůj emoční vesmír. Od této doby bude lépe rozumět svým emocím, nepřekvapí je tolik roztrpčenost, hněv, zklamání, žárlivost nebo strach. Otevírají se dveře pro nové vnímání pozitivních emocí jako je láska, vděčnost nebo radost. Mladý člověk je po odeznění této bouřlivé doby připraven zasadit své Já do kontextu okolního světa. Najít svou identitu. To je však již téma pro následující období. Pokud pubertální revoluce neproběhne uspokojivě, mír se světem nemusí být v následující fázi uzavřen. Dítěti hrozí, že nepřekoná fázi vnější autority. Může se uzavřít do sebe nebo učinit boj se světem podstatou svého chování. Mladí často sní o vrcholných sportovních výkonech stejně jako v prepubertě, ale zde již dokážou rozpoznat své limity a dokážou pochopit, že pro zapojení do vrcholové sportovní přípravy nemají valnou naději.

„MLADÝ ČLOVĚK JE PO ODEZNĚNÍ TÉTO BOUŘLIVÉ DOBY PŘIPRAVEN ZASADIT SVÉ JÁ DO KONTEXTU OKOLNÍHO SVĚTA. NAJÍT SVOU IDENTITU. TO JE VŠAK JIŽ TÉMA PRO NÁSLEDUJÍCÍ OBDOBÍ.“



LVÍČATA

VĚKOVÉ OBDOBÍ 14-15 LET

MRAVNÍ ROZVOJ

VZPOURA NOVÉHO PROTI STARÉMU

UVĚDOMOVÁNÍ SI VLASTNÍCH LIMITŮ

PRVNÍ VELKÁ LÁSKA: ROMANTICKÝ IDEÁL

POCHYBOVÁNÍ O SVĚTU DOSPĚLÝCH

CITOVÉ OSAMOSTATNĚNÍ

ZASAZENÍ „JÁ“ DO OKOLNÍHO SVĚTA

„OSAMOSTATŇOVÁNÍ OSOBNOSTI“



KONDIČNÍ MINIMUM

Aneb „co má trenér III. třídy vědět o kondičním tréninku U-16“

Kategorie U-16 je období zahájení silového tréninku, které má zatím přípravný charakter. U biologicky akcelerovaných jedinců je možný cílený rozvoj síly, u opožděných jedinců zůstáváme u obsahu silového tréninku předchozího období. **TRENÉR MLÁDEŽE** by měl absorbovat vědomosti nejen z oblasti obecné kondice, ale i z oblasti specifické kondice, která se zaměřuje na rozvoj těch pohybových schopností, které limitují volejbalovou hru a respektují strukturu volejbalového herního výkonu, zejména:

- rozvoj rychlosti reakce a herního pohybu;
- udržování statických poloh při hře v poli a při zastavování pohybů;
- rozvoj výbušnosti dolních končetin a paží;
- rozvoj specifické volejbalové vytrvalosti;
- rozvoj flexibility;
- rozvoj koordinace.

SILOVÝ TRÉNINK

Růst síly je spojen s nárůstem svalové hmoty. Zvyšuje se produkce pohlavních a růstových hormonů. Rozvíjíme především správnou **techniku posilovacích cviků**: cvičení s činkami, dřepy s osou, výpony, poskoky a obraty, výrazy, vzpěračský stříh s osou nad hlavou atd. Jsou zdravotně nezávadné a velmi důležité pro pozdější silový trénink.

Všeobecná silová příprava vychází z hromadné organizace: jednoduchý kruhový trénink, cvičení s vlastní vahou těla, ve dvojicích, malé činky, duše kola, s pískem, těžké míče, tyče, aquahit atd.

Z hlediska speciálních metod se uplatňují:

Rychlostní metoda s maximální rychlostí, malým odporem, malým počtem opakování.

Vytrvalostní metoda s delší dobou trvání, s malým odporem, s větším počtem opakování.

Metoda opakovaných úsilí na konci věkového období s cca 60 % maximální zátěže (u dívek méně).

RYCHLOSTNÍ TRÉNINK

Nejčastějším herním volejbalovým pohybem je úprava postavení nebo pohyb na krátkou vzdálenost všemi směry: například pohyb vpřed do 4 m (cca 50 %), vzad – do 3m (cca 20 %), stranou – do 2,5 m (cca 20 %), se změnou směru do 5,5 m (cca 10 %). To naznačuje, jak lze sestavovat rychlostní trénink v mládežnickém volejbale. Rychlostně zaměřený trénink je jednou z dominantních složek přípravy mladých hráčů!



7.1 SYNCHRONIZACE



TŘETÍ UČEBNÍ KROK

» POŽADAVKY A STANDARDY

Synchronizace při příjmu



CHARAKTERISTIKA

- ve 3. kroku spojujeme činnost dvou a více hráčů při příjmu podání v předem daných podmínkách. Učební krok má tři části: předehra, synchronizace a realizace.

MODELOVÁNÍ PŘEDEHRY

- postavení hráčů do zvolené formace pro příjem;
- zvolení přijímací formace podle typu podání soupeře: smečovaný – plachtící;
- postavení hráčů podle taktického záměru (krytí nebo přebírání prostoru).

MODELOVÁNÍ SOUČINNOSTI

- sladění činnosti přijímajících hráčů v předem daných podmínkách.

REALIZACE

- příjem ve dvojici, trojici, čtveřici;
- příjem různých druhů podání ve zvolených formacích;
- nácvik řešení příjmu v konfliktních zónách, tzn. mezi dva hráče;
- určení prostoru každému hráči přijímací formace;
- nácvik fint, předstírání, utajení.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-14

- schopnost realizovat příjem v různých formacích;
- schopnost komunikovat při organizaci příjmu.

ČEHO SE VYVAROVAT

- nesprávné místo postavení výchozí formace;
- absence nácviku přijímacích formací v tréninku;
- absence stanovení taktických principů při příjmu;
- alibismus hráčů při řešení situací ve formacích;
- absence komunikace mezi hráči při příjmu.

» UČEBNÍ NÁSTUP NA JEDNÉ STRÁNCE

Synchronizace při příjmu

MODELOVÁNÍ PŘEDEHRY

Nacvičujte formaci ve dvojci, trojici nebo čtveřici.
Přizpůsobte formaci druhu podání.
Navičujte přijímací formaci dle taktického záměru.

MODELOVÁNÍ SOUČINNOSTI

Určete zásady pro formaci.
Využijte trenažér a pomůcky (židle, gumy, značky).
Využijte úderu soupeře po vlastním nadhozu.
Synchronizujte činnost přijímajících hráčů.

REALIZACE

Nacvičujte příjem ve dvojici.
Nacvičujte příjem ve trojici.
Nacvičujte příjem ve čtveřici.
Nacvičujte příjem smečovaného podání.
Nacvičujte příjem plachtícího podání.

ÚKOLY 3. KROKU

- Uplatňovat zautomatizované pohybové vzorce v interakci se spoluhráči.
- Vnímat závislost na ostatních.
- Postupně synchronizovat činnosti až do podoby automatické souhry.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Synchronizace v útoku



CHARAKTERISTIKA

- souhra nahrávače a útočníka je základem útočných kombinací, jejíž rozvoj vrcholí ve 4. kroku přenesením do herních podmínek. Úkolem tréninku je ozřejmit požadavky na nahrávače, požadavky na útočníka a zásady jejich synchronizace ve zjednodušených podmínkách.

MODELOVÁNÍ PŘEDEHRY

- předchází a ovlivňuje akci – pohyb obou hráčů do optimálního výchozího postavení;
- znamená pohyb hráčů do situací záměrně vynuceného postavení a následná realizace.

MODELOVÁNÍ SOUČINNOSTI

- určení správné techniky nahrávače i útočníka umožňující souhru;
- sladění činnosti obou hráčů.

REALIZACE

- finální provedení útočné kombinace v upravených podmínkách;
- řešení podle předem daných návodných zadání.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-14

- nutnost určení nahrávače v týmu;
- správná technika nahrávače i útočníka umožňující provedení kombinace;
- schopnost realizovat útočnou kombinaci ve zjednodušených podmínkách;
- schopnost upravit kombinaci při předem dané změně podmínek.

ČEHO SE VYVAROVAT

- špatná výchozí postavení;
- technika neumožňující optimální provedení kombinace;
- nepochopení zákonitostí a principu souhry;
- neochota hráčů sladit vzájemně činnosti;
- nezvládnutí předem daných /ztížených/ podmínek.

» UČEBNÍ NÁSTUP NA JEDNÉ STRÁNCE

Synchronizace v útoku

MODELOVÁNÍ PŘEDEHRY

Vyberte optimální místo zahájení akce z předem daného vynuceného postavení.

MODELOVÁNÍ SOUČINNOSTI

Využijte individuální techniku umožňující souhru.
Synchronizujte činnost při útoku po vystřelené nahrávce.
Synchronizujte činnost hráčů při útoku prvním sledem.

REALIZACE

Proveďte kombinaci po vystřelené nahrávce.
Proveďte kombinaci v 1. sledu.
Proveďte kombinaci s dvěma (třemi) útočníky.

ÚKOLY 3. KROKU

- Uplatňovat zautomatizované pohybové vzorce v interakci se spoluhráči.
- Vnímat závislost na ostatních.
- Postupně synchronizovat činnosti až do podoby automatické souhry.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Synchronizace na bloku



CHARAKTERISTIKA

- ve 3. kroku je úkolem sladění pohybů hráčů při sestavování dvojbloku či trojbloku v předem daných podmínkách což je budoucí základ komplexní obrany týmu.

MODELOVÁNÍ PŘEDEHRY

- výchozí formace I: rozestavení pro všechna možná řešení – do prvního odbití soupeře;
- výchozí postavení II: úprava formace po prvním odbití soupeře.

MODELOVÁNÍ SOUČINNOSTI

- sladění pohybu hráčů při vytváření dvojbloku či trojbloku.

REALIZACE

- blokování dvojblokem a trojblokem v předem daných podmínkách;
- nácvik řešení podle navozené situace záměru.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-14

- utnost určení nahrávače v týmu;
- schopnost realizovat dvojblok či trojblok;
- schopnost výběru místa a časování dvojbloku či trojbloku;
- schopnost krýt dvojblokem určený prostor;
- schopnost komunikovat při organizaci bloku.

ČEHO SE VYVAROVAT

- nesprávná nebo na vývoj nereagující výchozí formace;
- nebezpečí zranění spoluhráče při přesunech na blok;
- nesoulad při sestavování dvojbloku či trojbloku;
- nekompaktní dvojblok či trojblok;
- špatný výběr místa dvojbloku či trojbloku.

» UČEBNÍ NÁSTUP NA JEDNÉ STRÁNCE

Synchronizace na bloku

MODELOVÁNÍ PŘEDEHRY

Zaujměte výchozí formaci 1.
Upravte formaci 2 dle příjmu soupeře.

MODELOVÁNÍ SOUČINNOSTI

Synchronizujte pohyb v dvojbloku na místě.
Synchronizujte pohyb v dvojbloku s přibližováním.
Synchronizujte společný přesun při dvojbloku.
Synchronizujte přesun hráčů do trojbloku.
Určete zodpovědnost za výběr místa dvojbloku.
Postavte dvojblok proti útoku po nahrávce.
Postavte trojblok proti útoku po nahrávce.
Kryjte určený směr dvojblokem/trojblokem.

REALIZACE

Určete zodpovědnost za výběr místa dvojbloku.
Postavte dvojblok proti útoku po nahrávce.
Postavte trojblok proti útoku po nahrávce.
Kryjte určený směr dvojblokem/trojblokem.

ÚKOLY 3. KROKU

- Uplatňovat zautomatizované pohybové vzorce v interakci se spoluhráči.
- Vnímat závislost na ostatních.
- Postupně synchronizovat činnosti až do podoby automatické souhry.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Synchronizace při vybírání



MODELOVÁNÍ PŘEDEHRY

- zaujetí výchozí formace 1;
- zaujetí výchozí formaci 2 ve dvojici (po nahrávce soupeře);
- zaujetí výchozí formace 2 ve trojici.

MODELOVÁNÍ SOUČINNOSTI

- bránění útoku z vlastního pole ve dvojici;
- bránění útoku z vlastního pole v trojici.

REALIZACE

- bránění útoku v předem daných podmínkách ve dvojici;
- bránění útoku v předem daných podmínkách ve trojici.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-14

- synchronizaci hráčů bez míče;
- synchronizaci hráčů v upravených podmínkách;
- automatizaci synchronizovaných pohybů;
- součinnost hráčů při vybírání;
- osvojení základního principu, „reagují vždy oba“ (všichni).

ČEHO SE VYVAROVAT

- herní egoismus při vybírání – absence vnímání činnosti ostatních hráčů;
- nerespektování principů součinnosti;
- „dávání přednosti“ jiným hráčům;
- chaos při vybírání;
- nedostatečná komunikace hráčů,

» UČEBNÍ NÁSTUP NA JEDNÉ STRÁNCE

Synchronizace při vybírání

MODELOVÁNÍ PŘEDEHRY

Zaujetí výchozí formace 1.
Zaujetí výchozí formaci 2 ve dvojici (po nahrávce soupeře).
Zaujetí výchozí formace 2 ve trojici.

MODELOVÁNÍ SOUČINNOSTI

Imitujte bránění prostoru s overballem.
Bránění prostoru (v brance) ve dvojici.
Bránění útoku z vlastního pole ve dvojici.
Bránění útoku z vlastního pole v trojici.
Braňte prostor v návaznosti na blok.

REALIZACE

Vybírání přes síť ve dvojici.
Vybírání přes síť ve trojici.
Vybírání ulívky.
Vybírání úderu do „konfliktní“ zóny.
Vybírejte útok přes síť v návaznosti na blok.

ÚKOLY 3. KROKU

- Uplatňovat zautomatizované pohybové vzorce v interakci se spoluhráči.
- Vnímat závislost na ostatních.
- Postupně synchronizovat činnosti až do podoby automatické souhry.



7.2 SOUHRA



ČTVRTÝ UČEBNÍ KROK

» POŽADAVKY A STANDARDY

Souhra při příjmu



CHARAKTERISTIKA

- synchronizovaná činnost hráčů v přijímacích formacích, která byla osvojená v upravených podmínkách, se přenáší do herních, tedy nepředvídatelných podmínek. Tato součinnost natolik předurčuje následné útočné kombinace, že je v kroku 4 budeme funkčně spojovat. Tedy i synchronizovaná činnost nahrávače a útočníka se přenáší do herních podmínek.

PŘEDEHRA

- rozestavení a pohyb hráčů před podáním v reakci na soupeře;
- zohlednění kvality vlastních přijímajících hráčů;
- zvolení počtu přijímajících hráčů ve formaci v reakci na soupeře;
- rozestavení s ohledem na následující útok.

KOMBINACE

- realizace příjmu;
- realizace útoku na základě vývoje situace po příjmu.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-14

- zvládnutí kombinací při příjmu v herních podmínkách;
- zvládnutí útočných kombinací v herních podmínkách;
- funkční propojení kombinací při příjmu a v útoku;
- funkční komunikace mezi rozehrámi i v jejich průběhu.

ČEHO SE VYVAROVAT

- absence nebo nedostatečnost komunikace;
- nevyřešení příjmu v konfliktních zónách;
- alibismus při řešení situací;
- nejasnost v řešení nestandardních situací;
- nerespektování vývoje herní situace.

» UČEBNÍ NÁSTUP NA JEDNÉ STRÁNCE

Souhra při příjmu

PŘEDEHRA

Reagujte formací na podání soupeře.
 Reagujte na kvalitu podávajícího hráče.
 Při příjmu zohledněte kvalitu vlastních hráčů.
 Zvolte přijímací formaci ve dvojici/trojici.
 Zvolte přijímací formaci ve čtveřici.
 Zvažte zapojení blokaře do přijímací formace.
 Uvolněte rozestavením útočníka pro následný útok.

KOMBINACE

Vyřešte příjem v konfliktních zónách.
 V případě potřeby využijte přebírání prostoru.
 Případně zapojte blokaře do příjmu zkráceného podání.

ÚKOLY 4. KROKU

- Realizovat individuální činnosti a kombinace v nepředvídatelných podmínkách.
- Provádět zautomatizované činnosti bez vědomé kontroly.
- Soustředit se na čtení situací, rozhodování a realizaci taktických záměrů.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Souhra v útoku



CHARAKTERISTIKA

- souhra nahrávače a útočníka vrcholí ve 4. kroku přenesením do herních podmínek; uplatnění útočných kombinací ve hře je základem systému útoku a protiútku.

PŘEDEHRA

- komunikace ohledně následné činnosti v útoku před začátkem rozehry;
- přesun do výchozích postavení pro útok;
- v reakci na příjem útok ze standardního nebo vynuceného postavení.

KOMBINACE

- zásadní rozdíl mezi útoky po různě vysokých nahrávkách je v časování rozběhu;
- po vysoké nahrávce začíná první krok tříkrokového rozběhu vždy až poté, kdy nhraný míč kulminuje v nejvyšším bodě;
- po polovysoké nahrávce začíná první krok až po doteku nahrávačových prstů s míčem;
- po vystřelené nahrávce začíná rozběh před dotekem nebo při doteku nahrávačových prstů s míčem. Po nahrávce následují dva kroky. V průběhu závěrečného dvojkroku musí smečář reagovat na směr letu i rychlost nahrávky;
- po nahrávce z pole nastává stejná situace jako u vysoké nahrávky. 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;
- při útoku v prvním sledu nečasuje útočník rozběh podle nahrávky, ale podle příjmu. Útočník je v tomto případě nahrávkou „hledán“, protože vyskakuje ještě před nahrávkou. Útok je správně proveden tehdy, jestliže je v momentu odbití nahrávače úderová paže útočníka již v náprahu.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-14

- schopnost realizovat kombinace v herních podmínkách;
- schopnost upravit kombinaci podle vývoje situace ve hře.

ČEHO SE VYVAROVAT

- neúčelné používání útočných kombinací;
- nereagování na vývoj situace při realizaci útočné kombinace;
- neochota hráčů sladit vzájemně individuální činnosti.

» UČEBNÍ NÁSTUP NA JEDNÉ STRÁNCE

Souhra v útoku

PŘEDEHRA

Přesuňte se do výchozích postavení pro útok.
Řešte útok ze standardního výchozího postavení.
Řešte útok z vynuceného výchozího postavení.

KOMBINACE

Využijte základní vazbu s jedním útočníkem.
Vyberte místo útoku vzhledem k příjmu.
Útočte rychle po horším příjmu.
Útočte i bez možnosti rozběhu.
Ve vazbě se dvěma útočníky využijte principu „od, přes, za“.
Využijte s i složitější útočné kombinace.
Někdy obětujte útočníka pro stažení pozornosti soupeře.
Upravte útočné kombinace podle příjmu.

ÚKOLY 4. KROKU

- Realizovat individuální činnosti a kombinace v nepředvídatelných podmínkách.
- Provádět zautomatizované činnosti bez vědomé kontroly.
- Soustředit se na čtení situací, rozhodování a realizaci taktických záměrů.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Souhra při blokování



CHARAKTERISTIKA

- aby obrana na síti byla co nejefektivnější, je snahou postavit proti útočníkovi dvojblok nebo trojblok. Osvojené mechanické návyky z kroku 3 uplatňujeme v podmínkách hry.

PŘEDEHRA

- zaujetí výchozí formaci 1;
- utajení postavení ve výchozí formaci 1;
- přesun se do formace 2.

KOMBINACE

- krytí zvoleného směru dvojblokem/trojblokem;
- dvojblok na místě;
- dvojblok po přesunu;
- jeden hráč se blíží k druhému;
- „synchron“, pohyb celé dvojice souhlasným směrem k cílovému místu;
- trojblok, je koordinačně náročný. Kritickým místem sestavení trojbloku v postranních zónách je přemístění krajního hráče na vzdálenější stranu sítě.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-14

- zvládnutí dvojbloku a trojbloku v herních podmínkách;
- funkční komunikace mezi rozehráči i v jejich průběhu.

ČEHO SE VYVAROVAT

- absence nebo nedostatečnost komunikace;
- nesoulad hráčů přední řady při blokování;
- nereagování na vývoj situace ve hře.

» UČEBNÍ NÁSTUP NA JEDNÉ STRÁNCE

Souhra při blokování

PŘEDEHRA

Zaujměte výchozí formaci 1.
Utajte postavení výchozí formace 1.
Přesuňte se do formace 2.

KOMBINACE

Kryjte zvolený směr dvojblokem/ trojblokem.
Reagujte na situaci dvojblokem na místě.
Reagujte na situaci dvojblokem po přesunu.
Je-li to možné, sestavte trojblok
Zdvojte obranu na středu.
Vyžaduje-li to situace, přeberte útočící hráče.
Řešte situaci při nekompaktním dvojbloku.
Někdy blokujte i v nestandardních zónách.

ÚKOLY 4. KROKU

- Realizovat individuální činnosti a kombinace v nepředvídatelných podmínkách.
- Provádět zautomatizované činnosti bez vědomé kontroly.
- Soustředit se na čtení situací, rozhodování a realizaci taktických záměrů.

» POŽADAVKY A STANDARDY

Souhra při blokování



CHARAKTERISTIKA

- synchronizovaná činnost hráčů při blokování, která byla osvojena v upravených podmínkách, se přenáší do herních podmínek. Součinnost na bloku natolik předurčuje následné vybírání v poli, že je v kroku 4 budeme funkčně spojovat. Bez účinného vykrytí části pole by bylo vybírání pouze náhodnou činností. Další funkcí bloku je zbrzdit let míče tzv. nadražením a umožnit následné zpracování.

PŘEDEHRA

- reakce na soupeře výchozím postavením 1 na bloku i v poli;
- z výchozí formace 1 reagujte na vývoj situace změnou do formace 2.

KOMBINACE

- reakce na vývoj situace sestavením dvojbloku nebo trojbloku;
- řešení situace s nekompaktním dvojblokem (dva jednobloky nebo ucpání díry);
- obranné kombinace v situaci s jednoblokem, dvojblokem, trojblokem;
- reakce zadní řady v situaci bez bloku;
- mělké nebo hluboké postavení hráčů zadní řady;
- součinnost při vybírání ulívky.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-14

- zvládnutí dvojbloku a trojbloku v herních podmínkách;
- zvládnutí součinnosti jednotlivých hráčů přední a zadní řady;
- funkční komunikace mezi rozehrami i v jejich průběhu.

ČEHO SE VYVAROVAT

- absence nebo nedostatečnost komunikace;
- nesoulad hráčů přední řady při blokování;
- alibismus nebo absence odhodlání při řešení situací v poli;
- nesoulad hráčů přední a zadní řady;
- nereagování na vývoj situace.

» UČEBNÍ NÁSTUP NA JEDNÉ STRÁNCE

Souhra v obraně

PŘEDEHRA

Zaujměte výchozí formace 1
Preagujte přesunem do formace 2.

KOMBINACE

Reagujte na kombinaci s jednoblokem.
Reagujte na kombinaci s dvojblokem/trojblokem.
Zformujte zadní řadu v situaci bez bloku.
Zaujměte hluboké nebo mělké postavení v poli.
Rozhodujte se se dle taktického záměru.
Rozhodujte se na základě vyhodnocení situace.
Řešte součinnost při vybírání ulívky.
Neustále reagujte na spoluhráče
Je-li to výhodné, ustupte a neblokujte.

ÚKOLY 4. KROKU

- Realizovat individuální činnosti a kombinace v nepředvídatelných podmínkách.
- Provádět zautomatizované činnosti bez vědomé kontroly.
- Soustředit se na čtení situací, rozhodování a realizaci taktických záměrů.

TRENÉR II. TŘÍDY

VĚKOVÁ KATEGORIE
U-20

166 hodin





8. JAK SE STÁT TRENÉREM II. TŘÍDY

ŠKOLENÍ ČVS

Dovrší věk 18 let (školení může absolvovat již před dosažením věkové hranice).

Absolvovali školení v rozsahu 166 hodin (specializace a obecná část).

Vykonali teoretickou i praktickou zkoušku.

DALŠÍ PODMÍNKY

Ukončili středoškolské vzdělání maturitou.

Absolvovali minimálně dva roky praxe jako trenér 3. třídy nebo trenér mládeže.

STUDENTI VŠ

Absolvent bakalářského studia FTVS UK v Praze, FSpS MU v Brně, FTK UP v Olomouci nebo Palestry v Praze se specializací volejbal, absolvovali minimálně dva roky praxe jako trenér 3. třídy nebo trenér mládeže a vykonali úspěšně teoretickou a praktickou zkoušku v rozsahu stanoveném ÚV ČVS.

STUDENTI VŠ VOLEJBALU

Absolventi „Vysoké školy volejbalu“ při FSpS MU v Brně nebo Palestry v Praze po ukončení 2. ročníku, za předpokladu splnění podmínek praxe.

FIVB

Absolventům trenérských kurzů FIVB II. kategorie, po vykonání teoretické a praktické zkoušky bez nutnosti absolvovat školení ČVS.

KVALIFIKAČNÍ TŘÍDY

Má právo vést družstva všech věkových kategorií a soutěží.

Pro vedení družstva v utkáních extraligy dospělých a mládeže musí mít platnou licenci.

Úspěšný absolvent školení II. třídy ČVS má právo požádat o živnostenský list.



CO OČEKÁVÁME OD TRENÉRA II. TŘÍDY

ZNALOST UČEBNÍCH POSTUPŮ

Třetí učební krok: souhra.
Čtvrtý učební krok: kombinace.
Pátý učební krok: řetězce.
Šestý učební krok: systémy.
Sedmý učební krok: děje.

ŽÁCI, KADETI, JUNIOŘI

Pravidla všech barev volejbalu.

DIDAKTICKÉ MINIMUM

Didaktické formy a metody.
Osobnost trenéra.
Trenérská komunikace.
Učební postupy ve volejbalu.

TĚLESNÁ A KONDIČNÍ OBLAST

Řízení a kontrola pohybu.
Posturální a anatomické předpoklady pohybu.
Základní pohybové vzory.
Fyziologie tělesné zátěže.
Kondiční trénink.

PSYCHOLOGICKÉ PŮSOBENÍ

Trenér psycholog.
Nedělitelnost pohybu a psychiky.
Respektování věkového vývoje v období U-19.
Psychologické podmínky učení.



NALEZENÍ IDENTITY

Aneb „co má trenér II. třídy vědět o věku U-20“

Na obloze psychiky je po bouři, ale rozhodně není jasno. Mladý člověk je připraven zasadit sám sebe do kontextu světa. Jeho programem přestává být vnucení se světu násilím. Začíná plně rozumět obsahu slova odpovědnost. Jeho představa úspěchu již počítá s ostatními lidmi. Bývá často nenaplnitelná, ale postupně získává reálné obrysy. Adolescent postupně formuluje své životní cíle. Odmítá vyšlapané cesty k naplnění vlastních představ a nemívá ani trpělivost. Stále bojuje se světem dospělých a pochybuje o něm. Jeho odpor už může být i prospěšný. Mladí lidé nastavují v této fázi dospělým před oči zrcadlo. Zpochybňují konvence, ověřují a relativizují zažitě pravdy, útočí na nejposvátnější symboly. Co je pro dospělého samozřejmé, je pro ně podezřelé. Vše musí objevit znovu a sami. Často odmítají a zpravidla se mýlí. Mohou však mít také pravdu, protože svět dospělých může trpět konvencemi, které jsou zbytečné nebo nebezpečné. Svobodu, kterou hledají, vlastně také očišťují od zbytečností. Na konci cesty mají k dispozici dvě základní ingredience svobody – volnost v myšlení a odpovědnost za své chování. Je možné svobodu ztratit dvěma cestami. Neodpovědností, tedy volností, která nerespektuje podmínky, ale také přijetím podmínek a konvencí, které nejsou nezbytné a užitečné. Ideálním výsledkem období je tedy svoboda. Pokud se nepodaří ji najít a vzít život do vlastních rukou se vši odpovědností a se vším rozletem, zůstává úkol jejího hledání do dalších období. Možná je i regrese, tedy návrat k nějaké formě závislosti. Je přirozeným zájmem společnosti, aby na cestě za svobodou uspělo co nejvíce lidí, kteří společnost tvoří, a autority typu trenérů k tomu mohou přirozeně pomáhat pochopením, vzorem i radou. Adolescent v tomto období nezralosti musí již bohužel udělat první rozhodnutí týkající se vlastní budoucnosti a nasměrovat se na přípravu k vykonávání určité profese.

Máme co činit s tzv. zápasem o identitu mladého člověka. V psychologii zaběhlý pojem je „o hledání Já“, což bývá samozřejmě záležitostí celého života, avšak adolescence je vrcholem osobního boje o identitu. Řečeno sportovní mluvou, hledání identity je těžký závěr zápasu v základní části soutěže, zvláště pro ty, kteří nezvládli první poločas, tedy kterým se nepodařilo naplnit výzvy v pubescenci nebo i v dřívějších obdobích. Zkrátka vplout do play-off dospělosti bezbolestně nejde. Jinými slovy, ve sportu je očekávaným ziskem tohoto období herní dospělost.

„ZATÍMCO PUBERTA JE OBDOBÍM ‚JÁ V TÝMU‘, ADOLESCENCE
OBDOBÍM ‚TÝM VE MNĚ‘, PROTOŽE HRÁČ SVÉ JÁ REALIZUJE
PROSTŘEDNICTVÍM TÝMU.“

KADETI-JUNIOŘI
VĚKOVÉ OBDOBÍ 16-19 LET

PARTNERSTVÍ A NADOSOBNÍ PRINCIPY
VĚRNOST VLASTNÍM IDEJÍM A HODNOTÁM
HERNÍ I ŽIVOTNÍ IDENTITA
STABILITA SOCIÁLNÍ I HERNÍ ROLE
BEZ NUTNOSTI MOTIVACE ZVENČÍ
ROZHODOVÁNÍ O VLASTNÍ BUDOUCNOSTI
KAMARÁDSTVÍ SE STÁVÁ UVĚDOMĚLEJŠÍM

„NALEZENÍ IDENTITY”



TRENÉR PARTNEREM HRÁČE

Aneb „co má trenér II. třídy vědět o herním vývoji U-20“

Nastává období, kdy ve vztahu k hráčům přestává být trenér vychovatelem a stává se jejich partnerem. Z tohoto důvodu doporučujeme dávat pokyny jen tam, kde je to nutné, a spíše navigovat, než řídit! Hráč už se zpravidla rozhodl pro svůj životní sport. Je ochoten investovat mnoho času a energie na to, aby v něm byl úspěšný. Má vůli, je soutěživý. Soustředí se na svůj rozvoj a výkon, je schopen plnit svou roli v týmu. K tomu touží také po partnerství. To souvisí i s potřebou „někam patřit“, identifikovat se s týmem. Tým se v kolektivních hrách stává prostředkem k naplňování jeho osobních ideálů. Hra a výsledky se stávají klíčovými. Hráči jsou striktně specializovaní ve svých rolích či herních specializacích a synchronizováni v rámci týmových taktik. Dochází k tlaku na minimalizaci chyb a maximalizaci úspěchu. Plnění úkolů je důležitější než vlastní provedení. Prostor pro individuální technické zlepšování se rapidně zmenšil. Soutěžení a týmové výsledky jsou poprvé prioritou.

Vycházíme z toho, že jestliže se někdo stává trenérem II. třídy a získává živnostenské oprávnění a legitimní možnost žít se trénováním volejbalu, počítá s tím, že se stává trenérem vrcholového volejbalu. Pro vrcholový volejbal je určen text této části knihy. Pokud je někdo trenérem ve výkonnostním volejbalu, bude rozhodně stačit, pokud získá trenérskou odbornost v rozsahu školení Trenéra mládeže.



KONDIČNÍ TRÉNINK

Aneb „co má trenér II. třídy vědět o kondičním tréninku U-20“

Trenér II. třídy má disponovat širokými znalostmi o kondičním tréninku ve volejbale, a to ve všech jeho oblastech, kterými jsou:

ROZVOJ SÍLY

Rozvoj síly v mládežnickém tréninku je klíčový z následujících důvodů: je důležitým předpokladem efektivního provádění herních činností; ovlivňuje rozvoj ostatních motorických schopností, např. rychlosti; ovlivňuje zdraví a tělesnou zdatnost mladých hráčů.

ROZVOJ RYCHLOSTI

Z hlediska rozvoje rychlosti ve volejbalu nás zajímá především tzv. herní rychlost, která zahrnuje rychlost motorických i psychických procesů. Předpokladem uplatnění rychlosti ve hře je odpovídající zvládnutí techniky. Herní rychlost se projevuje jako komplex schopností, v níž jsou obsaženy: rychlost reakce (převládá výběrová reakce); lokomoční rychlost (zejména akcelerační rychlost); rychlost jednotlivého pohybu (např. rychlost švihů paže při úderu); rychlost individuální herní činnosti – komplexní rychlost; mimořádný význam má ve volejbale rozvoj psychických procesů, především vnímání, vyhodnocení a rozhodování.

ROZVOJ VYTRVALOSTI

Rozvoj vytrvalosti není prioritou v kondičním tréninku, ale je mu nutné věnovat pozornost ve všech věkových kategoriích. Mezi základní znaky volejbalové vytrvalosti patří výdrž v dynamické síle a rychlosti.

ROZVOJ KOORDINACE

Koordinace je základem herních dovedností a spojuje v sobě tělesnou a psychickou stránku. V rozvoji koordinace pamatujeme především na zásady. Obtížnost cvičení zvyšujeme postupně; cvičení pro rozvoj koordinace obvykle zařazujeme na začátek tréninku; obměňujeme vnější podmínky, např. rozměry hřiště, výšku sítě; uplatňujeme princip kontrastu, např. provedení rychle – pomalu.

ROZVOJ FLEXIBILITY

Rozvoj flexibility nepatří k oblíbeným tématům volejbalového tréninku, ale přes to patří do repertoáru činností trenéra. Ten by měl uplatňovat následující zásady: před zahájením tréninku dostatečně zahřejeme organismus; protažení svalů spojujeme s výdechem, dech nezadržujeme; vyhýbáme se bolestivým polohám a prudkým trhavým pohybům; soustředíme se na skupiny svalů, které mají tendenci ke zkracování.



8.1 ŘETĚZCE



PÁTÝ UČEBNÍ KROK



ŘETĚZCE

Základy herního děje



CHARAKTERISTIKA

- významnou, a někdy opomíjenou, činností je herní pohyb bez míče, který je jakýmsi „tmelem“ mezi jednotlivými herními činnostmi. Herní činnosti se ve hře propojují v logicky navazující posloupnosti – herní řetězce. Úkolem učebního kroku 5 je jejich automatizace a propojení jak z hlediska individuálního, tak i v součinnosti se spoluhráči, přičemž každá herní specializace má v útočné fázi své specifické řetězce. Naproti tomu v obraně se herní řetězce jednotlivých specializací příliš neliší. Spojujeme nejen činnosti s míčem, ale i činnosti bez míče, rozeznáváme:
 - » spojení činností s předchozím a následným pohybem;
 - » spojení s předchozí a následnou činností;
 - » skupinové řetězce: logicky na sebe navazující kombinace.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-14

- zvládnutí individuálních a skupinových řetězců;
- uplatnění individuálních a skupinový řetězců ve hře.

ČEHO SE VYVAROVAT

- hráči „zapomínají“ nebo úplně vypustí následující činnost;
- hráč se více soustředí na následnou činnost místo na předcházející;
- hráči neví, jak má vypadat spojující pohyb, netrénovali ho;
- hráči zanedbávají pohyb propojující jednotlivé činnosti;
- hráči nezvládají součinnost ve skupinových řetězcích.

ZNAČENÍ

- písmenem „X“ označujeme v následujících grafikách pohyb k místu činnosti nebo činnost nezakončenou dotykem míče, například: Xp – pohyb k místu příjmu, Xn – pohyb k místu nahrávky, Xb – pohyb k místu zahájení blokařské akce.

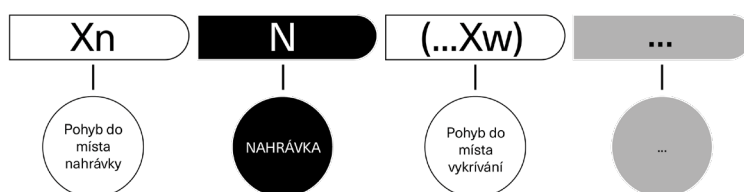


ŘETĚZCE NAHRÁVAČE

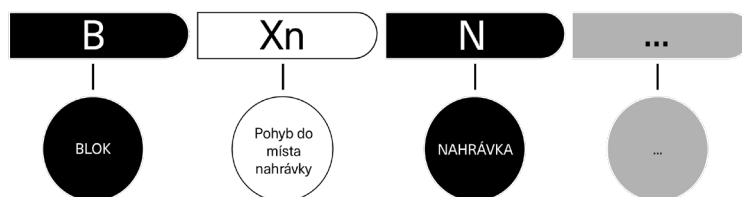


Hlavní činností nahrávače je nahrávka a k ní také vztáhneme tři hlavní řetězce: po příjmu, vybírání a blokování. Dalším řetězcem je pak situace, kdy nahrávač nemůže nahrávat, zpravidla po vlastním vybírání, v pátém řetězci volí nahrávač místo nahrávky útok na druhou. Nedílnou součástí všech řetězců je také vykrývání. Moderní rychlá hra, zpravidla s nahrávkou ve výskoku, však tuto činnost ztěžuje, často znemožňuje. Především u nahrávače je velmi důležitou činností i pohyb do místa nahrávky, kdy nahrávač vykonává často velmi dlouhé přesuny.

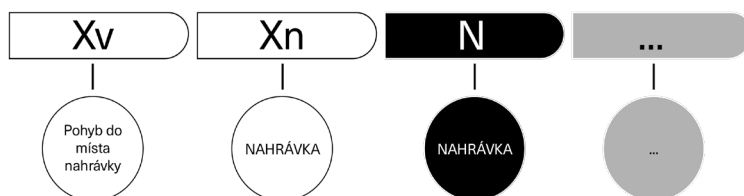
Obr. 1 Nahrávač po podání soupeře



Obr. 2 Nahrávač po útoku soupeře I



Obr. 3 Nahrávač po útoku soupeře II



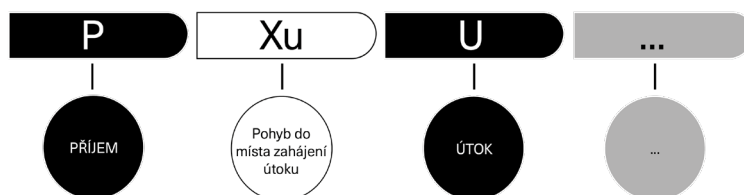


ŘETĚZCE SMEČAŘE



Post smečáře je nejkomplexnější ze všech herních specializací, proto je složité mezi řetězci smečáře označit priority. V jeho hře najdeme prakticky všechny výše zmiňované řetězce. Přesto nejvýše stojí útok po vlastním příjmu (obr. 4). Hlavním úkolem smečáře je útočit, proto další vybrané řetězce končí útokem (obrázky níže). Významnou činností ve všech uvedených řetězcích je i pohyb z místa předchozí činnosti (příjem, blokování, vybírání) do místa pro zahájení smečářského rozběhu, příkladem je obrázek (obr. 5). Smečář je jediným hráčem, který se v každém zápase standardně zapojuje do všech sedmi herních činností.

Obr. 4 Smečář po podání soupeře



Obr. 5 Smečář po podání soupeře



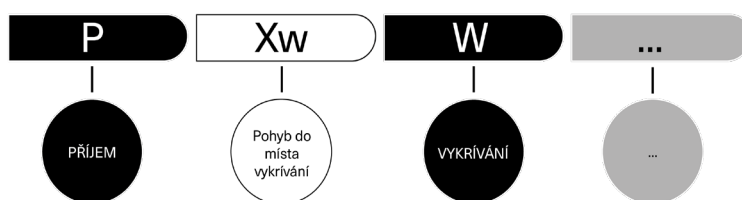


ŘETĚZCE LIBERA

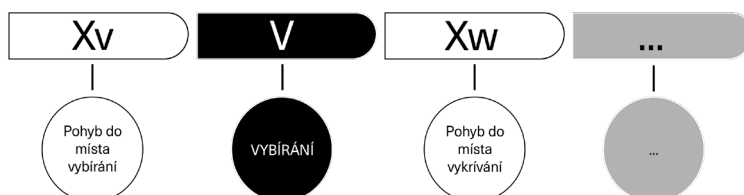


Ve hře libera převažují dvě hlavní činnosti, a sice příjem a vybírání. Libero je tedy klíčovým hráčem jak pro přechod do útoku, tak i pro obranu a následný přechod do protiútoku, které znázorňují obrázky 6 a 7. Libero však zastává zpravidla funkci druhého nahrávajícího, kterou znázorňuje obrázek 8. Díky specifičnosti uvedené herní funkce je libero také jediným hráčem, který má povinnost v útočné fázi vždy vykrývat, i přestože je při rychlé útočné hře tato činnost ztížená.

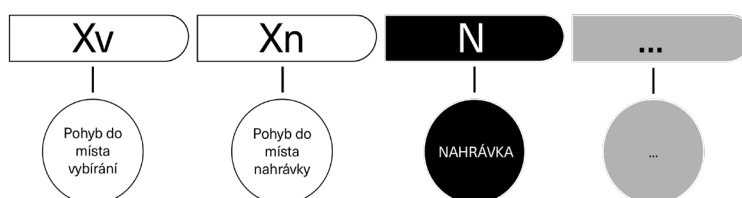
Obr. 6 Libero po podání soupeře



Obr. 7 Libero po útoku soupeře



Obr. 8 Libero po útoku soupeře



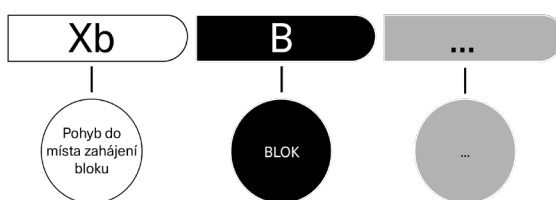


ŘETĚZCE BLOKAŘE

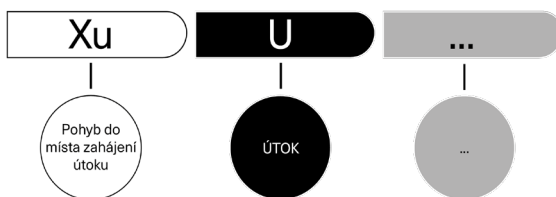


Hlavním úkolem blokaře je blokování. Důležitou úlohu však plní blokař i v útoku (obr. 9 a 10). V případech, kdy nemůže nahrávat nahrávač ani libero, je blokař dalším „rezervním“ nahrávačem (obr. 11).

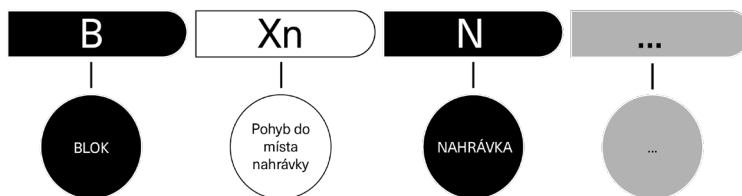
Obr. 9 Blokař při útoku soupeře



Obr. 10 Blokař po podání soupeře



Obr. 11 Blokař po útoku soupeře



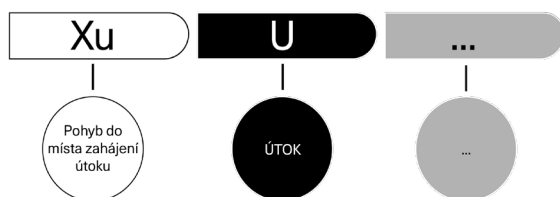


ŘETĚZCE DIAGONÁLNÍHO HRÁČE



Diagonální hráč je především v mužském volejbalu hlavní údernou silou. Nejdůležitější herní řetězce v jeho hře tudíž zpravidla končí útokem ať už ve fázi útoku nebo protiútoku. K ostatním činnostem, jako je nahrávka či příjem, se diagonální hráč dostává méně.

Obr. 12 Diagonální hráč po podání soupeře



» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Herní řetězce

SPOJ ČINNOST S POHYBEM (PŘED A PO)

$X_n - N - X_w$
 $X_p - P - X_u$
 $X_v - V - X_w$
 $X_b - B - X_u$

SPOJ DVĚ ČINNOSTI

$P - X_u - U$
 $B - X_u - U$
 $U - X_v - V$
 $P - X_u - W$

ZAPOJ SE DO SKUPINOVÝCH ŘETĚZCŮ

smečař: $X_p - X_u - U$
 +
 libero: $P - X_w - W$
 nahrávač: $X_n - N - X_v$
 +
 smečař: $X_n - N - X_v$
 blokař: $X_n - N - X_v$

ÚKOLY 5. KROKU

- Vnímat hru jako souvislý děj, nikoli jako sled jednotlivých akcí.
- Realizovat činnosti v návaznosti na předchozí a s ohledem na následující.
- Pochopení hry nejen technologicky, ale i sociálně, tedy v kontextu spoluhráčů.



8.2 TÝMOVÉ ČINNOSTI A HERNÍ SYSTÉMY



ŠESTÝ UČEBNÍ KROK



TÝMOVÉ ČINNOSTI



CHARAKTERISTIKA

- herní systém je organizace hry celého týmu v návaznosti na hru soupeře, s určením herních specializací, rozestavení hráčů a pokynů pro řešení situací. Herní systémy dělíme na systémy útoku, obrany a protiútoku, které se skládají z týmových činností – fáze přechodové a realizační.

SITUACE

- *SITUACE "PLUS"* družstvo má míč (útok nebo protiútok);
- *SITUACE "MINUS"* družstvo nemá míč (obrana);
- *SITUACE "A"* činnost družstva po podání;
- *SITUACE "B"* činnost družstva po útoku;
- *SITUACE "1"* nahrávač je v ideální pozici a může neomezeně kombinovat;
- *SITUACE "2"* nahrávač je v dobré pozici, může kombinovat s omezením;
- *SITUACE "3"* nahrávač nebo jiný hráč nemůže kombinovat;
- *SITUACE "4"* změna týmové činnosti z útoku (obrány) do obrany (útku);
- *PŘECHODEM* činnost družstva od přeletu sítě do dotyku nahrávače;
- *REALIZAČNÍ FÁZÍ* činnost družstva od dotyku nahrávače k realizaci.

CO POŽADUJEME V KATEGORII U-20

- činnost a organizaci družstva v útoku: přechod a útok;
- činnost a organizaci družstva v obraně: přechod a obrana;
- činnost a organizaci družstva v protiútoku: přechod a protiútok.

ČEHO SE VYVAROVAT

- nezapojení se všech hráčů do činnosti; nejasnost jednotlivých týmových činností;
- nejasnost všech hráčů mezi situacemi 1/2/3/4;
- nejasnost týmových principů v situacích 1/2/3/4;
- nesprávná realizace jednotlivých hráčů v různých situacích.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Týmové činnosti v útoku

PŘECHOD DO ÚTOKU

Uvolněte předního smečáře pro útok.
 Uvolněte zadního smečáře.
 Řešte útok po příjmu nahrávače.
 Vždy se snažte zapojit čtyři útočníky.
 Řešte přechod v situacích A1, A2, A3, A4.

ÚTOK

Útočte v situaci +A1.
 Útočte v situaci +A2.
 Útočte v situaci +A3.
 Útočte v situaci +A4.
 Útočte v jednotlivých rotacích.

Poznámka:

Vše z útoku platí i pro protiútok, se symbolickým označením +B

ÚKOLY 6. KROKU

- Realizovat akce týmu nejprve modelově, potom se zadáním a finálně „naživo“.
- Fungovat v rámci své herní specializace dané systémem hry.
- Plnit taktické úkoly podřízené celku – hernímu systému.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Týmové činnosti v obraně

PŘECHOD DO OBRANY

Zaujměte výchozí postavení 1.
Upravte postavení podle vývoje situace.
Využijte i nestandardního rozestavení.

OBRANA

Určete obrané preference dvoj/trojbloku.
Řešte situaci při nekompaktním dvojbloku.
Řešte vybírání ulívek ve vazbě na blok.
Braňte se v situaci – A1.
Braňte se v situaci – A2.
Braňte se v situaci – A3.
Zahajte přechod do protiútoku – A4.

ÚKOLY 6. KROKU

- Realizovat akce týmu nejprve modelově, potom se zadáním a finálně „naživo“.
- Fungovat v rámci své herní specializace dané systémem hry.
- Plnit taktické úkoly podřízené celku – hernímu systému.



8.3 TÝMOVÉ ŘETĚZCE



SEDMÝ UČEBNÍ KROK



TÝMOVÉ ŘETĚZCE

Charakteristika



Rozehra, set a zápas jsou časové úseky, které mají plynulý děj a výsledek. Výsledkem rozehry je zisk nebo ztráta bodu, výsledkem setu je prohra nebo výhra vyjádřená bodovým stavem. Rozehra i set jsou dílčími částmi zápasu, na jehož konci stojí definitivní výsledek jednoho herního příběhu. Výsledek je buď součástí dlouhodobé soutěže, nebo jejím vyvrcholením. Fungováním hráčů a týmu v těchto dějích se završuje proces vývoje hráče rozdělený do 7 kroků. Týmové řetězce jsou sledem týmových činností, které se v rozehře periodicky opakují. Tato periodicitu nám umožňuje vytvářet kódované modely. Model je zjednodušením komplikovaného děje, který ovlivňuje mnoho faktorů, do formy, jež neztrácí podstatné rysy situace.

KÓDOVÁNÍ TÝMOVÝCH ŘETĚZCŮ

Sled situací a činností týmů jsou ve volejbalu poměrně algoritmizované. Základním rozlišovacím znakem je, zda jde o řetězec po vlastním podání či po podání soupeře.

- Řetězce začínající po podání soupeře mají označení A+
- Řetězce začínající po vlastním podání mají označení A-

Pro zachycení herního děje používáme matematické symboly, například:

- A3 => 0+. Kódování znamená symbolické zachycení sledu situací a efektivity činnosti obou družstev v nich. Vyjadřuje průběh vzhledem k výsledku celé rozehry. Pozitivní vyústění vývoje rozehry (0+) znamená pro družstvo zisk bodu, negativní vyústění (0-) znamená pro příslušné družstvo ztrátu bodu. Přímý zisk bodu (např.: +A1 => 0+, nebo -A3 => 0+) je okamžitý zisk v první vlně útoku po příjmu podání. Nepřímý zisk bodu (například: +A1=*0+ nebo -A2=*0+) je zisk bodu nepřímo, tzn. nikoliv v první vlně útoku po příjmu podání, ale až po další mezihře. Někdy dochází k více přeletům míče přes síť. V kódovaném zápise označujeme mezihru hvězdičkou*, a to bez ohledu na to, ke kolika přeletům sítě došlo.

Skupinu dějů začínajících stejnou herní situací (například, přechod do útoku po perfektním příjmu) označujeme jako třídu herních řetězců. Používáme pro ně kódové označení, například +A1 => ... a v tomto případě je nazýváme jako „JEDNIČKOVÉ DĚJE“ (a analogicky dvojkové, trojkové a čtyřkové).



TÝMOVÉ ŘETĚZCE

Využití



PROČ TÝMOVÉ ŘETĚZCE?

Nejvýznamnějším objektivním hodnocením výkonu ve volejbale je výsledek utkání. Jestliže se nespokojíme pouze s tímto konstatováním a budeme chtít hodnotit výkon v průběhu utkání, musíme hledat v „herním příběhu“ všechny relativně obecné jevy a oddělit je od nahodilých. Z toho vyplývá základní otázka: jaké projevy herního chování ať družstva, nebo jednotlivých hráčů jsou příznačné pro vítězné sety, resp. pro úspěšná družstva obecně? Hledání odpovědi na tuto otázku je ústředním tématem dlouhodobého výzkumu, který jsme započali v roce 2006 po mistrovství světa v Japonsku. Ve volejbalu mužů bez rozlišení věkových kategorií se:

- 61–64 % bodů získává po podání soupeře;
- 36–39 % bodů získává po vlastním podání.

Nejfrekventovanější děje ve volejbalu mužů bez rozlišení věkových kategorií jsou jedničkové děje (A1). Ze všech bodů získaných v setu se v jednotlivých herních řetězcích body získávají takto:

- jedničkové děje (A1 – po perfektním příjmu) 49,2 %;
- dvojkové děje (A2 – po dobrém příjmu) 28 %;
- trojkové děje (A3 – po špatném příjmu) 17,2 %;
- čtyřkové (A4 – míč „zadarmo“) 5,4 %.

Pro srovnání

Ve volejbalu České dívčí mládežnické soutěže (sledování na mládežnickém ME) u týmu ČR se:

- 51,5 % bodů získává po podání soupeře;
- 48,5 % bodů získává po vlastním podání.

Ze všech bodů získaných v setu se v jednotlivých dějích body získávají takto:

- jedničkové děje 16,5 %;
- dvojkové děje 19,5 %;
- trojkové děje 51,8 %;
- čtyřkové děje 12,3 %.

Nejfrekventovanějšími ději jsou trojkové děje (–A3, obrana 26,1 %, +A3, útok 25,7 %).

Jen toto malé srovnání ukazuje na to, jak rozdílný je mužský a ženský volejbal, z čehož vyplývá i potenciální obsah tréninku. A to je i důvod, proč bychom se měli zabývat herními ději a jejich kódováním.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Týmové řetězce v rozehrách

ROZEHRA PO VLASTNÍM PODÁNÍ

-A1=> 0
 -A1=> +B...
 -A2=> 0
 -A2=> +B...
 -A3=> 0
 -A3=> +B...
 -A4=> 0
 -A4=> +B...

ROZEHRA PO PODÁNÍ SOUPEŘE

+A1=> 0
 +A1=> -B...
 +A2=> 0
 +A2=> -B...
 +A3=> 0
 +A3=> -B...
 +A4=> 0
 +A4=> -B...

PAUZY MEZI ROZEHRAMI

Interakce trenér/hráč.
 Interakce hráč/hráč.
 Tajm.
 Specifické individuální projevy.

ÚKOLY 7. KROKU

- Jako profesionál podřizovat svůj život sportovnímu výkonu.
- Ovládat své chování nejen ve hře, ale i v pauzách, a hlavně po celou dobu utkání.
- Přizpůsobovat svou hru systému, taktikám i dlouhodobým strategiím týmu.

» UČEBNÍ POSTUP V HESLECH

Týmové řetězce v setech a zápasech

SETY

Základní sestava.
Výchozí rozestavení.
Vstupy do setů.
Koncovky.
Série úspěšných rozeher.
Série neúspěšných rozeher.
Opakovaná činnost v rotacích.
Střídání.

ZÁPASY

Přátelské zápasy.
Zápasy základní části.
Zápasy play-off.
Existenční zápasy.
Taktické porady.
Motivační proslovy před zápasem.
Nefungující taktika.
Otočení utkání.

ÚKOLY 7. KROKU

- Jako profesionál podřizovat svůj život sportovnímu výkonu.
- Ovládat své chování nejen ve hře, ale i v pauzách, a hlavně po celou dobu utkání.
- Přizpůsobovat svou hru systému, taktikám i dlouhodobým strategiím týmu.

TRENÉR
I. TŘÍDY





9. JAK SE STÁT TRENÉREM I. TŘÍDY

ŠKOLENÍ ČVS

Dovrší věk 18 let (školení může absolvovat již před dosažením věkové hranice).

Absolvoval 3 leté školení školitelů ČVS v minimálním rozsahu 130 hodin (specializace a obecná část).

Napsal závěrečnou práci (natočil metodický materiál), kterou obhájil před ÚV a následně odprezentoval na určeném semináři.

DALŠÍ PODMÍNKY

Absolvoval minimálně dva roky praxe jako trenér 2. třídy nebo trenér mládeže.

STUDENTI VŠ

Absolventi „Vysoké školy volejbalu“ při FSpS MU v Brně nebo Palestry v Praze po úspěšném ukončení tříletého bakalářského studia.

KVALIFIKAČNÍ TŘÍDY

Má právo vést družstva všech věkových kategorií a soutěží.

Pro vedení družstva v utkáních extraligy dospělých a mládeže musí mít platnou licenci.



CO OČEKÁVÁME OD TRENÉRA I. TŘÍDY

ZNALOST UČEBNÍCH POSTUPŮ

Všech 7 učebních kroků.

ŽÁCI, KADETI, JUNIOŘI, DOSPĚLÍ

Pravidla volejbalu.

Znalost problematiky věkových období.

DIDAKTICKÉ MINIMUM

Didaktické formy a metody.

Osobnost trenéra.

Trenérská komunikace.

BIOMEDICÍNSKÁ OBLAST

Anatomie.

Fyziologie.

Traumatologie.

Fyziologie tělesné zátěže.

PSYCHOLOGICKÁ OBLAST

Trenér psycholog.

Kognitivní psychologie.

Psychologie motivace a emocí.

Psychologie osobnosti.

Vývojová psychologie.

Sociální psychologie.

DALŠÍ ZNALOSTI

Základy ekonomie sportu.

Základy práva.

Praktické využití cizích jazyků.

IT a jejích využití.



KOMPLEXNOST

Aneb „kdo je trenér I. třídy?“

Trenér volejbalu I. třídy je odborník, který uplatňuje komplexní pohled na volejbal a jeho učení. Disponuje jak znalostmi všech učebních postupů a kroků, didaktiky i psychologie výkonu, biomedicínské oblasti, tak i propojení souvislostí mezi jednotlivými oblastmi. Navíc se předpokládá, že si osvojil ekonomické minimum, disponuje elementárními znalostmi práva, ovládá práci s počítačem a moderními technologiemi, je schopen komunikace v sociálních sítích, a to i v cizím jazyku. Nalézá uplatnění jako trenér, manager či jako školitel v rámci Českého volejbalového svazu.

V následujících grafikách představujeme obsah výuky bakalářského studia trenérství na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně po jednotlivých semestrech.



1. SEMESTR

- pedagogika;
- filosofie;
- anatomie;
- informační technologie;
- manažerské minimum ve sportu;
- pohybové hry.

2. SEMESTR

- angličtina;
- fyziologie;
- fyziologie zátěže;
- úvod do kondičního tréninku.

3. SEMESTR

- metodologie;
- antropomotorika a biomechanika;
- didaktika;
- teorie sportovního tréninku 1;
- klasická masáž.

4. SEMESTR

- psychologie;
- kultura projevu a akademické psaní;
- pohyb a zdraví;
- příprava k praxi;
- výživa a regenerace ve sportu.

5. SEMESTR

- psychologie;
- kultura projevu a akademické psaní;
- pohyb a zdraví;
- příprava k praxi;
- výživa a regenerace ve sportu.

6. SEMESTR

- psychologie;
- kultura projevu a akademické psaní;
- pohyb a zdraví;
- příprava k praxi;
- výživa a regenerace ve sportu.



SPECIALIZACE VOLEJBAL

- historie;
- základy míčové gramotnosti;
- individuální herní činnosti;
- minivolejbal;
- systematika volejbalu;
- herní systémy/herní kombinace;
- pravidla a soutěží řád;
- psychologie výkonu;
- plánování a periodizace;
- diagnostika výkonu;
- IT aplikace;
- praxe;
- stáž ČR.

LITERATURA

- Dobrý, L. & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. & kolektiv (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Erikson, E.H. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Portál.
- Haník, Z. & kol. (2014). *Volejbal, učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta.
- Haník, Z. & kol. (2018). *Volejbal pro výkonnostní a vrcholové trenéry*. Praha: Mladá fronta.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Slepička, P., Hošek, V. & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Říčan, P. (2014). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- Vavák, M. (2011). *Volejbal. Kondiční příprava*. Praha: Grada.
- Příhoda, V. (1962). *Ontogeneze lidské psychiky I a II*. Praha: SPN.
- Plamínek, J. (2016). *Průvodce lidským myšlením a chováním*. Praha: Argo.
- Schmidt, A.R. & Lee, T.D. (2019). *Motorické učení a výkon*. Praha: Mladá fronta.

JAKÉ TITULY DOPORUČUJEME

- Berne, E. (2011). *Jak si lidé hrají*. Praha: Portál.
- Bukač, L. (2014). *Trénink herní přirozenosti*. Praha: Grada.
- Erikson, E.H. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Portál.
- Epstein, D. (2014). *Sportovní gen*. Brno: Cpress.
- Goleman, D. (2011). *Emoční inteligence*. Praha: Metafora.
- Haník, Z. & kol. (2014). *Volejbal, učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta.
- Lorenz, K. (1993). *Základy etologie*. Praha: Academia.
- Schönborn, R. (2000). *Tennis (Techniktraining)*. Aachen: Mayer und Mayer.
- Plamínek, J. (2017). *Průvodce moderního náčelníka*. Praha: Management Press.
- Véle, F. (2006). *Kineziologie*. Praha: TRITON.
- Sharkey, B.J. & Gaskill, S.E. (2019). *Fyziologie sportu pro trenéry*. Praha: Mladá fronta.



Volejbal pro trenéry a učitele

Zdeněk Haník, Ondřej Foltýn, Jiří Petrů

Vydala Masarykova univerzita, Žerotínovo nám. 617/9, 601 77 Brno
ve spolupráci s Českým volejbalovým svazem

Jazyková redakce: Dana Kadlčíková

Grafická úprava: Katarína Šimková

Zdroj fotografií: Český volejbalový svaz, Evropská volejbalová konfederace,

Mezinárodní volejbalová federace

Vydání první, elektronické, 2022

ISBN 978-80-210-9829-9

„Předložená publikace je zcela příkladným dílem jednoznačně splňujícím i ta nej přísnější kritéria kladená na vysokoškolské učebnice. Strukturou i obsahovou náplní zcela precizně reaguje na koncepci vzdělávání (kvalifikování) trenérů volejbalu. Za zvláštní pozornost stojí velmi aktuální myšlenka spojení vysokoškolského vzdělávání sportovního zaměření s postupným získáváním trenérských kvalifikací a licencí, což předpokládá úzkou spolupráci vysoké školy a příslušného sportovního svazu. Právě toto je moment, který na předložené publikaci oceňuji jako zcela esenciální, a to jak pro rozvoj sportovního odvětví v dlouhodobém horizontu, tak po stránce rozšiřování stavu aktivních trenérských kádřů.“

doc. Mgr. Martin Zvonař, Ph.D.

„Velmi si vážím předloženého učebního textu, jehož smyslem je poskytnout komplexní pohled na problematiku volejbalové přípravy napříč věkovými kategoriemi. Oceňuji rozdílnou hloubku a způsob prezentace myšlenek týkající se jednotlivých volejbalových témat vzhledem k požadované úrovni trenérských kompetencí.“

doc. Mgr. David Zahradník, Ph.D.