

Volejbalová cvičení úvod a I. díl

V rámci článků z volejbalové tematiky jsme pro naše trenéry připravili miniseriál s volejbalovými cvičeními. V miniseriálu Volejbalová cvičení budeme postupně prezentovat a ukazovat jednoduchá cvičení, která budou vždy řazena v konkrétním tematickém bloku. V úvodním dílu se zaměříme na jednoduché hry.

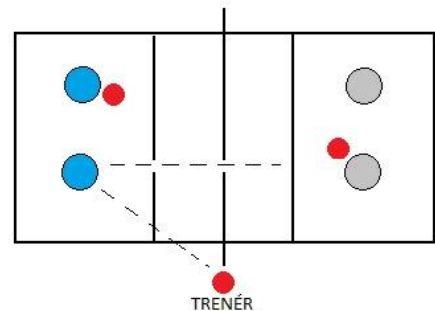
Všechna cvičení popsaná v tomto miniseriálu jsme získali během praxe jednotlivých členů TMK. Některé jsme sami vytvořili, mnoho z nich jsme viděli u našich trenérských kolegů v Čechách i v zahraničí, některá cvičení vznikla pouhou úpravou jiných. Podobným způsobem k těmto cvičením přistupujte i vy. Cvičení by měla sloužit jako inspirující náměty pro tvorbu vašich vlastních cvičení a jejich uplatnění záleží čistě na vaší volbě. Při implementaci pak postupujte tak, aby byl naplněn záměr tréninkové jednotky. Pouhou drobnou úpravou „pravidel“ cvičení tak můžete snadno změnit cíl a dopad cvičení. Pořád mějte na paměti, že „pouhá“ cvičení z nikoho dobrého trenéra neudělají.

V tomto dílu si ukážeme několik vybraných cvičení vhodná pro zahájení tréninkové jednotky. Doporučujeme tato cvičení využít pro zahřátí jako součást rozcvičky, popř. je zařadit pokud potřebujete změnit tempo a atmosféru tréninku. V průběhu nebo na konci TJ mohou být tato cvičení příjemným relaxačním nástrojem jak pro tělo, tak především pro mysl vašich svěřenců a svěřenkyň. Velmi vhodná jsou tato cvičení i pro rozvoj soutěživosti.

Bagrbal dvojic se třemi míči

Počet hráčů: 4 - 2 na 2

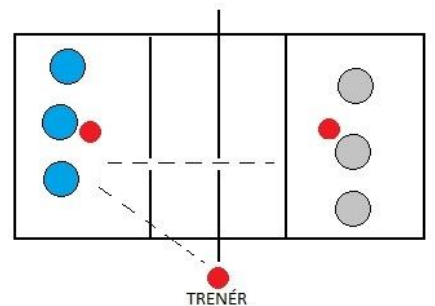
Popis: Hraje se bagrem na jeden úder. Dva míče drží hráčky, třetí míč nadhazuje trenér. Pokud nadhozený míč letí na hráčku, která drží míč, musí míč hodit spoluhráče (nesmí spadnout na zem) a letící balón odbít.



Bagrbal trojic se třemi / pěti míči

Počet hráčů: 6 - 3 na 3

Popis: Jedná se o rozšířenou variantu předchozího cvičení. Hraje se bagrem na jeden úder. Dva míče drží hráčky, třetí míč nadhazuje trenér. Pokud nadhozený míč letí na hráčku, která drží míč, musí míč hodit spoluhráče (nesmí spadnout na zem) a letící balon odbít. Těžší variantou tohoto cvičení je, že 4 hráčky drží balón, ostatní pravidla jsou stejná.



Další varianty:

- zvýšíme počet odbití (2) na jedné straně
- povolíme jiný druh odbití
- upravíme velikost hřiště.

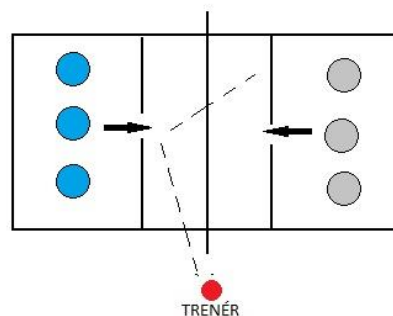
Bagrbal trojic v útočném území

Počet hráčů: 6 - 3 na 3

Popis: Trojice hráček je za útočnou čarou. Hráčky jednotlivě vbíhají a odbíjejí míč. V útočném území může být vždy pouze jedna hráčka, nikdy nesmí hrát stejná hráčka 2x za sebou.

Další varianty:

- hráčky se pravidelně střídají v odbití – hry se tak může zúčastnit větší počet hráček
- povolíme jiný druh odbití.



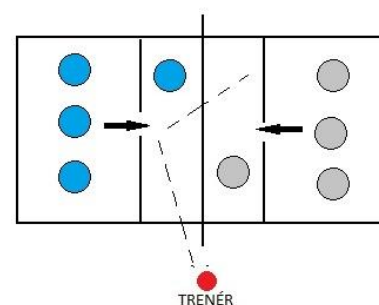
Bagrbal v útočném území

Počet hráčů: 8 - 4 na 4

Popis: Jedna hráčka je v útočné, trojice hráček je za útočnou čarou. Jedna hráčky vždy vbíhá do útočného území, hraje se vždy na dvě odbití (obě dvě hráčky se musí dotknout balónu). Hráčka, která se jako první dotkla míče, opouští útočnou. V útočném území mohou být vždy pouze dvě hráčky, nikdy nesmí hrát stejná hráčka 2x za sebou.

Další varianty:

- změníme pořadí změny, tzn. útočné území opouští hráčka, která odbila jako druhá v pořadí
- upravíme způsoby odbití, např. první odbití je spodem, druhé vrchem
- hráčky se pravidelně střídají, na každé straně tak může být téměř libovolný počet hráček.



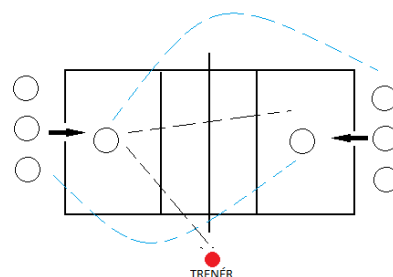
Bagrbal 1 na 1 v na celé hřiště

Počet hráčů: celé družstvo - 1 na 1

Popis: Ve hřišti je jedna hráčka, hrajeme pouze na jeden dotyk, může se hrát jenom bagrem. Po odbití přebíhá hráčka na druhou stranu. Hráčky se pravidelně střídají. Chybující hráčka dočasně opouští hru. Po vykonání předem určeného cvičení, např. 10 x „břicho“ se hráčka plynule vrací do hry.

Další varianty:

- hra na více životů – hráčky cvičí až po určeném počtu chyb
- hráčky se do hry nevrací a cvičí po celou dobu, dokud není vítěz
- hráčky hrají ve stálých dvojicích.



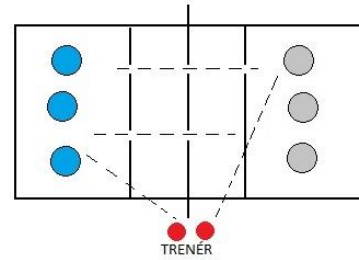
Bagrbal trojic se dvěma míči

Počet hráčů: 6 - 3 na 3

Popis: Hraje se na jeden úder. Trenér nahazuje míč současně na obě strany. Hraje se do první chyby, potom následuje třetí míč od trenéra. Pokud jedna strana získá dva body po sobě v jedné rozeře, získává jeden velký bod. Lze hrát bagrem nebo jakýkoliv úder.

Další varianty:

- trenér nedohazuje třetí míč
- trenér neustále dohazuje tak, aby ve hře byly stále 2 balóny, boduje se každý balón.



Bagrbal s vybíháním

Počet hráčů: celé družstvo – dva týmy proti sobě

Popis: Hrají proti sobě dvě družstva. Hraje se bagrem na jeden úder. Hráčka, která se dotkla míče, vybíhá ze hřiště a musí se dotknout předem určeného bodu.

Další varianty:

- zvýšíme počet odbití a vybíhá každá hráčka, která se dotkla balónu
- zvýšíme počet odbití a určíme, která hráčka vybíhá (která se dotkla buď 1., 2. nebo 3.)
- hráčky mohou použít libovolný druh odbití.

Hra s vybíháním

Počet hráčů: celé družstvo – dva týmy proti sobě

Popis: Hrají proti sobě dvě družstva. Hraje se povinně na tři údery, buď bagrem nebo prsty, pouze v útočném území. Ve chvíli, kdy míč přelétá na stranu soupeře, vybíhají všechny hráčky a musejí se dotknout předem určeného bodu.

Bagrbal dvojic se dvěma míči

Počet hráčů: 4 - 2 na 2

Popis: Hru zahajují obě strany současně (na písknutí trenéra) spodním podáním. Hraje se bagrem se dvěma míči současně. V případě chyby pokračujeme s jedním míčem až do rozhodnutí, za každý míč počítáme jeden bod. Po rozeře střídáme celou dvojici.

Další varianty:

- do první chyby hrajeme bagrem, potom už můžeme k odbití použít libovolný úder
- k odbití můžeme použít libovolný úder.