

Volejbalová cvičení II – rozcvičení s míčem

V dalším článku Trenérského notesu navážeme další sérií volejbalových cvičení. V tomto díle si přiblížíme několik vybraných cvičení používaných pro rozcvičení s míčem.

Cvičení popsaná v tomto článku zpravidla slouží jako úvodní rozcvičení s míčem. Dle naší zkušenosti doporučujeme využít tato cvičení místo „klasického“ rozcvičení ve dvojicích. Hráči a hráčky se tak postupně rozcvičují a „osahávají“ si balón, současně jsou cvičení spojena i s aktivním pohybem hráčů ve hřišti, kteří tak musí neustále řešit konkrétní situace.

Z logiky rozcvičení vždy postupujeme od jednoduššího ke složitějším cvičením, někdy můžeme začít odbitím obouruč vrchem a spodem, postupně přejít v lob ze země, poté z nízkého výskoku až ke smeči. Stejně postupujeme i s razancí útoku, která se postupně zvyšuje, samotný závěr před hlavní fází tréninku by měla být razance „maximální“. Obrana a vybírání by naopak měly být velmi rychle (téměř od začátku) prováděny v maximálním soustředění a intenzitě („míč nesmí spadnout na zem“).

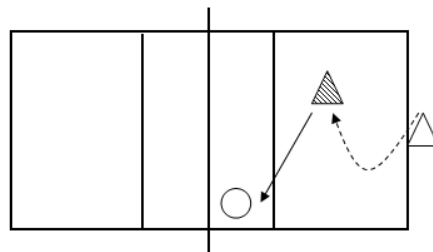
Některá cvičení zde popsaná vyžadují již určité dovednosti a herní zkušenosti, proto nemusí být vhodná pro malé děti a začátečníky. Na druhou stranu nezapomeňme, že i nejlepší světoví hráči a hráčky si čas od času chtějí dopřát klasické rozcvičení ve dvojicích.

Znovu připomínáme, že zde popsaná cvičení by měla sloužit jako inspirace a náměty pro tvorbu dalších cvičení, volba je pouze na vás. Modifikacemi můžeme některá cvičení přetransformovat do „hlavních“ cvičení tréninkové jednotky nebo naopak jako relaxační a soutěživé hry.

Nahrávka z pole po vlastním nadhozu

Počet hráčů: Celý tým - cvičení probíhá na obou stranách

Popis: Hráč si nadhazuje míč do hřiště a nahrává do zóny IV. nebo II., kde další hráč míč chytá. Cvičení provádíme v různých variantách, např. začínáme z různých zón, nahazujeme balón z jiných zón, než vbíhají hráči, nahráváme bagrem nebo prsty atd. Těžší situace může nadhozem vytvářet trenér.

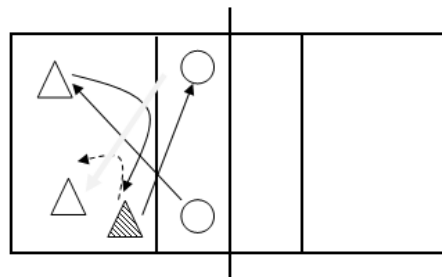


Čtveřice na jedné straně

Počet hráčů: 4 na jedné straně

Popis: Hráči jsou v zónách IV, II, I a V. Lobují hráči v zónách IV a II a to pouze do diagonály. Zahazuje hráč v zóně II, hráč v zóně V vybírá, hráč v zóně I nahrává diagonálním směrem a vybírá následný útok od hráče ze zóny IV. Vybraný míč nahrává hráč ze zóny V opět diagonálním směrem do zóny II a vybírá následný úder.

Varianty:

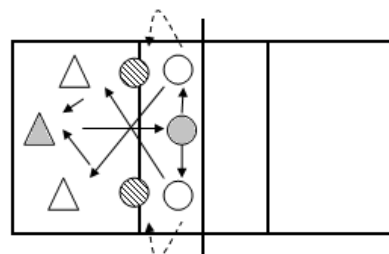


- Hráči mohou útočit libovolným směrem, lze přidat i ulívku.
- Přední hráč, který neútočí, se zapojuje do vybírání.
- Přidáme hráče do zóny VI – vybírají tak vždy dva hráči.

Na „čtyři s úkoly“

Počet hráčů: 6 resp. 12 hráček

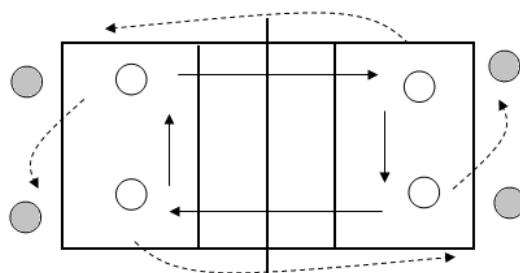
Popis: V každé zóně je jedna hráčka. Hraje se na čtyři odbití, každá hráčka má svoji roli. Hráčky v zóně IV a II útočí pouze diagonálním směrem, vybírají vždy dvě krajní hráčky (útok ze II --> hráčky v V a IV, útok ze zóny IV --> hráčky v zóně I a II). Druhý balón vždy musí hrát hráčka v zóně VI na hráčku v zóně III, která nahrává do zóny IV nebo II.



„Lítá míč“

Počet hráčů: 8 a více

Popis: Hráčky začínají v zónách I a V na obou stranách hřiště, ostatní jsou za nimi, plynule se zařazují do hry. Hráčky postupně odbíjejí míč v jednom směru a přebíhají ve směru druhém. Ve chvíli, kdy hráčky cvičení zvládají (zpravidla velmi rychle), přidáváme do hry druhý míč, stále jsou tak ve hře dva míče. Cvičení neustále obměňujeme různými variantami, např.:

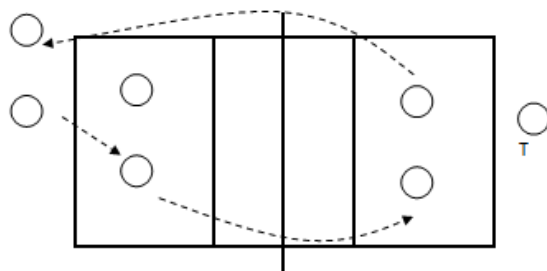


- hráčky smí hrát pouze jedním druhem odbití (buď bagr nebo prsty)
- první odbití je bagr druhé prsty a opačně
- měníme směr letu míče a (nebo) směr přeběhu
- upravíme směr – na vlastní polovině ze zóny I do zóny V – ze zóny V přes síť do zóny V – ze zóny V do zóny I – ze zóny I přes síť do zóny I atd.
- první odbití bagrem, druhé lob / smeč

Argentina

Počet hráčů: 6 a více

Popis: Hrajeme dvě na dvě, T nadhazuje na stranu A, ta hraje na tři údery a útočí za třímetrovou. Strana B brání a dohrává na dva údery přes síť. Strana A dostává vždy dva míče od T, po těchto dvou akcích se hráčky mění



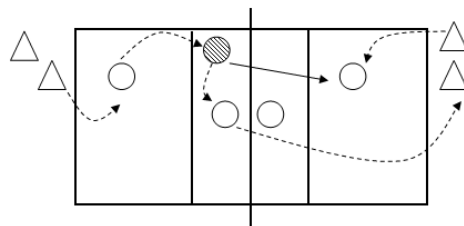
Varianty:

- a) upravujeme způsoby odbití
- b) přidáme blokující hráčky
- c) ve hře je více hráček (může skončit i variantou 6 na 6)

Nudle bez stabilního nahrávače

Počet hráčů: 3 na 3 + více

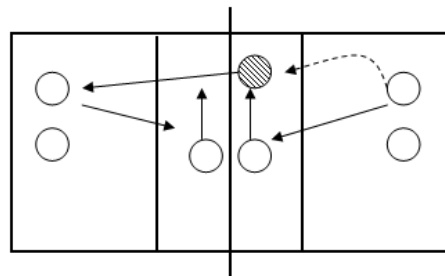
Popis: Dvě skupiny hráčů v nudlích, po přihrávce hráč vybíhá a přehrává nahraný balón na druhou stranu. Po odehrání míče následuje výměna míst - ze smeče na nahrávku - z nahrávky na druhou stranu. Začínáme přes síť prsty, následuje lob ze země a končí smeč se střední razancí. Cvičení lze provádět zrcadlově z obou dvou stran. Variantou cvičení je rotace pouze v rámci jedné strany hřiště.



3 na 3 vybírající střídá nahrávače

Počet hráčů: 6 na polovině hřiště

Popis: Dva hráči brání v poli, třetí nahrává. Útočí se z krajních zón a z prostřed ze zadu. Po útoku střídá smečující hráč nahrávače. Cvičení lze provádět zrcadlově z obou dvou stran, kdy zapojíme 12 hráčů.

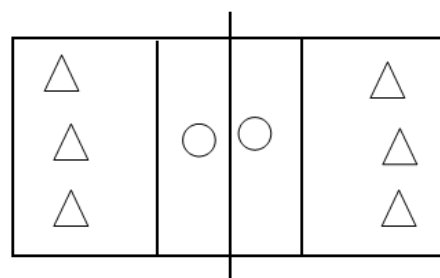


Útok za útočnou čarou 3 míče

Počet hráčů: 4 na 4 + více

Popis: Hráčky pod sítí mají míč v ruce, v okamžiku, kdy hráčka v poli vybírá míč, tak nadhazují (nahrávají) míč jiné hráčce. Ta útočí na druhou stranu.

Varianta: Po úspěšném zvládnutí mohou blokaři po obraně útočit jako přední hráči.



Útok za útočnou čarou

Počet hráčů: 3 na 3 + více

Popis: Hráčky jsou v zadních zónách hřiště, hraje se na tři odbití (vybírání, nahrávka, útok), útočí se z třímetrové čáry. Postupně zvyšujeme razanci útoku. V další části přidáme nahrávačku a v závěrečné části útočící blokačku. V případě, že máme více hráček, tak hráčka, která přehrává na druhou stranu, přebíhá na druhou stranu hřiště a místo ní se do hry zapojuje další hráčka.

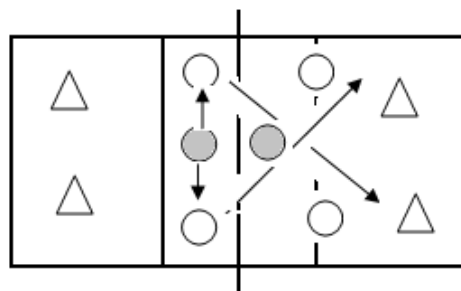
Útok krajních hráčů

Počet hráčů: 5 na 5

Popis: Hráči jsou ve všech zónách mimo zónu VI. Hráč v zóně III. nahrává k útoku do krajních zón (II a IV). Podle toho, kam směřuje nahrávka, se ostatní hráči přesunují a brání. Hráči mohou měnit pozice buď po určitém časovém úseku, počtu útoků nebo po každém odehraném útoku.

Varianty:

- a) hráči útočí pouze do diagonály
- b) hráči útočíme libovolným směrem
- c) bránící strana neblokuje
- d) bránící strana blokuje jednoblokem
- e) bránící strana blokuje dvojblokem



Autoři: Mgr. Ondřej Marek, Ing. Ondřej Foltýn