

Postoje a přesuny ve volejbale - na detailech záleží

Metodický dopis podává informace o postojích a přesunech ve volejbale, jejich významu a ukazuje na možnosti praktických cvičení k jejich nácviku a tréninku.

Limitujícím faktorem provádění volejbalových činností je dovednost být **včas na správném místě ve správném postoji**.

Realizace jakékoliv činnosti je součástí určitého sledu dočasných situací. Jedná se o **přípravu**, následně **průběh akce a návaznou činnost**, což vyžaduje **zaujímání řady postojů a provádění přesunů** mezi nimi podle toho, jak hráč sleduje a hodnotí aktuální situaci na hřišti.

Z tohoto důvodu je nutné jim v tréninku mládeže věnovat zvýšenou pozornost a zařazovat do tréninkových jednotek množství rychlostně – koordinačních cvičení.

Postoje

Před každou konkrétní činností, nebo při ní, zaujímá hráč postoj, který hraje významnou roli při účinném zahájení pohybu.

Důležitým kritériem je vybudování návyku stabilizovaného a vyváženého postoje se správným postavením chodidel, držením paží a rukou ještě před kontaktem s míčem. Základem vyváženosti je umístění těžiště těla nad základnu, tj. prostor, který vymezují chodidla. Je-li těžiště nad tímto prostorem, je postoj stabilizovaný a vyvážený, manipulace s míčem není ovlivňována nestabilitou postoje. Ve volejbale rozlišujeme postoj (tzv. volejbalový střeh) vysoký, střední a nízký.

Vysoký postoj

Vysoký postoj se nejčastěji používá při blokování.

Popis: Hráč má nohy mírně pokrčené v kolenou, hmotnost těla spočívá na přední části chodidel, která jsou od sebe přibližně na šíři ramen. Trup je vzpřímený, nepatrně předkloněný. Hlava je zvednutá, aby oči mohly sledovat míč. Paže jsou v loktech ohnuté, předloktí je souběžné s rovinou těla, ruce ve výši ramen, dlaně otočené směrem od těla a prsty volně roztažené (obr. 1).

Střední postoj

Střední postoj se používá především při přihrávce a obraně v poli - vybírání.

Popis: Hráč má nohy pokrčené v kolenou, hmotnost těla spočívá na předních částech chodidel. Obě nohy jsou od sebe na vzdálenost o něco větší, než je šířka ramen a jsou v jedné rovině, nebo je jedna přesunutá. Toto přesunutí vyplývá z postavení hráče na hřišti. Trup je mírně předkloněn, hlava je zvednutá, aby oči mohly sledovat míč. Paže jsou před tělem, mírně ohnuté v loktech. Předloktí jsou přibližně ve výšce boků a směřují dlaněmi nahoru a dovnitř (obr. 2).

Nízký postoj

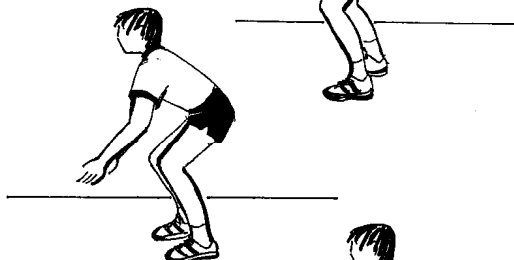
Nízký postoj se používá převážně při obranné činnosti v poli - vybírání. Tento postoj umožňuje hrát míče velmi nízko nad zemí, což přináší prodloužení dráhy letu míče a tím i prodloužení použitelné reakční doby hráče.

Popis: Hráč má nohy výrazně pokrčeny v kolenou. Hmotnost těla spočívá na předních částech chodidel. Nohy jsou široce rozkročené a jsou v jedné rovině, nebo je jedna přesunutá před druhou - ze stejného důvodu jako je tomu u středního postoje. Trup je předkloněn, hlava vzpřímena, aby oči mohly sledovat míč. Paže jsou před tělem v loktech mírně ohnuté, předloktí vytočené od sebe a dlaně směřují šikmo vzhůru (obr. 3).

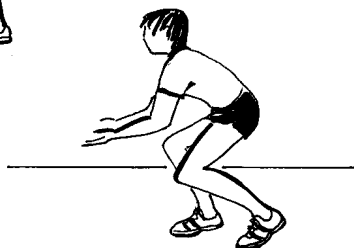
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Přesuny

Většina přesunů se ve volejbale provádí na krátké vzdálenosti (s ohledem na velikost hřiště) a v rychlosti. Jedná se o přesuny vpřed, vzad, do stran, s prudkou změnou směru a realizované různými druhy běhu. Jejich významem na hřišti je dostat se z výchozího postavení (určeného herním systémem) do postavení vyčkávajícího (daného vývojem hry) a následně provést pohyb k míči a konkrétní herní činnost.

Rychlost zahájení pohybu záleží na rychlosti reakce, kterou je možné rozdělit na tři části. Zjednodušeně je můžeme popsat tak, že v první části hráč vnímá herní situaci. Jako zprostředkovatel mu slouží zrakový analyzátor. V druhé části se získané informace v mozku zpracovávají a ve třetí se přenášejí zpracované odpovědi do výkonových orgánů (pohybový aparát – je zahájen pohyb).

Při zahájení přesunu je třeba, aby se hráč dostal do takzvaného „nevyváženého“ postoje. To znamená, aby se v postoji naklonil ve směru pohybu. Následuje přesun, jehož efektivita je závislá na optimalizaci počtu kroků potřebných k přesunu a jejich rychlost.

Dalším důležitým faktorem je i efektivní zastavení. Předposlední krok hráče je krokem brzdícím, kdy hráč tlumí pohybovou rychlost silovým působením proti směru pohybu. Poslední krok je ve skutečnosti pak krok rovnováhy.

Nacvičování postojů i přesunů je třeba provádět především ve spojení s **míčem** (chytání, házení, koulání, apod.). Učíme tím nejenom dovednosti s míčem, ale i reakci a odhad na míč. Důležitým faktorem při nácviku je **uplatňování prvků soutěživosti**, pomocí nichž lze udržet potřebnou formu zábavnosti.

Příklady cvičení.

Doporučujeme, aby u popsaných cvičení, která jsou zahajována na signál, byl použit míč. Například trenér pouští míč z ruky, a když míč dopadne na zem, hráči zahajují, zakončují pohyb. Nebo při nadhození míče trenérem nad sebe.

1) Hráči běží v rozestupech jeden za druhým okolo volejbalového hřiště, na signál zaujímají daný postoj a na další signál opět pokračují v běhu.

2) Dva hráči, stojí naproti sobě, jeden drží míč a druhý stojí ve vzdálenosti 5m. Hráč s míčem si ho nadhazuje přibližně 1m nad sebe, zároveň druhý vybíhá. V okamžiku, kdy první hráč míč chytá, druhý se zastavuje a zaujímá určený postoj.

3) Běh mezi dvěma míči ve vzdálenosti 3 - 4m. Hráč stojí za jedním míčem, na signál vybíhá co nejrychleji k druhému míči, zaujímá určený postoj, vrací se zpět a opět zaujímá postoj. Obměna: běh mezi čtyřmi míči rozestavenými do čtverce.

4) Běh mezi dvěma míči ve vzdálenosti 4m. Hráč stojící za jedním míčem na signál reaguje a probíhá mezi míči tzv. osmičku. Cvičení je možno provádět soutěživou formou dvou i více družstev.

5) Starty z různých postojů a poloh (nízký, střední, vysoký, ze sedů, lehů, po provedení pohybového úkolu – kotoul, klik, dřep, výskok) a různými druhy přesunů.

6) Přesuny s rychlou změnou směru podle ukazování trenéra (vpravo, vlevo, vpřed, vzad). Trenér ukazuje paží směr pohybu, který může doprovázet i slovně. Hráči na to reagují a provádějí rychlé krátké přesuny s prudkou změnou směru. Při cvičení klademe důraz na to, aby hmotnost těla byla vepředu na přední části chodidel a nohy byly mírně pokrčeny v kolenou.

7) Honička na jedné polovině hřiště s míčem. Určený hráč má míč a tedy i „babu“, kterou může předat pouze dotykem míče (míč nesmí být házen).

8) Štafetové závody (na polovině volejbalového hřiště)

Družstva jsou složena z 3 - 4 hráčů stojících za sebou na koncové čáře. Na signál hráči

- probíhají slalom mezi míči, dotknou se stanoveného místa, vrací se zpět a předávají štafetu (vhodné je použití různých druhů běhů),
- přebíhají míče v řadě,
- přeskakují míče (snožmo, jednonož).

9) Dvojice hráčů. Hráč s míčem stojí u sítě, druhý je přibližně ve vzdálenosti 5m (čárou stanovená vzdálenost) od něho. Hráči si míč koulejí, tak že hráč u sítě ho posílá do stran. Druhý se, co nejrychleji, přemísťuje za ním a vrací ho přesně zpět a běží do výchozího postavení. Míč přesouvajícimu se hráči nesmí přejet za určenou 5m vzdálenost.

10) Dvojice hráčů ve stoji čelem k sobě ve vzdálenosti 4 - 5m si házejí a chytají míč. Postupně zvyšujeme obtížnost (např. po odhodu se hráči běží dotknout určeného místa, nebo provedou dřep, výskok).

11) Dvojice hráčů stojí čelem k sobě ve vzdálenosti 3m, oba s míčem v rukou. Jejich úkolem je provádět libovolnou manipulaci (např. pětikrát driblovat o zem) s míčem a následně si vyměnit míče libovolnou přihrávkou mezi sebou.

12) Dva hráči čelem k sobě ve vzdálenosti 3m, oba s míčem v rukou. Úkolem hráče A je přihrát míč hráči B, ten si zároveň nadhazuje svůj míč nad sebe, chytá míč od spoluhráče, vrací jej zpět a chytá svůj nadhozený míč.

Obměna: hráč B chytá míč od spoluhráče, se kterým se snaží dosáhnout co největší počet přihrávek a následně chytit svůj nadhozený míč.

13) Hráči s míči ve stoji v kruhu. Jejich úkolem je na znamení vyhodit svůj míč vysoko nad hlavu, přesunout se o jedno místo vpravo (vlevo) a chytit míč spoluhráče.

14) Dvojice hráčů. Jeden má míč, který drží v předpažení, druhý stojí naproti němu ve vzdálenosti 1 - 1,5m. Úkolem hráče s míčem je ho nečekaně upustit, druhý se snaží co nejrychleji zareagovat a míč chytit před dopadem na zem.

Obměna: hráč v předpažení drží v každé ruce míč – pouští nepravidelně jeden z nich.

15) Dvojice hráčů čelem k sobě ve vzdálenosti 1 - 1,5m, každý má míč v předpažení. Úkolem hráčů je nečekaně pustit svůj míč a chytit míč od druhého hráče před dopadem na zem. Hráči nabíhají vždy na levou stranu, aby nedocházelo ke srážkám.

16) Dvojice hráčů stojí čelem k sobě ve vzdálenosti 3 - 5m. Jejich úkolem je na znamení současně vyhodit své míče vysoko nad hlavu, vyměnit si navzájem místa a chytit partnerův míč před dopadem na zem.

17) Dvojice hráčů stojí čelem k sobě ve vzdálenosti 3m. Jeden má míč, se kterým provede úder o zem, kdy úder i jeho odskok musí směřovat nad něj, nebo jen mírně před něj. Druhý hráč provádí obrátku a chytá míč.

18) Dvojice hráčů stojí čelem k sobě ve vzdálenosti 5m. Jeden s míčem pod sítí čelem do hřiště, druhý naproti němu v poli (možné obměny – sedí, leží na břiše apod.). Hráč s míčem ho nahazuje 2 - 3m před druhého, který ho chytá před dopadem na zem.

19) Dvojice hráčů stojí u sítě. Jeden hráč (hráč A) čelem k ní, druhý (hráč B) vedle něj čelem do hřiště s míčem, který hází spodním obloukem do hřiště. Hráč A co nejrychleji odstupuje (pozadu, bokem) a míč chytá.

20) Hráči jsou v zástupu za koncovou čarou. Trenér stojí u sítě s dvěma pomocníky a míči. První hráč ze zástupu nabíhá doprostřed hřiště. Trenér postupně nahazuje dva míče na různá místa do hřiště, hráč je po přesunu chytá a vrací pomocníkům. Po vrácení druhého míče běží za koncovou čáru na konec zástupu. Nabíhá druhý hráč.

Obměna: cvičení je možné provádět s dvěma i třemi nabíhajícími hráči (trenér nahazuje více míčů). Důležitým aspektem je zde komunikace mezi hráči.

Poznámka:

Stanovené vzdálenosti u jednotlivých cvičení jsou pouze informativní, s ohledem na věk a dovednosti hráčů je zvětšujeme, či zmenšujeme.

Některá popsaná cvičení vyžadují zvýšenou koncentraci a co nejrychlejší provádění, proto je třeba mít na paměti dodržování doby zatížení (cvičení) a následného zotavení (odpočinek – aktivní). Pokud by se tak nestalo, došlo by ke snížení kvality prováděných cvičení.

Doporučená literatura

Císař, V. *Volejbal, technika a taktika hry, přípravná cvičení*. Praha: Grada Publishing, 2005.