

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra telesnej výchovy a športu

Volejbal I.
Vysokoškolská učebnica
(e book)

NITRA 2025

Názov: Volejbal I
Autor: Ľubomír Paška
Recenzenti: Jaroslav Popelka
Stanislav Azor

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť nemožno reprodukovat' bez súhlasu majiteľov práv.

POĎAKOVANIE

TOUTO CESTOU BY SOM SA CHCEL POĎAKOVAŤ MOJEJ RODINE (LUCII, NINKE A EMMKE) ZA VEĽKÚ TRPEZLIVOSŤ A OCHOTU PRI TVORBE TEJTO PUBLIKÁCIE. ZÁROVEŇ CHCEM POĎAKOVAŤ VŠETKÝM HRÁČOM A VEDENIU VK SLÁVIA SPU NITRA, KTORÍ VEĽMI OCHOTNE SPOLUPRACOVALI PRI TVORBE TEJTO PUBLIKÁCIE. TAKTIEŽ VŠETKÝM ČLENOM KTVŠ PF UKF NITRA, KTORÍ BOLI VEĽMI OCHOTNÍ A ÚSTRETOVÍ PRI TVORBE TEJTO UČEBNICE.

OBSAH

ÚVOD.....	5
1 CHARAKTERISTIKA VOLEJBALU	6
1.1 HISTÓRIA VOLEJBALU	7
2 TEÓRIA A DIDAKTIKA VOLEJBALU.....	14
2.1 ZJEDNODUŠENÝ VÝKLAD PRAVIDIEL VOLEJBALU	14
2.2 OBSAH HRY	17
2.3 SYSTEMATIKA HERNÝCH ČINNOSTÍ VO VOLEJBALE	18
2.3.1 Herné činnosti jednotlivca	20
2.3.2 Herné kombinácie.....	21
2.3.3 Herné systémy.....	23
2.4 HRÁČSKE FUNKCIE VO VOLEJBALE	24
2.5 GRAFICKÉ ZNAČENIE VO VOLEJBALE.....	25
2.6 DIDAKTICKÉ POSTUPY, ZÁSADY, FORMY A METÓDY.....	26
2.6.1 Didaktické postupy.....	26
2.6.2 Didaktické zásady.....	26
2.6.3 Didaktické formy.....	27
2.6.4 Vyučovacie metódy.....	31
2.6.5 Fázy nácviku a zdokonaľovania vo volejbale	34
3 METODIKA VOLEJBALU	36
3.1 ZÁKLADNÉ LOKOMÓCIE VO VOLEJBALE.....	36
3.2 ZÁKLADNÉ SPÔSOBY ODBITIA VO VOLEJBALE	37
3.3 PODANIE.....	54
3.4 ÚTOČNÝ ÚDER	67
3.5 NAHRÁVKA	75
3.6 PRIHRÁVKA.....	78
3.7 BLOK.....	84
3.8 HERNÉ KOMBINÁCIE	93
3.9 HERNÉ SYSTÉMY	99
LITERATÚRA.....	102

ÚVOD

Predkladaný materiál je podkladom najmä pre študentov Pedagogickej fakulty Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre v študijnom odbore telesná výchova v kombinácii. Na základe požiadaviek študentov a potrieb predmetov kolektívne športy sme sa rozhodli pripraviť metodický materiál, ktorý bude spĺňať základné potreby pre prípravu na predmet volejbal pre budúcich učiteľov telesnej a športovej výchovy.

Úvodná kapitola obsahuje stručnú históriu vybraného športu, volejbal od začiatkov až po súčasnosť s akcentom aj na česko – slovenské a slovenské významné udalosti v tomto športe.

V druhej kapitole sme sa zamerali na stručný výklad najpodstatnejších pravidiel hry. Venovali sme dostatočnú pozornosť aj obsahu hry a jej jednotlivým častiam. Publikácia prináša taktiež základný prehľad v didaktike športu. Presnejšie charakterizuje jej jednotlivé formy, metódy, zásady ako aj fázy nácviku a zdokonaľovania.

V tretej časti bližšie predstavujeme jednotlivé základné lokomócie, základné spôsoby odbitia, herné činnosti jednotlivca, herné kombinácie a herné systémy vo volejbale. V každej jednej podkapitole sme sa snažili opísať základnú techniku, vysvetliť kľúčové body, doplniť poskytnuté informácie fotodokumentáciou alebo obrazovou časťou a poskytnúť optimálny metodický postup. Každá jedna z vybraných herných činností jednotlivca obsahuje cvičenia určené na nácvik a zdokonalenie, ktoré by boli vhodné pre budúcich učiteľov telesnej a športovej výchovy. Zložitnosťou sme akceptovali požiadavky štátnych vzdelávacích programov, ktoré sú kľúčové v tejto oblasti.

Veríme, že predkladaná publikácia bude nápomocná a pomôže lepšie pochopiť a zorientovať sa študentom telesnej a športovej výchovy v spomínanej problematike.

1 CHARAKTERISTIKA VOLEJBALU

Volejbal je obrovský celosvetový fenomén, ktorý ovláda nielen hráčov na ihrisku, ale aj divákov v hľadisku. Má v sebe dostatočnú dynamiku a neustále sa meniaci sa dej. Výnimočnosť v podobe nádherných zákrokov v „poli“ , na sieti prípadne individuálne zručnosti hráčov a hráčok sú dôvodom, prečo ho ľudia milujú. Nie raz nám ukázal, že vo vrcholovej alebo rekreačnej podobe dokáže spájať ľudí.

Volejbal, je podobne ako basketbal a iné kolektívne športové hry, hra veľmi frekventovaná a venuje sa mu jeden z najväčších počtov hráčov na svete. Vzhľadom k tomu, že je to zaujímavá a veľmi dynamická hra, prináša množstvo pozitívnych emócií. Dá sa ľahko prispôbiť, poskytuje hernú možnosť obidvom pohlaviam a je nenáročná na materiálne vybavenie.

Volejbal od svojho počiatku prešiel nespočetným množstvom zmien. Vývojom jednotlivých špecifických herných činností naberal na atraktivite. Súčasný svetový volejbal udáva mnoho trendov, akými sú napr. stratégie, špecializácia, rýchlosť či variabilita techniky.

Príťažlivosť volejbalu vychádza z jeho kolektívnosti, emocionálnosti a príležitosti každého jedinca (hráča) svojrázne prispieť k výkonu družstva prostredníctvom nadobudnutých vlastných zručností a rozvinutých pohybových schopností. Medzi hráčmi môžeme sledovať značné výkonnostné rozdiely, ktoré závisia od toho, akú obťažnosť volejbalu si nadšenci zvolili. Rozlišujeme aktívny výkon v rámci výkonnostného či vrcholového športu a výkon statickejší v oblasti rekreačného športovania. Hráčom vo vysokom tempe, neustálom strehu, s enormným počtom skokov a štartov venujeme pozornosť v najvyšších súťažiach. Okrem technickej stránky, ktorú hráči ovládajú priam dokonalo, dôležitú úlohu zohráva aj taktická časť prípravy.

Odborníci z praxe tvrdia, že ak chceme byť úspešní, či už ako tréneri alebo aj hráči, musíme sa vžiť do rytmu hry, alebo musíme hru prispôbiť nášmu rytmu. A v tomto môžeme byť iba vtedy úspešní, ak sa úplne do hry vložíme. Iba takto môžeme pochopiť tú “reč” hry, identifikovať o čom je a urobiť tie najsamozrejmejšie veci a najjednoduchšie veci .

Je to nekontaktný sieťový šport, podobne ako tenis či badminton. Ihrisko je rozdelené na dve rovnaké polovice a medzi nimi je umiestnená sieť. Hráči sa snažia brániť svoju polovicu a útočiť na pole súpera, pričom cieľom je získať bod tým, že pošlú loptu do súperovho ihriska tak, aby ju ten nevedel vrátiť.

Z pohľadu kontroly lopty je volejbal jeden z najnáročnejších športov, keďže sa pri ňom odbíja hlavne rukami. Pravidlá, však povoliať aj odbitie nohami, hlavou či telom. Moderný volejbal od športovcov vyžaduje kvalitnú technickú, taktickú a samozrejme taktiež aj fyzickú a

mentálnu pripravenosť. Presnosť a ľahkosť pri prevedení často náročných odbití závisí práve od týchto vecí a práve tieto kvalitatívne parametre hráčom dovoľujú uskutočňovať čo najlepší výkon v zápasoch, turnajoch atď.

Volejbal je súčasťou najpopulárnejších a najčastejšie sa vyskytujúcich športových hier v Európe, ako aj po všetkých kontinentoch. Na Slovensku sa hrá na profesionálnej, amatérskej, či rekreačnej úrovni.

1.1 História volejbalu

William G. Morgan, športový riaditeľ pobočky YMCA v meste Holyoke, sa usiloval vyvinúť novú športovú aktivitu, ktorá by spĺňala požiadavky na kondičný tréning jeho zverencov. Jeho hlavným cieľom bolo vytvoriť hru vhodnú do telocvičného prostredia, ktorá by minimalizovala fyzický kontakt medzi hráčmi, čím by sa znížilo riziko zranení, ale zároveň by zostala dostatočne náročná a stimulujúca z pohľadu fyzickej výkonnosti.

Samotné „zrodenie“ volejbalu sa datuje na deň 9.2. 1895, vtedy však táto športová hra bola známa pod iným menom Volejbal sa pôvodne nazýval **„mintonette“**, keďže bol vytvorený ako kombinácia tenisu a bedmintonu, pričom zdôrazňoval podstatu hry – prehadzovanie lopty medzi hráčmi. Názov bol neskôr upravený na „volejbal“ (volleyball), aby presnejšie vyjadroval jeho hlavný účel. Hra spočívala v tom, že ľubovoľný počet hráčov udržiaval loptu v pohybe medzi dvoma stranami cez sieť, ktorá bola umiestnená vo výške 6 stôp a 6 palcov (približne 198 cm) nad podlahou. Začiatok hry sa zahájil vtedy, keď hráč jednej strany podal loptu ponad sieť na súperovu polovicu ihriska. Súperi následne museli loptu vrátiť späť, bez toho, aby sa dotkla podlahy. Lopta sa tak odrážala tam a späť, kým jedna zo strán nezlyhala – buď ju nedokázala vrátiť, alebo ju nechala dopadnúť na podlahu. Body získavala tá strana, ktorá podávala, ak súperi nevrátili loptu správne alebo ju nechali spadnúť na zem.

Aj samotné vybavenie si prešlo rôznymi zmenami. Hlavná hviezda programu – lopta bola pre Morgana výzva. Nevedel nájsť ten správny materiál, ktorý by bol ideálny pre jeho novú hru. Skúšal rôzne možnosti – najprv použil dušu z basketbalovej lopty, no tá bola príliš ľahká a pomalá. Potom vyskúšal basketbalovú loptu, ale tá bola veľká a ťažká, čo hre neprospievalo. Morgan vedel, že potrebuje niečo medzi – loptu, ktorá bude dostatočne ľahká na plynulú hru, ale zároveň dostatočne pevná. Keďže v Holyoke sídlila spoločnosť Spalding, špecializujúca sa na športové vybavenie, požiadal jej zakladateľa A.G. Spaldinga, aby mu pomohol. Výsledkom bola prvá oficiálna volejbalová lopta (obr. 1), ktorá bola vyrobená v roku 1900.



Obrázok 1 Prvý typ volejbalovej lopty

Veľmi rýchlo volejbal expandoval aj do iných koncov sveta a už o niekoľko rokov po predstavení volejbalu v Japonsku bol volejbal zaradený v roku 1913 do programu hier Ďalekého východu v Manile. Túto udalosť môžeme považovať asi za tak dôležitú ako vznik samotnej FIVB alebo zaradenie volejbalu do programu OH. Ukázalo sa, že volejbal je nielen životaschopný, ale aj plne konkurencieschopný v porovnaní s ostatnými športmi. Zaujímavosťou je, že v tomto regióne sa pravidlá volejbalu zafixovali inak ako bolo doteraz známe.

Ihrisko malo rozmery 11 x 22m pre mužov a 9 x 18m pre ženy, výška siete siahala až do výšky 230cm pre mužov a 200cm pre ženy a v samotnom „poli“ sa na 1 strane nachádzalo 9 hráčov, ktorí si nemenili svoje pozície. Toto čiastočné špecializovanie hráčov, a taktiež aj rozdiely v dĺžkovo – šírkových rozmeroch v medzinárodných zápasoch urobilo tento šport ešte zaujímavejší a atraktívnejší.

Implementácia volejbalu do Európy sa zrealizovala ku koncu 1. svetovej vojny a v povojnovom období. Snahy pretvoriť ho na súťažnú a profesionálnu hru zároveň zachovali niektoré základné pravidlá vychádzajúce z jeho pôvodného rekreačného charakteru. Patria sem napríklad dodržiavanie základných pozícií hráčov, povinnosť pravidelného pohybu a striedania hráčov na všetkých pozíciách ihriska.

Predovšetkým zásluhou kresťanských organizácií YMCA a taktiež YWCA sa šport rýchlo udomácnil vo viacerých štátoch Európy. Nevynímajúc Československo, ktoré tento typ kolektívneho športu rýchlo oslovil a vzhľadom na nenáročné materiálne - technické vybavenie. Tento vplyv sa realizoval cez "Štvorstranný program" YMCA, ktorý sa zameriaval na náboženstvo, vzdelávanie, telesnú výchovu a sociálny rozvoj. YMCA ovplyvnila mladých ľudí v Československu a pomohla formovať moderný prístup k športu a životnému štýlu, čím sa podieľala na širšom procese amerikanizácie kultúr v strednej Európe. Tento proces prispel k

vytvoreniu silnejšej väzby medzi Američanmi a Európanmi, pričom YMCA pôsobila ako most medzi oboma svetmi.

Rozvoj volejbalu na Slovensku odštartovala YMCA, ktorú v roku 1919 v Žiline založili členovia anglo-americkej misie. Už na jar toho roku sa v kasárňach odohrali prvé volejbalové zápasy, ktoré si okamžite získali obľubu. Popularita volejbalu rástla, čo vyvrcholilo prvým oficiálnym stretnutím medzi vojakmi a študentmi. Naopak v Česku YMCA aj s vtedajším riaditeľom a jedným z najpodstatnejších propagátorov volejbalu J.A. Pipalom, ustanovili v roku 1921 prvú volejbalovú organizáciu – Volejbalový svaz.

Pravidlá ostali aspoň ako tak podobné s tými zahraničnými, ale volejbal ako šport by sme v tomto období našli pod iným menom. V Českej republike to bola najprv „podbíjená“, neskôr v päťdesiatych rokoch minulého storočia bolo nariadené používať český termín „odbíjená“.

Ako už spomínané zdroje uvádzajú, Žilina (Slovensko) svojím počiatkom odštartovala vznik prvých volejbalových oddielov v našej krajine. Nasledovali ju tieto:

- 1919 – Žilina YMCA (muži, ženy)
- 1926 – YMCA Banská Bystrica
- 1929 – Nitra (muži, ženy)
- 1932 – ŠK Vysoké Tatry, VŠ Bratislava
- 1933 – Lipt. Hrádok, Ružomberok
- 1934 – Sokol Košice, ČSSK Košice, YMCA Bratislava
- 1940 – Spišská Nová Ves, Trnava, Prešov

Svoje pevné miesto si našiel volejbal tak na Slovensku ako aj v Čechách. Výraznú zásluhu na jeho napredovaní má predovšetkým Česká obec sokolská, ktorá v rámci svojich hier dávala postupne okrem gymnastických cvičení možnosť aj ďalším športom. Volejbal si našiel tak svoje pevné miesto aj medzi Sokolmi.

Od roku 1924 sa pravidelne konali majstrovstvá ČSR mužov a od roku 1931 aj majstrovstvá žien. Prvým majstrom Českej republiky sa stalo družstvo zo Strakovy akademie Praha. Na našom území sa majstrovstvá konali až v roku 1928 v Banskej Bystrici, na ktorých titul získala YMCA Bratislava.

Na Slovensku bolo v tridsiatich rokoch 20. storočia najvýraznejšie sokolské družstvo v Košiciach. Podobne sa volejbal stal súčasťou programu aj v telovýchovnej organizácii Orol, pričom najlepší hráči pochádzali zo Žiliny a Ružomberka.

Spomenuli by sme ešte rok 1933, ktorý je podľa významný najmä pre slovenský volejbal. V tomto roku sa totižto prvýkrát konali majstrovstvá ČSR na Slovensku, konkrétne v Košiciach. Organizáciu zabezpečili volejbalisti zo Sokola, ktorí skončili na obdivuhodnom 4. mieste.

Medzivojnové obdobie následne čiastočne ovplyvnilo dobre naštartovaný rozmach tohto športu na Slovensku. Viaceré kluby mali ekonomické problémy, ale od roku 1942 kedy sa opäťovne stretávame so vznikom volejbalového zväzu, ktorý zastrešoval 34 mužských a 12 ženských družstiev. Viacerí hráči však svoj postoj k športu prehodnotili a išli bojovať za vlasť, do vojnového konfliktu. Položili vlastný život pre blaho svojej vlasti a ukázali tak svoj postoj nielen k športu, ale aj k národu.

Rastúca popularita volejbalu nielen na Slovensku, ale aj v zahraničí zapríčinila vznik medzinárodnej inštitúcie FIVB. Vzniku tejto medzinárodnej federácie však predchádzalo jedno veľmi dôležité stretnutie, konkrétne troj-zápas. Pri tejto príležitosti sa stretli predstavitelia Československa, Poľska a Francúzska, aby prediskutovali možnosť založenia medzinárodnej organizácie pre volejbal. Zástupcovia spomínaných krajín sa nakoniec dohodli na ďalšej spolupráci a naplánovali oficiálne rokovanie, ktoré sa nakoniec uskutočnilo 26. augusta 1946 v Prahe pri príležitosti medzištátneho zápasu ČSR – Francúzsko.

Medzi najvýznamnejšie osobnosti pri rozvoji volejbalu na Slovensku treba určite spomenúť Prof. Miroslava Rovného, ktorý bol významný pedagóg, tréner a športovec a zohral dôležitú úlohu pri rozvoji volejbalu a športovej vedy v Československu. Vyštudoval Filozofickú fakultu UK v Bratislave a od roku 1960 pôsobil na FTVŠ UK. Ako športovec hrával volejbal, basketbal a hádzanú, a viedol reprezentačné družstvo volejbalistiek ČSR, s ktorým získal striebro na ME 1949 a bronz na MS 1952. Trénoval aj volejbalistky Slávia UK, ktoré boli mimoriadne úspešné. Bol autorom odborných kníh a držiteľom viacerých vyznamenaní, napríklad titulov Zaslúžilý tréner a Zaslúžilý učiteľ. Jeho prínos vo volejbale a vzdelávaní bol výrazný a trvalý.

Z vynikajúcich hráčov a hráčok, ktorých bolo veľké množstvo treba určite spomenúť Bohumila Goliana, ktorý bol dlhoročnou oporou volejbalového tímu Slávie UK Bratislava a jedným z najvýznamnejších československých volejbalistov. V rokoch 1956 – 1968 bol stabilným členom reprezentácie ČSSR, pričom počas tohto obdobia dosiahol viaceré medzinárodné úspechy. Na OH 1964 v Tokiu získal striebornú medailu. O štyri roky neskôr, na OH v Mexiku 1968, vybojoval bronz a bol poctený funkciou vlajkonosiča československej olympijskej výpravy. Počas svojej kariéry patrila k lídrom Slávie UK, kde pôsobil po boku hráčov ako Ján Veselý či Jozef Labuda a významne prispel k rozvoju volejbalu na Slovensku.

Klub vchoval viacerých reprezentantov, ktorí sa presadili na olympiádach, majstrovstvách sveta či v európskych súťažiach. Ženský tím Slávie UK dominoval československému volejbalu, keď v roku 1968 získal titul majstra republiky a neskôr triumfoval aj v Pohári víťazov pohárov v roku 1976. Volejbalová Slávia UK patrila k najsilnejším klubom v Československu, pričom si udržala vysokú úroveň aj v 80. a 90. rokoch 20. storočia.

Z hľadiska medzinárodných úspechov reprezentácie Československa je nevyhnutné zaradiť striebornú medailu z olympijských hier v Tokiu 1964, ktorá nebola len športovým úspechom, ale aj historickým míľnikom pre Československo. Bolo to prvýkrát, keď sa volejbal vôbec mal šancu predstaviť pod piatimi kruhmi po náročných rokovaníach a úsilí zo strany viacerých štátov.

Druhým významným rokom pre volejbal bol rok 1968, kedy sa konal olympijský turnaj v Mexiku. Na ňom získali naši hráči bronzové medaily. Aj keď neboli úplne spokojní so svojím umiestnením a mali vysoké ambície, tento úspech významne podporil rozvoj volejbalu v Československu.

Tieto významné úspechy na medzinárodnom „poli“ predurčili etapu vysokých nárokov na umiestnenia vo svetovom meradle. Postupne sa však viaceré štáty výrazne zlepšovali a konkurencia rástla nielen v rámci sveta, ale aj Európy. Následne na ME 1971 sme zaznamenali zisk „len“ dvoch medailí. Nádejou do budúcnosti boli výborné výsledky mládeže v rokoch 1973, 1975 a 1977.

Na klubovej scéne to bolo hlavne dominantné postavenie Slávie UK Bratislava, ktorá prešla v roku 1972 pod vedenie Vladimíra Hančíka. Pod jeho vedením v rokoch 1972-1978 získali ženy Slávie UK dva tituly majstra ČSSR (1976 a 1978) víťazstvo v PVP (1976) a 3. miesto v PVP (1974). Vrcholom jeho kariéry bolo v roku 1976 zisk tzv. "hattricku", keď vyhrali Pohár víťazov pohárov, 4. titul majstra ČSFR a Československý pohár.

Následne sa striedali obdobia bez výrazných úspechov a československý volejbal sa opäť dostal na medzinárodnú scénu, keď mužská reprezentácia získala bronz na Majstrovstvách Európy 1985 v Nemecku. Tento úspech zopakovala aj na ME 1987 v Belgicku. V klubových súťažiach sa tiež darilo - muži z ČH Bratislava obsadili 2. miesto v Pohári majstrov európskych krajín (PMEZ) v roku 1980 a v roku 1981 vyhrali Pohár víťazov pohárov (PVP). Prvýkrát sa družstvo mužov nekvalifikovalo (odhliadnuc od roku 1951) na ME v roku 1989.

Na olympijských turnajoch v roku 1972 v Mníchove sme obsadili 6. miesto a v roku 1972, v Montreale 5. miesto. Boli to veľmi sľubné a hodnotné výkony. Neskôr v roku 1980 v Moskve sme nezaznamenali žiaden výnimočný úspech, v roku 1984 boli olympijské hry v Los Angeles

bojkotované zo strany socialistických štátov a následne v roku 1988 v Soule sme sa nezúčastnili ani olympijskej kvalifikácie.

Počas 90. rokov zaznamenával ženský volejbal najväčšie novodobé úspechy. Na Majstrovstvách Európy v roku 1994 si ženská reprezentácia vybojovala vynikajúce 6. miesto, čo bol jeden z najvýraznejších výsledkov tohto obdobia. Okrem toho dosiahli volejbalistky taktiež 6. miesto na Majstrovstvách sveta v roku 1991, čím potvrdili svoju pozíciu medzi elitnými tímami. Ešte za spoločnej éry Čechov a Slovákov si ženská reprezentácia odniesla z MS z roku 1993 obdivuhodné druhé miesto.

V tomto období sa dokázalo vybojovať aj viacero úspechov z mládežníckych kategórií. Darilo sa najmä juniorským (U20) a kadetským (U18) tímom, ktoré dosiahli viacero významných úspechov na európskych a svetových šampionátoch. Dokázali vybojovať jednu sadu strieborných medailí a päť bronzových medailí. Obzvlášť významným podujatím boli juniorské majstrovstvá sveta v roku 1993, kde ešte vystupovala spoločná reprezentácia Česka a Slovenska. Na tomto turnaji sa podarilo vybojovať bronzovú medailu, pričom ju československý tím získal v súboji proti argentínskej reprezentácii.

Následne po rozpade spoločného štátu Československa každá krajina budovala systém volejbalu po svojom. Družstvá už nemali v ligách vzájomnú konfrontáciu, iba v medzinárodných pohárových zápasoch.

Slovenská mužská reprezentácia sa následne kvalifikovala medzi dvanásť najlepších tímov Európy. Naša mužská reprezentácia sa v roku 1997 zúčastnila ME v Holandsku, kde nakoniec obsadili 8. priečku. Následne v rokoch 2010 až 2017 zaznamenal slovenský volejbal niekoľko zaujímavých momentov. Mužská reprezentácia mala počas tohto obdobia zmiešané výsledky, pričom sa im v niektorých rokoch podarilo postúpiť na majstrovstvá Európy, a to v rokoch 2001, 2003, 2007, 2009, 2011, 2013 a 2015, no v kvalifikáciách na majstrovstvá sveta už neuspeli. Najväčším úspechom je určite 5. miesto na ME v roku 2011. V roku 2016 sa im podarilo udržať sa v 2. divízii Svetovej ligy, čo bol ich najlepší výsledok v histórii. V ostatných rokoch sme sa kvalifikovali na ME mužov v rokoch 2017, 2019 a posledným najaktuálnejším je aj postup na ME 2026, ktoré sa budú konať 4 krajinách Taliansko, Fínsko Bulharsko a Rumunsko.

Ženská reprezentácia taktiež zažila výkyvy, pričom najväčším úspechom bolo striebro v Európskej lige v roku 2016, ale v kvalifikáciách na majstrovstvá Európy a sveta sa im už nepodarilo postúpiť, napríklad v roku 2015, keď prehrali v baráži s Azerbajdžanom. Po veľmi dlhom období sa slovenské volejbalistky dočkali historického úspechu, keď sa po prvýkrát v histórii samostatného Slovenska kvalifikovali na majstrovstvá sveta. Tento nevídaný krok

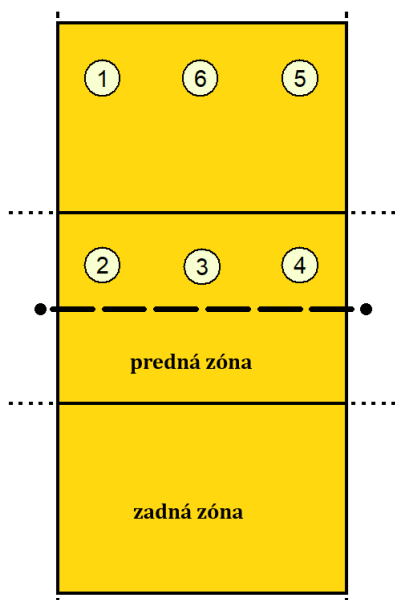
znamená pre náš ženský volejbal významný míľnik, ktorý je výsledkom dlhoročnej tvrdej práce a odhodlania. Slovenky si miestenku na šampionát vybojovali prostredníctvom svojho umiestnenia v rebríčku Medzinárodnej volejbalovej federácie (FIVB), kde im patrilo 28. miesto. Majstrovstvá sveta sa uskutočnili v Thajsku od 22. augusta do 7. septembra 2025 a zúčastnilo sa ich 32 tímov. Vo svojej skupine sme obsadili 4.miesto a nepostúpili do ďalších bojov. Bol to historický úspech nášho ženského volejbalu. Zároveň sme postúpili na ME žien, ktoré sa uskutočnia vo švédskom Göteborgu od 21.8.2026.

V olympijských kvalifikáciách mužov a žien sme nedokázali ani raz po rozpade spoločného štátu Čechov a Slovákov postúpiť na finálový turnaj. Počet miest v európskej kvalifikácii a samotná konkurencia vytvárajú obrovský tlak na všetky krajiny v Európe, čím úroveň volejbalu výrazne vzrástla.

2 TEÓRIA A DIDAKTIKA VOLEJBALU

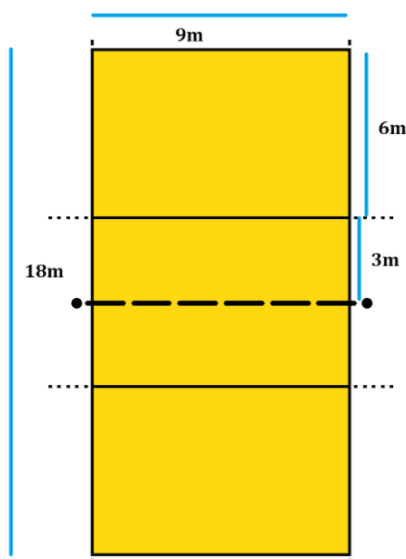
2.1 Zjednodušený výklad pravidiel volejbalu

Volejbal ako kolektívna športová hra je podľa medzinárodných pravidiel FIVB definovaná hrou dvoch družstiev so šiestimi hráčmi oddelenými sieťou s anténami a presne vymedzeným priestorom na hranie (obr. 2) Samotné ihrisko sa skladá z prednej a zadnej zóny. V každej zo spomínaných zón sú umiestnení 3 hráči. Povrch hracej plochy je buď drevený alebo syntetický.



Obrázok 2 Volejbalové ihrisko a označenie zón

Ihrisko má dve zrkadlovo rovnaké polovice o rozmeroch 9x9m, ktoré sú predelené stredovou čiarou a vo vzduchu sieťou (obr. 3). Najbližšia čiara je vzdialená 3m od stredovej čiary a nazývame ju útočná čiara. Nasleduje ju čiara vymedzujúca podanie pre hráčov, ktorá je vzdialená 6m od útočnej čiary a celkovo 9m od stredovej čiary. Čiary na ihrisku sú väčšinou 5cm široké a kontrastnej farby k farbe samotného povrchu ihriska. Voľná zóna za ihriskom je väčšinou v rozmedzí od 3 do 6,5m, po boku ihriska je to od 3 do 5m, býva častokrát doplnená prerušovanou čiarou, ktorá je predĺžením útočnej čiary von z ihriska vo vzdialenosti 1,75 od bočnej čiary ihriska.



Obrázok 3 Volejbalové ihrisko s oficiálnymi rozmermi

Výška siete nad hracou plochou je určená jednak samotným pohlavím, kde u mužov je najvyššia úroveň 2,43cm (muži, juniori a kadeti) a u žien 224cm (ženy, juniorky a kadetky). Ostatné mládežnícke kategórie majú upravenú výšku siete vykonávacími pokynmi jednotlivých súťaží zvlášť u chlapcov a dievčat. Nad sieťou 80cm vo výške sú upevnené o samotnú sieť dve antény bielo – červenej farebnej kombinácii, vyrobené zo sklolaminátu. Ich celková dĺžka je 180cm. Pomáhajú nám určovať priestor preletu lopty ponad sieť z jednej polovice na druhú pri akýchkoľvek herných situáciách.

Hrá sa s **loptami** od rôznych svetových výrobcov tohto produktu, ktorého obvod je 65 – 67cm a hmotnosť lopty je 260 – 280g. Pri súťažných stretnutiach v jednotlivých vekových kategóriách je dôležité používanie jednotného typu lôpt.

Počet hráčov je štandardne určený 12 hráčmi (môžeme mať 0, 1 alebo maximálne 2 liberá), ale pre medzinárodné a vrcholové súťaže je maximálny počet povolený na 14 hráčov. V tomto prípade sú podmienkou 2 liberá. V samotnom realizačnom tíme sú väčšinou tréner a asistent trénera. Môžu byť doplnení pre medzinárodné účely fyzioterapeutom, lekárom a štatistikom, maximálne v celkovom počte 5 osôb.

Samotný **zápas** je vedený jedným hlavným rozhodcom, spolu s postranným rozhodcom a prípadne dvoma čiarovými rozhodcami. Komunikáciu s rozhodcom vykonáva družstvo výlučne prostredníctvom kapitána družstva, ktorý je riadne zapísaný v zápise o stretnutí. Žiadna iná osoba okrem kapitána nemá tieto isté kompetencie na akejkoľvek úrovni zápasu.

Vedenie zápasu realizuje hlavný tréner, berie si oddychové časy prípadne strieda hráčov. Počet striedaní je obmedzený číslom 6. Do tohto počtu sa nezapočítava výmena libera za hráča výlučne zadnej zóny ihriska (1,6,5). Ak nie je tréner ani asistent trénera k dispozícii, tak vedenie zápasu je možné aj samotným kapitánom družstva. Ten komunikuje s hlavným a postranným rozhodcom o základných zmenách hráčov a o oddychových časoch. Dĺžka oddychového času je 30 sekúnd a v každom sete má družstvo k dispozícii 2 oddychové časy. V prípade, že ani kapitán družstva nie je k dispozícii na ihrisku, určí sa pred samotnou výmenou osoba kompetentná na komunikáciu s rozhodcami.

Bodovací systém v hre od roku 1998 je stanovený tzv. „**rally point system**“ čo znamená, že každá výmena v samotnej hre sa končí bodom pre jedno z družstiev. Iba v prípade, že došlo k obojstrannej chybe, tak rozhodca má právo udeliť novú loptu a výmena sa opakuje. Štandardne sa jednotlivé sety hrajú do 25 bodov s minimálne 2 bodovým rozdielom v jednotlivých setoch. Nie je stavený konečný počet bodov (napr. aj 50:48), ak je veľká vyrovnanosť výkonnosti samotných družstiev.

V prípade zápasov na 2 víťazné sety sa končí zápas po druhom víťaznom sete družstva alebo pri rovnosti setov sa hrá rozhodujúci skrátený 3. set do 15 bodov opäť s minimálne 2 bodovým rozdielom. Toto isté platí pri zápasoch na 3 víťazné sety, kde sa končí zápas víťazstvom jedného z družstiev v 3., 4. sete alebo sa pri rovnosti setov 2:2 hrá opäť skrátený 5. set. Ten sa opätovne hrá do 15 bodov s minimálne 2 bodovým rozdielom pre jedno z družstiev.

Všetky nové **výklady pravidiel** FIVB volejbalu, ktoré v poslednej dobe boli zakomponované smerujú k celkovo lepšej prehľadnosti na ihrisku. Podstatné posledné zmeny nám hovoria o tom, že hráči sa pred samotným podaním musia nachádzať vo svojich správnych postaveniach či pri príjme podania avšak hráči podávajúceho družstva v momente úderu môžu byť v ľubovoľnom postavení. Akonáhle je úder do lopty zrealizovaný, hráči si vzájomne môžu meniť svoje pozície.

Hra je definovaná preletom lopty ponad sieť v samotnom rozmedzí antén nad sieťou. Akonáhle lopta preletí na súperovu stranu iným spôsobom je to považované za chybu. Lopta môže byť odrazená, ktoroukoľvek časťou tela. Počet odbití počas jednej výmeny na vlastnej polovici ihriska je maximálne 3. Nerátame do tohto počtu však dotyk lopty na bloku na sieťou. Akonáhle je počet dotykov vyšší, tak rozhodca samotnú výmenu ukončí. Lopta nesmie byť počas výmeny chytená do rúk, držaná a ani ťahaná. Lopta sa však počas výmeny môže dotknúť siete akýmkoľvek spôsobom a hra pokračuje ďalej. Týka sa to všetkých herných činností jednotlivca.

Hráč sa nesmie počas výmeny od písknutia rozhodcu dotknúť siete akoukoľvek časťou svojho tela, prípadne výstrojom. Zároveň nie je povolené presahom ponad sieť brániť súperovi

vo výmene. Týka sa to najmä postavenia bloku a útočného úderu s presahom ponad sieť na súperovej polovici.

2.2 Obsah hry

S problematikou športových hier a ich odlišnosti od pohybových hier máme veľké množstvo poznatkov. **Športová hra** – súťaživá činnosť dvoch súperov v rovnakom priestore a čase, ktorí sa, podľa schválených pravidiel, snažia preukázať svoju prevahu nad súperom lepším ovládaním spoločného predmetu (lopty, puku).

Domnievame sa v súlade s dostupnou literatúrou, že sa jedná o súperenie dvoch protikladných strán o spoločný predmet (lopta) s rešpektovaním medzinárodne platných pravidiel. Hráči pritom používajú len schválený výstroj samotnými vykonávacími pokynmi a samotný dohľad nad rešpektovaním pravidiel má jeden alebo viacero rozhodcov.

Vo volejbale ako aj v iných kolektívnych športových hrách máme herný dej stanovený menšími úsekmi hry – „**rozohrami**“, ktoré sa pravidelne opakujú. Začínajú sa na jednej strane podaním družstva a na druhej strane príjmom podania. Každá rozohra je ukončená bodom či pre podávajúce alebo prihrávajúce družstvo. Sumár získaných bodov je ukončený ziskom alebo stratou setu, ktorý je časovo dlhším úsekom samotnej hry. V prípade zisku dvoch alebo troch setov sa samotná hra končí.

Volejbal je veľmi špecifický tím, že má jednotlivé úseky, ktoré majú rôznu dĺžku trvania s ohľadom na pohlavie. U žien sa početne viackrát stretávame s dlhšími výmenami ako u mužov. U mužov častokrát výmena prebehne aj v čase kratšom ako 5 alebo 7 sek. Hra je preto charakterizovaná od vlastného podania alebo po podaní súpera. Na rozdiel od ostatných športov, kde je jasne zadefinovaná útočná prípadne obranná fáza (futbal, basketbal).

Herné situácie sú prezentované jednotlivými úsekmi hry (fázami) samotnej hry. Samotné **herné situácie** sa delia na *štandardné herné situácie*, tie ktoré takmer vždy prebiehajú podobným spôsobom. Následne rozoznávame ešte aj *premenlivé herné situácie*, ktoré sú charakterizované rozličnosťou podmienok samotného deja hry a reakciou súpera. Pri riešení konkrétnych herných situácií využívame herné činnosti a návyky. Herné situácie môžu byť svojou náročnosťou a zložitosťou riešené buď individuálne, alebo dvoma, alebo viacerými hráčmi.

Herný dej spĺňa takto všetky stanovené atribúty, ktoré sú kladené na športové hry s množstvom herných situácií. Jeho jednotlivé znaky sú charakterizované nasledovne: *Situačná neočakávanosť* prináša veľké množstvo zakaždým nových herných situácií. V tomto prípade je volejbal veľmi kreatívny a kladie vysoké nároky nielen na špeciálne kondičné schopnosti, ale aj

kognitívne schopnosti hráčov. *Protirečivý charakter* je splnený podmienkou zakladania útoku jedného družstva a prípravou na obranu na sieti alebo v „poli“ u druhého. Jednotlivé herné situácie sú buď jednoduché alebo si vyžadujú náročnejšie, komplikované riešenia, a preto sa v hernom deji vyskytuje *situácia*. Vo všetkých útočných alebo obranných herných situáciách existuje určitá alternatívnosť, na ktorú sa samotní hráči pripravujú. *Konfliktnosť* oboch družstiev pozorujeme od samotného začiatku zápasu, prípadne aj u jednotlivcov vo vzájomných herných situáciách.

Samotný **zápas** je prezentovaný ako neopakovateľná a jedinečná organizačná jednotka oboch súperiacich družstiev. Výsledkom každého zápasu je určitý sumár individuálnych alebo skupinových herných výkonov jednotlivých súperiacich družstiev.

2.3 Systematika herných činností vo volejbale

Samotná systematika herných činností oboznamuje učiteľa, trénera s jednotlivými hernými činnosťami, ktoré by mal hráč ovládať v danom veku vzhľadom k jeho somatickým a motorickým schopnostiam.

Pre porozumenie obsahu jednotlivých športových hier je nevyhnutné oboznámenie sa s náukou o tvorbe systému, so systematikou daného športu, či usporiadanie jednotlivých činností a pojmov podľa určitých princípov.

Volejbal patrí medzi bezkontaktné kolektívne športové hry a v porovnaní s kontaktnými športovými hrami, ako sú napr. futbal či basketbal, je náročné definovať presnú prevahu útočných, či obranných herných činností počas volejbalového stretnutia. Tieto herné činnosti možno zadeliť podľa zamerania jednotlivých úloh. Zaužívaný herný systém (HS) družstva často vplýva na herné činnosti jednotlivca (HČJ) či herné kombinácie (HK).

Systematiku herných činností (HČ) možno definovať ako prehľadné, po teoretickej a logickej stránke zdôvodnené usporiadanie a zatriedenie herných činností. Ide o oboznámenie športovcov s obsahom herných činností, ktoré daná športová hra zahŕňa a ktoré musia športovci ovládať. Veľké množstvo herných činností sa od seba výrazne odlišuje svojim charakterom. V tomto prípade ich rozdelíme na útočné HČ a obranné HČ.

Ak by sme sa pokúsili zhrnúť tieto myšlienky, tak sme ich definovali nasledovne: **Systematika herných činností (HČ)** predstavuje vecné, prehľadné, účelné a teoreticky zdôvodniteľné usporiadanie herných činností, ktoré sa vyskytujú vo volejbale (tab. 1).

Tabuľka 1 Systematika herných činností vo volejbale

	Riešenie herných úloh		
	<i>útočné</i>	<i>obránné</i>	<i>Hybridné (útočno-obránné)</i>
Herné činnosti jednotlivca	➤ Podanie ➤ Nahrávka ➤ Útočný úder	➤ Prihrávka: (Príjem podania, vyberanie ľahkých a ťažkých lôpt)	➤ Blok
Herné kombinácie	➤ S predným nahrávačom (pri sieti). So zadným nahrávačom (v poli) ➤ S nahrávkou z vlastného poľa ➤ S prihrávkou k útočnému úderu	➤ Postavenie proti útočnému úderu súpera ➤ Postavenie pri vykrývaní vlastného smečiara ➤ Postavenie pri podaní súpera ➤ Východzia pozícia: pri podaní, pri sieti a „v poli“, pred blokom ➤ Blokovanie	
Herné systémy			➤ Bez špecializovaných hráčov ➤ So špecializovanými hráčmi

Herný dej je neustále charakterizovaný jednotlivými fázami, ktoré sa vo volejbale menia po vlastnom podaní a po príjme podania. Hráč prevažne v jednotlivých herných situáciách rieši situáciu sám. Využívame pri nich **útočné alebo obranné herné činnosti jednotlivca (HČJ)**. Útočné herné činnosti jednotlivca najviac po prihrávke (príjem podania, vyberanie ľahkých a ťažkých lôpt) a opačne obranné herné činnosti jednotlivca najmä po vlastnom podaní (prípadne akomkoľvek prehodení lopty ponad sieť). Herné činnosti jednotlivca môžu byť

realizované s loptou, prípadne bez lopty. Akonáhle dochádza k využívaniu viacerých herných činností jednotlivca za sebou, hovoríme o **reťazoch herných činností**.

2.3.1 Herné činnosti jednotlivca

➤ Útočné herné činnosti jednotlivca:

1. Podanie
 - s rotáciou, bez rotácie
 - zhora, zdola
 - v čelnom postavení, v bočnom postavení
 - vo výskoku, zo stoja
2. Nahrávka
 - obojručne zhora, obojručne zdola, jednou rukou zhora: vo výskoku a zo zeme
 - pred seba, nad seba, za seba, do „tempa“
 - z miesta, po pohybe, vo výskoku
 - dlhá, stredná, krátka
 - z „polá“, pri sieti
 - vysoká, stredne rýchla, strelená
3. Útočný úder
 - smeč, lob, drajv, ulievka
 - diagonálne, priamo
 - do prstov protihráča (block out), narazenie lopty o dlane protihráča

➤ obranné herné činnosti jednotlivca

1. Prihrávka
 - príjem podania
 - obojručne zhora, obojručne zdola, jednou rukou, inou časťou tela
 - v osi tela, mimo osi tela
 - z miesta, po pohybe
 - v stoje, v páde, v kľaku
 - obrana v poli – vyberanie ľahkých lôpt
 - obojručne zhora, obojručne zdola
 - v osi tela, mimo tela
 - z miesta, po pohybe
 - obrana v poli – vyberanie ťažkých lôpt

- obojručne zhora, obojručne zdola, jednou rukou zhora a zdola, inou časťou tela
- v osi tela, mimo osi tela
- v stoji, v kláku, v páde, skokom
- z miesta, po pohybe, v pohybe

➤ **hybridné herné činnosti jednotlivca**

1. Blok

- útočný, obranný
- z miesta, po pohybe
- otvorený, polo - uzatvorený, zatvorený

2.3.2 Herné kombinácie

Akonáhle hráč nie je schopný vyriešiť hernú situáciu samostatne a potrebuje k tomu svojich spoluhráčov, vzniká nám určitá herná kombinácia. **Hernú kombináciu (ďalej ako HK)** preto charakterizujeme ako zámernú spoluprácu dvoch alebo viacerých spoluhráčov, ktorá je zladená v priestore a v čase. Taktiež ich delíme na útočné a obranné herné kombinácie. Opäť vo volejbale vznikajú po vlastnom podaní (blok, obrana v „poli“) alebo po prihrávke (príjem podania, vyberanie ľahkých alebo ťažkých lôpt). Herný dej je volejbale spojený **reťazcom herných kombinácií**, pri ktorých sa plynulo striedajú.

1) Útočné herné kombinácie:

- po nahrávke realizovanej z presnej prihrávky pri sieti
 - s vysokými nahrávkami (na normál), so špeciálnymi nahrávkami na signál
 - s nahrávačom predného radu, s nahrávačom zadného radu
 - zakončené hráčom predného radu, zakončené hráčom zadného radu
- po nahrávke „z poľa“
 - od nahrávača, od libera, od iného hráča
 - zakončené hráčom predného radu, zakončené hráčom zadného radu
- po nahrávke na útok
 - od nahrávača, od libera, od iného hráča
 - po odraze z dvoch nôh, po odraze z jednej nohy

2) Obranné herné kombinácie

- zaujatie východiskového postavenia
 - pred príjmom podania
 - pred blokovaním pri sieti
 - pred obranou v poli

- pri blokovaní
 - dvojblok, trojblok
 - na okraji siete, na strede siete

- pri príjme podania
 - s piatimi, so štyrmi, s tromi, s dvoma hráčmi

- pri útoku súpera (tab. 2)
 - pri počte hráčov v jednotlivých úsekoch obrany
 - pri útoku zo stredu siete, pri útoku z okrajov siete

- pri vykrývaní vlastného útoku
 - s piatimi, so štyrmi, s tromi, s dvomi, s jedným hráčom
 - pri útoku z okrajov siete, pri útoku stredom siete

Tabuľka 2 Počet hráčov v obrane na sieti a v „poli“

počet hráčov na bloku	0	1	1	2	2	3	3
počet hráčov za blokom	0	1	2	0	1	0	1
počet hráčov v poli	6	4	3	4	3	3	2

2.3.3 Herné systémy

Na vrchole zložitosti v samotnej systematike herných činností rozoznávame **herné systémy (ďalej ako HS)**. Tie sú charakterizované špecifickým postavením hráčov a ich následným pohybom, ktorý využívajú pri plnení konkrétnych úloh v jednotlivých hráčskych funkciách. Štandardne bývajú rozdelené ako útočné a obranné herné systémy, ale vo volejbale ich presnejšie delíme nasledovne: *herný systém bez špecializovaných hráčov* a *herný systém so špecializovanými hráčmi*. Herný systém a jeho úspešnosť je extrémne závislá od adekvátneho zvládnutia herných činností jednotlivca a herných kombinácií. Preto sa domnievame, že prílišná skorá špecializácia v hráčskych funkciách neprináša vhodný výsledok pri využívaní jednotlivých HK a ani v HS.

1) *Herné systémy bez špecializovaných hráčov*

- každý predný hráč v zóne 3 je nahrávačom
- každý predný hráč v zóne 2 je nahrávačom

2) *Herné systémy so špecializovanými hráčmi*

- s dvomi nahrávačmi (2-4)
- s jedným nahrávačom (1-5)

Herné systémy bez špecializovaných hráčov

Tieto systémy sú charakteristické tým, že hráči preberajú funkciu podľa zóny, v ktorej sa momentálne hráči nachádzajú. Herný systém bez špecializovaných hráčov sa využíva najmä pri začiatocníckom volejbale.

- Herný systém: „každý predný hráč v zóne 3 nahrávačom“

Pri tomto systéme zostáva každý hráč, ktorý príde do postavenia v zóne 3, stáva sa nahrávačom a plní jeho funkcie. Stojí pravým bokom k sieti a nahráva lopty na obidva okraje siete. V tomto postavení zostáva pri podaní súpera a aj pri podaní vlastného družstva. Podobne je to aj s krajnými hráčmi v zóne 2 a 4, ktorí sa automaticky stávajú smečiarimi a plnia jeho funkcie. Tento systém je najjednoduchší a používajú ho začiatocnícke družstvá.

- Herný systém: „každý predný hráč v zóne 2 nahrávačom“

Pri tomto systéme zostáva každý hráč, ktorý príde do postavenia v zóne 2, stáva sa nahrávačom a plní jeho funkcie. Stojí pravým bokom k sieti a nahráva lopty na okraj siete do zóny 4, prípadne do zóny 3. V tomto postavení zostáva pri podaní súpera a aj pri podaní vlastného družstva, ale zúčastňuje sa všetkého pri plnení obrany na sieti. Podobne je to s hráčmi v zóne 2 a 3, ktorí sa automaticky stávajú smečiarom a plnia jeho funkcie. Tento systém je opäť príkladom základného typu herného systému bez špecializovaných hráčov.

Herné systémy s využitím špecializovaných hráčov

Hernými systémami s využitím špecializovaných hráčov sa budeme zaoberať len okrajovo, pretože táto problematika sa školského volejbalu týka len v menšom pomere. Je určený prednostne pre účely športových tried zameraných na volejbal alebo športového tréningu.

➤ Herný systém s dvoma nahrávačmi (2 – 4)

Pri tomto systéme je družstvo zložené z dvoch nahrávačov, dvoch smečiarov a dvoch blokárov a základné rozostavenie a radenie hráčov má dve varianty. V prvom postavení stojí nahrávač pred smečiarom a v druhom postavení je nahrávač za smečiarom. Výber postavenia úzko súvisí s technicko-taktickou úrovňou hráčov vlastného družstva a súpera.

➤ Herný systém s jedným nahrávačom (1 – 5)

Tento systém má družstvo, ktoré pozostáva z dvoch smečiarov, dvoch blokárov, jedného nahrávača a diagonálneho hráča (univerzála), ktorý je na kríž s nahrávačom. Vo vrcholovom športe sa používa najčastejšie tento herný systém.

2.4 Hráčske funkcie vo volejbale

V herných systémoch so špecializovanými hráčmi rozoznávame nasledovné hráčske funkcie, ktoré využívame najmä v podmienkach športového tréningu vo vrcholovom športe.

Nahrávač je akousi predĺženou rukou hlavného trénera a samotným „mozgom“ a hlavným organizátorom celej hry. Kreativita a ovládanie všetkých herných činností jednotlivca mu má byť blízka. Jeho úlohou vzhľadom na vek hráča je ovládať čo najviac druhov nahrávok. Najčastejšie miesto jeho pohybu na ihrisku je najmä pri sieti v zóne 2 a „v poli“ v zóne 1.

Smečiar štandardne výborne ovláda väčšinu herných činností jednotlivca a zároveň by mal byť dobrým „prihrávačom“. Jeho hlavnou úlohou je okrem prihrávky podania aj útočiť z okrajov siete. Najčastejšie sa nachádza pri sieti v zóne 4 a 2, v poli v zóne 6.

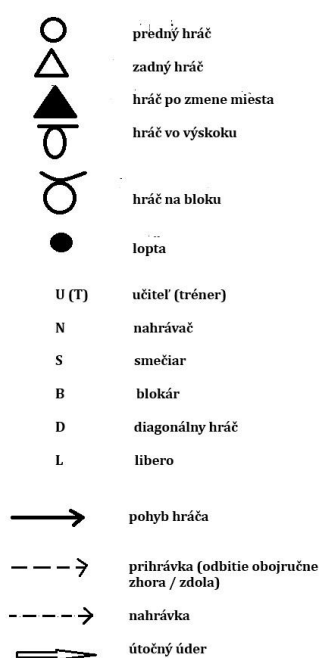
Blokár je ten hráč, ktorý má na starosti a organizuje obranu družstva pri sieti, pohybuje sa po celej dĺžke siete. Útok realizuje zo stredu siete a najčastejšie sa vyskytuje v prednej zóne 3 a v zadnej zóne najčastejšie v zóne 5. V obrane „v poli“ je najčastejšie nahradzovaný liberom.

Univerzálny/ Diagonálny hráč sa pohybuje v zónach 2 a 1 podobne ako nahrávač, ale jeho úlohou je hlavne útočiť z predných a aj zadných zón. Mal by mať opäť vysokú úroveň všetkých herných činností jednotlivca, z ktorých dominuje hlavne útočný úder a blok. Vo väčšine prípadov práve on bráni najlepších útočníkov súpera. Na prihrávke sa zúčastňuje len ojedinele.

Libero, je klasický typ defenzívneho typu hráča, ktorý sa väčšinou pohybuje v zóne 5 alebo 6, podľa pokynov trénera. Jeho primárnou úlohou je príjem podania a hlavne vyberanie ľahkých a ťažkých lôpt. Nesmie podávať a útočiť vo výskoku, má aj obmedzenú možnosť nahrávky v prednej zóne. Mal by riadiť obranu v zadnej zóne ihriska.

2.5 Grafické značenie vo volejbale

Na základe dostupnej literatúry a vlastných trénerských skúsenosti odporúčame nasledovné grafické označenie (obr. 4) vo volejbale:



Obrázok 4 Grafické značenie vo volejbale

Táto forma grafického značenia je platná vo väčšine vyspelých krajín, ktoré volejbal dlhodobo podporujú vo svojich vzdelávacích programoch prípadne v prípade rozvoja talentovanej mládeže.

2.6 Didaktické postupy, zásady, formy a metódy

V telovýchovnom procese vnímame viacero názorov na využívanie vhodných postupov, zásad, foriem a metód v jednotlivých vekových kategóriách. Domnievame sa, že každý je vysoko špecifický a predpokladom ich zvládnutia je istá, požadovaná úroveň pohybových schopností.

2.6.1 Didaktické postupy

Z hľadiska aplikácie praktických postupov (tab. 3) v didaktike volejbalu využívame komplexný postup, synteticko-analytický postup, analyticko-syntetický postup alebo ich kombináciu. Pri jednoduchších HČ (napr. podanie zdola), HK (napr. postavenie pri súperovom podaní) alebo HS (napr. systém s dvoma nahrávačmi) uprednostňujeme komplexný postup, naopak pri tých zložitejších analyticko-syntetický postup. Pokiaľ sa začnú pri jednotlivých činnostiach vyskytovať chyby, tréner zvyčajne volí synteticko-analytický postup v tréningu

Tabuľka 3 Využitie vyučovacích postupov pri výučbe volejbalu

Vyučovacie postupy	Možnosti použitia
Komplexný postup (Vcelku)	- neštruktúrovaný a taktický prístup - nízky vek, - jednoduché HČ a HS
Synteticko-analytický postup (Od celku k častiam a späť k celku)	- taktický prístup - odstraňovanie chýb - detaily v zložitejších HK a HS
Analyticko-syntetický postup (Od častí k celku)	- technický prístup - pubertálny a postpubertálny vek - zložité HČJ a HK

2.6.2 Didaktické zásady

Vzhľadom na obťažnosť techniky HČ vo volejbale je potrebná dlhodobá a korektne plánovaná vyučovacia jednotka, ktorá rešpektuje základné všeobecné zákonitosti didaktického procesu. Každé vyučovanie musí zachovať určité **vyučovacie zásady**, ktorými sú:

- zásada názornosti - správna predstava o pohybe (zrakový sluchový a kinestetický analyzátor), u mladších detí využívame čo najviac.
- zásada uvedomelosti – uvedomenie a pochopenie samotnej pohybovej aktivity, využívame v strednom a staršom školskom veku

- **zásada primeranosti** – je schopnosť učiteľa prispôbiť obsah a metódy vyučovacieho procesu rozumovej vyspelosti, veku a úrovni pohybových schopností
- **zásada trvácnosti** – je vhodné, aby žiaci mali čo najvyššiu úroveň jednotlivých zručností, ktoré nadobudnú na hodinách telesnej a športovej výchovy, čo najdlhšie.
- **zásada sústavnosti** – uvedoméle osvojovanie si vedomostí, návykov a zručností na základe systematickej práce učiteľa
- **zásada výchovnosti** – je zladením výchovy a učenia k rozvoju samotného žiaka

Jednotlivé zásady aplikujeme v rôznych častiach vyučovacej hodiny, prípadne v športovom tréningu.

2.6.3 Didaktické formy

Didaktické formy sú definované ako vnútorné usporiadanie (spôsob) riadenia didaktického procesu žiakov vo vyučovacích hodinách.

Didaktické formy delíme z hľadiska funkcie na:

- organizačné formy
- sociálno-interakčné formy
- metodicko-organizačné formy.

Všetky skupiny didaktických foriem sú veľmi dôležité, ale podrobne sa budeme venovať metodicko-organizačným formám, ktoré sú nevyhnutné pri osvojovaní si pohybových návykov a zručností.

a) Organizačné formy

Stavebnou jednotkou vyučovacieho procesu je vyučovacia hodina. Tá sa skladá z: úvodnej, prípravnej, hlavnej a záverečnej časti.

- **Úvodná časť** je definovaná nástupom, oboznámením s cieľom vyučovacej jednotky, pokynmi zo strany učiteľa a končí rozhriatím. Celková dĺžka by nemala presiahnuť 2 – 5 min.
- **Prípravná časť** je charakterizovaná rozcvičením. Rozcvičenie môžeme realizovať ako všeobecné a špeciálne. Pokiaľ vo všeobecnom dominuje najmä svalová príprava na nadchádzajúce zaťaženie (napr. formou dynamického strečingu), tak špeciálne rozcvičenie

zahŕňa prípravu na hlavnú tému vyučovacej hodiny (práca s loptou, bez lopty). Celková dĺžka 10 – 12 min.

- Hlavná časť je stavebnou jednotkou, kde dochádza k nácviku, prípadne zdokonaleniu vybranej hernej činnosti. Extrémne vysoké nároky na kondičný potenciál žiakov by mali byť realizované s ohľadom na vek a úroveň zručností a úrovni pohybových schopností. Celková dĺžka je v rozmedzí 25 – 30 min.
- Záverečná časť je charakterizovaná upokojením organizmu po záťaži formou statického strečingu spojenou s vyhodnotením vyučovacej hodiny a konečným nástupom. Celková dĺžka je 2 -4 min.

b) Sociálne - interakčné formy

Tieto formy nám pomáhajú vyjadriť určitý spôsob komunikácie medzi hráčmi a trénerom ako aj medzi učiteľom a žiakmi. Tento dej prebieha v podmienkach telesnej a športovej výchovy rôznymi možnosťami. Delíme ho preto nasledovne:

- hromadné
- skupinové
- individuálneho

Hromadná forma je realizovaná na začiatku vyučovacej hodiny, prípadne spoločným vysvetlením nového učiva pre všetkých žiakov. Jej výhody sú predovšetkým v kolektívnom poskytovaní informácií. Jej negatívom je určite znížené percento pozornosti u žiakov, nakoľko informácie dostávajú spoločne. Kladú sa tu vyššie nároky na hlasový fond, prevládajú najmä povely, pokyny prípadne aj kritika.

Skupinová forma – je realizovaná s výrazne menším počtom žiakov a vytvára tak priestor na silnejšiu interakciu a väčšie množstvo emocionálnych podnetov. Využitie vidíme najmä v hlavnej časti hodiny, prípadne v menšej miere na záver hlavnej časti hodiny. Komunikačná vzdialenosť je kratšia a je tu priestor na presnejšie a jasnejšie vysvetlenie detailov cvičenia. Vzťah učiteľa a žiakov môže byť v takomto prípade menej formálny. Zloženie samotných skupín môže byť: *rôznorodé skupiny*, kde sa stretávajú lepší a slabší žiaci alebo *rovnaké skupiny* vzhľadom úroveň motorickej prípadne hernej vyspelosti.

Individuálna forma – je určite prednostne využívaná v športovom tréningu mládeže. Vo vyučovacom procese na hodinách telesnej a športovej výchovy nie je toľko časového priestoru na individuálny prístup vzhľadom na početnosť skupín.

Vzájomné časovo – priestorové vzťahy

1. Vzájomné – aké formy na cvičenia využijeme (dvojice, trojice, viacčlenné družstvá)
2. Priestorové vzťahy – rozostavenie žiakov/hráčov (v zástupoch, v radoch, trojuholníkoch, v kruhoch...)
3. Časové vzťahy – ako sa dá realizovať samotné cvičenie (súčasne, postupne, prúdovou formou)
4. Časovo – priestorové: paralelnou formou, na stanovištiach

c) Metodicko -organizačné formy

Metodicko-organizačné formy (MOF) predstavujú tzv. rôzne formy cvičení a hier. Obsahom cvičení a hier sú rôzne zjednodušené herné situácie, ktoré je potrebné riešiť prostredníctvom herných činností. „Obsahom MOF sú rôzne zložené HČJ, HK a HS, kde prenos týchto herných činností do MOF je vždy spojený s väčším alebo menším zjednodušením herných situácií, realizovaných v zápase prostredníctvom HČJ, v herných kombináciách a systémoch“ .

Z hľadiska zložitosti herných situácií, rozlišujeme štyri základné stupne metodicko-organizačných foriem:

Prípravné cvičenia predstavujú jednoduché nenáročné cvičenia, ktoré sa používajú vo fáze nácviku. Obsahujú také činnosti, resp. pohyby, ktoré sa do určitej miery zhodujú s pohybmi v samotnej hre. Sú charakteristické neprítomnosťou súpera, zjednodušenými a premenlivými podmienkami.

V prípravných cvičeniach sa zaoberáme osvojovaním – nacvičovaním technickej stránky herných činností jednotlivca a cvičenia sú typické neprítomnosťou súpera. Podľa charakteru cvičení sa môžu vykonávať v ľubovoľnom priestore telocvične alebo sú viazané na priestor volejbalového ihriska. Prípravné cvičenia delíme ďalej na prípravné cvičenia I. typu a prípravné cvičenia II. typu.

- a) *Prípravné cvičenia I. typu* prebiehajú v nemenných a vopred stanovených podmienkach. Tento typ cvičení sa realizuje najmä vo dvojiciach, trojiciach i vo väčších skupinách. V niektorých situáciách môže ísť o cvičenia, kde hráč cvičí s loptou sám. Sú charakteristické tým, že hráči vopred poznajú riešenia situácie.
- b) *Prípravné cvičenia II. typu* prebiehajú v premenlivých, ale limitovaných podmienkach. Oba typy sú totožné, pretože slúžia najmä na nácvik herných činností. Rozdiel spočíva v tom, že

hráči, ktorí plnia hlavnú úlohu cvičenia, nepoznajú spôsob riešenia situácie navodenej predchádzajúcou činnosťou vopred.

Herné cvičenia charakterizujeme ako zložitejšie cvičenia používané vo fáze zdokonaľovania.

Hernými cvičeniami nacvičujeme hernú činnosť v podmienkach hry alebo konanie hráča v herných kombináciách proti aktívnemu odporu súpera. Základom je z hry vybraná herná situácia alebo niekoľko za sebou nasledujúcich herných situácií, ktoré tvoria úsek rozohry. Ide o rozvoj taktického zmýšľania hráčov.

Aj pri tomto type MOF rozlišujeme dva typy, herné cvičenia I. typu a herné cvičenia II. typu.

Herné cvičenia I. typu prebiehajú v takých podmienkach, ktoré sú vopred určené. Hráči si plnia svoju hlavnú, vopred určenú úlohu a taktiež vedú správanie sa súpera. Cieľom hráčov je vybrať si z viacerých taktických riešení iba jedno najoptimálnejšie.

Herné cvičenia II. typu prebiehajú v premenlivých podmienkach a za prítomnosti súpera. Cvičenie je vybrané na základe situácie, ktorá umožňuje hráčom niekoľko riešení. Úlohou hráčov je vybrať správne riešenie s tým, že nepoznajú reakciu súpera.

Prípravné hry sú charakteristické prítomnosťou súpera a používajú sa vo fáze nácviku aj zdokonaľovania. Cieľom prípravných hier je rozvoj technickej a taktickej stránky herných činností hráčov. Sú charakteristické úpravou pravidiel vzhľadom na počet hráčov, veľkosť ihriska atď.

Finálnym produktom výučby volejbalu je *vlastná hra*. Je to charakteristický súvislý herný dej s hernými podmienkami a je zameraná na zdokonaľovanie organizácie hry družstva, komplexného konania jednotlivcov alebo kolektívu v rôznych variantoch po vlastnom podaní a po podaní súpera..

Je zameraná na zdokonaľovanie všetkých herných činností a herného systému. Vlastná hra sa ďalej delí na riadenú a voľnú. *Riadená hra* je charakteristická tým, že učiteľ do nej môže zasahovať s cieľom opravovať chyby, upevňovať nacvičenú hernú kombináciu vtedy, ak hráči nepochopia svoje úlohy. *Voľná hra* sa preruší až vtedy, ak niektoré družstvo stratí loptu a učiteľ vtedy opravuje prípadné chyby. Veľmi dobrou motiváciou počas hry je aj zmenené bodovanie hry. Napríklad, ak je cieľom hodiny osvojovanie príjmu podania, tak družstvo získa bod po presnom príjme lopty na nahrávača bez ohľadu na ďalší vývoj hry.

V prostredí školskej telesnej a športovej výchovy sa najčastejšie stretávame s využitím PC I, HC I, prípravnou hrou a vlastnou hrou. Pre oblasť výkonnostného a vrcholového športu

prichádzame okrem spomínaných MOF do styku aj s PC II typu, HC II typu, vlastnou a hlavne riadenou hrou.

2.6.4 Vyučovacie metódy

Vyučovaciu metódu chápeme ako zámerné, plánované usporiadanie učiva, vyučovacej činnosti učiteľa a učebnej činnosti žiakov, ktoré sú zamerané na dosiahnutie cieľov didaktického procesu pri rešpektovaní zásad vyučovania. V praxi vyučovacieho procesu hrá metóda veľmi dôležitú úlohu, pretože od jej využívania závisí okrem iného aj úspech v dosahovaní určeného cieľa.

➤ Vyučovacie metódy môžu byť zamerané na rôzne ciele:

1. utváranie optimálnej motivácie žiaka,
2. riadenie a rozvíjanie poznávacích procesov nového učiva,
3. upevňovanie a kontrola vedomostí a zručností žiaka,
4. efektívna organizácia práce a usporiadanie učiva

➤ Pri didaktike športových hier, ako aj pri vyučovaní volejbalu sa aplikujú štyri **primárne metódy**, medzi ktoré patria:

- motivačné (osobná skúsenosť trénera alebo hráčov)
- expozičné – názorné (ukážka, demonštrácia, učenie bez prítomnosti učiteľa)
- fixačné (praktické cvičenia, tréning, hra)
- diagnostické a klasifikačné (testovanie, sebahodnotenie, odborné posudzovanie).

➤ Podľa úrovne osvojovania učiva:

- zoznamovacie,
- nácvikové,
- zdokonaľovacie,
- upevňovacie,
- hodnotiace

Vyučovacie metódy predstavujú základ nielen v telesnej a športovej výchove, ale sú súčasťou celého výchovno-vzdelávacieho procesu. Vyučovacie metódy predstavujú zámerné usporiadanie obsahu vyučovania, činností učiteľa a žiaka, ktoré smerujú k dosiahnutiu stanovených výchovných, vzdelávacích a zdravotných cieľov.

Druhy vyučovacích metód

V každom vyučovacom štýle je potrebné rešpektovať základné všeobecné zákonitosti didaktického procesu (jeho rozvíjajúci a výchovný charakter a základné vyučovacie zásady). Okrem toho je efektivita vyučovacieho procesu podmienená aj výberom vyučovacích metód a vyučovacích postupov.

Didaktické metódy chápeme ako teoretický model usporiadania operácie a časových aspektov nácviku herného a kondičného tréningu. Tento model je zámerne naplánovaný učiteľom s ohľadom na hráča a družstvo a môže sa použiť opakovane.

a) *Motivačné vyučovacie metódy*

Optimálna motivácia je základom aktívnej činnosti žiakov. Tieto metódy ovplyvňujú žiaka k učeniu, jeho iniciatívu, tvrdosť a intenzitu vôľového úsilia v činnosti.

Prístupy učiteľa v praxi:

Individuálny – predpokladá dobré poznanie žiaka, v priamom procese môžeme tento prístup využívať len v prípade zámerného organizovania žiakov (skupinové, individuálne učenie)

Typologický – typické motívy, ktoré sú vhodné pre väčšinu žiakov daného veku a pohlavia (spoločné povzbudzovanie, kritika)

Topologický – najoptimálnejšie, umožňuje zmenu od spoločného motivovania k individuálnemu

b) *Expozičné vyučovacie metódy*

Umožňujú odovzdávať obsah učiva od učiteľa k žiakovi:

Priamym prenosom poznatkov – výkladom, vysvetľovaním

Sprostredkovaným procesom – ukážka, model, schéma

Heuristický prenos – tvorivé prostriedky (až po položení určitých základov)

c) *Fixačné vyučovacie metódy*

Sem zaradujeme metódy precvičovania vedomostí a metódy upevňovania pohybových zručností. Využívame ich pri precvičovaní a upevňovaní už osvojeného učiva. Ich základom

je poskytovanie spätných informácií a dávkovanie obsahu (počet opakovaní, veľkosť zaťaženia).

d) Diagnostické vyučovacie metódy

Diagnostická činnosť si vyžaduje spätnú väzbu tak pre prácu učiteľa, ako aj pre žiakov, ktorým je týmto poskytovaná informácia o ich úrovni osvojenia návykov a zručností a pohybových schopností.

Diagnostiku využívame pri:

Vstupnom testovaní žiakov

Priebežnom testovaní (podľa nich vieme modifikovať program učenia)

Koncovom testovaní (záverečné výsledky žiakov pripravujú pôdu na následné osvojovanie učiva)

Tieto metódy potom delíme na:

Metódy pozorovania,

Metódu rozhovoru,

Metódu testovania

➤ *Metódy slovné*

Používame pri rozširovaní špeciálnych vedomostí hráča, popisovaní tréningových úloh, vysvetľovaní techniky a taktiky hry a pod.

Využívame pri vysvetľovaní, prednáškach alebo pri zadávaní taktických pokynov.

➤ *Metódy názorné*

Pôsobia predovšetkým na utváranie zrakových vnemov a predstáv o technike herných činností.

Patria sem:

Ukážka

Pozorovanie

Demonštrácia

Problémové metódy

➤ *Metódy praktické*

Sú najdôležitejšie pri realizácii hernej prípravy. Ich základom je opakovanie cvičení, prostredníctvom ktorých sa dosahuje daný cieľ.

2.6.5 Fázy nácviku a zdokonaľovania vo volejbale

Dôležitým faktorom pri výučbe volejbalu, či akejkoľvek inej hry, je postupnosť učenia sa danej športovej činnosti v istých časovo neohraničených etapách, počas ktorých rešpektujeme odlišnosť čiastkových cieľov, úloh a obsahu. Za didaktické fázy so špecifickou funkciou pokladáme fázu nácviku a fázu zdokonaľovania každej hernej činnosti. Fáza nácviku a zdokonaľovania dve samostatné časti, ktorými sú:

1. Vytvorenie najvýhodnejších podmienok pre nácvik (rozvoj pohybových schopností) alebo zdokonaľovanie (opakovanie pohybových schopností).
2. Vlastný nácvik (prípravné cvičenia) alebo zdokonaľovanie (herné cvičenia, prípravné hry, riadená a voľná hra).

Takto ich považujeme za základné didaktické formy didakticko-interakčné formy, vďaka ktorým prichádza do blízkeho kontaktu učiteľ so žiakmi a taktiež žiaci so žiakmi. Kladný vzťah medzi učiteľom a žiakom sa považuje za základný kameň pri realizácii projektu. V telovýchovnom procese existujú spätnoväzbové vzťahy medzi aktérmi, kedy učiteľ ako hlavný iniciátor odovzdáva informácie a žiaci ich prijímajú a spracovávajú. Podstatou didaktického vyučovania telesnej a športovej výchovy je správne usmerňovanie činnosti žiakov, motivácia, povzbudenie, telesná a duševná príprava na zvládnutie zadanej úlohy. Učiteľ telesnej a športovej výchovy alebo tréner daného športu, v našom prípade volejbalu, nevplýva na svojich zverencov len samotným pracovným pôsobením, ale celkovým správaním, vystupovaním, disciplínou, morálkou, komunikačnými schopnosťami a ďalšími vlastnosťami potrebnými pre prácu v telovýchovnom procese a športe.

Pri didaktike volejbalu je najviac preferovaná hromadná forma práce, kedy všetci zúčastnení vykonávajú rovnakú pohybovú činnosť. Charakteristickou pre hru volejbal je taktiež skupinová forma práce, v ktorej skupiny hráčov plnia odlišné funkcie a úlohy, pričom rozdelenie rolí vyvoláva pocit zodpovednosti, usilovnosti a vedie ich k samostatnej práci. Najmenej zaužívanou je individuálna forma práce, pretože pri výučbe volejbalu nemá širšie použitie. HČ volejbalistu, s výnimkou podania, vyžadujú účasť minimálne jedného spoluhráča.

Obdobie nácviku vo volejbale časovo spadá do kategórie mladších žiakov/žiačok, prípadne neskorší začiatok športovej prípravy (12 – 14 rokov). Prebieha v jednoduchých

podmienkach. Ide o učenie sa novej HČJ, resp. súčinnosti v HK alebo HS volejbalu. Vývoj techniky hráča je dlhodobou záležitosťou a hlavným výsledkom nácviku vo volejbale by malo byť zvládnutie pohybovej štruktúry náležitej HČJ.

V procese nácviku vo volejbale do štyroch etáp. V každej etape sa nachádzajú ciele a úlohy, ktoré by mali byť hráči schopní zvládnuť. Prvou etapou nácviku je osvojiť si jednotlivé spôsoby odbíjania – úplný základ technickej stránky volejbalu. Druhá je orientovaná na nácvik HČJ, HK a varianty ich kombinácií v celku počas nemenných podmienok. Treťou etapou sa dostávame ku HK a HS, pre ktoré sú charakteristické premenlivé podmienky. Posledná etapa sústreďuje nadobudnuté zručnosti a uplatňuje ich v hre (najčastejšou formou je riadená hra). Pre mladých hráčov a začiatočníkov je nesmierne dôležité zbierať herné skúsenosti, a to aj v prípade, ak kompletne nezvládli prvú až tretiu etapu.

Zdokonaľovanie techniky vo volejbale ako proces, v ktorom si hráči osvojujú nadobudnuté HČJ v zložitejších podmienkach. Tie môžu predstavovať predovšetkým prítomnosť ďalších spoluhráčov, súpera alebo modelované herné situácie vyžadujúce variabilitu riešenia HS, či zvýšené nároky na presnosť a úspešnosť HČ.

Fáza zdokonaľovania vo všeobecnosti časovo spadá do kadetskej a juniorskej kategórie (15 – 20 rokov). Po osvojení si technicko – taktickej stránky HČJ v nižších kategóriách (fáza nácviku), sa hráči v kadetskom veku začínajú viac zaujímať o špecializované hráčske posty, ktorými sú nahrávač, smečiar, diagonálny hráč, blokár a libero. V kadetskom družstve by mal tréner venovať väčšiu pozornosť hráčom a HČ, v ktorých vynikajú pre správne pridelenie formálnej role hráča. Všetky volejbalové posty sa od seba v niečom líšia a preto vyžadujú konkrétne hráčske zručnosti, vďaka ktorým hráč prispieva k vyššej úrovni herného výkonu družstva v samotnom zápase.

V juniorskej kategórii tréneri sústreďujú svoju pozornosť na skupinové zdokonalenie družstva a predovšetkým rozvoj HK v rozohre, ktoré plynule prechádzajú jedna do druhej (napr. útočné HK po príjme podania, útočné HK po obrane v poli). Podstatné pri postupe zdokonaľovania je zopakovať si základný priebeh danej HK a spoluprácu hráčov pri jej realizácii, následne vykonať HK s dôrazom na istotu, presnosť a úspešnosť.

3 METODIKA VOLEJBALU

3.1 Základné lokomócie vo volejbale

Pohyb po volejbalovom ihrisku je realizovaný hráčom pomocou **chôdze, behu, výpadov, pádov a skokov** do všetkých smerov.

Chôdza je charakteristická zrýchlenými krokmi na mierne pokrčených končatinách. Využívame ju pred podaním prípadne pred zaujatím vyčkávacieho postavenia.

Beh sa vykonáva vpred, vzad a do strán, kde beh vpred je najčastejší a najrýchlejší. Pohyb vpred, vzad a do strán sa **využíva pri obranných činnostiach, a to pri vyberaní ťažkých lôpt v stoji.**

Výpady, pády a skoky sú využívané najmä pri **obránných činnostiach, pri vyberaní ťažkých lôpt v pádoch a skokoch.**

Vo volejbale, zaujatie správneho postavenia a pohyb k lopte, majú rozhodujúci význam. Vo volejbale rozoznávame vysoký, stredný a nízky streh.

Vysoký streh – Hráč je v stoji (príp. podrepe) výkročnom, nohy má na šírku pliec a mierne pokrčené v kolenách. Paže sú ohnuté pred telom. Hmotnosť tela je rovnomerne rozložená na oboch chodidlách. Tento streh sa v hre využíva pri podaní a pri niektorých nahrávkach.

Stredný streh – Postavenie hráča je v podrepe výkročnom, nohy sú širšie ako na šírku pliec a dolné končatiny pokrčené v kolenách až do uhla 110°. Hmotnosť tela je prevažne na predných častiach chodidiel a paže sú pokrčené pred telom na úrovni prs. Využitie tohto strehu v hre je pri prihrávke, presunoch na bloku a niektorých nahrávkach.

Nízky streh – Postavenie hráča je charakteristické značným znížením ťažiska (v podrepe), nohy sú v širokom stoji rozkročnom. Paže sú pokrčené pred telom a hmotnosť tela je presunutá na predných častiach chodidiel. Využitie v hre pri obranných zásahoch - vyberanie ťažkých lôpt a pri príjme podania.

3.2 Základné spôsoby odbitia vo volejbale

Veľmi dôležitou časťou správneho osvojenia si základov vo volejbale je venovať pozornosť základným dvom spôsobom odbitia vo volejbale - odbitie obojruč zhora a zdola. Keďže sa domnievame, že bez ich zvládnutia je každý ďalší postup k iným herným činnostiam jednotlivca oveľa zložitejší. Základnou podmienkou zvládnutia odbití je výborná práca nôh, tela, samotných prstov a predlaktí.

a) Odbitie obojruč zhora „prstami“

Je úplne základnou formou odbitia v následnosti na osvojovanie si ďalších herných činností jednotlivca, ktorá je neodmysliteľná pre herný výkon jednotlivca aj kolektívu. Samotná realizácia vychádza zo stredného strehu a má dve fázy: prípravnú a aktívnu (obr. 5).

Technika

Postoj hráča pred odbitím (prípravná fáza) je: dostať sa včas pod loptu celým telom. Veľakrát sa práve s týmto stretávame u mladých hráčov, že neskoro alebo vôbec nerealizujú túto časť. Postavenie je stoj mierne rozkročný pričom stojíme na šírku ramien jedna noha je v miernom výkroku, uhol medzi končatinami je cca 100 – 110 stupňov a trup je vzpriamený, paže sú pokrčené v laktóch. Prsty tvoria takzvaný “volejbalový košík” v oblasti cca 20 – 30cm nad čelom hráča, kde palce a ukazováky smerujú takmer k sebe vo vzdialenosti do 5cm a vytvárajú myslenými osami trojuholník prípadne kosoštvorec. Zapájame však aktívne aj prvé dva články prostredníkov, ktoré sú tiež veľmi podstatné pri odbití. Zostávajúce prsty na ruke majú hlavne smerovaciú funkciu. Všetky prsty sú v momente odbitia spevnené. Zápästia sú vytočené vzad a pripravené na odbitie.

V tomto postavení (aktívna fáza) je hráč alebo hráčka pripravený odbiť loptu. Začíname postupným vystretím dolných končatín, trupu a paží (lakte a zápästie) až hráč dokáže odbiť loptu. Dôležité je, aby lakty boli neustále nad úrovňou ramien. Uhol medzi predlaktím a bicepsom je cca 90 – 100 stupňov, zápästia sú vytočené vzad a pripravené na krátky, ale intenzívny pohyb smerom vpred. Kontakt s loptou prostredníctvom prvých dvoch článkov je veľmi krátky.



Obrázok 5 Postavenie nôh, trupu paží a prstov pred odbitím obojručne zhora

Metodický postup:

- a) *Opis a ukážka odbitia obojručne zhora*
- b) *Nácvik vytvorenia volejbalového košíka*
- c) *Imitácia volejbalového košíka na mieste a po pohybe (následne do iného smeru na mieste a po pohybe)*
- d) *Plynulé odbíjanie – prvé pokusy*
- e) *Odbíjanie obojručne zhora na mieste a po pohybe (následne do iného smeru na mieste a po pohybe)*
- f) *Prípravné hry 1:1 (2:2), súťaže*
- g) *Zdokonaľovanie odbitia obojručne zhora*

Cvičenia na nácvik a imitáciu volejbalového košíka

1. Nácvik pohybu – strehu bez lopty v rôznych smeroch, z rôznych polôh a pozície
2. „volejbalový košík“ – zdvíhanie lopty nad čelo, zaujatie správneho postoja pod loptou (obr. 6). Vyhadzovanie lopty nad seba a zachytávanie v správnom postoji, po nadhodení lopty nad hlavu. (Správnosť pozície prstov môžeme otestovať, keď v poslednom momente pred náznakom odbitia dáme paže preč od lopty a tá musí padať na čelo – správny postoj pred odbitím obojručne zhora).



Obrázok 6 Správna pozícia prstov

3. Hráč/ka si loptu vyhadzuje voľne do priestoru telocvične 3 – 5m pred seba dostatočne vysoko a rýchlym pohybom nôh a celého trupu sa snaží dostať celým telom čím skôr pod loptu. V momente, ako náhle je správne pod loptou zastaví a následne vyhadzuje loptu znovu.
4. Rovnaké cvičenie ako v prípade cvičenia č.3, môžeme aplikovať po obojručnom prudkom hodení lopty o zem.
5. „Dribling“ obojručne s loptou o zem „volejbalový košík“ so snahou o rýchlu prácu zápästia a krátkeho, ale intenzívneho kontaktu s loptou. Práca nôh pri odbití - dolné končatiny sú podrepe a pri odraze od zeme vystierame končatiny. (Tak isto z pár dielov švédskej debny, keď je ešte viac dôležité prekonávať dlhšiu trajektóriu a zvýrazniť prácu zápästia).
6. V pozícii stoj rozkročný, jedna noha mierne predsunutá držíme loptu v prstoch a opierame ju o stenu (obr. 7). Dôležité je správne postavenie prstov, „volejbalový košík“. Dbáme najmä na pozíciu palcov a ukazovákov, ktoré nám vytvárajú trojuholník, následne aj ostatných prstov, ktoré sa odtláčajú od lopty a späť.



Obrázok 7 Pozícia volejbalového košíka nad čelom.

7. Žiak je v pozícii klak sedmo loptu drží nad úrovňou čela a) imituje pohyb pri odbití obojručne zhora najskôr len hornými končatinami b) neskôr pripája aj postavenie sa z klaku sedmo do klaku a vystieranie horných končatín (obr. 8).



Obrázok 8 Imitácia volejbalového košíka a práce paží v pozícii klak sedmo.

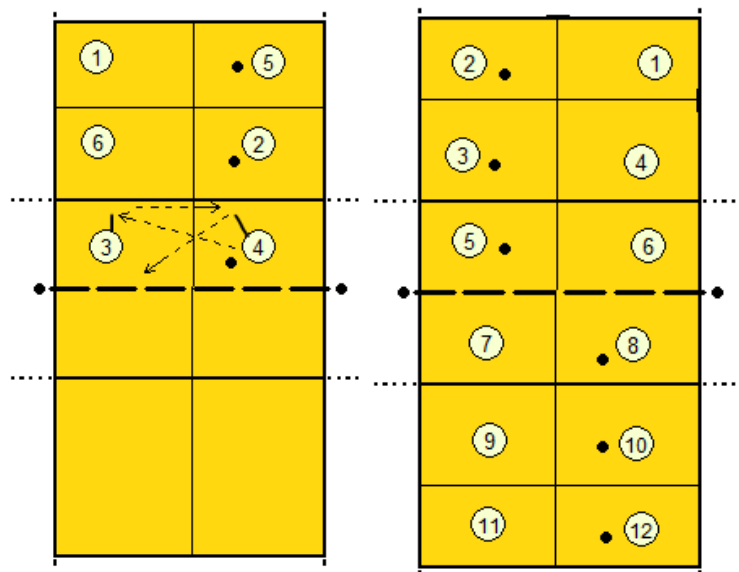
8. Hráč opretý o lavicu prípadne stoličku sedacím svalstvom, kde dolné končatiny (lýtko – zadný stehenný sval) zvierajú uhol väčší ako 90 stupňov, odráža sa a následne vzpriamuje trup a vystiera horné končatiny. Postavenie tela je smerom oproti lopte a odhodí loptu hráč/ka vykonáva krok vpred.

Obmena: Cvičenie je možné vykonávať vo dvojiciach, keď z hráčov loptu kotúľa po zemi k hráčovi, ktorý je opretý sedacím svalstvom o fit loptu.

9. Odhadzovanie lopty u dvoch hráčov vo vzdialenosti 3 – 5m, keď najskôr loptu nad úrovňou čela odhadzujú s dopadom lopty o zem. Po následnom odskoku lopty od zeme sa žiak dostane celým telom pod loptu, pohyb zastaví a následne loptu odhodí - pre uvedenie si správneho postavenia tela a paží.

Obmena: Základ cvičenia ako v cvičení 9, ale celé realizujeme bez dopadu lopty o zem. Loptu odhadzujeme dostatočne vysoko, aby bolo možné zaujať správny postoj.

10. Prípravná hra v telocvični (obr. 9) so zameraním na nácvik volejbalového košíka. Hráme 1:1, prípadne 2:2, podľa počtu žiakov na hodine. Úlohou je okrem správneho volejbalového košíka, dostať celé telo pod loptu. Odhadujeme loptu sponad čela a) s dopadom lopty o zem – pomalšia verzia b) bez dopadu lopty o zem – rýchlejšia verzia.



Obrázok 9 Prehadzovaná a jej modifikácie so 6 resp. 12 žiakmi na zmenšenom ihrisku

Odbitie obojručne zhora na mieste - priamo

1. V pozícii v sede roznožnom na začiatok loptu chytáme a následne odhadzujeme, dôležité je správne postavenie prstov, volejbalový košík. Neskôr odbíjame obojručne zhora s dopnutím predlaktia a prstov (obr. 10). Spolužiak drží loptu nad úrovňou čela.



Obrázok 10 Pozícia volejbalového košíka nad čelom.

2. V pozícii ľah vzadu po spustení lopty nadol od spolužiaka v prvej fáze loptu chytíme a odhodíme, v druhej fáze ju aktívne odbíjame obojručne zhora (obr. 11). Dôraz kladieme na prácu paží, predlaktia, zápästia a samotných prstov.



Obrázok 11 Odbitie obojručne zhora v ľahu vzad

3. Odbíjame obojručne zhora s jedným dopadom o zem vo dvojiciach 3 – 6m vzdialených od seba. Správne sa dostať telom pod loptu a práca dolných a horných končatín.
4. Prvé pokusy o priame odbitie obojruč zhora, na začiatok kratšia vzdialenosť, postupne ju predlžujeme.
5. Súťaže dvojíc medzi sebou bez siete alebo cez sieť: a) v počte správnych odbití obojručne zhora priamo b) časový interval c) dĺžka odbitia ...

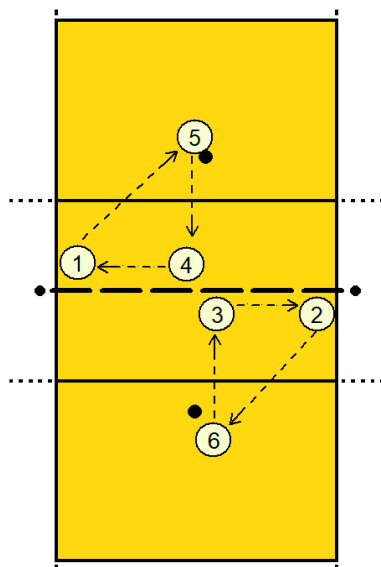
Odbitie na mieste za hlavu

Svojou náročnosťou a technickou vyspelosťou je zaradovaná do až po zvládnutí odbitia obojručne zhora na mieste. Vyžaduje si vhodnú koordinačnú vyspelosť žiakov.

1. Návčik začíname v statickej pozícii žiaka (sed na stoličke s rovným operadlom) cca 20 - 30cm chrbtom ku stene. Chrbát je fixovaný a žiak pracuje len hornými končatinami bez lopty. Najskôr sa jedná o návčik pohybu horných končatín, kde bude zapájať aktívne palce, ktoré tlačia loptu vzad.
2. Následne pokračujeme v tej istej polohe tela, ale s odhodom lopty za hlavu. Lopta, ktorá sa nám odrazí späť bude chytaná do rúk.
3. Jednotlivé samostatné pokusy odbitia obojručne zhora v sede na stoličke (sed na lavičke, fit – lopte...) s palcami vytočenými mierne vpred a zápästia vytočené vzad. Palce udávajú veľkosť tlaku do lopty. Pohyb ramien a paží vzad dodáva lopte na dĺžke.
4. Odbitie na mieste vo dvojiciach, kde jeden z žiakov je otočený chrbtom k druhému. Ten čo je otočený chrbtom si vyhadzuje loptu nad hlavu a následne odbíja loptu odbitím

obojručne za hlavu, na začiatku do vzdialenosti 1 – 2 metrov (postupne vzdialenosť zväčšujeme).

5. Cvičenie v trojiciach do trojuholníka, kde nahrávač stojí v zóne 3, ďalší hráči v zóne 2 a v zóne 6 (obr. 12). Začíname vždy od zóny 6, ktorý prstami odbije loptu na hráča v zóne 3 a ten sa sústreďí o čo najpresnejšie odbitie za hlavu na hráča, ktorý stojí v zóne 2. Lopta by mala dopadať na hráča v zóne 2, ktorý má ruky vo vzpažení.



Obrázok 12 Odbitie za hlavu v trojiciach

6. Cvičenie je už náročnejšie a je realizované vo dvojiciach, kde obaja žiaci sú čelom k sieti. Jeden zo žiakov sedí na stoličke a odbíja loptu odbitím za hlavu na spolužiaka a ten následne o stenu (odhadzovaním alebo odbitím obojručne zhora), tak aby išla do rúk priamo rúk spolužiaka. Ten následne pokračuje odbitím na mieste za hlavu.

Odbitie obojručne zhora po pohybe

1. Odbíjanie obojručne zhora v dvoch zástupoch oproti sebe s medzi odbitím nad hlavu vo vzdialenosti buď 3, 4 alebo 5m. Ten, kto loptu odbije, zaradí sa do svojho zástupu na koniec. Cvičenie na začiatok vo viac početných skupinách, postupne zmeňujeme počet žiakov.

Obmena: Odbíjame obojručne zhora rovnako v cvičení 1, ale bez medzi odbitia nad hlavu.

2. Dva zástupy žiakov, ktoré stoja oproti sebe, ale vo volejbalovom ihrisku. Odbíjame na jednej polovici ihriska zo zóny 1 do zóny 4. V druhej polovici ihriska odbíjame loptu obojručne zhora zo zóny 5 do zóny 2. Cvičenie realizujeme buď na stanovený počet odbití alebo na časový interval. Žiaci sa zaradia do svojho zástupu na koniec.

Obmena: Cvičenie má podobný charakter ako v cvičení 2, ale žiaci sa zaradia po odbití na koniec opačného zástupu na vlastnej polovici ihriska.

3. Cvičenie je realizované podobne ako sme navrhli v č.2, ale žiaci po odbití lopty v zóne 2 a 4 bežia na opačnú stranu ihriska do zóny 1 alebo 5.
4. Odbíjame priamo odbitím obojruč zhora, keď pod sieťou stoja 3 hráči (v zóne 2,3,4) a každý z nich má v rukách jednu loptu. Zástup žiakov začína v zóne 1, kde po jednom odbíjajú obojručne zhora a následne po presune pomocou bočných úkrokov do zóny 6 a potom do zóny 5, vykonávajú ten istý spôsob odbitia.
5. Odbíjame priamo odbitím obojruč zhora, keď pod sieťou stoja 3 hráči (v zóne 2, 3, 4) a každý z nich má v rukách jednu loptu. Zástup žiakov začína v zóne 5, kde po jednom odbíjajú obojručne zhora a následne po presune do zóny 6 a potom do zóny 1, vykonávajú ten istý spôsob odbitia. Rozdiel je však v dĺžke odbitia obojručne zhora. Môžu byť rôzne variácie (zóna 5 odbitie na 5m, zóna 2 – 3m, zóna 1 na 5m).
6. V trojiciach na šírku ihriska, kedy krajní žiaci stoja vo vzdialenosti 7 – 8m od seba a medzi nimi je ešte jeden spolužiak. Majú iba jednu loptu, s ktorou začína ktorýkoľvek krajný hráč. Žiak odbíja loptu odbitím obojruč zhora na stredného, ten mu ju vráti späť (okamžite sa stredný otočí o 180 stupňov) a krajný spolužiak sa snaží o dlhé priame odbitie obojručne zhora s maximálnym dopnutím horných končatín na opačnú stranu. Medzitým sa stredový hráč koncentruje na dĺžku odbitia od krajného a po pohybe vpred alebo vzad mu vráti loptu rovnakým odbitím. Takto cvičenie pokračuje zrkadlovo aj z opačnej strany.
7. Cvičenie v trojiciach, kedy dvaja žiaci (každý z nich má loptu) stoja na jednej strane ihriska (vzdialení od seba 4m) a vo vzdialenosti cca 5m stojí spolužiak sám. Začínáme vždy na jednej strane, ktorú si vyberieme a spolužiaci odbíjajú loptu priamo pred seba. Žiak sa presúva pomocou bočných presunov z pravej na ľavú stranu a opačne (napr. 5L a 5P). Úlohou je po pohybe odbiť čo najpresnejšie loptu priamym odbitím obojručne zhora späť.
8. Cvičenie pre štvorice, kde využijeme priame odbitie obojruč zhora. Dva žiaci stoja pri sieti (chrbtom k sieti), každý z nich má loptu v ruke. Vzdialenosť medzi nimi je 3m. Každý z nich odbije loptu obojručne zhora, ak je pred ním spolužiak. Ten je vo vzdialenosti 4 – 5m a pomocou bočných presunov mení svoju pozíciu. Takto vieme minimálne 16 žiakov zamestnať okamžite s veľkým počtom odbití. Cvičenie limitujeme buď časovým intervalom alebo počtom odbití.

Odbitie obojručne zhora so zmenou smeru

1. Jednoduchá verzia odbitia so zmenou smeru, keď žiak stojí s loptou v zóne 6, následne si ju silno buchne o zem, ona odskočí, vyletí do výšky a natočí sa správne buď do zóny 2 alebo do zóny 4, kde ju už čaká ďalší spolužiak. Tam kde loptu odbije, tam sa zaradí do zástupu na koniec.
2. Cvičenie v trojiciach (trojuholník), vzdialenosť žiakov je 5 – 6m. Začíname najskôr s medzi-odbitím nad hlavu a následným natočením do smeru odbitia, s dôrazom na správnu prácu dolných končatín, vystretie trupu a dopnutie horných končatín. Toto isté vykonáva žiak, na ktorého smeruje lopta. Meníme po určitom čase smer odbitia, prípadne necháme na žiakovi, aby sa rozhodol kam odbije druhú loptu.
3. Cvičenie v počte 6 -9 žiakov do písmena „V“. Žiaci stoja v zóne 6, v zóne 2 a v zóne 4. Využívame stále medzi-odbitie nad hlavu a následné odbitie obojruč zhora do tvaru písmena „V“. Každý žiak kam odbije loptu, tam sa ide na koniec zástupu zaradiť.
4. Cvičenie v počte 6 -9 žiakov do písmena „V“. Žiaci stoja v zóne 6, v zóne 2 a v zóne 4. Využívame bez medzi-odbitia nad hlavu následné odbitie obojruč zhora do tvaru písmena „V“. Každý žiak kam odbije loptu, tam sa ide na koniec zástupu zaradiť.
5. Cvičenie vo štvoriciach, kde využijeme odbitie obojruč zhora so zmenou smeru. Dvaja žiaci stoja pri sieti (chrbtom k sieti), jeden z nich má loptu v ruke. Vzdialenosť medzi nimi je 3m. Jeden z nich odbije loptu obojručne zhora pred seba, ak je pred ním spolužiak. Ten ju následne odbíja diagonálne spolužiakovi ku sieti. Ten ju následne odbije nad hlavu a potom oproti k dobiehajúcemu spolužiakovi. Ten sa presúva vo vzdialenosti 4 – 5m a pomocou bočných presunov mení svoju pozíciu a odbíja loptu so zmenou smeru.
6. Cvičenie začíname podobne ako v príklade č. 5, len naraz to vykonávajú všetci štyria žiaci. Tí, ktorí sú chrbtom k sieti odbíjajú priamo, tí ktorí sú „v poli“ diagonálne.

Najčastejšie chyby:

- Neskorá a pomalá reakcia na podnet – slabá práca dolných končatín
- Telo nedostaneme správne pod loptu
- Odbitie lopty v pohybe zo záklonu
- Dotyk dlaní pri odbití, ťahanie lopty, odbitie pod úrovňou brady
- Odbitie je realizované mimo osi tela
- Postavenie lakťov pri odbití, buď príliš nízko, príliš široko .

Príklady hier a cvičení na zdokonaľovanie odbitia obojručne zhora

1. Hra 1:1 s jedným dopadom lopty o zem bez siete na šírku „obranného pásma“ rozdelené kriedou na dve polovice 3x3m prípadne 4,5v x 6m.
2. Podobná hra ako v predchádzajúcom príklade, ale cez sieť (môžeme kludne použiť aj gumu). Počíta sa najprv na stanovený počet správnych pokusov, počet pokusov vplyvom času a v poslednom bode hra 1:1. Všetko realizujeme s jedným dopadom lopty o zem.
3. Hra na „Kráľ strelcov/presného odbitia“, využijeme akúkoľvek basketbalovú dosku s obručou a odbíjame pomocou odbitia obojruč zhora loptu do basketbalového koša s jedným dopadom lopty o zem.
4. V cvičení odbíjame obojručne zhora sa najľahšie realizujú o stenu alebo basketbalovú dosku do priamo vymedzeného priestoru s dopadom lopty o zem.
5. Presnosť opakovaného priameho odbitia obojruč zhora s rôznou vzdialenosťou od spolužiaka bez dopadu lopty o zem. Vzdialenosť od spolužiaka vymedzujeme pomocou krokov alebo značkami na zemi.

b) Odbitie obojručne zdola „báger“

Je druhým odbitím, bez ktorého si činnosť jednotlivých hráčov a družstiev nevieme predstaviť.

Často toto odbitie využívame pri prihrávke podania, hry v „poli“ , vyberanie ľahkých a ťažkých lôpt alebo aj ako spôsob nahrávky na útočný úder.

Technika

Tak isto ako pri odbití obojručne zhora aj tu rozoznávame dve fázy. Prvá je prípravná, keď hráč/ka sa musí v nízkom alebo strednom strehu dostať telom správne k lopte. Postoj tela je nasledovný: nohy sú na šírku ramien, jedna noha je vo výkroku a ťažisko tela je na predných častiach chodidiel. Trup tela je v miernom predklone a paže mierne pokrčené pri tele pripravené na zaujatie správnej polohy.

Pred samotným odbitím prichádza k zastaveniu pohybu dolných končatín väčšinou je hráč/ka v strednom strehu. Paže sa aktívne spájajú v oblasti prstov, keď prsty jednej ruky sa zasúvajú do dlane druhej ruky a následne spájajú palcami na oboch rukách. Lakty sa tým pádom dostávajú čo najbližšie k sebe a predlaktia sú natočené smerom nahor a zápästia smerujú do podlahy. Paže sú pevné a pred telom s ramenami smerujúcimi k sebe a mierne zaguľatením chrbtom. Telo hráča/ky vykonáva posledné dva kroky a v momente odbitia

obojuručne zdola aktívnou fázou začína vystieraním dolných končatín, trupu a miernym pohybom napnutých paží od tela. Ramená sú stále kolmo na smer odbitia (obr. 13).



Obrázok 13 Správna pozícia ramien a predlaktia pri odbití obojuručne zdola

Metodický postup

- a) Opis a ukážka odbitia obojuručne zdola
- b) Pohyb bez lopty (streh) a dôraz na miesto odbitia (predlaktie), dopnutie paží
- c) Využitie pomôcok na vytočenie predlaktia, imitácia odbitia (fixovaná lopta)
- d) Odbitie obojuručne zdola na krátku vzdialenosť na mieste a po pohybe
- e) Odbitie obojuručne zdola v osi tela, mimo osi tela na mieste a po pohybe
- f) Prípravné hry 1:1 alebo (2:2), súťaže
- g) Zdokonaľovanie odbitia obojuručne zdola

Cvičenia na nácvik spájania rúk

1. Nácvik pohybu tela bez lopty, spájania predlaktí natočených smerom nahor a pohyb ramien smerom k sebe (obr. 14). Cvičenie začíname voľným pohybom po telocvični a zastavenie so správnym postojom pred odbitím (využiť zrkadlá v gym. telocvični)



Obrázok 14 Spájanie paží pri odbití obojručne zdola

2. Kotúľanie lopty na úrovni predlaktia až úroveň nad zápästie so spevnenými pažami pod správnym uhlom a dostatočne ďaleko od tela, pohyb s loptou v priestore...
3. Hráč opretý o lavicu prípadne stoličku sedacím svalstvom, kde dolné končatiny (lýtko – zadný stehenný sval) zvierajú uhol väčší ako 90 stupňov, odráža sa a následne mierne predkláňa trup a horné končatiny smerujú pred telo. Postavenie tela je smerom oproti lopte, ramená kolmo na smer odbitia. Všetko vykonávame najskôr bez lopty.
4. Vytáčanie predlaktia smerom do stropu telocvične pomocou umelej alebo drevenej gymnastickej palice. Náznak odbitia obojručne zdola, dlane čo najbližšie tlačíme k sebe. Obmena: Pridávame aj kompletnú prácu so správnou polohou dolných končatín.

Odbíjanie obojručne zdola do priameho smeru

5. Cvičenie je realizované vo dvojiciach podobne ako pri cvičení č.3 ale s pridržaním lopty na predlaktiach od spolužiaka.
Obmena: Ak to zvládneme, tak to isté cvičenie s nahodením lopty od spolužiaka a dopadom lopty na predlaktie, následne s kompletným pohybom a odbitím lopty dostatočnou silou k spoluhráčovi stojacemu vo vzdialenosti 3 – 5m.
6. Bez lavičky, stoličky toto cvičenie vykonávame oproti stene a odbíjame loptu pod správnym uhlom na krátku vzdialenosť.
7. Hráč/ka si loptu vyhadzuje voľne do priestoru telocvične 3 – 5m pred seba dostatočne vysoko a rýchlym pohybom nôh a celého trupu sa snaží dostať čím skôr pod loptu. V momente ako náhle je správne pod loptou zastaví a následne zachytáva do rúk a znovu vyhadzuje, neskôr v ďalšom cvičení tlmí odraz lopty a v poslednom ju odbíja s pevnými predlaktiami.
8. Odbitie hráča/ky po prekročení čiary na zemi, lavičky, žienky, malých prekážok, ktoré nám pomáhajú imitovať posledné dva kroky pred odbitím a následne správnu polohu tela (obr. 15). Najprv vykonávame cvičenie bez lopty, potom s loptou.



Obrázok 15 Poloha nôh, trupu a paží pri nácviku pred a po odbití obojručne zdola

9. Odbíjame obojručne zdola s jedným dopadom o zem vo dvojiciach 3 – 5m vzdialených od seba. Cieľom je správne sa dostať telom pod loptu so správnou prácou končatín.
10. Cvičenie v dvojiciach, keď jeden z hráčov odbíja loptu obojručne zhora priamo na spolužiaka a ten následne loptu odbíja obojručne zdola bez dopadu lopty o zem. Neskôr toto cvičenie realizujeme v rôznych vzdialenostiach a výškach, najskôr na mieste.
11. Cvičenia zameriavajúce sa na početnosť priameho odbitia obojručne zdola sa najľahšie realizujú o stenu alebo basketbalovú dosku do priamo vymedzeného priestoru s dopadom lopty o zem.

Odbitie obojručne zdola po pohybe

1. Odbíjanie obojručne zdola v dvoch zástupoch oproti sebe vo vzdialenosti buď 3, 4 alebo 5m
 2. Dva zástupy žiakov, ktoré stoja oproti sebe, ale vo volejbalovom ihrisku. Odbíjame na jednej polovici ihriska zo zóny 1 do zóny 4. V druhej polovici ihriska odbíjame loptu obojručne zdola zo zóny 5 do zóny 2. Cvičenie realizujeme buď na stanovený počet odbití alebo na časový interval.
- c) Podobné cvičenie ako sme navrhli v č. 2, ale žiaci po odbití lopty v zóne 2 a 4 bežia na opačnú stranu ihriska do zóny 1 alebo 5.
- d) Odbíjame priamo odbitím obojruč zdola, keď pod sieťou stoja 3 hráči a každý z nich má v rukách jednu loptu. Zástup žiakov začína v zóne 1, kde po jednom odbíjajú obojručne zdola a následne po presune pomocou bočných úkrokov do zóny 6 a potom do zóny 5, vykonávajú ten istý spôsob odbitia.

- e) Odbíjame priamo odbitím obojruč zdola, keď pod sieťou stoja 3 hráči a každý z nich má v rukách jednu loptu. Zástup žiakov začína v zóne 5, kde po jednom odbíjajú obojručne zdola a následne po presune pomocou bočných úkrokov do zóny 6 a potom do zóny 1, vykonávajú ten istý spôsob odbitia.
- f) V trojiciach na šírku ihriska, kedy krajní žiaci stoja vo vzdialenosti 7 – 8m od seba a medzi nimi je ešte jeden spolužiak. Majú iba jednu loptu s ktorou začína ktorýkoľvek krajný hráč. Odbíja ju odbitím obojruč zhora na stredného, ten mu ju vráti späť (okamžite sa stredný otočí o 180 stupňov) a krajný hráč sa snaží o dlhé priame odbitie obojručne zdola. Takto cvičenie pokračuje zrkadlovo aj z opačnej strany.
- g) Cvičenie v trojiciach, v ktorých odbíjame loptu odbitím obojručne zhora s využitím medzi - odbitia. To znamená, že po prvom priamom odbití (žiak po odbití beží v smere odbitia lopty) žiak na opačnej strane odbije prvú loptu nad hlavu a druhým odbitím oproti na opačnú stranu a beží na opačnú stranu. Tam sa opäť deje to isté. Na začiatok volíme kratšiu vzdialenosť medzi žiakmi, následne ju zväčšujeme.
- h) Cvičenie pre štvorice, kde využijeme priame odbitie obojruč zdola. Dva žiaci stoja pri sieti (chrbtom k sieti), každý z nich má loptu v ruke. Vzdialenosť medzi nimi je 3m. Každý z nich odbije loptu obojručne zhora, ak je pred ním spolužiak. Ten je vo vzdialenosti 4 – 5m a pomocou bočných presunov mení svoju pozíciu. Takto vieme minimálne 16 žiakov zamestnať okamžite s veľkým počtom odbití. Cvičenie limitujeme buď časovým intervalom alebo počtom odbití.

Odbitie obojručne zdola so zmenou smeru (aj mimo osi tela)

1. Jednoduchá verzia odbitia obojruč zdola so zmenou smeru, keď žiak stojí s loptou v zóne 6, následne si ju silno buchne o zem, ona odskočí, vyletí do výšky a natočí sa správne buď do zóny 2 alebo do zóny 4, kde ju už čaká ďalší spolužiak. Tam kde loptu odbije, tam sa zaraď do zástupu na koniec.
2. Cvičenie v trojiciach (trojuholník), vzdialenosť žiakov je 5 – 6m. Začínáme najskôr s medzi-odbitím obojruč zhora nad hlavu a následným natočením do smeru odbitia už s odbitím obojručne zdola, s dôrazom na správnu prácu dolných končatín, vystretie trupu a práce horných končatín. Toto isté vykonáva žiak, na ktorého smeruje lopta. Meníme po určitom čase smer odbitia, prípadne necháme na žiakovi, aby sa rozhodol, kam odbije druhú loptu.
3. Pri stene nácvik pohybu odbitia obojručne zdola mimo osi tela, následne s loptou skúšame pozíciu vystretých predlaktí (obr. 16).



Obrázok 16 Nácvik odbitia obojručne zdola mimo osi tela

4. Cvičenie začína v kláku nacvičujeme odbitie obojručne zdola mimo osi tela na mieste (obr. 17). Cvičenie realizujeme vo dvojiciach, kedy jeden žiak nahadzuje loptu druhému do oboch strán.



Obrázok 17 Nácvik odbitia mimo osi tela z kláku

5. Cvičenie v počte 6 -9 žiakov do písmena „V“. Žiaci stoja v zóne 6 a odbíjajú pomocou odbitia obojruč zdola do opačného smeru odkiaľ prišla lopta, v zóne 2 a v zóne 4. Využívame stále medzi-odbitie nad hlavu v zónach 2 a 4 následné odbitie obojruč zdola do tvaru písmena „V“. Každý žiak kam odbije loptu, tam sa ide na koniec zástupu zaradiť.
6. Cvičenie v počte 6 -9 žiakov do písmena „V“. Žiaci stoja v zóne 6, v zóne 2 a v zóne 4. Pracujeme bez medzi-odbitia nad hlavu následné odbitie obojruč zdola do tvaru písmena „V“. Prvú loptu voľne nahodíme a následne pokračujeme už len odbitím obojručne zdola. Každý žiak kam odbije loptu, tam sa ide na koniec zástupu zaradiť.
7. Cvičenie vo štvoriciach, kde využijeme odbitie obojruč zhola so zmenou smeru. Dva žiaci stoja pri sieti (chrbtom k sieti), jeden z nich má loptu v ruke. Vzďialenosť medzi nimi je 3m.

Jeden z nich odbije loptu obojručne zhora pred seba, ak je pred ním spolužiak. Ten ju následne odbíja odbitím obojruč zdola diagonálne spolužiakovi ku sieti. Ten ju následne odbije nad hlavu a potom oproti k dobiehajúcemu spolužiakovi. Ten sa presúva vo vzdialenosti 4 – 5m a pomocou bočných presunov mení svoju pozíciu a odbíja loptu so zmenou smeru.

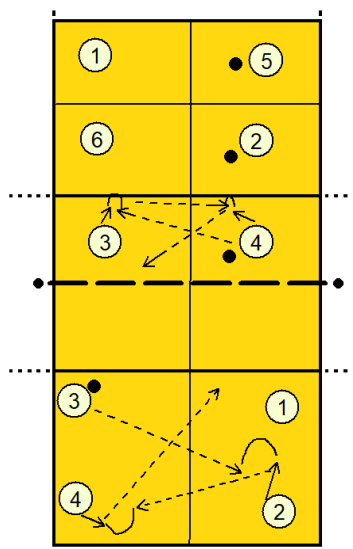
8. Podobné cvičenie ako v príklade č.7, len naraz to vykonávajú všetci štyria žiaci. Tí ktorí sú chrbtom k sieti odbíjajú priamo , tí ktorí sú „v poli“ diagonálne s využitím odbitia obojručne zdola.

Najčastejšie chyby:

- Nesprávny pohyb hráča/ky za loptou – len natáhovanie sa, výpady za loptou namiesto pohybu, práca len pažami ...
- Nesprávne spojenie paží, nevytočenie predlaktí nahor, nedostatočné napnutie paží
- Odbíjanie lopty v oblasti zápästia
- Hráč v momente odbitia vykonáva pohyb vzad a nie vpred
- Nedostane hmotnosť na prednú časť chodidiel, ale na päty a sadá si
- Nadbytočná sila v momente odbitia – príliš rýchla práca paží

Príklady hier a cvičení na zdokonaľovanie odbitia obojručne zdola

1. Prípravná hra 1:1 (resp. 2:2) s dopadom lopty o zem bez siete na šírku „obranného pásma“ rozdeleného kriedou na dve polovice 4,5 x 3m prípadne 4,5 x 6m. Hráme na prvé odbitie na opačnú stranu ihriska. V prípade dvojíc ide o začiatok vzájomnej spolupráce medzi hráčmi, zamerané hlavne na komunikáciu medzi žiakmi (obr. 18).



Obrázok 18 Prípravná hra na zdokonaľovanie odbitia obojručne zdola

2. Cvičenie má príbuzný charakter ako v predchádzajúcom cvičení č.1, ale cez sieť(ak nemáme bočnú sieť, môžeme kludne použiť aj gumu). Hru však realizujeme bez dopadu lopty o zem. Podanie spoza čiary môžeme vykonávať obojručným odbitím zhora. Hráme buď na stanovený počet bodov alebo časový limit.
3. Hra na „Kráľ strelcov/ presného odbitia“, využijeme akúkoľvek basketbalovú dosku s obručou a odbíjame pomocou odbitia obojruč zdola loptu do basketbalového koša s jedným dopadom lopty o zem.
4. Cvičenia zameriavajúce sa na presnosť a počet odbitia obojručne zdola sa najľahšie realizujú o stenu alebo basketbalovú dosku do priamo vymedzeného priestoru (štvore, obdĺžnik, kruh) bez dopadu lopty o zem.
5. Hra na presnosť opakovaného priameho odbitia obojruč zdola popod volejbalovú sieť v nízkom strehu na celú šírku prednej zóny bez dopadu lopty o zem. Tá dvojica, ktorá prejde prvá celou šírkou bez dopadu lopty o zem vyhráva.
6. Prípravná hra 3:3 kde využijeme odbitie obojručne zhora a zdola na dve polovice (4,5 x 6m) s tým že, hráme na dve odbitia. Odbíjame prvú loptu zásadne odbitím obojručne zdola a druhú obojručne zhora. Takto isto si vieme upraviť postupne hru aj na tri odbitia.

3.3 Podanie

Je to prvá útočná herná činnosť jednotlivca, ktorou sa samotná hra nielen začína. Je to možnosť uvedenia lopty do „hry“ a zároveň aj „filozofia“, ktorou sa jednotlivé družstvá prezentujú.

Podanie predstavuje odbitie lopty do poľa súpera spôsobom, ktorý je predpísaný v pravidlách.

Podaním sa začína každá „rozohra“ (Buchtel, 2005). Volejbal je charakteristický určitým systémom, pri ktorom sa na podaní striedajú všetci hráči hrajúci momentálne na ihrisku, preto je potrebné, aby každý z hráčov ovládal určitý druh podania. Pravidlá určujú, že aby v okamihu odbitia bola v styku s loptou len jedna ruka a hráč musí stáť v zóne podania, t.j. za zadnou čiarou.

V začiatočnickom volejbale sa využívajú zmenené pravidlá, ktoré pomáhajú hráčom dodržiavať správnu techniku pri podaní, potom sa môže vzdialenosť podávacej zóny predlžovať.

Najčastejšie používané podanie vo volejbale:

- Podanie zdola v čelnom postavení
- Podanie zhora v čelnom postavení - rotované (tenisové)
- Podanie zhora v čelnom postavení – bez rotácie (plachtiace)
- Smečované podanie vo výskoku
- Plachtiace podanie vo výskoku
- „Hybridné“ podanie vo výskoku (nábeh ako pri plachtiacom)

Na úrovni základnej a strednej školy najviac frekventované sú: podanie zdola v čelnom postavení a podanie zhora v čelnom postavení bez rotácie a s rotáciou.

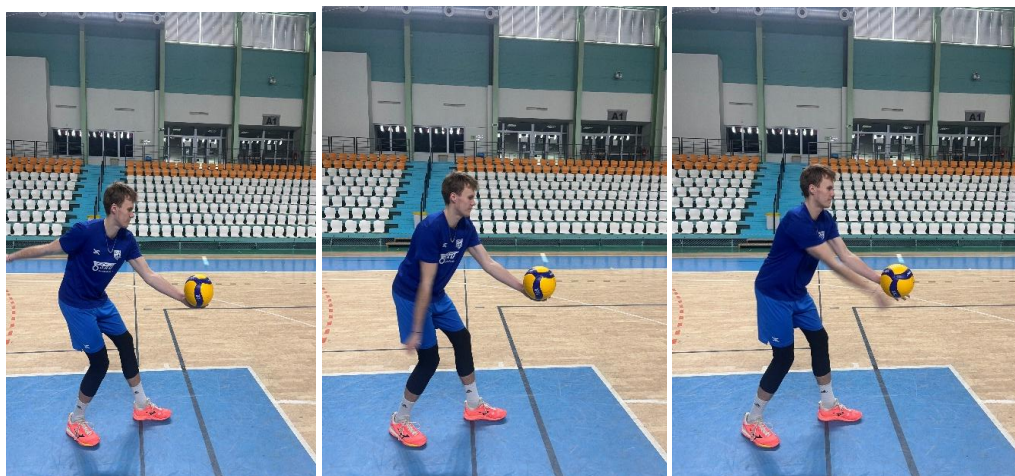
Technika

Podanie zdola v čelnom postavení

Základný postoj je realizovaný vo vysokom volejbalovom strehu. Hráč je ľavým plecom mierne natočený k sieti, nohy mierne rozkročené, trup mierne predklonený. Chodidlá sú od seba asi na šírku pliec a jedna noha je predsunutá, t.j. u praváka ľavá noha a u ľaváka pravá noha. Hráč drží loptu v ľavej ruke pred pravým stehnom, paža je mierne pokrčená.

Nadhod a náprah. Lopta sa môže nahodiť alebo pustiť z ruky v rovine pravého ramena asi 30 cm pred telom. Náprah lopty je realizovaný maximálne do úrovni prs, ak však loptu namiesto nadhodu púšťa, drží ju približne na úrovni pásu. Súčasne s nadhodom alebo pustením lopty, robí hráč náprah vzad popri boku a prenáša hmotnosť tela na zadnú nohu. Zo zapaženia švihá pažu vpred so súčasným prenášaním hmotnosti tela na prednú nohu.

Úder do lopty je vykonávaný zozadu zdola pred pravým stehnom rukou zovretou do tzv. volejbalovej misky – natiahnuté prsty k sebe, palec pritisnutý k ukazováku. Po údere pokračuje švihová paža v pohybe hore a vpred (obr. 19).



Obrázok 19 Podanie zdola

Metodický postup pri nácviku podania zdola

- a) Ukážka a opis techniky
- b) Nácvik činnosti ruky pri kontakte s loptou
- c) Nácvik podania zdola bez siete
- d) Nácvik podania zdola cez sieť
- e) Nácvik podania zdola spoza zóny podania

Cvičenia pri nácviku zdola

1. Imitácia pohybu dolných a horných končatín pri podaní zdola bez lopty. Upozorníme žiakov na dôležitý moment prenosu hmotnosti (zo zadnej na prednú nohu) a ťaháme úderovú pažu čo najbližšie vedľa súhlasnej dolnej končatiny. Pomôckou je minimálny dotyk malíčka so stehnom súhlasnej nohy. Samotná ruka v podobe volejbalovej misky, prípadne otvorená a pevná dlaň (obr. 20).



Obrázok 20 Volejbalová miska a otvorená dlaň

2. Žiaci sú rozostavení po telocvični a vyhadzujú loptu ľavou rukou (praváci) asi cca 20 – 40cm pred telo cvičenca a nechajú ju dopadnúť na zem. Kontrolujú si správnosť výšky nadhodu a jeho vzdialenosť od tela. Lopta by mala dopadnúť na úroveň predkročenej ľavej nohy.
3. Hráči driblujú volejbalovou „miskou“ alebo otvorenou rukou - dlaňou o zem.
4. Hráči stoja vo dvojiciach na šírku telocvične a kotúľajú si medzi sebou loptu. Stoj výkročný ľavou, mierny podrep a v pravej ruke lopta. Prenesú hmotnosť tela na pravú nohu spolu s náprahom ruky. Potom prenesenie hmotnosť vpred na výkročnú ľavú so súčasným vykonávaním švihu paže vpred. Loptu vypúšťajú z ruky a kotúľajú po zemi.
5. Žiaci stoja oproti sebe na šírku volejbalového ihriska a namiesto kotúľania lopty ako v predchádzajúcom cvičení, loptu vyhadzujú dominantnou pažou zospodu na svojho spolužiaka.
6. Žiaci stoja oproti sebe na šírku telocvične a imitujú kompletný pohyb hornej končatiny s tým, že celý pohyb sa končí priložením dlane na loptu, ktorú držíme v nesúhlasnej paži.
7. Dvojice oproti sebe na šírku telocvične na vzdialenosť 3, 5, 7 m. Hráči na seba podávajú podaním zdola bez siete. Dbáme na správnu techniku a snažíme sa podávať na spoluhráča. Ideálne je využiť gumu na rozdelenie šírky ihriska na dve polovice. Spoluhráč na opačnej strane tlmí loptu odbitím obojručne zdola.
8. V nasledujúcom cvičení skúsime podávať z útočnej čiary volejbalového ihriska čelom k sieti a neskôr sa postupne vzdialenosť zväčšuje, posúvame ju ku koncu ihriska. Hráči sú rozdelení na dve družstvá oproti sebe cez sieť. Každý hráč podáva a po každom úspešnom podaní zdola sa posúva o 1-2 kroky vzad, až po zadnú čiaru ihriska. Cvičenie vykonávame spojené s príjmom podania, najlepšie odbitím obojručne zdola.

9. Žiaci podávajú voľne po celej šírke volejbalového ihriska zo zóny pre podanie. Úlohou je dostať istotu v podaní zdola. Na opačnej strane nestojí nikto na príjme podania.
10. Žiaci sú rozdelení na dve skupiny a podávajú z oboch strán. Hráči podávajú z rôznych miest zo zóny pre podanie do opačnej strany ihriska a po 2,3,4 podaniach sa presunú ďalej.
11. Žiaci podávajú len z priestoru spoza zóny 1 po jednom na oboch stranách. Učiteľ sleduje a opravuje chyby v technike podania zdola.

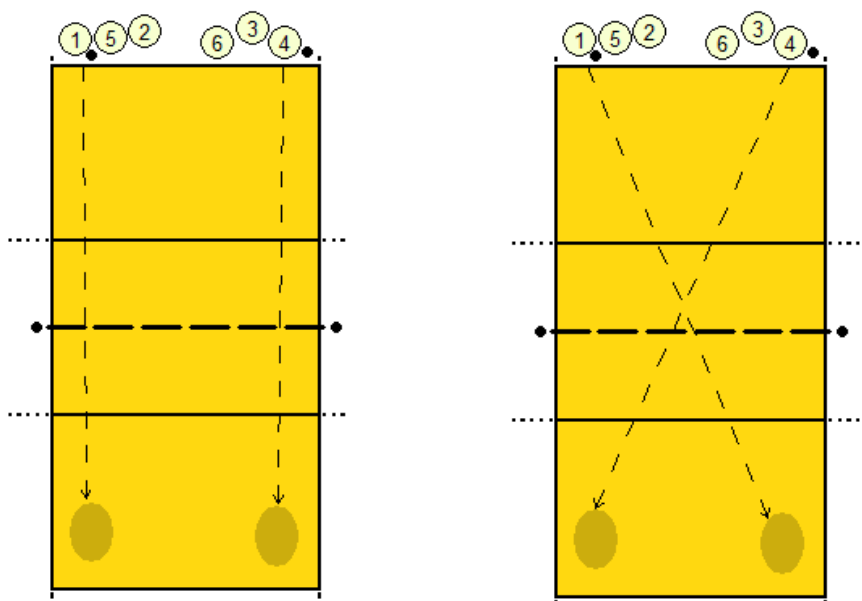
Obmena: cvičenie sa realizuje tak isto ako v cvičení č.11, ale spoza zóny 5 a 6.

Najčastejšie chyby pri spodnom podaní:

- zlá stabilita, nohy príliš pri sebe
- vzpriamený trup pri spodnom podaní
- príliš vysoký alebo nízky nadhod
- lopta je nahodená príliš vpred či vzad, do strany alebo mimo stred tela
- švihová paža je vedená príliš do strany
- lopta je zasiahnutá veľmi uvoľneným alebo tvrdým zápästím
- lopta je zasiahnutá príliš vysoko (predlaktím)
- úder je slabý alebo extrémne silný

Cvičenia zamerané na zdokonaľovanie podania zdola

1. Dve družstvá stoja oproti sebe po celej dĺžke volejbalového ihriska a každý hráč má v ruke 1 loptu. Na pokyn učiteľa žiaci začnú podávať na opačnú stranu ihriska a používajú len podanie zdola. Na časový interval 30 sek alebo 60 sek. Majú za úlohu trafiť čo najväčší počet lôpt do súperovej strany. Jeden zo žiakov počíta správne pokusy na jednej strane a druhý na druhej strane.
 2. Dvaja hráči stoja za základnou čiarou (za zónou 1 a 5) za nimi v zástupoch zostávajúci spolužiaci (obr. 21a). Úlohou každého družstva je podaním zdola triafať plastovými terčmi vymedzené priestory ihriska, ktoré sú umiestnené priamo pred nimi (spoza zóny 1 do zóny 5 a opačne spoza zóny 5 do zóny 1). Rátajú sa len úspešné zásahy. Družstvo, ktoré ma 10 zásahov vyhráva.
- 2b) Modifikácia, základ cvičenia je rovnaký, len triafame diagonálne (obr. 21b) podaním zdola (spoza zóny 5 do 5 a spoza zóny 1 do 1).



Obrázok 21 Podanie zdola priamo pred seba (21a) a diagonálne (21b)

3. Dvaja hráči stoja za základnou čiarou (za zónou 1 a 5) za nimi v zástupoch zostávajúci spolužiaci. Úlohou každého družstva je podaním zospodu je triať stoličky, ktoré sú umiestnené priamo pred nimi (spoza zóny 1 do zóny 5 a opačne spoza zóny 5 do zóny 1). Rátajú sa len úspešné zásahy. Družstvo, ktoré má 10 zásahov vyhráva.
- 3b) Modifikácia, toto isté cvičenie len triať diagonálne podaním zospodu (spoza zóny 5 do 5 a spoza zóny 1 do 1). Pomôcky: Volejbalová lopta, volejbalová sieť, fit-lopty
4. Dvaja hráči stoja za základnou čiarou (za zónou 1 a 5) za nimi v zástupoch zostávajúci spolužiaci. Na protihľej strane ihriska sú rozmiestnené 2 – 3 fit lopty. Úlohou každého družstva je podaním zo spotu je triať aspoň jednu fit loptu , tak aby sme ju dopravili za základnú čiaru na opačnej strane ihriska. ktoré sú umiestnené priamo pred nimi (spoza zóny 1 do zóny 5 a opačne spoza zóny 5 do zóny 1). Rátajú sa len úspešné zásahy. Družstvo, ktoré prvé odrazí fit loptu za základnú čiaru opačnej strany ihriska vyhráva.
5. Každý hráč má jednu loptu a stojí za základnou čiarou (za zónou 1 a 5) za nimi v zástupoch zostávajúci spolužiaci. Úlohou každého družstva je podaním zospodu triať 3x krátke podanie za sieť, ktoré je vymedzené útočnou čiarou a 3x dlhé podanie, ktoré je vymedzené plastovými terčmi 1 – 2m od základnej čiary na opačnej strane ihriska. (Spoza zóny 1 do zóny 5 a opačne spoza zóny 5 do zóny 1). Rátajú sa len úspešné zásahy. Družstvo, ktoré má 6 úspešných zásahov vyhráva.

6. Cvičenie začína tým, že jeden žiak sedí v zóne šesť na ihrisku, s prekríženými nohami a nehybne. Ostatní žiaci sa zhromaždia na druhej strane na koncovej čiare s loptami pripravenými na podanie. Keď cvičenie odštartujeme tak, všetci podávajú naraz. Ak sediaci žiak chytí loptu iného žiaka, tak k nemu beží a sadne si vedľa neho do rovnakej, už spomínanej polohy. Čím je viac chytených lôpt, tým viac žiakov sedí na ihrisku a tým pádom je ťažšie podať mimo nich. Posledný žiak, ktorý zostane na podaní za základnou čiarou súťaž vyhráva.

Podanie zhora v čelnom postavení – rotované (tenisové)

Technika

Základný postoj je taký istý ako pri podaní zdola – vysoký streh, mierny stoj rozkročný, nohy na šírku pľiec u praváka je ľavá noha mierne vpred. Ľavá noha je vytočená do smeru úderu a celé telo a pravá noha sú natočené 45° vpravo od smeru úderu. V základnom postoji je väčšia časť hmotnosti tela na zadnej nohe. Kolená sú mierne pokrčené a chrbát vystretý. Hráč drží loptu v ľavej ruke, prípadne v oboch rukách pred telom nad úrovňou pásu. (Zapletalová – Přidal – Laurenčík, 2007)

Nadhad a náprah. Hráč loptu nadhadzuje ľavou rukou (obr. 22) alebo obidvoma rukami (obr. 23) do výšky 1-2 m nad pravé plece. Hráč mierne spustí ruku s loptou, vykročí ľavou nohou vpred a vedie pravú pažu vzad do náprahu. Pravá paža sa vedie do náprahu lakťom a pokračuje v pohybe, až kým ho nezastaví plece. Počas náprahu sa trup zakláňa a natáča vzad. Hmotnosť tela je prenesená na zadnú nohu.

Úder. Hráč pred úderom natáča trup a pažu k lopte. Zohnutá paža a plece rotujú vpred a lakeť sa dostáva pred plece. Pohyb paže je podobný ako pri smeči, t.j. v poradí horná časť paže – predlaktie – zápästie. Hráč udiera loptu zozadu otvorenou rukou a zápästím jej udáva tenisovú rotáciu. V momente úderu je telo natočené do smeru podania a celá hmotnosť je prenesená na prednú nohu. (Zapletalová – Přidal – Laurenčík, 2007)



Obrázok 22 Podanie zhora (rotované) jednou rukou



Obrázok 23 Podanie zhora (rotované) nadhod oboma rukami

Podanie zhora v čelnom postavení – bez rotácie (plachtiace)

Základný postoj je podobný ako pri tenisovom podaní – vysoký volejbalový streh. Podávajúci hráč si umiestni loptu pred pravé plece, pravú ruku má na lopte položenú zozadu. Pred podaním predsunie ľavú nohu viac dopredu.

Nadhod a náprah. Lopta je nadhodená ľavou rukou do výšky maximálne 1 m a paža je počas celého nadhodu vystretá a nadhodená lopta by nemala rotovať. Hráč po nadhode ťahá pravú pažu smerom vzad a prenáša hmotnosť na zadnú nohu. Paža s mierne vytočenou dlaňou von sa vedie do náprahu laktom a pokračuje v pohybe, až kým ju nezastaví plece. Chrbát je počas náprahu takmer vystretý a nezakláňa sa.

Úder. Pred úderom začína hráč natáčať boky k lopte a prenášať hmotnosť na prednú nohu. Pohyb paže je podobný ako pri tenisovom podaní a úder do lopty je prudký a krátky. Lopta musí byť zasiahnutá do ťažiska spevnenou rukou, t.j. prsty spojené

a spolu s dlaňou vystreté a zápästie je spevnené. Pri plachtiacom podaní tesne po údere zastavuje hráč pohyb paže, pretože by jej mohol udeliť rotáciu.

Postup pri nácviku podania zhora

- a) Ukážka a opis techniky*
- b) Nácvik činnosti ruky pri kontakte s loptou (nadhodenie a úder)*
- c) Nácvik podania zhora bez siete*
- d) Nácvik podania zdola cez sieť*
- e) Nácvik podania zdola spoza zo zóny podania*

Cvičenia na nácvik podania zhora

1. Hráči voľne rozostavení po volejbalovom ihrisku sa na signál učiteľa pohybujú po ihrisku a „volejbalovou miskou“ alebo otvorenou dlaňou driblujú loptou o zem. Môžeme to realizovať na časový interval alebo na počet opakovaní.
2. Hráči stoja vo dvojiciach, kde odhadzujú loptu na šírku ihriska oproti sebe v miernom stoji rozkročnom u pravákov je mierne vykročená ľavá noha a opačne. Nohy sú postavené na šírku ramien a v miernom podpore. Loptu držíme na začiatku cvičenia v ľavej ruke (plachtiace podanie) prípadne u žiakov, ktorí nacvičujú rotované podanie (v oboch rukách). Následne dominantnou pažou vykonávame odhodenie lopty. Telo je pritom v závere spevnené (plachtiace podanie) alebo v miernom záklone (rotované podanie). U ľavákov toto isté vykonávame v opačnom postavení nôh a paží.
3. Hráči stoja na základnej čiare čelom do ihriska, ľavú ruku majú praváci predpažiť hore dlaňou hore k telu a náprahom pravej ruky vykonávajú imitáciu pohybu podania s dotykom pravej dlane a ľahkým úderom do ľavej dlane. Toto isté cvičenie neskôr vykonávame aj so „statickou“ loptou držiak v ľavej ruke pre pravákov a opačne.
4. Následne si vyhadzujú loptu nad seba praváci väčšinou ľavou rukou (môže to byť však individuálne, dokonca aj oboma rukami) nad seba do výšky cca 1 m a následne musí dopadnúť pred pravé rameno. Lopta nesmie padnúť za hráča a ani príliš vpred.
5. Cvičenie samostatne pri stene cca v 3m vzdialenosti, kedy po náprahu pri plachtenom alebo rotovanom podaní realizujeme podanie vo vopred vyznačenej výške o stenu, prípadne basketbalovú dosku a iné pomôcky. Toto isté môžeme praktizovať aj u podania zdola. Pri cvičení dbáme na kvalitu predvedenia a nie na množstvo pokusov.

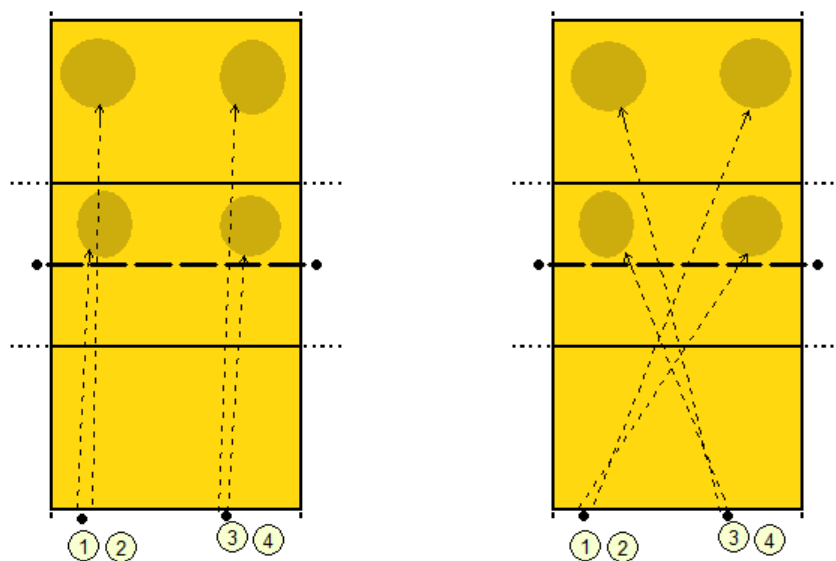
6. Skúšaním rôznych spôsobov vyhodenia si lopty pri vrchnom podaní sa pokúšame triafať do štvorca nad basketbalovým košom vo vzdialenosti cca 3 – 5m od basketbalovej dosky na presnosť vykonania. Toto cvičenie môžeme vykonávať na čas prípadne stanovený počet úspešných pokusov.
7. Vo dvojiciach, ktoré sú predelené sieťou hráči stoja vo vzdialenosti najskôr 3m od siete a jednotlivo realizujú podanie zhora alebo zospodu a postupne ju zväčšujeme smerom k základnej čiare.
8. Hráči sú rozdelení na dve polovice jedna stojí v zóne podania po celej šírke a jednotlivci skúšajú podanie z rôznych postavení na základnej čiare, druhá lopty spracováva odbitím obojručne zdola alebo zhora. Vždy prihrávajú maximálne dvaja až traja hráči, učiteľ dáva písknutím pokyn na podanie.

Najčastejšie chyby:

- Výška vyhodenia si lopty u jednotlivcov – príliš nízko, vysoko, vzad alebo príliš vpred
- Pri podaní zospodu – podanie priamo z ruky alebo ju triafame zdola a letí do stropu
- Pri oboch typoch vrchného podania je dôležitá úloha zápästia
- Pokrčená úderová paža
- Opačná noha vpred – súhlasná
- Slabý náprah paže pri podaní

Cvičenia na zdokonaľovanie podania zhora:

1. Podávajúci hráči sa rozdelia do zón 1 a 5 za základnú čiaru. Plachtiace podanie zo zeme v pravidelnom rytme 2 dlhé podania a 1 krátke podanie. Hráči v počte 2:1 začínajú podávať v 5 kolách (obr. 24). Pomôcky: Volejbalová lopta, volejbalová sieť
- a) Podat' 4x po sebe bez pokazení, kdekoľvek do vyznačených priestorov
 - b) 2x dlhý servis priamo pred seba (po čiare) a 1x krátky servis priamo pred seba,
 - c) 2x dlhý servis krížny („po diagonále“), 1x krátky servis krížny.



Obrázok 24 Cvičenia na priamy a krížne podanie zhora

2. Po ihrisku rozmiestnime terče (napr. žinenky), ktoré majú za úlohu hráči zasiahnuť plachtiacim podaním zo zeme spoza základnej čiary. Cieľom je z 5 podaní zasiahnuť čo najviac žineniek a získať čo najviac bodov (obr. 25). Na začiatok spojíme dve alebo tri žinenky spolu (väčší cieľ), postupne ich uberáme.

- a) Presný zásah žinenky = 1 bod
- b) Podanie mimo žinenky = 0 bodov
- c) Pokazené podanie = -1 bod



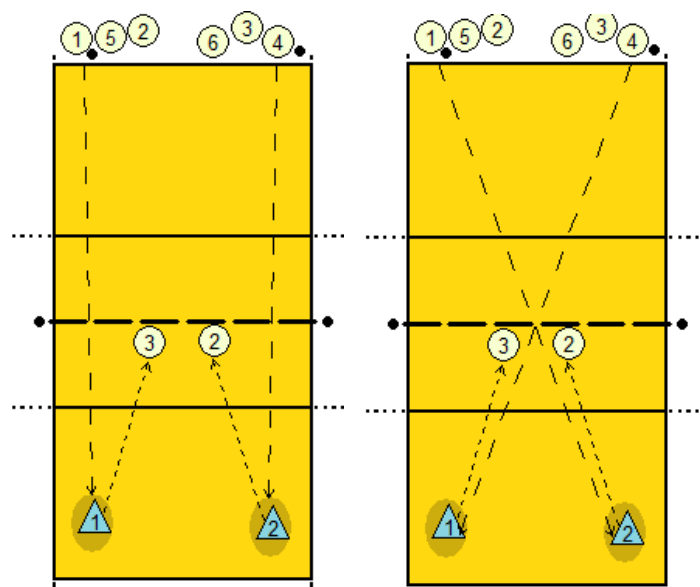
Obrázok 25 Plachtiace podanie do vyznačených zón na ihrisku

3. Tréner upevní gumu o krajné antény asi 50 cm nad páskou. Cieľom každého podávajúceho hráča je viesť podanie zhora tesne ponad pásku a popod natiahnutú gumu do súperovho ihriska. Toto cvičenie sa uskutočňuje z rôznych vzdialeností za základnou čiarou, na rôzny počet opakovaní, prípadne na časový interval, ktorý vopred stanoví učiteľ (obr. 26).



Obrázok 26 Podanie v určitej výške nad sieťou

4. Dvaja hráči stoja za základnou čiarou na podaní v zónach 1 a 5. Odtiaľ vykonávajú plachtiace podanie priamo pred seba. Ich cieľom je trafiť prihrávajúceho žiaka „v poli“ (zóny 1 a 5), ktorý prihráva loptu na hráča pod sieťou. Ten loptu chytá a hádza popod sieť podávajúcemu, ktorý vykonáva podanie 2, 3, 4krát v rade. Cieľom cvičenia je prostredníctvom prudkého podania zhora dosiahnuť stabilizovanie podanie zhora, prípadne dosiahnuť priamy bod „eso“ alebo nepresnú prihrávku hráča (obr. 27).



Obrázok 27 Podanie zhora do určených zón

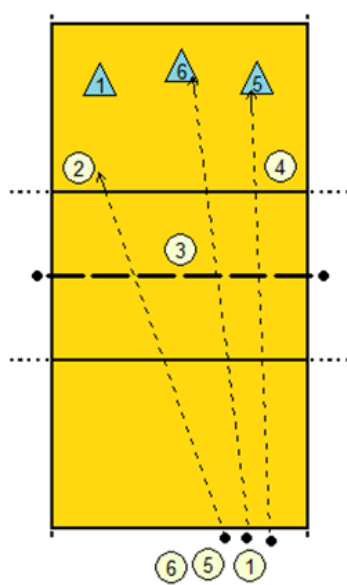
4b: Cvičenie je identické ako to predchádzajúce, s rozdielom smeru podania. Podávajúci hráči realizujú krížne podanie – „do diagonály“.

5. Prípravná hra, kde žiakov rozdelíme na dve rovnocenné družstvá s rovnakým počtom podávajúcich (napr. 6 – 6 hráčov). Prvé družstvo je pripravené na koncovej čiare na podaní a to druhé na prihrávke v poli. Každý jednotlivec má 3 pokusy na podanie a jeho úlohou je získať priamy bod „eso“ alebo docieľiť nepresnú prihrávku prijímajúcim hráčom (obr. 28).

- 1) Ak je podanie úspešné = 1 bod.
- 2) Ak hráč podá priamy bod bez dotyku prihrávajúceho hráča („eso“) = 2 body.
- 3) Ak je podanie pokazené = -1 bod
- 4) Ak hráči na opačnej strane prihrávajú loptu do útočnej zóny = bez bodu.

Podávajúce družstvo má možnosť dokopy získať až 36 bodov. Na konci sa všetky body sčítajú.

Hráči sú motivovaní riskovať servis kvôli dvojnásobku bodov, ktoré môžu v hre získať.



Obrázok 28 Prípravná hra družstiev – podávajúce a prihrávajúce družstvo

6. Jedná sa o riadenú hru. Hráme podľa volejbalových pravidiel. Každý podávajúci hráč má k dispozícii 5 podaní v rade aj napriek tomu, že jeho družstvo nezíska bod, prípadne sa dopustí chyby. Po úspešnom podaní sa hrá celá výmena až po dopad lopty na zem. Po piatich podaniach sa hráči na opačnej strane otočia v smere hodinových ručičiek – vždy podáva iba jedno družstvo 5x. Postupne sa takto vystriedajú viacerí hráči. Viacnásobné opakovanie podania zaistí pre všetkých hráčov rovnaký počet pokusov.

Najčastejšie chyby pri zdokonaľovaní podania:

- Nevhodný nadhod (vysoký, nízky, veľmi pred telo alebo za telo, mimo roviny dominantného ramena)
- Zlý postoj alebo neenergetický výskok (úzky postoj, napnuté nohy, súhlasná noha vpredu, nedynamický odraz)

- Nesprávna práca paže a slabý úder (pokrčená paža, poklesnutý lakeť, uvoľnené zápästie, úder prstovou časťou ruky, úder spodnou hranou ruky, nedostatočný náprah, švih alebo úder, úder mimo roviny ramena, nekontrolovateľný úder)

Nasledovné typy podaní, ktoré uvádzame dolu nižšie sú zložitejším variantom, ktorá si vyžaduje adekvátne zvládnutie oboch podaní zhora zo zeme. Ďalším dôležitým faktorom je aj výbušná sila horných a dolných končatín, ktoré pri smečovanom podaní vo výskoku zohrávajú dôležitú úlohu.

Smečované podanie vo výskoku

Základné postavenie je v miernom stoju s výkročnou pravou nohou (u praváka). Loptu drží v jednej alebo v oboch rukách.

Nadhod sa vykonáva jednou rukou alebo obojručne pred seba tak, aby lopta získala rotáciu. Nadhod je vtedy správny, ak pri neuskutočnenom údere lopta dopadne 1-2 m do ihriska.

Rozbeh, nadhod, odraz a let. Rozbeh je najčastejšie trojkrokový a technika je podobná ako pri útočnom údere, s tým rozdielom, že odraz smeruje nielen do výšky, ale aj do diaľky. Pri smečovanom podaní je dôležité časovanie rozbehu a nadhodu a existujú dve možnosti, ktoré možno uplatniť. Prvou je využitie vysokého nadhodu, kde začína krok ľavou nohou, keď lopta pri nadhode opúšťa ruku. Druhou možnosťou je nižší nadhod, kde sa nadhod realizuje počas prvého kroku. Je náročnejší na presnosť (obr. 29).

Úder sa uskutočňuje otvorenou dlaňou a zaklopením zápästia. Hráč sa snaží loptu zasiahnúť čo najvyššie vystretou pažou.



Obrázok 29 Smečované (rotované) podanie vo výskoku

Plachtiace podanie vo výskoku

Základné postavenie je ako pri smečovanom podaní. Využíva sa preto, aby hráč neprezradil, aký spôsob podania chce použiť.

Rozbeh, nadhod, odraz, let. Začiatok rozbehu je podobný ako pri smečovanom podaní, ale v druhom kroku rozbehu nie je tak výrazný brzdiaci moment a pri poslednom kroku ľavou nohou chýba vytočenie špičky chodidla. Nadhod sa vykonáva obidvoma rukami a nadhod je nízky a bez rotácie.

Úder do lopty je ako pri plachtiacom podaní. Po razantnom krátkom údere zastaví hráč pohyb paže a po dopade sa premiestňuje do svojho postavenia v ihrisku (obr. 30).



Obrázok 30 Plachtiace podanie vo výskoku (nadhod z dvoch rúk)

3.4 Útočný úder

Útočným úderom považujeme každé odbitie lopty do poľa súpera, realizované v priebehu rozohrávky. Najčastejšie sa realizuje vo výskoku odbitím jednoruč. Cieľom je znemožniť súperovi udržať loptu ďalej v hre. Pohybová štruktúra jednotlivých úderov je takmer rovnaká, líši sa len v hlavnej fáze kontaktu s loptou (Zapletalová, Pridal, Tokár, 2001).

V nasledujúcej časti uvádzame cvičenia na nácvik tejto hernej činnosti a najčastejšie chyby pri vykonávaní jednotlivých cvičení. Základnou podmienkou zvládnutia útočného úderu je výborná práca nôh, tela a odbití obojručne zhora a zdola. Pri samotnom nácviku rozoznávame nasledovné dôležité body: samotná demonštrácia učiteľom/ žiakom a jeho verbálny opis, nácvik rozbehu a odrazu, práca paží a úder do lopty, útok z „statickej“ lopty, neskôr z nadhodenej „dynamickej“ lopty a v závere po nahrávke s kompletným rozbehom. Samozrejme potom prichádzajú ďalšie špecifikácie útočného úderu v podobe úderov do

rôznych častí ihriska alebo rôznymi typmi úderov. Samotná štruktúra útočného však pozostáva z: rozbehu, odrazu, letu, úderu a dopadu (obr. 31).

Rozbehová fáza je v samotnej hre realizovaná pomocou 1, 2 alebo 3 krokov. Pre účely správneho osvojenia si základných pohybov realizujeme výučbu zásadne 3krokového rozbehu. Ako sme už spomínali v texte, tak rozdielny nábeh vykonávajú praváci a iní ľaváci. Je to veľmi dôležitá fáza nácviku, lebo mnoho žiakov si osvojí nesprávny nábeh a potom sa komplikuje aj úderová fáza. **Odrážová fáza** je vo veľkej miere ovplyvnená výbušnou silou dolných končatín. Túto schopnosť vieme však správnym stimulovaním pozitívne zvyšovať. V mužskom volejbale prevláda jednoznačne odraz z dvoch nôh, u žien sa stretávame aj s odrazom z jednej nohy pri takzvanej „jednonožke“. **Letová fáza** je veľmi podobná akémusi „luku“, ktorý hráč vytvára pomocou záklonu chrbta a miernemu zanoženiu dolných končatín. Využíva tak silu chrbtového svalstva, ale aj hornej končatiny. **Úderová fáza** je vykonávaná zvyčajne v najvyššom možnom bode hráča, optimálne nad dominantnou pažou. **Dopadová fáza** je realizovaná znožmo na obe končatiny, aby sa sila dopadu ľahšie rozložila. Úderová paža dokončuje pohyb údere do lopty a následne obe horné končatiny postupne smerujú k telu hráča.



Obrázok 31 Jednotlivé fázy útočného úderu

V samotnom útočnom údere rozoznávame 4 typy úderov: **smeč** (razantný úder do lopty), **lob** (vykonáva háč pomocou aktívnej práce zápästia s rýchlou rotáciou lopty zhora), **ulievka**

(vykonávaná optimálne v najvyššom bode výhradne pomocou prstovej časti ruky) **a drajv** (voľný úder dlaňou do lopty).

Metodický postup

- Opis a ukážka útočného úderu
- Nácvik útočného úderu (pohyb paže) do lopty na zemi (využitie pomôcok)
- Nácvik útočného úderu do statickej lopty (následne letiaca lopta)
- Nácvik rozbehu a odrazu (praváci a ľaváci)
- Nácvik načasovania rozbehu v útočnom údere (do fixovanej lopty)
- Nácvik rozbehu a útočného úderu do letiacej lopty (nadhod)
- Nácvik útočného úderu po nahrávke

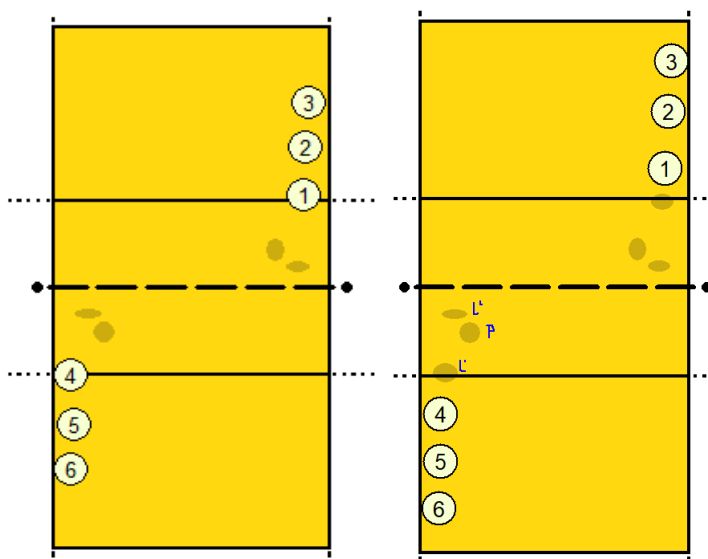
Cvičenia na nácvik útočného úderu

1. Žiaci sa voľne pohybujú po telocvični a na znamenie učiteľa vykonávajú najskôr dvojkrokový rozbeh (u pravákov P – L) s následným znožným výskokom a paže smerujú do vzpaženia.
2. Vždy začíname najskôr nácvikom posledných dvoch krokov a následne po zvládnutí pridávame tretí, smerovací krok. Odporúčame začať nácvik rozbehu oproti stene a postupne vzdialenosť zväčšovať. Žiaci vykonávajú dlhý krok pravou nohou cez pätu (náskok) a krátky rýchly krok ľavou nohou a nasleduje odraz znožmo (obr. 32). Ľavá noha zaujme postavenie pred pravou špičkou, chodidlom mierne vytočeným dovnútra. Nasleduje odraz smerom hore so švihom paží do vzpaženia a mierne vytočenie tela doprava. Postup pri nácviku práce nôh u ľavákov je presne opačný (P-L-P) ako u praváka.



Obrázok 32 Dlhý krok pravou nohou cez pätu, následne krátky krok ľavou nohou (praváci)

3. Najskôr pomocou dvojkrovového potom aj s trojkrovovým smečiariským rozbehom ku sieti, z ľavého okraja ihriska si pomocou malých gymnastických kruhov prípadne kriedou nakreslené kruhy na palubovku (žiakom označíme na zem L' resp. P noha) a vymedzíme územie pre polohu chodidla pri jednotlivých krokoch. Začíname vždy s kratším rozbehom a následne pridávame ďalší krok. Striedame oba okraje siete rovnomerne pri nácviku nábehu (obr. 33). Postup pri nácviku práce nôh u ľavákov (P – L' – P), je presne opačný ako u praváka.



Obrázok 33 Rozbeh pri útočnom údere z ľavého okraja siete po prihrávke, s trojkrovovým rozbehom a zo stredu siete dvojkrovovým rozbehom (u praváka).

4. Trojkrovový rozbeh môžeme cvičiť aj z vyvýšenej prekážky (napr. švédka debna) cca 30 – 50cm v závislosti od vyspelosti žiakov, ktorú využijú ako štartovací bod. V stojí mierne rozkročnom (praváci) ľavá noha, ktorá urobí prvý krátky krok na zem a následne nasleduje dlhý krok pravou nohou so zapažením a prísun ľavej nohy. Opäť realizujeme z oboch okrajov siete.
5. Žiaci voľne driblujú s loptou o zem po obvode volejbalového ihriska na znamenie učiteľa s pevnou rukou a uvoľneným zápästím. Telo je mierne predklonené a paža pokrčená. Toto cvičenie môžeme vykonávať so striedaním úderu alebo nepretržitým úderom o zem.
6. Nácvik smečiarkeho pohybu paže s tenisovou alebo penovou loptičkou vo dvojiciach. Začíname zapažením pokrčmo paža smeruje maximálne vzad. Následne vykonáva náprah „luk“ a s vystretou smečiarskou pažou v maximálnej výške dosahu odhadzuje loptičku spolužiakovi s dopadom o zem. Nesmečiarcka paža zostáva v predpažení hore. U starších

kategórií môžeme miesto tenisovej loptičky použiť aj gumový medicinbal 0,5 kg. Vhodné je využiť na začiatku nácviku aj gymnastickú telocvičňu so zrkadlami.

7. Rovnako realizované cvičenie ako č.6, ale realizujeme ho najskôr voľne o stenu a neskôr so žinenkou, ktorá je položená cca 0,5 – 1m od steny a následne hráč triafa voľné územie medzi žinenkou a stenou, kde sa mu spätne loptička vracia do rúk. Samozrejme rozhoduje sila odhodenia na začiatku a sústredíme sa hlavne na správnu techniku.
8. Odhodenia s loptičkou ponad sieť (začínáme s nižšou sieťou, postupne zvyšujeme) do ihriska pomocou dvojkrovového potom aj z trojkrovového smečiarskeho rozbehu ku sieti z oboch okrajov siete natočený mierne ľavým ramenom ku sieti (z ľavej strany) a opačne. Na začiatku dbáme najskôr na správnu techniku rozbehu, práce paží a dodržiujeme postupnosť jednotlivých krokov.
9. Triafanie žinenky „smečiarskym úderom“ s loptičkou v ruke v diagonálnom smere alebo po čiare. Súťaž družstiev prípadne jednotlivcov na počet úspešných zásahov, taktiež môžeme zvoliť aj stanovený čas ako kritérium.
10. Útočný úder do lopty, keď žiak stojí na vyvýšenom mieste (švédska debna alebo stôl). Zameriava sa len na pohyb hornej končatiny a správnu techniku úderu.
11. Dvaja žiaci sa postavia na stoličku prípadne švédsku debnu rovnobežne so sieťou, zoberú do rúk loptu a žiak realizuje smečiarsky nábeh, tak aby po jeho pravej ruke bol žiak na švédskej debne s loptou (ľaváci naopak). Začneme najskôr dvojkrovovým a potom trojkrovovým nábehom. Ak máme k dispozícii „smečiarsku loptu“ je toto cvičenie jednoduchšie.
12. Útočný úder o zem a následne o stenu s nadhodením lopty od spolužiaka najskôr s dvojkrovovým a potom s trojkrovovým rozbehom (rozbeh, odraz, let, úder a dopad).
13. Posledným cvičením je útok po vlastnej prihrávke do zóny 3 a nahrávke od nahrávača do oboch okrajov siete s dvojkrovovým a potom s trojkrovovým rozbehom a snahou o čo najlepší rozbeh, odraz, let, úder a dopad.

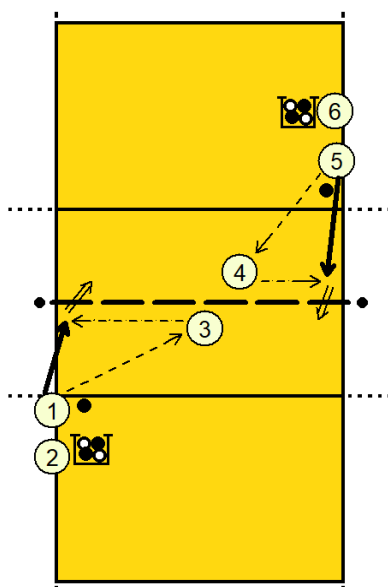
Najčastejšie chyby:

- Zlé postavenie nôh pred rozbehom
- Smerovanie tela najčastejšie kolmo na sieť
- Podbiehanie lopty pri rozbehu, zlé časovanie rozbehu
- Pokrčená paža pri úderoch

- Slabá práca zápästia v záverečnej fáze
- Príliš veľký dôraz na silu/táhanie lopty pri útočnom údere namiesto správnej techniky
- Dopad na 1 dolnú končatinu

Zdokonaľovanie útočného úderu

1. V cvičení si rozdelíme útočiacich žiakov / hráčov na obe strany ihriska do zóny 4 (útok po vysokej nahrávke pri sieti). Po vlastnom odbití obojručne zhora si smečiari prihrajú loptu na stabilného nahrávača v zóne 3. Z jednej strany sa útočí po nahrávke z krátkej vzdialenosti cca 2 - 3 m („útok na krátku sieť“) a z druhej strany po dlhej nahrávke 6–7 m („útok na dlhú sieť“) využívame typ útočného úderu smeč alebo lob. Po odsmečovaní lopty sa hráči plynulo menia v zástupoch tak, aby útoky viedli striedavo podľa dĺžky nahrávky. Dôležitým faktorom pre úspešnosť predvedenia útoku je správne časovanie rozbehu a reakcia smečiara na dĺžku, prípadne výšku a rýchlosť nahrávanej lopty (obr. 34).



Obrázok 34 Útočný úder po rôznych typoch nahrávky

Obmena 1b: Následné cvičenie je v princípe príbuzné, ale začiatok vedenia útoku je zo zóny 2. Nahrávač stojaci v zóne 3 sa len otáča čelom k útočiacemu hráčovi, aby spôsob nahrávky bol čo najjednoduchší. Smer útoku je vedený rovno pred seba.

2. V cvičení si rozdelíme útočiacich žiakov / hráčov iba na jednu stranu ihriska do zóny 4 a 2 (útok po vysokej nahrávke pri sieti). Po vlastnom odbití obojručne zhora si smečiari prihrajú loptu na stabilného nahrávača v zóne 3. Prípadne je možnosť 2 nahrávačov v zóne 3, ktorí sa plynulo striedajú v nahrávkach a sú natočení čelom k svojmu smečiarovi. Z jednej (zóna 4) aj druhej strany (zóna 2) sa útočí po nahrávke z krátkej vzdialenosti cca 3 - 4 m. Po odsmečovaní lopty sa hráči plynulo menia v zástupoch tak, aby útoky viedli striedavo z oboch okrajov siete.

Dôležitým faktorom je triať loptu diagonálnym smerom, kde položíme na zem žinenku, prípadne plastové terče. Dbáme predovšetkým na bezpečnosť žiakov a tlmíme odrazené lopty od zadnej steny!

Obmena 2b: To isté cvičenie ako 2a (útok po vysokej nahrávke pri sieti), ale vždy sa určí smer útoku rozdielne. Napr. zo zóny 4 útočíme len diagonálne a zo zóny 2 len po čiare. Následne cvičenie obmeníme ešte opačne.

1. Toto cvičenie je súťaž v presnosti útočného úderu. Ich úlohou bude trafiť plastový terč na konci ihriska. Celkovo umiestnime 5 terčov do zóny 5 a 5 terčov do zóny 1. V cvičení si rozdelíme útočiacich žiakov / hráčov iba na jednu stranu ihriska do zóny 4 a 2 (útok po vysokej nahrávke pri sieti). Po vlastnom odbití obojručne zhora si smečiari prihrávajú loptu na stabilného nahrávača v zóne 3. Prípadne je možnosť 2 nahrávačov v zóne 3, ktorí sa plynulo striedajú v nahrávkach a sú natočení čelom k svojmu smečiarovi. Z jednej (zóna 4) aj druhej strany (zóna 2) sa útočí po nahrávke z krátkej vzdialenosti cca 3 - 4 m. Dbáme predovšetkým na bezpečnosť žiakov a tlmíme odrazené lopty od zadnej steny

Obmena 3b: Vykonávame to isté cvičenie, ale so zmenou útočiacich strán (okrajov siete). Stále sa útočí priamo pred seba zo zóny 2 do zóny 5 a opačne zo zóny 5 do zóny 1.

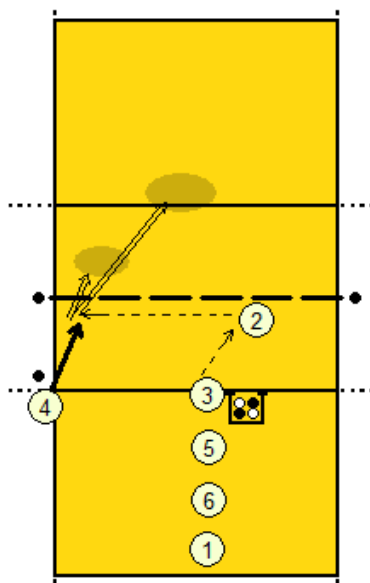
Obmena 3c: to isté cvičenie, ale smer útočného úderu je vedný diagonálne. Opäť obmena aj s výmenou na oboch okrajoch siete.

2. V cvičení sa zameriavame na nielen na kvantitu, ale hlavne na kvalitu predvedených útočných úderov. Útočníci vykonávajú cvičenie každý sám osobitne. Po prihrávke alebo nadhode lopty iným spoluhráčom zo stredu ihriska na nahrávača v zóne 3 si cvičiaci smečiar začína odstupovať od siete. Loptu sa nahadzujú vo vysokom tempe v počte 2 -3 lopty. Prioritnou úlohou žiaka/ smečiara je rýchlo odstúpiť na útočnú čiaru a zaútočiť nahratú loptu niekoľko krát po sebe až do poslednej nahodenej lopty. Cvičenie sa realizuje vo vyššej rýchlosti, preto je potrebné, aby sa útočiaci hráči plne sústredili na správnu techniku smečiarskeho nábehu, časovanie, odraz a samotný úder do lopty.

Obmena 4b: Rovnaké cvičenie môžeme realizovať aj s aktívnou obranou „v poli“, bez bloku na sieti

3. V cvičení si rozdelíme útočiacich žiakov na obe strany ihriska do zóny 4 (útok po vysokej nahrávke pri sieti). Po vlastnom odbití obojručne zhora si smečiari prihrávajú loptu na stabilného nahrávača v zóne 3. Z jednej strany sa útočí po nahrávke dlhej nahrávke 6-7 m

s úmyslom útočného úderu ,ktorý je v poslednom momente ukončený presnou „ulievkou“ prstami do vyznačenej zóny (obr. 35).



Obrázok 35 Ulievka do vyznačenej zóny

4. V cvičení si rozdelíme útočiacich žiakov na obe strany ihriska do zóny 4 (útok po vysokej nahrávke „z pol'a“). Po vlastnom odbití obojručne zhora si smečiari prihrajú loptu na hráča, ktorý je vzdialený od siete 3- 5m. Následne sa útočiaci hráč natočí ľavým bokom k sieti (praváci) a vystúpi si viacej von z ihriska. Svoj nábeh musí mať vždy kolmo na smer samotnej nahrávky. Môžeme kriedou nakresliť na zem predpokladaný smer rozbehu. Útočí sa po nahrávke dlhej cca 5–6 m.

Najčastejšie chyby pri zdokonaľovaní útočného úderu:

- Zlá práca paže a nesprávny úder (úder pokrčenou pažou, tenisový oblúk, nevýrazné zapáženie, hodenie lopty, úder prstovou časťou ruky, úder spodnou hranou ruky, slabý švih, úder mimo roviny smečiarskeho ramena, potlačená činnosť nesmečiarskej paže, nekontrolovateľný úder)
- Nepresný nábeh na loptu (nenačasovanie rozbehu, predbiehanie lopty, nesprávny sled krokov, nedynamický rozbeh, nedynamický odraz, dokrok cez pätu, zlé postavenie chodidiel, odraz opačnou nohou vpred).

3.5 Nahrávka

Je to útočná herná činnosť jednotlivca, ktorá je realizovaná v strednom volejbalovom strehu buď pri sieti alebo z „poľa“. Ďalším kritériom je, či ide o nahrávku zo zeme alebo vo výskoku a posledným kritériom je využitie oboch rúk pri nahrávke alebo len jednej (obr. 36a, 36b).



Obrázok 36 Nahrávka obojručne zhora vo výskoku (36a), nahrávka jednoruč zhora vo výskoku (36b)

Pre účely telesnej a športovej výchovy na základných a stredných školách nám postačuje nahrávka zo zeme s nahrávačom v zóne 3 alebo v zóne 2. V prípade nahrávača v zóne 3 máme dve možnosti realizácie nahrávky a to pred seba do zóny 4 alebo 2, prípadne s využitím (pri vyššej úrovni motorickej vyspelosti) aj nahrávku za hlavu do zóny 2. Väčšinou realizujeme nahrávku odbitím obojručne zhora. V prípade nahrávača v zóne 2 máme možnosti nahrávky hlavne pred seba a to do zóny 4 (dlhá nahrávka) prípadne krátka do zóny 3. Toto všetko sú žiaci schopní zvládnuť na hodinách telesnej a športovej výchovy. Dôležitým ukazovateľom je dĺžka a výška nahrávky, hlavne u začiatníkov. Ostatné parametre ako rýchlosť nahrávky alebo taktika prichádza až vo výkonnostnom alebo vrcholom volejbale.

Nahrávka obojručne zhora pred seba

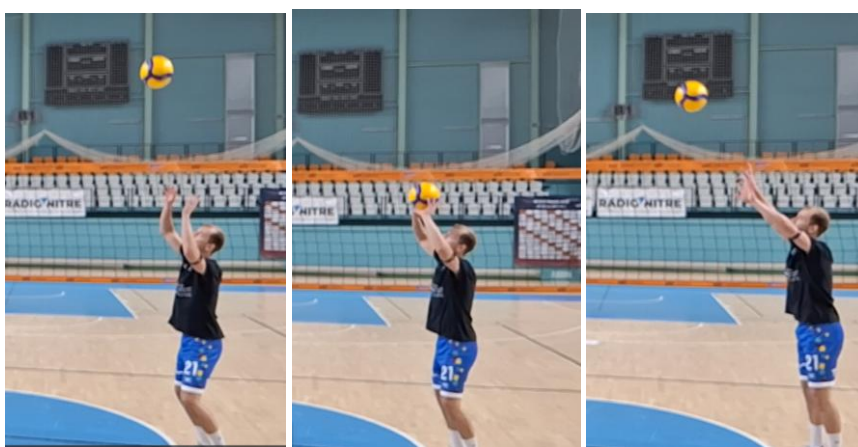
Technika

Pohyb k lopte: Nahrávka je jedna z citlivých a vysoko motoricky a kognitívne náročných útočných herných činností jednotlivca. Nahrávač je málokedy na jednom mieste, kde ho lopta sama nájde. Je nevyhnutná vysoká úroveň reakčnej a rýchlostnej schopnosti. Prvé dva – tri kroky sú veľmi rýchle zaujatie vhodného postavenia vzhľadom na typ odbitia. V drivej väčšine využívame odbitie obojručne zhora, ale vyskytujú sa aj situácie, kedy je nevyhnutným odbitie obojruč zdola.

Postavenie: Optimálna pozícia nahrávača pri sieti v zóne 3 je ramenami kolmo na sieť, v strednom (prípadne vysokom) volejbalovom strehu, chodidlá sú na šírku ramien

a pravá noha mierne predsunutá. Dolné končatiny sú v kolenách mierne pokrčené (v prípade potreby pripravené na odraz). Ruky sú mierne ohnuté v lakťoch a zápästie natočené vzad (k čelu). Prsty sú čo najviac roztiahnuté a vytvárajú optimálny volejbalový košík pred samotnou nahrávkou.

Odbitie: Pred samotným odbitím dochádza k postupnému vzpriamovaniu dolných končatín, trupu a na koniec aj horných končatín. Paže sa čo najviac začínajú približovať k sebe a samotný hráč následne odbíja loptu obojručne zhora nad čelom. Najdôležitejšími prstami pri samotnom odbití sú palce, ukazováky a prostredníky. Samozrejme aj ostatné prsty zohrávajú svoju rolu hlavne v smere letu lopty (obr. 37).



Obrázok 37 Nahrávka pred seba (zo zeme)

Metodický postup pri nácviku

- Opis a ukážka nahrávky dvoma rukami
 - Odbitia obojručne zhora do iného smeru (rozdielna výška, rýchlosť alebo dĺžka)
 - Začíname vždy nahrávkou zo zeme a následne až vo výskoku
 - Najskôr nahrávka pred seba a následne za seba
 - Nahrávku spájame s podaním prípadne s útočným úderom
 - Prípravné hry 3:3 alebo 4:4
 - Zdokonaľovanie nahrávky
1. V cvičení sú žiaci postavení na šírku volejbalového ihriska vo vzdialenosti 2 - 3 - 4m od seba vo východiskovej pozícii kl'ak sedmo na päťach, chrbát je spevnený a vystretý. V tejto pozícii odbíjame na presnosť.

2. V cvičení sú žiaci vo vzdialenosti 2 - 3 - 4m od ľubovoľnej voľnej steny v telocvični. Cvičenie vieme realizovať s použitím stoličky, ktorá má pevné operadlo, kolmo na podlahu. Žiak sa zľahka oprie o stoličku alebo o fit loptu a následne odbíja na presnosť do štvorca alebo vyznačenej časti na stene.
3. V cvičení sú žiaci postavení na šírku volejbalového ihriska vo vzdialenosti 3 - 4m od seba. Následne odbíjajú loptu odbitím obojručne zhora oproti sebe. Po 5 odbitiach sa obaja posunú vzad o 1 krok (zväčšujeme prípadne zmenšujeme vzdialenosť medzi hráčmi). Dbáme na presnosť odbití a optimálnu výšku. Dôležitým ukazovateľom je aj natočenie špičiek do smeru odbitia a dopínanie predlaktí a prstov pri odbití.
4. V cvičení sú žiaci postavení na šírku volejbalového ihriska vo vzdialenosti 0,5m od siete (v zóne 2 pravým ramenom k sieti) a druhý zástup je na opačnej strane siete v zóne 3 (ľavým ramenom k sieti). Po vlastnom nadhode lopty do vzduchu, prípadne hodením lopty o zem sa dostávajú do správnej pozície pred odbitím a odbíjajú vysokú loptu pri sieti do vzdialenosti 2 – 3m. Vzdialenosť postupne zväčšujeme maximálne 4- 5m.

Obmena cv.č.4b: Akonáhle odbiješ svoju loptu na jednej strane, dobehneš si ju a ideš do zástupu na druhej strane.

5. V cvičení sú žiaci postavení na šírku volejbalového ihriska vo vzdialenosti 0,5m od siete (v zóne 2 pravým ramenom k sieti) a oproti nim druhý zástup v zóne 3 (ľavým ramenom k sieti). Vzdialenosť na začiatku bude 2 -3m od seba. Následne odbíjajú loptu odbitím obojručne zhora oproti sebe. Po odbití si menia jednotlivé zástupy. Vzdialenosť postupne upravujeme.

Najčastejšie chyby:

- Žiak neskoro zaujme správny volejbalový streh
- Lopta nie je nad úrovňou čela
- Lakte sú pod úrovňou ramien
- Postavenie ramien nie je kolmo na sieť (pri nahrávke zo zóny 3)
- Dlhší kontakt s loptou

Nahrávka obojručne zhora za seba

Tento typ nahrávky je veľmi náročný na správne postavenie tela a hlavy hráča. Telo hráča musí byť čo najviac pod loptou a zápästia sú natočené vzad, ukazováky smerujú k čelu, palce mierne

vpred. Dôležité je do poslednej chvíle nezakláňať hlavu extrémne vzad, trup sa však mierne zakloní, ale treba mať neustále loptu nad úrovňou čela. Palce svojím pohybom hore a vzad určujú rýchlosť a dĺžku nahrávky vzad (obr. 38).



Obrázok 38 Nahrávka vzad

Nahrávka vo výskoku obojruč a vo výskoku jednoruč

Nahrávka vo výskoku obojruč sa využíva hlavne vo výkonnostnom a vrcholovom volejbale. Jedná sa o situácie, kedy nahrávač vo výskoku zrýchľuje samotnú nahrávku, a tak skracuje aj dobu reakcie pre stredových prípadne krajných blokárov. V prípade jedinečných herných situácií, kedy dobieha k sieti po horšom príjme podania a lopta smeruje na opačnú stranu ihriska, častokrát využívajú aj nahrávku jednoruč. Ide hlavne o krátke nahrávky pred seba pre stredových hráčov (blokárov) v herných systémoch so špecializovanými hráčmi. U niektorých jedincov s vynikajúcou technikou a prácou prstov môžeme pozorovať aj nahrávky jednoruč vo výskoku pred seba do zóny 4 prípadne do zóny 2.

3.6 Prihrávka

Samotná prihrávka vo volejbale sa delí na tri základné časti a to *príjem podania*, ktorý je najčastejšie realizovaný odbitím obojruč zdola, v menšej miere aj odbitím obojručne zhora. Druhou časťou je práca hráča, obrana „v poli“, kedy hovoríme *vyberaní ľahkých lôpt* a treťou samostatnou časťou je *vyberanie ťažkých lôpt*, ktorá je spojená so znalosťou pádovej techniky.

A) *Príjem podania*

Príjem podania je prvá herná činnosť jednotlivca a družstva v systéme po podaní súpera, ktorou sa hra začína. Vykonávame ju v stoji, v klaku alebo v páde (s využitím rôznych typov pádovej techniky). U začiatočníkov volíme hlavne odbitie obojručne zdola (obr. 39). Pri

dostatočnom spevnení prstov v starších kategóriách cca od 16 rokov, pristupujeme aj k odbitiu obojručne zhora.

Technika

Postavenie tela: Žiak stojí v širšom stoji rozkročnom, hmotnosť je na prednej časti chodidiel.

Pred príjmom podania je hráč v očnom kontakte s popadávajúcim hráčom, vyhodnocuje trajektóriu a rýchlosť podania, paže sú mierne uvoľnené. Následne spája paže, vytáča predlaktiami nahor a spevňuje stred tela. Paže drží zásadne pre telom, čím väčší je uhol medzi pažami a brušným svalstvom, tým ľahšie sa nám odbíja samotné podanie. V momente odbitia stojí pevne na oboch dolných končatinách, pokiaľ nejde o spracovanie s využitím pádovej techniky.

Pohyb k lopte: Akonáhle podávajúci hráč realizoval úder, prijímajúci hráč vykonáva menší poskok „side step“, ktorý napomáha k lepšej stabilite tela a aktivácii nervosvalového systému. V prípadoch prihrávky vo vzdialenosti do 0,5 - 1m rozpätia paží, riešime pohyb úkrokmi vľavo alebo vpravo. Akonáhle je to väčšej vzdialenosti dochádza k riešeniu pomocou skrížneho (druhého) kroku a následnej stabilizácie pomocou tretieho kroku, kedy sme v optimálnom postavení voči letiacej lopte. Vo vrcholom a výkonnostnom volejbale využívame okrem odbitia obojručne zdola (v osi a mimo osi tela) vďaka úprave pravidiel častokrát aj odbitie obojručne zhora. Tu je taktiež nevyhnutné dostať telo optimálne voči letu lopty. Treba však pripomenúť, že optimálne spracovanie lopty je odbitím obojručne zhora pokiaľ sa jedná o plachtiaci typ podania, pri rotovanom podaní zo zeme prípadne vo výskoku volíme odbitie obojručne zdola.

Spojenie rúk: Ruky pred podaním máme mierne pred telom uvoľnené a následne prichádza ku spojeniu dlaní a prstovej časti. Vytáčame predlaktia nahor do stropu a spevňujeme paže. Miesto odbitia je totožné ako pri odbití obojručne zdola. Chrbát je mierne zagusľatený. Pri odbíjaní tlačíme paže a trup mierne vpred. Trup aj paže sú po celý čas spevnené.



Obrázok 39 Príjem podania

Postupne prichádza k celkovému vystieraniu dolných končatín a paže smerujú od trupu. V momente samotného odbitia už s nimi nehýbeme. Pokiaľ prihrávame podanie plachtiace ideme pažami oproti lopte, v prípade rýchleho, tvrdého skákaného rotovaného podania, tlmíme rýchlosť letu lopty a mierne ich v lakti ohýbame.

Metodický postup

- a) Opakovanie odbíjanie obojručne zdola (u starších aj obojručne zhora)
- b) Nácvik príjmu podania v osi a mimo osi tela odbitím obojručne zdola
- c) Zdokonaľovanie príjmu podania v osi a mimo osi tela odbitím obojručne zdola
- d) Spolupráca 2 neskôr 3 hráčov vo vymedzenom priestore
- e) Aplikovanie príjmu podania v základnom hernom systéme

Cvičenia na príjem podania

1. Na začiatku realizujeme cvičenia bez lopty na spevnenie paží pred odbitím, ktoré len imitujú správne postavenie celého tela. Uhol medzi trupom a pažami je 60 - 70 stupňov. Skúšame si imitáciu odbitia pred telom (40a, b) ako aj mimo osi tela (40c).



Obrázok 40 Odbitie obojručne zdola v osi tela (40a,b) a mimo osi tela (40c)

2. Pri nácviku prihrávky využívame lavicu, stoličku alebo fit loptu, z ktorej najskôr imitujeme len prácu paží hlavne pri odbití obojručne zdola. Následne pri cvičení s nahodenou loptou pomaly vstávame z lavice a zároveň odbíjame loptu obojručne zdola. Nesmieme zabudnúť na správnu polohu paží.
3. Základné odbitia obojručne zdola v priamom smere vo dvojiciach. Hráč pri sieti odbíja odbitím obojručne zhora nad seba a následne 3 – 4m pred seba, druhý hráč stojí 1 – 1,5m od základnej čiary. V momente odbitia hráča s loptou nad seba je hráč v “poli” v strednom strehu, ruky pokrčené v laktóch vedľa tela a jedným dvoma krokmi prichádza včas k miestu odbitia a zaujme správny postoj. Následne realizuje odbitie obojručne zdola. Pri prihrávke taktiež v prípade potreby využívame odbitie obojručne zhora. Po 10 prihrávkach výmena úloh.
4. Cvičenie v trojiciach odbitie obojručne zdola po pohybe. Dvojica hráčov stojí pod sieťou s loptou a odbíja loptu dva krát nad seba a raz pred seba do vzdialenosti cca 5– 6m. Hráč, ktorý stojí 1 – 1,5m od základnej čiary v momente odbitia hráča s loptou nad seba je v strednom strehu a následne jedným dvoma krokmi prichádza včas k miestu odbitia vľavo alebo vpravo. Tam, z ktorej strany lopta prichádza, tam ju aj odbíja.

Obmena č.4b: Zložitejší variant je, keď odbitie obojručne zdola smeruje do opačnej strany, odkiaľ lopta priletela s využitím odbitia obojruč zdola mimo osi tela.

5. Hráči stoja vo vzdialenosti 4 – 6m a jeden odbíja loptu odbitím obojručne zhora a druhý len obojručne zdola. Hráč odbíjajúci „prstami“ volí rôzne vzdialenosti odbití tak, aby hráč musel v krátkom okamihu zareagovať odbitím v osi alebo mimo osi tela. Hráč sa po

odbití obojručne zdola vracia do východiskového postavenia. Po 5 odbitiach výmena pozícií. Rýchlosť však nesmie ovplyvňovať kvalitu odbitia obojručne zdola!

6. Cvičenie v dvojiciach pri stene, kde hráči stoja 4 – 5m od steny v blízkosti basketbalovej dosky. Jeden z hráčov podáva podanie do steny na začiatok ľahšie, druhý sa snaží loptu prihrať obojručne zhora alebo zdola rotáciou trupu na basketbalovú obruč po ľavej alebo pravej ruke.
7. Cvičenie v trojiciach bez siete, kde jeden hráč podáva priamo pred seba na vzdialenosť 6 – 8m na druhého hráča, ktorý následne rotáciou trupu odbíja loptu obojručne zdola na tretieho hráča stojaceho diagonálne po pravej ruke. V prípade, že lopta letí nad úrovňou ramien loptu prihrávame aj odbitím obojručne zhora. Po 5 podaniach si všetci traja menia pozície v smere hodinových ručičiek. Cvičenie následne realizujeme na prihrávke aj do opačnej strany.
8. Cvičenie v trojiciach cez sieť, keď jeden z hráčov podáva na začiatku ľahké presné podania na hráča na prihrávke na opačnej strane, ktorý podľa vyhodnotenia situácie loptu odbíja obojručne zdola v osi alebo mimo osi tela na stojaceho hráča pod sieťou. Ten imituje nahrávača a drží ruky vo vzpažení, čo je vlastne cieľom prihrávky. V tomto cvičení po 10 prihrávkach dochádza k výmene pozícií hráčov.
9. Cvičenie vo štvoriciach, kde dve dvojice stoja oproti sebe na opačnej strane ihriska a podáva vždy zadný hráč 5x a následne na opačnej strane zadný hráč vykonáva prihrávku podania, hráč pod sieťou následne realizuje nahrávku pred alebo za seba, týmto sa výmena končí. Toto isté cvičenie podobne praktizujeme po skončení podania všetkých hráčov aj z opačnej strany.
10. Cvičenie v trojiciach na tri odbitia, keď jeden hráč je prebiehajúci popod sieť ako nahrávač pre obe polovice ihriska. Striedame podávajúce a prihrávajúce strany po 5x podaniach. Následne dochádza k výmene pozícií hráčov. Vyspelejší hráči môžu tretie odbitie spojiť aj s útočným úderom, až kým sa nepokazí pokračujú vo výmene.

Najčastejšie chyby na prihrávke

- Paže hráča sú pokrčené v lakt'och, nie sú dopnuté pred prihrávkou, odbitie zápästím
- Hráč stojí vo vysokom strehu a nie je pripravený na prihrávku podania
- Zlý odhad letu lopty a neskorá reakcia na podnet
- Slabá práca nôh a „naťahovanie“ sa za loptou
- Lopta smeruje popod sieť alebo do stropu telocvične

Žiaci by mali poznať základné spôsoby odbitia a zároveň rozvíjať pohybové schopnosti. Dôležité sú hlavne koordinačné schopnosti a ich systematický rozvoj s rešpektovaním senzitívnych období, bez ktorých si nácvik a zdokonaľovanie niektorých herných činností jednotlivca nevieme ani predstaviť.

Obrana „v poli“

B) *Vyberanie ľahkých lôpt*

Odbíjanie lôpt či už odbitím obojručne zhora alebo obojručne zdola sú základným predpokladom pre spracovanie lopty a jej následné odbitie do požadovaného smeru a výšky. Pri odbití obojručne zdola využívame hlavne priame odbitie po pohybe a následne aj odbitie obojručne zdola (obr. 41). Predpokladom správnych odbití je vhodná úroveň koordinačných schopností, rýchlostných schopností agility a reakčnej agility, lebo žiak stále reaguje na letiaci predmet (loptu).



Obrázok 41 Vyberanie ľahkých lôpt

C) *Vyberanie ťažkých lôpt*

Do tejto časti je potrebné pripomenúť, že je výhradne predmetom športového tréningu. Vhodné je začať s ňou až po vhodnom zvládnutí základných spôsobov odbitia a dostatočnej koordinačnej a silovej príprave žiakov (hráčov). Jedná sa hlavne o: *pád vpred* (42a), *preval bokom* (42b), *prípadne skok letmo („rybička“)* (42c). Okrem spomínaných typov vyberania lopty tiež realizujeme spracovanie tvrdých a rýchlych úderov do rôznych postavení v zadnej zóne (5,6,1) pomocou odbitia obojručne zdola.



Obrázok 42 Vyberanie ťažkých lôpt: pád vpred (42a), preval bokom (42b) a skok letmo (42c)

3.7 Blok

Blok je dlhodobo posudzovaný ako obranná herná činnosť jednotlivca alebo maximálne troch hráčov predného radu. Je však viacerými odborníkmi nazývaná ako útočno – obranná herná činnosť a preto my sa prikláňame k názoru, že sa jedná o „hybridnú činnosť“. Vykonávaný je pri sieti (resp. nad sieťou) so zdvihnutými pažami šikmo vpred vo výskoku. Úlohou bloku je zabrániť preletu lopty nad sieťou do vlastného poľa a tým zakryť určitý priestor alebo loptu zraziť späť do súperovho poľa tak, aby sa nedala realizovať ďalšia „výmena“ prípadne možnosť útoku.

Technika

Jednoblok (obr. 43) má menšiu obrannú účinnosť na sieti. Je realizovaný najčastejšie za účelom zabránenia letu lopty do stredu ihriska (zóna 6). Používa sa v prípadoch, keď sa nepredpokladá tvrdý útok, proti malo zdatným smečiarom, na vrcholovej úrovni, taktiež keď sú útočné kombinácie realizované tak rýchlo, že blokujúci hráči sa nestačia zoskupiť do dvojbloku. Využívame ho vo všetkých predných zónach.



Obrázok 43 Jednoblok v strede siete a na okraji

Dvojblok – Väčšinou sa používa proti smečom nielen z normálnych vysokých nahrávok v zóne 2 a 4 (obr. 44a, 44b), ale hlavne proti rýchlej nahrávke do okrajov siete, kde jednoblok nie

až tak efektívny. Vieme ho tiež využiť proti smečom v zóne 3 pri útočných herných kombináciách. Dvaja hráči sa rýchlo presunú do miesta vedeného útoku súpera. Pokiaľ súper útočí z postranných zón, stredný hráč sa premiestňuje ku krajnému blokárovi, ktorý vyberá miesto pre dvojblok. Výskok oboch blokárov smeruje nahor. Ruky oboch hráčov sa snažia zabrániť preletu lopty. Vzdialenosť medzi rukami hráčov nesmie umožniť prelet lopty, maximálne len jej nadrazenie, na ktoré čakajú zadní hráči v „poli“.



Obrázok 44 Dvojblok na okraji siete (44a, 44b)

Trojblok (obr. 45a, 45b) – Najviac sa používa v modernom volejbale tak v zóne 3 ako aj v postranných zónach pri vysokých nahrávkach v zóne 2 a 4. Pri trojbloku v zóne 3 sa hráči presúvajú úkrokmi alebo behom k strednému hráčovi. Ten určuje miesto bloku. Pokiaľ sa blokuje v postrannej zóne, určuje miesto postranný hráč. Kompaktný trojblok je koordináčne náročný. Ruky nad sieťou sú vzdialené tak, aby medzi nimi nepreletela lopta. Paže sú pri presúvaní ohnuté v lakťoch. Trojblok posilňuje obranu vykrytím väčšieho priestoru.



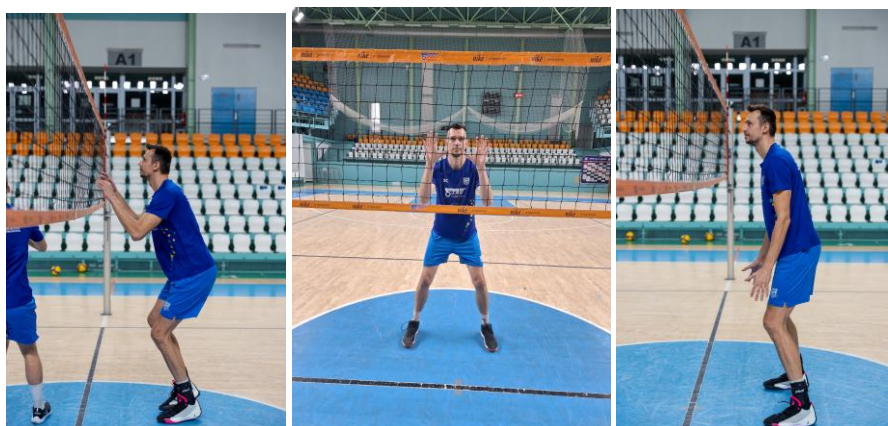
Obrázok 45 Trojblok na okraji siete (45a, 45b)

Technika, základné postavenie hráča pri jednobloku:

Hráč stojí v strednom alebo vysokom strehu, chodidlá sú od seba vzdialené na šírku ramien. Špičky chodidiel smerujú dopredu, hmotnosť tela spočíva na vonkajšej hrane chodidiel a na špičkách. Vzdialenosť nôh od stredovej čiary je 20-30 cm. Nohy sú ohnuté v členku tak, že kolená sú mierne pred úrovní špičiek. Panva je vysadená a chrbát je rovný a spevnený. Najčastejšie využívaná forma blokovania na úrovni základnej prípadne strednej školy spočíva v jednobloku a preto sme našu pozornosť upriamili na túto skutočnosť. V jednobloku rozoznávame nasledovné časti: *presun, odraz, let a dopad*.

Držanie paží:

Paže sú pokrčené v lakťoch a hráč ich drží pri tele tak, že má rozťahnuté prsty rúk vo výške ramien až očí. Lakte sú od seba na šírku ramien (obr. 46a, b). Pred samotným presunom do strany sú paže spustené dolu (obr. 46c).



Obrázok 46 Postavenie hráča pred jednoblokom (46a, b) alebo pred presunom na blok (46c)

Presun hráča: Môže byť realizovaný: úkrokom (obr. 47), prekročením alebo behom vpred s prekročením (obr. 48)



Obrázok 47 Jednoblok , presun úkrokom



Obrázok 48 Jednoblok , presun prekročením

Odraz hráča je vykonávaný znožmo. Paže klesajú nadol a uhol medzi dolnými končatinami sa blíži k 90 stupňom. Následne dochádza k vystieraniu dolných končatín, trupu a horných končatín. Horné končatiny smerujú ponad vrchnú pásku smerom k lopte.

Letová fáza je charakteristická spevnením celého tela hráča od dolných končatín, trupu aj horných končatín. Nohy sú v miernom prednožení vpred. Pozícia hlavy je v miernom záklone medzi pažami alebo tesne za nimi. Hráč by mal dokázať sledovať let lopty, prípadne zareagovať na zmenu letu lopty. Oči sú zásadne vždy otvorené! Úlohou tejto fázy je byť pripravený na zabránenie preletu alebo stlmenie lopty na vlastnú polovicu.

Pohyb ramien a rúk počas výskoku vysúva hráč paže medzi telom a sieťou nahor až presiahnu cez sieť na loptu. Hlava hráča je pri tom mierne zaklonená tak, aby mohol sledovať loptu a útočiaceho súpera. V okamihu dotyku lopty s rukami sklápa blokujúci hráč zvyčajne ruky v zápästí smerom mierne nadol. Dotyk lopty vykonáva blokujúci hráč rozťahnutými prstami oboch rúk, ktorých palce sa takmer dotýkajú.

Dopad je vždy na obe končatiny do mierne pokrčených dolných končatín a ruky smerujú dlaňami ku sieti a následne pred telo hráča. Pri sťahovaní paží dolu nižšie treba dať pozor na dotyk predlaktia prípadne dlaní so sieťou.

Metodický postup

- a) Ukážka a opis bloku (prípadne konkrétneho typu presunu)
- b) Návik pohybu horných a dolných končatín bez lopty
- c) Návik výberu miesta a časovanie jednobloku
- d) Návik presunu do oboch strán a časovanie bloku
- e) Návik čítania hry a potreby bloku v jednotlivých situáciách
- f) Zdokonaľovanie bloku (rýchlosť nahrávky, výška, práca paží)
- g) Spolupráca hráčov v dvoj – troj bloku (výkonnostný a vrcholový volejbal)

Cvičenia na nácvik jednobloku

Samotný nácvik jednobloku musíme začať ukážkou a popisom. Na začiatok vykonávame pohyby zásadne bez lopty, dôležitá je práca celého tela a taktiež paží.

1. Žiaci imitujú správny pohyb paží, ktorý vychádza z ramien, keď paže sú vo východiskovej polohe v predpažení pokrčmo hore dlane vpred, lakte sú otočené von a napnuté rozťahnuté prsty a snažíme sa dostať paže do polohy predpažit' povyššie (palce takmer k sebe a dlane natočené k podlahe). Na začiatku cvičíme postoj v miernom stoji rozkročnom pri stene s vyznačenou výškou siete a dotýkame sa napnutými pažami a prstami steny. Podľa Haníka - Lehnerta a kol. (2004) uhol trupu a paží je 140 - 160 stupňov.
2. Cvičenie začíname v miernom stoji rozkročnom pri volejbalovej sieti, ktorá je vo výške lakt'ov. Snažíme sa o výskok a presiahnutie pažami na druhú stranu siete pričom dodržiavame všetky zásady ako v cvičení č. 1.
3. Následne pridávame loptu, ktorú drží spoluhráč na opačnej strane siete cca 20 – 30 cm od vrchnej pásky a úlohou je obaliť loptu dlaňami a napnutými prstami, palce smerujú k sebe čo najviac na súperovej strane ihriska bez dotyku paží vrchnej pásky siete. Paže sa po kontakte s loptou vracajú do východiskovej polohy. Cvičenie vykonávame stále v stoji, pracujeme len pažami. Môžeme využiť švédsku debnu alebo pevný stôl, na ktorý sa postavíme.
4. Na oboch okrajoch siete položíme lavicu (plyo - box, stôl..) na ktorom stojí hráč s napnutými pažami a prstami čo najhlbšie na súperovu polovicu ihriska (obr. 49). Úlohou hráčov na opačnej strane siete je trafiť úmyselne ruky blokujúceho hráča pre získanie „pocitu bloku“, ktorý si postupne každý hráč vyskúša. Na začiatku hráči s loptami môžu triafať blok nahodením lopty, obojručným odbitím zhora a neskôr útočným úderom zo zeme.



Obrázok 49 Správna poloha paží, trupu pri nácviku jednobloku

5. Cvičenie realizujeme u oboch okrajov siete, keď vychádzame zo stoja mierne rozkročného s úmyslom presiahnuť pažami na opačnú stranu ihriska. V úrovni kolien hráčov zaviažeme o stĺpy gumu, ktorej sa pri nácviku práce nôh hráči dotýkajú členkami prípadne oblasťou predkolenia. Hráči si po 10 pokusoch menia miesta.
6. Hráči po vlastnom nadvhodení smečujú loptu úmyselne do bloku. Blokujúci hráč dodržiava všetky zásady ako v cvičení č.4. Snahou je nedovoliť lopte preniknúť na vlastnú polovicu. Po 10 pokusoch výmena hráčov na bloku a na útoku.
7. Cvičenie zamerané na správne postavenie paží a prstov. Presne pod blokujúcim hráčom na útočiacей strane položíme žinenku a smečujúci hráči opäť triafajú do bloku. Pokiaľ lopta po smeči skončí od bloku na vyznačenom priestore (žinenke), je blok správne založený.

Cvičenia zamerané na zdokonalenie jednobloku

1. Hráči pracujú v dvojiciach, keď každý z nich je na opačnej strane siete čelom k spoluhráčovi. Jeden z nich má vždy loptu v rukách vo vzpažení a vyskočí s loptou 20 – 30cm od vrchnej pásky siete a druhý skáče zároveň s ním a s presiahnutím pažami na súperovu polovicu sa snaží bez dotyku vrchnej pásky loptu zobrať a následne ju podá spoluhráčovi popod sieť, celé 10x. Rovnaké cvičenie s tým, že lopta po doskočení z bloku sa nepodáva popod sieť, ale hneď s ňou hráč vyskakuje pri sieti.
2. Hráči pracujú v dvojiciach, keď každý z nich je na opačnej strane siete čelom k spoluhráčovi. Jeden z nich má vždy loptu v ruke a vyhadzuje ju obojručne zospodu nad úroveň vrchnej pásky siete a navzájom sa pretláčajú až pokým jeden druhého nepretlačí bez dotyku paží vrchnej pásky. Každý vyhadzuje loptu 5x a následne si zrátajú úspešne body.
3. Cvičenie na zamerané na presun po bloku oboma smermi. Na začiatku zvolíme presuny úkrokom len na zemi oboma smermi vo východiskovej polohe pri bloku. Následne realizujeme presun úkrokom doľava alebo doprava, keď po dopade z bloku zaujímame východiskovú polohu a hneď nasleduje úkrok do zvolenej strany (obr. 50).



Obrázok 50 Presun úkrokom vpravo

4. Dvaja hráči stoja na opačných koncoch lavičky rovnobežne so sieťou a držia vo vzpažení loptu v rukách nad úrovňou vrchnej páske siete. Hráč na opačnej strane siete stojí presne pod jedným z hráčov a následne vyskočí na blok a obalí pevne prstami samotnú loptu na opačnej strane siete bez dotyku vrchnej páske siete a po dopade jedným úkrokom do strany a následným výskokom opäť vykonáva blok ako na opačnej strane. Zvlášť do ľavej a pravej strany. Dbáme však na začiatkoch na kvalitu predvedenia na úkor rýchlosti!
5. Cvičenie zamerané na reakčnú schopnosť hráča a jednoblok. Presúvame sa pomocou úkrokov vpravo alebo vľavo. Žiak stojí v strede medzi dvoma hráčmi, ktorí stoja na lavičke a držia loptu v rukách. Na pokyn učiteľa, ktorý stojí za chrbtom blokujúceho hráča ukazuje pravou alebo ľavou rukou ,ktorý z hráčov na opačnej strane siete má zdvihnúť loptu ponad sieť. Následne rýchla reakcia blokujúceho hráča a presun s jednoblokom. Žiak sa potom vracia do východiskovej pozície. Realizujeme 5x pokusov a následne výmena žiaka.

Najčastejšie chyby:

- Vzdialenosť hráča od siete
- Kolmý nábeh hráča k sieti
- Zlý odhad – časovanie bloku
- Ruky sú pri tele a smerujú prstami k zemi
- Skákanie do strán – odraz je moc šikmý

Cvičenia pre nácvik dvojbloku

Samotný nácvik dvojbloku musíme začať ukážkou a popisom, následne môžeme začať v ľahších podmienkach a to na nižšiu sieť. Na začiatok vždy nacvičujeme bez lopty a následne po zvládnutí samotných pohybov, loptu pridávame. Predovšetkým je veľmi dôležité mať zvládnutú metodiku jednobloku. Ak jednotlivci zvládajú svoju rolu samostatne, ľahšie

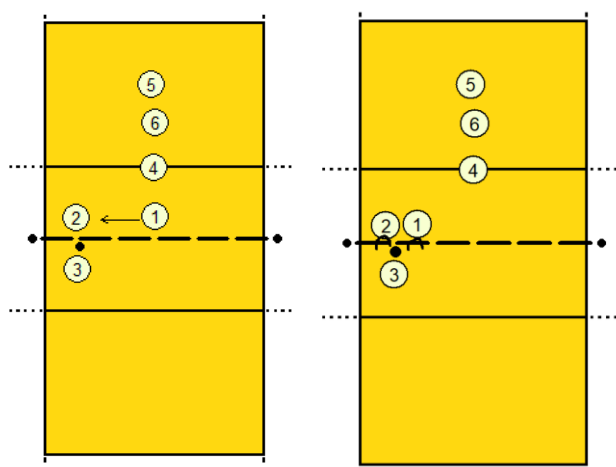
vykonajú synchronizáciu pohybu tela so spoluhráčom. Hráči musia sledovať jeden druhého (stredný – krajný hráč) a taktiež letiacu loptu.

1. Dvojice hráčov stojacich na lavičke položenou 30cm od stredovej čiary pri sieti súčasne vystierajú trup a paže vpredpažení pokrčmo hore, dlane vpred, lakty sú otočené von a napnuté rozťahnuté prsty na dvojblok. Hráči sa musia vzájomne sledovať aby to realizovali naraz.
2. Realizujem cvičenie rovnako ako v cvičení č.1, kde dvojica hráčov stojacich pri sieti súčasne vyskakujú na mieste na dvojblok. Hráči sa musia vzájomne sledovať.
3. Hráči vykonávajú cvičenie ako predchádzajúce cvičenie, ale oproti nim stojí na lavičke hráč s loptou, ktorú staticky drží v rukách na úrovni vrchnej pásky prípadne 15 – 20cm od vrchnej pásky smerom do vlastného územia v závislosti od vyspelosti hráčov.
4. Dvojblok skáče z miesta na vyhodenú loptu hráčom nad úroveň vrchnej pásky 20 -30 cm a aktívne zaklápajú zápästie. Pri tomto cvičení môžeme urobiť obmenu tak, že hráč bude loptu hádzať na sieť.

Zoskupovanie bloku

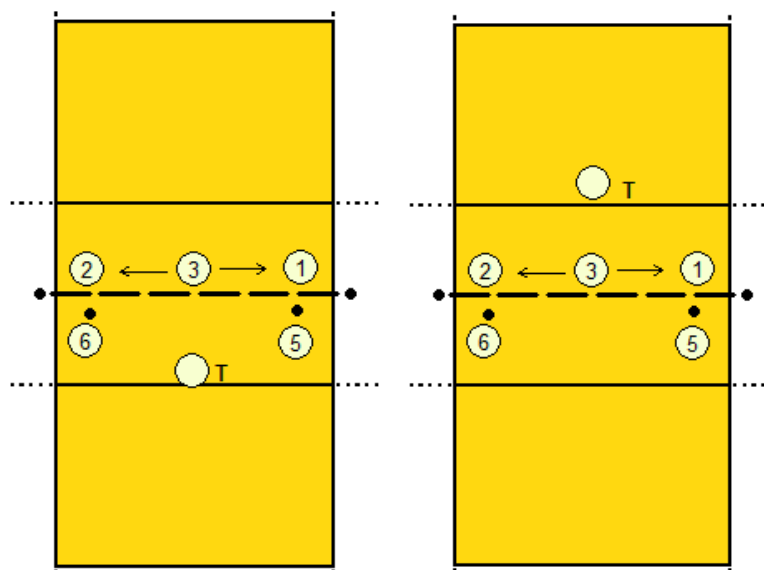
5. Jeden hráč stojí v strede (v zóne 3) a druhý na okraji siete (v zóne 2). Stredový hráč sa presúva úkrokom alebo prekročením ku krajnému hráčovi a spoločne vyskakujú na blok (obr. 51). Dôraz kladieme na súčinnosť odrazu a spoločnej synchronizácie paží, ktoré smerujú čo najviac na súperovu stranu ihriska.

Obmena: cvičenie sa mení s vytvorením dvojbloku na opačnej strane (zóna 4)



Obrázok 51 Zoskupovanie dvojbloku (zóna 2)

6. Na jeden a druhý okraj siete postavíme hráča v zóne č. II a IV. V strede za útočnou čiarou stoja dva zástupy žiakov. Dvaja prví žiaci prídu ku sieti, spoločne naznačia výskok na blok a po dopade sa každý presúva na svoju stranu ku krajnému hráčovi a súčasne vyskočia na blok. Krajní hráči sa po dopade zaradia do zástupu v strede ihriska.
7. Cvičenie začíname podobne ako predchádzajúce cvičenie, ale pridáme hráča s loptou, ktorý stojí na opačnej strane siete na lavičke (zóna 2 a 4) a drží v rukách vo vzpažení loptu na úrovni vrchnej pásky prípadne 15 – 20cm od vrchnej pásky smerom do vlastného územia v závislosti od vyspelosti hráčov. Úlohou je zoskupiť dvojblok spoločne na pripravenú loptu.
8. Cvičenie naväzuje na predchádzajúce, ale už pridáme hráčov s loptami ktorí stoja oproti nim pri okrajoch siete v zóne 2 a 4 a držia v rukách loptu, ktorú následne buď silno hodia alebo odbijú obojručne zhora na úrovni vrchnej pásky prípadne 15 – 20cm od vrchnej pásky do pripraveného dvojbloku.
9. Na jeden a druhý okraj siete postavíme hráča. V strede za útočnou čiarou stojí dvoj zástup. Dvaja prví hráči prídu k sieti, spoločne vyskočia na blok a po dopade sa každý presúva na svoju stranu ku krajnému hráčovi a súčasne vyskočia na blok. Dvojblok časujú podľa hráča stojaceho na vyvýšenom mieste (plyo box, lavica..) na opačnej strane siete v zóne č. II a IV, ktorý si nahadzuje vysokú loptu a následne ju úmyselne smečuje do dvojbloku a tým preveruje pevnosť dvojbloku. Zároveň toto cvičenie slúži na pocit bloku u jednotlivcov.
10. Cvičenie je zamerané na zdokonaľovanie, rozvoj plánovanej a reakčnej agility pri presune do dvojbloku (obr. 52). Na jeden a druhý okraj siete postavíme hráča v zóne č. II a IV. V strede v zóne III stojí hráč, ktorý sa následne presúva na jeden alebo druhý okraj siete do dvojbloku. Hráč v zóne III sa presúva podľa naznačenia smeru trénerom, ktorý stojí v strede ihriska za jeho chrbtom v oblasti útočnej čiary a nevidí ho. Ten dá pohybom paže pokyn hráčovi v zóne II alebo IV ku nábehu na smeč bez lopty.



Obrázok 52 Dvojblok (plánovaná a reakčná agilita)

Najčastejšie chyby:

- Vzdialenosť hráčov od siete
- Veľká vzdialenosť hráčov od seba a vznik „diery“
- Zlý odhad – časovanie bloku (príliš skoro – úplne neskoro), anticipácia
- Každý vyskočí v inom čase - synchronizácia
- „preletovanie“ oboch hráčov mimo lopty, prípadne za anténu
- Spôsob zvolenia presunu vzhľadom ku vzdialenosti od spoluhráča

Realizácia dvojbloku si vyžaduje správne motorické „zladenie“ jednotlivcov, je to preto určené hlavne pre oblasť športového tréningu.. Trojblok sa na úrovni základnej a strednej školy na hodinách telesnej a športovej výchovy ani nerealizujeme.

3.8 Herné kombinácie

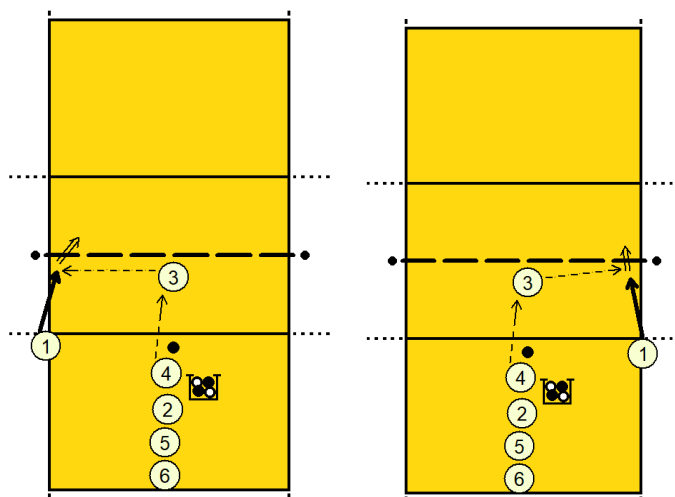
Ako sme už v predchádzajúcom texte spomínali, jedná sa o spoluprácu 2 alebo viacerých žiakov s cieľom vytvorenia útočnej alebo obrannej hernej kombinácie.

Základnou formou *útočnej hernej kombinácie* pre účely hodín telesnej a športovej výchovy je útok po nahrávke z vysokej nahrávky pri sieti. Začíname s preopakovaním útočného úderu zo zóny 4. Úlohou je zladiť rýchlosť nábehu a optimalizovať útok pomocou smeču v najvyššom bode. Následne realizujeme tento istý typ nahrávky aj zo zóny 2. Nahrávač na začiatku je vždy čelom k útočiacemu hráčovi.

Útočné herné kombinácie

Nahrávač v zóne 3

1. Útočníci hráči stoja v zástupe za zónou 4 a sami si prihrávajú si loptu na hráča v zóne 3 (obr. 53a). Ten následne nahráva vysokú loptu do zóny 4. Úlohou je optimálne zladiť výšku a rýchlosť nahrávky so samotným rozbehom hráča. Po útočnom údere sa hneď žiaci vymenia, ten ktorý útočil, ide nahrávať. Cvičenie realizujeme z oboch strán ihriska.
2. Útočníci hráči stoja v zástupe za zónou 2 a sami si prihrávajú loptu na hráča v zóne 3 (obr. 53b). Ten následne nahráva vysokú loptu do zóny 2. Úlohou je optimálne zladiť výšku a rýchlosť nahrávky so samotným rozbehom hráča. Po útočnom údere sa hneď žiaci vymenia, ten ktorý útočil, ide nahrávať. Cvičenie realizujeme z oboch strán ihriska.



Obrázok 53 Útočný úder zo zóny 4 (53a) a 2 s nahrávačom v zóne 3 (53b)

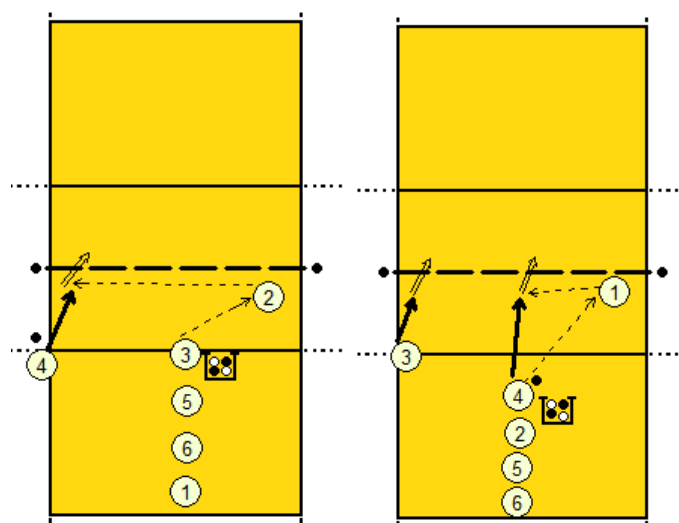
3. Útočníci hráči stoja v zástupe za zónou 4 a sami a hráči v zóne 6 prihrávajú loptu na hráča v zóne 3. Ten následne nahráva vysokú loptu do zóny 4. Úlohou je optimálne zladiť výšku a rýchlosť nahrávky so samotným rozbehom hráča. Po útočnom údere sa hneď žiaci vymenia, ten ktorý útočil, ide nahrávať a ten ktorý prihrával ide do zóny 4. Cvičenie realizujeme z oboch strán ihriska.
4. Útočníci hráči stoja v zástupe za zónou 2 a sami a hráči v zóne 6 prihrávajú loptu na hráča v zóne 3. Ten následne nahráva vysokú loptu do zóny 2. Úlohou je optimálne zladiť výšku a rýchlosť nahrávky so samotným rozbehom hráča. Po útočnom údere sa hneď žiaci vymenia, ten ktorý útočil, ide nahrávať a ten ktorý prihrával ide do zóny 2. Cvičenie realizujeme z oboch strán ihriska.

5. Trojica hráčov stojí nasledovne: nahrávač v zóne 3 a dvaja útočiaci hráči pripravené za zónou 2 a 4. Zástup žiakov stojí v zóne 6. Lopty sú pripravené v zóne 6, kde vždy jeden z hráčov prihráva loptu odbitím obojručne zhora na nahrávača v zóne 3. Ten sa vždy natočí buď do zóny 4 alebo 2 a nahráva vysokú loptu pri sieti pre útočiaceho hráča. Po útočnom údere sa hneď žiaci vymenia, ten ktorý útočil, ide nahrávať. Cvičenie realizujeme na začiatku iba z jednej strany ihriska.

Nahrávač v zóne 2

Pri výbere cvičení pre nácvik a zdokonaľovanie HK s nahrávačom v zóne 2 postupujeme podobne ako pri HK s nahrávačom v zóne 3. Môžeme využiť podobné alebo rovnaké cvičenia. Rozdiel je iba pri rozostavení hráčov a nahrávača.

Cvičenie č. 1: Nahrávač v zóne 2 a útočiaci hráči v zóne 3 a v zóne 4. Prihrávajúci hráč v zóne 6 (obr. 54). Po nadhode prihrávajúceho hráča nahrávač striedavo nahráva na útočiacich hráčov, ktorí zakladajú útok.



Obrázok 54 Nahrávač v zóne 2 (útokčný úder zo zóny 3 a 4)

Herná kombinácia so zbiehajúcim nahrávačom

Využívame ju hlavne vo vrcholovom volejbale, aby sme umožnili útočiť trom hráčom prednej zóny (4,3,2). Pre nahrávača je dôležité, aby mal dobre zvládnutú technickú stránku nahrávky a vedel predvídať hru, pretože zbiehajúci nahrávač sa musí rýchlo presunúť k sieti a nahrávať loptu po pohybe. Nahrávač sa po nahrávke a vykrytí vlastného útoku vracia do zóny 1. a zaujíma obranné postavenie. Pri zbíehaní je veľmi dôležité, aby bolo dodržané pravidlo postavenia

hráčov, pretože často sa stáva, že nahrávač zbieha predčasne alebo ma zlé postavenie. Zadný nahrávač pri podaní súpera zbieha postupne z troch zadných zón (5,6,1).

HK po nahrávke „z pol'a“

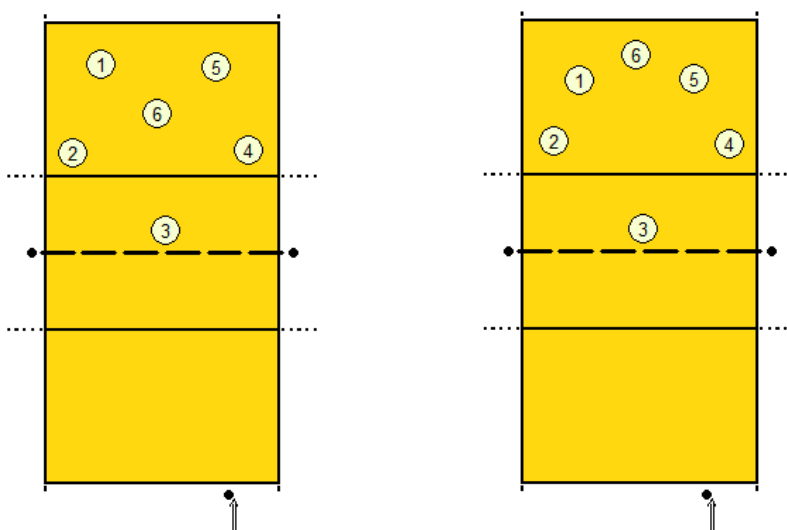
Táto sa využíva prevažne vtedy, keď dochádza k zlému spracovaniu lopty, ktorá skončí vo vzduchu nad zadnými zónami. V tomto prípade buď nahrávač, prípadne zadný hráč zóny 6 nahráva vysokú loptu do zóny 4.

Po prihrávke na útok

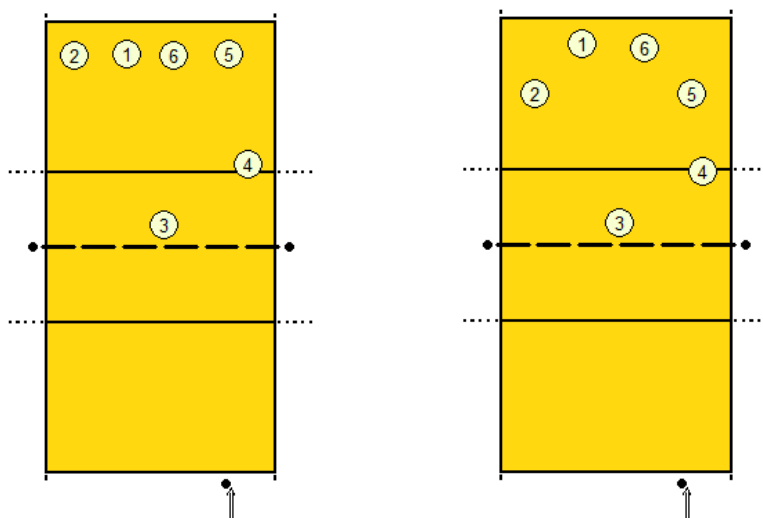
Lopty, ktoré sú prihrané ku sieti vysokým oblúkom a sú náročné na nahrávku, môže predný nahrávač využiť na „ulievku z prvej“ do odkrytého miesta.

Obranné herné kombinácie

V tejto časti Vám predstavíme vybrané herné kombinácie vo volejbale, s ktorými sa žiaci na základnej a strednej škole môžu stretnúť. Ovládanie jednotlivých obranných herných činností jednotlivca je dôležitou časťou v obranných herných kombináciách. Zaradíme sem **postavenie hráčov na príjme podania**. Toto postavenie je nezávislé od herného systému, či už s nešpecializovanými alebo špecializovanými hráčmi. Pri postavení príjmu podania s herným systémom u nešpecializovaných hráčov sa stretávame s postavením hráčov do písmena *W* alebo *polkruh* (obr. 55a, b), často označovaným ako 5-1 (prvé číslo je počet prihrávajúcich hráčov). Následne ešte pri spomínanom hernom systéme vieme s pokročilejšími hráčmi využiť systém 4 - 2. Tu je priestor pre jedného z nich sa viac sústrediť na prípravu samotného útočného úderu v zóne 4 (obr. 56a, b).



Obrázok 55 Príjem podania (5-1) (55a), model „W“ (55b)



Obrázok 56 Príjem podania (4-2) (56a), polkruh a priamka (56b)

Model 3-3

Tento typ postavenia využívame už pri herných systémoch so špecializovanými hráčmi. Tento variant je charakteristický pre vrcholové družstvá a na príjem podania je využitý hráč tzv. libero, ktorý je špecialistom na príjem podania a na hru v poli. Takže súperovo podanie prijímajú dvaja hráči a libero.

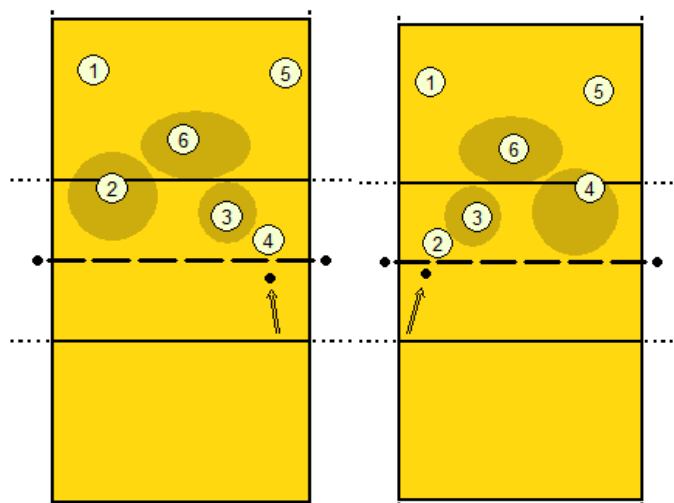
Postavenie hráčov pri útoku súpera v hernom systéme s nešpecializovanými hráčmi sú podľa počtu blokujúcich hráčov rozdelené nasledovne:

Model 0-2-4:

Tento model sa vyskytuje v prípadoch, že ani jeden z útočiacich hráčov nemá vhodnú pozíciu na zakončenie útočného úderu. Žiaden hráč sa nezúčastňuje bloku a najbližší dvaja prední hráči pokrývajú prednú zónu ihriska. Následne 4 hráči si delia zostatok zadnej zóny, podobne ako pri príjme podania W.

Model 1-2-3:

Pri tomto modeli uvažujeme o jednom blokárovi na pravom alebo ľavom okraji siete. Stredový hráč je v pozícii vykrývajúceho hráča pri krajnom hráčovi. Hráč zo zóny 4 odstupuje na útočnú čiaru a pokrýva územie pred sebou. Hráč zóny 5 stojí na hrane bloku a vidí útočiaceho hráča natočeného na seba (obr. 57a, b).



Obrázok 57 Vykryvanie útoku súpera zo zóny 4 (57a) a zo zóny 2 (57b)

V prípade veľmi vyspelých jedincov a zručných hráčov sa dá využiť aj model (2 -1 - 3). Tu sú 2 hráči na bloku, jeden hráč odstupuje na útočnú čiaru. Priamy diagonálny hráč má v prípade útoku zo zóny 4 hráč v zóne 5 a opačne zo zóny 2 hráč v zóne 1.

Model 2-1-3 (krajný zadný hráč za blok)

Tento typ je využívaný najmä vo výkonnostných družstvách u žien. Hráči zo zóny 2 a 3 blokujú súpera v zóne 2 a vtedy hráč zo zóny 4 si odstupuje od siete vo vzdialenosti cca 3 – 3,5 m a bráni útok tzv. ostrej diagonály. Hráč zo zóny 1 sa presúva za blok a vykryva priestor za blokom. Hráči zo zóny 5 a zo zóny 6 zostávajú vzadu a presúvajú sa podľa potreby, t.j. hráč zo zóny 5 do dlhej diagonály (cca 6,5 m) a hráč zóny 6 stojí na „zadnej čiare“ a môže stať v strede alebo po priamke.

Obranná kombinácia 2-1-3 (neblokujúci hráč ku bloku)

Podobne ako predchádzajúce postavenie, ale s tým rozdielom, že hráč zo zóny 4 sa presúva ku bloku, hráč zo zóny 1 zostáva vzadu po priamke a hráč zo zóny 6 sa presúva viac do zóny 5.

Obranná kombinácia 2-0-4 (obranná línia)

Toto postavenie je charakteristické tým, že pod blokom nestojí žiaden hráč, ale od hráčov zo zóny 1 alebo 5 sa vyžaduje predvídanie súperovho úmyslu. Ostatní hráči stoja ako v predchádzajúcich postaveniach.

Typy obranných kombinácií pri útoku súpera zo stredu siete

Obranná kombinácia 1-1-4

Na bloku je stredový hráč a pod ním je buď hráč zo zóny 2 alebo 4 (podľa situácie). Ostatní hráči sa zapájajú do vykrývania zadnej časti ihriska.

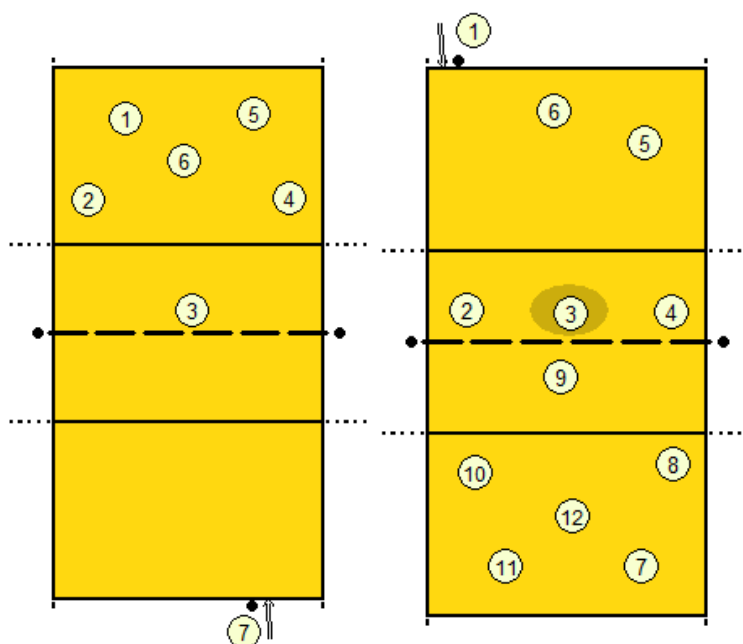
Obranná kombinácia 2-1-3

Dvojblok stavajú najčastejšie hráči zóny 3 a 4, hráč zo zóny 2 odstupuje od siete na vzdialenosť 3 m a vykrýva krátke lopty, prípadne ostré údery. Ostatní hráči vykrývajú zadnú časť ihriska. Toto isté platí zrkadlovo pri zoskupení dvojbloku v zóne 2, kde vykrýva hráč zo zóny 4.

3.9 Herné systémy

Herný systém bez špecializovaných hráčov

Najjednoduchším herným systémom je systém bez špecializovaných hráčov s nahrávačom v zóne 3. Tento typ herného systému je v podmienkach telesnej a športovej výchovy možné nacvičiť. Pri vlastnom podaní, ale aj pri príjme podania je nahrávač stále v zóne 3 (obr. 58a, bs).



Obrázok 58 Herný systém bez špecializovaných hráčov (po podaní súpera (58a), po vlastnom podaní (58b))

1. Imitácia pohybu v cvičení, kde trojica hráčov stojí nasledovne: nahrávač v zóne 3 a dvaja útočiaci hráči pripravené za zónou 2 a 4. Ostatní žiaci stoja v zóne 5,6 a 1. Jedná o cvičenie

pri ktorom lopty skúsia len samotnú imitáciu pohybu, prihrávky, nahrávky a útočného úderu. Na opačnej strane po útočnom údere zo zóny 4 sú správne postavení hráči v zóne 1, 4,5,6 aby boli schopní spracovať loptu. Toto isté sa opakuje aj z opačnej strany.

Obmena cv.1b s jedno- blokom v zóne 2

2. Přípravné cvičenie, pri ktorom trojica hráčov stojí nasledovne: nahrávač v zóne 3 a dvaja útočiaci hráči pripravené za zónou 2 a 4. Ostatní žiaci stoja v zóne 5,6 a 1. Celé cvičenie sa odohráva na vlastnej polovici. Slúži nám na nácvik pohybu žiakov pri útoku súpera buď zo zóny 2 alebo zo zóny 4. Lopta začína vždy v zóne 4 alebo v zóne 2. Vtedy hráč buchnutím do lopty dá pokyn žiakom aby zaujali správne postavenie v obrane „v poli“. Toto cvičenie vieme realizovať na oboch poloviciach súčasne. Keď lopta padne na zem (prípadne 2 -3x), že ju nikto nespracuje dochádza k rotácii hráčov.
3. Herné cvičenie, kde trojica hráčov stojí nasledovne: nahrávač v zóne 3 a dvaja útočiaci hráči pripravené za zónou 2 a 4. Ostatní žiaci stoja v zóne 5,6 a 1. Každý z hráčov zadnej zóny 2x prihráva loptu nahrávačovi do zóny 3. Takto máme k dispozícii 3x útočný zo zóny 4 a 3x útočný úder zo zóny 2. hráči na opačnej strane musia pri útočnom údere zaujať správne postavenie „v poli“. Všetko vykonávame ako samostatné pokusy pri útočnom údere.
4. Riadená hra (6:6), pri ktorej trojica hráčov stojí nasledovne: nahrávač v zóne 3 a dvaja útočiaci hráči pripravené za zónou 2 a 4. Ostatní žiaci stoja v zóne 5,6 a 1. Tréner z opačnej strany ihriska nahadzuje voľne loptu, ktorú hráči musia spracovať a následne útočným úderom zo zóny 2 alebo 4 zakončiť. Ak loptu na opačnej strane družstvo chytí, spracuje, hra pokračuje ďalej.

Obmena cv.4b: Po 5 nahodených loptách sa mení strana, z ktorej sa lopta nahadzuje

Obmena cv.4b: Po 3 samostatných podaniach sa mení strana, z ktorej sa podáva

Cvičenie č.5. Voľná hra (6:6), podľa pravidiel volejbalu.

Herný systém so špecializovanými hráčmi

Tieto systémy sú už zložitejšie a každý hráč na ihrisku plní úlohy podľa svojej funkcie. Tieto systémy sa najčastejšie využívajú už vo vrcholových družstvách a v dnešnej dobe rozoznávame spomínané funkcie hráčov: nahrávač, smečiar, blokár, univerzálny hráč a libero.

- Herný systém s dvoma nahrávačmi

Pri tomto systéme je družstvo zložené z dvoch nahrávačov, dvoch smečiarov a dvoch blokárov a základné rozostavenie a radenie hráčov má dve varianty. V prvom postavení stojí nahrávač pred smečiarom a v druhom postavení je nahrávač za smečiarom. Výber postavenia úzko súvisí s technicko-taktickou úrovňou hráčov vlastného družstva a súpera.

- Herný systém s jedným nahrávačom

Tento systém má družstvo, ktoré pozostáva z dvoch smečiarov, dvoch blokárov, jedného nahrávača a diagonálneho hráča (univerzála), ktorý je na kríž s nahrávačom. Je to najfrekvencovanejší herný systém vo vrcholovom volejbale.

LITERATÚRA

Zoznam literatúry (ISO 690 pre UKF Nitra)

1. ANTALA, B. a kol. **Didaktika školskej telesnej výchovy**. Bratislava: FTVŠ UK a SVS TVŠ, 2001. 157 s. ISBN 80-968252-5-9.
2. BÁBELA, M. **Národná encyklopédia športu Slovenska – Miroslav Rovný** [online]. 2010. [cit.2025-04-07]. Dostupné na: <https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/rovny-miroslav>
3. BUCHTEL, J. **Trénink dětí a mládeže ve volejbalu**. 1. vydanie. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3811-9.
4. BUCHTEL, J. **Teorie a didaktika volejbalu**. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1011-6.
5. BUCHTEL, J. a kol. **Teória a didaktika volejbalu**. 2006. 196 s. ISBN 80-246-1011-6.
6. BUCHTEL, J.; VORÁLEK, R. a EJEM, M. **Trénink volejbalu**. Praha: Karolinum, 2011. 258 s. ISBN 978-80-246-1967-5.
7. ČÍSAŘ, V. **Volejbal: technika a taktika hry, průpravná cvičení**. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0502-8.
8. DOBRÝ, L. **Didaktika sportovních her**. Praha: SPN, 1988.
9. FIVB. **History of volleyball** [online]. Lausanne: Fédération Internationale de Volleyball, 2025. [cit. 2025-04-07]. Dostupné na: <https://www.fivb.com/volleyball/the-game/history/>
10. GOLIAN, B. a kol. **Teória a didaktika športovej špecializácie volejbal**. Bratislava: UK v Bratislave, 1983. 136 s. 85-458-83.
11. HANČÍK, V.; MAŠLEJOVÁ, D. a TOKÁR, J. **Teória a didaktika športovej špecializácie a zvoleného športu volejbal**. 1. vyd. Bratislava: UK v Bratislave, 1994. 137 s. ISBN 80-223-0584-7.
12. HANČÍK, M. **Volejbalový klub Slávia UK a EU – história** [online]. 2005. [cit. 2025-04-07]. Dostupné na: https://www.vkslaviauk.sk/swift_data/source/doc/Volejbalovy%20klub%20Slavie%20UK%20a%20EU%20-%20historia.pdf
13. HANÍK, LEHNERT a kol. **Volejbal 1**. Unitisk, s.r.o., 2004.
14. CHOUTKA, M.; DOBRÝ, L. a ROVNÝ, M. **Sportovní hry**. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1966.
15. CHROMÍK, M. a kol. **Didaktika telesnej výchovy**. Bratislava: UK, 1993.
16. CHROMÍK, M.; ŠIMONEK, J. a ŠUTKA, V. **Didaktika telesnej výchovy** (pre študentov odboru telesná výchova). Nitra: PF UKF, 1998. ISBN 80-88901-16-2.
17. JABBAROV, A.T. **History of the origin of volleyball sport** [online]. Zenodo, 2024. [cit. 2025-04-08]. Dostupné na: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14012467>

18. KALNÝ, P. Základné technické a taktické aspekty tréningu nahrávky. In: **Metodický spravodaj AT SFV**. Ročník 3, č. 1. Slovenská federácia volejbalu, 1997. 37 s.
19. KAMPMILLER, T.; VANDERKA, E.; LACZO, E. a PERÁČEK, P. **Teória a didaktika športového tréningu**. Bratislava: ICM Agency, 2012. 353 s. ISBN 978-80-89257-48-5.
20. KAPLAN, O. a BUCHTEL, J. **Odbíjená: Teorie a didaktika**. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
21. KENNY, B. J. a GREGORY, C. R. **Volleyball: Steps to Success**. B.m.: Human Kinetics, 2006. ISBN 978-1-4925-8424-7.
22. KUCHEN, I. **História volejbalu vo svete a v Československu**. Zostavovateľ: KUCHEN, I., 1987.
23. LEHNERT, M. a kol. **Volejbal 2**. Olympia, 2008. 348 s. ISBN 978-80-7376-078-6.
24. MOJŽIŠEK, L. **Vyučovací metody**. Praha: SPN, 1975.
25. NEMEC, M. a kol. **Športové hry – 1. časť**. Banská Bystrica: Belinianum, 2013. 202 s. ISBN 978-80-557-0809-6.
26. NEMEC, M. a kol. **Športové hry – 1.časť**. 2. vyd. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici – Belianum, Filozofická fakulta, 2014. 227 s. ISBN 978-80-557-0809-6.
27. PERÁČEK, P. et al. **Teória a didaktika športových hier I**. Vydanie druhé. Bratislava: UK, FTVŠ, 2004. ISBN 80-89197-00-0.
28. PERÚTKA, J. Volejbal. In: PERÚTKA, J. a kol. **Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu**. 2. vydanie. Bratislava: Šport, 1982, s. 601–609.
29. PERÚTKA, J. Vznik a vývoj volejbalu. In: BREZNEN, G. a HUBKA, J. **Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu**. 1970.
30. PROCHÁZKA, K. **Olympijské hry: od Atén 1896 po Moskvu 1980**. Praha: Olympia, 1984.
31. PŘIDAL, V. **Ako postupovať pri tréningu herných kombinácií** [online]. Bratislava: FTVŠ UK, 2017. [cit. 2022-02-05]. Dostupné na: <http://www.svf.sk/sk/archiv-sprav/detail-spravy/ako-postupovat-pri-treningu-he>
32. PŘIDAL, V. **Herný výkon v športových hrách. Pojem – štruktúra - diagnostika**. Bratislava, SR: ICH agency, 2012. ISBN 978-80-8925-749-2.
33. PŘIDAL, V. a ZAPLETALOVÁ, L. **Volejbal**. Bratislava, 2003. ISBN 80-88901-85-5.
34. PŘIDAL, V. a ZAPLETALOVÁ, L. **Športová príprava vo volejbale**. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2016. 353 s. ISBN 978-80-89075-55-3.
35. SLOVÍK, J. a kol. **Didaktika športových hier**. Bratislava: Univerzita Komenského, 1993.
36. SLOVÍK, J. a kol. **Teória a didaktika športových hier** (pre učiteľské štúdium). 2. vyd. Bratislava: UK v Bratislave, 1995. 224 s. ISBN 80-223-0870-6.
37. SPALDING. **From the beggining** [online]. USA: Spalding, 2025. [cit. 2025-11-09]. Dostupné na: <https://spalding-basketball.com/en-sk/pages/history?srsId=AfmBOop6aqXQSGw7miwMEcGA9PoG8WiQGIPDNe0CDhX9Tm0TlMiB7ofW>

38. STRAČÁR, E. **Systém a metódy riešenia učebného procesu**. SPN, 1977. 405 s.
39. ŠIMONEK, J. **Didaktika telesnej výchovy**. 1. vydanie. Nitra: Pedagogická fakulta, 2005. 155 s. ISBN 80-8050-873-9.
40. TÁBORSKÝ, F. **Sportovní hry**. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0875-2.
41. TÁBORSKÝ, F. **Cílové sporty: Základní pravidla**. 1. vyd. Grada, 2007. 144 s.
42. TLUSTÝ, T. The YMCA in Central European countries as one of the ways of Americanising Central Europe after the First World War (Base of information and methodological approaches to researching the issue). In: **Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica**. Roč. 49, č. 2, 2014, s. 65-79. Dostupné na: <https://doi.org/10.14712/23366052.2014.7> [cit. 2025-04-08].
43. VELASCO J. The point phase philosophy: "Play, don't perform acrobatics with the ball!". In: **The Coach**. Č. 4, 1997.
44. VÍT, J. **80 let organizovaného volejbalu v České republice 1921–2001**. Praha: Český volejbalový svaz, 2001. ISBN 60-86510-04-2.
45. VOLLEYBALL WORLD. **Where did volleyball originate? A brief history** [online]. 2024. [cit. 2025-04-08]. Dostupné na: <https://en.volleyballworld.com/blogs/where-did-volleyball-originate-a-brief-history>
46. VRBENSKÝ, Z.; EJEM, M. a VĚRTELÁŘ, V. **Zlatá kniha volejbalu**. Praha: Mladá fronta, 2016. ISBN 978-80-204-4063-1.
47. ZAPLETALOVÁ, L. a PŘIDAL, V. **Teória a didaktika volejbalu**. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1996. 108 s. ISBN 80-967456-1-1.
48. ZAPLETALOVÁ, L.; PŘIDAL, V. a LAURENČÍK, T. **Volejbal. Základy techniky, taktiky a výučby**. Bratislava: FTVŠ UK, 2007. 158 s. ISBN 978-80-233-2280-5.
49. ZAPLETALOVÁ, L.; PŘIDAL, V. a TOKÁR, J. **Volejbal**. Učebné texty pre školenia trénerov 1.stupňa. Bratislava: Peter Mačura, 2001. 171 s. ISBN 80-88901-53-7.

Názov:	Volejbal I
Autor:	Ľubomír Paška
Recenzent:	Jaroslav Popelka Stanislav Azor Róbert Rozim
Jazyková korektúra:	slovenská
Cover design:	XXXXXXXXXXXXXXXX
Motív na obálke:	XXXXXXXXXXXXXXXX
Technická úprava:	XXXXXXXXXXXX
Vydanie:	prvé
Rok:	2025
Rozsah:	105 s.
Tlač:	
Náklad:	0 ks

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť nemožno reprodukovat' bez súhlasu majiteľov práv.

ISBN 978-80-558-2348-5
EAN 9788055823485