

TRÉNINK

Jaroslav Buchtel

DĚTÍ A MLÁDEŽE VE VOLEJBALU

KAROLINUM



Trénink dětí a mládeže ve volejbalu

Jaroslav Buchtel

Recenzovali:

doc. PaedDr. Ludmila Zapletalová, Ph.D.

Mgr. Pavel Háp, Ph.D.



**Financováno
Evropskou unií**
NextGenerationEU



**Národní
plán
obnovy**



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Publikace byla vydána za podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a Národního plánu obnovy v rámci projektu Transformace pro VŠ na UK (reg. č. NPO_UK_MSMT-16602/2022).

Vydala Univerzita Karlova

Nakladatelství Karolinum

www.karolinum.cz

Praha 2023

Grafická úprava a zlom DTP Nakladatelství Karolinum

Vydání druhé

© Univerzita Karlova, 2023

Text © Jaroslav Buchtel, 2023

Illustrations © Zdena Marvanová, 2017

Photography © Bedřich Včeliš, 2017

ISBN 978-80-246-5571-0

ISBN 978-80-246-5602-1 (pdf)



Univerzita Karlova
Nakladatelství Karolinum

www.karolinum.cz
ebooks@karolinum.cz

OBSAH

ÚVOD	7
GRAFICKÉ ZNAČENÍ VE VOLEJBALU	9
1 MINIŽACTVO 1	10
1.1 Pravidla žlutého a oranžového minivolejbalu	10
1.2 Druhy minivolejbalu	13
1.3 Přípravná cvičení pro minivolejbal	18
1.4 Herní kombinace	20
1.5 Návik herních kombinací	22
1.6 Herní činnosti jednotlivce	24
1.7 Návik házení s chytáním	28
1.8 Návik herních činností jednotlivce	31
1.9 Diagnostika herních dovedností	32
2 MINIŽACTVO 2	34
2.1 Pravidla červeného a zeleného minivolejbalu	34
2.2 Herní kombinace	36
2.3 Návik herních kombinací	38
2.4 Přípravné hry pro červený a zelený minivolejbal	38
2.5 Herní činnosti jednotlivce	41
2.6 Návik herních činností jednotlivce	48
2.7 Diagnostika volejbalových dovedností	55
3 MLADŠÍ ŽACTVO	57
3.1 Pravidla modrého minivolejbalu	57
3.2 Pravidla volejbalu mladšího žactva	58
3.3 Systémy hry	58
3.4 Herní kombinace	59
3.5 Herní činnosti jednotlivce	62
3.6 Návik herních činností jednotlivce	65
3.7 Návik herních kombinací	69
3.8 Diagnostika volejbalových dovedností	72
4 STARŠÍ ŽÁCI	74
4.1 Systém hry	74
4.2 Herní kombinace	75
4.3 Herní činnosti jednotlivce	79
4.4 Návik a trénink řetězců herních činností jednotlivce	91

4.5 Návik a trénink herních kombinací	97
4.6 Diagnostika volejbalových dovedností	104
5 KADETI	106
5.1 Systém hry	106
5.2 Herní kombinace	108
5.3 Herní činnosti jednotlivce	117
5.4 Herní činnosti jednotlivce se zaměřením na specializaci funkcí hráčů	133
5.5 Návik a trénink herních činností jednotlivce	136
5.6 Návik a trénink herních kombinací	142
5.7 Diagnostika herního výkonu v utkání	144
DOPORUČENÁ LITERATURA	146

ÚVOD

Volejbal patří k nejoblíbenějším a nejrozšířenějším sportovním hrám ve světě i u nás. V České republice se hraje na vrcholové, výkonnostní, základní – soutěžní a rekreační – a nesoutěžní úrovni. Hraje se v tělocvičnách i na venkovních hřištích.

Z hlediska ovládnutí míče patří volejbal mezi obtížnější sportovní hry proto, že se při něm míč odbíjí především rukama. V některých případech dovolují pravidla volejbalu odbít míč nohama, tělem i hlavou, neplatí to však pro podání, které musí být provedeno rukou.

Současný volejbal je založen na dobré technicko-taktické, kondiční a psychické úrovni, která umožňuje podávat optimální výkon v utkáních a na soutěžích. Ukazuje se, že směřuje k jednoduchosti a preciznosti všech činností vedoucích k dosažení očekávaných výsledků.

Úkolem volejbalu v České republice je získat co nejvíce zájemců pro tuto sportovní hru a naučit je dobře hrát. Mohou navštěvovat volejbalové přípravy a kroužky určené pro žáky základních i středních škol a později trénovat a hrát v družstvech kategorie mládeže – žákovských a kadetských.

Ve školách je však výuce tělesné výchovy věnováno málo času a nezbývá dostatečný počet hodin pro různé pohybové činnosti – tedy i volejbal. Na to, aby žáci a studenti zvládli volejbal na požadované úrovni, nezbývá mnoho času, a proto by tuto oblast měla podpořit rodina a další společenské organizace, které se sportem dětí a mládeže zabývají. V konečné fázi pak volejbalové kluby. Proto je potřeba k volejbalu získat jako trenéry a vedoucí např. bývalé hráče, rodiče, starší sourozence, studenty na vysokých školách, učitele nejen tělesné výchovy, cvičitele v Sokole, ASPV atd.

K řešení výše uvedené situace může pomoci vydávání odborných publikací o volejbalu, organizování školení a seminářů. Proto vychází třetí publikace z řady volejbalových učebnic, které jsou určeny především posluchačům studia specializace sportovních her na UK FTVS, ale i všem dalším posluchačům různých vysokých škol, učitelům a trenérům mládeže. Vydání této knihy předcházely v minulosti dvě publikace stejného autora *Teorie a didaktika volejbalu a Trénink volejbalu*.

Předkládaná kniha si klade za cíl přinést volejbalové veřejnosti širší poznatky z oblasti teorie a praxe tréninku dětí a mládeže. Zahrnujeme do ní děti do dvanácti let, mládež od dosažení dvanácti let, děvčata do sedmnácti let a chlapce do osmnácti let.

První dvě kapitoly se týkají minižactva 1 a 2, třetí mladšího žactva. Jsou společné pro chlapce i děvčata, čtvrtá a pátá kapitola je zaměřena především na mužskou složku – starší žáky a kadety. Důvodem je skutečnost, že kromě úrovně somatických parametrů a komplexu pohybových schopností není u starších žáků a kadetů výrazný rozdíl od starších žákyň

a kadetek. Určité rozdíly existují, např. u děvčat, která smečují po odrazu z jedné nohy u pravého kraje sítě a používají především plachtícího naskočeného podání. Na rozdíl od chlapců nepoužívají až na výjimky trojbloků v krajních zónách hřiště. S liberem hrají až ve starších kategoriích. Naši trenéři děvčat jsou schopni vzhledem ke své teoretické a praktické úrovni aplikovat poznatky ze čtvrté a páté kapitoly učebnice na starší žákyně a kadetky.

Kapitoly učebnice jsou psány v mužském rodě. Neznamená to, že problematika tréninku dětí a mládeže je určena jen pro chlapce. Poznatky se dají využít i pro děvčata. Další upozornění se týká informace, že popis techniky – způsobu provedení – je určen **pro praváka**.

Struktura kapitol učebnice je taková, že úvod tvoří vybrané pasáže z pravidel všech pěti druhů minivolejbalu a šestkového volejbalu. Pokračuje se charakteristikou herních systémů, kombinací a činností jednotlivce volejbalu, jejich nácvikem a tréninkem s příklady cvičení. Každou kapitolu uzavírá diagnostika herních a volejbalových dovedností. Celý text je doplněn názornými schémata, kinogramy a fotografiemi.

Závěrem bych chtěl poděkovat panu Mgr. Stanislavu Mitáčovi za poskytnutí řady aktuálních odborných materiálů a rad při tvorbě této učebnice. Poděkování patří také manželům Šírovým za odbornou a jazykovou pomoc a paní Zdeně Marvanové a panu Bedřichu Včelišovi za pořízení a zpracování grafických materiálů.

Velký podíl a význam při konečném zpracování knihy měli Ing. Martina Buchtelová a Ing. Marek Buchtel. Také jim patří můj velký dík.

Jaroslav Buchtel

GRAFICKÉ ZNAČENÍ VE VOLEJBALU

Hráč přední řady nebo jen hráč

Hráč zadní řady

Hráč v novém postavení po pohybu

Nahrávač, smečeař, blokař

Libero, diagonál

Jednoblok, dvojblok

Pohyb hráče

Míč

Let míče

Let smečového míče

1 MINIŽACTVO 1

Cílem tréninku v kategorii Minižactva 1 je zvládnutí hry, při níž dochází k osvojení herních dovedností se zaměřením na volejbal. Tyto pohybové činnosti je možno v pozdější době použít ve **volejbalu**.

Hra, kterou se zabýváme v první kapitole knihy, je založena na chytání míče a jeho přehazování k soupeři. **Proto je nazývána přehazovanou, která bývá zařazována do skupiny průpravných her.**

Z hlediska věku, úrovně pohybových schopností a herních volejbalových dovedností se hra dělí na pět druhů:

1. minivolejbal žlutý určený pro děti ve věku 6–7 let, které chodí do 1.–2. třídy;
2. minivolejbal oranžový pro děti ve věku 7–9 let, které chodí do 2.–3. třídy;
3. minivolejbal červený určený pro děti ve věku 8–10 let, které chodí do 3.–5. třídy;
4. minivolejbal zelený určený pro děti ve věku 9–11 let, které chodí do 4.–6. třídy;
5. minivolejbal modrý pro děti ve věku 10–12 let, které chodí do 5.–7. třídy.

Všech pět výše uvedených druhů hraje v mistrovských soutěžích organizovaných Českým volejbalovým svazem podle platných pravidel minivolejbalu z listopadu roku 2015.

1.1 PRAVIDLA ŽLUTÉHO A ORANŽOVÉHO MINIVOLEJBALU

Věkové omezení:

- žlutý volejbal: věk 6–7 let (žáci 1.–2. třídy),
- oranžový volejbal: věk 7–9 let (žáci 2.–3. třídy).

Ve žlutém i oranžovém volejbalu se doporučuje povolit start maximálně jednoho staršího hráče, ale absolutního začátečníka.

Počet hráčů:

- dvojice,
- jednotlivci.

Družstvo tvoří maximálně 3 hráči (2 hráči + 1 náhradník).

Rozměry hřiště:

Schéma 1 Hřiště pro hru jednoho hráče proti jednomu

Jednotlivci: hřiště: 3×9 m, rozdělené sítí.

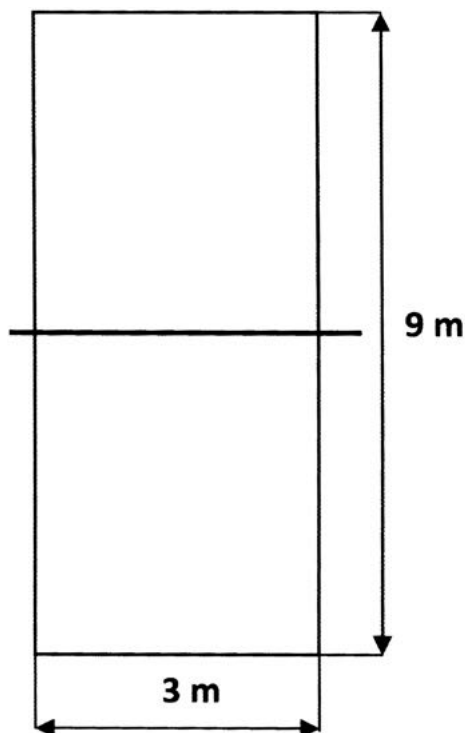
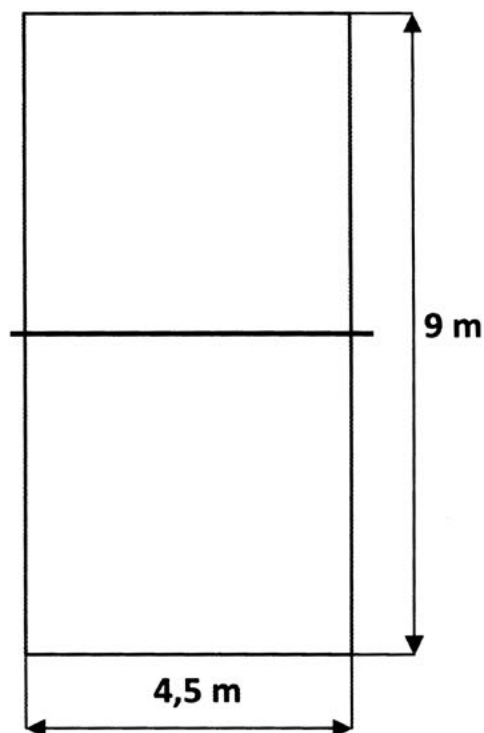


Schéma 2 Hřiště pro družstvo složené ze dvou hráčů

Dvojice: hřiště: $4,5 \times 9$ m, rozdělené sítí.



Výška sítě:

- 195 cm, postranní anténky (na obou vzniklých hřištích v rámci jednoho klasického volejbalového hřiště),
- 195 cm, postranní anténky po 4,5 m (tj. na klasickém volejbalovém hřišti je prostřední anténka společná pro obě hřiště).

Míč:

odlehčený volejbalový míč 180–210 g.

Trvání:

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

1.1.1 Průběh roze hry ve žlutém minivolejbalu

Zahajovací postavení (forma 2-2):

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

Podání:

Vhození míče jakýmkoliv způsobem (doporučeno jednoruč vrchem nebo obouruč vrchem prsty). Začátečnickům se povoluje začít podání z 3m čáry.

Roze hra:

- forma 1-1: míč je chycen a hosen na druhou stranu;
- forma 2-2: roze hry se musí zúčastnit oba spoluhráči;
- první kontakt: míč je chytán a nahráván hodem obouruč nebo jednoruč ke spoluhráči;
- druhý kontakt: míč je chytán a přehazován přes síť obouruč nebo jednoruč.

Tento sled činností je vyžadován, jiný (např. okamžité přehození) se pokládá za chybu.

Při současnem chycení obou hráčů může jeden z hráčů přehodit míč přes síť nebo nahrát svému spoluhráči.

Další pravidla:

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

1.1.2 Průběh roze hry v oranžovém minivolejbalu

Zahajovací postavení:

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

Podání:

Vhození míče vrchním způsobem jednoruč nebo odbitím obouruč vrchem (prsty) (začátečnickům je povoleno začít z 3m čáry).

Roze hra:

- forma 1-1: míč je chycen a po vlastním nadhozu odbit prsty přes síť;
- forma 2-2: roze hry se musí zúčastnit oba spoluhráči;
- první kontakt: první míč je chycen, odbíjen spoluhráči obouruč vrchem prsty po vlastním nadhozu. Klade se důraz hrát míč nad čelem;
- druhý kontakt: míč od spoluhráče je chycen a následně odbit obouruč vrchem prsty přes síť po vlastním nadhozu. Je možné odbít míč obouruč vrchem prsty ihned přes síť bez chycení.

Tento sled činností je vyžadován, jiný, například absence odbítí, se pokládá za chybu. Při současném chycení obou hráčů může jeden z hráčů po nadhozu odbít prsty míč přes síť nebo prsty na svého spoluhráče.

Další pravidla:

Není povoleno chodit (běhat) s míčem, jeden krok s charakterem výkroku a výskoky jsou povoleny (doporučeno po chycení ihned nadhodit míč).

Dotek sítě je posuzován podle oficiálních pravidel volejbalu.

1.2 DRUHY MINIVOLEJBALU

1.2.1 Minivolejbal jednoho hráče proti jednomu

Ve hře minivolejbalu jednoho proti jednomu existuje individuální herní výkon jednotlivce, který je realizován v utkání. Úroveň tohoto výkonu je dána flexibilním řešením herních situací hráčem, který postupně ovládá a používá většího množství herních činností jednotlivce. Tyto dva faktory pak mohou být jednou z příčin dosahování jeho optimálního výkonu v utkání.

Při minivolejbalu jednoho proti jednomu tvoří základ hry chytání míče s odhodem.

Při chytání a házení stojí hráč v širším stoji rozkročném, jedna noha předsunuta o půl až jednu stopu před druhou. Nohy má pokrčené v kolenou a hmotnost těla přenesenou na přední části chodidel. Paže jsou ohnuté v loktech, ruce s prsty mírně roztaženými před tělem, palce



Fotografie 1 Chycení míče s odhodem před tělem



Fotografie 2 Chycení míče s odhodem vrchem prsty a dlaněmi



Kinogram 1 Celý průběh chycení míče s odhodem před tělem

směřují k sobě. Hráč před dotykem míče obvykle pokrčí nohy v kolenou, zvrátí zápěstí vzad a chytá míč před tělem. Výška rukou, do kterých hráč míč chytá je určována výškou míče přilétajícího od soupeře. Proto může míč chytit míč před tělem a nad hlavou, jak můžeme vidět z **fotografií 1 a 2**, dále pod úroveň boků, před kolena, v podřepu atp.

Po chycení hráč napíná nohy v kolenou, natahuje paže a odhazuje míč dlaněmi a prsty před sebe. Závěr odhodu bývá doprovázen zaklopením zápěstí obou rukou. Celý průběh pohybu můžeme vidět z **kinogramu 1**.

Způsoby chytání míče s odhodem před tělem

Ve hře se kromě výše popsaného chycení s odhodem z místa vyskytuje často chycení míče s odhodem před tělem po pohybu vpřed. Při něm se hráč snaží odhadnout, do kterého místa míč od soupeře dopadne. Několika rychlými kroky se k místu přesune, chytá míč a odhazuje ho zpět.

Kromě chycení a odhodu míče před tělem je možné chytat a odhazovat míč vpravo a vlevo vedle těla. Při těchto způsobech je nutné otočit a mírně předklonit trup vpravo (vlevo), natáhnout paže od těla nebo od hlavy a míč chytit do rukou. Po chycení následuje odhození.

Odhod se často provádí ihned z této polohy a je usměrněn do jakékoliv části soupeřova pole. Může být přitom použito různých způsobů odhození míče.

Chycení míče obouruč vrchem s odhodem

Tento způsob odhodu je svým provedením blízký volejbalovému odbití obouruč vrchem. Jeho osvojení má vliv na pozdější zvládnutí dobře provedeného odbití obouruč vrchem.

Kinogram 2 Chycení míče s odhodem vrchem





Základem tohoto způsobu odbíjení je vytvoření košíčku z prstů a dlaně. Ten je vidět z **fotografie 3**. Hráč při něm zvedne ruce před tělo nad úroveň očí. Míč dopadá do „košíčku“, při kterém jsou prsty natažené, zpevněné a vzdálené od sebe. Palce směřují mírně k tělu hráče, v okamžiku dopadu míče do prstů se zápěstí zvrátí vzad. Při odhodu se nohy s pažemi natahují a prsty mírně zaklápí.



Fotografie 3 Košíček z prstů a dlaní pro odhod míče

Celý průběh pohybu při chycení a odhodu můžeme vidět z **kinogramu 2**.

