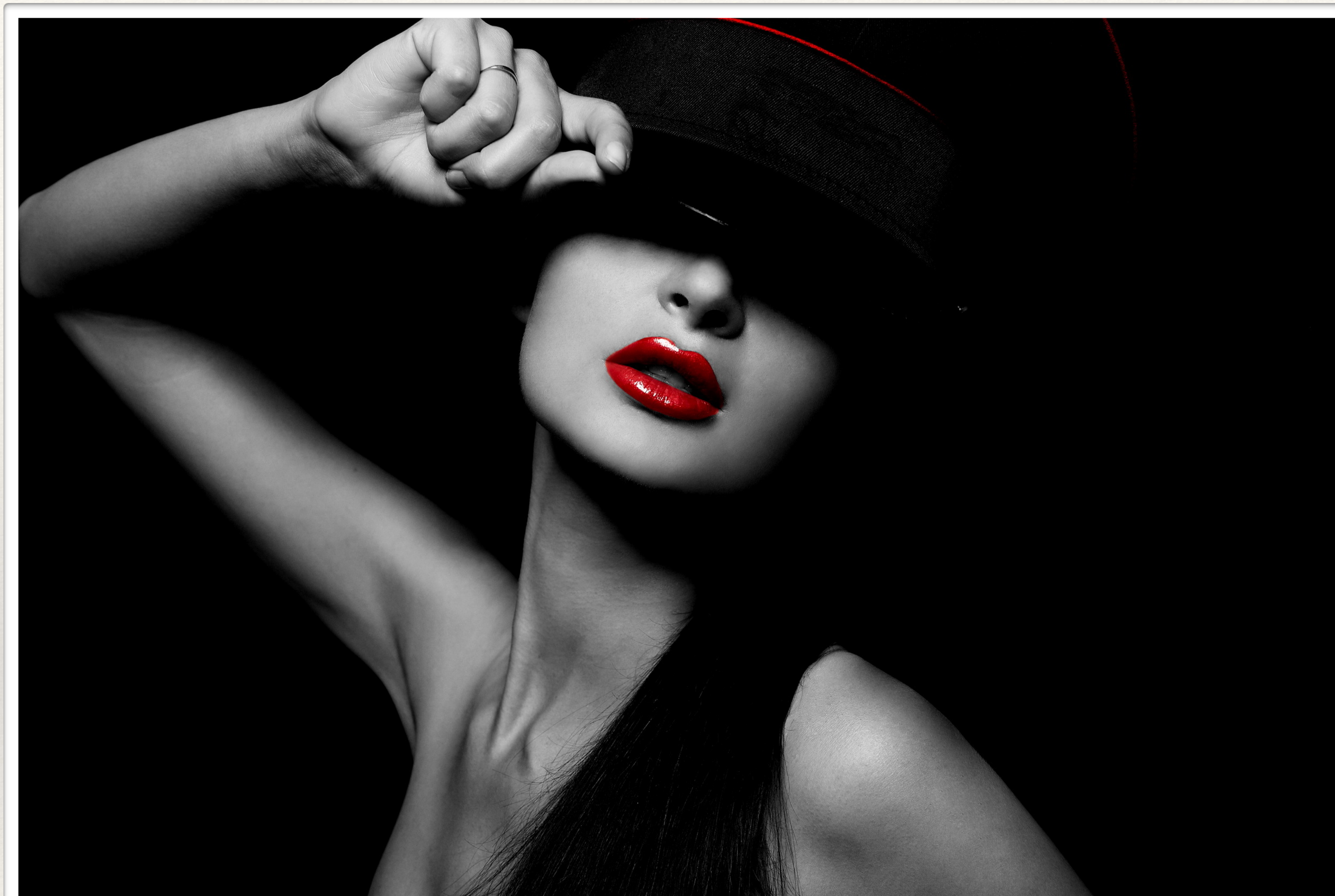


“Jsem žena, mé jméno je ..”

VOLEJBALOVÁ

**SYSTEMATIKA**





“Jsem rád! Odpovídám na otázku CO? nikoli JAK? Hledám správná jména”

---

VOLEJBALOVÁ

# SYSTEMATIKA

---

- Děním volejbal do smysluplných částí
- Popisuji vazby mezi nimi
- Pojmenovávám





“Popisují, co po čem následuje a co s čím souvisí”

VOLEJBALOVÁ

# SYSTEMATIKA

- CO HRÁČI DĚLAJÍ? bagr, příjem, dvojblok, přechod do protiútku
- KOLIK HRÁČŮ? zapojeno 1 (individuální), 2-5 (skupinové), 6 (týmové)
- ZA JAKÝCH PODMÍNEK SE TO DĚJE? po podání, po útoku





“Tyto činnosti nabízím a taková jména jim dávám”

TÝMOVÉ ŘETĚZCE (HERNÍ DĚJE)

ČINNOST TÝMU V PRŮBĚHU ROZEHRÝ

TÝMOVÉ ČINNOSTI (HERNÍ SYSTÉMY)

PŘECHOD DO OBRANY, PROTIÚTOK

SKUPINOVÉ ČINNOSTI (HERNÍ KOMBINACE)

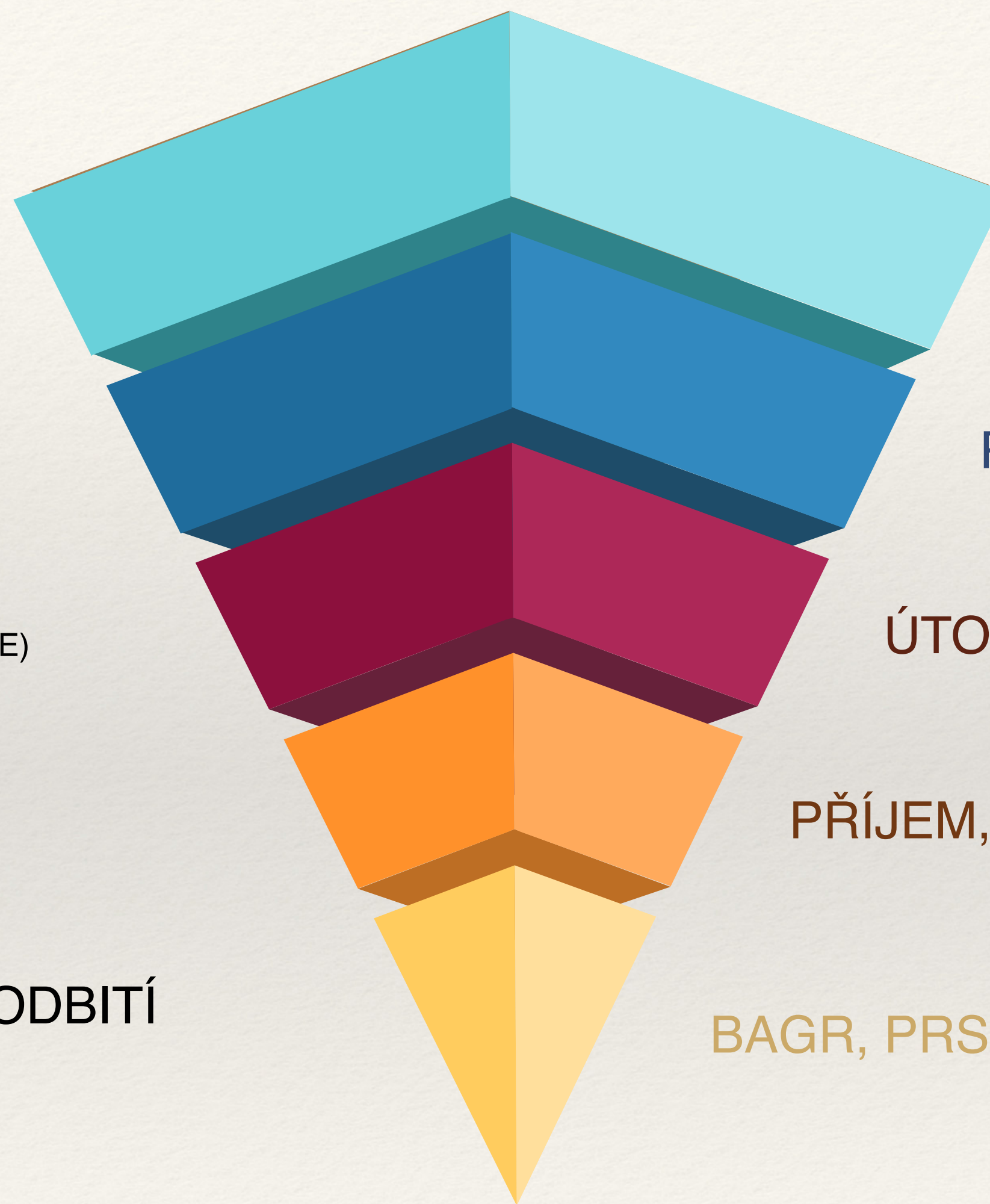
ÚTOČNÉ KOMBINACE, DVOJBLOK

INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI

PŘÍJEM, NAHRÁVKA, BLOK

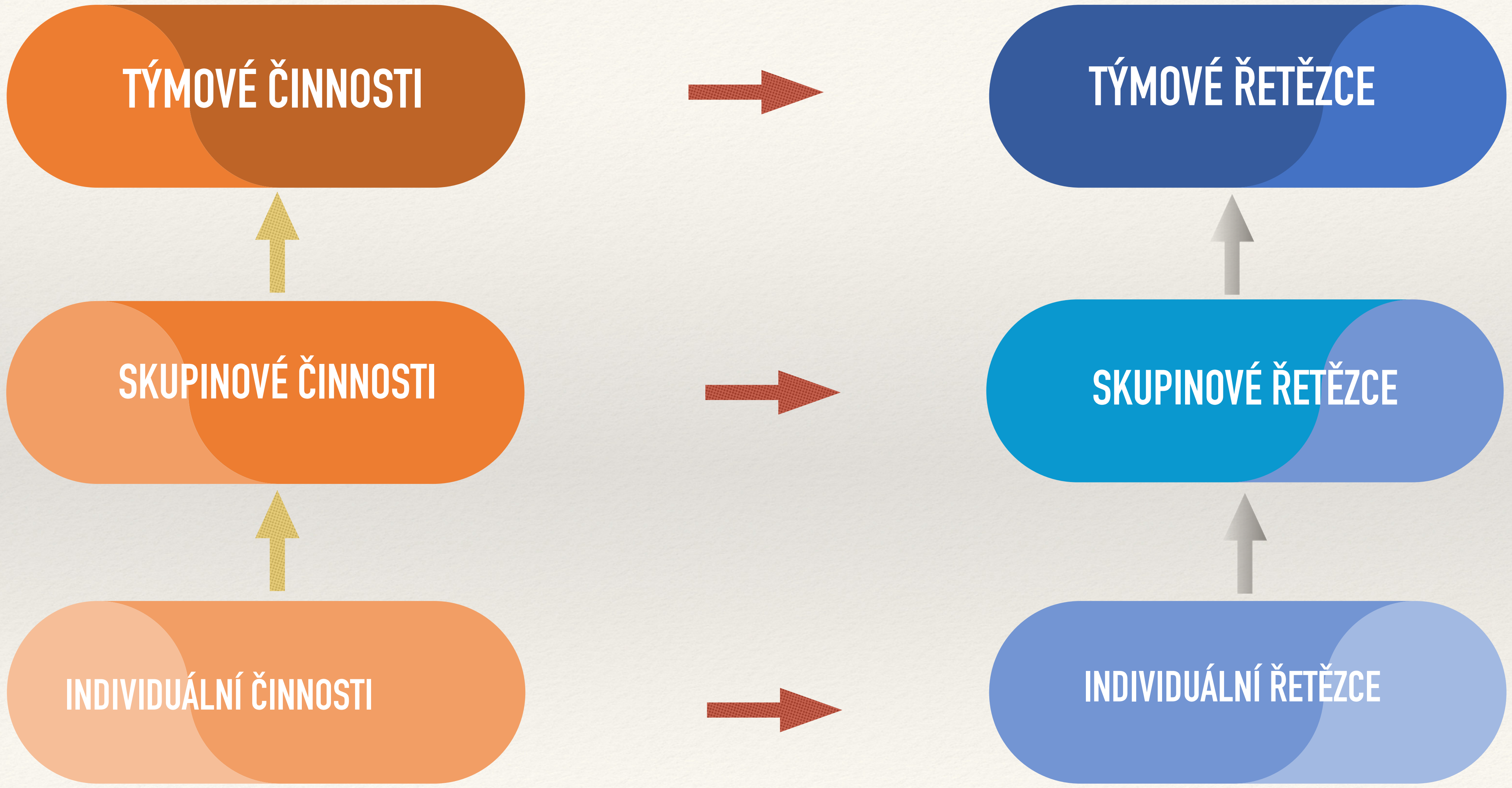
ZÁKLADNÍ ODBITÍ

BAGR, PRSTY





“A přidám ještě ...”





“Zapamatujte si, drahoušci!”

DŮLEŽITÉ

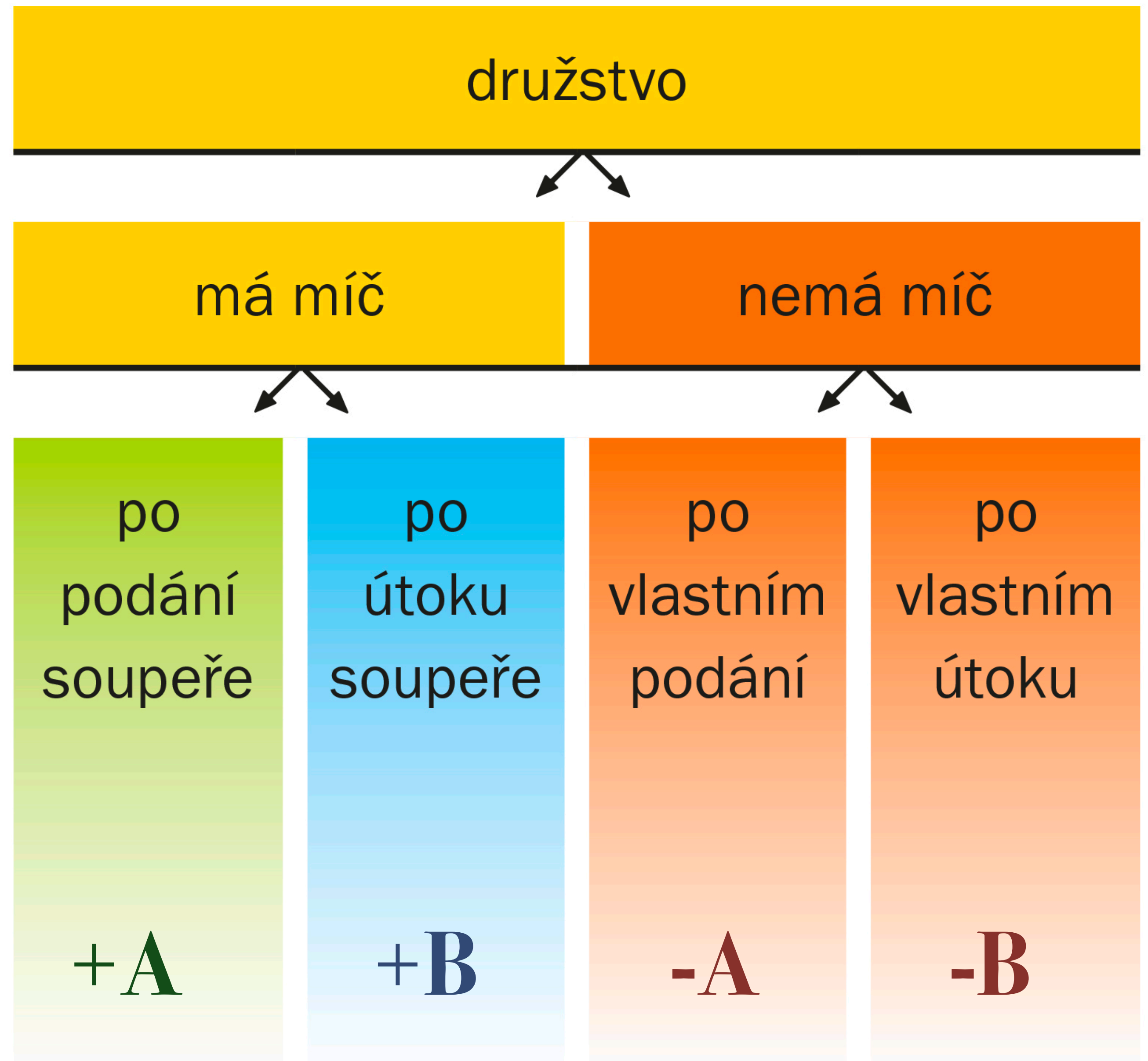
# POJMY

- ZÁKLADNÍ ODBITÍ
- INDIVIDUÁLNÍ HERNÍ ČINNOSTI
- HERNÍ KOMBINACE /SKUPINOVÉ ČINNOSTI/
- TÝMOVÉ ČINNOSTI
- HERNÍ SYSTÉMY
- INDIVIDUÁLNÍ A SKUPINOVÉ ŘETĚZCE
- TÝMOVÉ ŘETĚZCE A DĚJĚ





“Tomuhle říkám fáze rozehry”





---

“Ted’ vám pustím video, bude na něm ...”

**ROZEHRA**

---



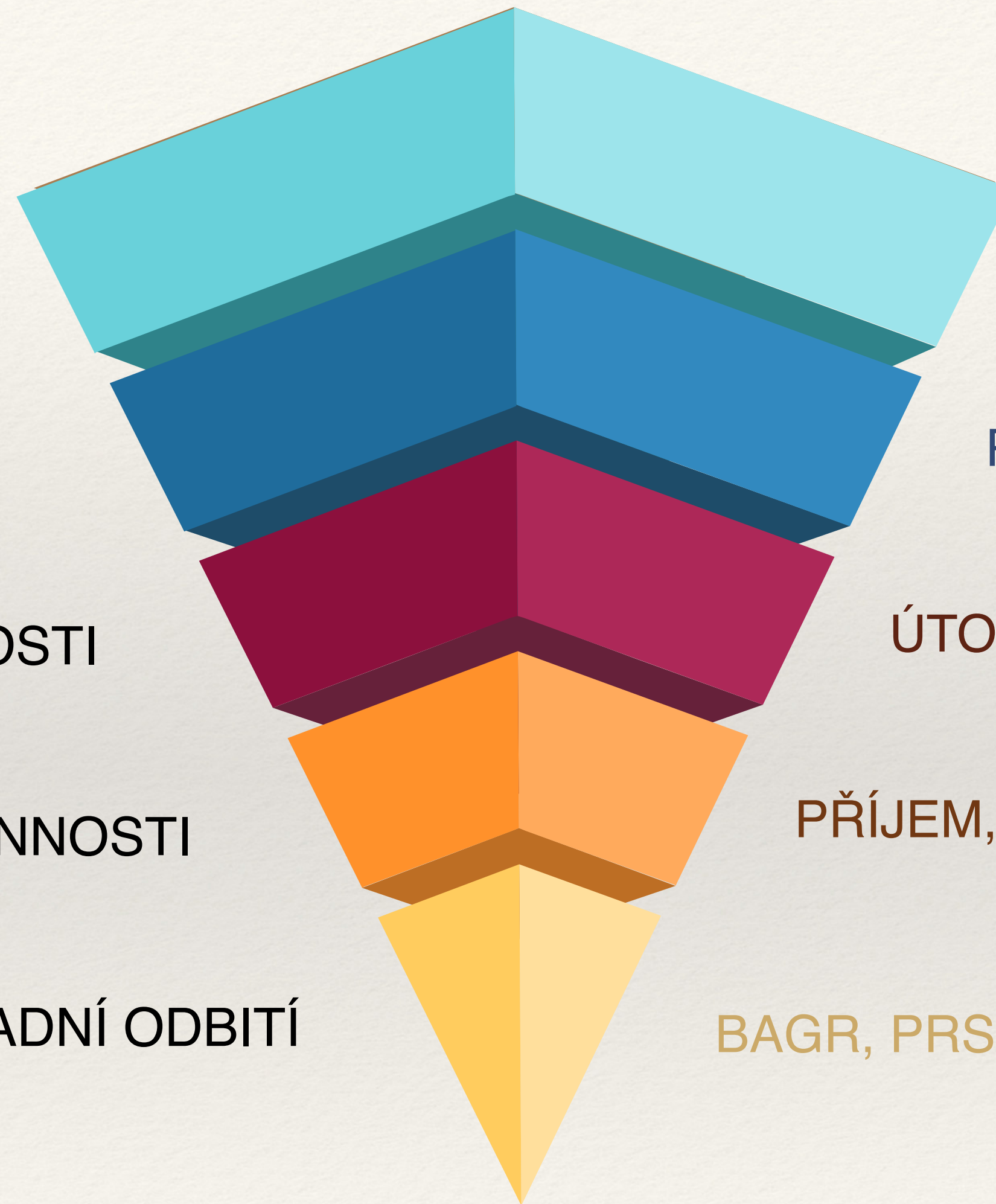
TÝMOVÉ ŘETĚZCE

TÝMOVÉ ČINNOSTI

SKUPINOVÉ ČINNOSTI

INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI

ZÁKLADNÍ ODBITÍ



ČINNOST TÝMU V PRŮBĚHU ROZEHRÝ

PŘECHOD DO OBRANY, PROTIÚTOK

ÚTOČNÉ KOMBINACE, DVOJBLOK

PŘÍJEM, NAHRÁVKA, BLOK

BAGR, PRSTY





“Jak běží v rozeběře ...”

Máme  
míč

Nemáme  
míč

Máme  
míč

fáze **ÚTOKU**

fáze **OBRANY**

fáze **PROTIÚTOKU**

podává

**SOUPERŮ**





“A ted’ zrcadlově obráceně ...”

TÝMOVÉ ČINNOSTI



Nemáme  
míč

Máme  
míč

Nemáme  
míč

fáze **OBRANY**

fáze **PROTIÚTOKU**

fáze **OBRANY**

podáváme

**MY**



Přechod do  
OBRANY

**OBRANA**

Přechod do  
PROTIÚTOKU

**PROTIÚTOK**

Přechod do  
OBRANY

**OBRANA**

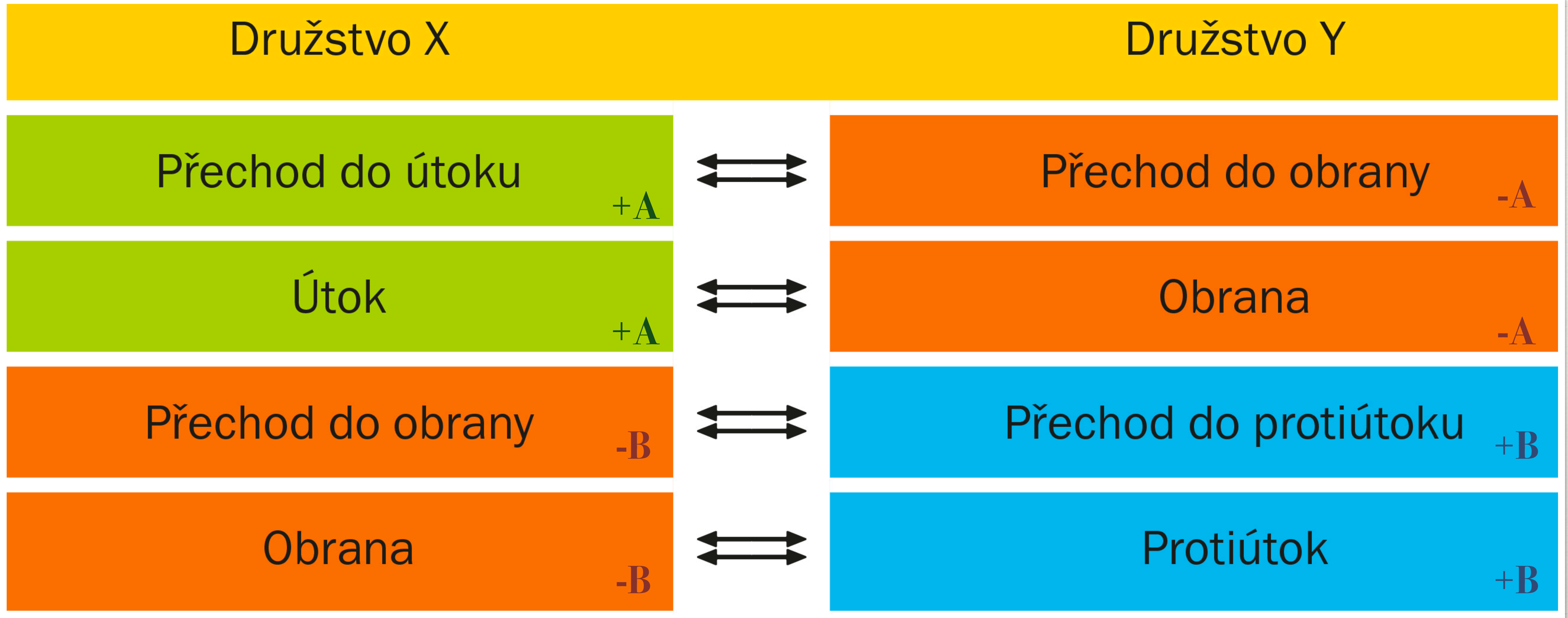


“ Vidíte před útokem, obranou či protiútokem je vždy takový most (přechod) ...”

TÝMOVÉ ČINNOSTI







“Tomuhle dávám jméno **herní situace**”

Když jedna strana přechází do útoku, druhá do obrany – když jedna strana útočí, druhá se brání a naopak.



“A už tu mám další video, představím vám tzv...”

# TÝMOVÉ ČINNOSTI



“Zapamatujte si, moji milí!”

DŮLEŽITÉ

# POJMY

- ROZEHRA
- FÁZE ROZEHRŮ
- ČINNOST TÝMU PO PODÁNÍ /... vlastním nebo soupeře/
- ČINNOST TÝMU PO ÚTOKU /... vlastním nebo soupeře/
- PŘECHOD DO ÚTOKU
- ÚTOK
- PŘECHOD DO OBRANY
- OBRANA
- PŘECHOD DO PROTIÚTOKU
- PROTIÚTOK
- HERNÍ SITUACE





---

“Co dělá celý tým po servisu soupeře? ...ale nééé příjem, přeci”

---

**PŘECHÁZÍ DO ÚTOKU**





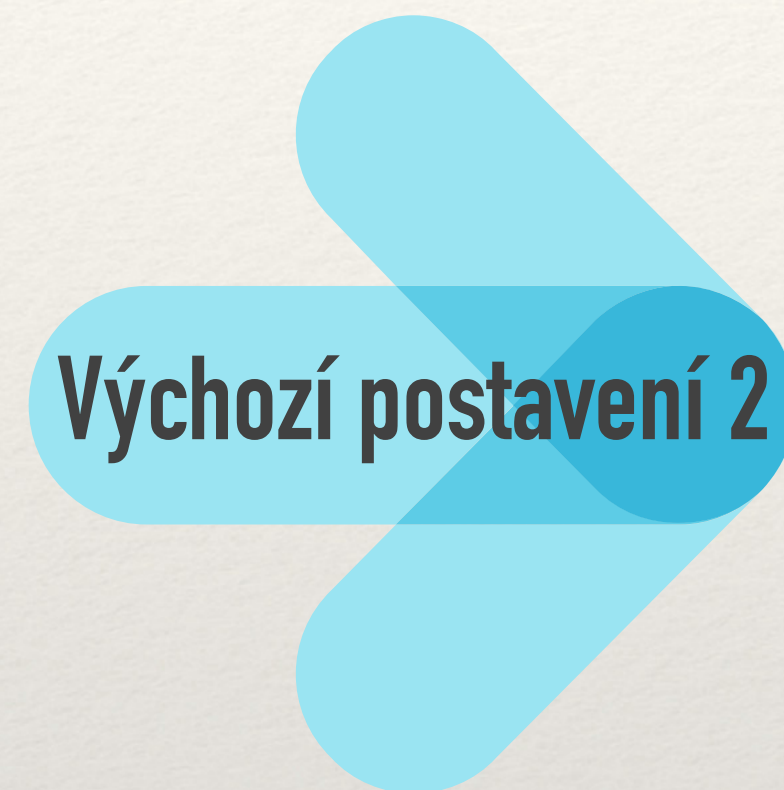


HERNÍ

# ŘETĚZEC BEZ MÍČE



Postavení, v němž je hráč připraven na různé vývoje situace.



Upravené postavení podle vývoje herní situace.

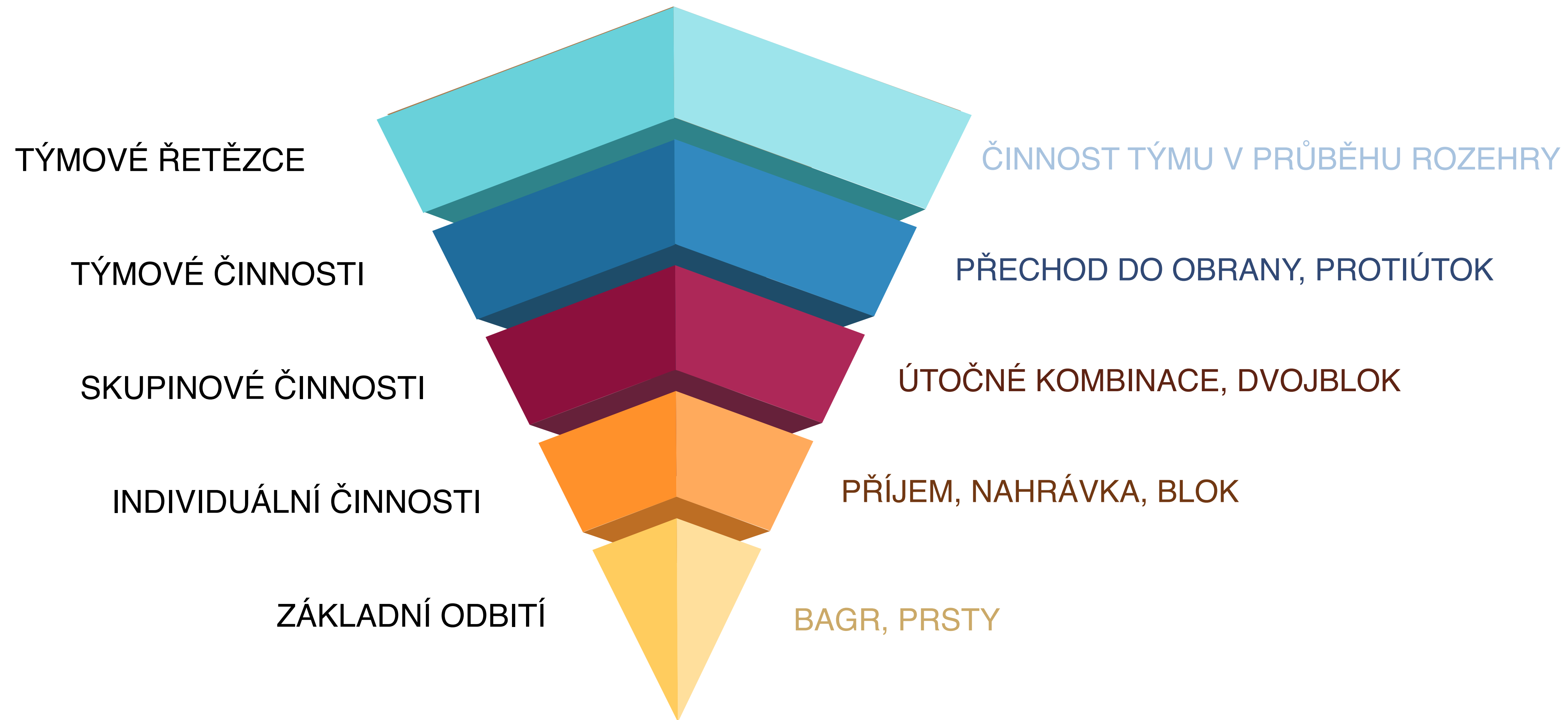


Postavení či pozice hráče, v níž řeší obrannou akci.



Nové výchozí postavení, v případě pokračování hry.







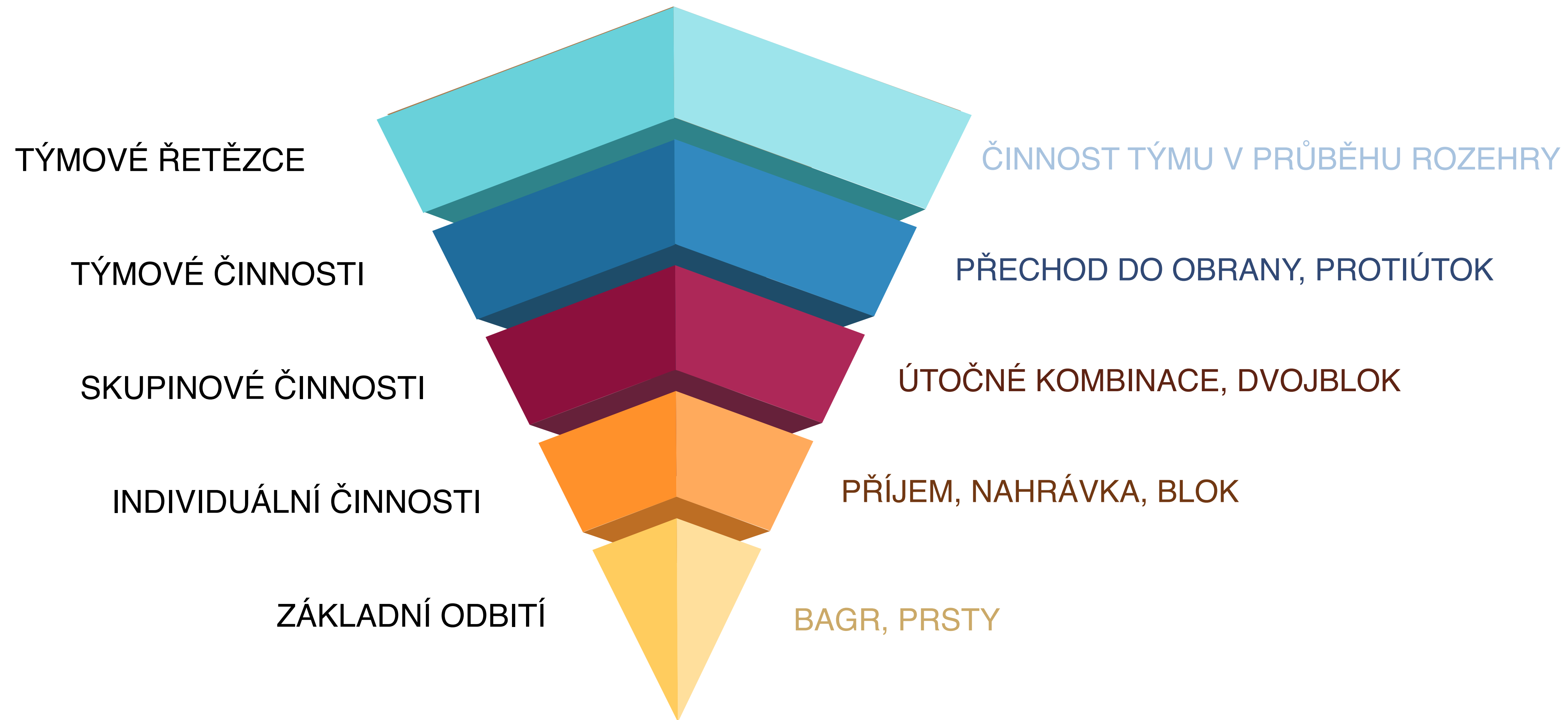
“A víte, čemu říkáme?”

# PŘIJÍMACÍ FORMACE

SKUPINOVÉ ČINNOSTI









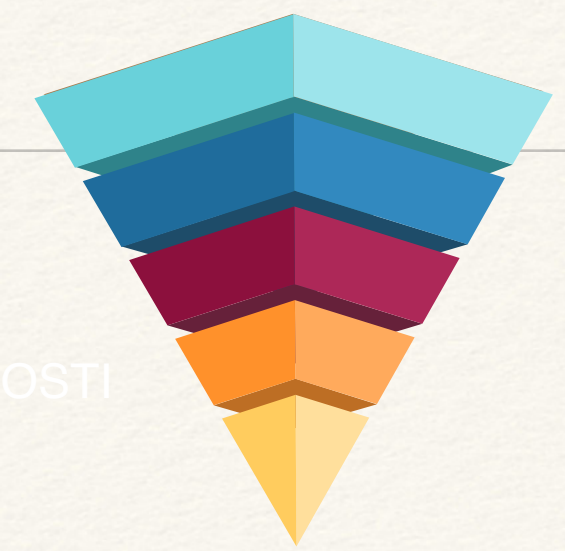
---

“A víte, čemu říkáme, to už asi víte”

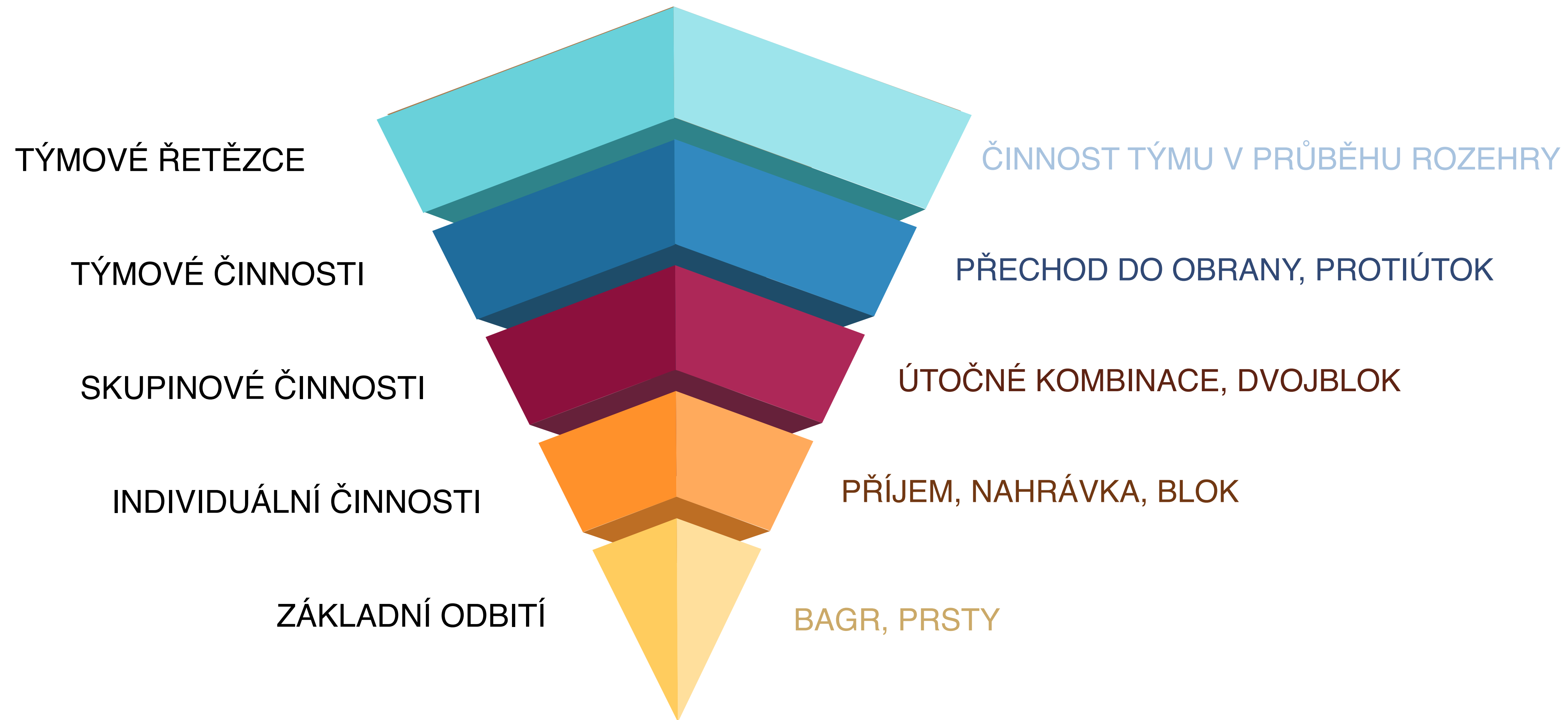
**PŘÍJEM**

---

INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI











ZÁKLADNÍ ODBITÍ

“A už jsme u absolutních začátků”

**BAGR** /IMITACE ODBITÍ/



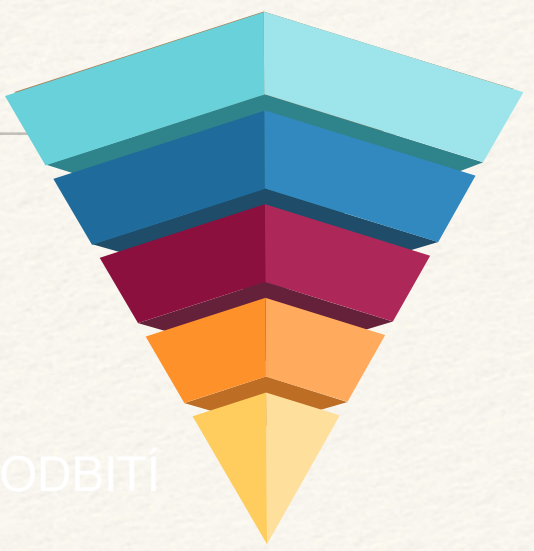
---

“A už jsme u absolutních začátků”

**BAGR** /LOKOMOCIE/

---

ZÁKLADNÍ ODBITÍ





“Tak si to zopakujme drahoušci!”

---

## POJMY

---

**Bagr** /odbití/ je pohybový základ - ne, herní činnost

**Příjem** je individuální herní činnost

**Příjem ve trojici** je herní kombinace /skupinová činnost/

**Týmová činnost** /všech 6 hráčů/ se projevuje v systému





“Jsem muž, mé jméno je ..”

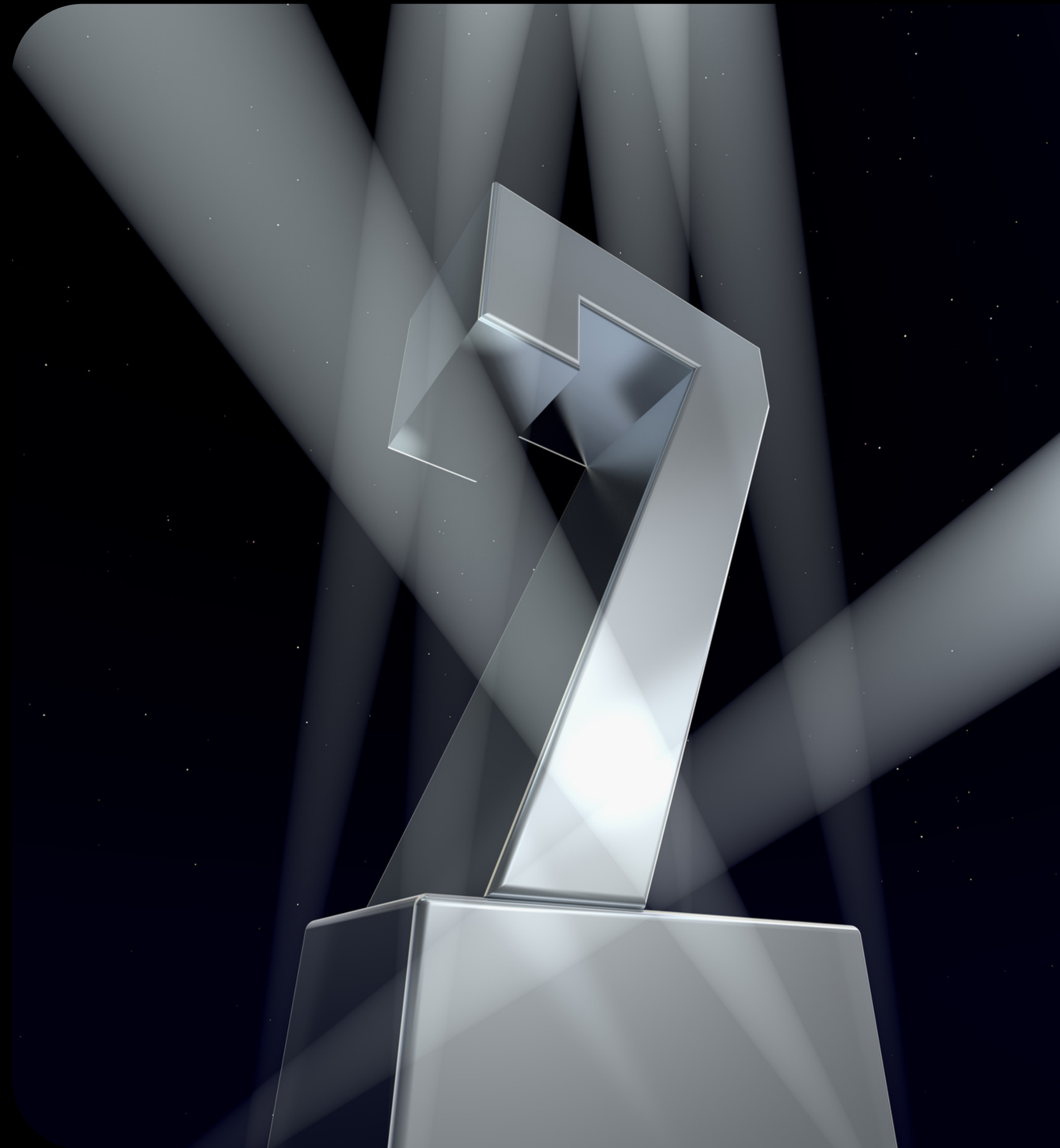
Učební

**POSTUP**





# 7 KROKŮ





“A teď, jak budeme postupovat v nácviku?”

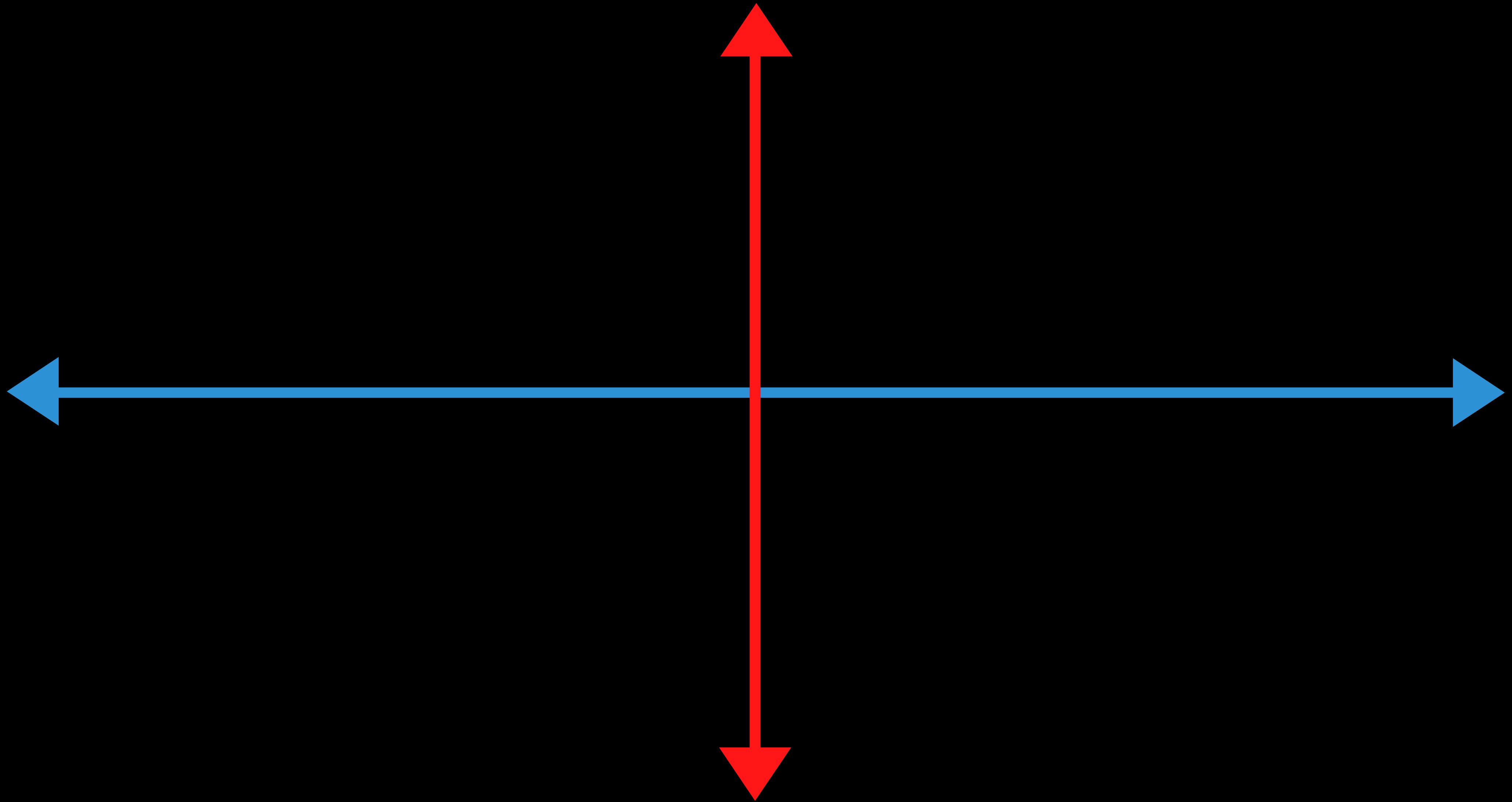
**JÁ**

**ZJEDNODUŠENÉ PODMÍNKY**

**REÁLNÉ PODMÍNKY**

**JÁ + TY**

(on)





JÁ

**TECHNIKA**

v nácviku

**VARIABILITA**

ve hře

ZJEDNODUŠENÉ PODMÍNKY

REÁLNÉ PODMÍNKY

**SYNCHRONIZACE**

v nácviku

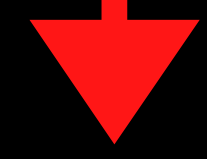
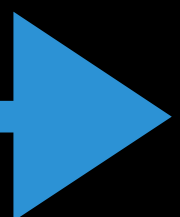
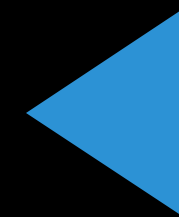
**SOUHRA**

ve hře

JÁ + TY

(on)







**TECHNIKA**

v nácviu

**VARIABILITA**

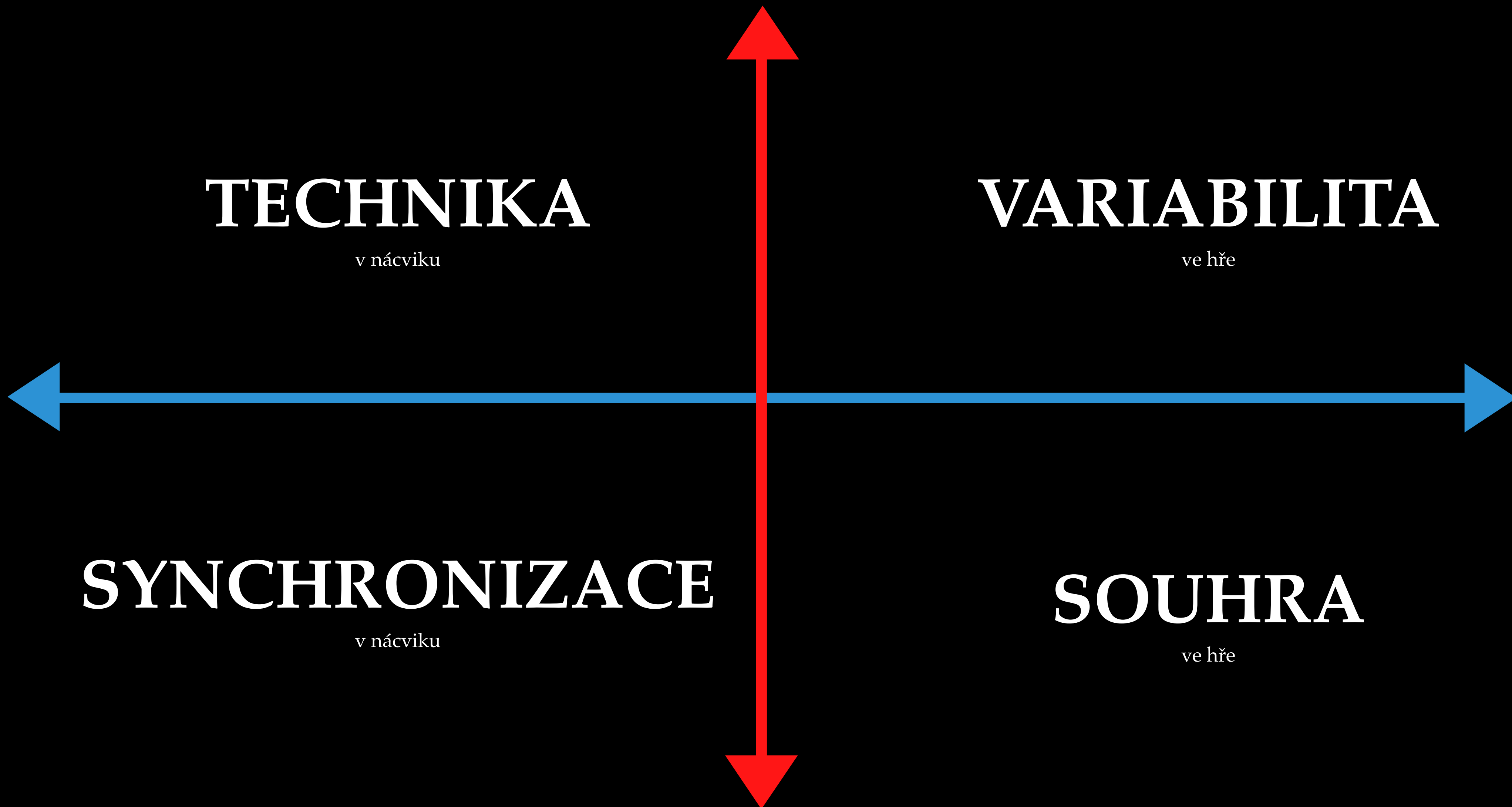
ve hře

**SYNCHRONIZACE**

v nácviu

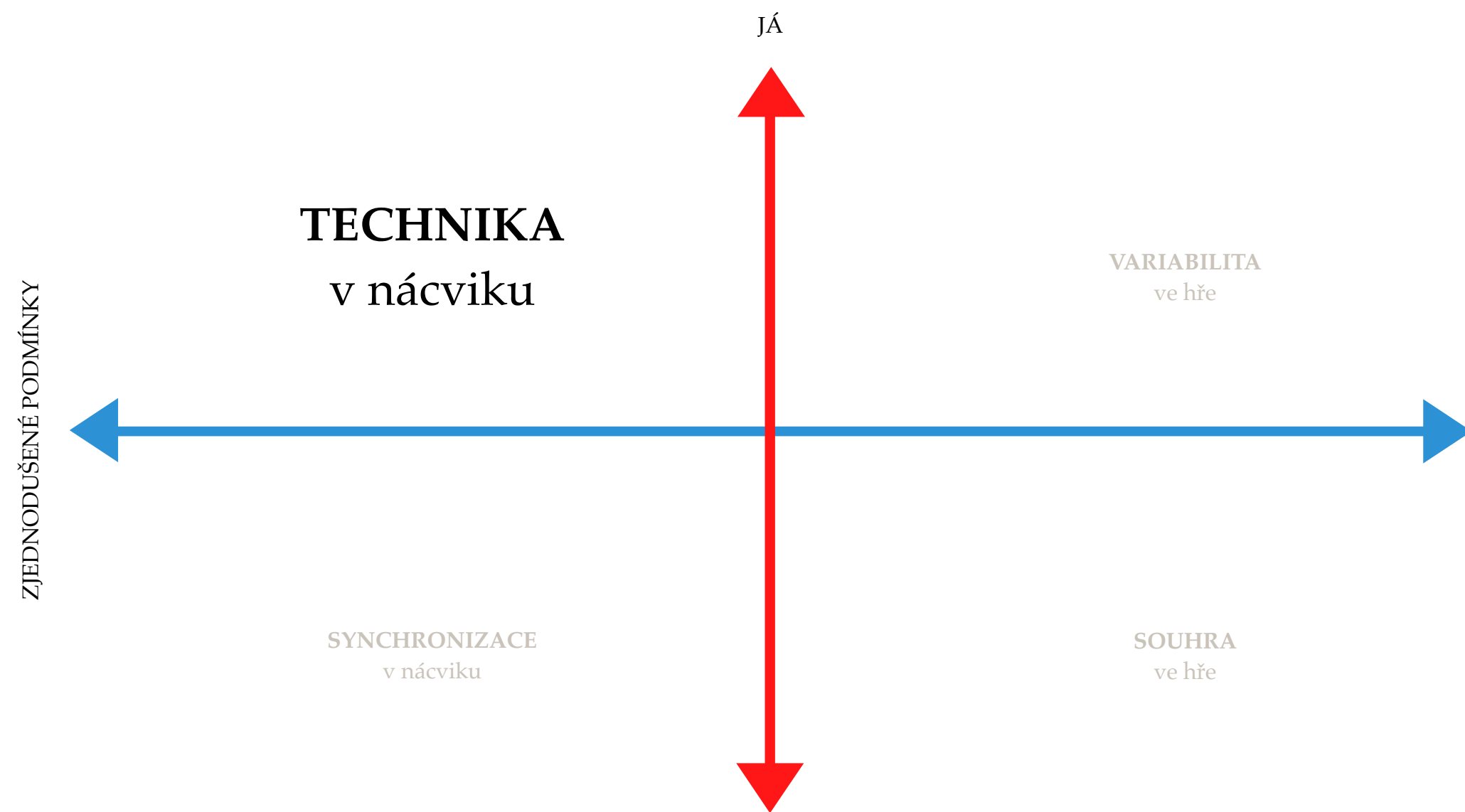
**SOUHRA**

ve hře





# TECHNIKA



## IMITACE

- Předvedeme dítěti základní polohy a postoje. Naučíme ho dílčí pohyby. Dítě vytvoří správný pohybový vzorec pro příslušnou činnost a začíná ho automatizovat

## LOKOMOCE

- Zařadíme cvičení, v nichž hráč provádí přípravné a lokomoční pohyby.

## PROVEDENÍ

- Umožníme hráči první kontakty s míčem, které mají podobu reálné herní činnosti.





---

# IMITACE

/ÚTOČNÝ ÚDER/

---



**TECHNIKA**

v nácviu

**VARIABILITA**

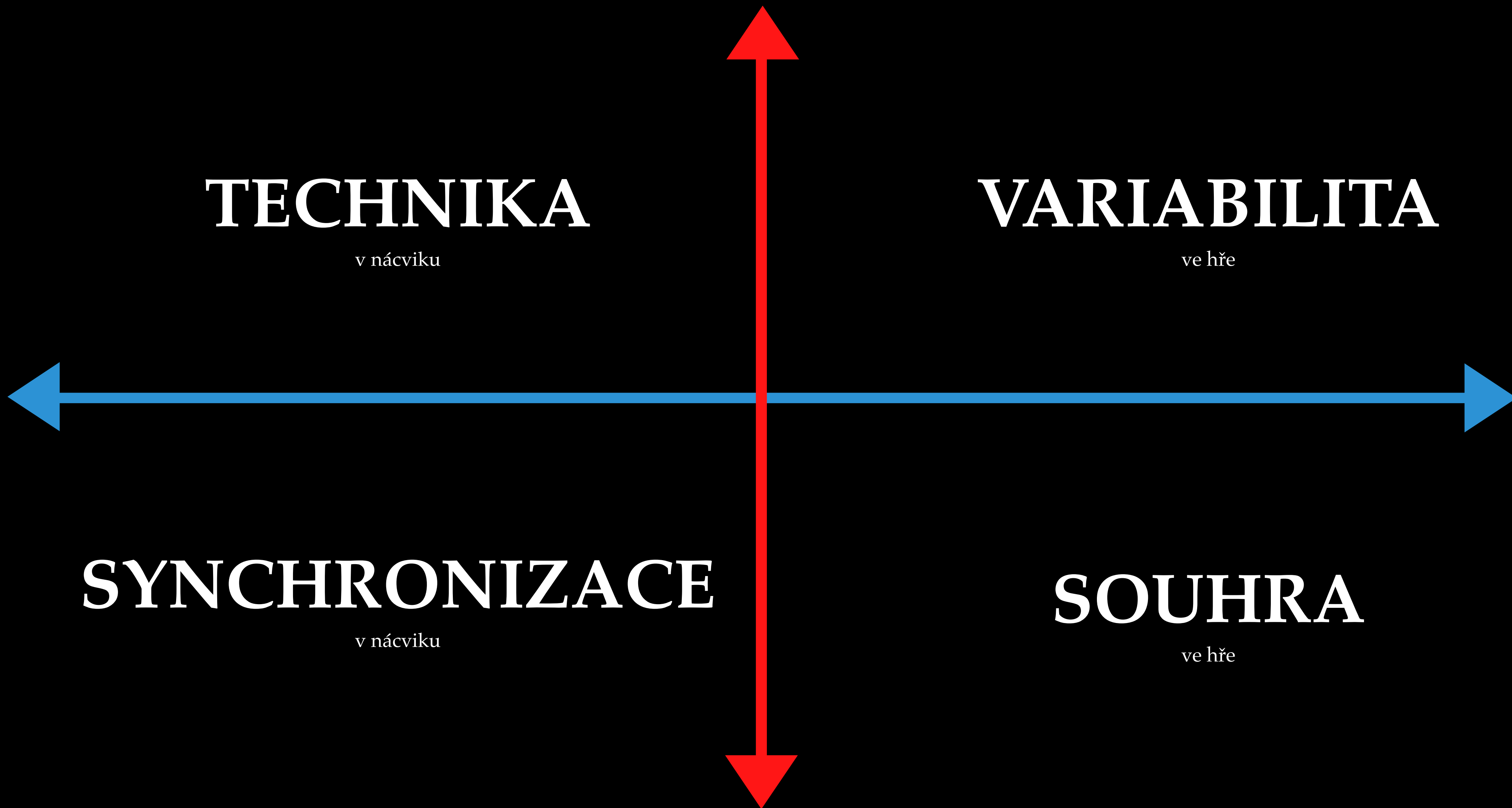
ve hře

**SYNCHRONIZACE**

v nácviu

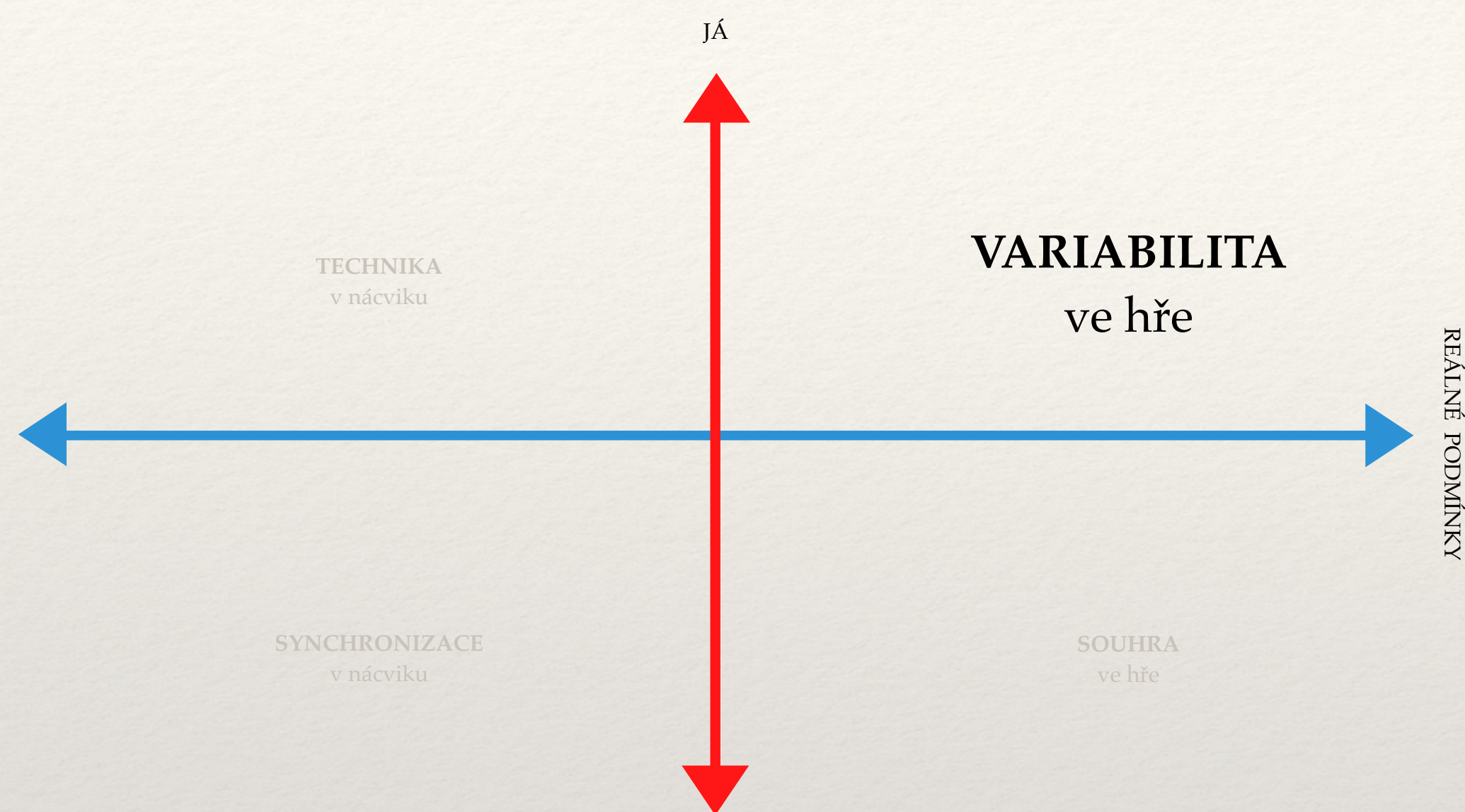
**SOUHRA**

ve hře





# VARIABILITA



## PŘEDEHRA

- Hráčům ozřejmujeme, že akci ve hře předchází výchozí pozice a přípravné pohyby nebo přesuny.

## AUTOMATIZACE

- Rozšiřujeme repertoár pohybů včetně specifické lokomoce a rozhodovacích schémat, nejprve s vědomou kontrolou a postupně je automatizujeme.

## ŘEŠENÍ

- Adaptujeme hráče na situace ve hře, včetně výběru řešení. Hráči využívají zautomatizované vzorce pod časovým tlakem často bez vědomé kontroly.





---

# VARIABILITA

/ÚTOČNÝ ÚDER/

---



**TECHNIKA**

v nácviu

**VARIABILITA**

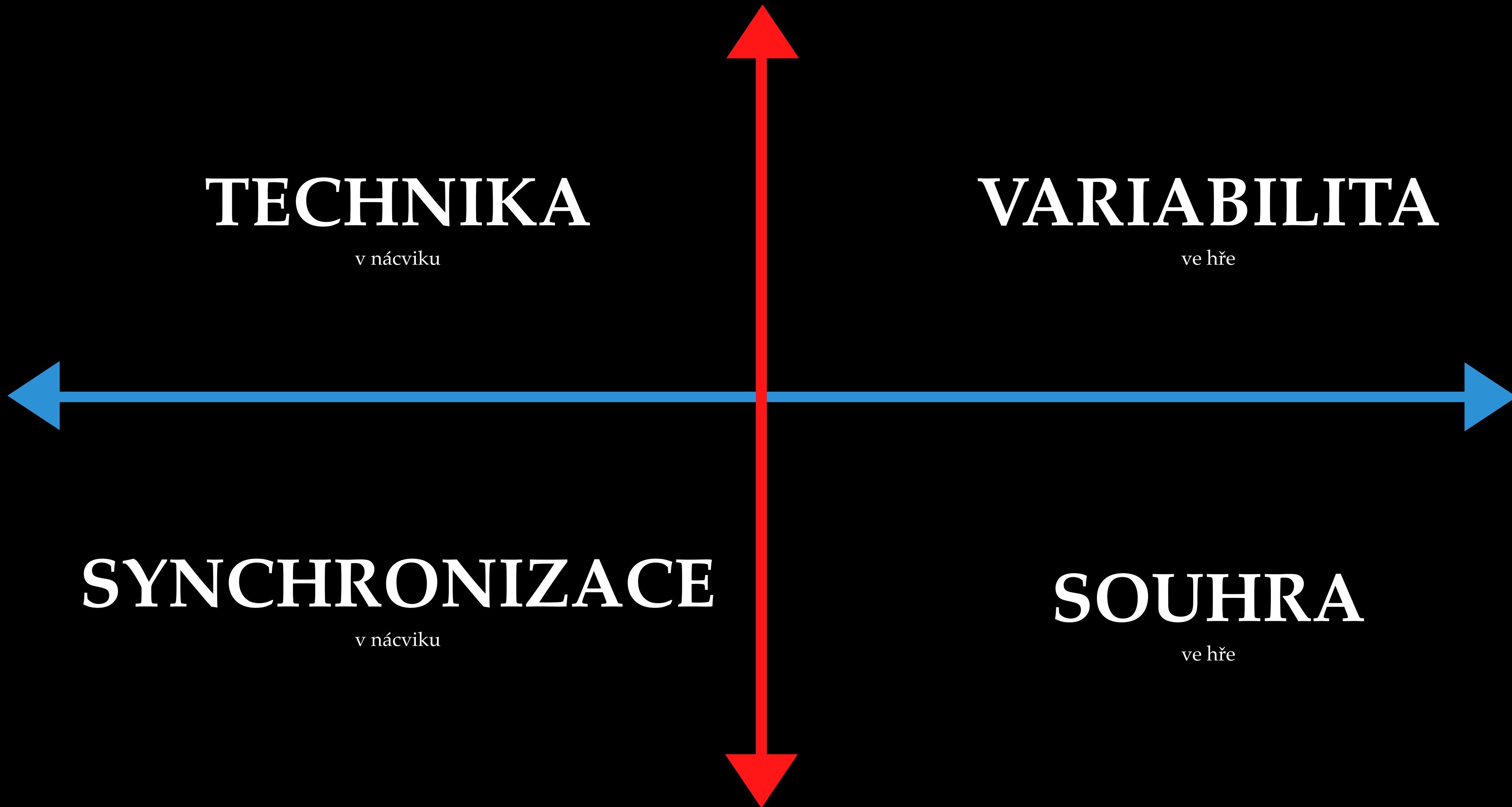
ve hře

**SYNCHRONIZACE**

v nácviu

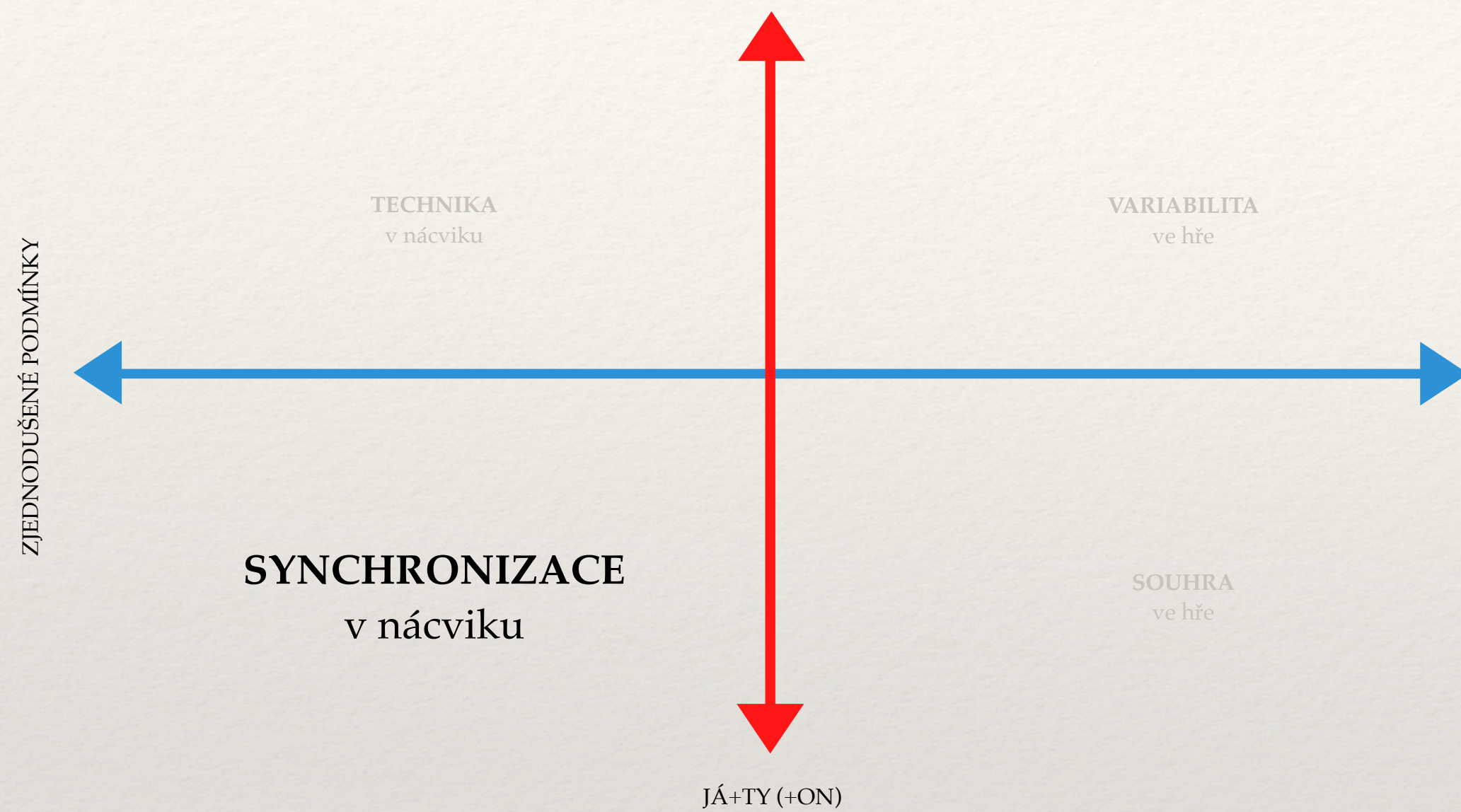
**SOUHRA**

ve hře





# SYNCHRONIZACE



## PŘEDEHRA

- Samotné akci ve hře vždy něco předchází. Výchozí formace a přípravné pohyby nebo přesuny.

## SYNCHRONIZOVÁNÍ

- Hráči prostřednictvím mechanických cvičení vzájemně synchronizují pohyby.

## PROVEDENÍ

- Nejprve jednoduché akce bez taktického úkolu, posléze s jednoduchým předem daným taktickým záměrem.





---

# SYNCHRONIZACE

/ÚTOČNÉ KOMBINACE/

---



**TECHNIKA**

v nácviu

**VARIABILITA**

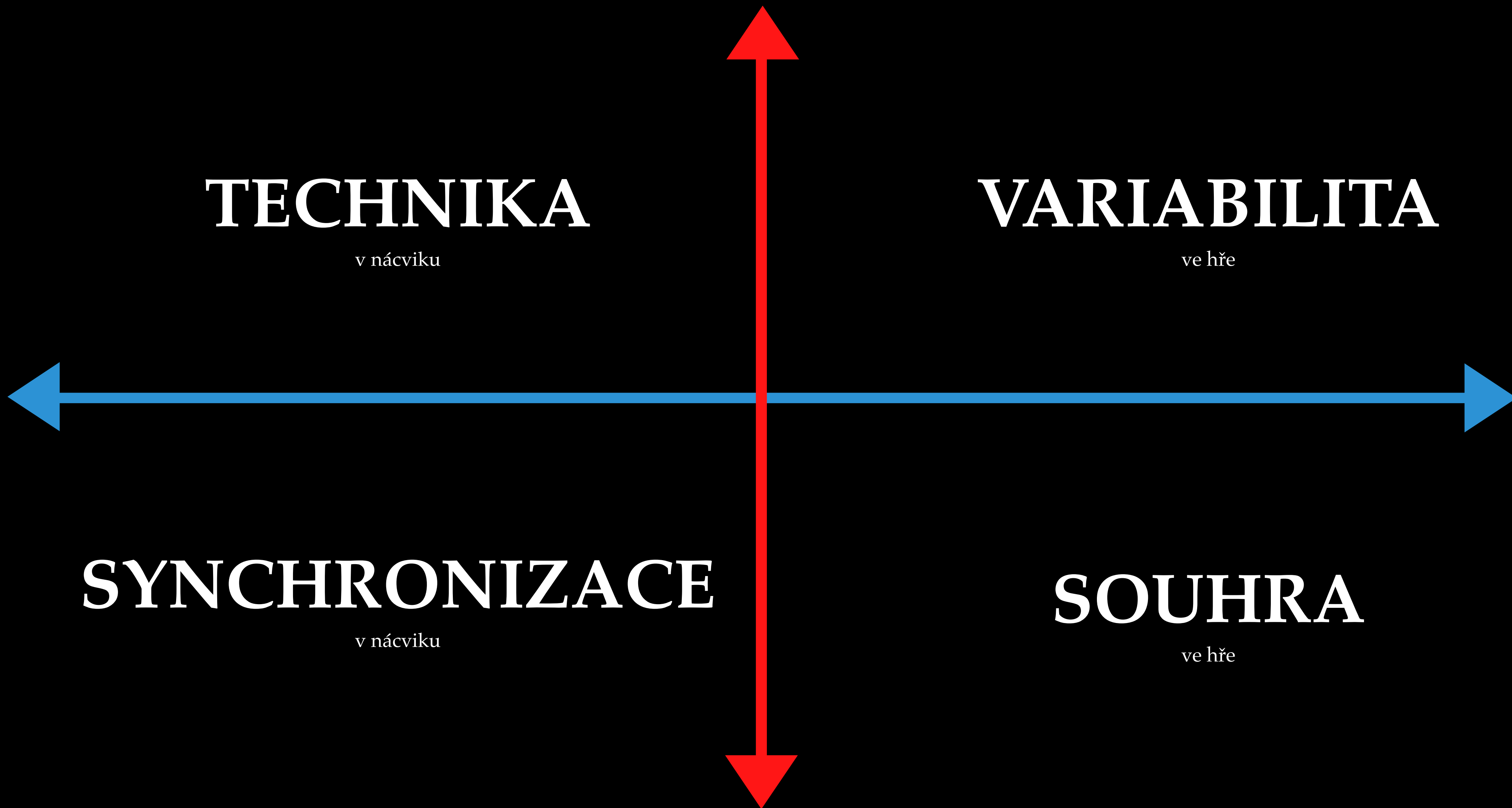
ve hře

**SYNCHRONIZACE**

v nácviu

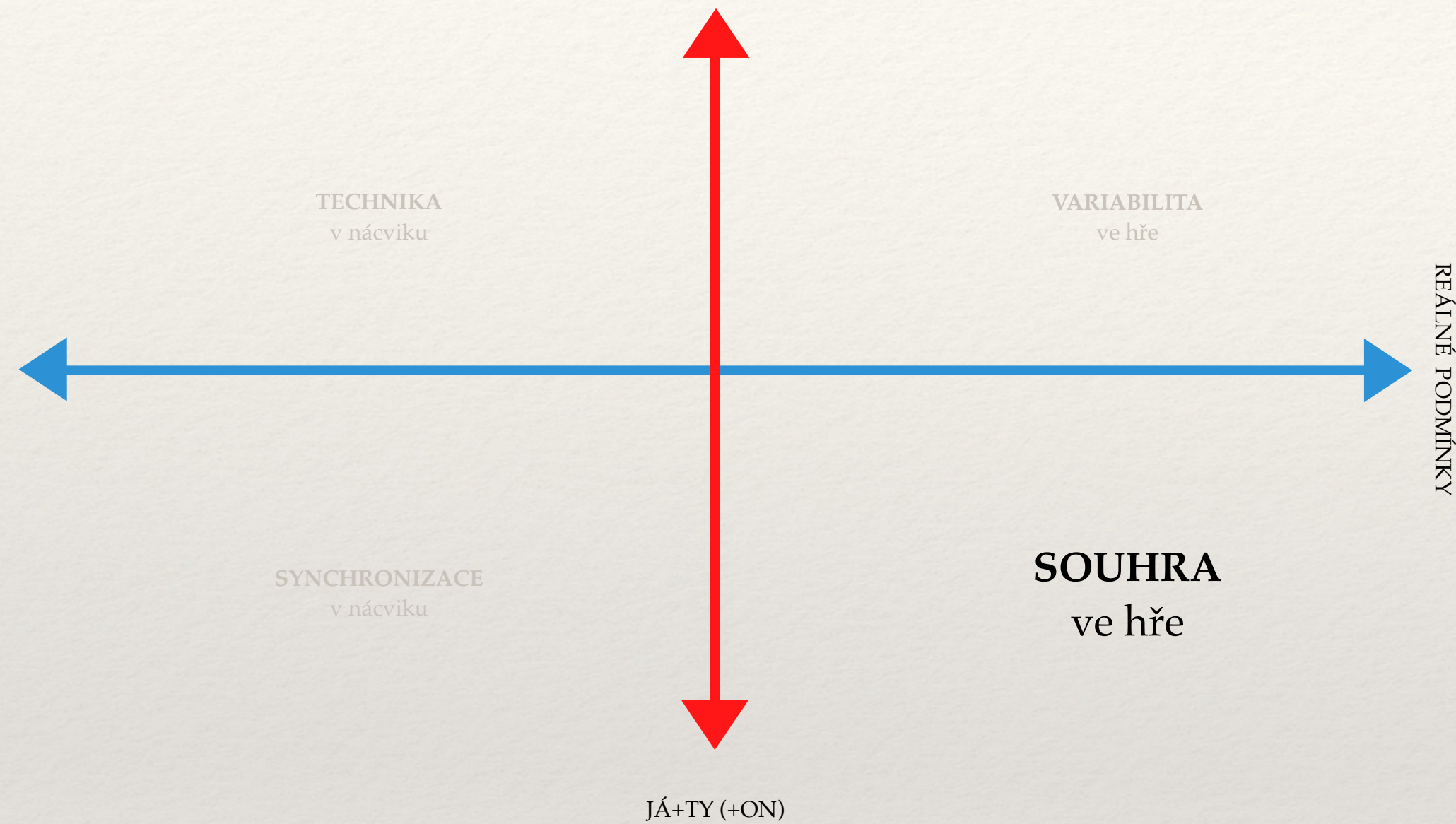
**SOUHRA**

ve hře





# SOUHRA



## PŘEDEHRA

- Z kroku 3 víme, že akci ve hře vždy něco předchází. Objasnili jsme výchozí pozice i formace a naučili se využívat přípravné pohyby a přesuny. Nyní mají být tyto dovednosti uplatňovány v proměnlivých podmínkách.

## PROVEDENÍ

- Adaptujeme součinnost hráčů na činnost soupeře a nepředvídatelné podmínky. Ve 4. kroku tedy rozšiřujeme repertoár variant kombinací a taktických principů v herních podmínkách.





---

# SOUHRA

/ÚTOČNÉ KOMBINACE/

---



JÁ + TY (on)

INDIVIDUÁLNÍ A SKUPINOVÉ

**SOUHRA**

**ŘETĚZCE**

SITUACE

DĚJE

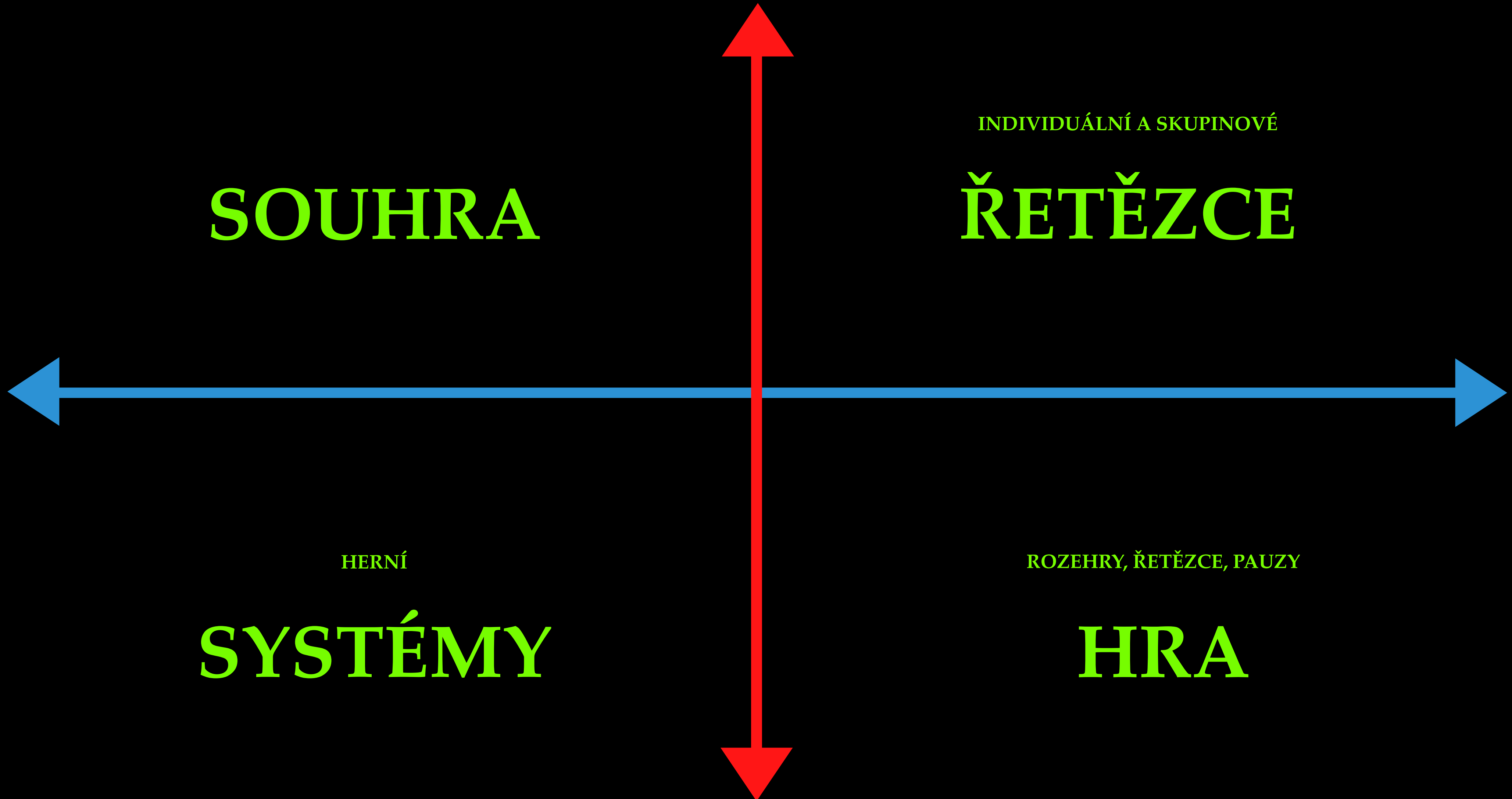
HERNÍ

ROZEHRY, ŘETĚZCE, PAUZY

**SYSTÉMY**

**HRA**

TÝM





**SOUHRA**

**ŘETĚZCE**

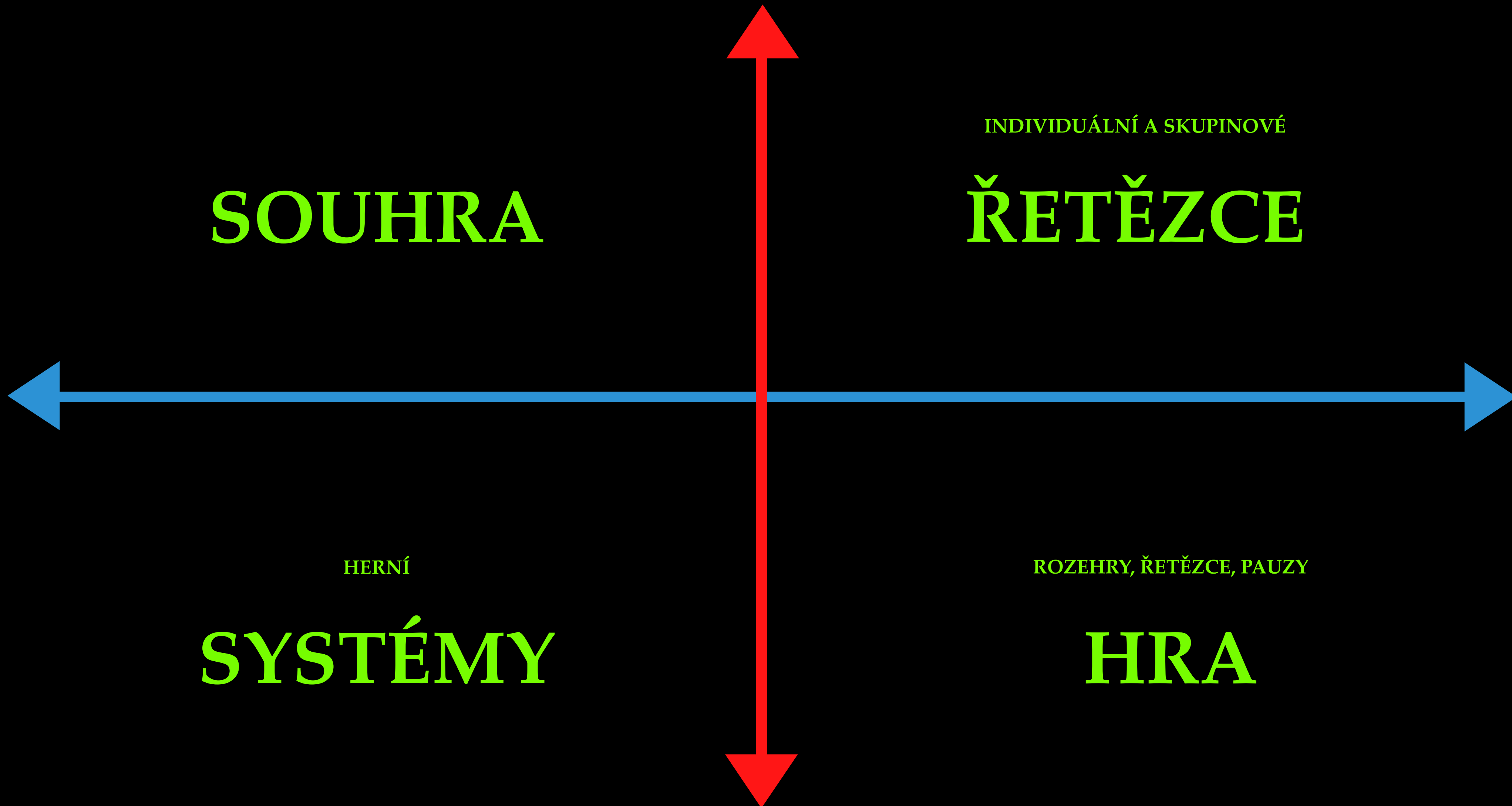
INDIVIDUÁLNÍ A SKUPINOVÉ

HERNÍ

**SYSTÉMY**

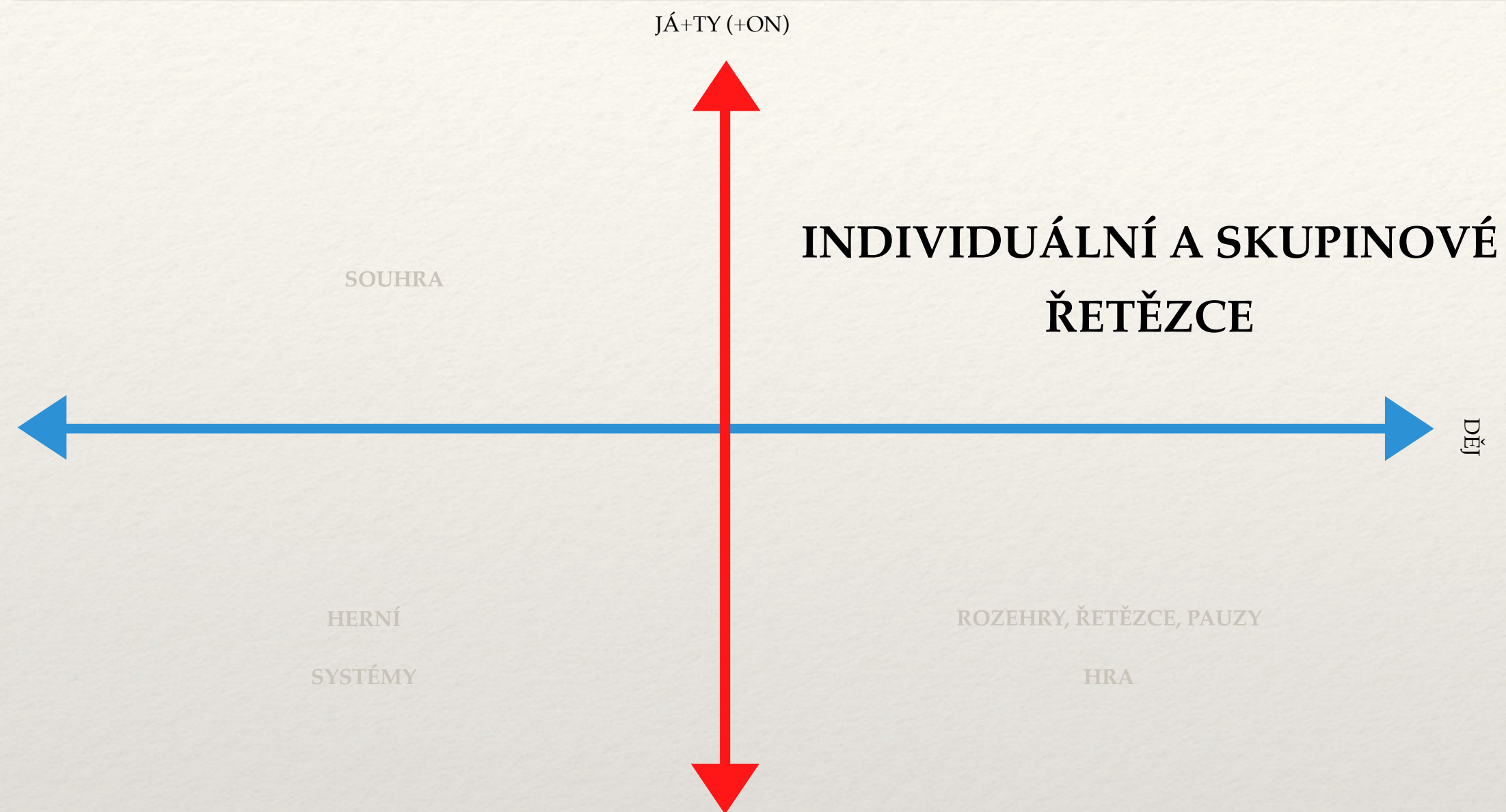
ROZEHRY, ŘETĚZCE, PAUZY

**HRA**





# HERNÍ ŘETĚZCE



## LOKOMOCE + AKCE

- Mechanicky osvojujeme akci s předcházejícím nebo následným pohybem.

## SPOJKA DVOU ČINNOSTÍ

- Procvičujeme spojení více činností, a to již s ohledem na herní specializaci. Nejprve bez soupeře, poté se soupeřem.

## SKUPINOVÉ ŘETĚZCE

- Osvojujeme skupinové řetězce, tedy řady činností dvou a více hráčů ve vzájemné provázanosti, a to nejprve bez soupeře, poté se soupeřem.





---

# ŘETĚZCE

/SMEČÁŘE/

---



**SOUHRA**

**ŘETĚZCE**

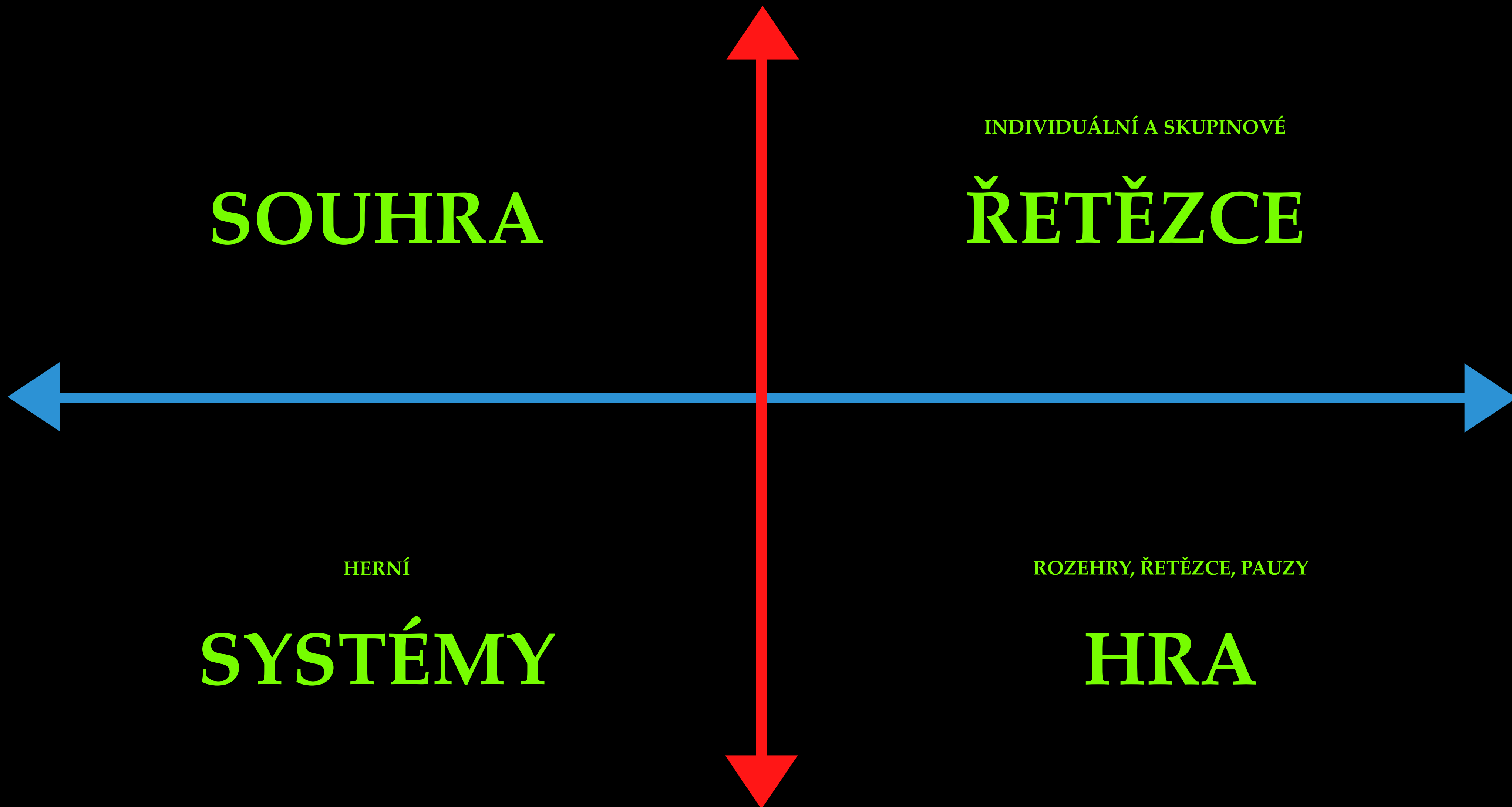
INDIVIDUÁLNÍ A SKUPINOVÉ

HERNÍ

**SYSTÉMY**

ROZEHRY, ŘETĚZCE, PAUZY

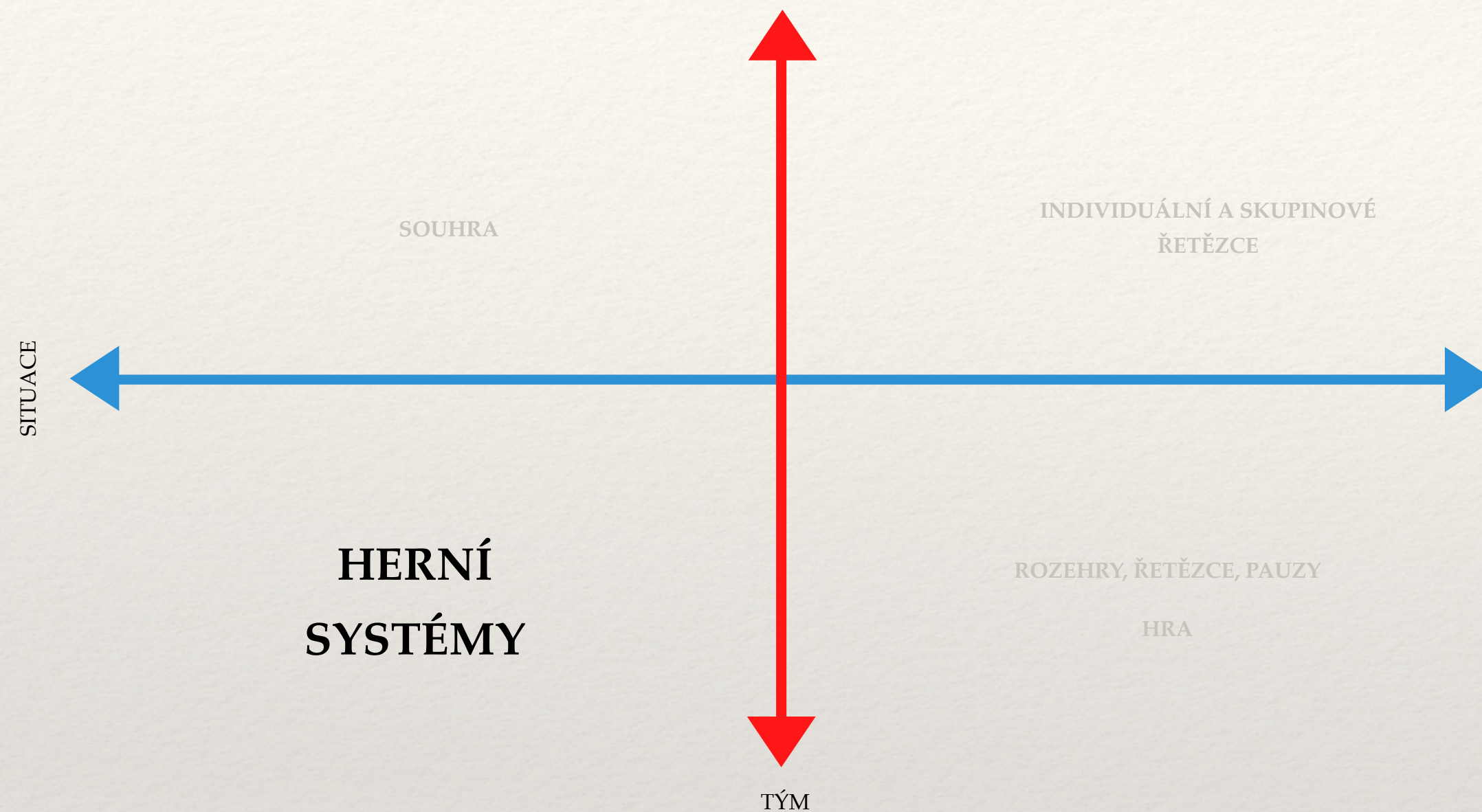
**HRA**





# HERNÍ SYSTÉMY

/TÝMOVÉ ČINNOSTI/



## SITUACE BEZ SOUPEŘE

- Modelujeme situace v podmínkách (bez soupeře) a vedeme tým ke konkrétním řešením. Pak situace s otevřeným řešením. Vycházíme ze situace, která předcházela.

## SITUACE SE SOUPEŘEM A ZADÁNÍM

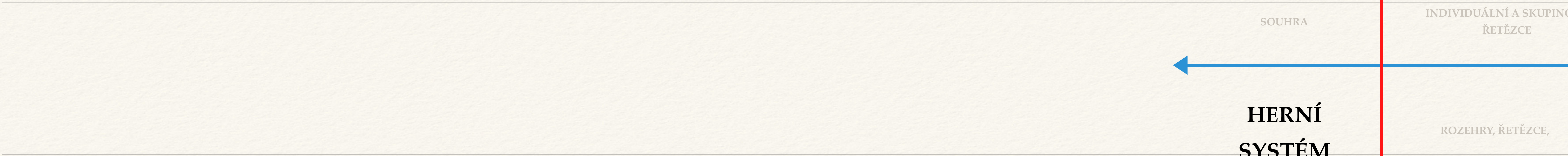
- **Zadruhé**, modelujeme v nepředvídatelných podmínkách (se soupeřem) konkrétní situace a vedeme tým ke konkrétním řešením.

## SITUACE BEZ ZADÁNÍ

- navozujeme situace, kdy je celé řešení od počátku v rukou týmu. Situace nedohráváme do konce roze hry, cílem je vysoká frekvence konkrétní situace







SOUHRA

INDIVIDUÁLNÍ A SKUPINOVÉ  
ŘETĚZCE

**HERNÍ  
SYSTÉM**

ROZEHRY, ŘETĚZCE,



**SOUHRA**

**ŘETĚZCE**

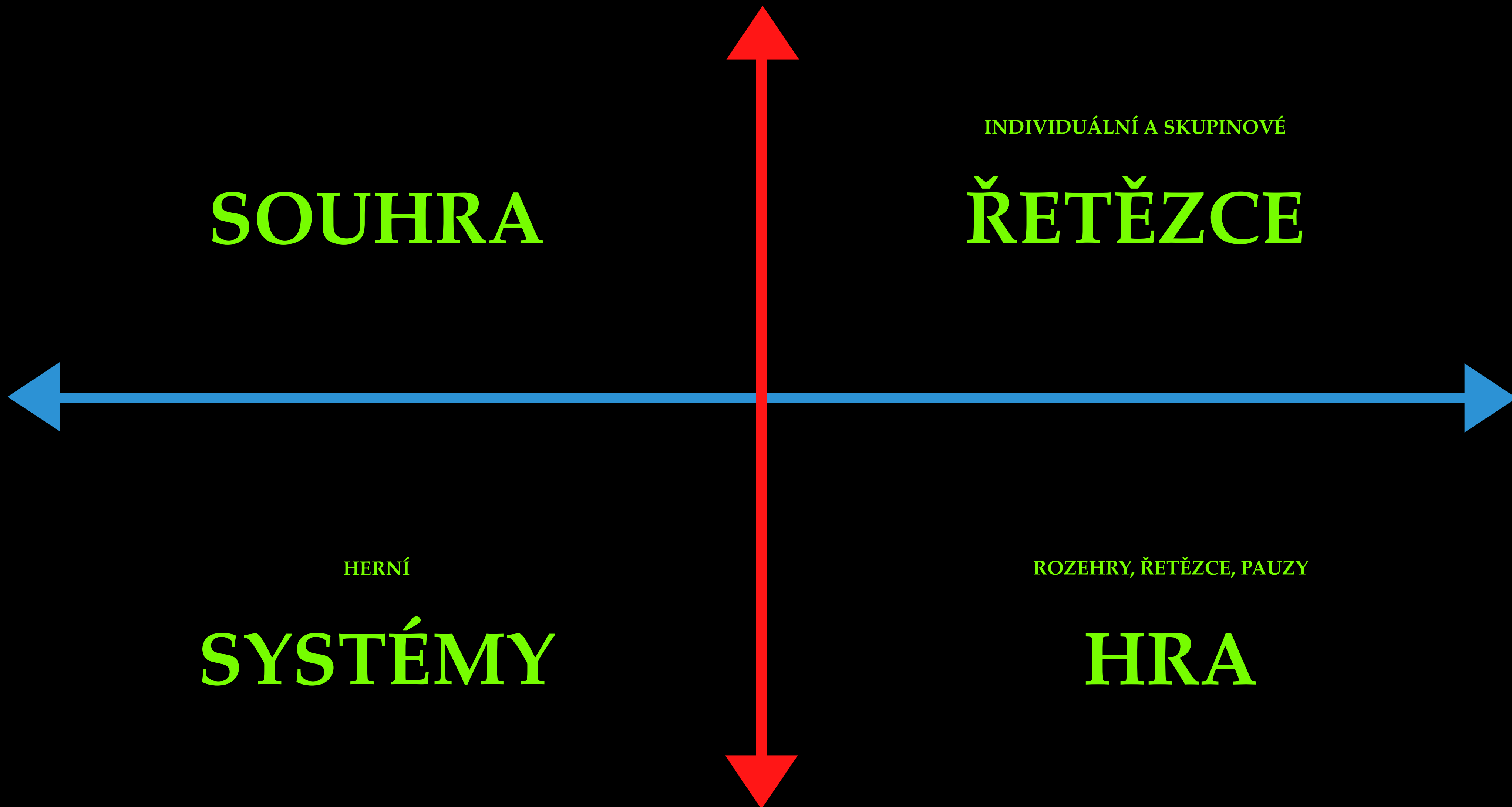
INDIVIDUÁLNÍ A SKUPINOVÉ

HERNÍ

**SYSTÉMY**

ROZEHRY, ŘETĚZCE, PAUZY

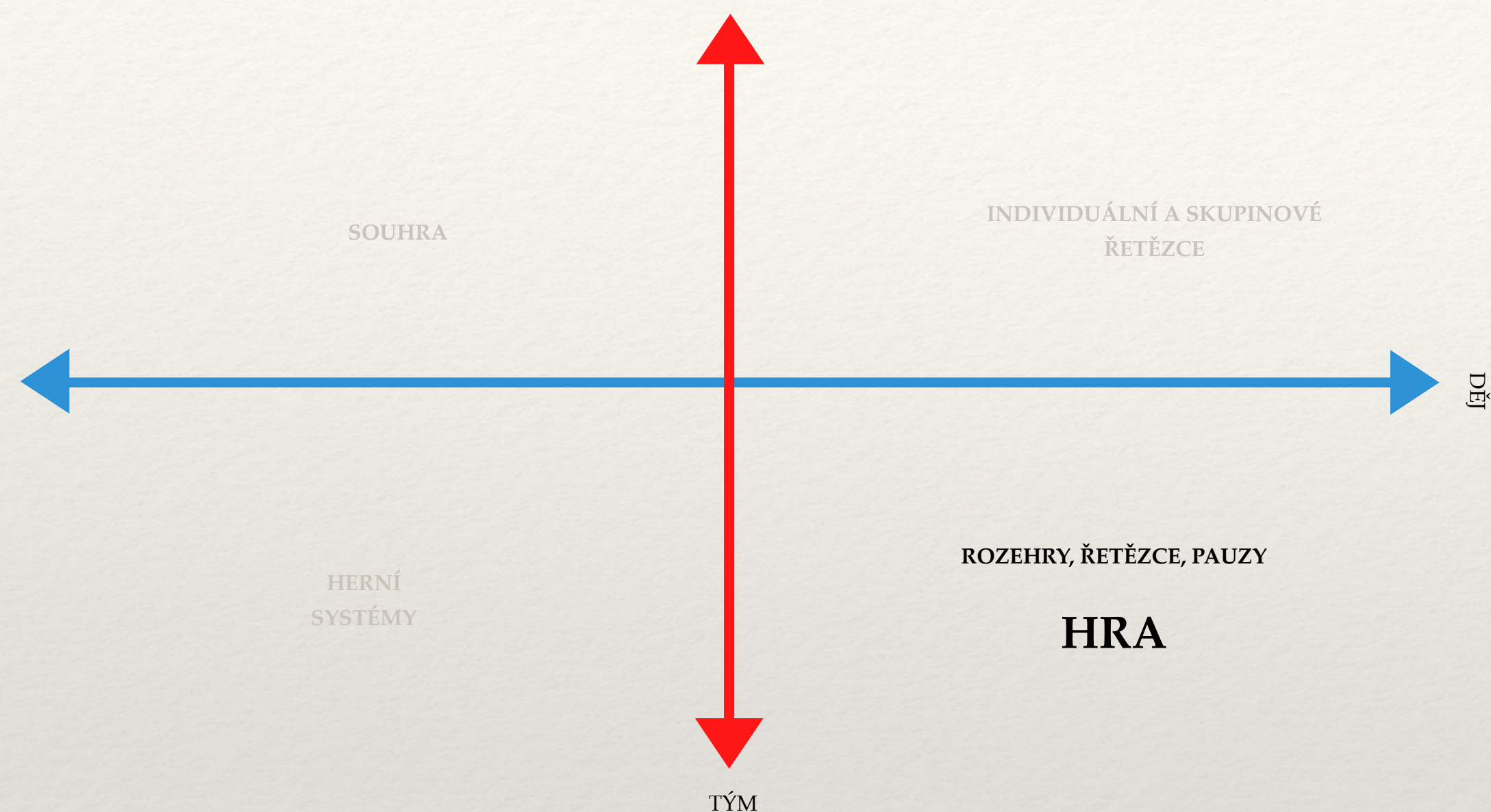
**HRA**





# HRA

/TÝMOVÉ ŘETĚZCE, ROZEHRÝ, PAUZY/



## ROZEHRÝ, PAUZY

- Hra je souvislý děj, který má své zákonitosti. V pauzách mezi rozehrami nás zajímá interakce mezi trenérem a hráči a hráči mezi sebou navzájem.

## SET

- Z hlediska analýzy setu nás zajímají některé důležité části setu, jako jsou vstupy do setů, koncovky, střídání, tajmy, případně série rozeher.

## ZÁPAS

- Měrnou jednotkou výkonu je vždy výsledek. Rozdíl je, zda se jedná o výsledek utkání přátelského, mistrovského nebo klíčového, a to na domácí či mezinárodní scéně.





