

SOUTĚŽNÍ FORMY MINIVOLEJBALU PRO 1. – 6. TŘÍDU ZŠ

S MANUÁLEM PRO TRENÉRY A UČITELE

OBSAH:

1 PREAMBULE

1-1 CO JE TO MINIVOLEJBAL?

1-2 PROČ MINIVOLEJBAL?

1-3 MINIVOLEJBAL: MALÝ VOLEJBAL A PERSPEKTIVY VELKÉHO VOLEJBALU

1-4 MINIVOLEJBAL: ŠANCE BEZ KLAPEK NA OČÍCH

1-5 TERMINOLOGICKÉ POZNÁMKY

2 PODOBY MINIVOLEJBALU PODLE JEDNOTLIVÝCH ROČNÍKŮ

2-1 PŘEHAZOVANÁ

2-2 „NEPLYNULÝ“ MINIVOLEJBAL

2-3 „PRSTOVÝ“ MINIVOLEJBAL

2-4 „NESKÁKAVÝ“ MINIVOLEJBAL

2-5 MINIVOLEJBAL

3 ZÁVĚREČNÁ DOPORUČENÍ METODICKÉHO ÚSEKU ČVS

1. PREAMBULE:

1.1. Co je to minivolejbal?

Minivolejbal je věkově modifikovaná forma volejbalu, která je určena pro děti ve věku 6 – 12 let. Podoba i pravidla hry jsou uzpůsobeny věku. Minivolejbal je tréninkový a motivační prostředek pro děti, které ještě nejsou schopny hrát šestkový volejbal (technické, zdravotní, kondiční a prostorové nároky), ale které nechceme ztratit v souboji s ostatními míčovými hrami. Z tohoto důvodu není tolik důležité, která forma bude zvolena. Důležité je „HRÁT“ od první třídy základní školy a zaujmout děti (zejména kluky) pro náš sport. Minivolejbal je v podstatě "zmenšený volejbal" v několika formách od přehazované až po finální podobu minivolejbalu pro 4. – 6. třídu, umožňující dětem ve věku od šesti let „hrát“ volejbal podobně jako hrají dospělí na normálním hřišti. Hřiště na minivolejbal je menší a má nižší síť (viz pravidla jednotlivých forem). Míče pro některé z forem minivolejbalu jsou lehčí. Všechny návrhy pravidel i forem jednotlivých her je nutno brát jako doporučené. Výjimkou je finální podoba minivolejbalu pro 4. – 6(7). třídu, kde potřebujeme sjednocená pravidla kvůli celostátním turnajům, i modelu podpory AŠSK. Rozhodujícím kritériem pro určení formy minivolejbalu, která má být v příslušném věkovém období hráčů provozována, je především biologický a herní, nikoliv pouze kalendářní věk.

Komentář [ZH1]: Haník na základě připomínky Janů: z hlediska administrativního bude nutné se řídit kalendářním věkem. Z hlediska didaktického bude nutno ze strany trenérů prokázat cit, pochopení a trenérskou etiku.

1.2. Proč minivolejbal?

Šance pro žáky prvního stupně

Minivolejbal umožňuje dětem ve věku 6 – 12 let postupně (podle talentu, biologického a herního věku) trénink prakticky všech odbití a základů herních činností, což by bylo na "normálním" hřišti a zpočátku i s "normálními míči" vyloučeno.

Šance vidět volejbal ze zorného úhlu dospělého

Zásadní předností těchto forem je, že děti mají ze své tělesné výšky a se svou omezenou schopností vnímat a zvnitřnit velký herní prostor podobnou perspektivu pohledu na minivolejbalové hřiště a trajektorii dráhy letu míče jako dospělí na normálním hřišti.

Šance pro rychlý nárůst úrovně volejbalových dovedností

Většina dětí je tak po několika týdnech, eventuelně tréninku schopna hrát cvičné minivolejbalové zápasy v příslušné formě.

Šance konkurovat fotbalu

Rychlý nárůst úrovně volejbalových dovedností a emocionální prožitek je zejména pro chlapce velkou motivační pobídkou a zvětšuje to šanci, že je udržíme u volejbalu. Zároveň si tím automaticky začínají osvojovat základní taktické návyky.

Šance pro rozvoj chování v týmu

Volejbal je „nejkolektivnější“ sportovní hra. Individuální akce jsou díky charakteru hry téměř vyloučeny a závislost jednoho hráče na druhém je tak vysoká, že týmové chování je téměř nezbytným předpokladem pro účast ve hře. Minivolejbal rozvíjí zárodek této důležité sociální kvality již v mladším školním věku. Citlivě, nenásilně, nenápadně a bez moralizování.

Šance pro učení hrou

I matematika a angličtina hledá hravé (herní) formy učení pro děti velmi útlého věku, proč by je neměla najít sportovní hra volejbal

Šance pro učitele

Formy minivolejbalu dávají učitelům do ruky nástroj, jak děti zabavit jednoduchou a na pravidla nenáročnou hrou. Šestkový volejbal pro děti tohoto věku tímto nástrojem není.

1.3. Minivolejbal: malý volejbal a perspektivy „velkého“ volejbalu

Minivolejbal je předstupněm volejbalu. O ten nám jde především. Kromě pozvednutí úrovně vrcholového volejbalu a dosažení mezinárodních úspěchů, které přináší zvýšení zájmu o volejbal, nabízí volejbal další šance

Šanci pro mladé i dospělé

Volejbal je šancí pro sportovní program na celý život. Dá se hrát od 6 do 60 (i dále) a navíc poskytuje možnost zástupce různých věkových skupin v rámci hry spojovat, což neumožňuje každý týmový sport

Šance pro muže i ženy

Volejbal je sportem pro muže i ženy, ale především jeho pravidla a síťový charakter přímo vybízí ke smíšené variantě, což nemůže (kromě korfbalu, který zatím není masově rozšířen) smysluplně žádný jiný týmový sport

Šance pro vhodné rozšíření životního stylu

Volejbal je sportem, který nabízí svým nekontaktním a společenským charakterem jeho zařazení do životního stylu moderního člověka

1.4. Minivolejbal: šance bez klapek na očích

Různé formy volejbalu, pro něž se v poslední době vžil termín minivolejbal, se provozovaly již před dvaceti, třiceti lety. Jak empiričtí vizionáři jako „starý dobrý“ Matěj v Olomouci, tak „velcí volejbaloví myslitelé“ jako docent Vojík v Plzni, si dobře uvědomovali důležitost těchto forem. Takže nic nového pod sluncem. K pokusu o systematizaci a sjednocení jak pravidel, tak tréninkových postupů nás v podstatě vede nouzový stav volejbalu. Všechny týmové sporty se do staly do podobného stavu. Absence výraznějšího úspěchu na mezinárodní scéně, pokles zájmu o sport obecně, úbytek dětí. Kdo ze všech těchto sportů dříve přestane plakat a začne činit, má šanci. Volejbalisté chtějí být na špici, takže zanechme nářků a jedeme. V následujícím textu představíme různé soutěžní formy minivolejbalu. Minivolejbal nemá znamenat samospasitelný mechanismus. Rozhodně platí, že jestliže někdo začne například po atletické či tenisové přípravě hrát volejbal řekněme v 7. nebo 8. třídě, může dosáhnout stejných (i lepších) výsledků jako jiný, jenž má za sebou 4 roky minivolejbalu. Nemáme žádná exaktní data, která by dokazovala, že jediná cesta přes minivolejbal je správná. Nemůžeme tedy čekat od minivolejbalu více, než je možné. Zkušenosti však naznačují, že hraní minivolejbalu má kromě předpokládaných efektů, jako jsou pravidelný pohybový režim v životě dítěte, rozvoj základů potřebných volejbalových dovedností, rozvoj koordinačních a pohybových schopností, rozvoj týmového citění a konání ..., dva zásadní důvody, pro něž je provozování minivolejbalu jednoznačně správnou cestou:

1. Jestliže získáme talentované prvňáky, druháky či třetáky a udržíme je u minivolejbalu do 5. – 6. třídy. Máme je nadále MY a nikoliv basket, florbal, fotbal nebo hokej)
2. Pokud budeme s dětmi prvního stupně základní školy zacházet přiměřeně, postupně a metodicky správně, získáme na ně vliv v nejcitlivějším období pro rozvoj jak obecných koordinačních schopností a tak specifické volejbalové techniky. Právě toto věkové období nám umožňuje vybudovat solidní základy volejbalového řemesla pro další dobu. Proto zacilme svůj zrak ještě níže, než jsme byli dosud zvyklí, tedy níže, než do 5. třídy JEDEME NA TO.

1.5. Terminologické poznámky:

Z důvodů vzájemného porozumění podáváme na začátek vysvětlení následujících termínů:

„**prsty**“ – odbití obouruč vrchem

„**bagr**“ – odbití obouruč spodem

„**smeč**“ – útočný úder

„**odbití jednoruč vrchem**“ – základ útočného úderu, který z různých důvodů není smeč ...

„**metodika volejbalu**“ – pracovní postup v tréninku volejbalových herních činností.

„herní věk“ – doba provozování mimivolejbalu (jiných míčových aktivit) a tomu odpovídající úroveň zvládnutí herních dovedností

2. PODOBY MINIVOLEJBALU PODLE JEDNOTLIVÝCH ROČNÍKŮ

2.1. PŘEHAZOVANÁ

Přehazovaná je vhodnou formou průpravné hry pro volejbal. Je hojně používána v tréninku tzv. volejbalových přípravků nebo školní tělesné výchově. Její používání se liší v následujících parametrech:

- Počet hráčů
- Věk hráčů
- Velikost hřiště
- Druh míče
- Pravidla

Z hlediska volejbalové metodiky ani tak nezáleží na tom, jaká forma je zvolena. Důležitější je, aby byla hrána pravidelně a se zaujetím. Metodický úsek ČVS doporučuje v rámci „boje o talenty“ zařazovat tuto hru již v první a ve druhé třídě ZŠ. Existují i zkušenosti některých oddílů s přehazovanou této věkové skupiny, ale bohužel jsou spíše výjimečné. Proto je i následující doporučení nutno brát jako otevřená a v případě úspěšné realizace optimalizovat zkušenosti. Předpokládá se, že i případné turnaje v přehazované věkové skupiny 6 – 8 let, mohou mít pouze motivační, popularizační, zřídka i náborový charakter. Rozhodně však lze těžko počítat s plošným zařazením této věkové skupiny do systému přípravy mládeže. Dá se ovšem počítat s tím, že se to podaří některým klubům. Komplikované bude jistě i pořádat turnaje celostátního charakteru. Přesto vidí MeÚ ČVS jako smysluplné vydat určitá doporučení v souvislosti s nashromážděnými zkušenostmi a požadovanými postupy ve volejbalu mládeže.

2.1.1. PRAVIDLA A PRŮBĚH HRY

- **Administrativní náležitosti:**
 - Bez podmínek (bez průkazek, bez soupisky, příležitostně sestavované pro turnaj)
- **Věkové omezení a pohlaví:**
 - Klubový volejbal: 1.-2. třída (6-7 let)
 - Školní volejbal (AŠSK): 1. třída, kategorie I (6let)¹
 - Starší děti: absolutní začátečníci
 - Chlapci, děvčata i smíšená družstva
- **Počet hráčů:**
 - Jednotlivci
 - Dvojice
- **Rozměry hřiště:**
 - Jednotlivci: hřiště: 3 x 9 m, rozdělené sítě
 - Dvojice: hřiště: 4,5 x 9 m, rozdělené sítě
 - Hřiště je vyznačeno zřetelně lepící páskou, v případě technických obtíží nebo potřeby časové úspory může být vymezeno plastovými kloboučky v rozích hřiště
- **Výška sítě:**
 - 195 cm, postranní anténky
- **Míč:**²

Komentář [ZH2]: Navrhuji barva bílá

Komentář [ZH3]: Změněno: Haník

Komentář [ZH4]: Novák: v první třídě začínat na hřišti 3x6 m

Komentář [ZH5]: Novák: v první třídě začínat na hřišti 3x9 m

Komentář [ZH6]: Novák: kloboučky nedoporučuje. Snad švihadlo. Možná lepší než švihadlo by mohla být 3-4 cm široká barevně výrazná stuha

Komentář [ZH7]: Novák: 1. třída – 170 cm

¹ Ve školním volejbalu, se v první třídě nebudou hrát žádné mezitřídní ani meziškolní soutěže, proto se bude hra provozovat jako průpravná pro neplynulý volejbal. Utkání se budou hrát pouze v rámci hodin TV. Ve druhé nebo třetí třídě se doporučuje hrát přehazovanou v případě, že se s minivolejbalem začíná, resp. když se v hře vyskytují zásadní problémy, které fatálně ruší průběh. V obou případech se však hledá způsob, jak přejít k „neplynulému“ minivolejbalu. Vzhledem k těmto doporučením je možno v případě potřeby přizpůsobit rozměry hřiště, resp. výšku sítě. Například: pro jednotlivce 3x6m, pro dvojice 3x9m, výška sítě 170 cm atd.

- Odlehčený volejbalový míč velikosti 4³ (Gala Pro-Line Mini BV 4051 S váha 180-200 g, obvod 600-610 mm)
- **Trvání:**
 - Lze určit dle potřeby
 - Pro turnaje se doporučuje na čas: 5 min (3 min přestávka mezi zápasy na zapsání výsledku a občerstvení) nebo jeden set do 7,
- **Průběh rozehry:**
 - Zahajovací postavení (forma 2 - 2):
 - Přijímající družstvo: hráči stojí vedle sebe
 - Podávající družstvo: jeden hráč na podání, druhý ve hřišti vpravo nebo vlevo
 - Podání:
 - Vhození míče jednoruč vrchním způsobem
 - U nejmladších se povoluje vhození míče z třímetrové čáry
 - Manipulace s míčem v průběhu rozehry (forma 2 – 2):
 - První kontakt: míč je chytán a nahráván hodem obouřuč (spodem nebo vrchem) ke spoluhráči
 - Druhý kontakt: míč je chytán a jednoruč přehazován vrchním způsobem přes síť
 - Tento sled činností je vyžadován, jiný (například: okamžité přehození) se pokládá za chybu
- **Další pravidla**
 - Není povoleno chodit (běhat) s míčem
 - Dotek sítě je chyba! (podle oficiálních pravidel volejbalu budeme postupovat až ve vyšších formách minivolejbalu, 3-5)
 - xxx

Komentář [ZH8]: Vloženo hanfk

Komentář [ZH9]: Janů: U nejmenších zejména v 1. třídě povolit jiný způsob vhození míče do hry

Komentář [ZH10]: Novák: vhodit odkudkoliv ...

Komentář [ZH11]: Trávníček: dovolit jeden krok (výkrok) s míčem

Komentář [ZH12]: Dotek sítě není chybou, podle pravidel

Komentář [ZH13]: Novák: v počátcích povolit jeden dopad

2.1.2. POŽADOVANÉ HERNÍ DOVEDNOSTI

- **Technika odbití:**
 - Elementární manipulace s míčem (chytání a házení)
- **Herní pohyb:**
 - Znalost vlastního pohybu nohou a jeho vědomé používání
 - Překroky, úkroky, drobné kroky, brzdění, zastavovací dvojkrok, běh pozadu, tapping atd.
- **Herní vnímání a rozhodování:**
 - Čtení a vyhodnocování dráhy letu míče
 - Vnímání geometrie hřiště
- **Součinnost a herní chování:**
 - Vykrývání prostoru
 - Nahrávání
 - Základy komunikace
 - Hráč má prokázat svým chováním:
 - pochopení rozdílu mezi kooperací (se spoluhráčem) a kompeticí (soutěžením se soupeřem)
 - snahu dosáhnout bodu a vyhnout se ztrátě bodu (zvažovat míru rizika)

² V případě obtíží je možno použít molitanové míče. Pro přechod k neplynulému volejbalu se doporučuje krátce použít tzv. odrážené s overbalovým míčem (viz příloha této kapitoly) ve formě průpravné hry.

³ Pro tréninkové účely (například pro nácvik „košíčku“ při odbití prsty) se hodí používat i zmenšený odlehčený míč (MINI) – váha 180-200 g, obvod 600-610 mm)

- projevení kladných emocí nad ziskem bodu
- vyrovnat se se ztrátou bodu, resp. porážkou v utkání
- radost ze hry

2.2. „NEPLYNULÝ“ MINIVOLEJBAL

Komentář [ZH14]: Navrhuji barva žlutá

2.2.1. PRAVIDLA A PRŮBĚH HRY

- **Administrativní náležitosti:**

- Bez podmínek (bez průkazek, příležitostně sestavované pro turnaj, zvážit možnost soupisky)

- **Věkové omezení a pohlaví:**

- Klubový volejbal: 2.-3. třída (8-9 let)
- Školní volejbal (AŠSK): 2.-3. třída, kategorie I (8-9 let)
-
- 3. třída (8-9 let, podle kategorizace AŠSK skupina I)
- Lze zkoušet ve 2. třídě⁴ (7-8 let, podle kategorizace AŠSK skupina I)
- Starší začátečníci (doporučuje se povolit start max. jednoho staršího hráče, začátečníka v družstvu)
- Chlapci, děvčata i smíšená družstva

Komentář [ZH15]: Změněno: Haník

Komentář [ZH16]: xxx

- **Počet hráčů:**

- Dvojice

- **Rozměry hřiště:**

- Hřiště: 4,5 x 9 m, rozdělené sítí
- Hřiště je vyznačeno zřetelně lepicí páskou, v případě technických obtíží nebo potřeby časové úspory může být vymezeno plastovými kloboučky v rozích hřiště

Komentář [ZH17]: Novák: požaduje jasné vymezení hrací plochy, tedy nikoliv kloboučky

- **Výška sítě:**

- 195 cm, postranní antény po 4,5 m (tj. na klasickém volejbalovém hřišti je prostřední anténa společná pro obě hřiště)

- **Míč:**

- Odlehčený volejbalový míč klasické velikosti 5 (váha 210 g, obvod 650-670 mm) např: molten VP5XC-L, Gala Light - BV 5451 S, Gala BV 5221)⁵

- **Trvání:**

- Na jeden set do 15 (rozdíl dvou bodů), nebo na čas: 10 min (5 min přestávka mezi zápasy)

- **Průběh rozehry:**

- Zahajovací postavení:
 - Přijímající družstvo: hráči stojí vedle sebe
 - Podávající družstvo: jeden hráč na podání, druhý ve hřišti vpravo nebo vlevo
- Podání:

⁴ I pro období „neplynulého“ volejbalu velmi krátce kombinovat s tzv. odráženou s overbalovým míčem (viz příloha této kapitoly)

⁵ Pro tréninkové účely (například pro nácvik „košíčku“ při odbití prsty) se hodí používat i zmenšený odlehčený míč velikosti 4 (viz přehazovaná), resp. molitanový míč

- Vhození míče vrchním způsobem jednoruč nebo vrchním odbitím obouruč – prsty (možno z 3m čáry)

- Manipulace s míčem v průběhu rozehry:

- Dva povinné kontakty s míčem
- První kontakt: první míč je chycen a nahráván spoluhráči odbitím prsty po vlastním nadhozu
- Druhý kontakt: míč od spoluhráče je chycen (v pokročilejším stádiu vyžadovat chycení do košíčku) a následně odbit prsty po vlastním nadhozu přes síť
- Tento sled činností je vyžadován, jiný (například: absence odbití) se pokládá za chybu

Komentář [ZH18]: Trávníček: realizace podání pouze jednoruč

Komentář [ZH19]: Novák: zvláště v začátcích při nahazování míče nad sebe a následném odbití prsty doporučuji nahazovat míč spodem (větší přesnost, lepší orientace, více času na odbití, symetrický pohyb)

- **Další pravidla:**

- Není povoleno chodit (běhat) s míčem
- Dotek sítě je chyba (viz přehazovaná)

2.2.2. POŽADOVANÉ HERNÍ DOVEDNOSTI

- **Technika odbití:**

- Ztlumení míče do košíčku imitující začátek odbití vrchem
- Imitace pohybu paží při odbití vrchem
- Odbití vrchem před sebe po vlastním nadhozu
- Elementární manipulace s míčem (chytání a házení)

- **Herní pohyb:**

- Využití druhů přesunů v elementárních herních situacích
- Pohyb pod míč a zastavení
- Využití zastavovacího dvojkroku při chytání míče
- Přejít z frekvenční práce nohou do herního pohybu, resp. úpravy postavení
- Varianty postojů

- **Herní vnímání a rozhodování:**

- Vyhodnocování dráhy letu míče vzhledem k odbití
- Vnímání geometrie hřiště (uhýbání míčům letícím do autu)

- **Součinnost a herní chování:**

- Vykrytování prostoru
- Gestikulace, verbalizace
- Komunikace a rozhodování, kdo provede první akci (chycení míče od soupeře)
- Hráč má prokázat svým chováním:
 - hráč by se měl hlasově projevat
 - zůstávají body herního chování z předcházející formy⁶

Komentář [ZH20]: Trávníček: viz 2.1.1

⁶ Formy herního chování z předcházejícího období:

- pochopení rozdílu mezi kooperací (se spoluhráčem) a kompeticí (soutěžením se soupeřem)
- snahu dosáhnout bodu a vyhnout se ztrátě bodu (zvažovat míru rizika)
- projevení kladných emocí nad získáním bodu
- vyrovnat se se ztrátou bodu, resp. porážkou v utkání
- radost ze hry

2.3. „PRSTOVÝ“ MINIVOLEJBAL

Komentář [ZH21]: Navrhuji barva oranžová

2.3.1. PRAVIDLA A PRŮBĚH HRY

• Administrativní náležitosti:

- Předkládá se soupiska

Komentář [ZH22]: Haník na základě připomínky Janů: Soupiska pouze pro potřeby daného turnaje ...

• Věkové omezení a pohlaví:

- Klubový volejbal: 3.-4. třída (8-10 let)
- Školní volejbal (AŠSK): 4.-5. třída, kategorie II (9-11 let)
- Starší začátečníci (doporučuje se povolit start max. jednoho staršího hráče, začátečníka v družstvu)
- Chlapci, děvčata i smíšená družstva

Komentář [ZH23]: Doplněno, Haník

• Počet hráčů:

- Jednotlivci
- Dvojice

Komentář [ZH24]: Janů: zápasy by měly být od mala kolektivní. jednotlivce provozovat pouze jako průpravné hry.

• Rozměry hřiště:

- Hřiště: 4,5 x 9 m, rozdělené sítí (jednotlivci, dvojice)
- Hřiště je vyznačeno zřetelně lepicí páskou, v případě technických obtíží nebo potřeby časové úspory může být vymezeno plastovými kloboučky v rozích hřiště

• Výška sítě:

- 210 cm, postranní anténky

Komentář [ZH25]: Zach: nižší síť 195 cm ... ???

• Míč:

- Odlehčený volejbalový míč klasické velikosti 5 (váha 210 g, obvod 650-670 mm, např: molten VP5XC-L, Gala Light - BV 5451 S, Gala BV 5221)⁷
- Desetiletí možnost hry s normálním volejbalovým míčem

• Trvání:

- Na jeden set do 15 (rozdíl dvou bodů), nebo na čas: 10 min (5 min přestávka mezi zápasy)

• Průběh utkání:

- Zahajovací postavení (forma 2 - 2):
 - Přijímající družstvo: dva hráči stojí vedle sebe
 - Podávající družstvo: jeden podává, jeden je ve hřišti prostoru
- Podání:
 - Odbítí prsty (je povoleno začít odbítím z 3m čáry) nebo jednoruč spodem
- Sled odbítí v průběhu rozehry:
 - Forma 1-1: první odbítí hráče je vždy nad sebe, druhé odbítí směřuje přes síť
 - Forma 2-2: oba spoluhráči se musí zapojit do rozehry, každý může přidat jedno (v počátečních stádiích, především v tréninkových utkáních i dvě odbítí) odbítí nad sebe⁸
 - Všechna odbítí jsou realizována prsty, pouze u prvního kontaktu po přeletu míč přes síť, lze použít jakýkoliv úder jednoruč
 - Odbítí prsty ve výskoku je povoleno

Komentář [ZH26]: Trávníček: viz 2.2.1

2.3.2. POŽADOVANÉ HERNÍ DOVEDNOSTI

⁷ Pro tréninkové účely (například pro nácvik „košíčku“ při odbítí prsty) se hodí používat i zmenšený odlehčený míč (MINI) – váha 180-200 g, obvod 600-610 mm)

⁸ Může dojít k situacím, kdy dojde až k šesti dotykům na jedné straně. Vzhledem k tomu, že každé úspěšné odbítí je „malým vítězstvím“ dítěte, připouštíme tento stav.

2.3.3. Technika odbití:

- Odbití vrchem nad sebe
- Odbití vrchem před sebe
- Odbití pod úhlem

• Herní pohyb:

- Využití druhů přesunů v elementárních herních situacích
- Důraz na úpravu postojů vzhledem ke směru následného odbití
- Zkrácení kroků před odbitím po delším přesunu

• Herní vnímání a rozhodování:

- Rozvoj periferního vidění
- Anticipace dráhy letu míče
- Hráči by měli prokazovat záměr umístit míč do neobsazeného prostoru soupeřova pole

• Součinnost a herní chování:

- Anticipace pohybu spoluhráčů
- Teritoriální pojetí hry
- Řešení situací (míč mezi dva hráče)
- Činnost hráče s míčem a činnost hráče bez míče
- Hráč má prokázat svým chováním:
 - hráč by měl mít tendenci kontrolovat bodový stav
 - komunikace před rozehrů, při rozehrě i po rozehrě
 - oslava zisku bodu
 - chování při zisku bodu soupeřem
 - přijímání pokynů od trenéra