

# Volejbal

## Historie a teorie volejbalu



*Obr. 130. I. volleybalové družstvo Masarykovy koleje z r. 1933. Masarykova kolej stavi každoročně několik prvotřídních družstev a drží i mistrovství kolejí.*

Zdroj: <http://historie.volejbal-metodika.cz/img/fotos/5ae3b2bc1b7af4829b6511a835ea2849.jpg>

# Úvod

Přednáška I – historie a teorie volejbalu

Přednáška II – roční tréninkový plán

Přednáška III – pravidla volejbalu, činnost rozhodčího

# Téma přednášky I

- Historie volejbalu
- Formy volejbalu
- Charakteristika hry
- Obsah hry
- Systematika herních činností a herních systémů ve volejbale
- Individuální herní činnosti jednotlivce (IHČJ)
- Herní kombinace (HK)
- Herní systémy (HS)

# Historie a vznik volejbalu

- r.1895 W. G. Morgan, YMCA Springfield, název “minonette“ ,později to volley the ball
- Kanada, Indie, Jižní a Střední Amerika
- V Asii (Čína, Japonsko) v 16,12,9 hráčích; každá chyba bod, dvě podání
- Evropa – Francie, Litva, Estonsko, Lotyšsko (američtí vystěhovalci)
- Po I. světové válce i u nás – zásluha J. A. Pípala – ředitel středisek YMCA

# Historie volejbalu – největší úspěchy MUŽI

- OH – 1x stříbro Tokio 1964, 1x bronz Mexiko 1968
- MS – 2x zlato Paříž 1956, Praha 1966  
– 4x stříbro Praha 1949, Moskva 1952, Rio de Janeiro 1960, Moskva 1962
- ME – 3x zlato Řím 1948, Bukurešť 1955, Moskva 1958

# Historie volejbalu – největší úspěchy ŽENY

- MS – 2x bronz Paříž 1956, Praha 1966
- ME -1x zlato Bukurešť 1955, 4x stříbro, 4x bronz



Zdroj: <http://historie.volejbal-metodika.cz/img/fotos/1e669074e51f375be50cabf14bdc999c.jpg>

# Formy volejbalu

## ■ Volejbal na antuce

1. Šestkový – antuková liga
2. Volejbalové debly – 2x2, menší hřiště

## ■ Plážový volejbal – Beach volleyball

- ✓ menší pískové hřiště
- ✓ počet hráčů 2x2
- ✓ bloky se počítají jako dotyk míče
- ✓ zákaz *ulití* míče

## ■ Smíšený volejbal – mixy

- ✓ musí být v týmu alespoň dvě ženy
- ✓ ženy hrají většinou nahrávačky
- ✓ tato kategorie je označována jako 4+2 (4 muži + dvě ženy)

# Charakteristika hry

- Kolektivní míčová hra, řadíme ji mezi síťové hry
- 2 družstva, účelem hry je poslat míč přes síť na zem do pole soupeře



# Rozbor hry

- Cílem hry je odbít míč přes síť do soupeřova prostoru. Tato činnost se realizuje v utkání.
- Utkání se dělí na sety; jednotlivé části setů se dělí na rozehry.
- Rozehra – se zahajuje podáním a končí chybou jednoho družstva
- Neustálé střídání útoku a obrany. Tyto ucelené části hry nazýváme fázemi hry.

# Rozbor hry

- Základní fáze hry se dělí na menší části – úseky hry
- Úseky hry – jsou části hry v útoku nebo obraně:
  - ❖ Přejít z obrany do útoku - přihrávka
  - ❖ Vedení a zakončení útoku - nahrávka+útok
  - ❖ Přejít z útoku do obrany - obranné postavení
  - ❖ Vlastní bránění - blok+obrana v poli

# Rozbor hry

- Fáze a úseky hry se vytvářejí v řetězci herních situací
- Herní situace je okamžitý stav ve hře
- Herní situace mají tendenci se opakovat
- Opakování herních situací je jednou ze zákonitostí volejbalu

# Organizace hry

- N – nahrávač
- S – smečář
- B – blokař
- U – univerzál
- L – libero



Zdroj:

[http://zaci.zsnadrazi.cz/informatika\\_2011\\_12/informatika\\_7c/matylda\\_pointingerova/volejbal.jpg](http://zaci.zsnadrazi.cz/informatika_2011_12/informatika_7c/matylda_pointingerova/volejbal.jpg)

# Organizace hry

- Družstvo spontánně nebo cílevědomě organizuje svoji hru
- Určuje funkce a rozestavení hráčů
- Realizuje herní kombinace, tím vytváří systém hry
- Herní systém je základní způsob organizace hry družstva

# Systematika herních činností a systémů

- **IHČJ** (individuální herní činnosti jednotlivce) – je komplex pohybové činnosti, kterými hráč řeší herní situace.
- **HK** (herní kombinace) – chápeme jako vědomou spolupráci dvou a více hráčů v prostoru a čase. Jsou jádrem hry.
- **HS** (herní systém)– představuje organizaci individuálních a kolektivních činností, zaměřených na splnění úloh v útoku i obraně (zda se v nich vyskytují specializovaní hráči)
  - útočné – nahrávka, útok, podání
  - obránné – přihrávka, blok, vybírání

# Individuální herní činnosti jednotlivce

- Podání
- Přihrávka
- Nahrávka
- Útok
- Blok
- Vybírání

# Útočné IHČJ – podání

- ✓ s rotací, bez rotace
- ✓ vrchem, spodem
- ✓ v čelném postavení, v bočném postavení
- ✓ z výskoku, ze stoje



# Podání



Zdroj:  
<http://www.fivb.org/Vis2009/Images/GetImage.aspx?No=201229888&MaxSize=130>



Zdroj: <http://treneri.volejbal-metodika.cz/img/fotos/5a844e96811e6a8b102b1bd0e93056e0.jpg>



Zdroj: <http://treneri.volejbal-metodika.cz/img/fotos/20780f5945b9017f7270ea8039bded57.jpg>

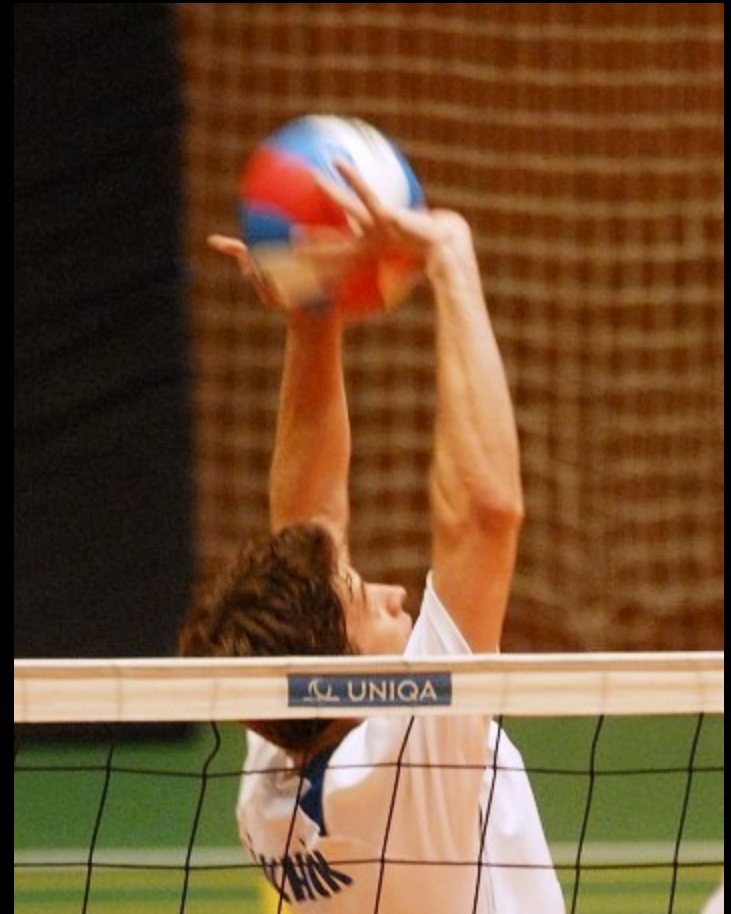
# Útočné IHČJ – nahrávka

- ✓ obouruč vrchem, obouruč spodem, jednou rukou vrchem
- ✓ z místa, po pohybu, ve výskoku
- ✓ vysoká, polovysoká, nízka
- ✓ dlouhá, střední, krátká
- ✓ z pole, u sítě
- ✓ k síti, od sítě, rovnoběžně se sítí

# Nahrávka



Zdroj: [http://aero.volejbal.cz/rs/prilohy/648/Nahravka\\_Brichacek\\_2.jpg](http://aero.volejbal.cz/rs/prilohy/648/Nahravka_Brichacek_2.jpg)



Zdroj: [http://aero.volejbal.cz/rs/prilohy/648/Nahravka\\_Brichacek.jpg](http://aero.volejbal.cz/rs/prilohy/648/Nahravka_Brichacek.jpg)

# Útočné IHČJ – útočný úder

- ✓ smeč, lob, drive, ulití
- ✓ v prvém, druhém a třetím sledu
- ✓ po ruce, přes ruku
- ✓ diagonálně, přímo
- ✓ po odraze ze dvou nohou, po odraze z jedné nohy

# Smeč, „ulívka“



Zdroj: <http://img.aktualne.centrum.cz/440/14/4401404-me-ve-volejbale-david-konecny-petr-konecny.jpg>

# Obranné IHČJ – blok

- ✓ útočný, obranný
- ✓ z místa, po pohybu
- ✓ otevřený, polozavřený, zavřený

# Jedno..,dvoj.. a trojblok



Zdroj: <https://lh5.ggpht.com/ta9c7tveL6MUIqa2Nfcok8P23j-YNfx6mkKo5NMOmTXzNchVsuxKf4EqMEGLunuS9MxXDw=s113>



Zdroj: [http://g.denik.cz/62/01/volejbal\\_stare\\_mesto\\_vsk\\_100212\\_denik-380.jpg](http://g.denik.cz/62/01/volejbal_stare_mesto_vsk_100212_denik-380.jpg)



Zdroj: <http://www.via-volley.cz/obr/nvm/i2-747.jpg>

# Obranné IHČJ – přihrávka – příjem podání

- ✓ obouruč vrchem, obouruč spodem, jednou rukou
- ✓ z místa, po pohybu
- ✓ ve stoji, v pádu



# Příjem podání



Zdroj: [http://g.denik.cz/5/0f/volejbal\\_jihostroj\\_fila\\_denik-380.jpg](http://g.denik.cz/5/0f/volejbal_jihostroj_fila_denik-380.jpg)



Zdroj: <http://treneri.volejbal-metodika.cz/img/fotos/0dd25c06f7916c37abd8338179407434.jpg>



Zdroj: <http://cdn.volleycountry.com/cz/images/stories/trenink/prijem-dante.jpg>

# Obranné IHČJ – obrana v poli (vybírání)

## Vybírání lehkých míčů

- ✓ obouruč vrchem, spodem
- ✓ z místa, po pohybu

## Vybírání těžkých míčů

- ✓ obouruč vrchem, spodem, jednou rukou
- ✓ vrchem, spodem, zdola, jinou částí těla
- ✓ ve stoji, v pádu, skokem
- ✓ z místa, po pohybu, v pohybu

# Vybírání



Zdroj: <http://cdn.volleycountry.com/cz/images/stories/ruzne/pole1.jpg>



Zdroj:  
<http://www.fivb.org/Photos/VB/Gallery/mog2004/Match004/Screen/MOG2004.004.BRAvsAUS.09.jpg>



**Budějcká Drbna**  
Foto: Jan Homolka © 2012

Zdroj: <http://www.budejckadrzna.cz/files/drzna/images/page/1000x1000-1327954980-uspesna-smec-radka-macha-kerou-vybira-nejmensi-hracy-tymu-zdenek-hanik.jpg>



Zdroj: <http://mexicorunning.com/wp-content/uploads/2013/04/videos-300x336.jpg>

# Herní kombinace – útočné

## Po nahrávce u sítě

- ✓ s vysokým nahrávkami (normál), se speciálními nahrávkami (signál)
- ✓ se stabilním N, s vbíhajícím N
- ✓ v 1., 2., 3. sledu
- ✓ zakončeném hráčem přední řady, zakončené hráčem zadní řady
- ✓ se stabilním, Po nahrávce z pole
- ✓ přebíhajícím, s vbíhajícím N
- ✓ zakončené hráčem přední řady, zadní řady

# Herní kombinace – útočné

Po nahrávce na útok

- ✓ od nahrávače, od jiného hráče

# Herní kombinace – obranné

## Zaujetí vyčkávacího postavení

- ✓ základní postavení hráče družstva
- ✓ před blokováním u sítě
- ✓ před obranou v poli

## Blokování

- ✓ jednoblok, dvojblok, trojblok
- ✓ na okraji sítě, ve středu sítě

# Herní kombinace – obranné

## Postavení při příjmu podání

- ✓ s pěti
- ✓ čtyřmi
- ✓ třemi
- ✓ dvěma hráči

## Postavení při útoku soupeře

- ✓ podle počtu H v jednotlivých úsecích obrany
- ✓ počet hráčů na bloku

# Herní kombinace – obranné

- ✓ počet H za blokem
- ✓ počet H v poli
- ✓ při útoku ze středu sítě, při útoku z okrajů sítě

## Postavení při vykrývání vlastního útoku

- ✓ 5, 4, 3, 2, 1 hráčem, bez vykrývajících hráčů
- ✓ při útoku z okraje sítě či středem sítě



# Herní systémy

## Bez specializovaných hráčů

- ✓ Každý přední hráč v zóně III nahrávačem
- ✓ Každý přední hráč v zóně II nahrávačem

## Se specializovanými hráči (s L, bez L)

- ✓ Se třemi nahrávači (3–3)
- ✓ S dvěma nahrávači (2–4)
- ✓ S jedním nahrávačem (1–5)

# Obsah herních systémů

Ve volejbalové praxi rozlišujeme hru družstva na:

- **hru po podání soupeře** (herní komplex 1),

příjem – nahrávka - útok

- **hru po vlastním podání** (herní komplex 2),

Blok – obrana v poli - protiútok

# Seznam literatury

- Bernacíková, Martina a kol. (2010), *Fyziologie sportovních disciplín*. Brno: Elprotál
- Buchtel, Jaroslav. Ejem, Miroslav. Vorálek, Rostislav. (2011), *Trénink volejbalu*. (1. vyd.). Praha: Karolinum.
- Haník, Zdeněk. Lehnert, Michal. (2004), *Volejbal 1*. (1. vyd.). Praha: Český volejbalový svaz.
- Příbranská, Alena. Kocián, Josef. Myslíková, Jana. Sobotka, Vladimír. Tobolka, Augustin. Valášek, Zdeněk. Zoula, Vojtěch. (1996), *Volejbal (učebnice pro trenéry III. třídy)*. (2. vyd.). Praha.



**Děkuji za pozornost**

Mgr. Jindřich Pavlík  
pavlikj@fsps.muni.cz