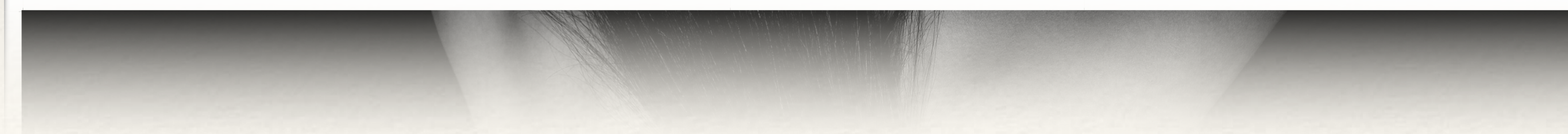
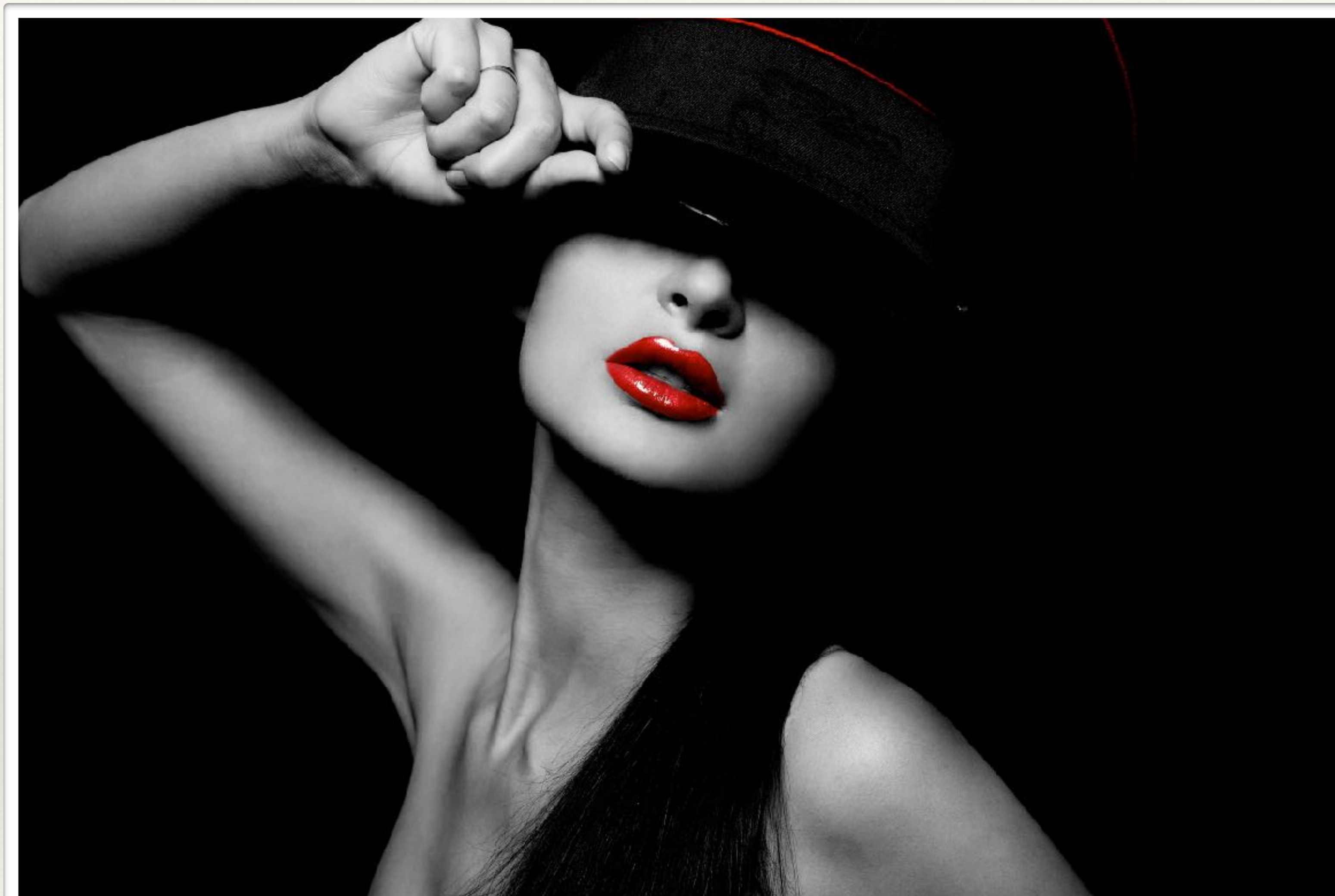


“Jsem žena, mé jméno je ..”

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)

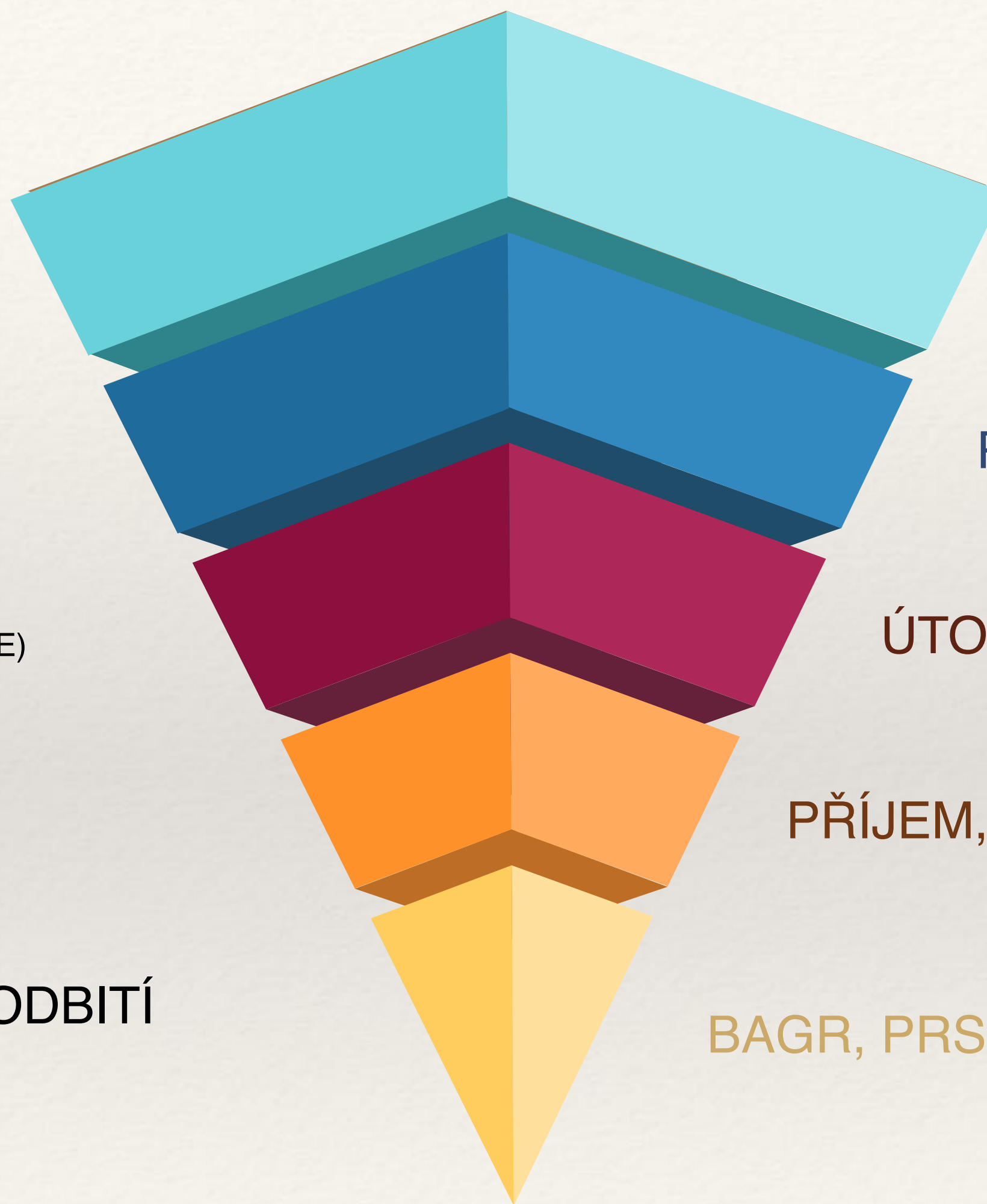
ÚTOČNÉ KOMBINACE, DVOJBLOK

INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI

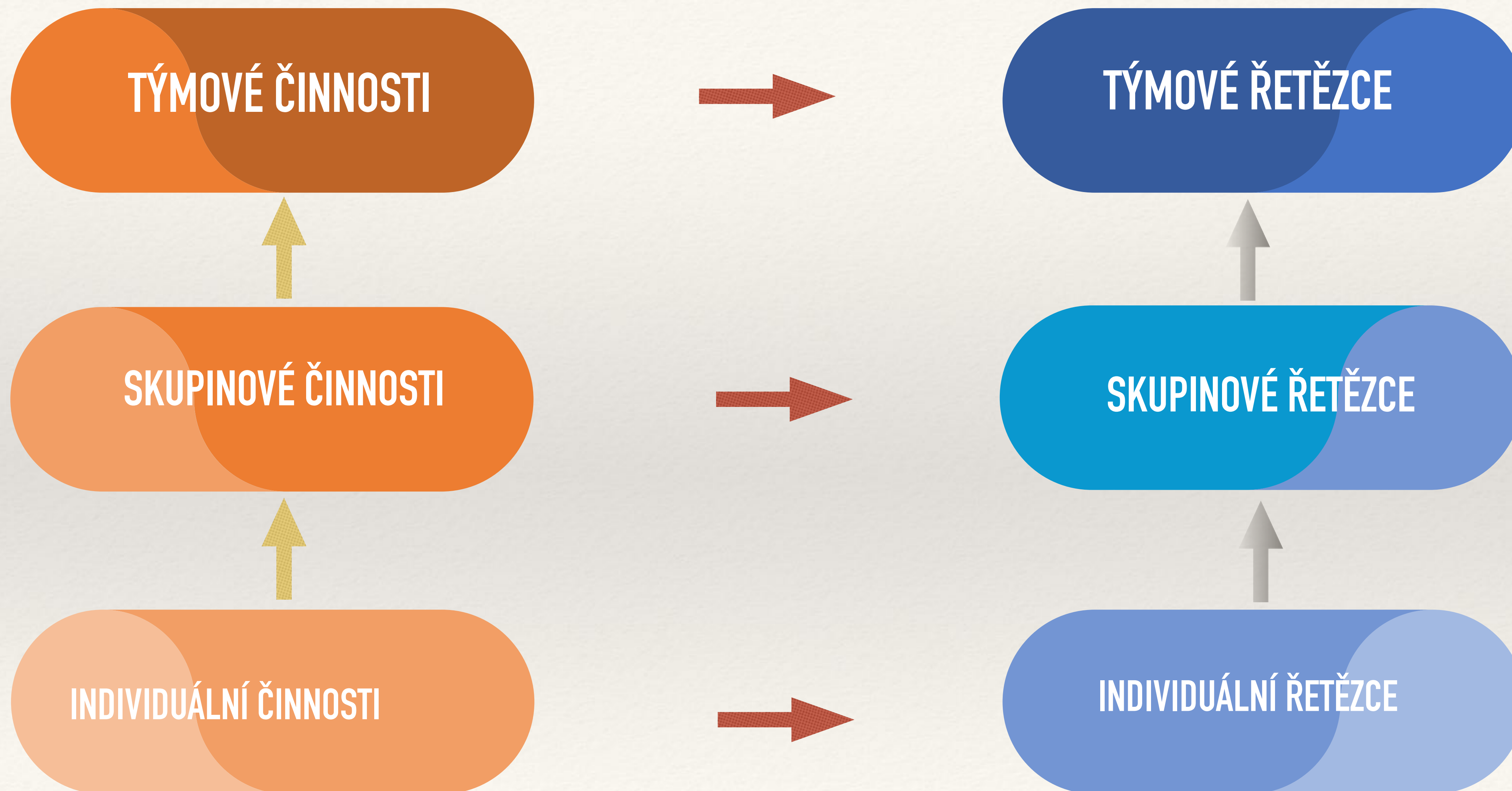
PŘÍJEM, NAHRÁVKA, BLOK

ZÁKLADNÍ ODBITÍ

BAGR, PRSTY



“A přidám ještě ...”



“Zapamatujte si, drahoušci!”

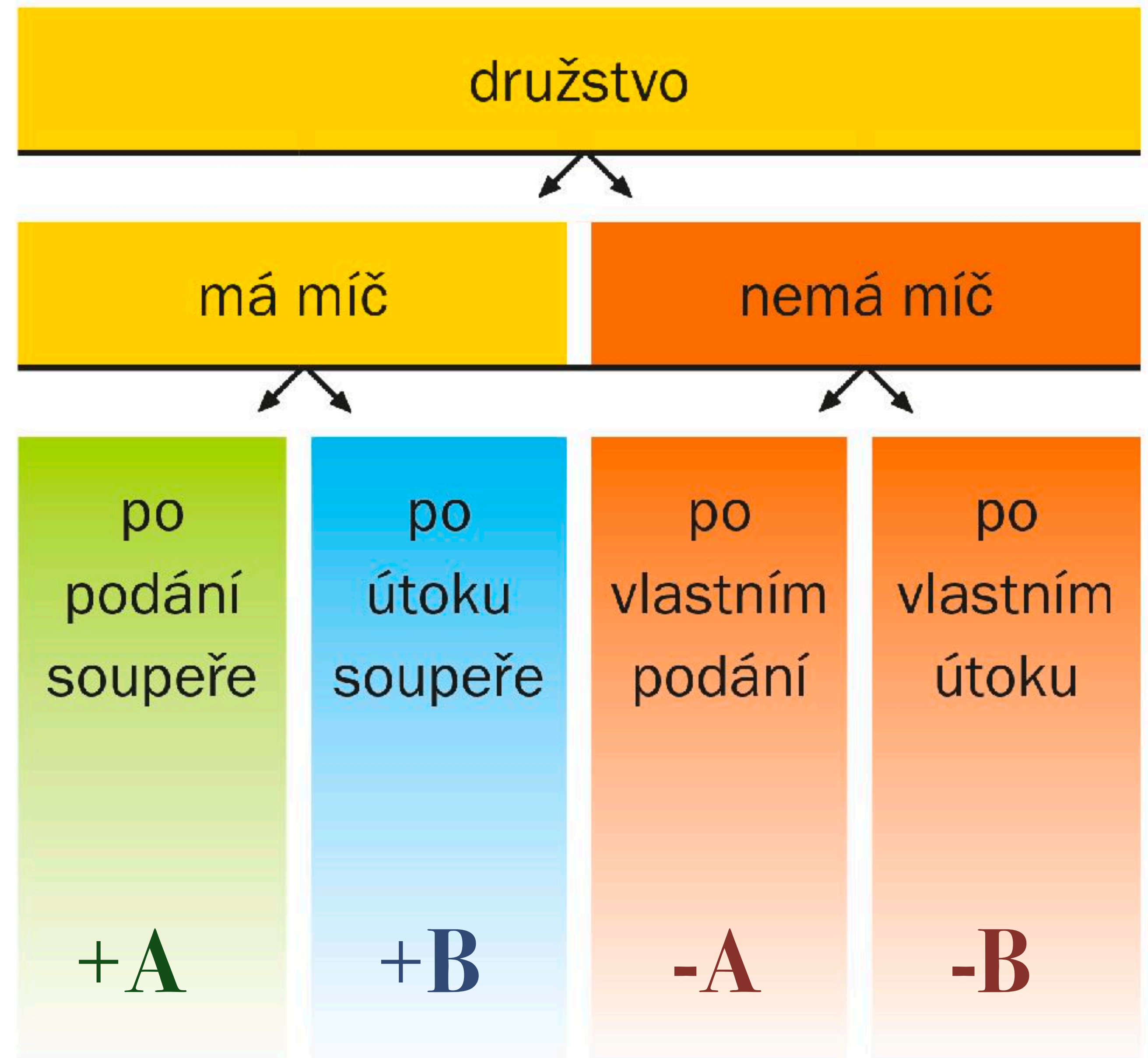
DŮLEŽITÉ

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

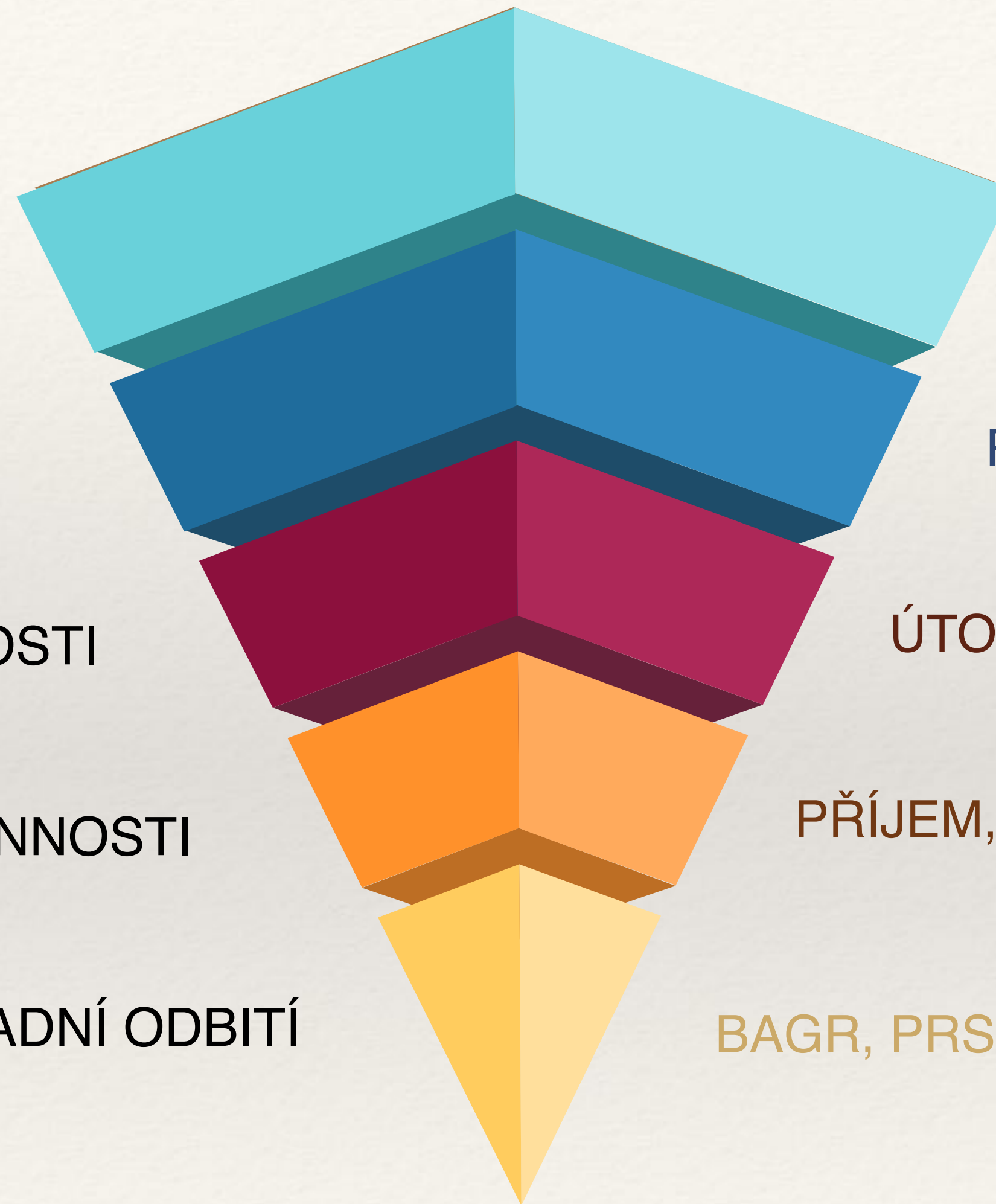
TÝMOVÉ ŘETĚZCE

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

SOUPERĚ



“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

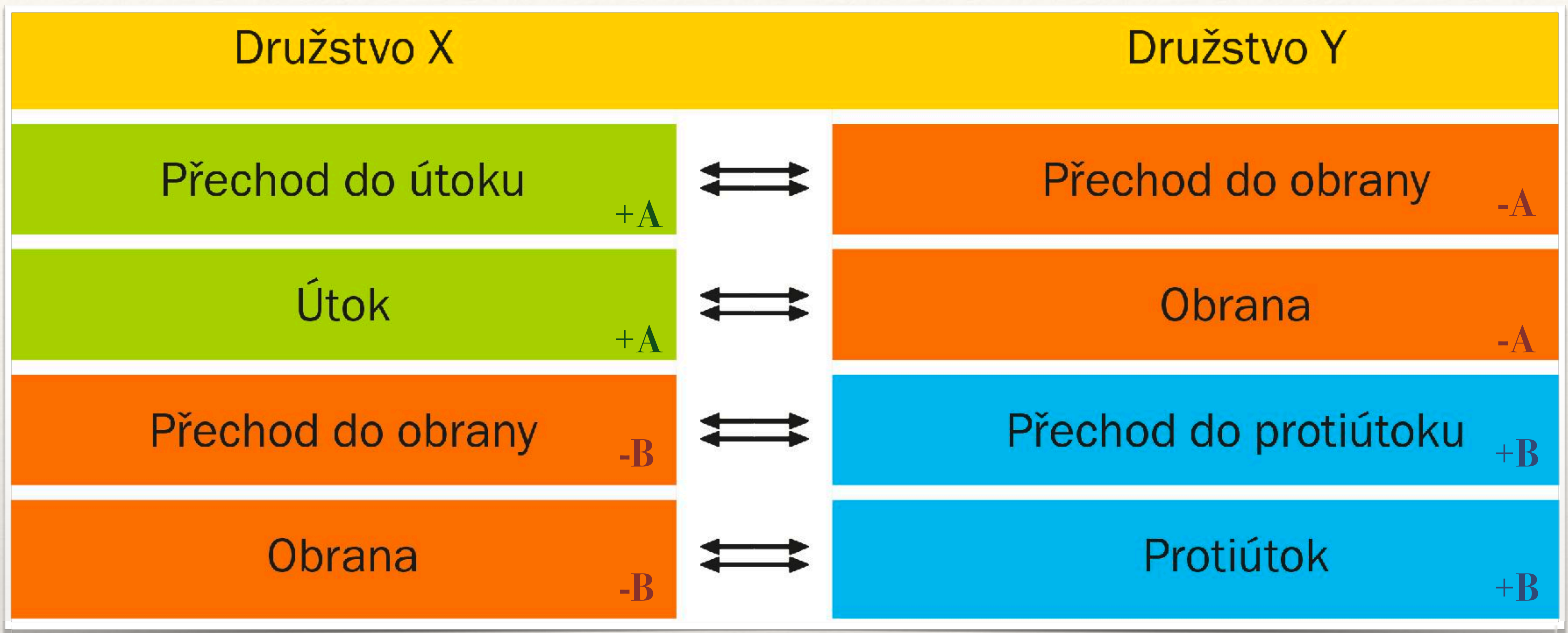
Přechod do
OBRANY

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

“A teď malé doplnění, v rámci týmu ...”

INDIVIDUÁLNÍ ŘETĚZEC (smečaře)

HERNÍ

ŘETĚZEC BEZ MÍČE



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



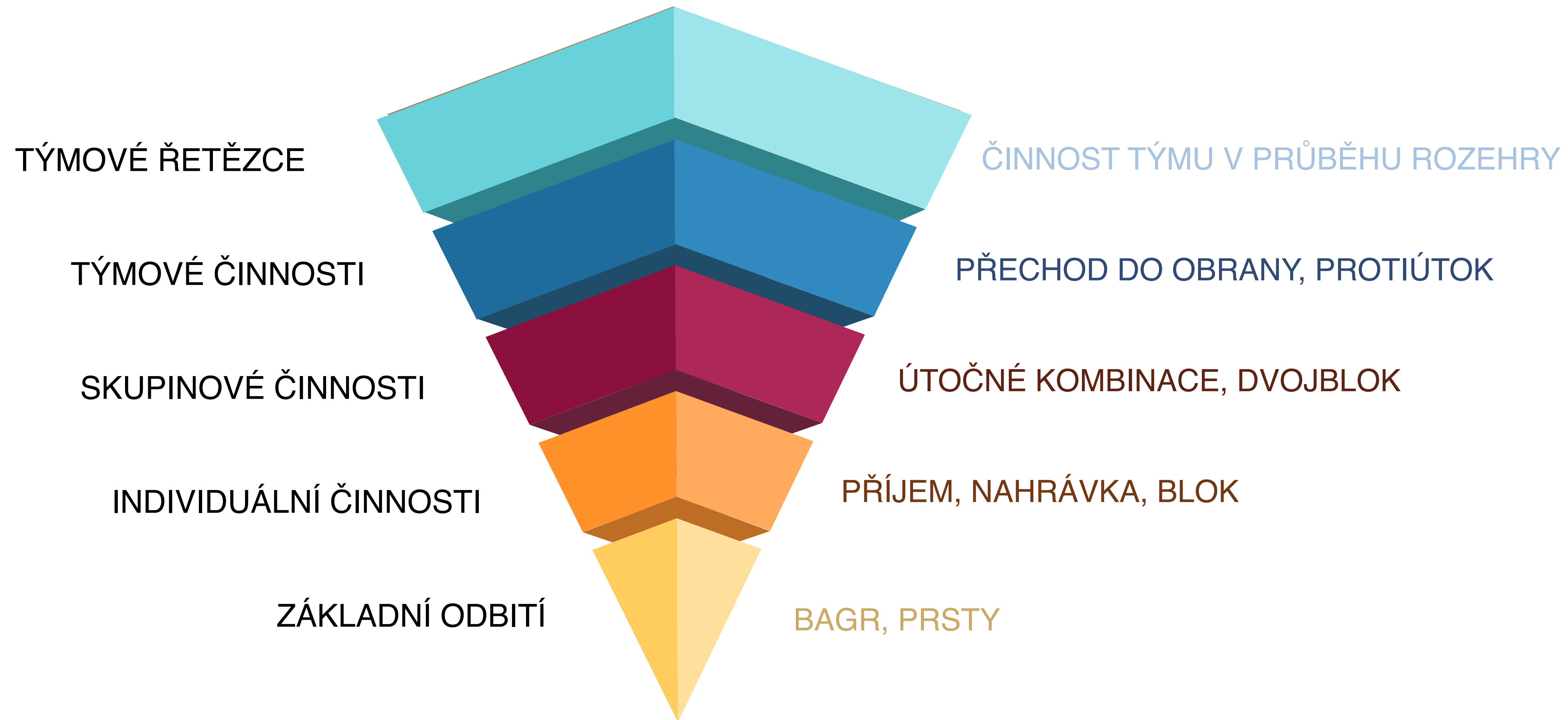
Upravené postavení podle vývoje herní situace.



Postavení či pozice hráče, v níž řeší obrannou akci.



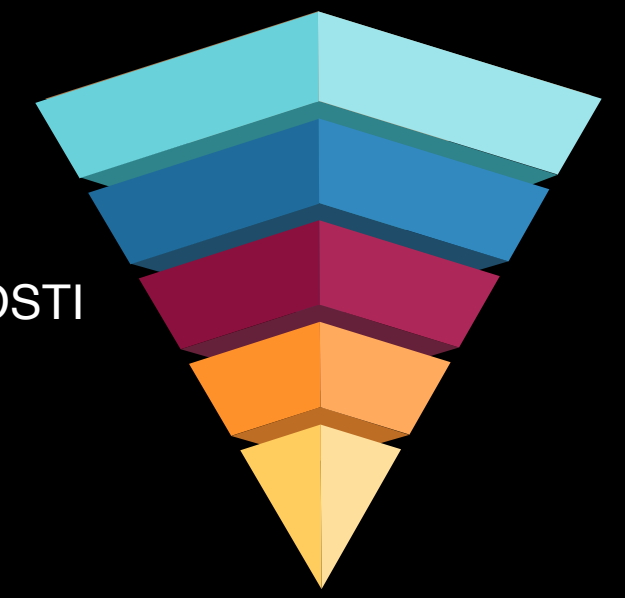
Nové výchozí postavení, v případě pokračování hry.

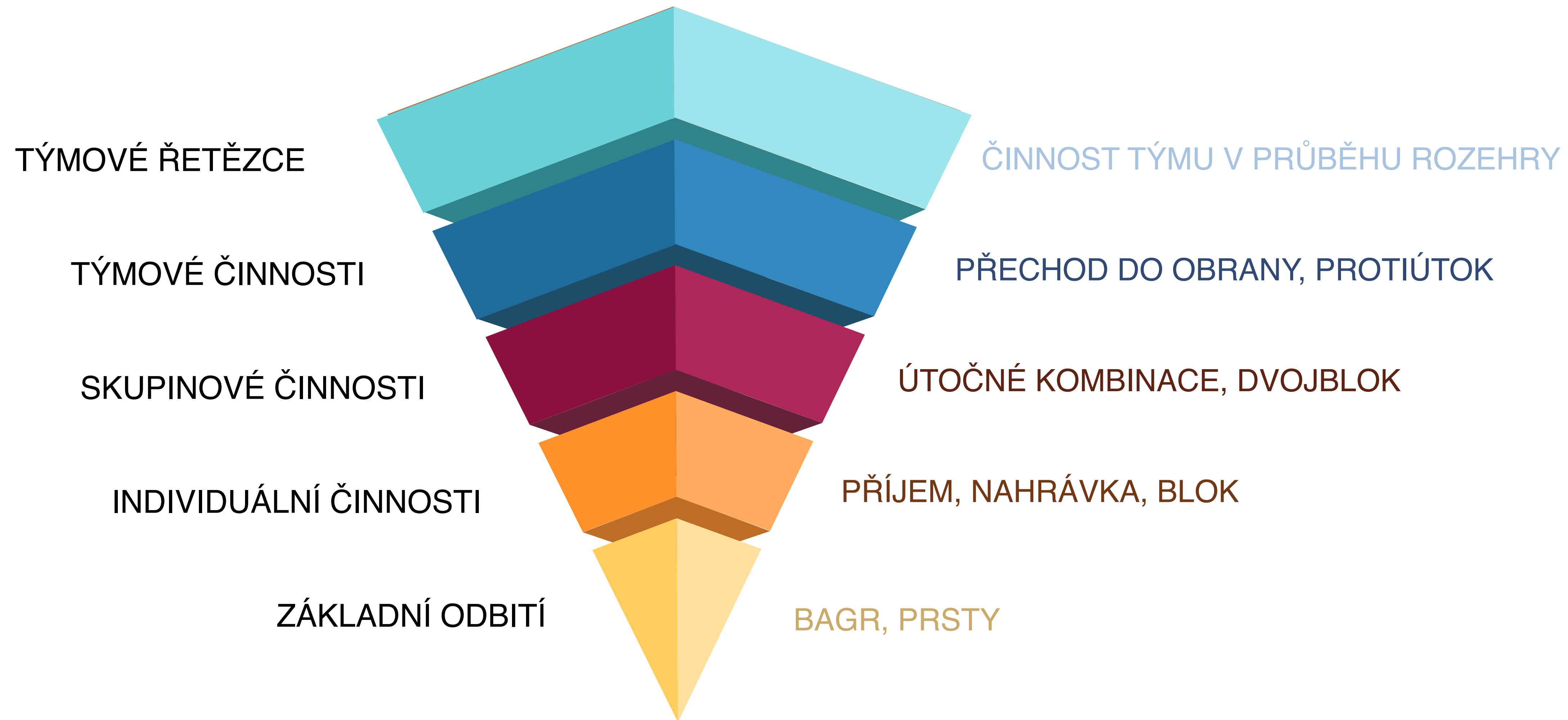


“A víte, čemu říkáme?”

PŘIJÍMACÍ FORMACE

SKUPINOVÉ ČINNOSTI



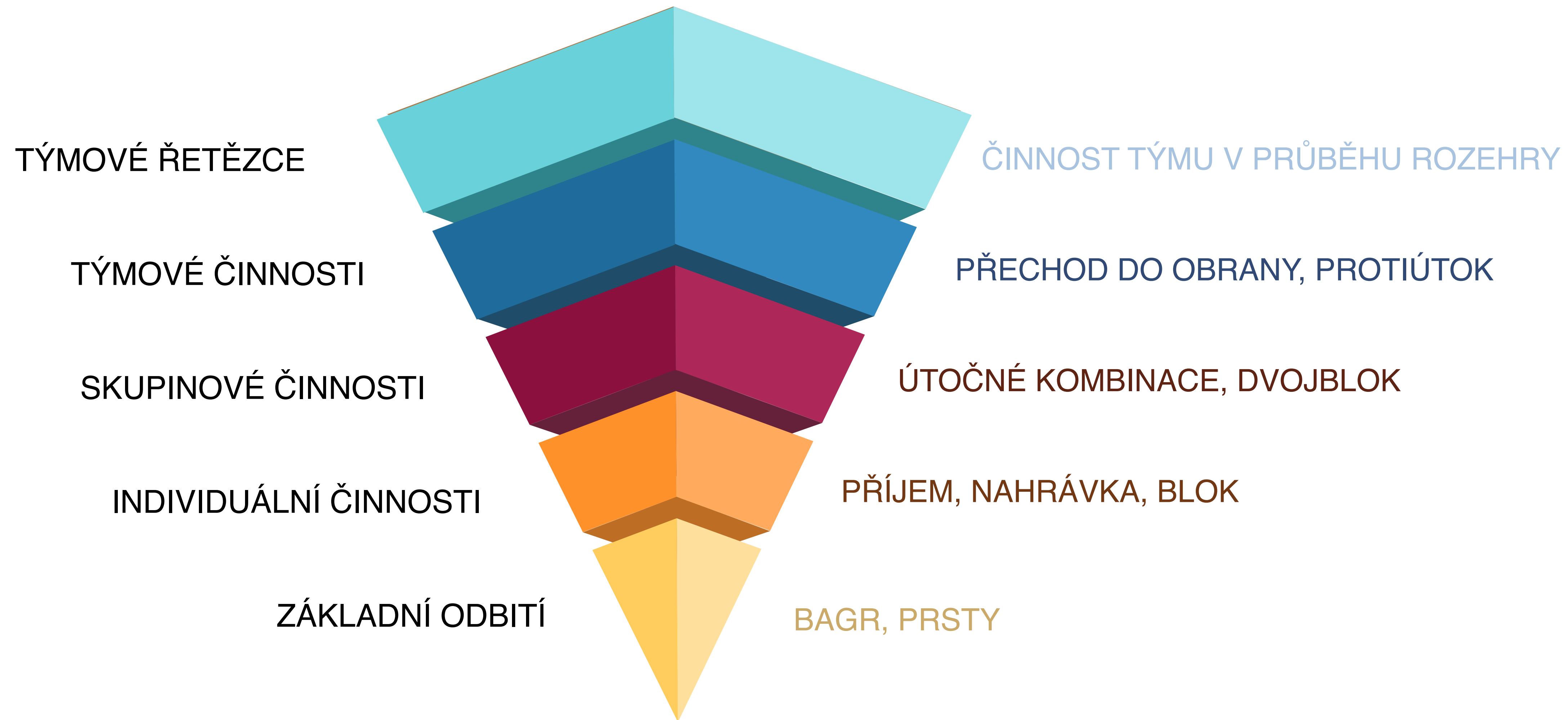


“A víte, čemu říkáme, to už asi víte”

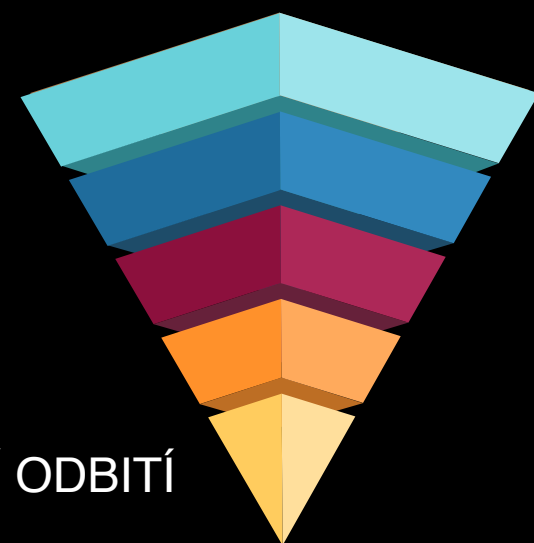
PŘÍJEM

INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI





ZÁKLADNÍ ODBITÍ



“A už jsme u absolutních začátků”

BAGR /IMITACE ODBITÍ/

“A ještě pohyb u začátečníků”

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



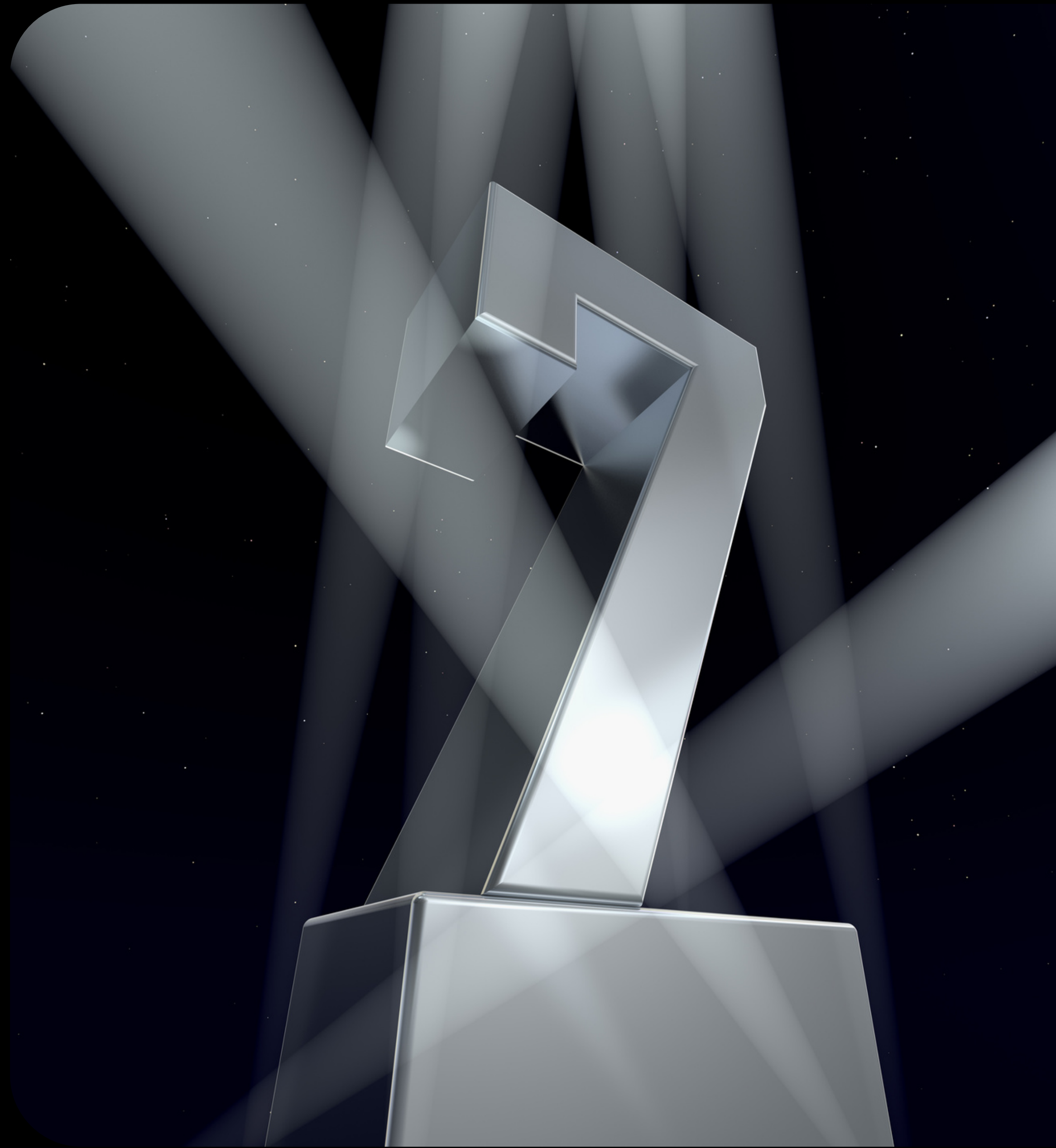
“Jsem muž, mé jméno je ..”

Učební

POSTUP



7 KROKŮ



“A teď, jak budeme postupovat v nácviku?”

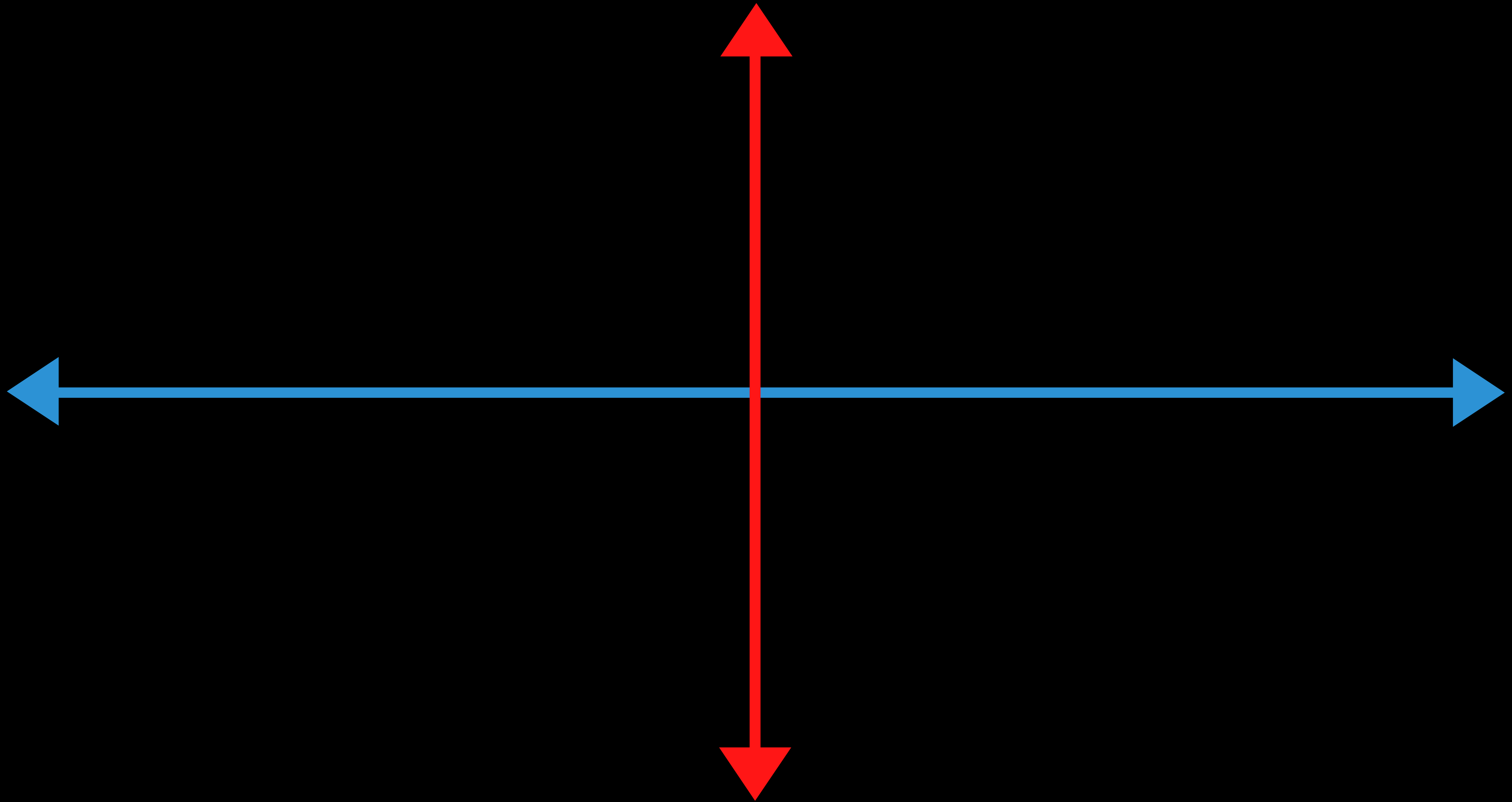
JÁ

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

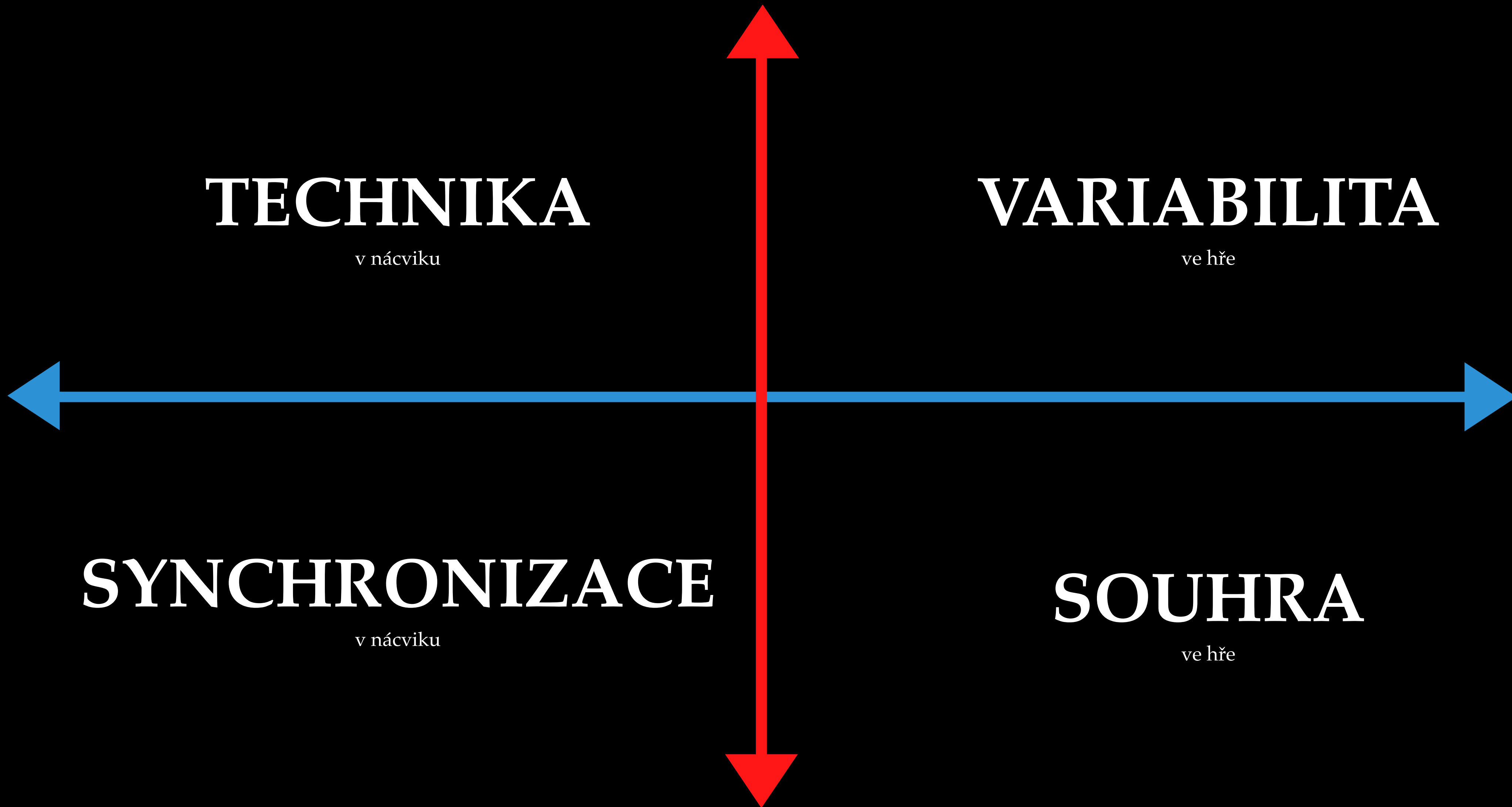
ve hře

SYNCHRONIZACE

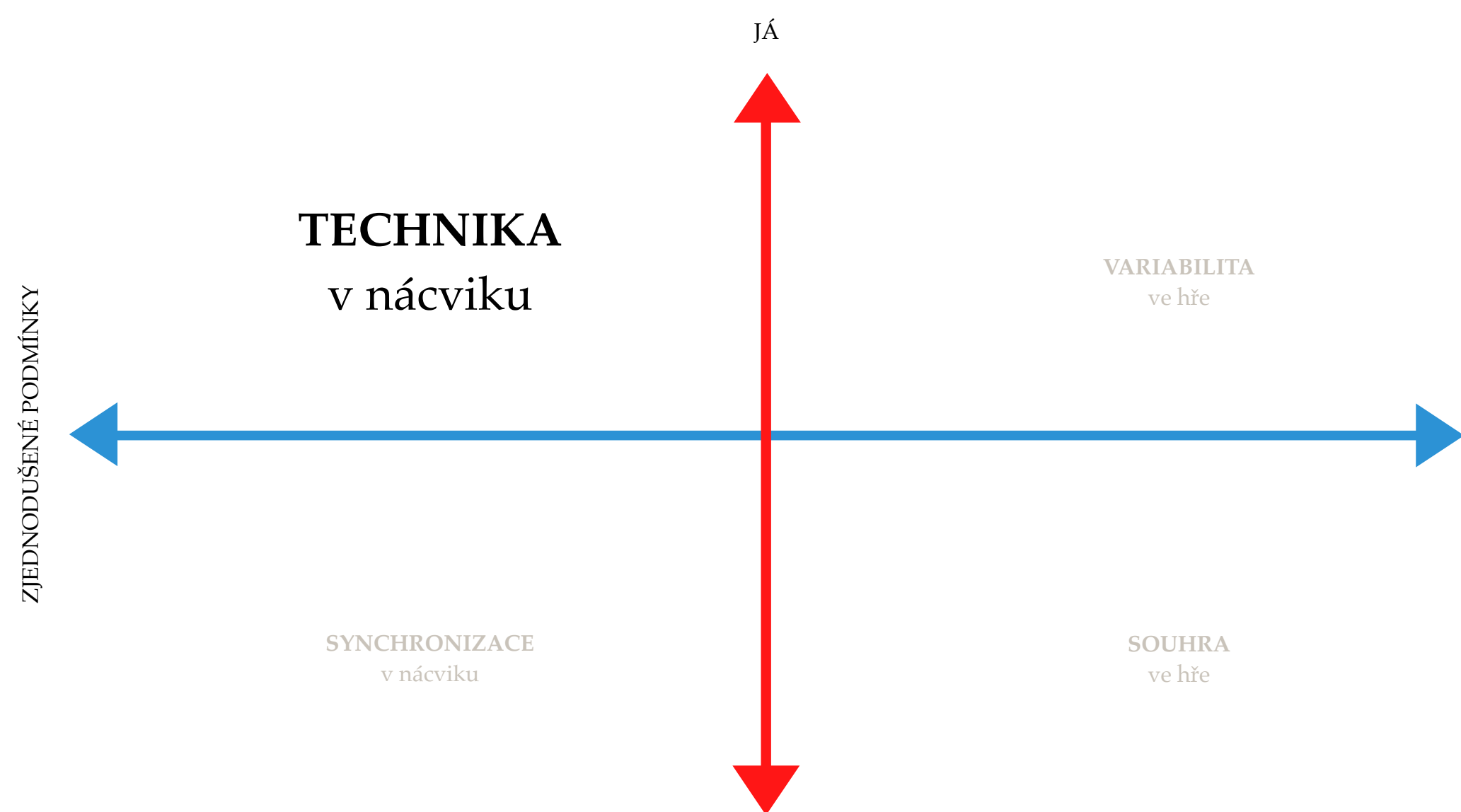
v nácviu

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

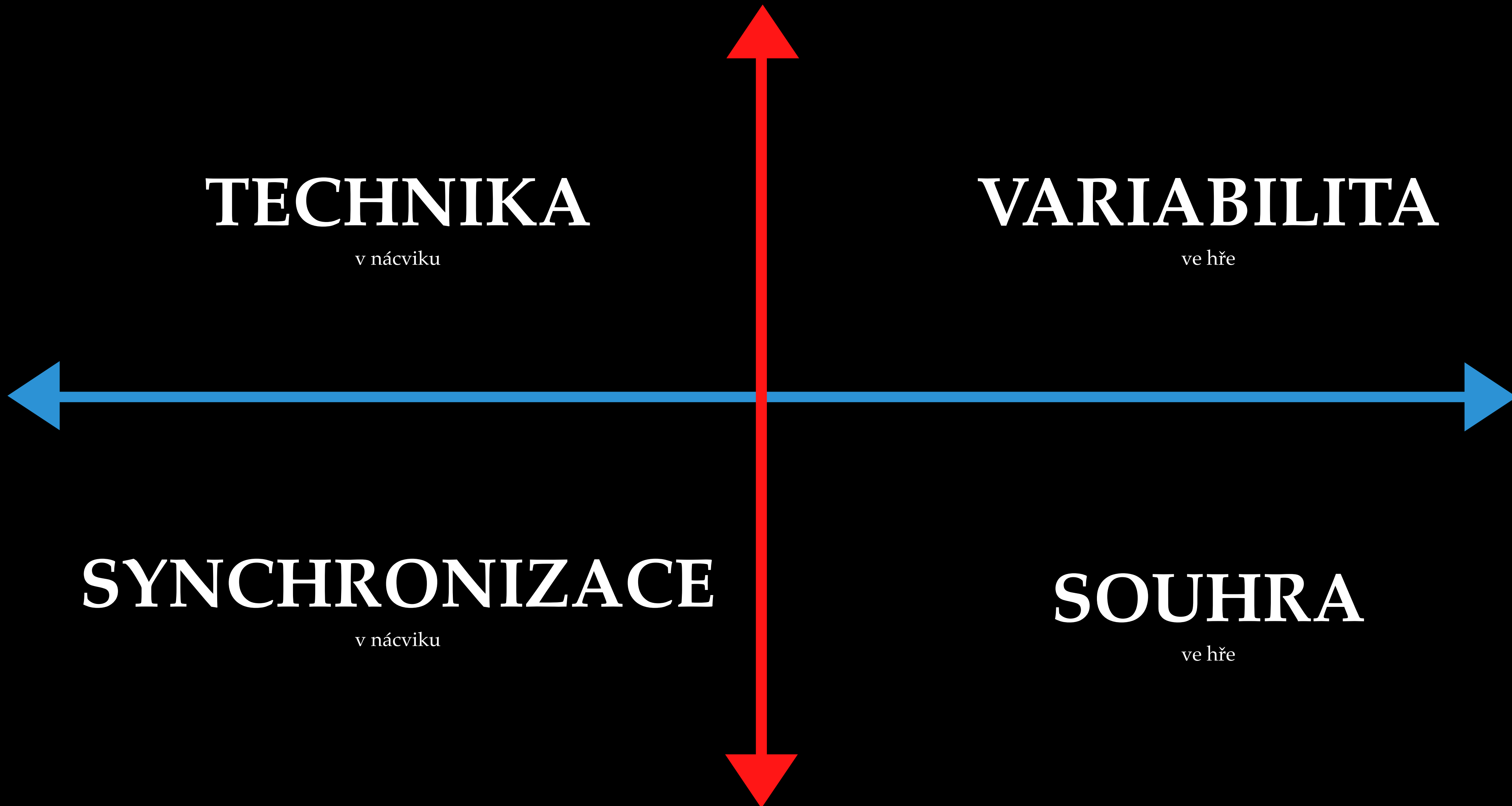
ve hře

SYNCHRONIZACE

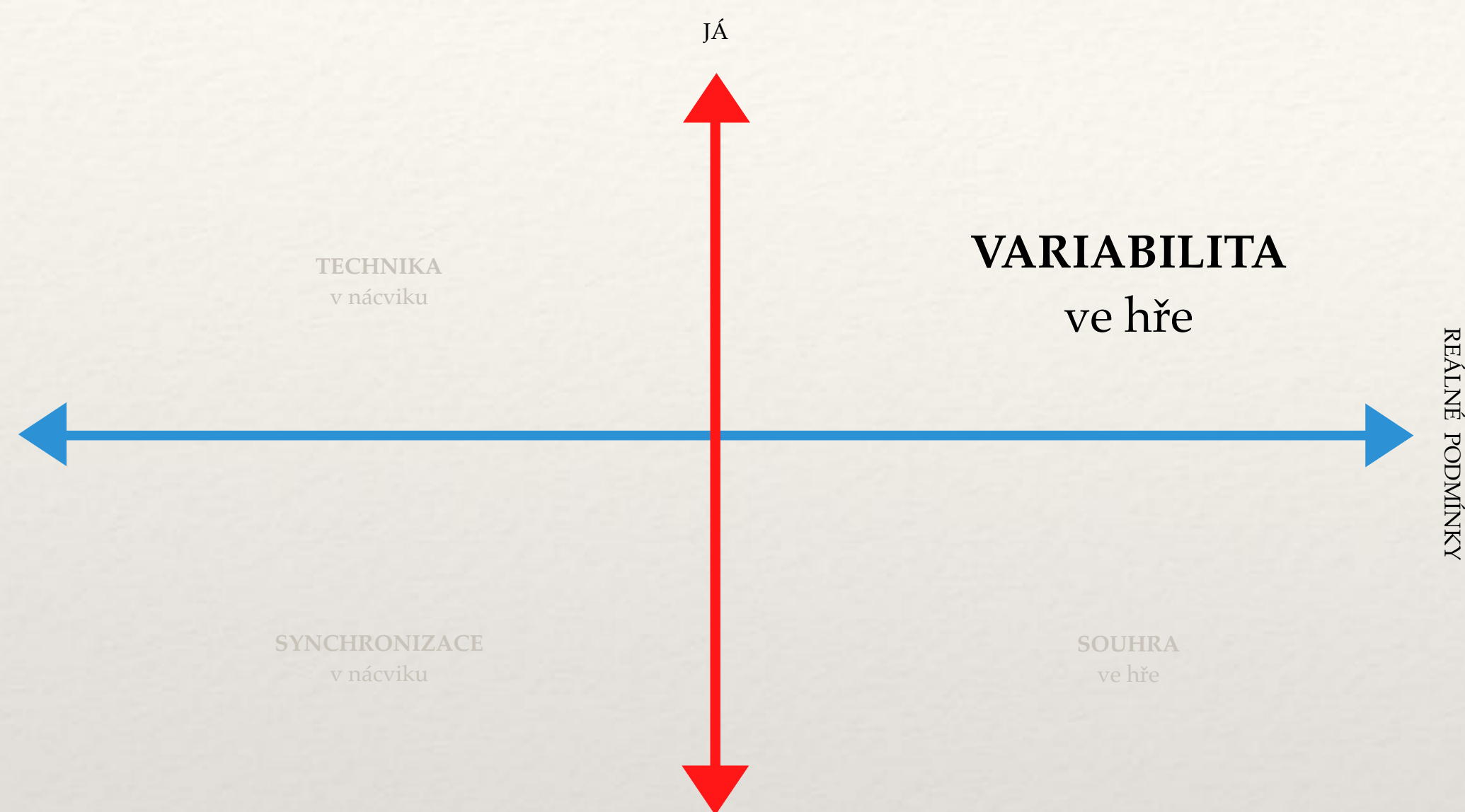
v nácviu

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

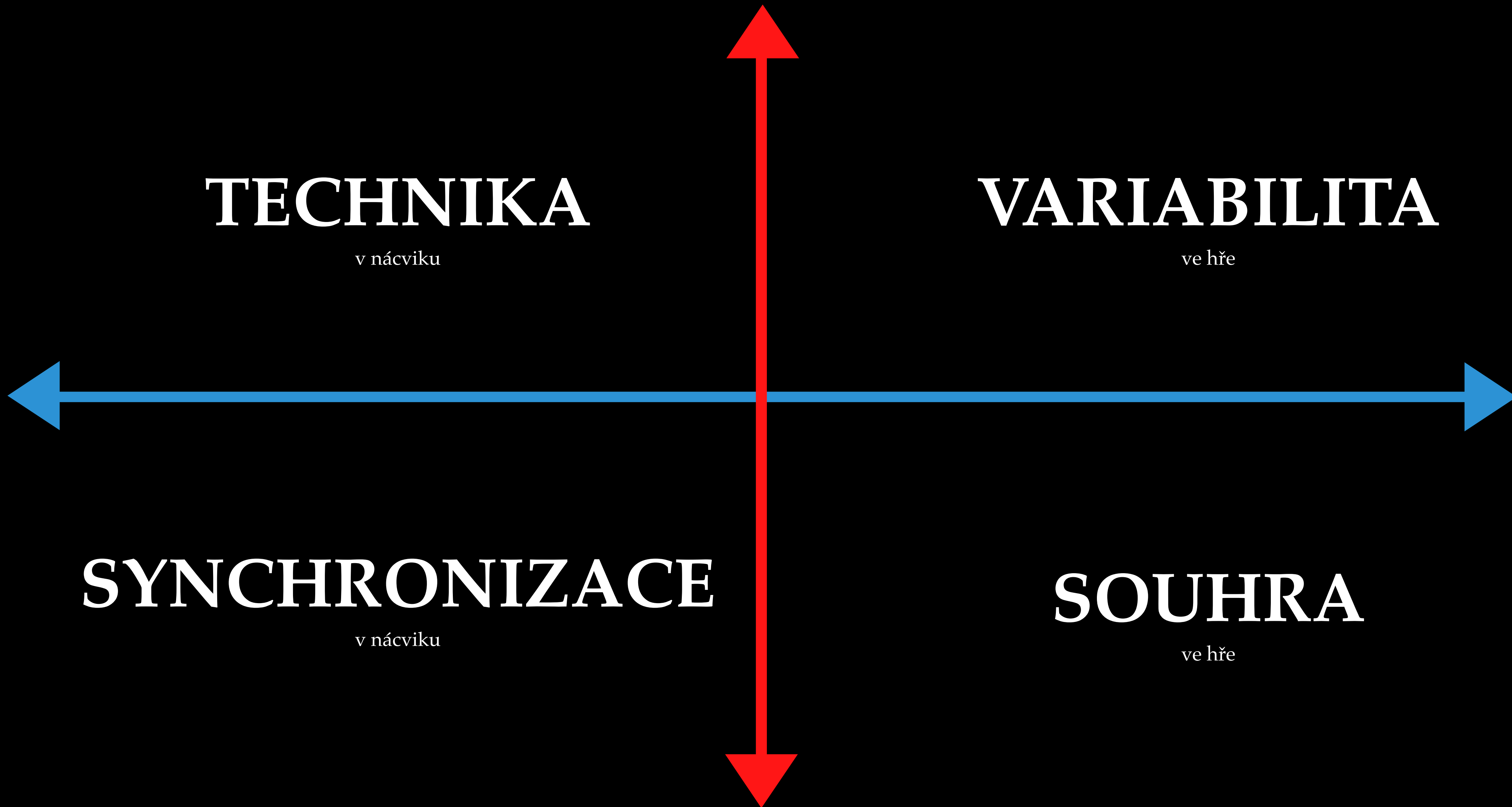
ve hře

SYNCHRONIZACE

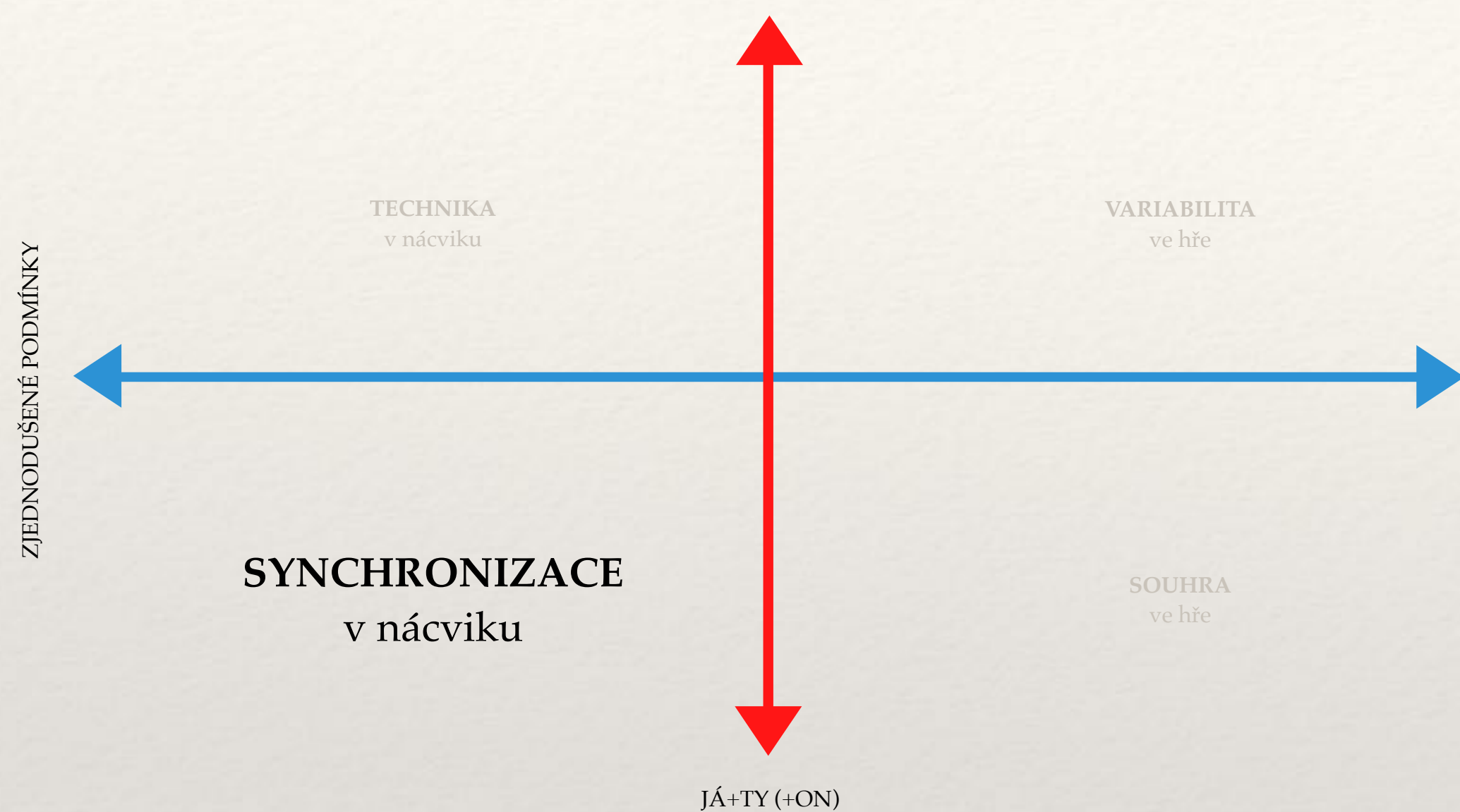
v nácviu

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

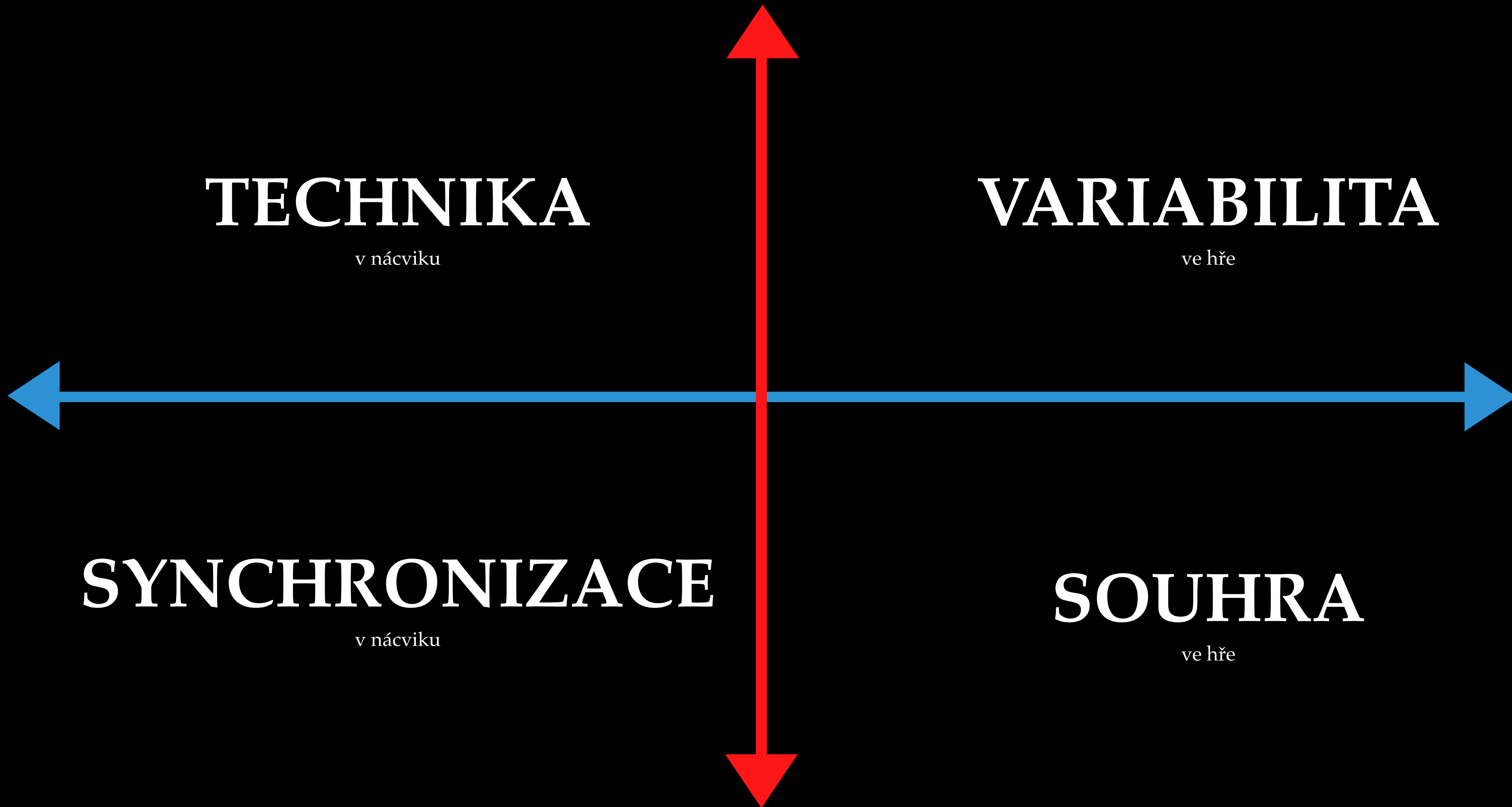
ve hře

SYNCHRONIZACE

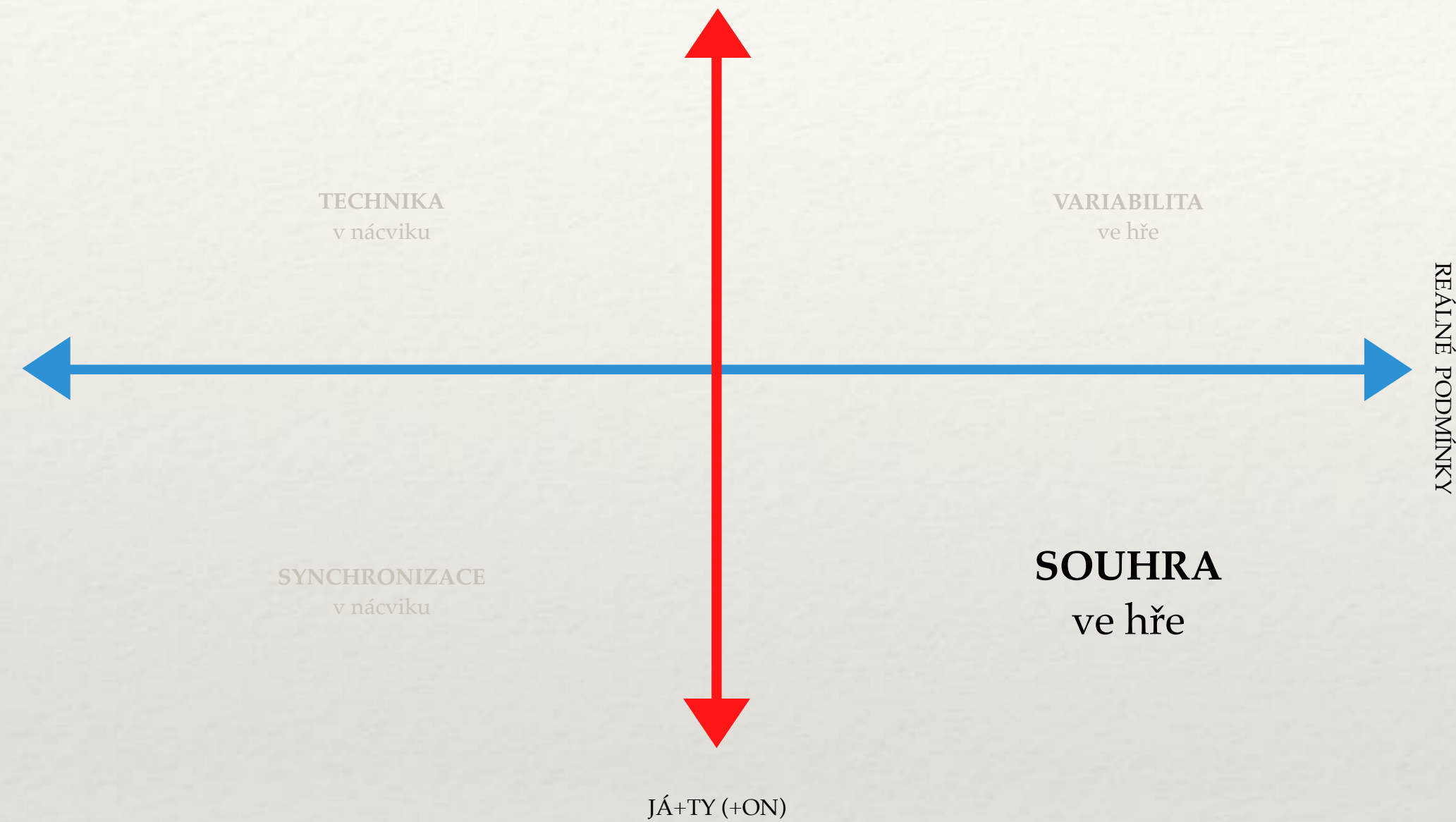
v nácviu

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

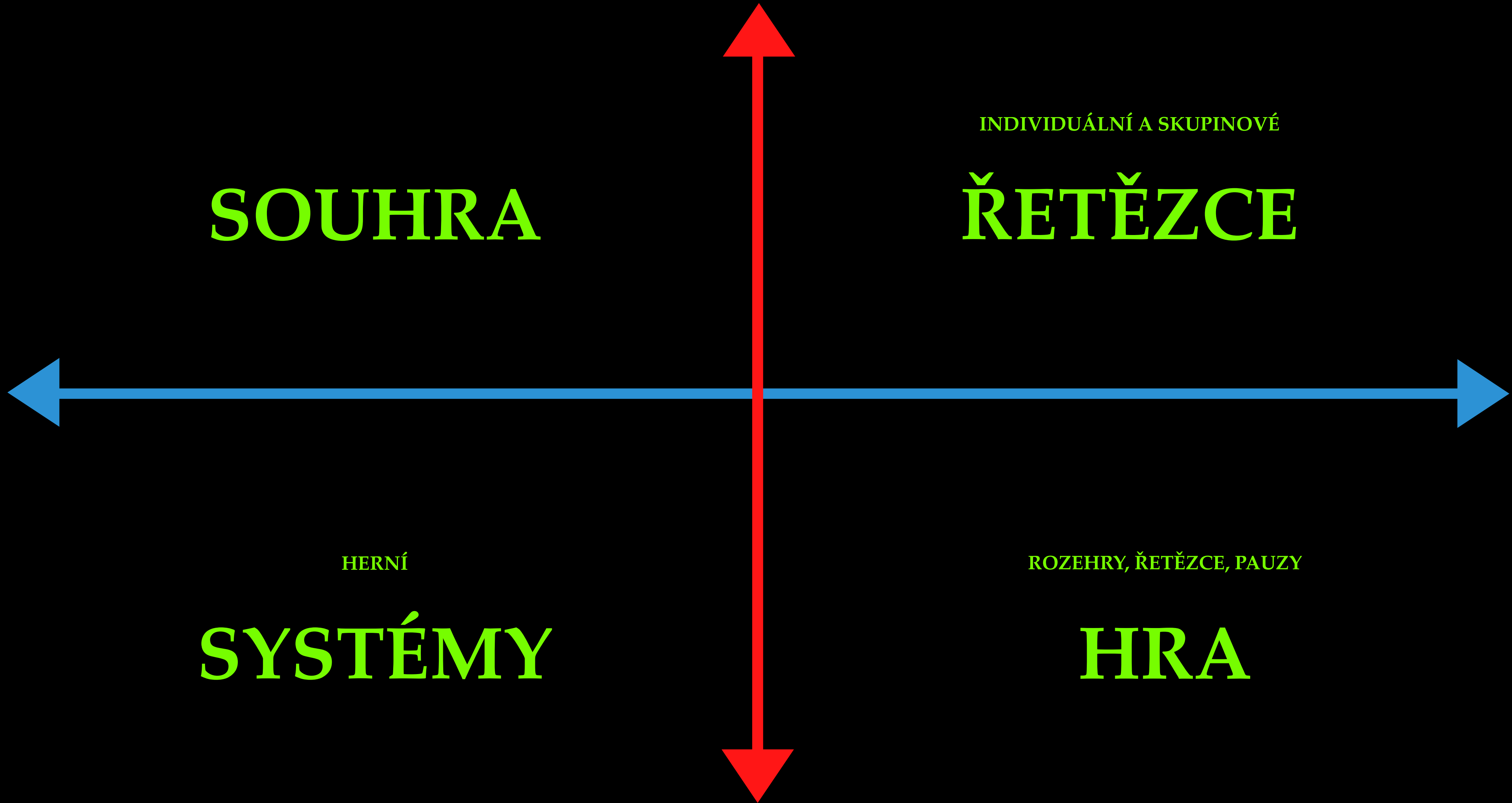
TÝM

SOUHRA

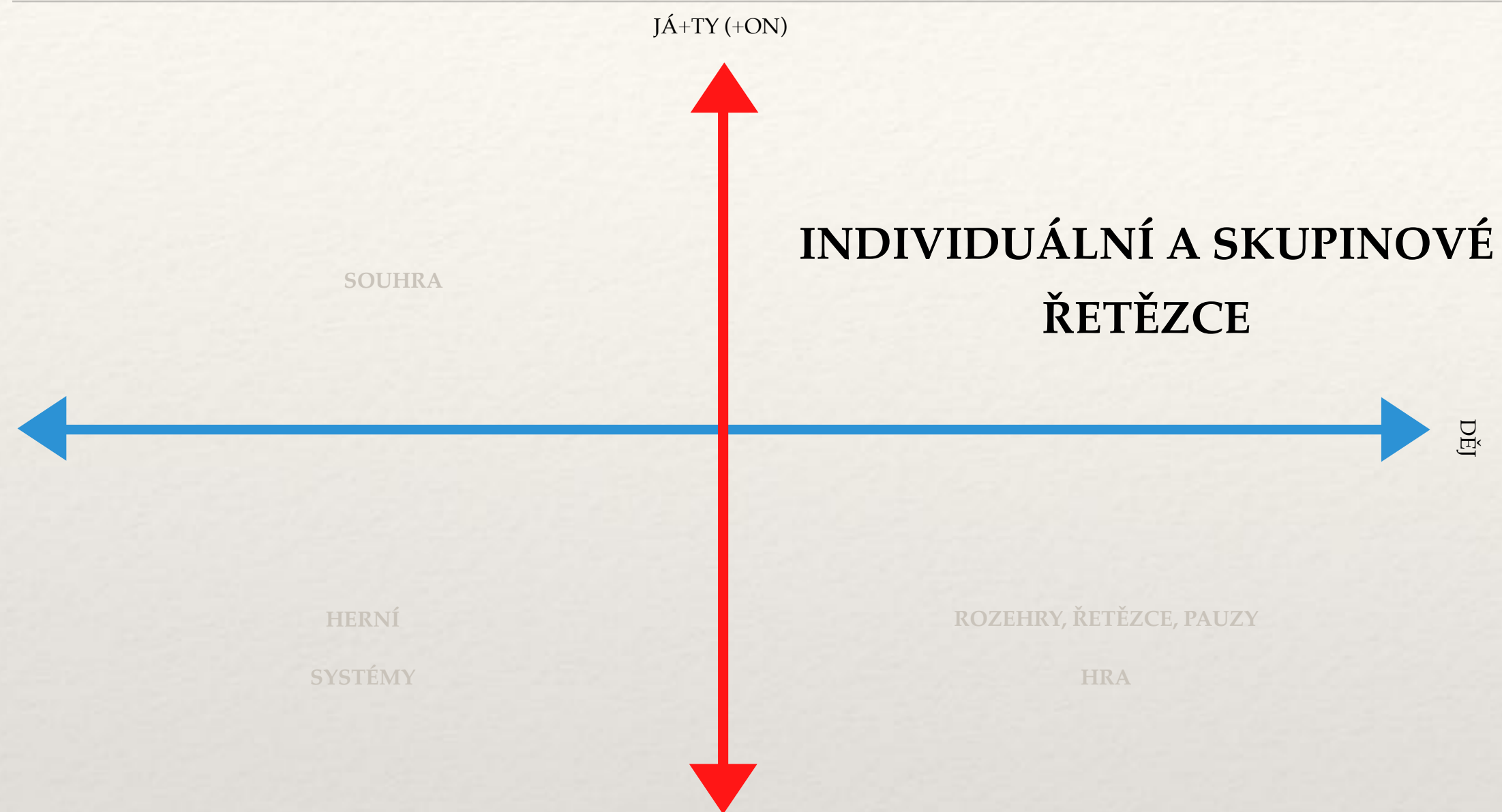
INDIVIDUÁLNÍ A SKUPINOVÉ
ŘETĚZCE

HERNÍ
SYSTÉMY

ROZEHRY, ŘETĚZCE, PAUZY
HRA



HERNÍ ŘETĚZCE



LOKOMOCE + AKCE

- Mechanicky osvojujeme akci s předcházejícím nebo následným pohybem.

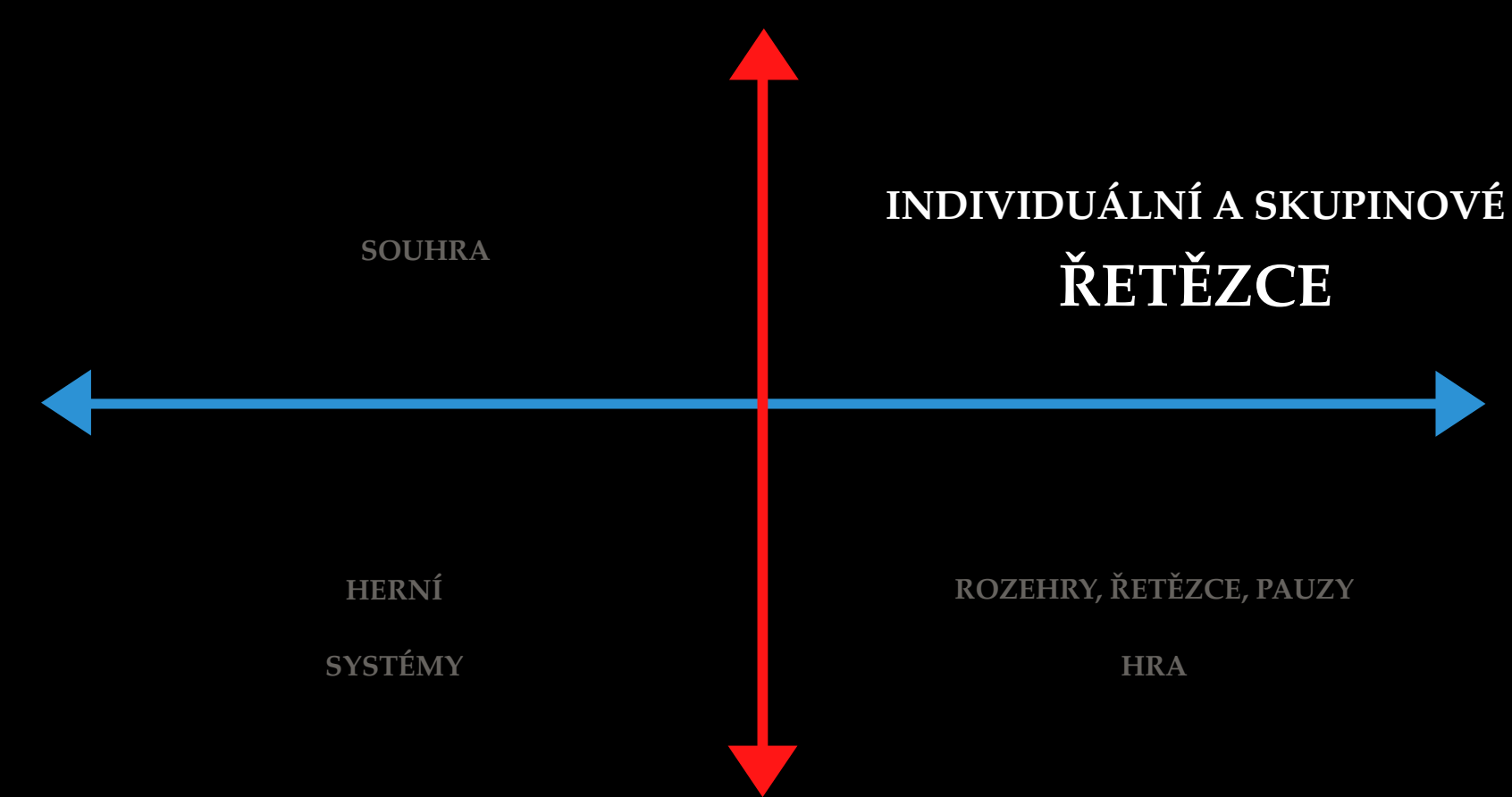
SPOJKA DVOU ČINNOSTÍ

- 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.





SOUHRA

ŘETĚZCE

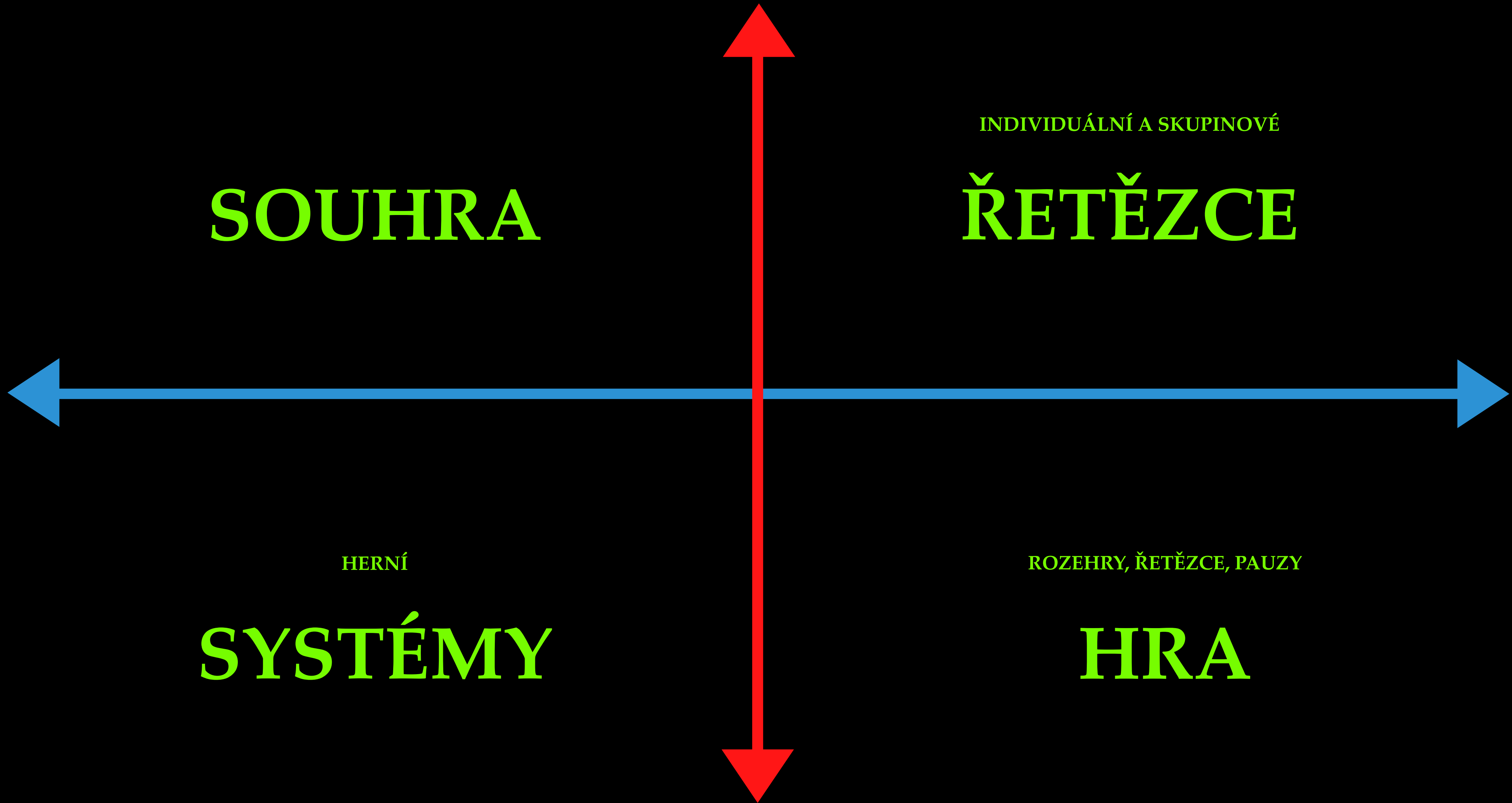
INDIVIDUÁLNÍ A SKUPINOVÉ

HERNÍ

SYSTÉMY

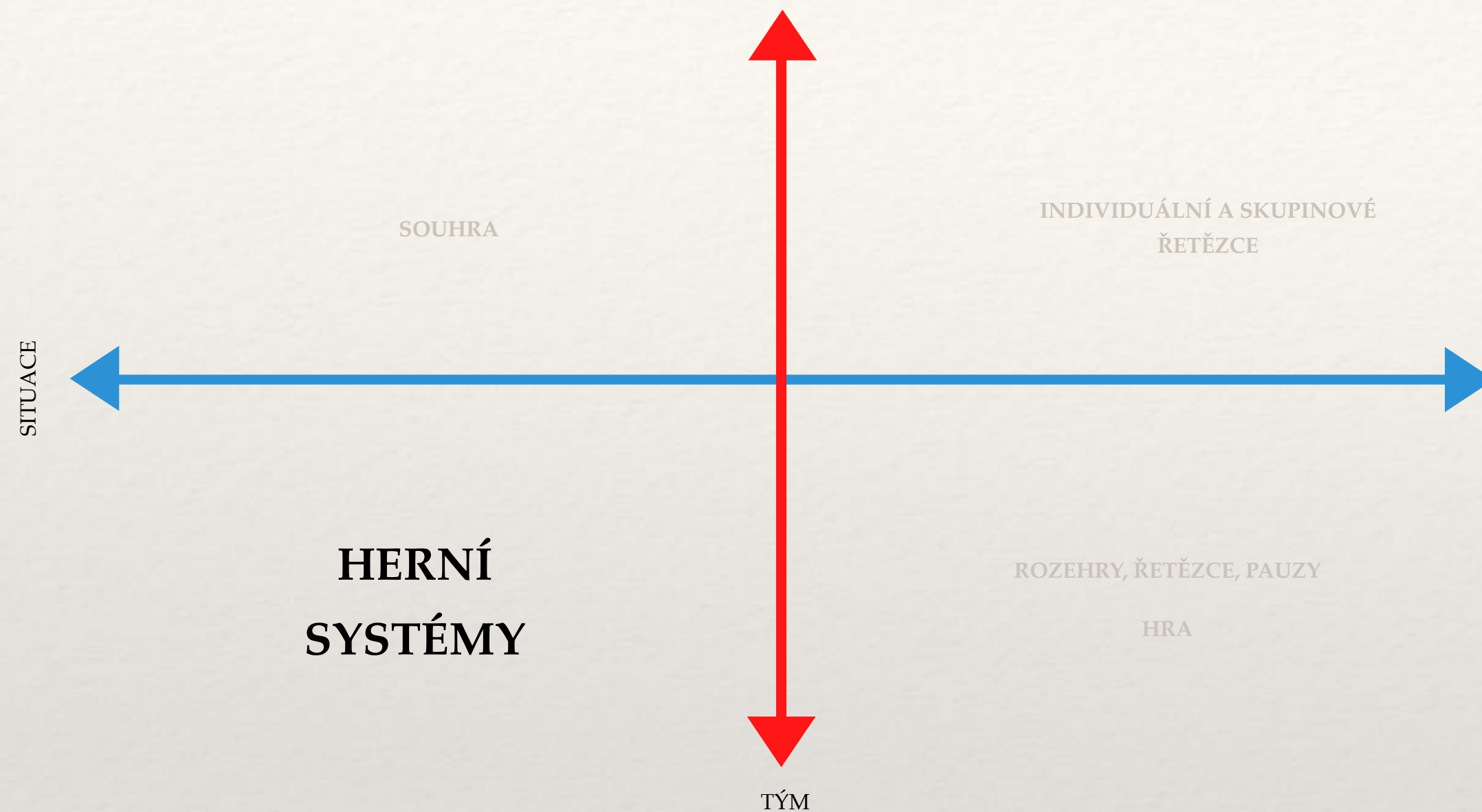
ROZEHRY, ŘETĚZCE, PAUZY

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.

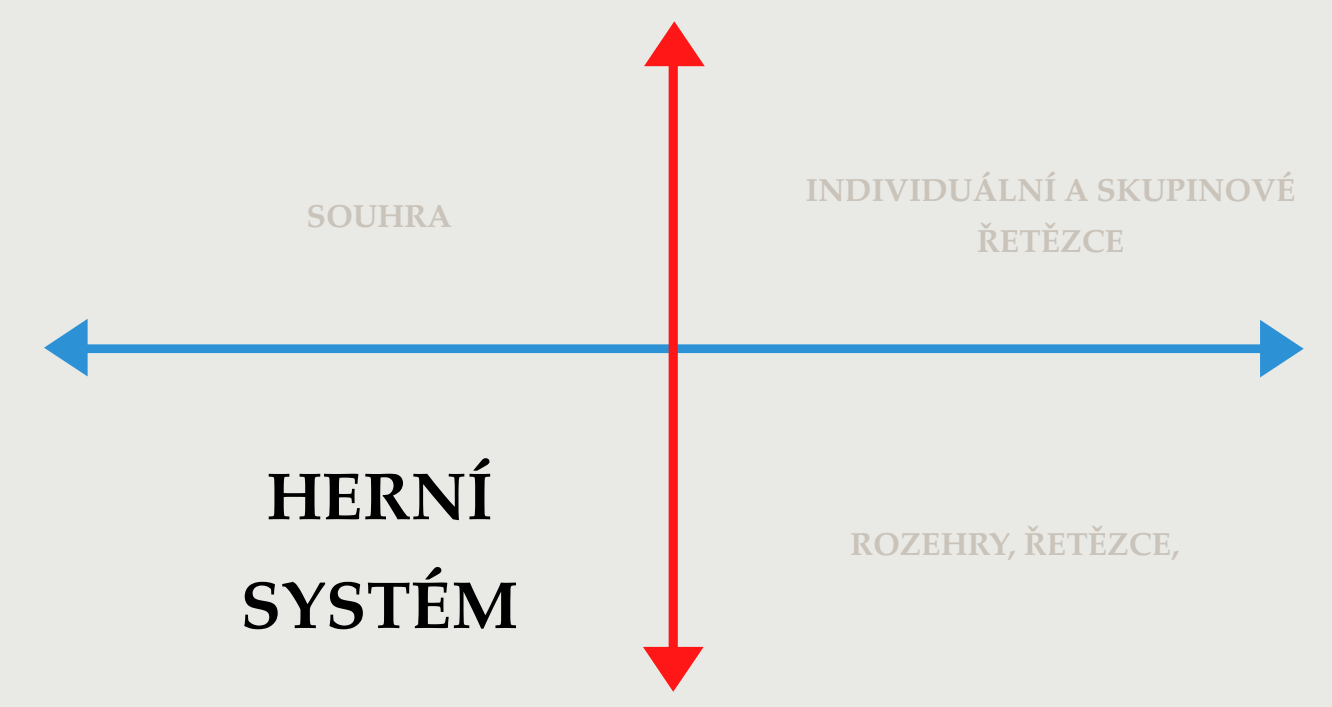
SITUACE SE SOUPEŘEM A ZADÁNÍM

- **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



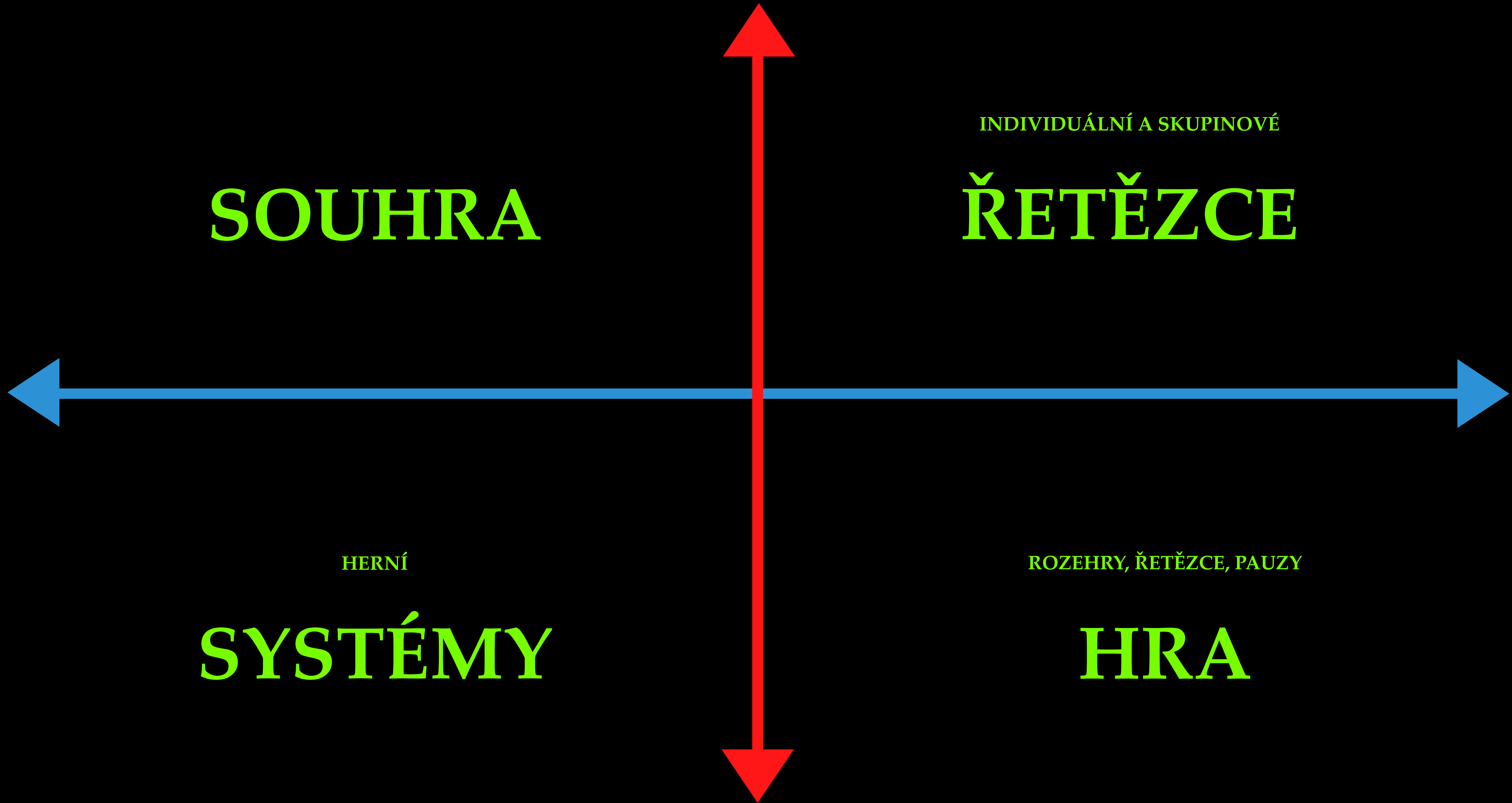


SOUHRA

INDIVIDUÁLNÍ A SKUPINOVÉ
ŘETĚZCE

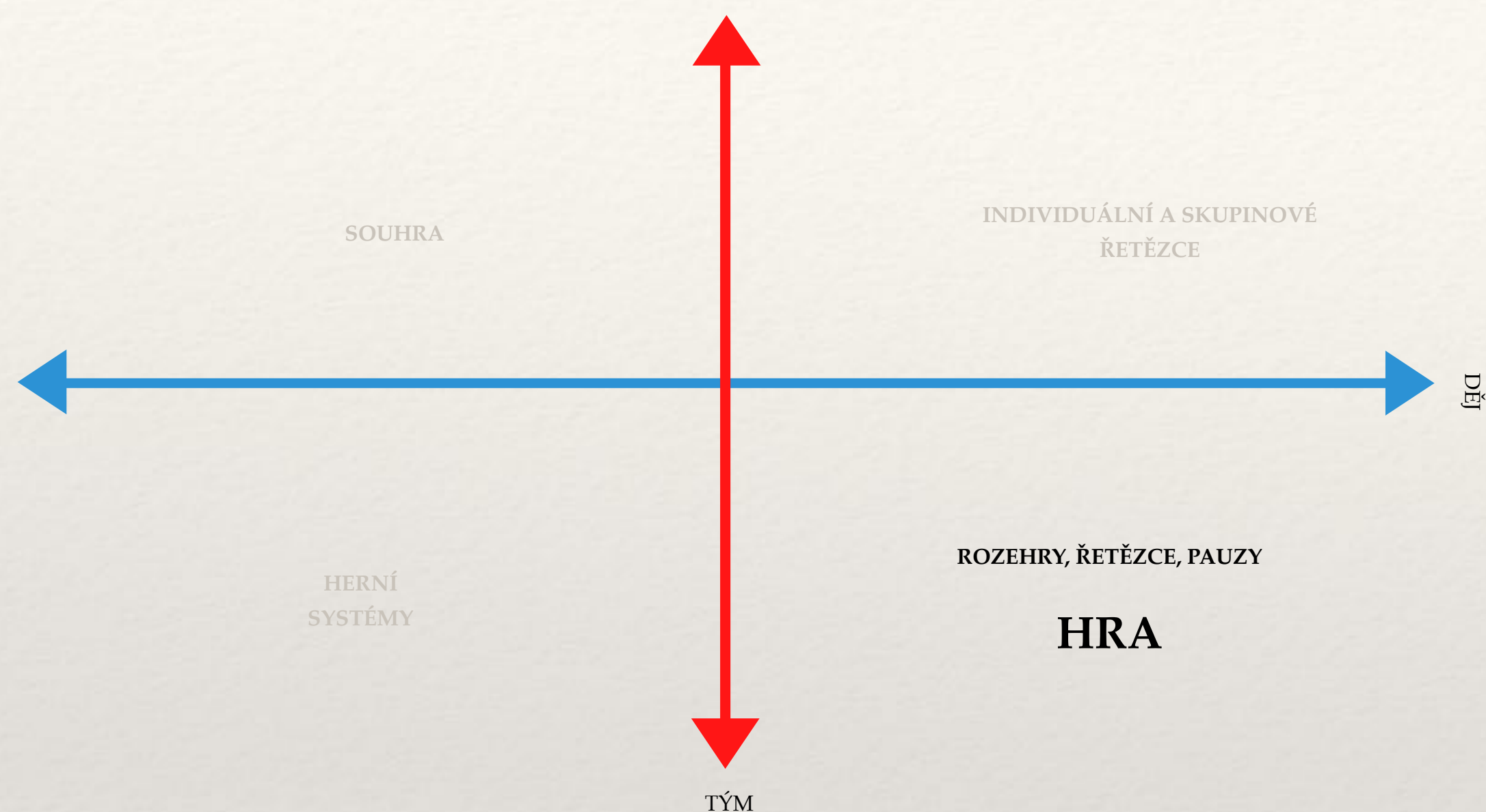
HERNÍ
SYSTÉMY

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.



