

Doporučení Volejbalové akademie KVS pro systémové a herní dovednosti hráčů U16

Obsah:

1. Hrát rychlíky středem
2. Jednotný systém vykrývání
3. Postavení v poli
4. Nahrávka – Libero, zadní smečář
5. Systém na příjmu (počet hráčů, zapojení účka,
6. Free ball
7. Hra bez míče
8. Servis plachta X rotovaný

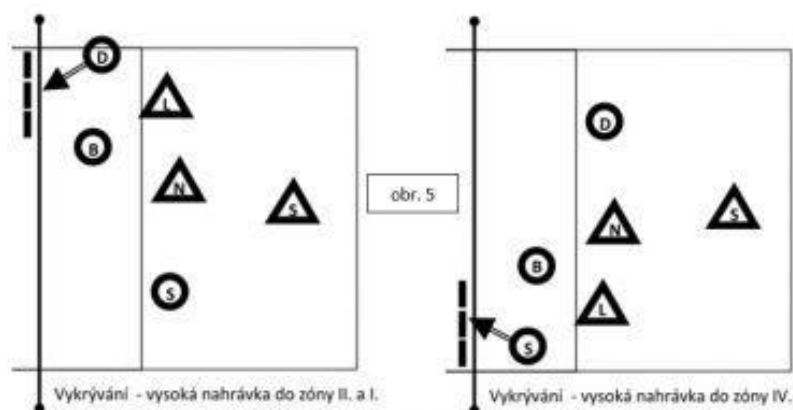
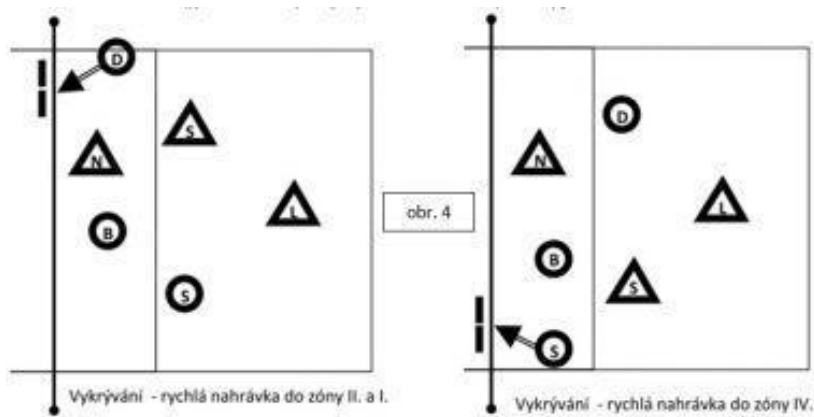
Na základě společného setkání s trenéry klubu předkládáme souhrn doporučení Volejbalové akademie Krajského volejbalového svazu pro rozvoj systémových a herních dovedností hráčů kategorie U16. Cílem dokumentu je sjednotit tréninkový přístup a nastavit společné principy, které povedou k dlouhodobému a systematickému rozvoji mladých volejbalistek. Nejde o kritiku ani návod „jak trénovat“, ale o nabídku inspirace a doporučení, která mohou pomoci k dlouhodobému a systematickému posunu mládežnického volejbalu v kraji.

1. Kombinační hra středem

- Nahrávka: připravujte nahrávky samostatně před nácvičkou hry středem, učte je na prázdko nahrávat všechny signály (1, 4, 3, 7 – jednožka) dříve než s blokačkou. Učte nahrávky princip používání nahrávky bez loktů s aktivním zápěstím (trampolínkou). Po zapojení blokačky vytvářejte nahrávky ideální situace (nahození z 1 m,...).
- Blokačka: začněte bez nahrávky, samostatným rozeběhem, poté s rozeběhem na letící balon na síť (timing), poté k nahrávce, která pouze chytá míč. Dbejte na odraz blokačky v dostatečné vzdálenosti od sítě a aktivní fázi nohou přímo před samostatným rozeběhem. Na začátku vytvářejte ideální situace. Hráčka nesmí ztratit míč z dohledu, trefuje míč v době stoupání po nahrávce. Levý bok k síti, otevřená nahrávka, útok do zóny 1 přes rameno.

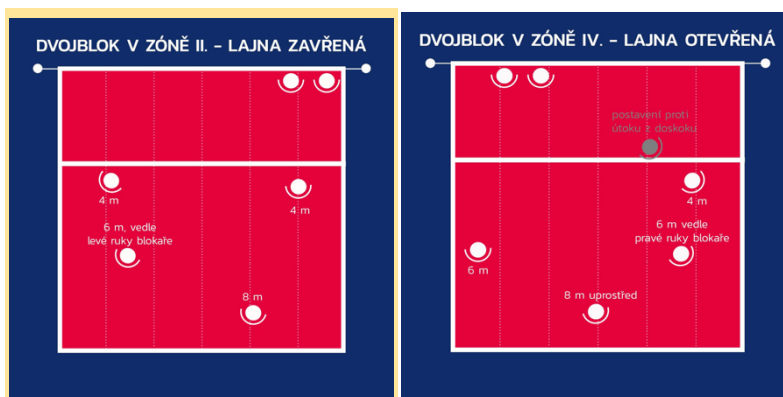
2. Jednotný systém vykrývání

- Hlavní podstata: všechny hráčky hrají na 100 % bez míče po celou dobu výměny (na začátku hlavní návyk a zadání – hlavně vykrývej).
 - Učit jak vykrývat: rychlý balon na reakci, ideálně nahoru a za sebe, učit rozlišovat jednoduchou (vysokou vykrývku) a vykrytí tvrdého bloku – jednoduchá za jedna na nahrávku, těžká vykrývka nahoru za sebe do pole.
- Po vykrytí, všichni hráči v pohybu do ideálních pozic**
- Systém:



3. Postavení v poli:

- Podstata: hrát a být přítomen po celou dobu výměny – sledovat míč, stále hledat ideální pozici, ve které může být hráčka nápomocna týmu a dodržuje systém.
- Nebát se učit jednoduché systémy – zavřená lajna/zavřená diagonála.



– zrcadlově zůstává podstata systému stejná

4. Nahrávka – libero (zadní smečář)

- Cílem je eliminovat návyk vybrání prvního míče nahrávačkou na univerzátku do zóny 2, který znemožňuje útok a omezuje útočné varianty po obraně.

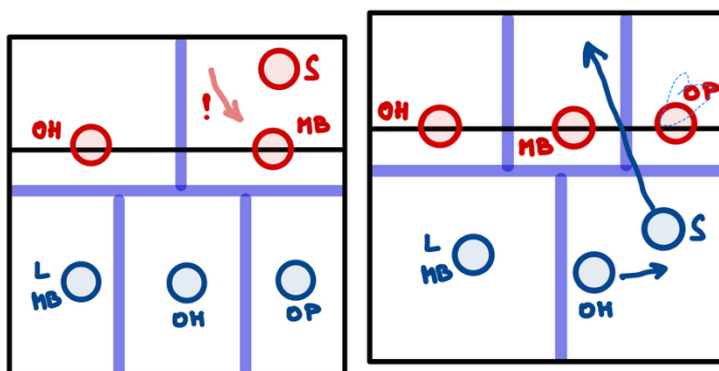
- Druhý míč NESMÍ systémově nahrávat univerzála.
- Druhý míč po prvním míči nahrávačky nahrává LIBERO.
- Cílem nahrávačky je hrát první míč doprostřed hřiště na 4 metry od sítě, tak aby mělo libero komfortní pozici pro bodovou nahrávku. (hrát na libero neznamená do zóny 5, libero si musí nohama najít pozici).
- Doporučujeme seznámit hráčky s alternativou nahrávky zadní smečačky – doporučujeme zmínit, ale hrát systém nahrávajícího libera.

5. Systém na příjmu

- Cílem je se nebát přenášet zodpovědnost za systém na příjmu na libero.
- Základní postavení – příjem ve třech hráčkách (přední smečačka, libero, zadní smečačka) – učit návyk univerzála chodit na doskok ze zóny 1.
- Vzdálenost od sítě záleží na typu a razanci podání, preferenci hráčky (prsty, bagr).
- Libero má za úkol dirigovat postavení, sledovat která hráčka a s jakým servisem zrovna přichází na podání a upozorňovat která hráčka je za jakou oblast hřiště zodpovědná.
- Obecný rámec: Servis z pravé strany mezi hráčky – bere hráčka po pravé ruce (tzv. „systém po pravé ruce“), Servis z levé strany mezi hráčky – bere hráčka po levé ruce (tzv. „systém po levé ruce“).

6. Free ball

- Hlavním cílem je odprostit nahrávačku od hraní prvního míče a naučit ji nabíhat na síť a všechny hráčky s tím naučit systém pro její nahrazení v poli.
- Všechny hráčky v pohybu do ideální pozice (důraz na blokačky).
- Libero volá celému týmu „BEZ!“ a celý tým reaguje na libero! Pokud není libero na hřišti, učíme tuto zodpovědnost zadní smečačku.
- V případě vysokého míče zadarmo učíme libero obsluhovat útočníci.
- Systém postavení:



7. Hra bez míče

- Cílem je naučit hráčky hrát od začátku výměny do konce, neustále hledat ideální postavení dle systému a vývoje výměny, snažit se číst hru a vycházet z nastaveného systému. Pravidlo „15 sekund výměna, pak si odpočiň“.
- Cílem je učit hráčky pohybu po celém hřišti, ne odpovědnosti pouze za svoji zónu.

8. Servis plachta X rotovaný

- Základním cílem je učit hráčky znalosti, jaký typ servisu dává a jaký je mezi plachtou a rotovaným servisem rozdíl.
- Je třeba klást důraz na razantní, skákanou plachtu se správným nadhozem a učit hráčky variovat (umísťovat do zón, riskovat,...).
- Pokud hráčka zvládá základy pohybu smečářského rozeběhu a ovládá základní útočný úder, doporučujeme zkoušet variantu skákaného rotovaného servisu a nezakazovat jej při utkání, pokud je po první fázi učení a dává to smysl.

Závěrem bychom chtěli zdůraznit, že uvedená doporučení mají sloužit jako společný základ pro jednotný přístup k rozvoji herních a systémových dovedností hráček v kategorii U16. Naším cílem je podpořit trenéry v jejich práci a nabídnout nástroje, které pomohou zefektivnit trénink a urychlit přechod mladých hráček do vyšších kategorií. Věříme, že propojení metodiky a spolupráce mezi kluby i Akademií povede k dlouhodobému růstu úrovně volejbalu v našem kraji.

Autoři: Tomáš Kunc, Matěj Klimeš