

Doporučení Volejbalové akademie KVS pro systémové a herní dovednosti hráčů U16

Toto doporučení vzniklo na základě dlouhodobého pozorování hráčů v tréninkovém procesu i soutěžních utkáních. Nemá být univerzálním návodem, jak hrát a trénovat, jeho cílem je specifikovat a sjednotit požadavky, které by trenéři na hráče napříč celým krajem měli mít v těchto vybraných tématech. Byla vybrána témata, ve kterých byly trenéry Volejbalové akademie Krajského volejbalového svazu shledány největší rezervy. Z větší části se jedná o systémové a organizační věci, v menší míře poté o technické dovednosti.

Níže uvedená doporučení platí pro chlapce spadající do kategorie U16, tedy ve věku 13-15 let.

Pro ilustraci budou *modrou kurzívou* doplněné příklady z našeho herního taktického plánu, který v rámci Akademie používáme.

1. Servis

- Hráč by měl ovládat alespoň dva typy podání (plachtící ze země, naskočená plachta, skákaný rotovaný servis). V případě, že má hráč zvládnutý pohybový vzorec smečářského rozběhu, doporučujeme nebránit užití skákaného rotovaného podání i za cenu vyšší chybovosti v počátcích.
- Hráč by měl za každé situace být schopen trefit určitého hráče či zónu na hřišti (alespoň polovinu, v ideálním případě třetinu hřiště).
- Hráč by měl znát rozdíl mezi jednotlivými typy podání a vhodně volit jejich užití.
- *Servis by měl mít vždy nějaký záměr. Vždy chceme jedno z následujících (podle rozhodnutí nebo taktických pokynů trenérů):*
 - *Risковать, snažit se dát svůj nejlepší servis s cílem získat bod nebo maximálně – v takové chvíli chyba tolik nevádí.*
 - *Trefit nějakého přihrávače či zónu na druhé straně hřiště.*
 - *Dát jakýkoliv servis, například za stavu, kdy velmi dobře bráníme, soupeři se nedaří útok, má své nejlepší útočníky v zadní část apod.*

2. Přihrávka

- V každé přihrávačské sestavě by měl být hráč, který je zodpovědný za organizaci příjmu. V ideálním případě, je-li toho osobnostně schopno, by to mělo být libero. Jeho úkolem je sledovat a komunikovat s ostatními přihrávači: jaký typ podání přijde (plachta, skákaný rotovaný, krátký) a z jaké strany protihráč podává. Z toho vyplývá úprava postavení na přihrávku.
- Při přihrávání plachtícího podání preferujeme přihrávku bagrem s důrazem na přihrávku mimo osu těla. To pro lepší reakci na změnu směru a výšky plachty.

- Jednoznačně by měl být vidět rozdíl v postavení na přihrávce plachty a skákaného rotovaného podání.
 - *Plachta: stojíme blíže (4-5metrů) a s delším servisem couváme*
 - *Skákaný: stojíme dále (6-8 metrů) a naopak jdeme spíše proti míči dopředu*

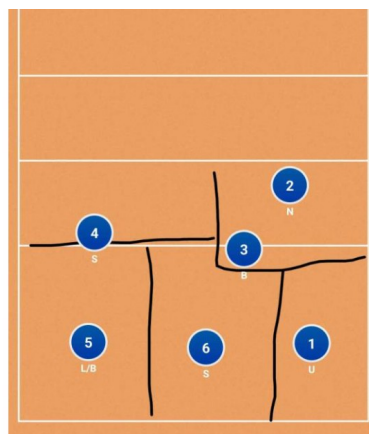
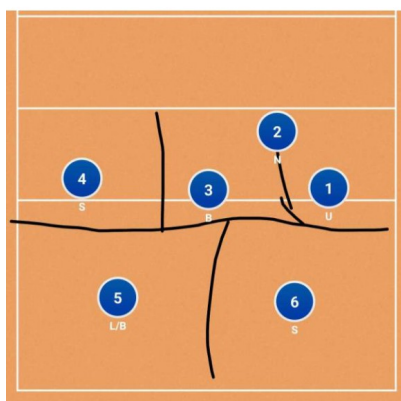
3. Systém obrany

- Mít jasně definované výchozí postavení. Hráči by v něm měli začínat každou rozehru a vracet se do něj pokaždé, když je míč na soupeřově straně sítě.
- Hráči by se měli orientovat v jednoduchých obranných systémech (blokujeme „od lajny“ nebo diagonálu) a dle toho umět přizpůsobit postavení. Není nutné mít v rámci kraje mít nastavený jednotný systém postavení, podstatné je ale mít systém definovaný a dbát na jeho dodržování (správné postavení, zodpovědnost za ulívku).
- Obecně platí, že po celou dobu výměny by hráč měl mít přehled, kde je míč a znát varianty své reakce na různé alternativy soupeřových útoků.
- *Všichni hráči v obraně musí stát natočení proti útočníkovi (rameny, čelem)*
- *Střehová pozice je samozřejmostí! Ruce chceme mít před sebou a vysoko (cca na úrovni pasu)*



4. Organizace freeballu (míč zadarmo)

- Základní podmínkou je rozpoznání takové situace. Měl by být určen hráč (libero či zadní smečář), který ve chvíli, kdy soupeř nemá zorganizovaný útok a hraje na naši polovinu „míč zadarmo“, dát jasný signál (křičí „bez“), dle kterého se všichni upraví své postavení.
- V první řadě chceme eliminovat hraní prvního míče nahrávačem.
- Je nutné zapojit předního blokaře do krátkých míčů mířící do „debla“.
- Cílem je freeball zpracovat do výšky a ideální pozice (k síti, zhruba uprostřed „debla“).
- Zodpovědnosti za jednotlivé části hřiště:

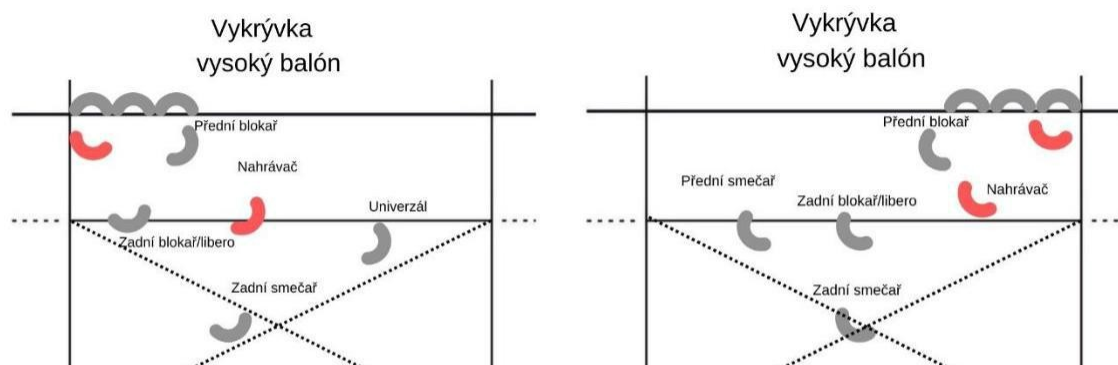


5. Nahrávka v případě, že nemůže nahrávat nahrávač

- Pro situaci, kdy nahrávač vybírá první míč, je nutné mít definované, kdo má za nahrávku zodpovědnost.
- Klíčové je mít nastavený nějaký systém, až v druhé řadě je třeba řešit to, kdo za nahrávku zodpovídá. Možnosti jsou 3: libero, zadní smečář, přední blokař. V žádném případě to nesmí být univerzál, ten musí útočit.
- V Akademii prioritizujeme zadního smečáře. V případě, že je tento systém zvládnutý, může zadní smečář volit mezi útokem „na druhou“ z pipu a nahrávkou na předního smečáře či univerzála.
- *Nahrávka by měla být vysoká, blízko k síti a mezi antény. Budeme radši za o metr či dva kratší nahrávku než o půl metru delší (za anténu).*
- Podmínkou tohoto systému je, aby si nahrávač navykl vybírat první míče nikoliv k síti, ale kolem třímetrové čáry.

6. Vykrývání

- Základním požadavkem je absolutní připravenost na vykrývání. Jednoduše řečeno „nevypnout, když nedostanu nahrávku“.
- Vykrývka by měla být vysoká, hrána od sítě směrem dozadu.
- *Když nestíhám (to se může stát), udělám alespoň krok a natočím se směrem k míči.*
- Postavení při vykrývce:



7. Obecná strategie útoku

- **Jednoblok:** vždy se snažím jít do směru a vyhnout se bloku.
- **Nekompaktní dvojblok:** hledám slabšího blokaře, nebojím se hrát s blokem (ale ve výšce, „nezatáhnout“ úder).
- **Srovnaný dvojblok, trojblok, případně náhra nahraná daleko od sítě:** Inteligentní útok. Z výšky do zadní části hřiště nebo o konečky prstů, šikově ulít, zahrát na nahrávače soupeře apod.

V případě ulívky ulíváme do volného prostoru (podle toho, jak soupeř brání – vždy si řekneme, jestli po lajně, na náměstí), případně na nahrávače, aby byl vyřazen ze hry.

Pokud my hrajeme jakýkoliv míč zadarmo k soupeři, VŽDY ho hrajeme směrem k soupeřovu nahrávači (zóna 1,2 – prostě doleva). Buď ho přímo trefíme a soupeř má tak výrazně ztížený následný útok, nebo mu jde první míč zpoza hlavy, což pro většinu nahrávačů je složité na pinknutí.

8. Obecné principy hry

Pravidla, která platí za každé situace v tréninku i zápase.

- Ve chvíli, kdy na hráče neletí míč, měl by hledat co nejvýhodnější pozici pro svoji další herní činnost.
- Komunikace je základ. Na každý první míč si hráč křičí. Stejně tak v jakékoliv nestandardní situaci.
- Každý bod (byť sebeošklivější) je potřeba řádně oslavit. Společné krátké zakřičení si uprostřed hřiště je ideálním předělem mezi výměnami.
- Mezi výměnami řeším primárně následující výměnu. Vše potřebné k příjmu (viz výše) a obraně (přední/zadní nahrávač, kvalita, četnost a používané směry útočníků apod.) je potřeba si říct nahlas.
- Jednoduché věci musí být provedeny perfektně.

Autory tohoto doporučení jsou trenéři chlapecké složky U16.