

ABECEDA

JAROSLAV VLACH

PLÁŽOVÉHO VOLEJBALU

*aneb umíme
to také tak...*



Honza

Klára

Josef

Madalena

Propagační brožura

Plážový volejbal mládeže

Český volejbalový svaz



A DROBNÉ HRY A SOUTĚŽIVÁ CVIČENÍ

B ČINNOSTI HRÁČE BEZ MÍČE

C ZÁKLADNÍ ZPŮSOBY ODBÍJENÍ MÍČE





ABECEDA PLÁŽOVÉHO VOLEJBALU

aneb

umíme to také tak

PaedDr. Jaroslav Vlach

Plážový volejbal mládeže



Vydáno za podpory ČVS

Text: PaedDr. Jaroslav Vlach

Autoři fotografií: Ing. Jiří Šmíd, PaedDr. Jaroslav Vlach

Grafické zpracování a tisk: Imagine Media, s.r.o.

Plážový volejbal je hra pro každého, vzhledem k nenáročnosti na materiální vybavení pro hru a výstroj dvojice hráčů.

Materiální vybavení pro hru – hřiště je ohraničeno pouze obrysovými čarami, volně položenými na písku a pevně ukotvenými v rozích. Síť je ohraničena vodorovně i svisle barevnými páskami, je natažena mezi kulatými sloupky a její výška je přizpůsobena pohlaví i věkovým kategoriím.

Šířku hřiště na síti vymezují ohebné anténky, míč jasně barvy má přesně vymezené rozmezí obvodu i váhy:

- rozměry hřiště 8 x 16 m
- minimální vrstva písku pro sportovní soutěže 40 cm
- výška sítě muži 2,43 m, ženy 2,24 m, chlapci/dívky 16 let a mladší 2,24 m, 14 let a mladší 2,12 m, 12 let a mladší 2,00 m
- anténka 1,5 m dlouhá o průměru 10 mm
- výška sloupků 2,55 m vzdáleny 0,7–1 m od postranních čar
- obvod míče 66–68 cm a váha 260–280 g

Výstroj obsahuje „šortky“ nebo plavky, tričko nebo vrchní oblečení („tops“) a čepici. Brýle mohou mít hráči na vlastní nebezpečí. Trička hráčů nebo šortky, jestliže je hráčům povoleno hrát bez trička, musí být očíslovány čísly 1 a 2. Hráči nesmí hrát v obuvi.

Plážový volejbal je hra, která se hraje podle předem stanovených pravidel. Družstva v soutěžích jsou zpravidla dvoučlenná, ale hrát se může i s více hráči. Říká se, že plážový volejbal „chodí za diváky“ a hraje se všude tam, kde je více lidí, tzn. na plážích, náměstích nebo ve sportovních areálech.

Plážový volejbal je olympijský sport a zahrnuje soutěže evropského i světového formátu. V České republice probíhají soutěže řízené Asociací beach volejbalu na všech výkonnostních úrovních, od mládežnických kategorií až po dospělé. Utkání se hrají na měkkém, pohyblivém písku za každého počasí v dešti, v prudké záři slunce i v proměnlivém větru.

Nároky na hráče jsou kladeny jak v oblasti herních dovedností při odbití míče, tak v kondiční připravenosti. My se zaměříme na herní dovednosti pro začínající hráče.



HŘIŠTĚ

Pro zajímavost uvádíme některé dvojice českých hráčů a hráček, kteří byli nebo jsou úspěšní i na mezinárodních soutěžích.

MUŽI

Michal Palínek – Marek Pakosta

Přemysl Kubala – Petr Beneš

Milan Džavoronok – Václav Fikar

Martin Tichý – Jan Dumek

Martin Tichý – Jindřich Weiss

Pavek Kolář – Pavel Rotrekl

ŽENY

Eva Celbová – Soňa Dosoudilová

Martina Hudcová – D. Štorková

Hana Klapalová – Tereza Petrová

H. Klapalová – Lenka Háječková

M. Sluková – Kristýna Kolocová

Veronika Pokorná – T. Margráfová



VÝSTROJ

... Chceme hrát plážový volejbal, co všechno musíme umět?

Plážový volejbal je hra, při které se v krátkém časovém sledu střídají herní činnosti realizované mezi dvojicemi hráčů v herních kombinacích.

Výsledkem jsou herní řetězce v útočné kombinaci a následné postavení hráčů na hřišti při obranné kombinaci.



Hráči řeší obměňující se herní situace prostřednictvím činností jednotlivce, které můžeme klasifikovat jako činnosti bez odbíjení míče a s odbíjením míče.

Klára a Lucie, na vaši otázku „Co všechno musíme umět, když chceme hrát plážový volejbal?“ můžeme odpovědět následovně: **u začátečníků je vhodné postupovat v následujících etapách - v našem případě v abecedním pořadí.**



AUTOR

... Tak nejdříve, co bychom měli vědět.





Začínáme bez míče, později s házením a chytáním míče

Začínáme na písku činnostmi bez míče, později s házením a chytáním míče tak, abychom zvládli koordinovaný pohyb na pohyblivé podložce (písek) ve zjednodušených podmínkách oproti hře plážový volejbal. Za tímto účelem používáme soutěživě upravená cvičení a drobné pohybové hry.

Soutěživě upravená cvičení – tato cvičení neobsahují herní děj, tzn. neřešíme herní situace, jenom bez míče i s míčem soupeři jednotlivci nebo skupiny (v řadě, v zástupu) v počtu, rychlosti, případně přesnosti provedení zadaného úkolu.

Příklad soutěživě upraveného cvičení bez míče

KDO PROVEDE RYCHLEJI ZADANÝ ÚKOL

Hráči (družstvo) stojí v řadách vedle sebe. Na povel, postupně všichni hráči každého družstva provedou zadaný úkol, např. oběhnutí mety v určené vzdálenosti. Hodnotí se pouze to družstvo, které ukončí činnost opět v řadě.

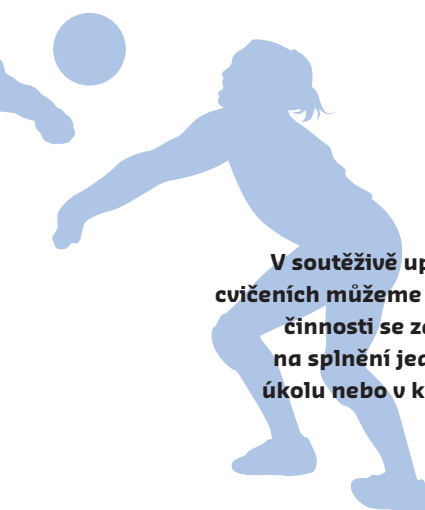
Hodnocení: vítězí družstvo, které provede zadaný úkol nejrychleji.

Příklad soutěživě upraveného cvičení s míčem

KDO ODHODÍ MÍČ NA VĚTŠÍ VZDÁLENOST

Hráči stojí v řadě čelem proti síti. Určeným způsobem odhazují míč z označené vzdálenosti přes síť. Po přehození běží pro míč a pokračují v přehazování z větší vzdálenosti od sítě na druhé polovině hřiště. Hráči, kteří nepřehodí míč přes síť, vzdálenost od sítě nemění.

Hodnocení: vítězí hráč, který přehodil míč z největší vzdálenosti.



V soutěživě upravených cvičeních můžeme zařazovat činnosti se zaměřením na splnění jednotlivého úkolu nebo v kombinaci:

- počet provedených činností
- určenou vzdálenost
- přesnost provedení
- časový limit
- zvládnutí doplňkových činností

Drobné pohybové hry – již obsahují činnosti za účelem překonání soupeře, tzn. že se střídají útočné a obranné fáze hry soupeřících jednotlivců nebo družstev.

V našem případě je základním požadavkem na hru soupeření dvou soupeřů podle jasných pravidel a musí být určen vítěz. Podle charakteru činnosti můžeme drobné pohybové hry dělit následovně:

A Jedno družstvo/hráč plní úkoly útočně-herního charakteru (překonávání bráničoho soupeře) a druhé družstvo/hráč plní úkoly obranně-herního charakteru (obrana proti útočícímu hráči).

B Obě soupeřící družstva během hry plní střídavě úkoly obranně- i útočně-herního charakteru.

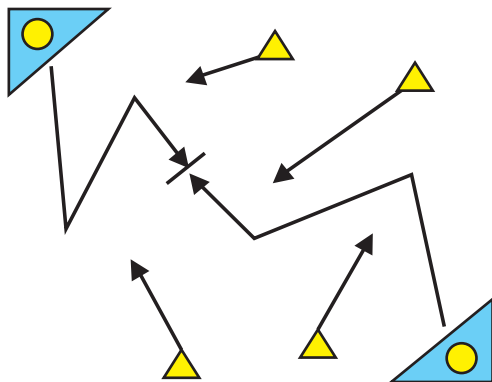
Příklady drobných pohybových her

ROZDĚLENÉ DVOJICE

Dva hráči stojí diagonálně v označeném rohu. Mají za úkol se navzájem dotknout ve vymezeném prostoru (hřišti).

Ostatní hráči jim v tom brání (nesmějí se navzájem dotýkat).

Dvojice hráčů se střídají.



drobná pohybová hra - A

Hodnocení: vyhrává dvojice, která se navzájem dotkne v nejkratším čase.

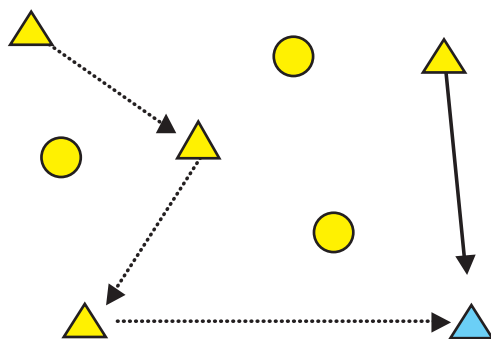
NAHRÁVANÁ

Hrají dvě soupeřící družstva.

Každé se snaží nahrát si co nejvícekrát míč mezi sebou. Hraje se podle basketbalových pravidel.

Obměny:

- bez časového limitu
- s časovým limitem



drobná pohybová hra - B

Hodnocení: podle počtu přihrávek za sebou nebo celkem v časovém limitu.



Hrajte s námi plážový volejbal





Pokračujeme přemístěním, postoji a obraty

Pokračujeme činnostmi jednotlivce bez odbíjení míče, které jsou adekvátní podmínkám herního děje v rozehrě plážového volejbalu. Jedná se o přemístění, postoje, obraty, kleky, pády, výskoky a jako příprava na odbíjení míče imitace odbítí v kontaktu s příkládaným míčem.



1 Přemístění hráče

Je specifické vzhledem k pohyblivé podložce (písek) a vyžaduje dokonalý rovnovážný postoj. Zpravidla se hráči přemísťují vpřed-vzad, upravo-vlevo nebo pod úhlem, eventuálně k síti, od sítě a podél sítě. Na kratší vzdálenost se hráči přemísťují poskokem v poli, úkroky v poli nebo u sítě, na větší vzdálenost překročením případně prostým během jak v poli tak u sítě.

Příklady přemístění hráče



ÚKROKY U SÍTĚ



PŘEKROČENÍ V POLI



2 Postoje hráče

Realizované bez nebo s přemístěním, vycházejí z herní situace. Z pohledu hráče se jedná o vnímání poloh těla a jeho částí (hlava, horní a dolní končetiny), které se v průběhu provádění herních činností mění tak, aby struktura pohybu při odbíjení míče byla z hlediska provedení co nejefektivnější.

V našem případě se jedná o následující postoje.

Příklad postoje hráče při podání soupeře

(očekávání vývoje herní situace)



EMANUEL – PRAGUE OPEN



TO UMÍME TAKÉ TAK...



HONZA



MADALENA

Příklad postoje hráče při přihrávce spoluhráče

(očekávání vývoje herní situace)



RECKERMANN – PRAGUE OPEN



HONZA – ÚSTÍ NAD LABEM

3

Obraty hráče

Realizované bez nebo s přemístěním, provádíme ve stoji v kontextu se všemi herními podněty (dráha letu míče, postavení spoluhráče, vymezený prostor pro hru,...).

Zpravidla se jedná o $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ obraty, které provádíme v poli nebo u sítě.

Součástí činností hráče bez odbíjení míče jsou

také kleky, pády a výskoky, které vyžadují náročnější změny v polohách těla a jeho částí.

Vzhledem k časoprostorovému uspořádání, s respektováním dráhy letu míče a prostoru vymezenému pro hru, se podrobněji věnujeme této činnosti až při nácviku činností s odbíjením míče.

Příklady obratu hráče



V POLI



U SÍTĚ

... Už můžeme hrát?

Základem hry plážový volejbal je odbíjení míče.

V podmínkách herního děje (v rozeňře) se vyskytuje mnoho způsobů s obměnami při odbíjení míče.



AUTOR

Klára a Lucie,
už se to
bliží...

Jedno však mají společné
- zvládnutí správné techniky
provedení základních způsobů odbíjení.





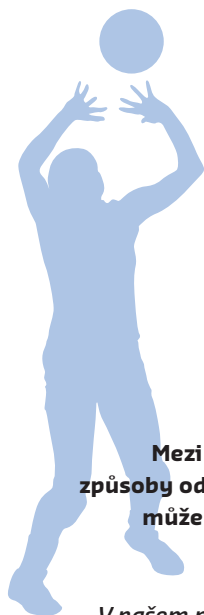
Základní způsoby odbití míče

Základní způsoby odbití míče realizujeme v herních činnostech jednotlivce, tzn. při podání, přihrávce, nahrávce, útočném úderu a bloku.

Správné technické provedení základních způsobů odbití míče nám umožňuje aplikovat obměny v provedení s ohledem na vývoj herní situace.

V našem případě se zaměříme na provedení základních způsobů odbití míče z hlediska:

- postoje – polohy těla a jeho částí
- kontaktu s míčem
- a obměny v provedení.



Mezi základní způsoby odbití míče můžeme řadit:

V našem případě se zaměříme na odbití míče obouruč vrchem a spodem.

1

Vnímání polohy těla a jeho částí

Je základním předpokladem pro správné zvládnutí struktury pohybu. Vycházíme z biomechaniky pohybu, s respektováním pravidel plážového volejbalu. V podstatě se jedná o polohu trupu, hlavy a horních i dolních končetin.

2

Kontakt s míčem

Kontakt s míčem představuje časově zlomek sekundy, proto je nutné včasné a správné uspořádání polohy těla a jeho částí již před odbitím míče obouruč nebo jednoruč.

3

Obměny v provedení

Herní situace vyžaduje obměny v provedení u jednotlivých způsobů odbití míče. Zpravidla se jedná o obměny při odbíjení míče ve stoji-postoji, v kleku, pádu a ve výskoku, které realizujeme bez nebo s přemístěním a obraty. Dále existuje široká škála obměn v kontaktu s míčem a jeho letu (umístění, dráha, rychlost letu míče).

- odbití míče obouruč vrchem (prsty)
- odbití míče obouruč spodem (předloktím)
- odbití míče jednoruč spodem (otevřenou dlaní)
- odbití míče jednoruč vrchem (otevřenou dlaní)

ODBITÍ MÍČE OBOURUČ VRCEM PŘI NAHRÁVCE

Odbití míče obouruč vrchem (prsty) využíváme v rozebě při nahrávce, případně přihrávce, pokud to umožňují pravidla hry.



Hrajte s námi plážový volejbal



Poloha těla a jeho částí před kontaktem s míčem

PŘI ODBITÍ OBOURUČ VRCHEM

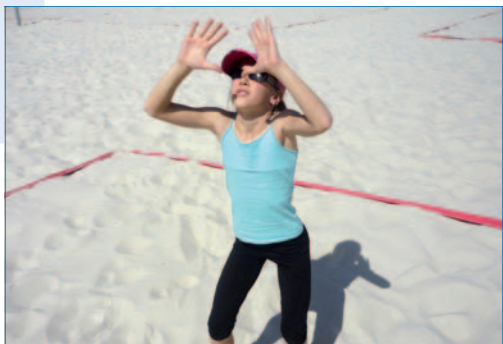
Doprovodný text k poloze těla a jeho částí před kontaktem s míčem při odbití obouruč vrchem (prsty):

- Postoj je snížený, zatížení je na přední části chodidel.
- Hlava je zakloněna tak, aby bylo možné sledovat dráhu letu míče.
- Ruce (dlaně) jsou otevřené, paže pokrčené, lokty mírně nad rameny, prsty vytvářejí „košíček“ pro míč.

To umíme také tak...



RECKERMANN – PRAGUE OPEN



KLÁRA



JOSEF

Poloha těla a jeho částí v kontaktu s míčem

PŘI NAHRÁVCE OBOURUČ VRČHEM

Doprovodný
text k poloze
těla a jeho
částí
v kontaktu
s míčem
při odbití
obouruč
vrčem
(prsty):

- Těsně před kontaktem s míčem dochází k mírnému „pružnému“ pokrčení v loktech i kolenou.
- Při kontaktu s míčem dochází k napínání kolen a natahování v loktech až k zápěstí.
- Při opuštění míče zápěstí nezaklápíme.

To umíme také tak...



RECKERMANN – PRAGUE OPEN



KLÁRA

B Obměny v provedení

PŘI ODBITÍ OBOURUČ VRČEM

Obměny
v provedení
při odbití
míče
obouruč
vrčem:

- Činnosti provádíme bez nebo s přemístěním, s obratem.
- Činnosti provádíme v nízkém, středním nebo vysokém postoji.
- Míč odbijíme k síti, podél sítě nebo přes síť.
- Míč odbijíme v postavení čelem, bokem nebo zády k síti.
- Míč odbijíme usměrněně před sebe nebo přesně do úseku, zóny, na metu případně na hráče ve vlastním poli nebo v poli soupeře.
- Míč odbijíme nad sebe, před sebe nebo za sebe i pod úhlem, případně bočně.
- Míč odbijíme s obměnami jeho výšky, vzdálenosti i rychlosti.



PŘÍKLÁDÁNÍ MÍČE



POLOHA PAŽÍ A RUKOU



PŘÍKLÁDÁNÍ PRSTŮ



ODBITÍ MÍČE OBOURUČ SPODEM PŘI PŘIHRÁVCE

Odbití míče obouruč spodem (předloktím) využíváme v rozeběhu při přihrávce, případně nahrávce k útočnému úderu.



V KLEKU



VE STOJÍ

Hrajte s námi plážový volejbal



V PÁDU



V KLEKU

Poloha těla a jeho částí před kontaktem s míčem

PŘI ODBITÍ OBOURUČ SPODEM

Doprovodný text k poloze těla a jeho částí před kontaktem s míčem při odbití obouruč spodem (bagrem):

- Postoj je snížený, zatížení je na přední části chodidel.
- Přiměřený záklon hlavy umožňuje sledovat dráhu letu míče.
- Paže jsou spojeny tak, aby se vytvořila optimální plocha předloktí pro odbití míče (zaklopné zápěstí).
- Úhel mezi trupem a propnutými pažemi má vliv na přesnost umístění míče.

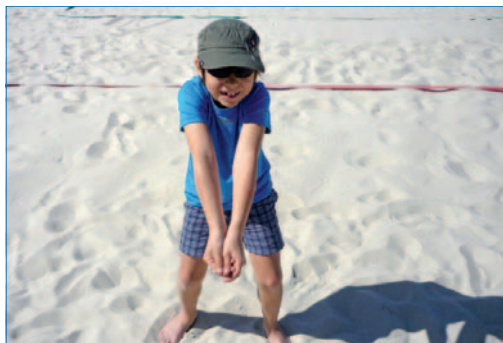
To umíme také tak...



MADALENA



Ricardo – PRAGUE OPEN



JOSEF

Poloha těla a jeho částí v kontaktu s míčem

PŘI ODBITÍ OBOURUČ SPODEM

Doprovodný text k poloze těla a jeho částí v kontaktu s míčem při odbití obouruč spodem (bagrem):

- Pohyb proti míči začíná napínáním kolen, kyčlí, ramen a paží.
- Rozsah pohybu je ovlivněn prudkostí letícího míče.
- Při kontaktu s míčem protlačujeme ramena vpřed v mírném předklonu.

To umíme také tak...



ÚSTÍ NAD LABEM



RICARDO – PRAGUE OPEN



HONZA



KLÁRA

B Obměny v provedení

PŘI ODBITÍ OBOURUČ SPODEM

Obměny
v provedení
při odbití
míče
obouruč
spodem:

- Činnosti provádíme bez nebo s přemístěním, s obratem.
- Činnosti provádíme v nízkém, středním nebo vysokém postoji.
- Míč odbijíme čelem, bokem nebo zády k síti.
- Míč odbijíme usměrněně před sebe nebo přesně do úseku, zóny, na metu případně na hráče ve vlastním poli nebo v poli soupeře.
- Míč odbijíme nad sebe, před sebe nebo za sebe i pod úhlem, bočně.
- Míč odbijíme k síti, podél sítě nebo přes síť.
- Míč odbijíme s obměnami jeho výšky, vzdálenosti i rychlosti.



PŘIKLÁDÁNÍ MÍČE



POLOHY TĚLA A JEHO ČÁSTÍ



PŘIKLÁDÁNÍ PŘEDLOKTÍ





Naučené základní způsoby odbití míče s obměnami ověřujeme v podmínkách průpravné hry – tzn. při podání, přihrávce, nahrávce, útočném úderu a bloku.

- ale to až v příští abecedě -



Autor publikace: PaedDr. Jaroslav Vlach

Mobil: 774 330 938

E-mail: vlachslatina@seznam.cz



Areál plážových sportů Ústí nad Labem

Český volejbalový svaz



Plážový volejbal pro mládež

Vydáno za podpory ČVS

