

12. díl: IHČ - PRSTY, NAHRÁVKA - UZLOVÉ BODY TECHNIKY

V minulém díle tohoto metodického seriálu jsme si stanovili obsah a náplň jednotlivých kapitol, nyní se tedy pustíme do té první, věnující se uzlovým bodům techniky při učení individuální herní činnosti prsty, nahrávka.

Pozorný čtenář a metodicky vzdělaný trenér jistě namítne, že prsty (neboli odbití obouruč vrchem) nejsou individuální herní činností, že za tu můžeme považovat jen nahrávku. Připomínám tedy pohled na problematiku, který jsme stanovili - základní odbití, tedy prsty a bagr, spojíme s tím, s čím se takové spojení nabízí. A to pro větší přehled, logiku a systematičnost naší publikace. Dnes tedy otevřeme kapitolu, ve které spojujeme prsty, jakožto základní odbití a nahrávku, jakožto individuální herní činnost.

Mluvíme-li o správné technice odbití prsty, mluvíme o množství aspektů a detailů. My se však na začátku učení musíme odrazit od něčeho jasně vymezeného a definovaného. Často se mě trenéři ptají, jak mají naučit prsty a **CO JE DŮLEŽITÉ**. Pro tyto případy jsem definoval **uzlové body techniky odbití prsty** - neboli věci, bez kterých to lidově řečeno nejde.

Tak tedy, každého hráče musíme od počátku vést k tomu, aby při každém odbití splňoval tyto požadavky:

- **Nohy jsou při odbití rozkročeny minimálně na šířku ramen**
- **Palce hráče směřují před odbitím do čela**
- **Lokty jsou vždy nad úroveň ramen**
- **Míč odbíjíme nad čelem**
- **Do každého odbití zapojíme tzv. hrací kloub**

Dříve než definujeme jednotlivé body a doplníme je obrazovou ukázkou, je třeba osvětlit pojem klíčová slova. Jsou to slova, která používáme při nácviku a rozvoji volejbalové techniky a která co nejkratší a nejpřesnější formou vyjadřují požadavky na hráče. V bodě dvě jsme si definovali, že **palce hráče směřují před odbitím vždy do čela**. Tato definice je sice přesná, ale představa, že budeme během tréninkového procesu upozorňovat hráče na chyby takto dlouhou větou, je mylná. Slova a věty, které během tréninkového procesu používáme, musí být krátké, úderné a výstižné. Používáme tedy tzv. klíčová slova, v tomto případě výše uvedenou větu redukuje do pokynu **palce do čela**. Pomocí těchto klíčových slovních spojení tedy nyní popíšeme výše uvedené uzlové body techniky.

1.) NOHY NA ŠÍŘKU RAMEN



Pro stabilitu odbití je důležité, aby byly nohy hráče při každém odbití ve vzdálenosti minimálně na šíři ramen. Většina pohybu se ve volejbale odehrává na přední části chodidel, nejinak je tomu i v tomto případě.

2.) PALCE DO ČELA



Takzvaný odbíjecí košíček je správně vytvořen tak, že palce hráče směřují před odbitím proti čelu. Často vidíme u hráčů takové postavení rukou, kdy jsou palce vytočeny směrem nahoru proti míči. To je zásadní chybou.

3.) LOKTY NAD RAMENA



Lokty nesmí při odbití prsty nikdy klesnout pod úroveň ramen hráče. Často se především u začínajících hráčů setkáváme s tzv. taháním míče. To je způsobené právě tím, že lokty jsou na stejné, nebo dokonce nižší úrovni než ramena hráče.

4.) MÍČ NAD ČELEM



Míč by měl být odbíjen přibližně tak, aby při případném propadnutí mezi rukama hráče dopadl na jeho čelo.

5.) HRAJ HRACÍM KLOUBEM



Hrací kloub je základní článek ukazováku, který se nachází na přechodu do dlaně. Tento kloub při správném odbití vždy přiléhá k míči. Z toho vyplývá, že nejdůležitějšími prsty při odbití jsou palec a ukazovák.