

13. díl: IHČ - Prsty, nahrávka - přehled nejčastějších chyb (1.část)

V minulém díle tohoto metodického seriálu jsme si definovali takzvané „**uzlové body techniky**“, tedy přehled elementárních dovedností hráče při provedení konkrétní herní činnosti. Minule jsme si definovali jak na to, v pozitivním slova smyslu, dnes se naopak podíváme na chyby, kterých se musíme při nácviku zásadně vyvarovat.

Přehled nejčastějších chyb úzce souvisí s „**uzlovými body techniky**“, dalo by se říct, že jsme si definovali jak na to, není již třeba ukazovat, co je při provedení konkrétní herní činnosti vyloučeno. Protože jsme ale narazili na klíčové téma - učení techniky musí být naprosto precizní, jinak nemáme šanci - trpělivě si dnes ukážeme pomocí obrazového doprovodu to, co je pro nás, trenéry volejbalu, tabu.

Přehled nejčastějších chyb při odbití prsty:

- Odbíjení míče v nestabilním postoji, nohy nejsou ve vzdálenosti na šíři ramen, případně se jedna noha výrazně vpředu,
- Odbíjení prostředníkem a ukazovákem, na úkor palce a ukazováku,
- Odbíjení míče pod úrovní čela,
- Odbíjení míče před sebou, či za sebou,
- Nesprávný pohyb paží po dokončení odbití.



Na obrázku 1 vidíme správné postavení nohou při odbití prsty (viz minulý článek). Jakákoliv jiná varianta, než postavení nohou na šíři ramen (například jedna noha vpředu na obrázku č. 2) je nesprávná. Základní postoj musí být stabilní, veden na přední část chodidel, s mírně pokrčenými koleny.



Při správném odbití prsty je balon uchopen do odbíjecího košíku tak, že palce odbíjecího hráče směřují do čela a míč přiléhá k takzvanému hracímu kloubu. Tento způsob odbití způsobí, že odbití je vedeno především palcem a ukazovákem ruky. Nejdůležitějšími prsty při odbití jsou tak palec a ukazovák (obrázek č. 1).

Při nesprávném odbití směřují palce hráče vzhůru, směrem od čela, tím dochází k přiblížení ukazováků a prostředníků směrem k sobě a míč zapadá právě mezi ukazovák a prostředník hráče. Hráč tedy neodbílí s přiléháním míče k hracímu kloubu, ale takzvanou vidličkou (viz obrázek č. 2). Toto odbití je zcela nesprávné a nepřípustné.

POKRAČOVÁNÍ V DALŠÍM DÍLU ...