

Ten, kdo čte pozorně seriál metodických článků na webu Karlovarského volejbalového svazu, by dnes pravděpodobně očekával článek o týmových činnostech ve volejbale, na které odkazoval minulý díl věnující se volejbalové rozeře. Chceme-li však postupovat metodicky a systematicky správně, musíme dodržet následující postup: **Individuální herní činnosti -> skupinové činnosti -> týmové činnosti...**

Základní rozdíl mezi těmito pojmy spočívá v tom, že *individuální herní činnosti*, o kterých bude dnes řeč, jsou činnostmi jednotlivých hráčů, kteří pomocí těchto činností realizují konkrétní herní situaci ve volejbalové rozeře. Na ně navazují skupinové činnosti. Mluvíme-li o skupinové činnosti, mluvíme o konkrétní herní situaci, na které se podílí minimálně 2 a maximálně 5 hráčů na hřišti. Zbývá nám tedy situace, kdy hovoříme o činnosti celého družstva, tedy přesně 6 hráčů – o týmové činnosti. Zjednodušeně řečeno tedy platí:

INDIVIDUÁLNÍ HERNÍ ČINNOST – 1 hráč

SKUPINOVÁ ČINNOST – 2 až 5 hráčů

TÝMOVÁ ČINNOST – 6 hráčů

Po tomto úvodu, kdy jsme si definovali jednotlivé pojmy, již můžeme přejít k hlavnímu tématu dnešního článku – **Individuálním herním činnostem**.

Většina trenérů volejbalu má jasné povědomí o tom, že existují IHČ s míčem a dokáže je bez problémů vyjmenovat. Podstatné je však upozornit na to, že existují také IHČ bez míče a ty často trenéři zcela ignorují, přestože jejich nácvik a rozvoj je pro vývoj mladého sportovce stejně nezbytný, jako nácvik a rozvoj IHČ s míčem.

INDIVIDUÁLNÍ HERNÍ ČINNOSTI BEZ MÍČE:

- 1.) Herní pohyb:** jedná se například o přesun z jednoho místa na druhé v rámci roze hry, pohyb pod smečujícího hráče před vykrvácáním, pohyb útočícího hráče mezi aktem přihrávky a zahájením útočného úderu a podobně
- 2.) Přípravné pohyby na místě:** zde odkazují především na přípravné pohyby před přihrávkou. Jedná se o miniaturní pohyby sloužící k úpravě postoje, které však svým významem vysoce ovlivňují kvalitu provedení IHČ s míčem
- 3.) Úpravy postojů**

Tyto IHČ s míčem mají především přípravný a zajišťovací charakter, trénink těchto činností patří spíše do kategorie taktické přípravy.

INDIVIDUÁLNÍ HERNÍ ČINNOSTI S MÍČEM:

IHČ s míčem (dále jen IHČ) rozlišujeme ve volejbale šest. Jejich zvládnutí je nezbytným předpokladem pro hraní volejbalu a nácvik dalších etap této hry – skupinových a týmových činností. Jednotlivým IHČ budeme věnovat mnoho pozornosti v následujících kapitolách. Základní individuální činnosti tedy jsou:

- 1.) **PODÁNÍ:** podání, neboli uvedení míče do hry, má pro praxi význam především v tom, že se jedná o důležitý taktický a strategický prvek trenéra při vedení družstva. Je-li hráč schopen podávat na konkrétního hráče soupeře, používat různé druhy podání, může trenér volit taktické prvky s ohledem na kvalitu protivníka. Některá družstva mají na razantním skákaném podání založenou celou strategii své hry, tedy dlouhodobou taktiku.
- 2.) **PŘIHRÁVKA:** stále více nás vývoj volejbalu vede k tomu, že je veškerá přihrávka realizována odbitím bagrem. Praxe ukazuje, že se bagr skutečně stává dominantní přihrávačskou technikou a tento fakt je třeba respektovat při učení volejbalu.
- 3.) **NAHRÁVKA:** nahrávka je zásadním strategickým prvkem, skrze nahravače trenér řídí a organizuje hru, distribuce a kvalita nahrávky ovlivňuje významným způsobem celou útočnou hru družstva.
- 4.) **ÚTOČNÝ ÚDER:** ve volejbale platí, že útok převažuje nad obranou a z tohoto pohledu lze také vymezit důležitost nácviku a rozvoje této IHČ. Nakonec kvalitní útočníci jsou ve volejbale jedním z nejžádanějších zboží.
- 5.) **BLOKOVÁNÍ:** blokování je, speciálně v našich podmínkách, jednou z nepodceňovanějších činností. Trenéři nevěnují nácviku blokování dostatečný prostor, přitom lze říci, že blokování je základním stavebním kamenem obrany družstva.
- 6.) **VYBÍRÁNÍ:** říká se, že vybírání je barometrem morálky a charakteru družstva. Vybírání je jedinou činností, u které je důležitější takzvaně chtít to dělat, než samotná kvalita provedení. Je také velice těžké posuzovat některé druhy vybírání z pohledu volejbalové techniky, herní situace ve volejbale přinášejí nekonečné množství variant vybírání míče.

Tak tedy: máme základní představu o pojmu individuální herní činnosti a i pro příště zůstaneme v tajích volejbalové teorie a poukážeme na problematiku skupinových činností ve volejbale.....