

Volejbalová cvičení III – nahrávka

V osmém dílu Trenérského notesu si ukážeme vybraná cvičení zaměřená na individuální herní činnost – nahrávku.

Cvičení popsaná v tomto díle jsou vhodná pro nahrávače a nahrávačky, pouze některá cvičení můžeme doporučit i pro nesespecializované nahrávače, především blokaře a libera (v těchto případech je nutné upravit výchozí postavení hráčů a hráček).

Všechna zde popsaná cvičení opět berte pouze jako inspiraci pro tvorbu vlastních cvičení a jejich zařazení je vždy individuální.

Nahrávka z pole po vlastním nadhozu

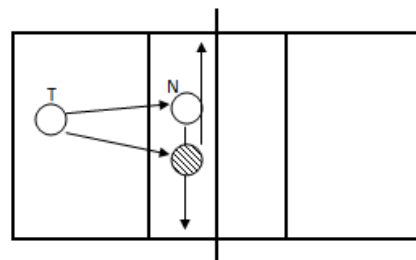
Počet hráčů: Celý tým - cvičení probíhá na obou stranách

Popis: Hráč si nadhazuje míč do hřiště a nahrává do zóny IV. nebo II., kde další hráč míč chytá. Cvičení provádíme v různých variantách, např. začínáme z různých zón, nahazujeme balón z jiných zón, než vbíhají hráči, nahráváme bagrem nebo prsty atd.

Nahrávka „na dlouho“

Počet hráčů: nahrávači

Popis: trenér nahazuje balón do útočného území, nahrávač volí nahrávku do zóny IV a II tak, aby vždy nahrával na delší vzdálenost. Po 10 nahrávkách se nahrávači vymění.



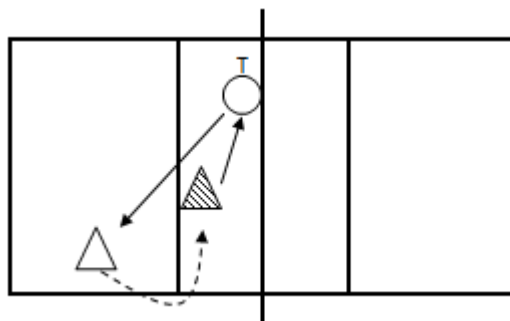
Varianty:

- Trenér mění místo, odkud nahazuje (zóna z, které míč přilétá)
- Trenér lobuje do druhé nahrávače / libera a nahrávač nahrává po přihrávce

Nahrávka po vlastním vybrání

Počet hráčů: nahrávači

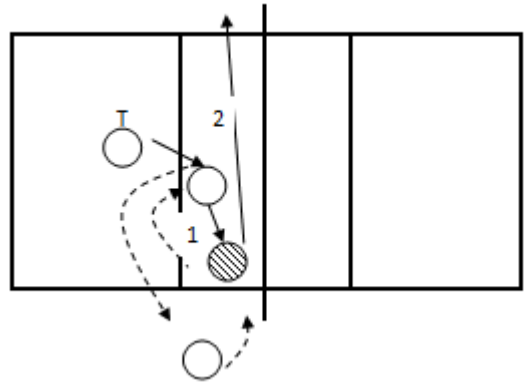
Popis: Trenér ze zóny IV lobuje do nahrávače v zóně I. Nahrávač vybírá balón a nahrává na zpět na trenéra, který opět lobuje do nahrávače.



Po nahrávce za hlavu nahrávka na dlouho

Počet hráčů: nahrávači

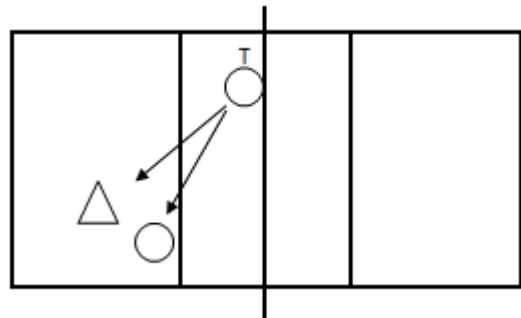
Popis: 1. nahrávačka nahrává za hlavu, 2. nahrávačka nahrává na dlouho do zóny IV.



Nahrávka nevybírajícího nahrávače

Počet hráčů: nahrávači

Popis: Trenér lobuje ze zóny IV diagonálním směrem. Nahrávači vybírají v zóně II a I, nahrávač, který nevybírá, nahrává trenérovi, který opět lobuje.



Nahrávka k útoku +A3, +B3

Počet hráčů: nahrávači

Popis: nahrávač začíná z obranného postavení (v zóně II nebo v zóně I), trenér nahazuje míč, nahrávač nahrává 15 x do zóny IV, 15 x do zóny II (I).

Varianty:

- trenér lobuje do dalšího hráče, nahrávač nahrává vybraný balón
- nahrávač si sám volí, kam bude nahrávat (jestli to zóny IV nebo II/I)
- přidáme nahrávku do zóny VI

Nahrávka z dobré přihrávky

Počet hráčů: nahrávači

Popis: nahrávač začíná z obranného postavení (v zóně II nebo v zóně I), trenér nahazuje míč, nahrávač nahrává 15 x do zóny IV, 15 x do zóny II (I).

Varianty viz. předchozí cvičení.

Nahrávka k útoku +A2, +B2

Počet hráčů: nahrávači

Popis: nahrávač začíná z obranného postavení (v zóně II nebo v zóně I), trenér nahazuje míč, nahrávač nahrává 15 x do zóny IV, 15 x do zóny II (I). Snad o rychlou nahrávku.

Varianty viz. předchozí cvičení.

Autoři: Mgr. Ondřej Marek, Ing. Ondřej Foltýn