

# Systematika volejbalu

Při hře volejbalu můžeme vidět uspořádání děje utkání a jeho obsahu, který je nazýván **systematika volejbalu**. Obsahuje **herní činnosti jednotlivce a herní kombinace**. Jejich způsob organizace v průběhu hry pak zajišťují **herní systémy**.

Herní činnosti jednotlivce představují komplex pohybových činností, které řeší vzniklé situace ve hře. Provádějí se s míčem i bez míče, mají stránku technickou – způsob provedení a stránku taktickou – výběr vhodného druhu této činnosti. Obě stránky spolu úzce souvisejí.

Herní kombinace představují cílenou, prostorově i časově sladěnou spolupráci dvou, nebo více hráčů, kteří uskutečňují společný herní záměr.

Herní systémy představují organizaci hry, která je charakterizována složením družstva podle specializace hráčů. Toto složení určuje výběr herních kombinací.

## Herní činnosti jednotlivce

*Podání*

*Příjem podání*

*Přihrávka v rozehře*

*Nahrávka*

*Útočný úder*

*Vykrývání*

*Vybírání*

## Herní činnosti jednotlivce

### Podání

Podání je odbití míče do pole soupeře způsobem předepsaným pravidly, kterým se zahajuje každá rozehra. Má dva hlavní úkoly:

- 1) dosáhnout bodu pro vlastní družstvo
- 2) znemožnit soupeři přesný příjem, ze kterého může nahrávač podle svého uvážení použít jakýkoliv druh nahrávky.

Ve volejbalu začátečníků má podání v mnoha případech jediný úkol – dopravit míč přes síť do pole soupeře.

### Spodní podání

Spodní podání používají ve hře především začínající hráčky a někdy i hráči. Hráč při něm stojí čelem k síti s chodidly vzdálenými 0,8 - 1 m od sebe. Levé chodidlo (u praváka) je o jednu stopu před pravým, váha těla přenesena vzad a nohy mírně pokrčené v kolenou. Z tohoto postoje si hráč nadhazuje míč jednou nebo oběma rukama vedle pravého boku před svislou rovinu těla do výše 30 cm. Zapažuje mírně ohnutou paži a rychle jí švihá vpřed.

Provádí úder do míče dlaňovou částí ruky s prsty, které jsou natažené u sebe, nebo mírně od sebe. [Obr. 1](#)  
Úder do míče je proveden vedle pravého boku před rovinou těla, těžiště těla se zvyšuje a váha je přenášena na přední část chodidel. [Video 10](#)

## Nácvik spodního podání

- Hráč drží míč v levé ruce vedle pravého boku, provádí rychlý pohyb ze zapažení se snížením těžiště a přikládá dlaňovou část ruky a prsty na míč, později provádí podání. [Video 11](#)
- Dvojice ve vzdálenosti 4m od sebe; hráč přidá k pohybu nadhoz, a provádí OOS (spodní podání), míč je zasahován v čelné rovině před tělem a směřuje na spoluhráče. [Video 12](#)
- Hráči stojí ve dvou řadách na každé straně hřiště vzdáleni 3 až 3,5m od sítě a provádějí spodní podání; postupně zvětšují vzdálenost od sítě až na 5m. [Video 13](#)
- Hráči provádí podání do levé a pravé poloviny soupeřova hřiště zkráceného na 6m
- Hráči provádí podání do zadní a přední poloviny soupeřova hřiště zkráceného na 6m

## Vrchní podání z místa v čelném postoji

Vrchní podání patří mezi nejobtížnější druhy herních činností jednotlivce. Hráč je při něm ve stejném postavení, jako u spodního podání. Míč si nadhazuje před pravé rameno do výšky 1-2m nad rovinu hlavy, zaklání trup a otáčí se mírně vpravo. Paže ohnutá v lokti zapažuje, loket je nad rovinou ramen a směřuje vzad. Z této polohy se trup otáčí vpřed, paže rychle pohybuje vpřed a vzhůru. Míč je zasažen před pravým ramenem zpevněnou dlaňovou částí ruky a mírně roztaženými prsty. Dotyk na míč trvá krátkou dobu, paže je při něm natažená nebo mírně ohnutá, ruka směřuje vzhůru nad rovinu sítě soupeře. [Video 14](#)

## Vrchní podání ve výskoku plachtící [Video 15](#)

## Vrchní prudké smečované [Video 16](#)

## Nácvik vrchního podání

- Hráč drží míč nad pravým ramenem v levé ruce a pravou provádí nejprve přikládání, později celý pohyb při úderu do míče. [video 17](#)
- Hráč stojí 4 m proti zdi a provádí do ní vrchní podání do drženého nebo zavěšeného míče
- Hráč stojí 4 m proti zdi, nadhodí si míč levou rukou před pravé rameno a provede vrchní podání směřující do pomyslné výšky volejbalové sítě [video 18](#)
- Dvojice hráčů ve vzdálenosti 5–8 m. První hráč provádí po vlastním nadhozu vrchní podání, druhý hráč míč chytá a vrací zpět
- Hráči stojí ve dvou řadách rovnoběžně se sítí v polovině menšího hřiště a podávají přes síť, v provedení podání se řady střídají. Řady hráčů se postupně vzdalují od sítě, až se podává z prostoru za koncovou čarou hřiště zmenšeného na 6-7 m [video 19](#)

## Odbití obouruč spodem v ose těla

Odbitím obouruč spodem (OOS) označované hráči jako „bagr“ se nejčastěji provádí herní činnost jednotlivce příjem podání a příjem v průběhu rozehry. Důležitou pohybovou činností pro odbití obouruč spodem je včasné přemístění k místu odbití. Při odbití sníží hráč těžiště těla a nechá dopadnout míč na předloktí spojených paží. Ty jsou vytažené z ramen, natažené v loktech, těsně u sebe. Spojení rukou je provedeno způsobem, který umožňuje vytočení předloktí a vytvoření potřebné plochy pro odbití míče. Při dopadu míče jsou paže v ostrém úhlu s trupem a hráč zvyšuje těžiště. Míč dopadá na plochu vytvořenou

pažemi od konce ruky po konec předloktí.

[Video 20](#)

## Odbití obouruč spodem mimo osu těla.

Je to v případě, kdy se hráč nestačí včas přesunout k míči a má ho pak vpravo nebo vlevo vedle těla. V této situaci uklání trup mírně doprava (doleva) a spojené, natažené paže vytočí tak, aby obě byly v jedné rovině ke kolmici dráhy přilétajícího míče. Paže tak svírají s trupem buď menší úhel 45° nebo větší 90° i více. V tomto případě je míč odbíjen v prostoru do výše ramen i nad nimi před i za čelní rovinou těla. [Video 21](#)

## Nácvik odbití obouruč spodem v ose těla

- Provedení pohybu při OOS z místa bez míče, následně příkládá spoluhráč míč na předloktí [Video 22](#)
- Jeden hráč nahazuje míč ke kolenům druhého a ten jej vrací bagrem zpět, později hráč nahozený míč dobíhá [Video 23](#)

## Nácvik odbití obouruč spodem mimo osu těla

- Jeden z hráčů nahazuje míč vpravo (vlevo) spoluhráči, který mu jej vrací zpět [Video 24](#)
- Trojice hráčů stojí ve tvaru rovnostranného trojúhelníka 2m od sebe a odbíjí po jeho obvodu vlevo (vpravo) stranou. Obměna: na pokyn se mění směr odbití [Video 25](#)

## Obití obouruč vrchem

Odbití obouruč vrchem (OOV) se vyskytuje ve hře nejčastěji nahrávce, někdy také při příjmu podání a přihrávce v průběhu rozehry. Má veliký význam pro úspěšné zakončení útočných kombinací různými druhy útočného úderu. Ve vrcholových družstvech ji provádí jeden hráč-specialista nahrávač, družstva na nižší výkonnostní úrovni používají ve hře dva nahrávače.

Hráč zaujme volejbalový střeh, paže zvedne před tělo, prsty 20 cm nad úroveň očí. Míč dopadá do tzv. volejbalového košíčku. Při něm jsou prsty pružně zpevněny a vzdáleny od sebe tak, aby obepnuly co největší plochu míče. Palce jsou u sebe a směřují mírně vzad.

V okamžiku dopadu míče do prstů se zápěstí zvrátí vzad, paže pokrčí v loktech a těžiště těla se snižuje (nohy se ohýbají v kolenou). Při dopadu míče do prstů se těžiště zvyšuje a dochází k odbití míče posledními články volně roztažených prstů. Při odbití se nejvíce zapojují první tři prsty, čtvrtý a pátý prst míč obepínají. Zvýšením těžiště a vytrčením rukou nad úroveň hlavy končí odbití. Paže v loktech jsou při něm téměř natažené. [Video 26](#)

## Nácvik odbití obouruč vrchem

### Odbití na místě před sebe

- Dvojice hráčů stojí od sebe ve vzdálenosti 3–4 m. Hráči si házejí a chytají míč volejbalovým způsobem do košíčku.
- Jeden hráč si nadhodí míč nad sebe a odbije ho před sebe spoluhráči. Ten míč chytá do košíčku a provádí totéž. [Video 27](#)

## Příjem podání

Příjem podání je odbití míče letícího od soupeře, jehož úkolem je usměrnit míč na nahrávače nebo do prostoru do kterého vběhne ze zadních zón hřiště. Z hlediska způsobu odbití je příjem nejčastěji prováděn *odbitím obouruč spodem* - „*bagrem*“. Používá se v situacích, podání je obtížně zpracovatelné, např. míč letí od soupeře velkou rychlostí, rotací nebo plachtí. Pokud podání od soupeře výše uvedené parametry nemá, je možné provést příjem *odbitím obouruč vrchem*. To platí především pro hráče nižších věkových kategorií ale i pro dospělé hráče, kteří mají nižší výkonnostní úroveň. [Video 28](#)

## Nácvik příjmu podání

- Ze soupeřova pole je ze 7m od sítě prováděno vrchní čelné podání, které hráči přijímají na nahrávače v zóně 3, míč vrací zpět na podání. [Video 29](#)

## Příhrávka v rozezhře

Příhrávka v rozezhře se od příjmu podání liší. Je to především proto, že hráč má na něj málo času. Je to dáno délkou rozezhry, činností soupeře, umístěním a rychlostí letu míče. Určitou výhodou je skutečnost, že míč létá při rozezhře na obou stranách na menší vzdálenost. Proto se *při jeho provedení používá častěji odbití obouruč vrchem*. Cíl – odbít míč k síti je však zde stejný, jaké při příjmu výkonnostním volejbalu. Příjem v rozezhře je však možné při hře provádět jakýmkoliv způsobem odbití, nejčastěji to však bývá odbitím obouruč vrchem a spodem. U družstev na úrovni výkonnostního a vrcholového volejbalu provádí tento druh příjem v rozezhře specializovaný hráč – *libero*.

## Nahrávka

Nahrávka je odbití míče letícího od spoluhráče, (obvykle druhé odbití míče ve vlastním poli) na dalšího spoluhráče s cílem umožnit mu provést útočný úder. Nejčastěji bývá provedena odbitím obouruč vrchem, ale ve hře se vyskytuje i odbitím obouruč spodem. Ve vrcholovém i výkonnostním volejbalu ji provádí specializovaný hráč – nahrávač. Pokud není přesně provedena předcházející herní činnost – příjem nebo příhrávka, musí nahrávku provést některý z jiných hráčů. [Video 30](#)

## Nácvik nahrávky

- Nahrávač stojící v úseku 3 dostává příhrávku z pole a nahrává k levému okraji sítě, odkud je míč zahrán do zástupu v poli. Každý hráč se po odbití zařadí na to místo, kam hrál míč [Video 31](#)
- Nahrávač v zóně 3 nahrává míč vždy tím směrem, kam se nepohybuje hráč znázorňující blok [Video 32](#)

## Útočný úder

Útočný úder je odbití míče do pole soupeře v průběhu rozezhry s cílem dosáhnout bodu pro své družstvo. Nejčastěji bývá proveden odbitím jednoruč ve výskoku. Má různé druhy provedení z hlediska polohy, pohybu těla a pohybu paže vzhledem k míči. Může být prováděn v blízkosti sítě i ve větší vzdálenosti od ní.

Hráč stojí kolmo k síti, rozkročen v širší ramen, levá noha je o jednu stopu před pravou. Z tohoto postoje začíná *odraz s dvoukrokovým rozběhem*. Mírným předklonem přenáší váhu těla na levou nohu a provádí první krok pravou nohou vpřed – asi 60cm. Vzápětí došlapuje vpřed levou nohu, patou asi na úroveň špičky pravé nohy. *Odráží se obounož* vzhůru, tzv. dokročným odrazem „pravá – levá“. Obr. 2 Místo odrazu a dopadu nesmí být vzdáleno více, než 40–50 cm, aby hráč neskákal do dálky a nepřešlápl

střední čáru. Před výše uvedený dvoukrokový rozběh může hráč přidat ještě jeden nebo dva kroky a prodloužit tak délku rozběhu.

Při odrazu se paže rychle zdvihají předpažením vzhůru mírně nad úroveň ramen a napomáhají k dosažení vyššího výskoku. Tam se jejich pohyb rozdělí tak, že smečující paže ohnuta v lokti se dostává za záda se současným natočením trupu doprava. Druhá ruka je v mírném předpažení a vyrovnává celý pohyb těla. Z této polohy švihá paže vpřed a zasahuje míč nataženou paží v čelné rovině těla před pravým ramenem. Úder do míče je proveden krátce zpevněnou dlaňovou částí ruky, prsty jsou roztaženy a zúčastní se úderu. Následuje dopad přes špičky na obě chodidla mírně pokrčených nohou s pažemi před tělem. [Video 33](#)

## Ulití

Ulití je odbití jednoruč prsty prováděné nejčastěji ve výskoku, které směřuje rychle k zemi do prostoru za blok nebo do jeho blízkosti.

## Roláda

Roláda má podobný úkol jako ulití. Provádí se odbitím jednoruč dlaní a prsty, které jsou u sebe, míč má horní rotaci. Umisťuje se za soupeřův blok, či do středu hřiště.

## Nácvik útočného úderu

Hráč stojí ve vzdálenosti 6m od stěny (nebo svislé sítě na stěně) a odbíjí do ní míč po nadhozu spoluhráče stojícího z pravé strany (platí pro praváka) [Video 34](#)

Hráč smečuje míč po nahrávce spoluhráče před sebe do země [Video 35](#)

Smeč po nahrávce, v činnosti se střídají dvě smečářky [Video 36](#)

## Jednoblok

Jednoblok je přehrazení určitého prostoru nad sítí prováděného jedním z hráčů přední řady obvykle ve výskoku rukama ve vzpažení s cílem zabránit přeletu míče do vlastního pole a srazit míč do pole soupeře. Tímto způsobem dosáhne pro své družstvo bodu. Blok je činnost, která *plní jak úkoly obrany, tak i útoku*. Ve hře se provádí nejčastěji proti útočnému úderu soupeře. [Video 37](#)

Hráč stojí čelem k síti, paže má mírně pokrčené s rukama nad rameny. K místu bloku se přesouvá úkrokem, překrokem nebo během. Odráží se obouoř a paže jsou vedeny vzhůru v těsné blízkosti sítě, ruce přesahují co nejdále přes síť. Prsty jsou natažené a zakrývají co největší plochu, palce směřují k sobě. Zápěstí je zpevněno a v okamžiku dotyku míče se ruce zaklopí dolů pohybem zápěstí. Během doskoku se přesahující paže stahují zpět do vlastního pole a pokrčené v loktech připazují.

## Nácvik jednobloku

Jeden hráč stojí, ruce má ve vzpažení, druhý mu hází míč do rukou a první jej blokuje [Video 38](#)

Jeden n hráč stojí ve vzdálenosti 2m od sítě a přehazuje míč přes síť. Druhý hráč míč blokuje [Video 39](#)

Hráč blokuje po přesunu [Video 40](#)

Hráči blokují střídavě vpravo a vlevo. [Video 41](#)

# HERNÍ KOMBINACE

## Postavení družstva na příjem podání

Postavení družstva na příjem podání má za úkol rozmístit všechny hráče ve vlastním poli tak, aby se vytvořily podmínky pro přesný příjem podání. Jednotlivé druhy postavení je možno rozlišit podle toho, kolik hráčů je připraveno podání přijmout a kolik jich podání nepřijímá. Znamená to, že jsou v takovém postavení, kdy na ně nemůže dopadnout míč při podání soupeře.

Podle toho rozeznáváme postavení na příjem podání:

- v pěti hráčích s nahrávačem v zóně 3 a 2 ([schéma 1](#), [schéma 2](#))
- ve čtyřech hráčích
- ve třech hráčích.

V pěti hráčích přijímají pouze družstva spadající do kategorie mladšího žactva, která s volejbalem teprve začínají a dále družstva dospělých na úrovni základního (rekreačního) volejbalu. Ve hře družstev výkonnostního volejbalu používá příjem podání ve čtyřech hráčích. Družstva na úrovni vrcholového volejbalu přijímají ve třech hráčích.

U všech tří druhů bývá nejčastěji používáno postavení na příjem podání:

- s nahrávačem z předních zón 3 nebo 2
- s nahrávačem vbíhajícím ze zadních zón 1 nebo 6.

## Postavení proti útočnému úderu soupeře s jednoblokem

Úkolem těchto kombinací je vytvořit obranu u sítě blokem a rozestavit zbývající hráče v poli tak, aby mohli úspěšně vybrat míč. Tím se vytvoří podmínky pro pokračování hry útočnými kombinacemi. Jednobloku se při tomto postavení používá převážně u družstev volejbalových začátečníků. Důvodem je skutečnost, že ještě neovládají obtížnější herní činnosti jednotlivce u sítě – dvojblok a trojblok.

U kombinací s jednoblokem se nejčastěji používá postavení 1-2-3 ([schéma 3](#))

Další variantou s jednoblokem může být postavení 1-1-4 ([schéma 4](#)).

## HERNÍ SYSTÉMY

Bez specializace hráčů: každý v zóně 3 nahrává

Se specializovanými funkcemi hráčů: nahrávač, smečář, blokař, protější s nahrávačem, libero ([schéma 5](#)).

## ZÁVĚR

Multimediální učebnice sportovních her 2 – část VOLEJBAL přináší informace, které jsou obsahem výuky ve 2. studijním úseku na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK. Vycházejí ze sedmi tematických celků zabývajících se především praktickými herními dovednostmi, jejichž úkolem je umožnit realizaci hry volejbalu v utkání. Přináší také základní teoretické poznatky. Volejbalové dovednosti spojené s teoretickými vědomostmi a didaktickými znalostmi mohou při studiu na fakultě použít nejen posluchači, ale také trenéři, učitelé, cvičitelé a všichni další zájemci, kteří se chtějí volejbalem zabývat.