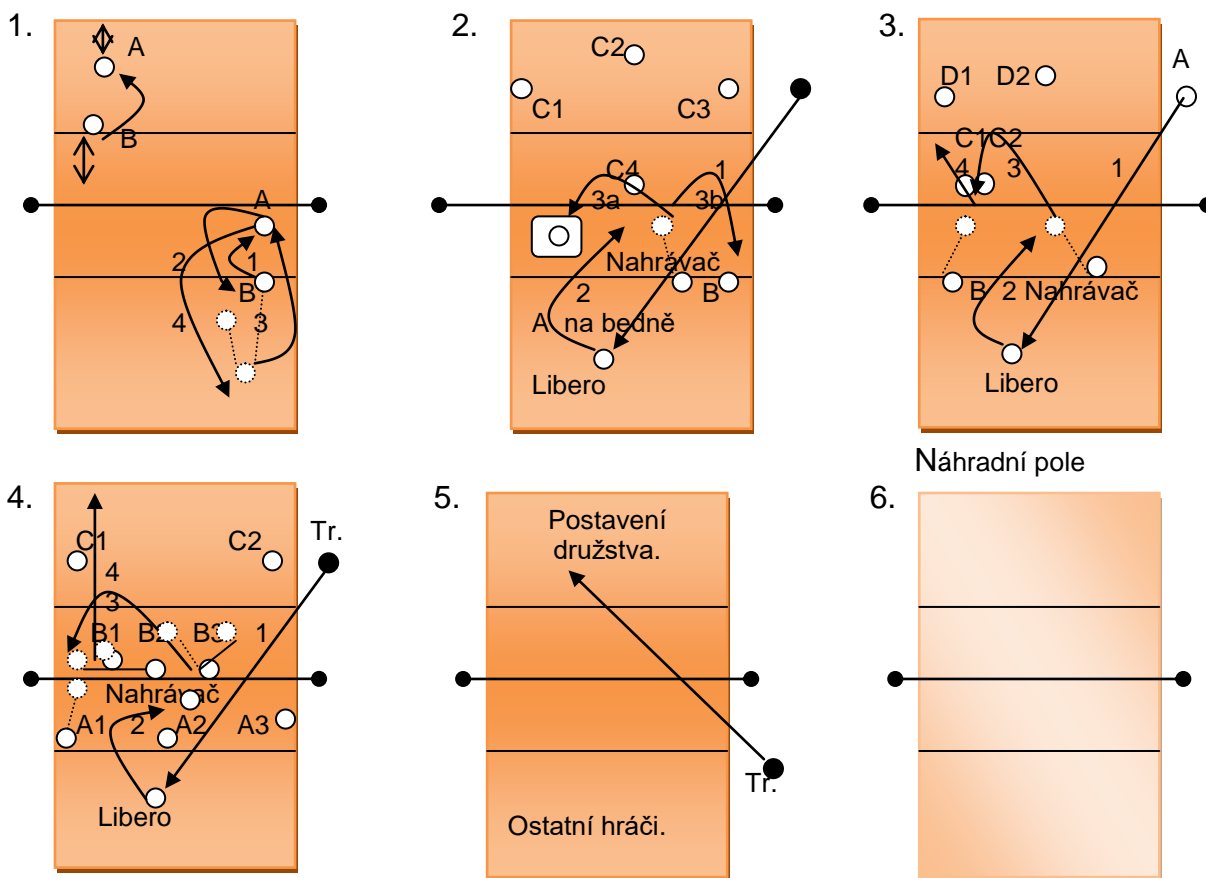


Trénink č.12, čtvrtý ročník.



Důraz tréninku: Útok a obrana.



Rozcvička

Cvič. 1) Odbítí prsty, po každém odbítí se hráči musí dotknout země.

Cvičení nechte provést 2 minuty.

Potom odbíjet bagrem, po každém odbítí se hráč musí přesunout pozpátku a dotknout ze zdi nebo sítě. Nechat provést opět 2 minuty.

Variace: hráči stojí blízko u sebe.

Nechte je odbíjet prsty. V určitém okamžiku odbije hráč A míč přes hráče B.

B se musí přesunout rychle pozpátku a odbije míč zpět prsty, kdy hráč A na tento míč zasmečuje a B míč vybírá.

Cvič. 2) Trenér smečuje míč na libero.

Nahrávač nahrává na A, který stojí na bedně nebo na B, který může útočit za 3 metrovou čárou. Hráči C vybírají tento útok.

Cvič. 3) A smečuje míč na libero.

Založí se útok na pozici 4. B nesmí útočit tvrdě, musí útočit přes blok.

Cvič. 4) Trenér smečuje míč na libero.

Založí se útok. Nahrávačka musí nahrát pokaždé jinému smečaři. Hráči B blokují a hráči C zajistí obranu v poli.

Cvič. 5) Trenér smečuje míč na tým.

Založí se útok. První útok musí být taktický nebo zadržžený úder. Ostatní hráči mohou útočit libovolně.

Poznámky tréninku č.12, čtvrtý ročník.

Cvičení 1 vypadá jako jednoduché cvičení, ale je celkem obtížné. Jestliže vaši hráči nemají dobrou kondici, nechte cvičení provést 1 minutu místo 2 minut.

V tomto cvičení se nedívejte na techniku odbití, protože je to cvičení na kondici. To samé platí o odbíjení bagrem.

Také variace ve cvičení je kondiční cvičení.

Je možné že jsou tato 3 cvičení obtížná, když se provádějí za sebou.

Pak tedy musíte 1 cvičení vynechat, nebo nechat provést jenom jedno cvičení.

Záleží

na vytrvalosti a kondici vašich hráčů.

U cvičení 2 musíte dávat pozor na dobré technické provedení odehrání míče.

Také tady musíte cvičení upravit podle úrovně vašich hráčů.

Já sám jsem míče smečoval do hry, abych mohl určit stupeň obtížnosti.

Jestliže libero není schopen přihrát dobře na nahrávačku, je potřeba tohle vynechat.

Můžete vy jako trenér na nahrávače přihrát.

Nahrávač musí být schopen dát dobrou nahrávku.

Hráč na bedně se nemůže přesunout.

Jestliže není přihrávka dobrá, může nahrávač nahrát na B, který útočí za 3 metrovou čarou.

Smečaře jsem umístil na bednu, abych se mohl plně soustředit na provedení jeho úderu.

Nesmečující ruka ukazuje na míč, a úderová ruka přichází od krku.

Při nahrávce nesmí být paže nahrávačky příliš pokrčené.

Paže rychle napnout, tím dostává míč rychlost.



Foto 1.



Foto 2.

Na fotce 1 je vidět dobrá technika odbití prsty za hlavu.

Fotka 2 ukazuje dobrý nápřah předtím, než smečařka udeří do míče.



Na této fotce je vidět, že smečárky zápěstí je vytočené ven a správně se snaží obehrot blok.



Když si fotku dobře prohlédnete, je vidět že je nahrávka rychlá od Holandské nahrávačky Stoltenborg.
Hráčka Pietersen, č.8, měla málo času na to, aby odstoupila od sítě. Šoda, že libero stojí ve stínu hráčky Bielen č. 3.