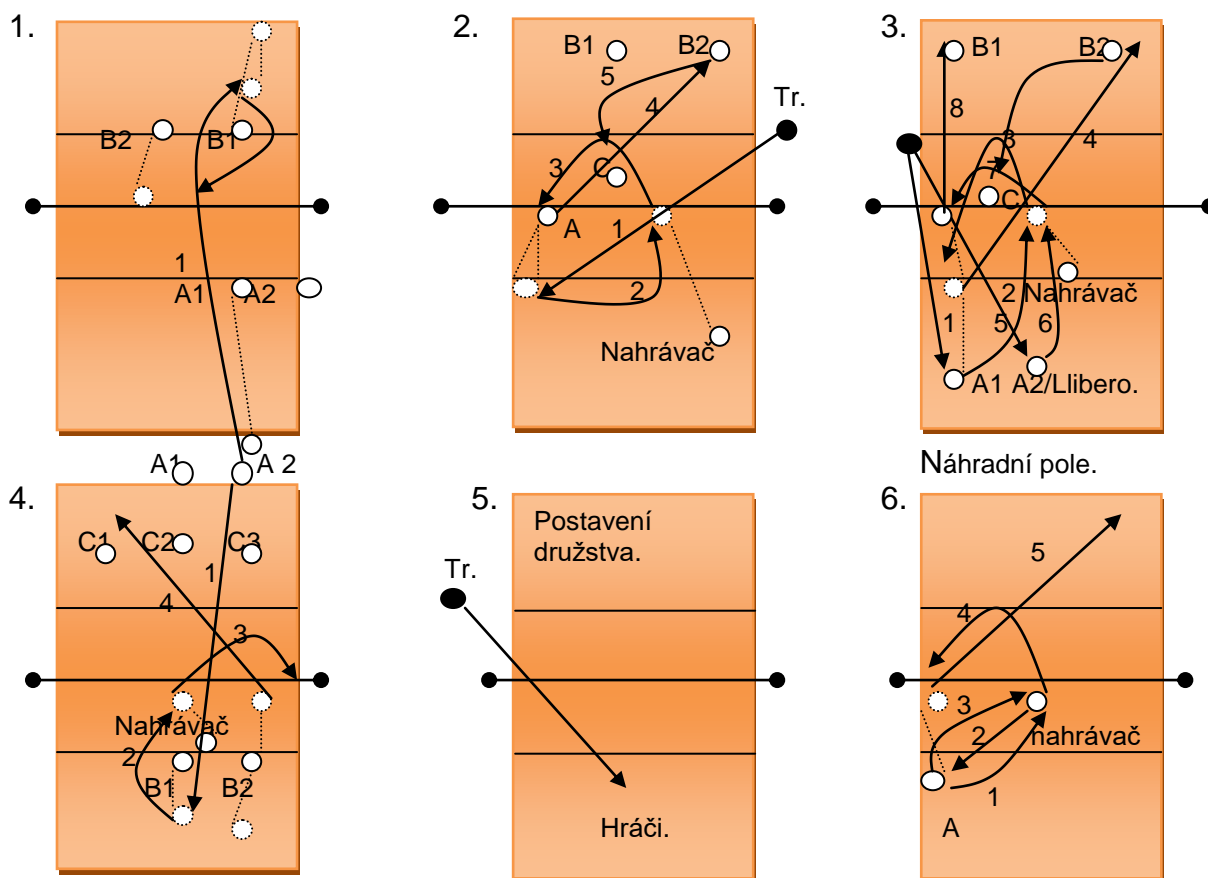


# Trénink č.15, třetí ročník.

## Důraz tréninku: Soustředěnost.



Cvič. 1) Hráč A a B stojí u 3 metrové čáry. A má míč.  
Hráči se přesunují současně na koncovou čáru. A podává a B přijímá podání a přihrává na pozici 3, kde B2 odehraje 1x nad sebe a potom chytí.

Cvič.2) Dvě skupiny. A stojí u sítě. Nahravač stojí na pozici 1. V okamžiku, kdy si trenér nadhodí míč, přesune se hráč A pozpátku a vybere smečovaný míč od trenéra. Nahravač vbíhá. A přihraje a nahravač nahrave na pozici 4. A útočí. C blokuje a B hráči vybírají útok.  
Můžou přejít do protiútku, ale musí zahrát/zasmečovat míč na A.

Cvič.3) Dvě skupiny. A stojí u 3 metrové čáry. V okamžiku, kdy si trenér nadhodí míč přesune se A hráč pozpátku. trenér smečuje na pozici 5.  
A vybírá tento útok a přihraje na pozici 3.  
Nahravač stojí u 3 metrové čáry a přesune se k síti. Nahrave a A útočí za 3 metrovou čárou ve směru pozice 5. B2 vybírá tento útok. Hned potom smečuje trenér míč na A2, nebo libero. Teď se založí útok na pozici 2.

A útočí teď podél čáry. B1 vybírá tento útok.  
Cvič. 4) Hráč A podává. Hráči B stojí u 3 metrové čáry.  
Přesunou se pozpátku a založí se útok.

Cvič. 5) Mluví za své.

Cvič. 6) (Extra) A odbije prsty na nahravače. Nahravač smečuje míč zpátky.  
A přihraje na nahravače a ten nahrave. A útočí.

## Poznámky tréninku č. 15, třetí ročník.

Cílem cvičení 1 je, že hráči musí dávat pozor jeden na druhého. Nakreslil jsem jenom jednu dvojici, ale je samozřejmě více dvojic, které můžou provádět toto cvičení současně. Má to výhody, ale také nevýhody.

Nevýhodou může být špatné podání. Výhodou může být, že se hráči musí soustředit velmi intenzivně.

Ostatní dvojice se neúmyslně postarají o to, že podávajícího a přijímajícího hráče rozptýlí. Teď se musí dvojice soustředit jen na vlastní dvojici a od ostatních se odtrhnout. To se lehce řekne, než udělá. V utkání vzniká stejná situace, kdy se hráč nesmí nechat rozptýlit publikem, nebo soupeřem.

Toto cvičení je dobrý způsob jak se naučit vyrovnat s okolnostmi.



Vidíte, že hráčka se soustředí předtím, než vybere míč. Paže jsou volně před tělem, hráčka stojí na přední části chodidel. Napětí v nohou je viditelné. Blokař se také soustředí. Jeho pohled je pravděpodobně cílený na nahravače. Stojí na přední části chodidel, aby se mohl rychleji přesunout.

Při cvičení 2 je důležité, že učíte hráče, že jakmile stojí u sítě, u sítě také zůstane tak dlouho, dokud je míč u soupeře.

Často vidíte, že hráči se už přesunují pozpátku, zatímco míč musí být ještě odehrán přes síť. Také toto cvičení zvyšuje soustředěnost. Hráč musí pozorovat trenéra.

Jakmile se koncentrace sníží a hráč nedává pozor, je u míče od trenéra pozdě. Také útok je potom nemožný a to je pro většinu hráčů ta nejhezčí činnost. U cvičení 3 není tedy jen hráč na přihrávce ten, který musí dávat pozor, ale všichni hráči musí dávat pozor na trenéra a spoluhráče.

Většinou nechám nahravače také vbíhat, předtím než nahraje. To jsem také v tomto cvičení udělal.

U cvičení 4 je důrazem přesun pozpátku.

Většinou se stává, že hráči reagují až potom, co míč přeletěl síť. Musíte své hráče učit, že musí reagovat v okamžiku kdy je míč podáván.

Pro některé hráče je to jednoduché, zatímco jiní hráči s tím mají potíže. Proto musíte trénovat odhad dráhy letu míče.

Cvičení extra se často dělá při rozcvičování před utkáním.

Je důležité také toto cvičení trénovat při tréninku, protože hráči před utkáním čelí většímu tlaku než při tréninku.

Nejprve toto cvičení naučit během tréninku potom teprve použít před utkáním.



Vidíte, že hráčka na příjmu špatně odhadla dráhu letu míče. Tento míč měla raději odehrát prsty.  
Vidíte, že je nad zemí, její stabilita se tedy snižuje.



Na této fotce můžete vidět, že univerzální hráč se rozhodnul útočit za 3 merovou čarou.