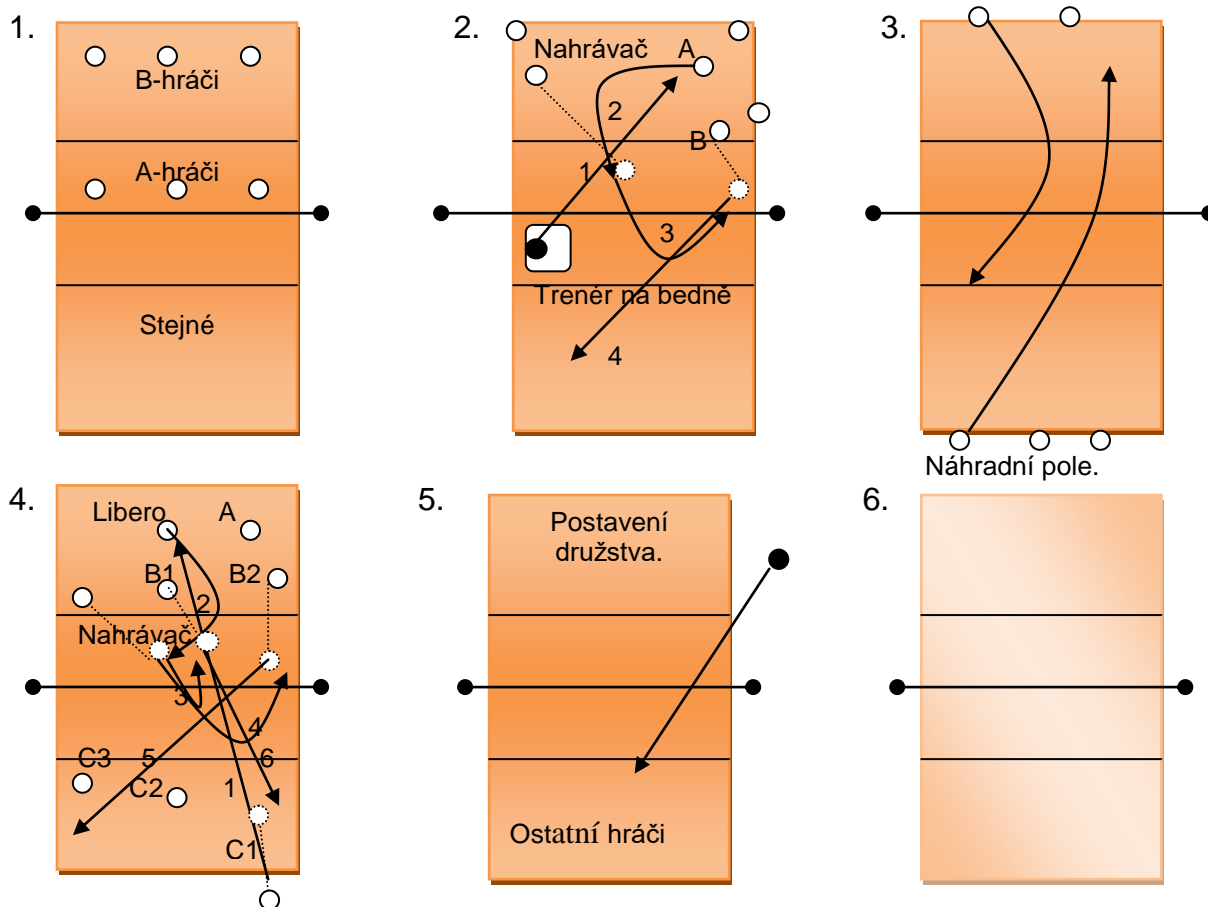


# Trénink č.10, čtvrtý ročník.



## Důraz tréninku: Týmový trénink a reakce.



### Rozcvička.

Rozběhat se, kolena k bradě.

Potom dynamické protahování.

Potom core stability z tréninku č.1

Potom kolena k bradě tam zpátky.

Potom rozběh na smeč, po kterém následuje 5 výskoků na blok s postranními úkroky. Dvě skupiny, které nejprve na místě driblují a potom sprintují k síti, potom na 3 metrovou čáru ( 3krát za sebou) a potom je na řadě druhá skupina. Obě skupiny provedou cvičení dvakrát. Potom se hráči volně rozehrajou.

Cvič.1) Hráči B leží na bříše, hráči A si nadhodí míč a smečují.

V okamžiku nadhození mohou hráči B zaujmout střehový, obranný postoj. 3 série 10 krát opakovat. Pokaždé sérii si vymění spoluhráče.

Cvič. 2) Trenér stojí na bedně na druhé straně sítě.

Smečuje na pozici 5.

Nahravač vbíhá z pozice 1 a nahraje na pozici 4. Hráč B útočí.

Cvič.3) Podává se střídavě hluboko do pole a krátce za síť.

Cvič.4) C1 podává na hráče A nebo na libero. Založí se útok na pozici 3 a 4. Hráči C vybírají útok.

Cvič.5) Týmový trénink, důrazem je obrana.

Ostatní hráči založí útok, tým se pokusí přejít do protiútok.

## Poznámky tréninku č.10, čtvrtý ročník.

Často můžete vidět, že hráči v obraně stojí příliš vysoko/narovnaně.

Ve cvičení 1 necháte hráče povinně vybírat míče v nízkém obranném postavení. Někdy je vidět, že hráči leží na břiše a snaží se rychle vstát a pak znovu přejít do nízkého obranného postavení. Takhle jsou u míče pozdě.

Hráči musí okamžitě přejít z lehu do obranného postoje.

Stává se, že hráči se předkloní, místo toho aby trup drželi rovně a pokrčili se v kolenou.

Následkem potom je, že paže položí proti míči a ne pod míč.

Pak se stane, že míč letí horizontálně a neletí nahoru.

Nahrávačka má potom problém s tím, aby nahrála prsty, nebo aby vůbec nějakým způsobem nahrála.



**Na těchto fotkách můžete vidět různé postoje při odehrání bagrem.**

Na obrázku u cvičení 2 vidíte, že na pozici 1 stojí 2 nahrávačky, 2 hráči v obraně na pozici 5 a 2 útočníci na pozici 4.

Já sám jsem smečoval míče do hry.

Důvodem je, že trenér určí tempo, úroveň a stupeň obtížnosti útoku.

Po určitém počtu vybranných míčů nechat hráče otočit.

Můžete také určit časový limit na vybírání, například 3 až 5 minut.

Zaleží na trenérovi protože závisí na úrovni hráčů.

U cvičení 3 jsem dal za úkol podávat hluboko do pole a naopak krátce za síť.

Chyba, která se stává při krátkém podání je, že hráči udeří do míče pomaleji.

Úderová ruka musí být rychlá, jen síla úderu musí být menší.

Musíte svým hráčům vysvětlit, že při krátkých míčích musí míč získat více výšky než při hlubokém podání.

Míč musí nejprve přes síť a poté musí rychle klesat.

Jestliže se podává příliš prudce a těsně míč poletí až ke koncové čáře.

Cvičení 4 a 5 mluví za své.



Tato fotka ukazuje založení útoku.  
 Na druhé straně sítě musí hráčky teprve utvořit bok.  
 Podle mého názoru budou u míče pozdě.  
 Přihrávka je u 3 metrové čáry, takže je možný rychlý útok na všech pozicích.  
 Potom máte jako blokař zpoždění na utvoření dvojbloku.



Holandsko - Německo  
 Také tady je vidět založení útoku. Vidíte, že všichni útočníci se nabízejí k útoku.  
 Záleží na nahrávači a je to přepych mít možnost nahrát všem útočníkům.