

PODÁNÍ

V SOUČASNÉM pojetí volejbalu podání již dávno není pouhým zahájením hry.

Z tohoto pohledu vyžadujeme, aby podání splňovalo následující úlohy:

- znesnadnit soupeři kvalitně přihrát
- omezit možnost rozehrání rychlého a kombinačního útoku
- získat přímý bod.

Abychom naplnili výše uvedené cíle, je třeba zvládnout podání s takovou charakteristikou letu míče, která přispěje k jeho účinnosti.

Co je charakteristické pro kvalitní podání? Co ztěžuje přihrávajícímu soupeři možnost podání dobře zpracovat? Zde je odpověď:

- krátká doba letu
- rychlost rotace míče (tenisové či smečované podání),
- nepravidelnost letu míče vyplývající z jeho nerotování (plachtící podání)
- umístění - volba cíle podání.

Technika a nácvik podání

Z hlediska techniky rozdělujeme podání na několik skupin.

Podle orientace postavení hráče při podání:

- v čelním postoji
- v bočním postoji

Podle způsobu vedení úderu do míče:

- spodní
- vrchní

Podle chování míče během letu:

- rotující
- plachtící.

Dle současného trendu vývoje volejbalu mládeže uvažujeme dále pouze podání v čelním postoji a vrchní.

Techniku pro čelní, vrchní rotované podání (tenisové) uvádíme jako výchozí nácvik pro smeč a podání ve výskoku.

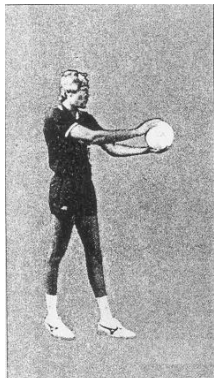
Vrchní (čelní) plachtící podání

Hlavní nevýhodou čelního plachtícího podání je to, že vyžaduje více síly svalů působících v ramenním kloubu, než ostatní typy podání a může tak někdy vést k poranění ramene. Nicméně tato technika umožňuje hráči, soustředit snadno všechny síly těla do směru podání. Není obtížná pro nácvik a poskytuje i více možností řízení pohybu.

Postoj podávajícího

Podávající hráč stojí v uvolněném postoji za koncovou čarou čelem k síti. Nohy od sebe na šířku ramen a levá mírně vpředu. Přední noha směřuje přímo k síti, kdežto zadní je k síti natočena v úhlu 45 stupňů. Kolena jsou uvolněna a mírně pokrčena (obr. 1/1). Hráč drží míč ve výši pasu nebo prsou na jedné ruce, úderovou ruku lehce položenou na míči (obr. 1/2). Těsně před nadhozem míče pohlédne na cílové místo (obr. 1/3). Vzdálenost místa podání od koncové čáry je individuální podle úvahy hráče, taktického záměru a hranic prostoru hry.

obr. 1/1



obr. 1/2



obr. 1/3



Nadhoz

Současně s vykročením levou nohou vpřed, zvedne hráč levou ruku s míčem nahoru a přes osu těla na stranu úderové paže (obr. 1/4, 1/5). Nadhazující paže zůstává při pohybu téměř napjata a nadhazuje míč mírným, plynulým pohybem. Míč opouští ruku v okamžiku, když se ocitne ve výši ramen. Nadhoz se provádí před tělem, ne však výše než 30 až 45 cm nad úroveň hlavy, a to ve směru cíle podání. Pokud je to možné, neměl by míč při nadhozu vůbec nebo jen minimálně rotovat.

obr. 1/4



obr. 1/5 (totéž co obr.1/3)



Kritická místa pro opravu chyb v postoji a při nadhozu:

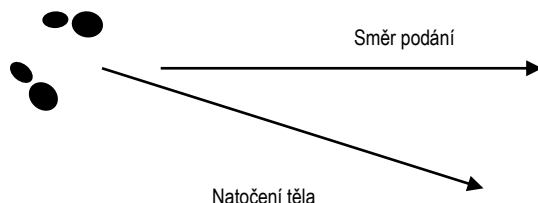
Stojí hráč s nohama lehce pokrčenými v kolenou a chodidly na šíři boků od sebe?

Je levá noha před pravou a levé chodidlo natočeno do směru podání? Je pravé chodidlo natočeno pod úhlem 45 stupňů od směru podání?

Spočívá váha těla na pravé noze?

Je levá paže natažena nebo lehce ohnuta a drží ruka míč před ramenem švihové paže ve výši ramene?

Je pravá ruka vpravo nad a před hlavou a loket ve výši ramen?



Vlastní pohyb při úderu

Úderová paže se stahuje zpět (zapaží) do polohy s ohnutým předloktím (obr. 1/6), rukou mířící vpřed a loktem mírně pod úroveň ramene. Dlaň se trochu vytáčí ven, což hráči umožňuje zatáhnout paži více dozadu bez zbytečného svalového napětí. Jakmile se váha těla přenesla vpřed na levou nohu, nastává lehký rotační pohyb celého těla a úderová paže rotuje kolem ramene. Těsně před úderem paže prudce zvolní a ruka udeří do míče krátkým agresivním, ostrým úderem, jaký je znám např. z karate (obr. 1/7 a obr.1/8). Toto zpomalení umožní hráči, aby přenesl setrvačnou sílu paže do míče a zahrál rychlý míč s poměrnou lehkostí.

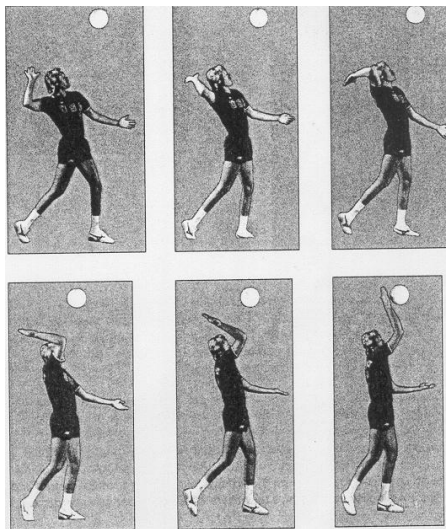
obr.1/ 6



obr. 1/7



obr. 1/8



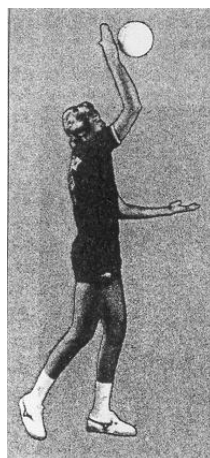
Úder

Míč je třeba udeřit palcovou a dlaňovou částí ruky do vhodného místa na povrchu, tak aby spojnice místa úderu na povrchu míče a směr počáteční dráhy letu tvořily přímkou. Ruka a zápěstí se drží v silně zpevněné poloze, prsty spojeny a dlaň plochá, rovná. Zápěstí musí být vždy hodně pevné, aby se snížil koeficient pružnosti ruky a aby se zabránilo pohlcení značné části síly vložené do úderu do míče. Aby se zabránilo vytvoření vrchní rotace míče v okamžiku úderu, je paže mírně pokrčená v lokti. Abychom vytvořili plochou dráhu letu, musí být míč udeřen před tělem. Ihned po krátkém, ostrém úderu se paže rychle zastaví (obr. 1/9 a 1/10); stejně tak se zastaví pohyb prstů, jehož pokračování, vlastně přirozené dokončení pohybu, by způsobilo vrchní rotaci míče (obr. 1/11 a obr. 1/12).

obr. 1/9



obr.1/10



obr. 1/11



obr. 1/12



Kritická místa pro opravu chyb v pohybu paže a úderu do míče:

Je osa ramen v okamžiku úderu do míče kolmo na směr podání?
 Spočívá váha těla v okamžiku úderu do míče na levé noze?

Udeří hráč míč nataženou nebo mírně ohnutou paží před a nad ramenem švihové ruky?
 Má hráč zpevněné zápěstí a jsou prsty napnuty?
 Udeří hráč míč „za středem“ míče?
 Nadhazuje hráč míč bez rotace a udeří ho v mrtvém bodě?
 Nerotuje míč během letu?

Vrchní podání s horní rotací v čelním postoji – tenisové

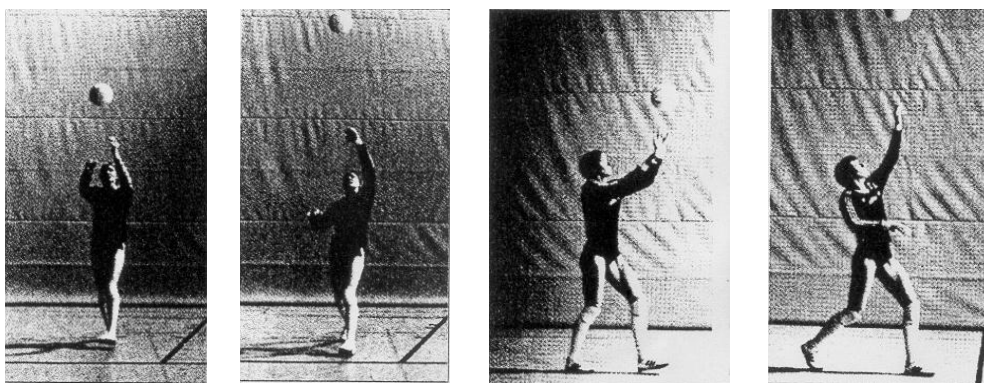
Postoj hráče

Postoj hráče pro vrchní čelní - tenisové - podání je téměř shodný s postojem pro vrchní čelní plachtící podání. Pouze úhel nohou vzhledem ke koncové čáře může být o něco šikmější, podle individuální preference.

Nadhoz

Nadhoz je proveden levou rukou před pravé rameno s rotací vpřed a dostatečně vysoko. (obr. 1/13).

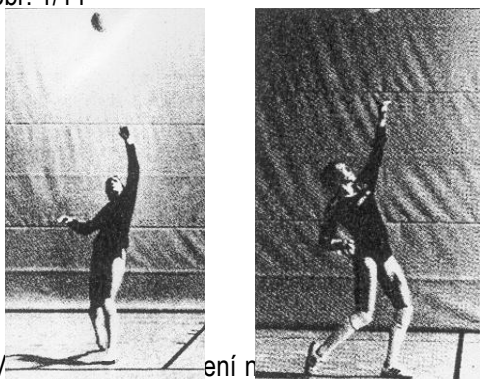
obr. 1/13



Vlastní pohyb při úderu

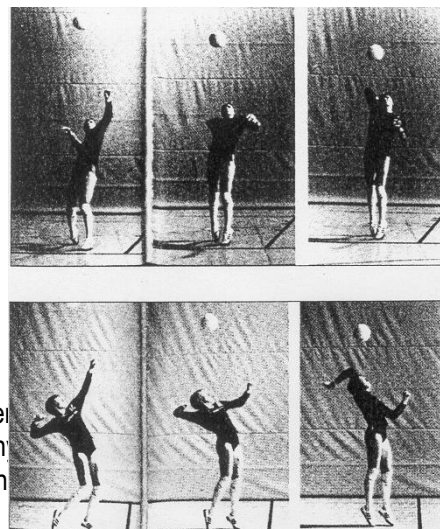
Pokud není hráč mimořádně silný, používá se poměrně hluboké pokrčení kolen, aby se získala potřebná síla k úderu. Tělo se zakloní nad ohnuté koleno (obr. 1/14) a potřebná síla se vytváří napnutím zadní nohy. Síla pak prochází přes boky, které díky tomu rotují vpřed, což uvádí ramena hráče do vhodné polohy ve vztahu k cíli podání. Pohyb paže při vrchním čelním - tenisovém - podání velmi připomíná pohyb paže při smeči (obr. 1/15).

obr. 1/14



V... ení n... aže asi ve výši ramer... zpět dolů a pak nahoru mírně kruhovým pohybem, který je veden... provádějíc agresivní smečářský pohyb. Levá paže přirozeně vyrovna

obr. 1/15



ehce
řed,

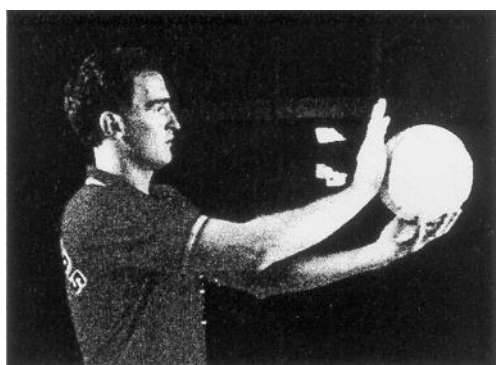
obr. 1/16



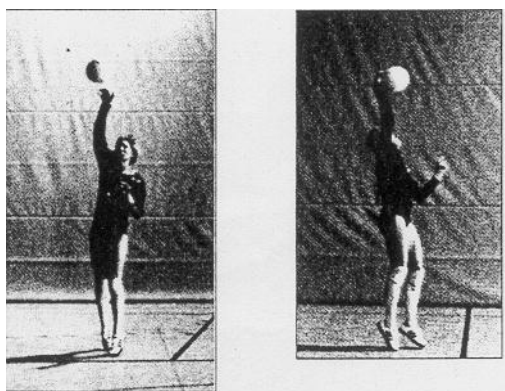
Úder

Úder se provádí otevřenou - ale zpevněnou - dlaní, která může být lehce poohnuta, a směřuje na spodek střední části míče (obr. 1/17). Nejprve dochází k doteku její palcovou částí (bližší zápěstí), potom následují prsty, které přecházejí přes jeho vrchní část a udělují míči přední - horní - rotaci. Palcová část dlaně obstarává sílu a prsty zajišťují rotaci. K dosažení vrchní přední rotace míče, je třeba záměrně prudce zaklopit zápěstí. V okamžiku úderu musí být paže zcela napnutá (obr. 1/18).

obr. 1/17 (jako na obr.1/3)

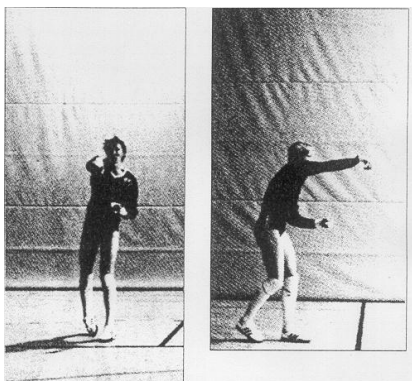


obr. 1/18



Vztah mezi horizontální rychlostí a rotací určuje oblouk dráhy letu. Čím větší je rychlost rotace vzhledem k horizontální složce rychlosti, tím větší je letový oblouk a následná sestupná část křivky letu podání.

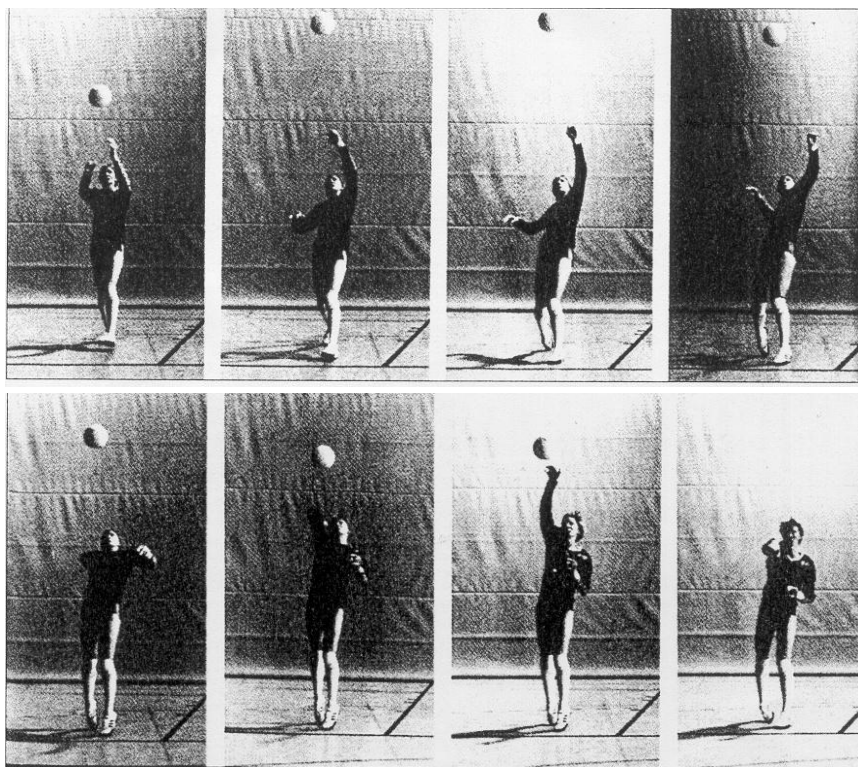
obr. 1/19



Po úderu trup i paže pokračují v pohybu do předklonu s paží do předpažení (obr. 1/19).

Na obr. 1/20 si prohlédněte ještě jednou celý průběh pohybu postupně v jeho osmi fázích zachycený zřepředu.

obr. 1/20



Kritická místa pro opravu chyb:

Nadhodí si hráč míč před pravé rameno?

Dostane hráč švihovou paží s loktem nahoře daleko zpět?

Zahajuje hráč pohyb švihové paže zpětným natočením horní části těla a vede loket vedle hlavy?

Zrychluje pohyb předloktí až do okamžiku úderu do míče?

Dokončuje hráč úder pohybem zápěstím vpřed?