



Šestkové postavení volejbal

Klubová metodika SK Prosek Praha

Verze 1.1. -09-2023

K dispozici také jako on-line
prezentace.

Zveřejněno na provolej.cz



Postup nácviku postavení

- Šestkové postavení učíme ve **věku mladších žáků**, hráči mají zkušenost z minivolejbalu a trojkového volejbalu, ovládají základní techniku herních činností.
- Rovnou učíme **kompletní šestkové postavení**, dle složení družstva, buď **se dvěma nahrávači** (opakují se jen 4 postavení na příjem - s nahrávačem v zóně 1, 2, 3 a 4) nebo **s jedním nahrávačem**.
- V postavení s nahrávačem v zóně 1 vždy nahrává **zadní nahrávač**, musí se naučit principy vbíhání.
- Nejsložitější je zvládnout postavení s nahrávačem v zóně 5 a 6. Tato postavení můžeme zařadit až po základním zvládnutí ostatních variant postavení.

Zóny volejbalového hřiště

4 3 2

5 6 1

Zóny volejbalového hřiště

Všichni hráči se jako první krok musí naučit číslování jednotlivých zón ve hřišti.

Využívá se pro definici jednotlivých postavení, tak v zápisu postavení v utkání, i při definici cviků v rámci tréninku.

Příklady:

- Postavení s nahrávačem v zóně 6
- Podání do zóny 1
- Hráč v zóně 6 brání v diagonále



Specializace ve volejbalu



S

Smečář

Útočí z kůlu, vepředu hraje v zóně 4, vzadu obvykle v zóně 6

B

Blokař

Útočí na středu sítě, vepředu hraje v zóně 3, vzadu po podání dle domluvy v zóně 5 nebo 6, je střídán liberem

N

Nahrávač

Nahrává druhý balon, vepředu hraje v zóně 2, vzadu v zóně 1

U

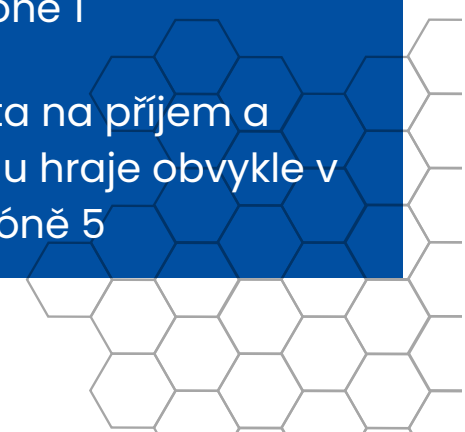
Univerzál

Hraje na kříž s nahrávačem, vepředu útočí v zóně 2, vzadu hraje v zóně 1

L

Libero

Specialista na příjem a obranu, vzadu hraje obvykle v zóně 5



Specializace ve volejbalu



S1

Smečář 1

Smečář 1 hrající vedle nahrávače.
V zóně 2 útočí z handy. Vzadu dvakrát přijímá uprostřed hřiště.
Ve dvou postaveních je přední s nahrávačem.

S2

Smečář 2

Smečář 2 hrající vedle univerzála, ve všech postaveních útočí z kúlu, vzadu přijímá jednou na středu. S nahrávačem vepředu jen v jednom postavení.

B1

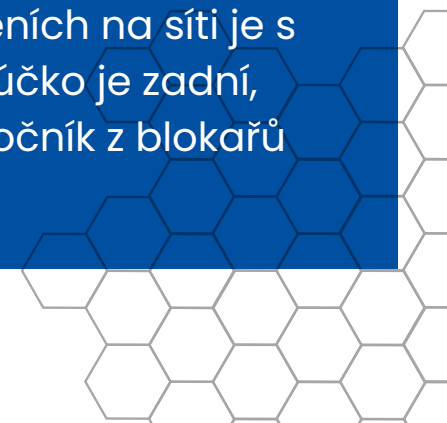
Blokař 1

Blokař 1 hraje vedle univerzála

B2

Blokař 2

Blokař 2 hraje vedle nahrávače, ve dvou postaveních na síti je s nahrávačem, účko je zadní, obvykle lepší útočník z blokařů



Specializace ve volejbalu

B1

S1

N

U

S2

B2

Příklad postavení

Postavení s nahrávačem v zóně 2.

Smečař a blokař u sítě jsou označeni jako **S1 a B1**.

Smečař a blokař v zadním poli jsou označeni jako **S2 a B2**.

Varianty postavení

- **Základní vyčkávací postavení** – před zahájením každé rozehry
- **Postavení na balon zdarma** – v momentě, kdy hraje soupeř balon zdarma, tedy prsty nebo bagrem
- **Postavení na příjem** – šest základních rotací pro příjem podání
- **Obranné postavení** proti útoku
 - z kůlu, handy, středu sítě
- **Postavení proti útoku bez bloku** – soupeř útočí bez bloku, nahrávka daleko od sítě, nebo smečí ze země
- **Postavení při vykrývání bloku** – není tématem tohoto materiálu
- **Postavení při vlastním podání** – clona – připravujeme

Pořadí hráčů v postavení

B

S

N

U

S

B

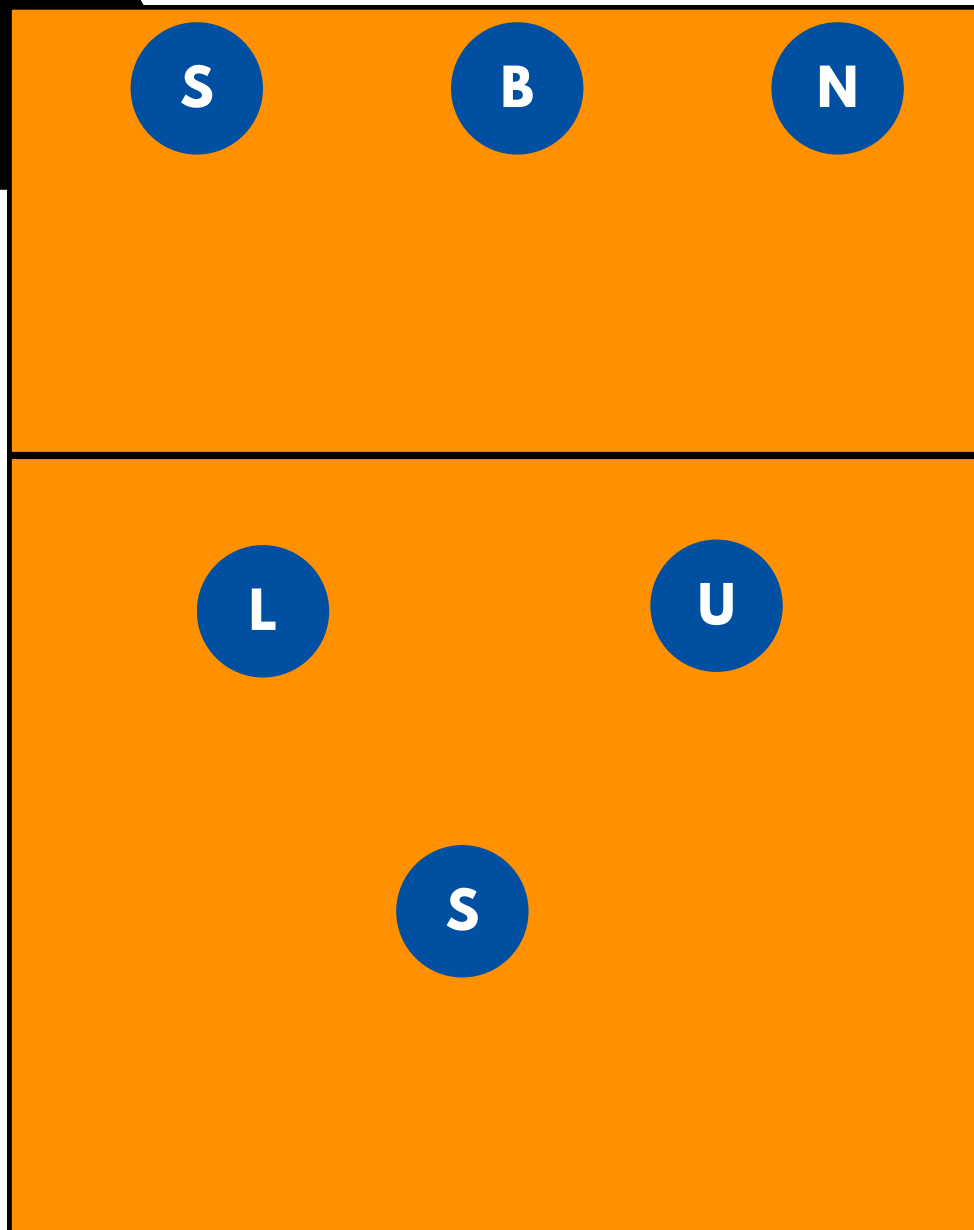
Pořadí hráčů v postavení

Pořadí hráčů v postavení – **nahrávač, smečář, blokař** – důvodem je výhodnější postavení pro vbíhání nahrávače v systému na jednoho nahrávače.

V začátcích učení a na prvních zápasech je nutné vždy **kontrolovat**, jestli se na začátku setu hráči postaví správně. Často mají tendenci se stavět v pořadí nahrávač, blokař, smečář.

Hráči stojí takzvaně **na kříž** – smečář na kříž se smečářem, nahrávač s univerzálem, blokař na kříž s blokařem.

Vyčkávací postavení a přebíhání



Vyčkávací postavení

Vyčkávací postavení je postavení, do kterého **družstvo přebíhá** po vlastním podání nebo po jiném přehraní balonu přes síť.

Po přeběhu přední hráči stojí u sítě v pořadí **nahrávač, blokař, smečář** a hráči zadní řady libero v zóně 5, smečář v zóně 6 a účko nebo nahrávač v zóně 1.

Hráči přední řady jsou u sítě ve výchozím blokařském postavení (a to i tehdy, když zatím neblokujeme, protože na síť nevyskočíme - je třeba se naučit, kdy přistoupit k síti a kdy odstoupit od sítě).

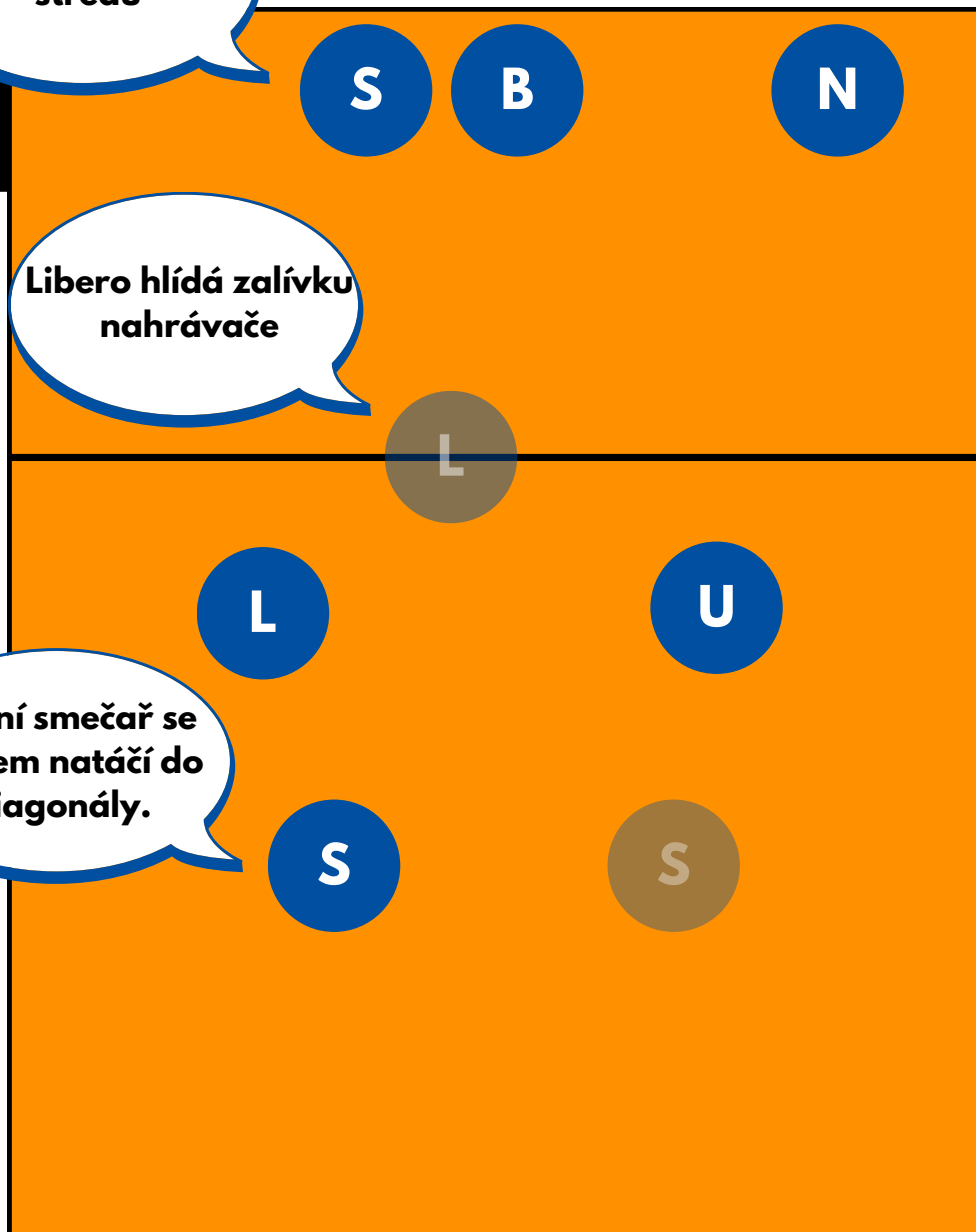


Základní vyčkávací postavení

Smečář více od středu

Libero hlídá zalívku nahrávače

Zadní smečář se předem natáčí do diagonály.



Varianty vyčkávacího postavení

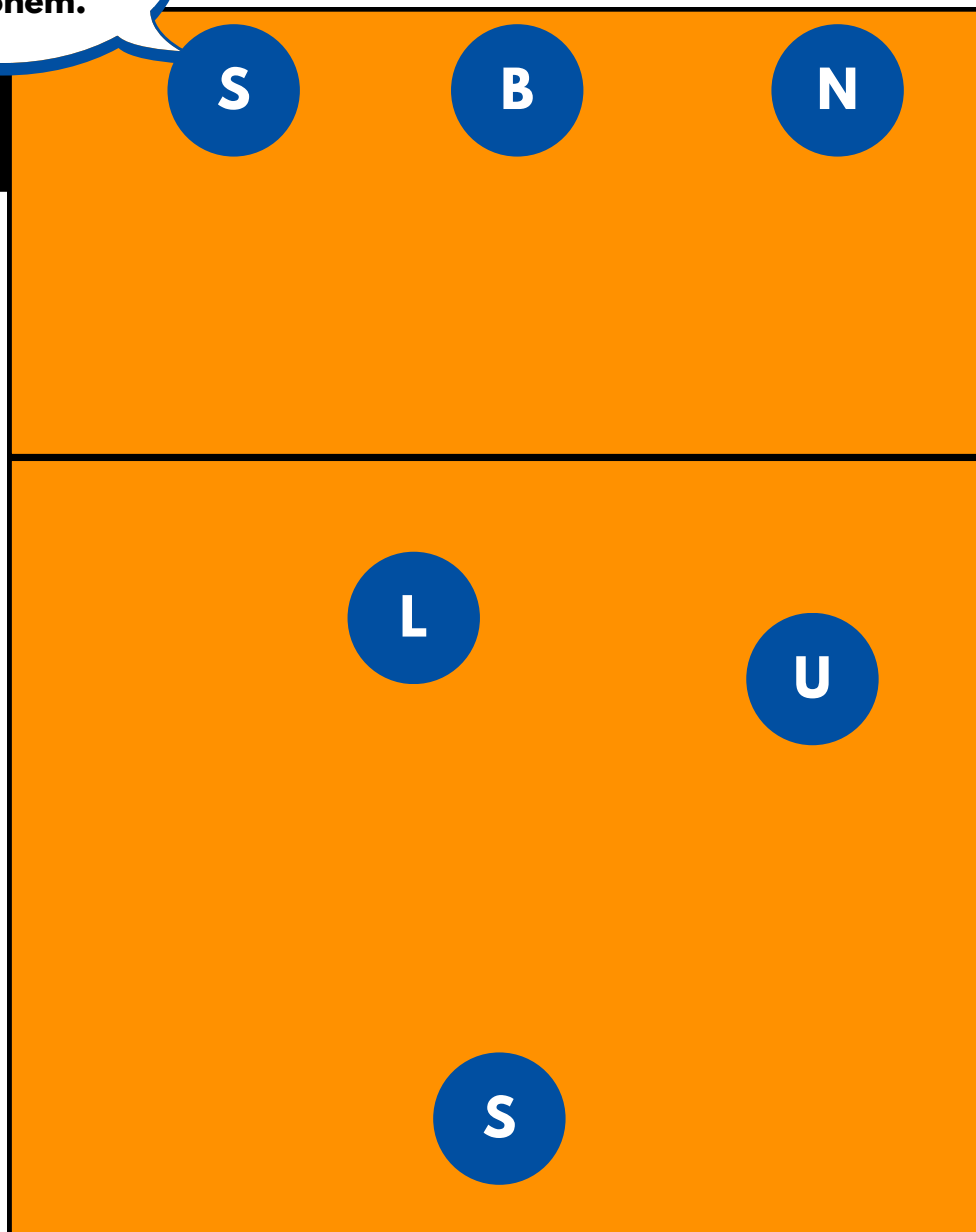
Smečář přední řady se staví ke středu sítě, soupeř má výrazného útočníka na středu, nebo je soupeřův nahrávač přední a soupeř neútočí z doskoku.

Smečář zadní řady se posouvá více do diagonály, aby nestál za blokem a vykrýval prostor útoku ze středu nebo na jedny ruce po rychlejší nahrávce do kůlu. Možné je i zrcadlové postavení, tedy vykrývání útoku do otočky a útoku z handy na jedny ruce.

Libero více na středu, **hlídá zalívku od nahrávače.**

Hráči přední řady
odstupují s letícím
balonem.

Postavení na balon zdarma



Postavení na balon zdarma přední nahrávač

Postavení, do kterého se družstvo staví, když soupeř hraje balon zdarma ze země.

Hráči přední řady odstupují s letícím balonem, pokud by letěl těsně u sítě mají za úkol agresivně zablokovat. Vykrývají prostor v trojce. Blokař navíc vypomáhá hrát prostor v zóně 2 u nahrávače.

Nahrávač nehraje první balon zdarma.

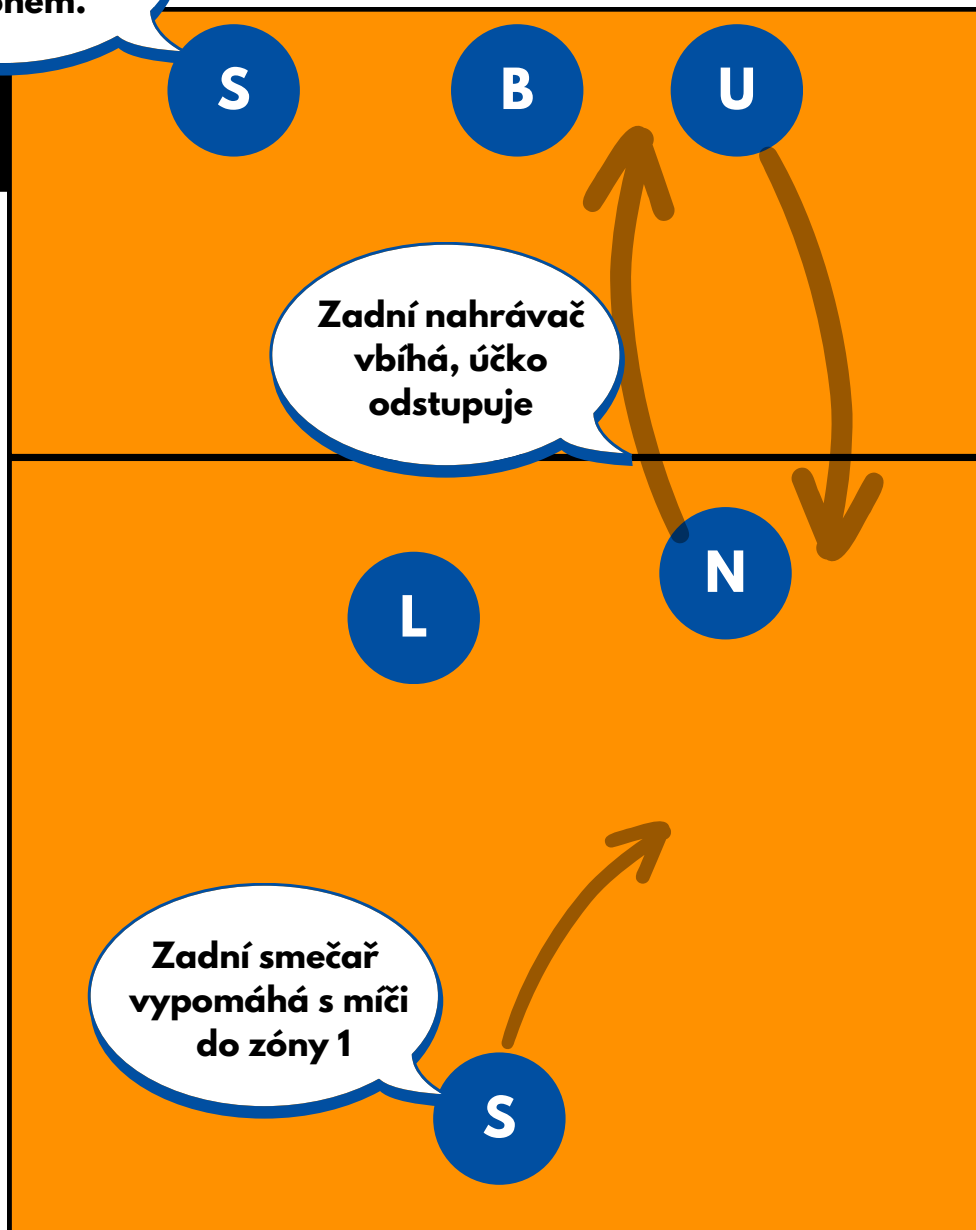
Libero hraje maximum prvních balónů.

Účko hraje balony mezi zónou 1 a 2.

Zadní smečář se stahuje vzad a hraje balony po celé šířce zadní čáry.

Postavení na balon zdarma

Hráči přední řady odstupují s letícím balonem.



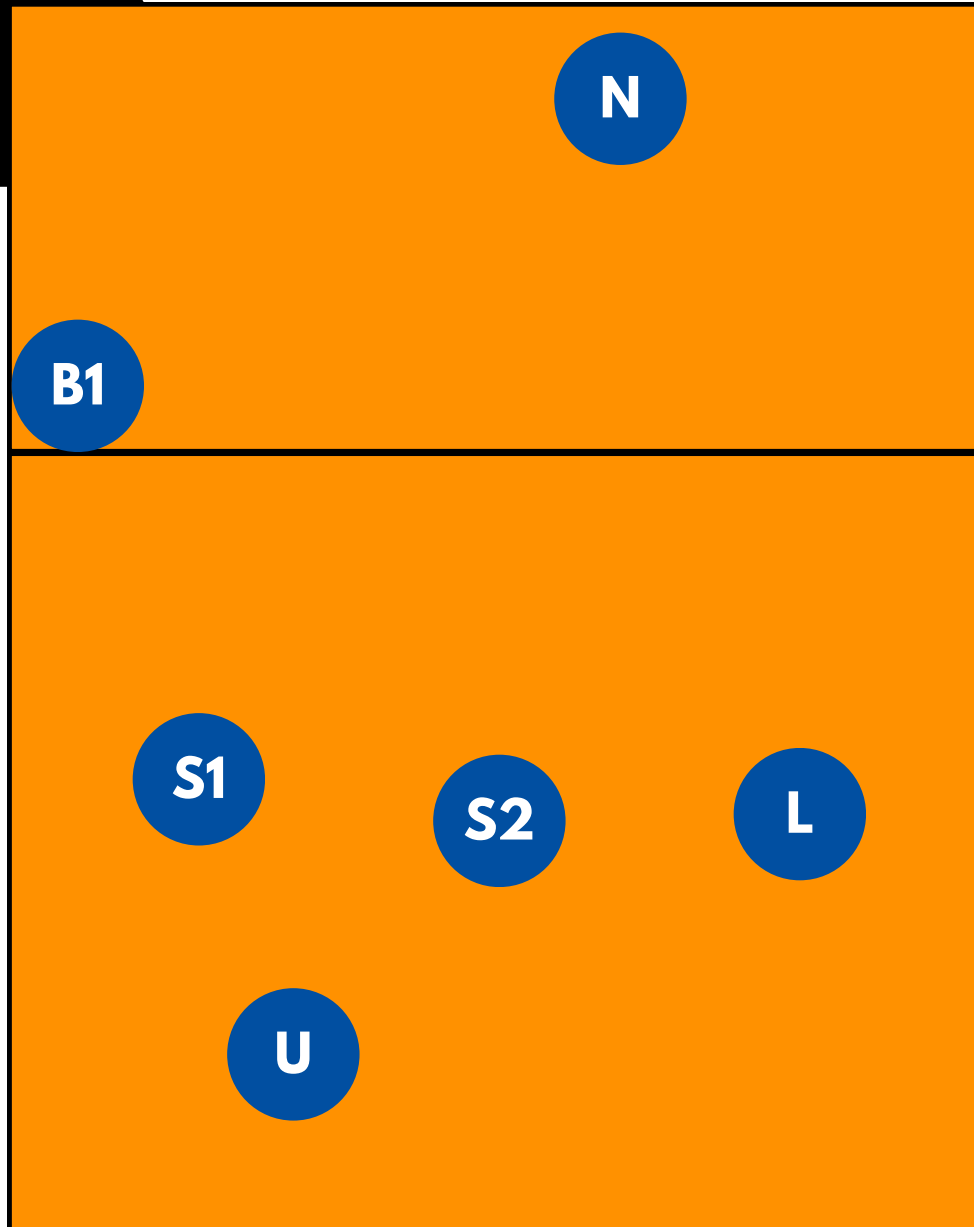
Postavení na balon zdarma zadní nahrávač

Pokud je **zadní nahrávač**, v momentě, kdy družstvo rozpozná, že se jedná o situaci s balonem zdarma, nahrávač vbíhá do svého postavení u sítě (nehraje první balon). Univerzál odstupuje a přebírá roli zadního hráče.

Zadní smečář a **libero** ještě více vypomáhají s prostorem v zóně 1. Zadní smečář má i nadále zodpovědnost za míče směřující po celé délce zadní čáry.

Jedná se o nejsložitější část nácviku, je třeba dobře zvládnout.

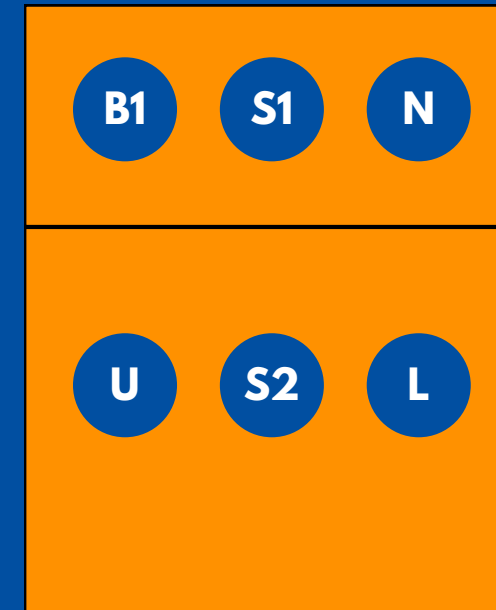
Postavení na příjem



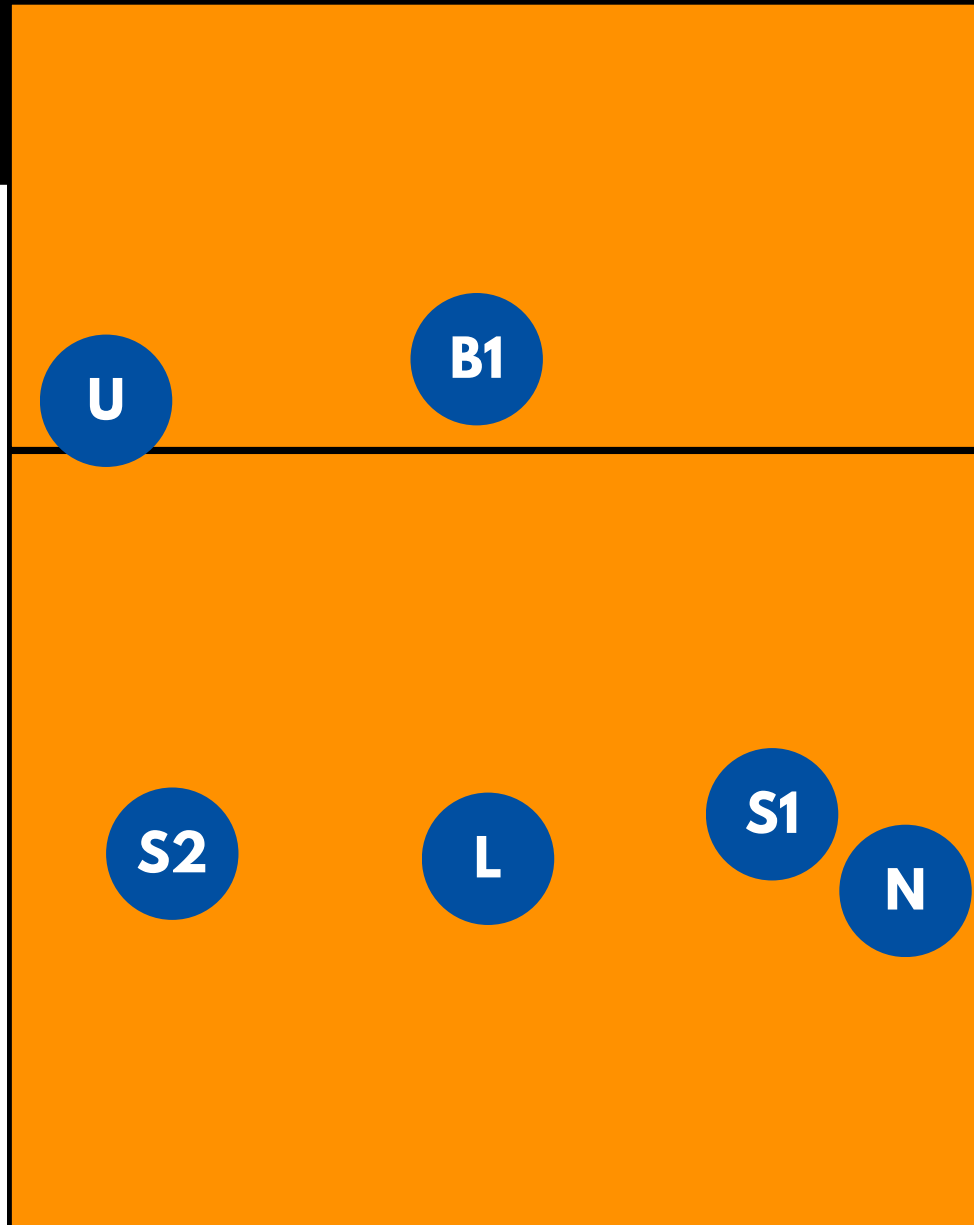
Šest základních rotací

S nahrávačem v zóně 2:

- S1 musí stát před S2
- B1 je vlevo od S1
- U je vlevo do S2



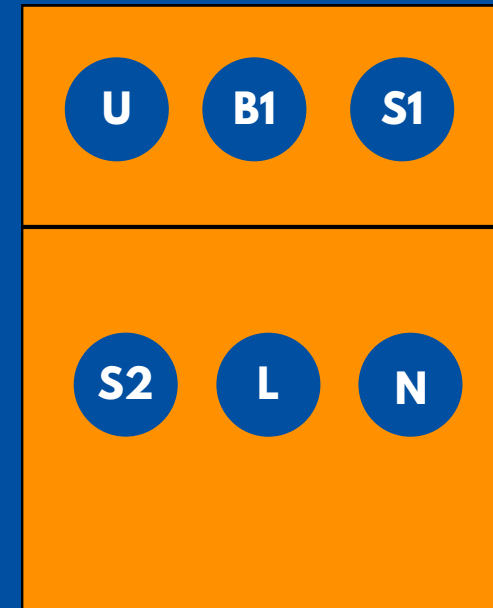
Postavení na příjem



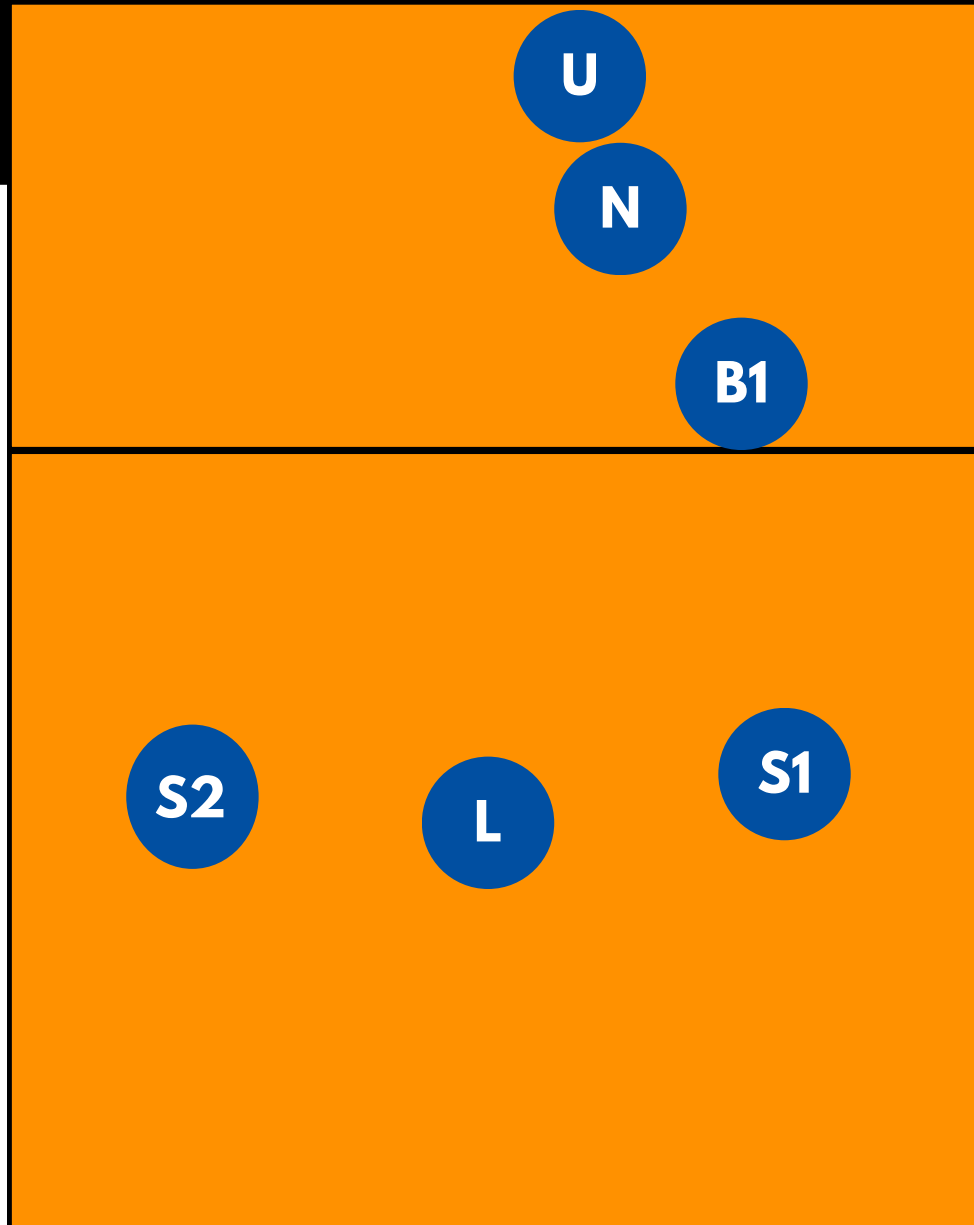
Šest základních rotací

S nahrávačem v zóně 1:

- Jediné postavení kdy S1 útočí z handy
- Nahrávač vbíhá přes S1
- Univerzál útočí z kúlu



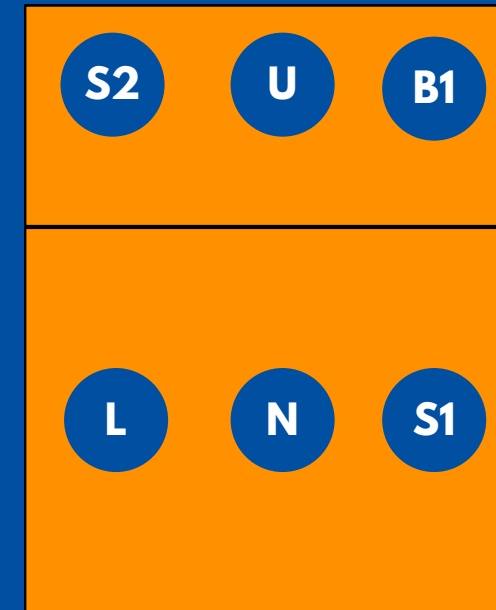
Postavení na příjem



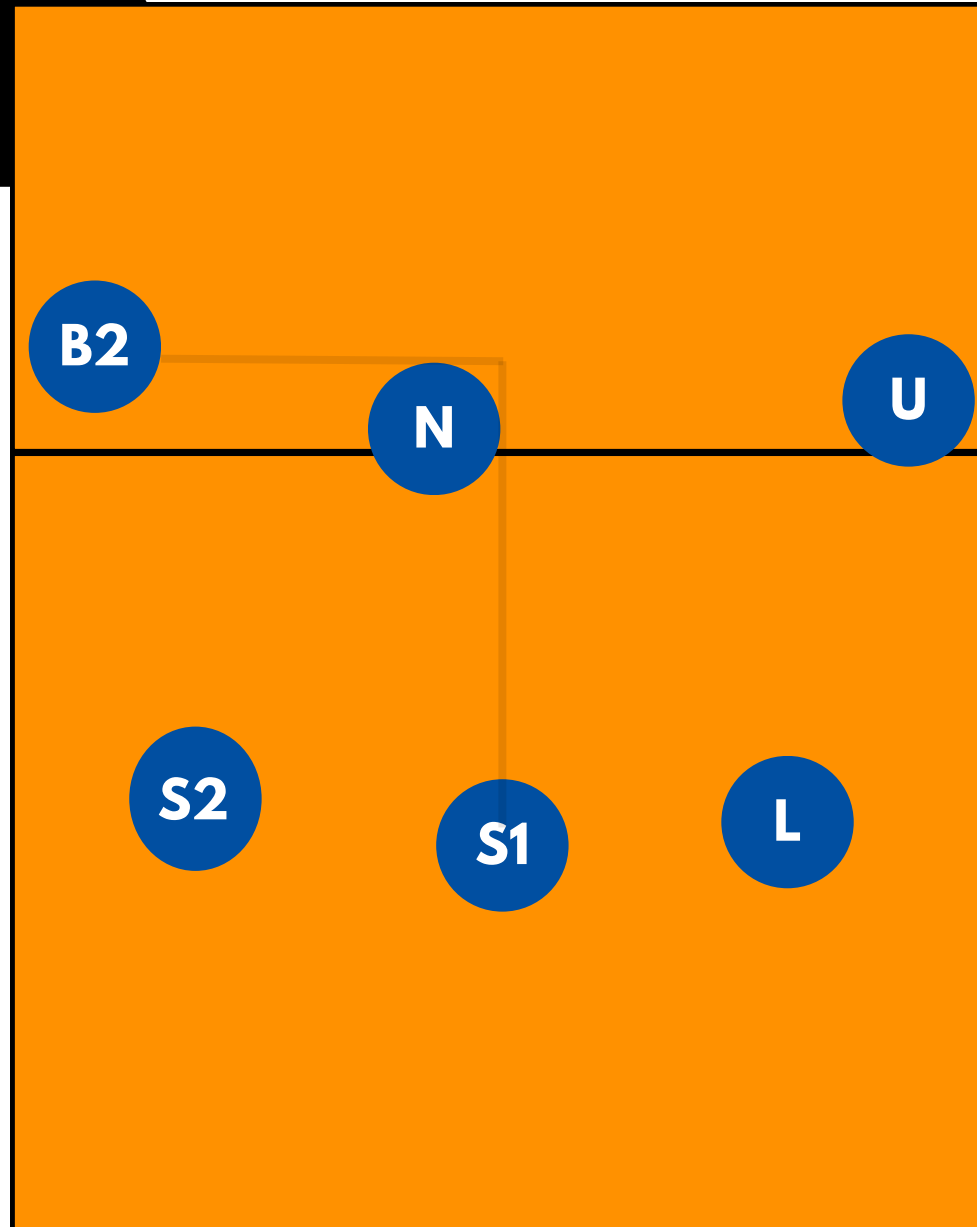
Šest základních rotací

S nahrávačem v zóně 6:

- Nahrávač vbíhá středem přes účko
- S1 musí být vpravo od nahrávače



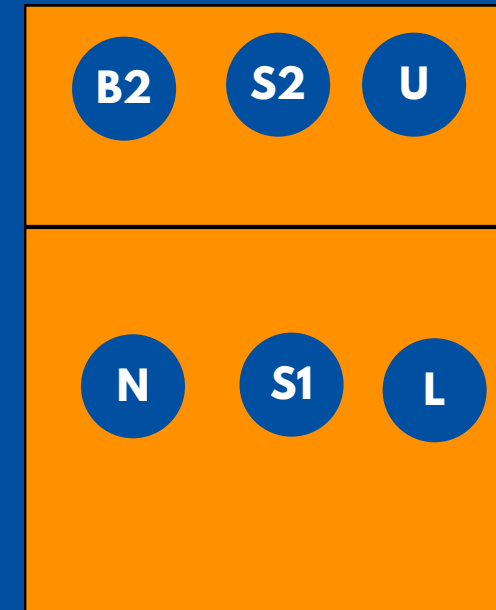
Postavení na příjem



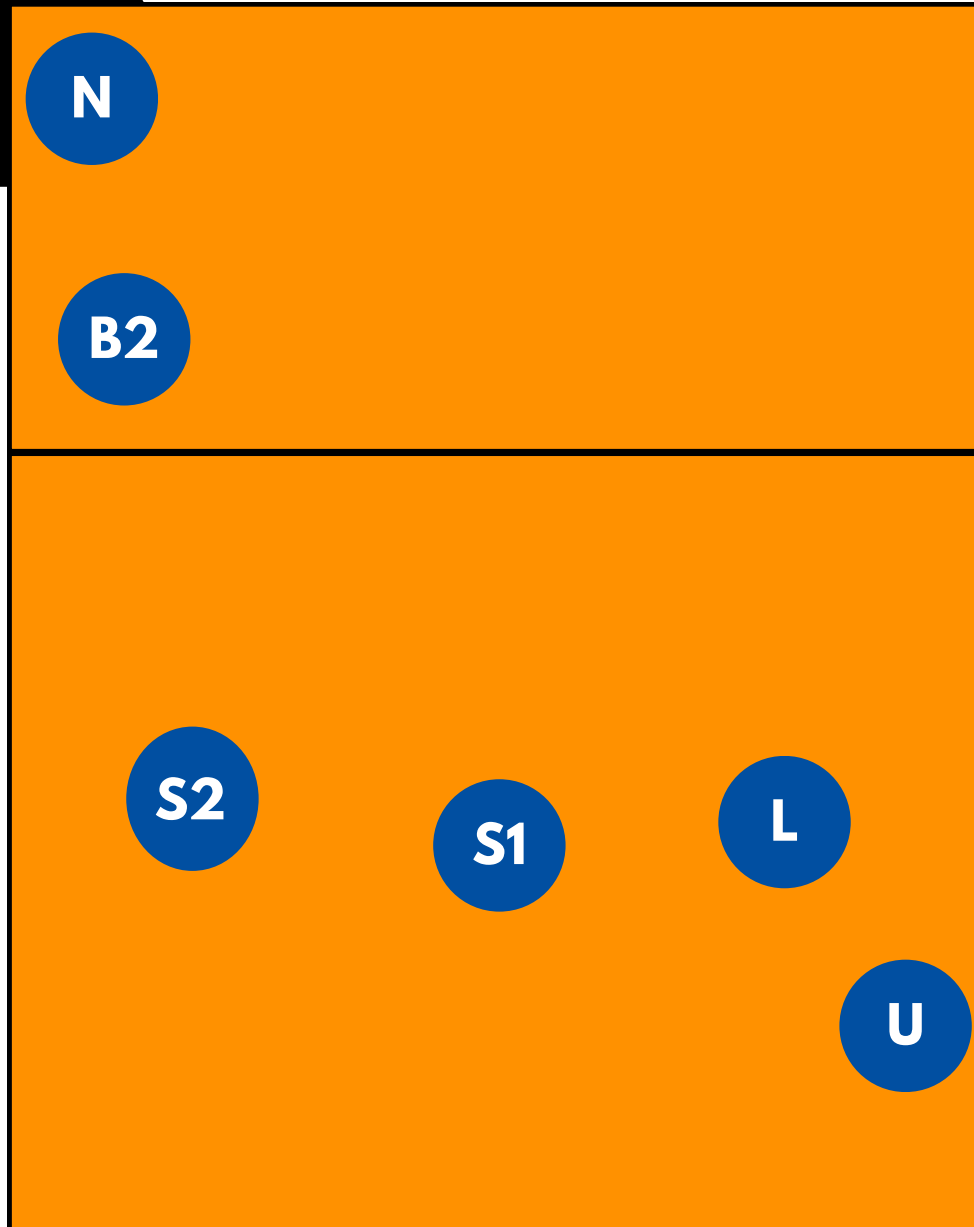
Šest základních rotací

S nahrávačem v zóně 5:

- Takzvaný kříž - B2 a S1 vytvářejí kříž, kam až se může posunout nahrávač
- S2 musí být před S1



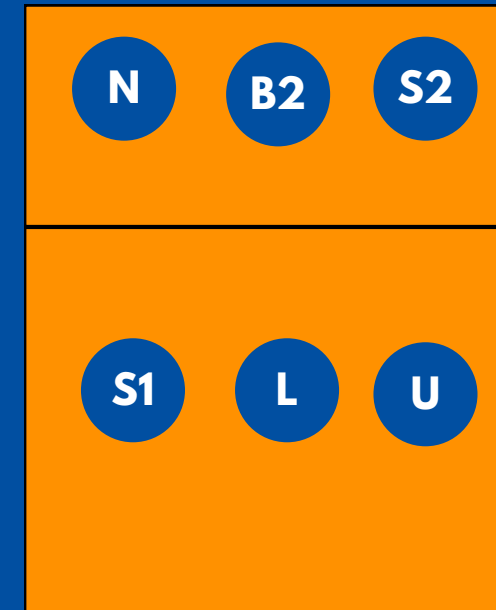
Postavení na příjem



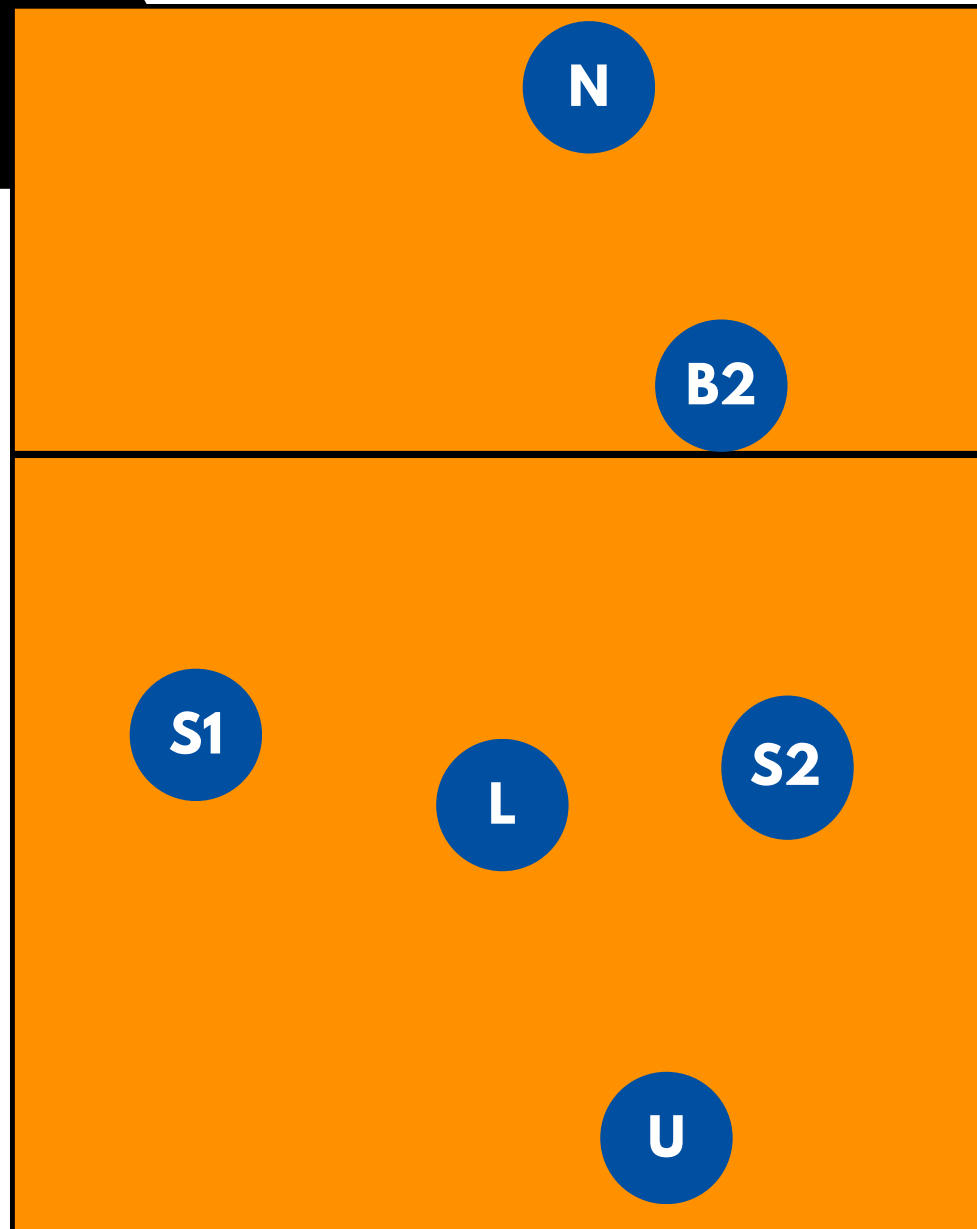
Šest základních rotací

S nahrávačem v zóně 4:

- S2 se posouvá na příjem na kůl



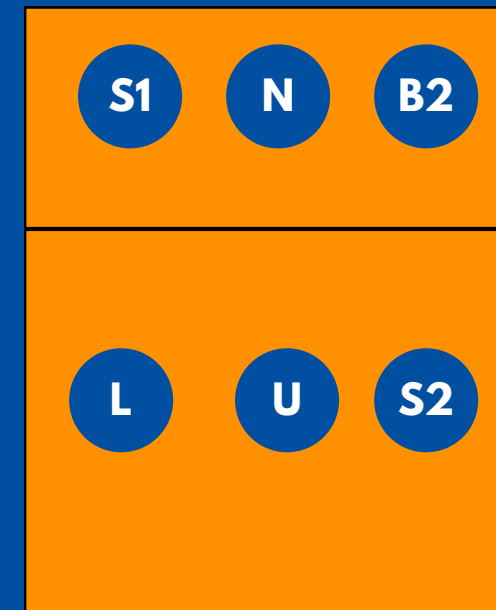
Postavení na příjem



Šest základních rotací

S nahrávačem v zóně 3:

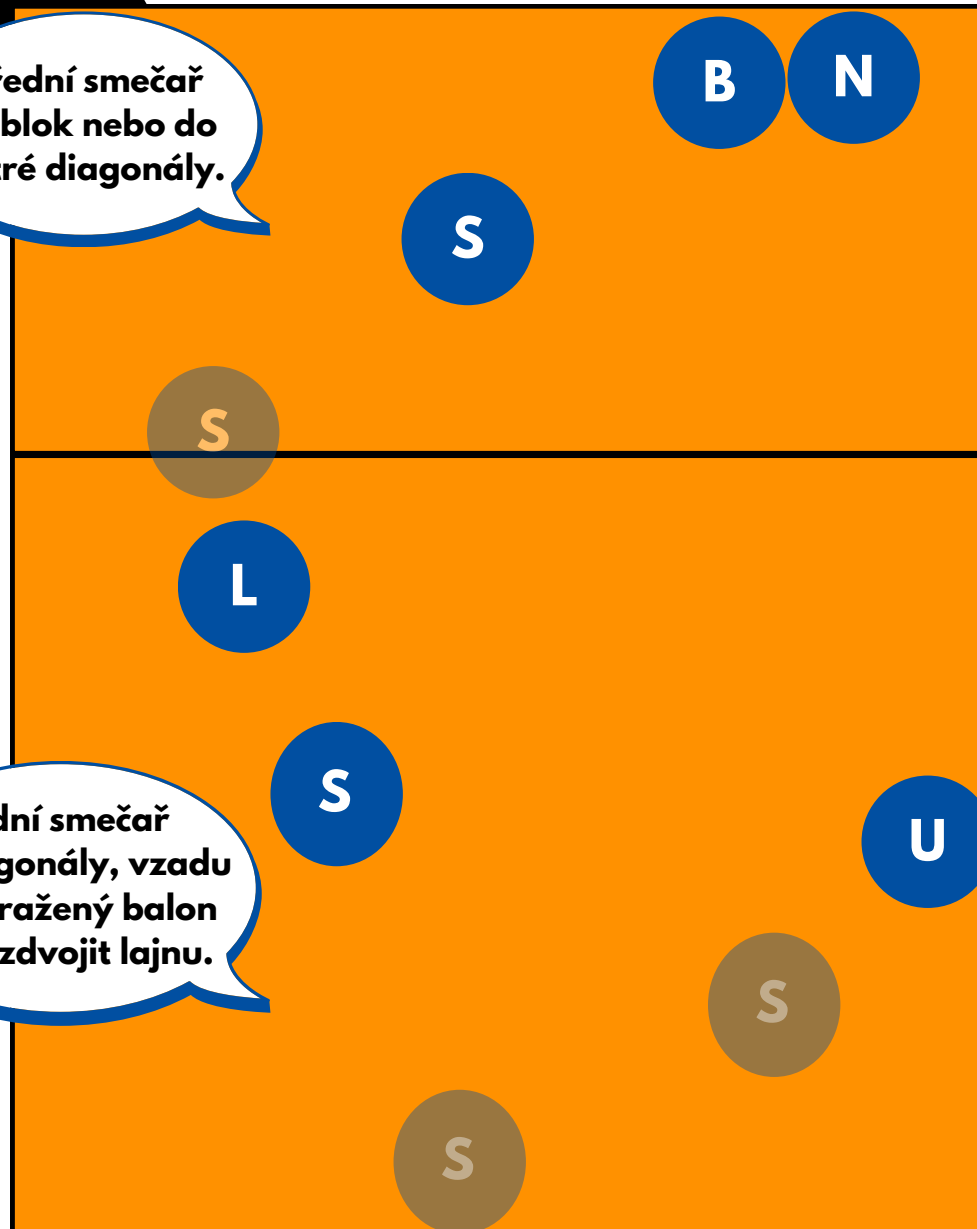
- Nejjednodušší postavení



Postavení proti útoku z kůlu

Přední smečář
za blok nebo do
ostré diagonály.

Zadní smečář
do diagonály, vzadu
na odražený balon
nebo zdvojit lajnu.



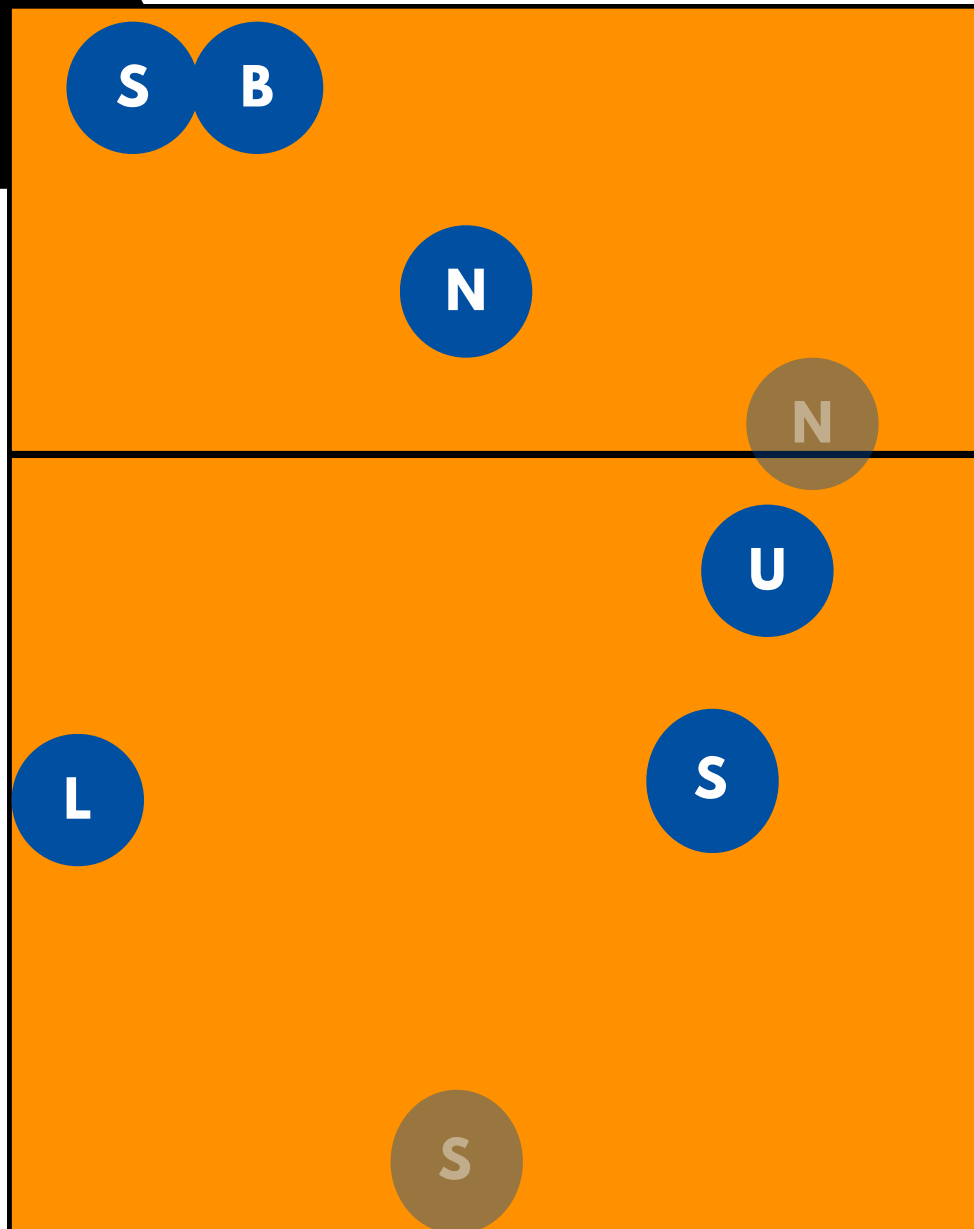
Obrana proti útoku z kůlu

Přední smečář, hraje neblok za blok a pokud hraje zalívku útočí následně z krátké náhry do kůlu, nebo v pozdějším věku odstupuje do ostré diagonály na trojku.

Zadní smečář:

- v diagonále,
- na středu vzadu (proti balonu nadraženému o blok),
- zdvojuje lajnu (proti družstvu, které často hraje tupý úder do lajny).

Postavení proti útoku z handy



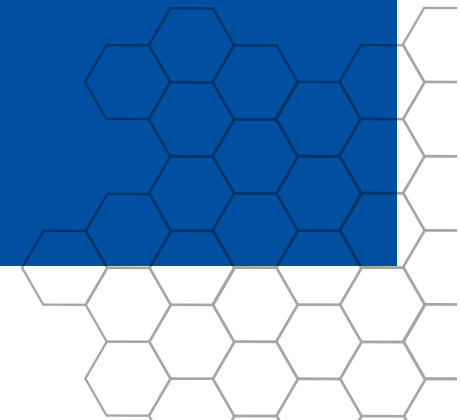
Obrana proti útoku z handy

Stejně jako obrana proti útoku z kůlu, jen zrcadlově otočené postavení.

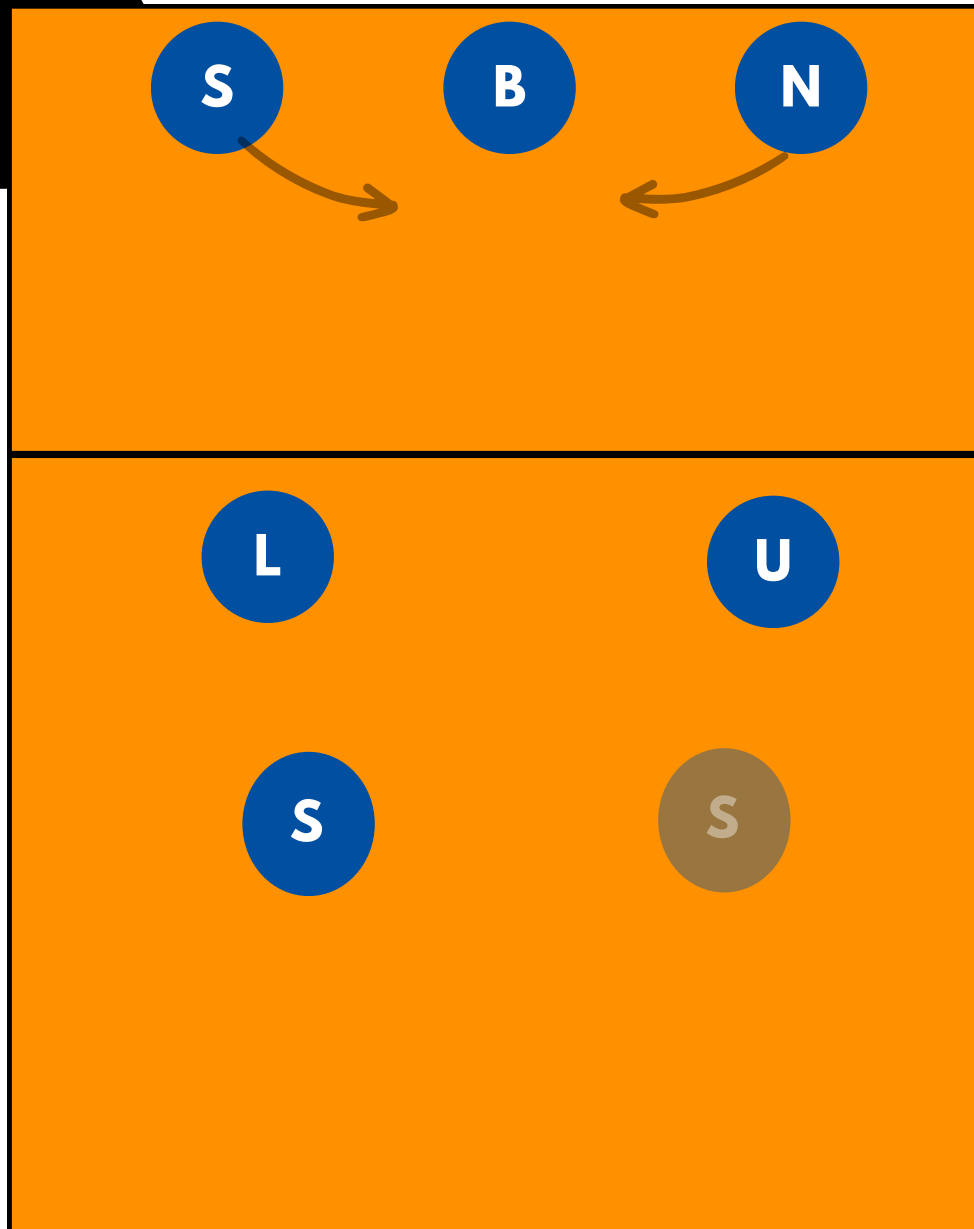
Nahrávač hraje neblok za blok nebo odstupuje do ostré diagonály.

Zadní smečář:

- v diagonále,
- na středu vzadu (proti balonu nadraženému o blok).



Postavení proti útoku ze středu



Obrana proti útoku středem

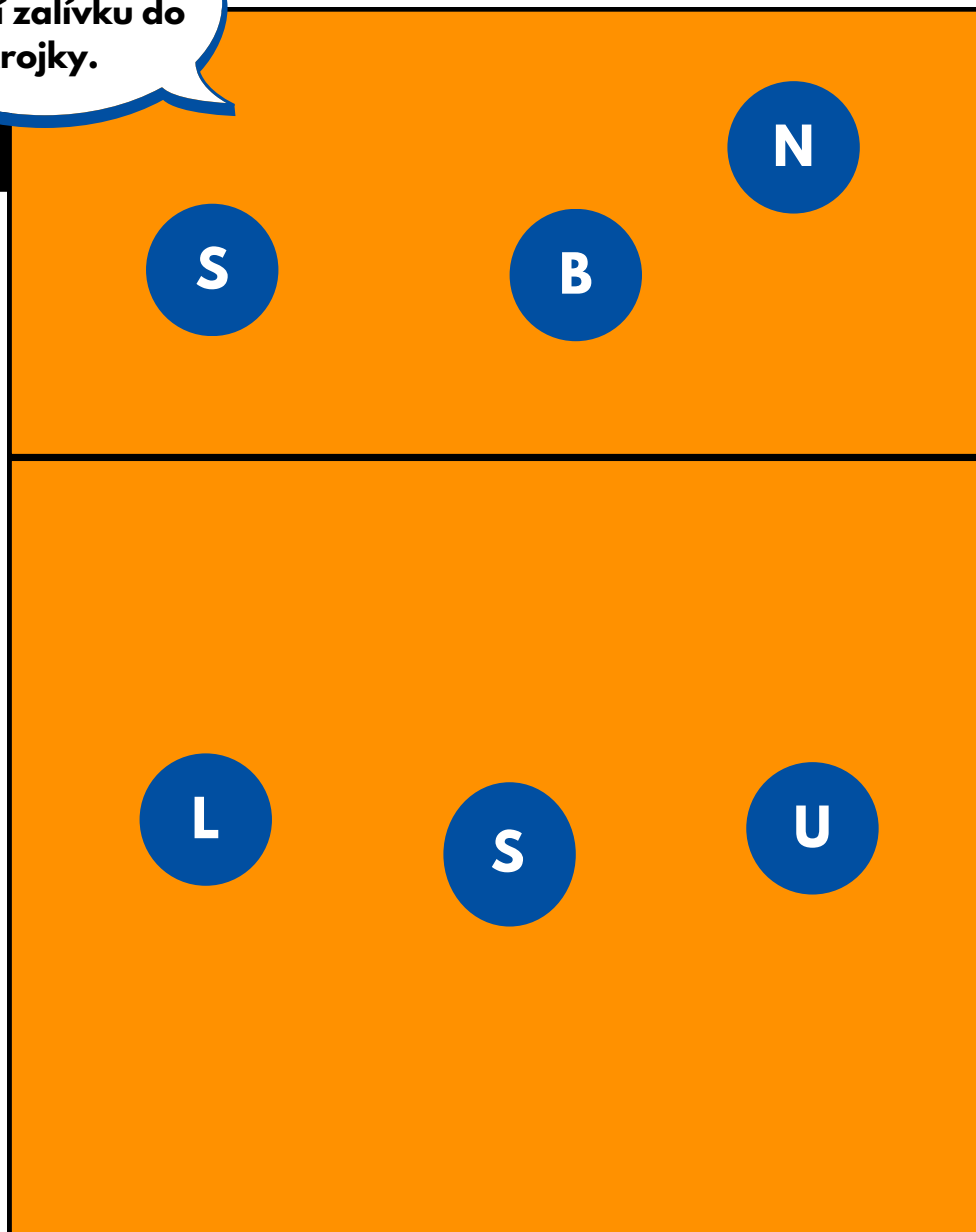
V začátcích nácviku (mladší žáci, obrana proti útoku z metru) se blokuje na středu jen jednoblokem, oba krajní přední hráči v momentě nahrávky na střed dělají pohyb za blokujícího hráče.

V začátcích nácviku stojí zadní krajní hráči blíže a více u středu, útok nebývá tak razantní a hodně balonu padá ke středu hřiště. Postupně (starší žáci) se postavení krajních zadních hráčů posouvá vzad.

Zadní smečař dle taktického záměru buď proti útoku před sebe nebo variantně do otočky.

Postavení proti útoku bez bloku

Přední odstupují a hlídají zalívku do trojky.



Obrana na útok bez bloku

Při situacích, kdy neblokujeme útok soupeře po složité nahrávce, se zadní hráči srovnají do obdobné formace jako na příjem, hlavně prostřední zadní musí zaplnit prostor na středu hřiště.

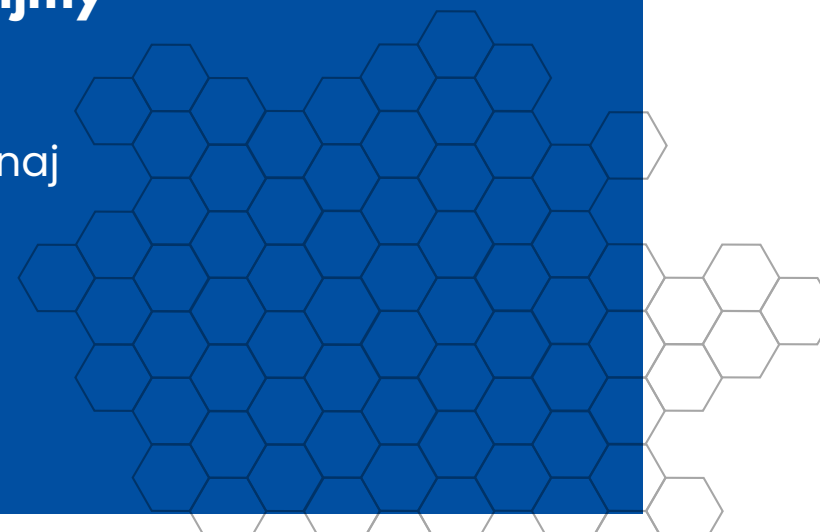
Pokud je **zadní nahrávač**, musí vyčkat s vběhnutím. Vbíhá v momentě, kdy balon neletí na něj. Smečář s liberem berou více prostoru.

Přední hráči odstupují, hlídají teč o pásku a balon do trojky. Když je přední nahrávač, přední blokař má více prostoru v zóně 2.

Pokyny pro nácvik postavení

- ✓ **Učíme prakticky i teoreticky, děti kreslí postavení , posouváme figurky (papírky) na nakresleném hřišti.**
- ✓ **Začínáme nácvikem balonu zdarma, postupně zařazujeme postavení na příjem.**
- ✓ **Nechte děti, ať si vymyslí vlastní pojmenování jednotlivých postavení na příjem.**
- ✓ **Postavení na příjem začínáme trénovat na jednoduchý nahozený balon, potřebujeme hodně opakování situací po příjmu, ne neúspěšné příjmy a esa.**

Nácvik probíhá i v rámci soutěžních utkání, za jeden turnaj se kluci naučí postavení lépe než na pěti trénincích. Nebojte se učit se postavení v rámci utkání.



O nás

Volejbalový oddíl SK Prosek se už víc jak 20 let stará o výchovu mládeže na Proseckém sídlišti na Praze 9.

Materiál je určen pro potřeby klubových trenérů a nemá komerční charakter. Jeho autoři souhlasí s libovolným šířením jeho obsahu.





Náš tým

Na tvorbě materiálu se podíleli
trenéři SK Prosek Praha.

Ondřej Pastrňák

Jakub Gondžúr

Vladana Šedá

Kamil Tuček

Vladimír Kuthan

Jiří Maleňák





Kontakt



Telefon +420 602 937 919

WWW www.volejbalek.cz/metodika-volejbal/

Facebook www.facebook.com/volejbalprosek

Instagram www.instagram.com/volejbalprosek/

