

Nohejbal

druhé, doplněné vydání



Vladimír Pavlík
Martin Maršálek

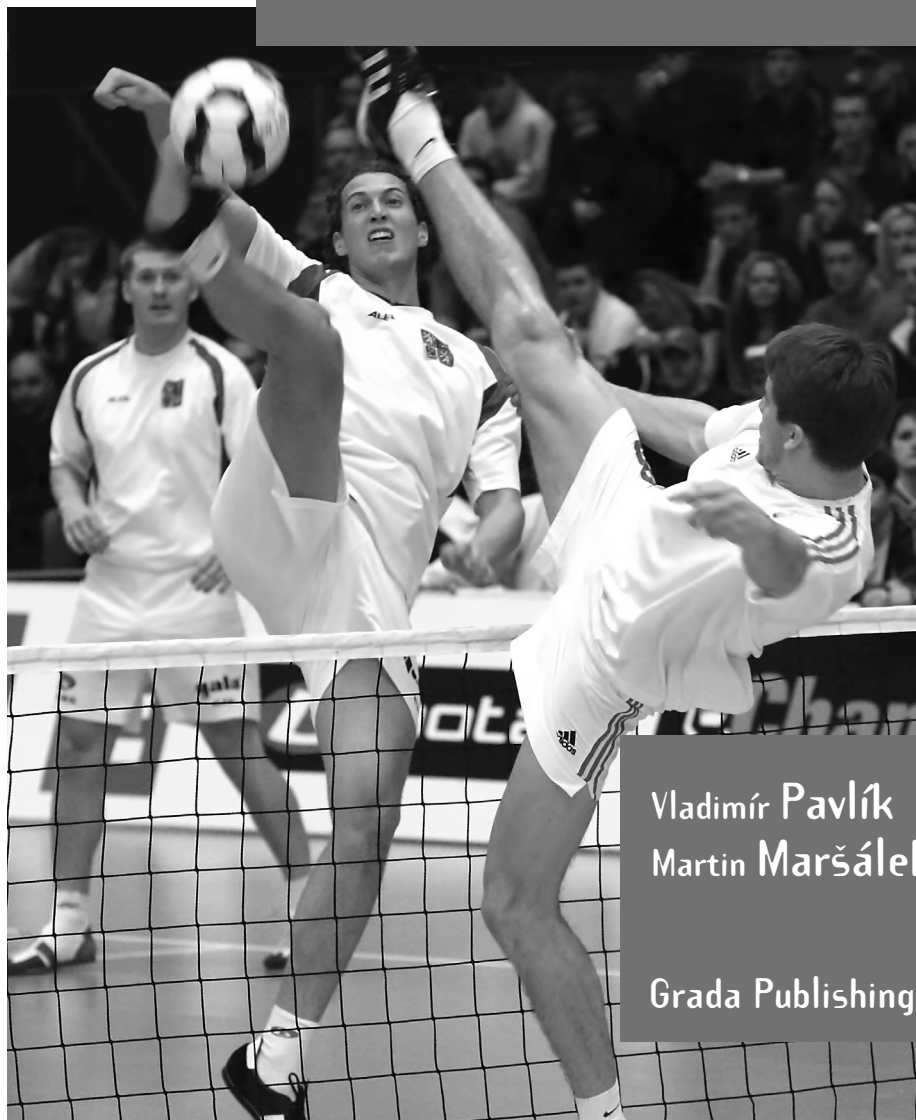
 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

Nohejbal



Vladimír Pavlík
Martin Maršálek

Grada Publishing

Vladimír Pavlík, Martin Maršálek

Nohejbal

Vydala Grada Publishing a.s.
U Průhonu 22, Praha 7, Holešovice
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 1765. publikaci

Fotografie archiv autora
Ilustrace Jan Mikuš
Odpovědná redaktorka Šárka Kociánová
Sazba Květa Chudomelková
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák

Počet stran 96
Druhé, doplněné vydání, Praha 2010
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2010

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiným způsobem – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

ISBN 978-80-247-3490-3 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7311-7 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

» Balet nad síť	7
» Použité grafické symboly	8
» Obecný popis sportu	9
» Nohejbalové názvosloví	11
» Slangové výrazy	15
» Historie a současnost nohejbalu	17
Historie	17
Současnost	18
» Příbuzné sporty nohejbalu	20
» Pravidla nohejbalu	23
Historický vývoj	23
Výtah ze současných pravidel	24
Výtah ze soutěžního řádu	29
Výtah z rozpisu	30
» Technické vybavení	31
Vybavení hráčů	31
Vybavení sportoviště	32
Standardní vybavení pro pořádání nohejbalových akcí	36
» Herní činnosti jednotlivce	37
Útočné herní činnosti jednotlivce	37
Podání	37
Přihrávka	41
Nahrávka	44
Útočný úder	46
Zášlap	54
Obranné herní činnosti jednotlivce	55
Blok	55
Vybírání míče	59



» Herní kombinace	62
Útočné herní kombinace ve hře trojic	62
Útočné herní kombinace ve hře dvojic	66
Obranné herní kombinace ve hře trojic s blokem	67
Obranné herní kombinace ve hře trojic bez bloku	69
Obranné herní kombinace ve hře dvojic s blokem	70
Obranné herní kombinace ve hře dvojic bez bloku	72
Herní kombinace při hře jednotlivců	73
» Plánování tréninku	75
Perspektivní plán	75
Střednědobé plány	76
Roční plán	76
Plán na jednotlivá období	78
Příprava na tréninkovou jednotku	78
» Kondiční trénink	80
Všeobecná tělesná příprava	81
Speciální tělesná příprava	81
» Hřiště	87
Stavba hřiště	87
Postup při výstavbě hřiště	89
Údržba hřiště	91
» Založení oddílu nebo klubu	93
» Použitá literatura	95

» Balet nad sítí

Jako balet nad sítí je označován nejatraktivnější nohejbalový prvek – souboj na síti. Svádí jej vysoký smečar se stejným protivníkem, blokařem. Nohejbal však nabízí řadu dalších atraktivních prvků, jimiž jsou razantní smeče, technické úder, rotované míče, přesné nahrávky, výběhy, skluz, zachycení těžkých míčů, při kterých se na jednotlivých postech uplatní do jisté míry fyzicky odlišné typy hráčů. Nohejbal je totiž poměrně nenáročný a jednoduchý sport pro všechny věkové kategorie bez rozdílu pohlaví, což potvrzuje i odborná studie prof. Miroslava Choutky. Důkazem toho jsou desítky tisíc hráčů v organizovaných oficiálních i neoficiálních soutěžích a ještě větší počet neorganizovaných hráčů.

Zprvu ryze rekreační sport z trampských osad a plováren postupem času zamířil nejen do řady evropských zemí, ale i na další kontinenty. Na rozdíl od jiných zde zrozených sportů si český nohejbal uchoval pozici světové velmoci, což reprezentanti každoročně potvrzují získáním titulů z evropských nebo světových šampionátů.

Držíte v rukou knihu, která by měla podat vyvážené základní informace o sportu, mezi jehož další aktiva patří finanční nenáročnost v porovnání s jinými míčovými sporty, široké spektrum oficiálních i neoficiálních soutěží a v neposlední řadě i kamarádský duch jako dědictví raných trampských dob.



Obr. 1 Smečující fotbalový internacionál Ivan Hašek



Obr. 2 Další z míčových kouzelníků Ladislav Vízek při nahrávce



» Použité grafické symboly

(S) (S1) (S2) (SP)

smečář pravák

(SL)

smečář levák

(N) (N1) (N2)

nahrávač

(X)

blokař

(X)

původní pozice



pohyb hráče



let míče



určení pořadí letu míče



útočný úder



vykrývání prostoru razantních úderů



vykrývání prostoru technických úderů



vykrývání prostoru blokem, clonění

» Obecný popis sportu

Nohejbal je síťová sportovní hra, která se v některých zemích hraje pod názvem fotbaltenis (*footballtennis*). U zrodu této hry stáli fotbalisté, kteří hráli nohejbal jako doplněk fotbalového tréninku. Nejčastěji se využívaly stávající volejbalové kurty, jež umožňovaly natažení sítě (provazu) a vymezení hřiště. Z uvedeného vyplývá, že v případě nohejbalu se jedná o určitou symbiózu kopané a volejbalu. Nesmíme však zapomínat ani na tenis, neboť v zahraničí a na mezinárodní úrovni je vžitý spíše název fotbaltenis, který bychom snad mohli překládat jako „kopaný tenis“.

Nohejbal je tedy modifikací tří míčových sportů – fotbalu, volejbalu, tenisu. Z fotbalu převzal nohejbal fotbalový míč, hru hlavou, částečně fotbalovou techniku a zákaz hry rukou, z tenisu možnost dopadu míče na vlastní polovině hřiště při příjmu podání a výšku sítě. Nejvíce prvků má však nohejbal z volejbalu (povrchy a rozměry hřiště, síť, jeden dotek míče jedním hráčem, maximálně tři doteky míče jedním mužstvem za sebou, blokování). Také celá metodika tohoto sportu, odborná terminologie, ale i označení jednotlivých hráčů se velmi podobají volejbalu.

V současné době můžeme nohejbal charakterizovat jako míčovou hru družstev (mužů, žen, mládežnických kategorií), při které se míč dopravuje přes síť na druhou stranu hřiště nejčastěji nohou nebo hlavou. Cílem těchto družstev je prokázat větší technickou a taktickou připravenost a dosáhnout tak vítězství ziskem stanoveného počtu bodů.

Nohejbal můžeme zařadit do skupiny síťových her (volejbal, tenis, stolní tenis, badminton). Je velmi specifický tím, že se zde prolínají prvky kolektivního a individuálního sportu, neboť nohejbal se hraje jako utkání dvojic, trojic a nejnovější disciplínou je hra jednotlivců, tzv. singl. Jednotlivé disciplíny se od sebe velmi odlišují požadavky na herní dovednosti hráčů a nezanedbatelnou roli sehrávají také psychické vlastnosti hráčů a možnosti vzájemné komunikace na hřišti. Na druhé straně některé schopnosti a dovednosti jednotlivých hráčů jsou nutné ve všech disciplínách, a to především vysoká úroveň rychlostních a obratnostních schopností, dynamická síla dolních končetin, dostatečná kloubní pohyblivost a taktické myšlení.

Hra začíná kopnutím do míče z prostoru za zadní čarou. Míč musí při tomto podání proletět nad sítí a dopadnout do soupeřova pole podání. Při hře dvojic nebo trojic hráč, který přijímá soupeřovo podání, přihrává tento míč spoluhráči, který má dvě možnosti – buď útočit (rychlým útokem), nebo nahrát spoluhráči na postupný útok.

Ve hře dvojic i trojic mají hráči k dispozici tři doteky, ale žádný hráč se nesmí dotknout míče (případně míč odehrát) dvakrát za sebou. Během hry mohou hráči



přesahovat nohou nad síť na straně soupeře, ale dotek sítě nohou, případně jinou částí těla, je hodnocen jako porušení pravidel. Podle toho, jakou roli jednotliví hráči v daném mužstvu plní, je můžeme označit jako blokaře, smečaře, polaře nebo nahrávače. Hra dvojic je svým pojetím velmi podobná *beach* volejbalu (plážovému volejbalu). V této disciplíně se uplatní především univerzální hráči útočně zaměřeni, avšak také komplexně vybavení velmi dobrou kopací technikou a s vysokou úrovní rychlostních a obratnostních schopností.

Jestliže hru **dvojic** můžeme charakterizovat univerzálností jednotlivých hráčů, pak pro hru trojic je spíše typická určitá specializace jednotlivých hráčů, přesné vymezení jednotlivých herních činností, které ve větší či menší míře jednotliví hráči pravidelně opakují. Vedle této specializace je také velmi důležitým faktorem vědomá spolupráce všech hráčů a z ní pramenící sehranost týmu při plnění obranných i útočných kombinací. V tomto směru se hra **trojic** velmi podobá klasickému šestkovému volejbalu. Oproti hře dvojic se klade větší důraz na hru v obraně, neboť hřiště vykrývají tři hráči a při dobré souhře bránících hráčů je pro útočící družstvo těžší proměnit útok v zisk bodů. Z těchto důvodů je proto hra trojic po technické i taktické stránce variabilnější a z hlediska pohledu diváka také zajímavější.

Singl s jeho důrazem na podání a příjem podání můžeme přirovnat k tenisu nebo stolnímu tenisu. Ve hře jednotlivců je hřiště kratší o 5,1 m, hráč má podle pravidel povolen pouze jeden dopad míče na vlastní polovině hřiště a dva doteky míče. Spojením prvního doteku (přihrávky) s druhým dotekem míče (vlastním útokem) vytváří hráč herní kombinaci, která je v individuálních sportech ojedinělá, proto také patří singl mezi velmi náročné sportovní disciplíny.