

III. Útočné činnosti jednotlivce Přihrávky

A - Průpravná cvičení

Cvičení 1



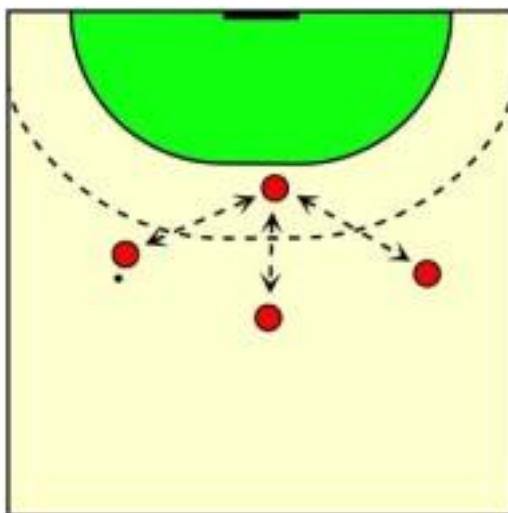
Cvičení ve trojicích, postavení dle nákresu, 1 nabíhá na přihrávku od stálého nahrávače (3), po náznačce střelby přihrává zpět a ustupuje na původní místo. Mezitím nabíhá 2, provádí totéž cvičení. Procvičte přihrávku na obě strany, technika hodů je rozdílná.

Cvičení 2

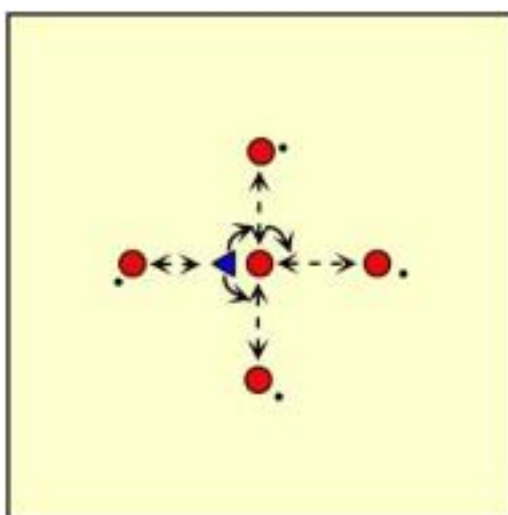


Hráči rozestavení asi na 10 m před vyznačeným brankovištěm. Každý postupně nabíhá ze svého místa na přihrávku od souseda kolmo na branku, přechází do střeleckého náprahu, přihrává míč dalšímu sousedovi a ustupuje zpět na původní místo. Lze použít několika míčů.

Cvičení 3



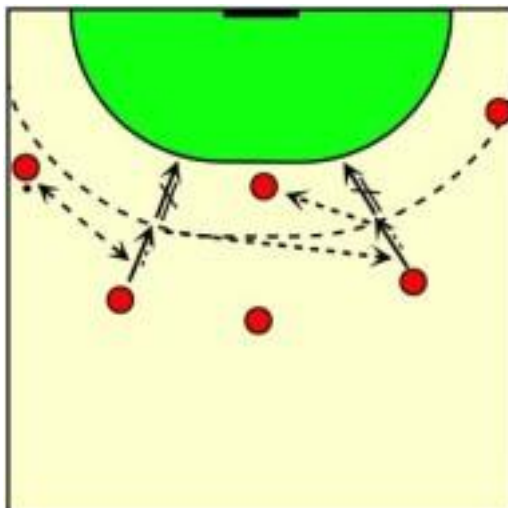
2 – 4 hráči s míčem, jeden bez míče proti nim. Hráči s míči postupně přihrávají zbývajícím hráči, který přihrávky vrací. Postupně zrychlovat frekvenci přihrávek.



Cvičení 4

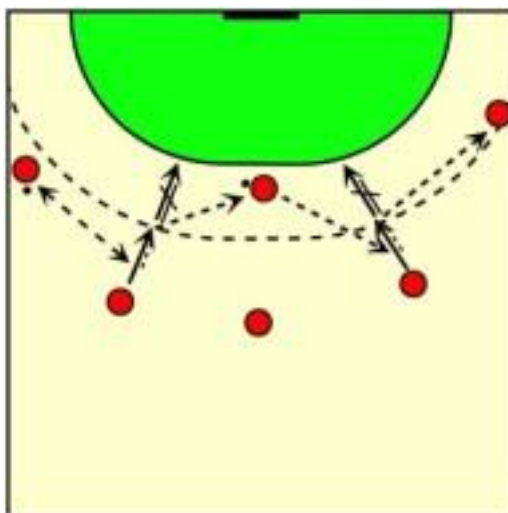
– 5 hráčů s míčem, uprostřed hráč bez míče a jeho obránce. Střední hráč se snaží natočením ke kterémukoliv vnějšímu hráči získat přihrávku a přihrát zpět, obránce dovoleným způsobem brání. Hraje se na počet přihrávek na středního.

Cvičení 5



Hráči v útočném postavení na 10 –12 m, nabíhají na nahrávaný míč a po náznaku střelby přihrávají

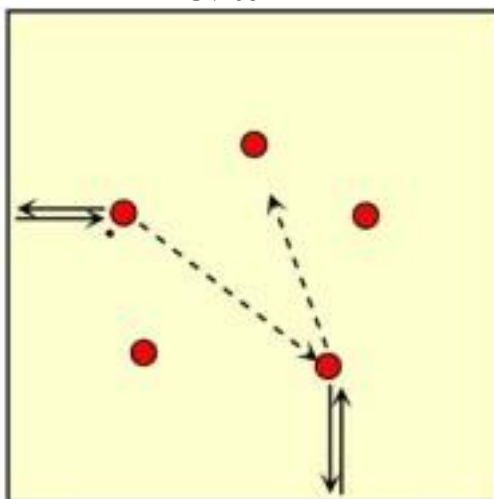
před dalšího libovolného spoluhráč. Nepoužívat příliš dlouhé přihrávky. Lze soutěživě na počet přihrávek za 1 – 2 min. nebo počet přihrávek do přerušení (aut, vypadnutí míče)



Cvičení 6

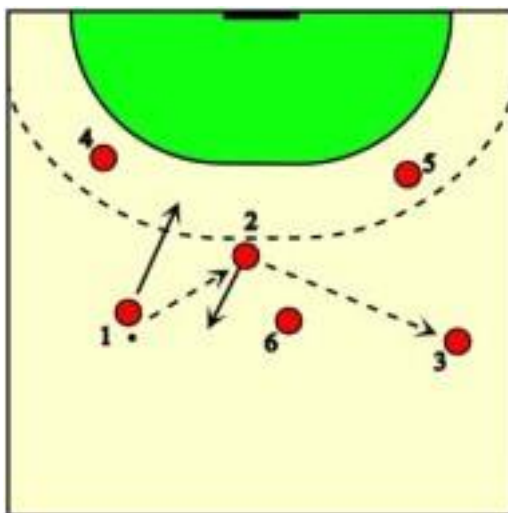
Totéž cvičení za použití 2 míčů. Za správnou přihrávku zodpovídá odehrávající hráč. Dodržovat šířku hřiště a náběh na branku.

Cvičení 7

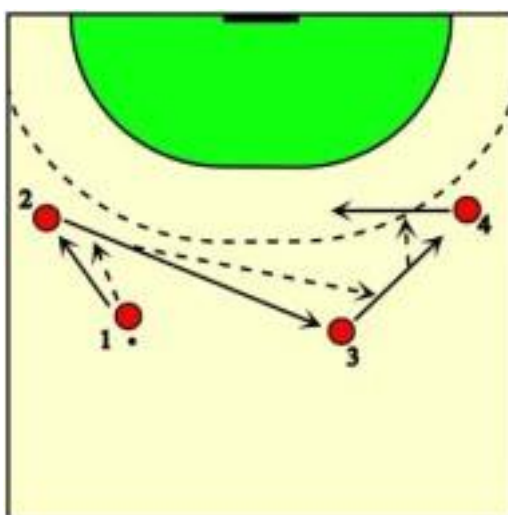


Hráči v kruhu přihrávají 1 – 2 míči. Míč se přihrává určenému hráči (sousedovi, ob jednoho, podle čísel atd.), každý po přihrávce běží za vymezený prostor (brankové nebo postranní čáry), nebo se dotknou vyznačené mety a rychle se vracejí na původní místo.

Cvičení 8



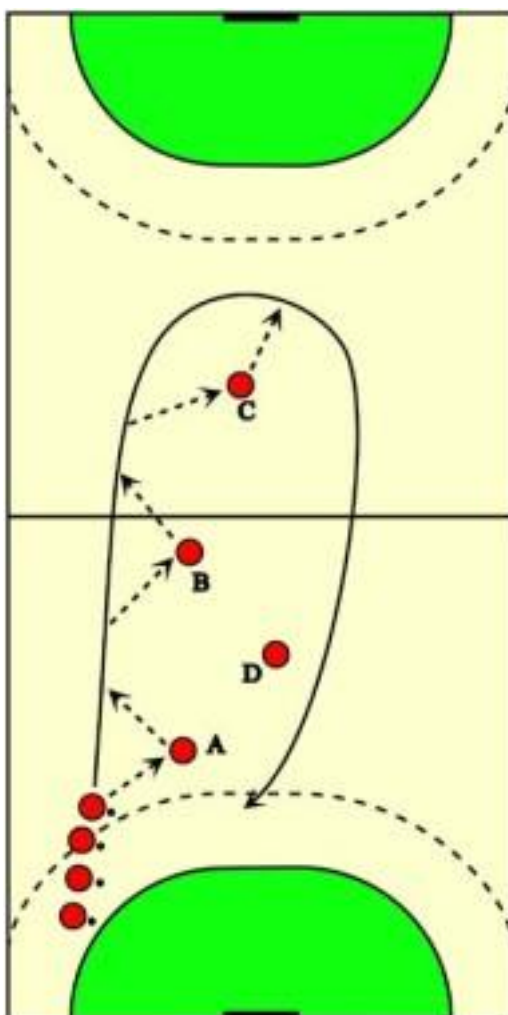
Hráči ve skupině s 1 míčem mají určeno své číslo. Přihrávky jdou postupně hráčům podle rozpočítání, každý mění libovolně své místo.



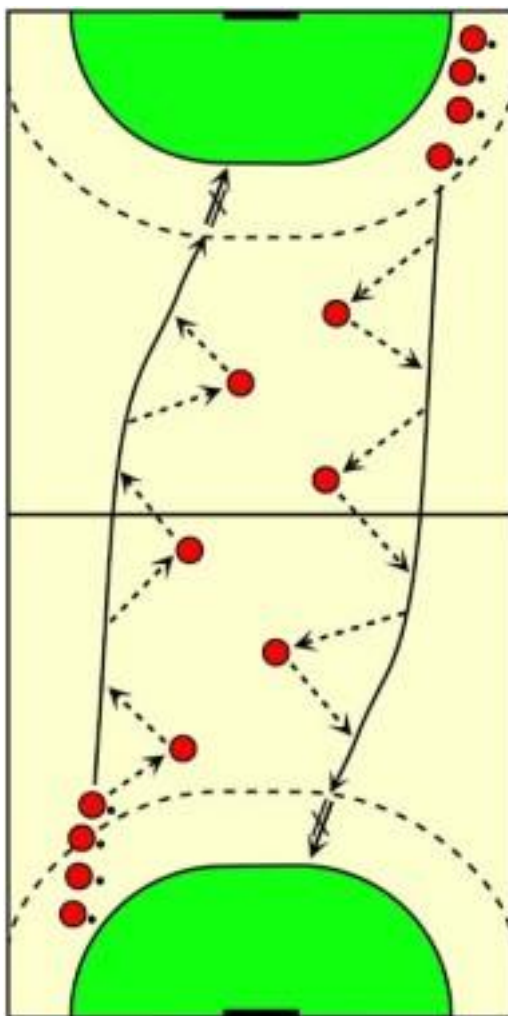
Cvičení 9

hráči rozestavení na brankovišti dle obrázku. 1 přihráje 2 a běží na jeho místo, 2 přihrává na 3 a stává se na místo 1, 3 nahrává 4 a jde na jeho místo, 4 nahrává 2 do nového postavení a běží na místo 3.

Cvičení 10



Hráči s míčem v zástupu, před nimi 4 –6 nahrávačů podle nákresu. 1 ze zástupu obíhá nahrávače a podle nákresu přihrává postupně na A-B-C-D, od kterých dostává přihrávku zpět, zařazuje se potom zpátky do zástupu.



2 družstva v protilehlých rozích hřiště, pro každé družstvo trojice nahrávačů, rozmístěných podle nákresu. Hráč z rohu vybíhá, postupně si přihrává se všemi nahrávači a zakončuje přihrávkou do druhého zástupu nebo střelbou z naskoku. Řadí se na konec druhého zástupu.

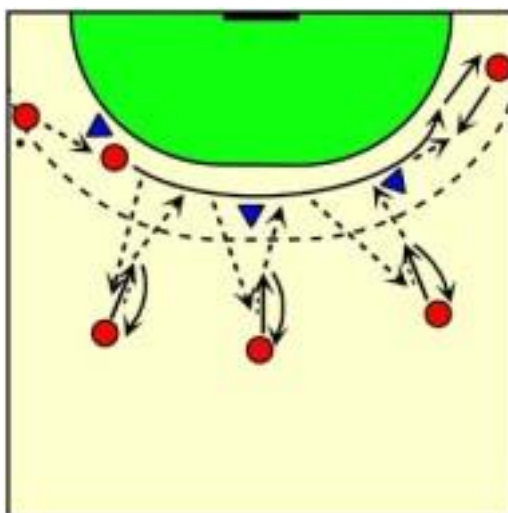
B - Herní cvičení



Cvičení 12

Hráči v útočném postavení. Rozehrávač (postman) po přihrávce od křídla přihrává postupně kolmo nabíhajícím spojům, které mu přihrávku vracejí, po přihrávce opačnému křídlu přechází na jeho

místo, a to přebírá funkci rozehrávače s přeběhem opět až k dalšímu křídlu.



Cvičení 13

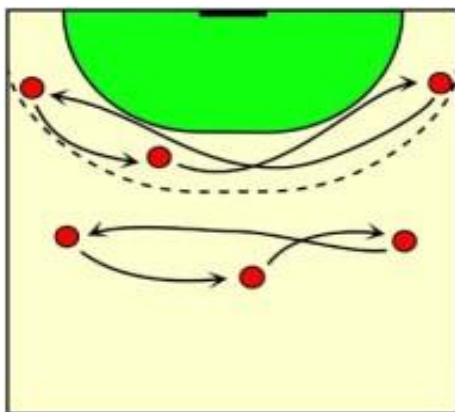
Hráči v útočném postavení dle nákresu, pivot po náběhu křídla přechází na jeho místo, křídlo přes místo pivota přebíhá až na opačné křídlo, s kterým si mění místo. Pořadí přihrávek je libovolné, spojky po kolmém náběhu se vrací na původní místo, pivot a křídla přebíhají.

Cvičení 14



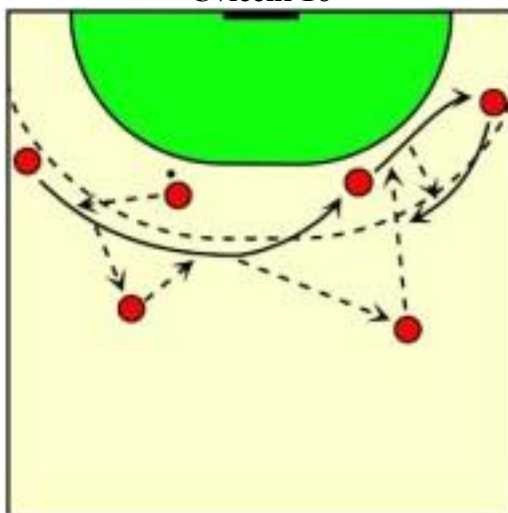
Obměna předešlého cvičení – křídlo a pivot přihrávají na místě nebo po krátkém náběhu a dodržují svá místa, spojky nabíhají na přihrávky šikmo k brance, křižují a mění navzájem svá místa.

Cvičení 15



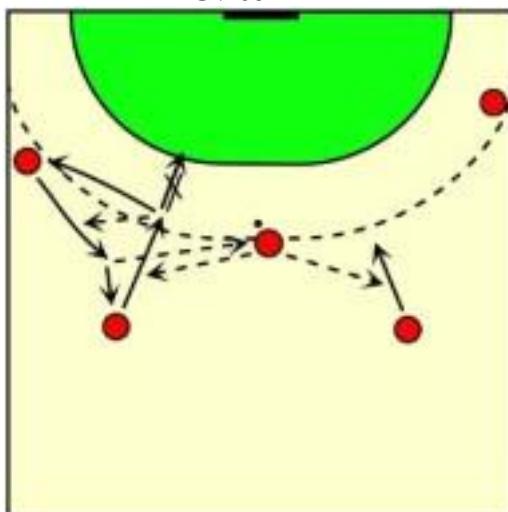
Spojení obou předcházejících cvičení. Přihrávky v libovolném pořadí, spojky si vzájemně mění místa, křídla a pivot jako druhá trojice si také mění místa za předpokladu dodržení šířky hřiště, tj. náběhu křídla při současném přeběhnutí pivota na jeho místo.

Cvičení 16



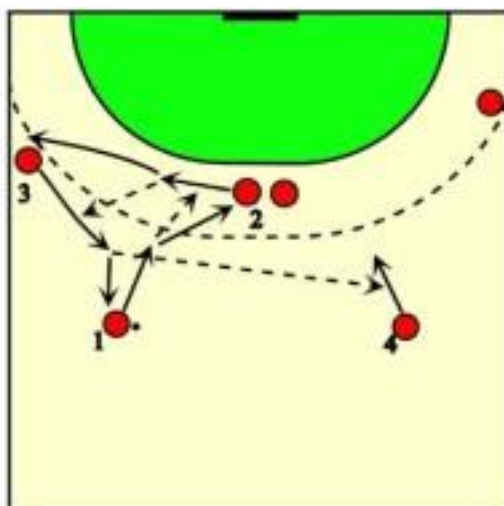
Útočné rozestavení podle nákresu. Spojky nahrávají ostatním hráčům a vracejí s zpět na své místo. Pivot po náběhu křídla jde na jeho místo, křídlo nahrává postupně oběma spojkám a staví se na místo druhého pivota. Ten po přihrávce od spojky začíná stejnou akce na druhé straně.

Cvičení 17



5 hráčů v útočném postavení dle nákresu. Levá spojka nabíhá na přihrávku stálého nahrávače (post), po náznačce střelby přihrává nabíhajícímu křídlu a přechází na jeho místo. Křídlo přihrává postovi a ustupuje na místo spojky. Totéž provádí druhá strana. Vždy dochází k výměně míst spojky a křídla

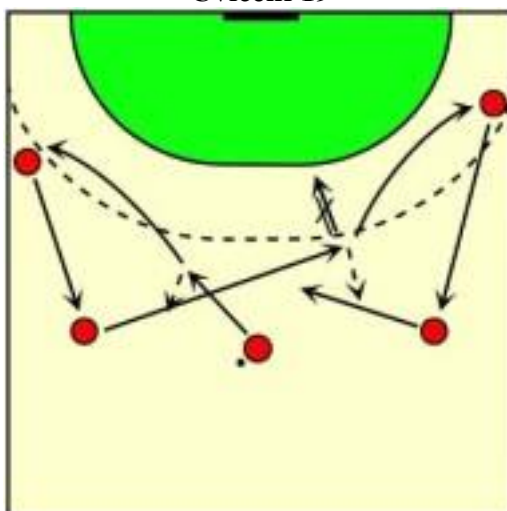
na jedné a druhé straně.



Cvičení 18

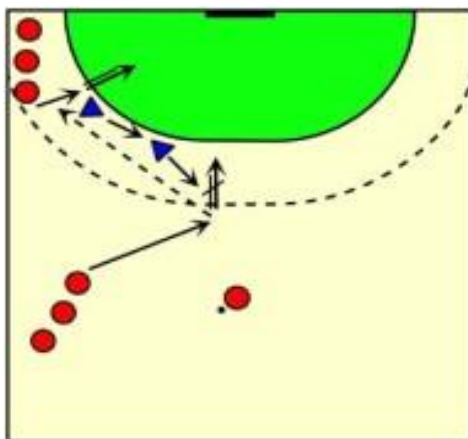
Hráči v útočném postavení podle nákresu. Spojka (1) z náběhu přihrává pivotovi (2) a zaujímá jeho místo, 2 vybíhá z místa pivota, přihrává 3, přechází na křídlo, 3 vybíhá z křídla, nahrává na nabíhající spojku 4 a staví se na dřívější místo č.1. Hráči 4, 5 a 6 provádějí totéž na druhé straně.

Cvičení 19



Křížení a pohyb 5 hráčů ve velké osmě. Střední spojka nabíhá šikmo a přihrává křížující levé spojce, odbíhá na levé křídlo, které přeběhlo na místo levé spojky. Levá spojka nyní jako střední po náběhu a názaku střelby nahrává křížující pravé spojce, přechází na místo pravého křídla, které mezitím přeběhlo na místo pravé spojky atd.

Cvičení 20



Zástup levých spojek a levých křídel proti 2 obráncům. Spojka nabíhá šikmo na přihrávku od nahrávače, značí střelbu ve výskoku, strhává míč do přihrávky levému křídlu, které může zakončit střelbou.

Cvičení 21



2 zástupy na křídlech, 2 pevné spojky. Po několika rychlých přihrávkách naskakuje 1 křídlo, místo střelby nahrává přes celé brankoviště druhému křídlu, které může zakončit střelbou. Po skončené akci nastupují další křídla.

C - Průpravné hry

Cvičení 22



Boj o míč. Na polovině hřiště bojují proti sobě dvě 5 – 8 členná družstva o to, které si vícekrát přihraje. Družstvo, které nemá míč v držení, brání.



Cvičení 23

Náčelnická. Dvě 5 – 8 členná družstva na jedné polovině hřiště bojují proti sobě o to, kterému se podaří přihrát svému kapitánovi (náčelníkovi), který je v rohu hřiště na území asi 1 –2 m². Hraje se ze všech stran, bod je přiznán za přihrávku a její bezchybné chycení kapitánem. Družstvo, které nemá míč, brání, obránci nesmí do prostoru kapitána.

Cvičení 24



Pokládání. Dvě 4 – 6 členná družstva na polovině hřiště, pokládací území v protilehlých rozích asi 3 x 3 x 5 m. Družstvo s míčem přihrává a z kterékoliv strany se snaží položit míč do pokládacího území. Obránci nesmí do tohoto území vkročit. Lze hrát i na celém hřišti s pokládáním míče na hořejší plochu zadní části branky.