

8.1.5. Rozvoj pohyblivosti

Pohyblivost je schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Pohyblivost se do značné míry mění s věkem. Ve svém přirozeném rozvoji dosahuje největších hodnot přibližně ve 14 letech. Věk 10 - 14 let je obzvláště vhodný pro rozvíjení pohyblivosti. Nedostatečná pohyblivost omezuje rozvoj síly, obratnosti, rychlosti i vytrvalosti. Malá pohyblivost bývá příčinou častých zranění. Dosažená úroveň pohyblivosti se udržuje jen tehdy, jestliže jsou cvičení pro její funkci pravidelně zařazována do tréninkové jednotky.

Rozlišujeme pohyblivost aktivní a pasívní. U pasívní pohyblivosti počítáme s dopomocí spoluhráče, trenéra, náčiní, vlastní váhy. V národní házené mají větší uplatnění metody aktivní pohyblivosti, to znamená dosáhnout krajní polohy v příslušných kloubech vlastním úsilím.

Příklady cvičení:

- aktivní dynamické cvičení: hmity, švihová cvičení bez náčiní cvičíme lehce a opakovaně 15 - 30x, hmity, švihová cvičení s činkami, gumou apod. Protahení do krajních poloh postupně zvětšujeme.
- aktivní statická cvičení, tzv. strečink. Podstata cvičení spočívá v delším setrvání v krajní poloze, do níž se dostáváme svalovou kontrakcí bez pomoci vnějších sil.

8.2. Míčová technika

Herní činnost jednotlivce s míčem nazýváme míčovou technikou, která je nejdůležitější základní činností všech hráčů. Úkolem míčové techniky je nacvičit ovládnutí míče tak, aby se hráč mohl plně věnovat taktickým úkolům na hřišti, aniž by při tom musel myslet na zpracování míče. Stálým opakováním míčové techniky získá hráč jistotu a dokonalost v ovládnutí míče. Podle míčové techniky posuzujeme také technickou vyspělost hráče a celého družstva.

8.2.1. Míčová technika jednotlivce na místě

Základní nácvik míčové techniky provádíme nejdříve zásadně na místě, aby se hráč mohl soustředit na činnost s míčem. Při nácviku dbáme na dvě správná postavení:

- a/ stoj mírně rozkročný /asi na 2 šířky chodidla/, váha těla je rozložena na obou chodidlech,
- b/ stoj výkročný /asi na délku chodidla/. U praváka je levá noha vpředu, u leváka pravá noha vpředu. Váha těla je opět rozložena na obou chodidlech - házenkářský střeh. Při hoďu se váha těla přenáší na vykročenou nohu.

Výkyvy těla při nácviku se přenášejí do mírně pokrčených kolen. Ruce jsou ve skrčení předpažmo nebo připažmo připraveny pro práci s míčem.

1. Držení míče

a/ oběma rukama. Míč držíme v dlaních obou rukou, prsty mírně roztážené a pokrčené. Palce odtažené od prstů směrem k tělu zajišťují lepší obejmutí míče: vrchní a spodní. Při vrchním držení /foto 21/ je míč v dlaních tak, že dlaně jsou obráceny dolů a palce u sebe nad míčem. Při spodním držení /foto 22/ jsou dlaně obráceny vzhůru a malíky jsou pod míčem u sebe.

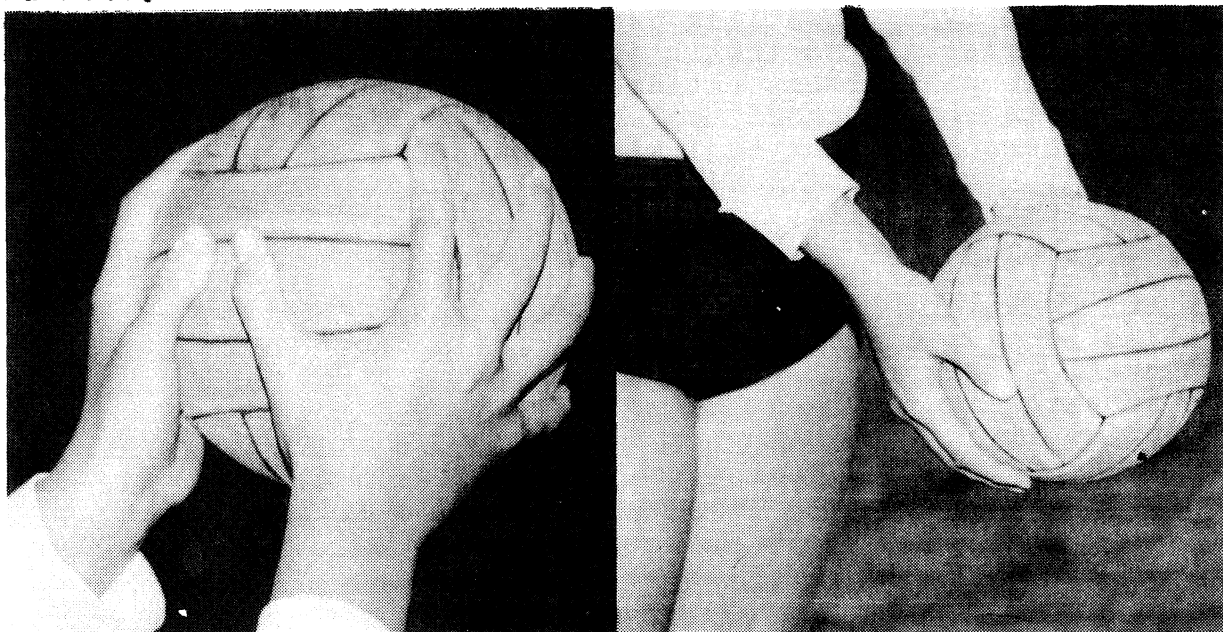


foto 21

foto 22

b/ v jedné ruce je obtížnější. Míč leží na dlaní v mírně pokrčených a roztážených prstech. Takto s míčem nacvičujeme předpažování, upažování, vzpažování, kroužení. Při pohybu využíváme zákonu setrvačnosti, aby míč nespádl. Nejdříve nacvičujeme pohyby pomalu a postupně zrychlujeme. Nacvik vždy pravou i levou rukou. Nesprávné je držení míče v prstech.

2. Házení míče

Házíme jednou nebo oběma rukama. Nejčastěji se hází jednou rukou, protože hod je rychlejší a silnější. Ze základního držení míče v dlaních obou rukou upažením skrčmo zapažíme zevnitř paži s míčem a stočíme dlaně do směru hoďu. Těto fázi pohybu říkáme nápřah. Trčením mírně napnutou paží vpřed kolem hlavy, prohnutím a předklonem trupu udělujeme míči potřebnou rychlost. Ruka s prsty dává míči konečný směr.

Oběma rukama házíme míč ze vzpažení skrčmo nazad - nápřah. Natažením rukou s přechodem do vzpažení vpředu míč odhazujeme v okamžiku, kdy ruce přecházejí ve svém pohybu přes hlavu. Míč letí ve směru tečny ke kruhu, který opisují ruce ve vzpažení. Opustí-li míč ruce dříve, letí směrem nahoru, při vypuštění až v předpažení letí míč k zemi.

Házení obouruč trčením od prsou je ještě další způsob, se kterým se setkáváme při herní činnosti. Hráč drží míč oběma rukama před tělem, lokty jsou u těla. Postupným napínáním paží v loketním kloubu a důrazným sklopením zápěstí je míč odhozen.

3. Chytání míče

Míč chytáme v házenkářském střehu oběma rukama a po dokonalém zvládnutí i jednou /pravou i levou/ rukou. Po chycení míč zpracováváme, tj. připravujeme míč v co nejkratší době pro další herní činnost: přihrávku, driblink, střelbu.

a/ Chytání míče oběma rukama. Míč chytáme v základním postavení. Celé tělo je uvolněno. Paže jsou mírně pokrčeny před tělem, ruce vysunuty asi ve výši brady, palce u sebe a ostatní prsty vějířovitě roztaženy. Při chytání míče se ruce pohybují proti míči. Jakmile dojde k dotyku prstů s míčem, pohybují se ruce zpět k tělu a nastává tlumení letu míče až do úplného zastavení. Takto chytáme míče, které jsou přihrávány od pasu nahoru. Spodní přihrávky chytáme tak, že obě ruce nastavíme proti míči dlaněmi, malíky jsou u sebe, ostatní prsty vějířovitě roztaženy. Pohyb pro tlumení letu míče je stejný.

Chyby, které se nejčastěji objevují: Při chytání horních míčů nejsou palce u sebe a míč proletí mezi prsty. Zpočátku dělá potáže tlumení míče, ruce jsou tvrdé. Zde je třeba řádně nacvičit návaznost pohybů při tlumení.

b/ Chytání míče jednou rukou. Dlaň ruky postavíme kolmo proti pohybujícímu se míči. Jakmile míč dosedne na dlaň, je částečně tlumen prsty. Ruka se začne pohybovat zpět k tělu, až utlumí pohyb míče a ten se zastaví. Potom ihned zpracováváme míč. Nacvičujeme oběma rukama.

Nejčastějším nedostatkem bývá špatné nastavení ruky proti míči a jeho špatné stahování. Míč odskakuje, ruka je tvrdá. Hráč se snaží zpočátku pomáhat tělem, což je zásadně chybné.

c/ Chytání vysokých míčů. Vysoké míče chytáme jednou rukou, oběma, ve výponu nebo ve výskoku a zásadně stejným způsobem jako míče vrchní. Rozdíl je v tom, že paže jsou v různé výši nad hlavou podle toho, jak vysoko letí míč. Vysoké míče chytáme ve výponu nebo ve výskoku. Důležité je opět postavení prstů proti pohybujícímu se míči, palce vždy u sebe. Ruce je třeba postavit mírně nad osu míče tak, aby míč neohnul prsty nebo je neodrazil. Tento způsob se nejvíce uplatní u brankáře. Vysoký míč se potom stahuje na prsa k dalšímu zpracování.

d/ Chytání stranou letících míčů. Chytáme podle stejných zásad jak jednou, tak i oběma rukama. Postavení prstů musí být vždy kolmé k dráze letícího míče.

e/ Sbírání ležícího míče /foto 23/. Hráč udělá podřep, výkrok a uchopí míč oběma rukama. Prodloužený výkrok provádí levou nohou, je-li míč na pravé straně a obráceně.

f/ Chytání kutálejícího míče. Stejný způsob jako při sbírání ležícího míče, jen je třeba si uvědomit směr a prudkost míče.

g/ Chytání skákajícího míče. Tomuto chytání věnujeme zvýšenou pozornost, protože odskok míče na nerovných hřištích nemůžeme vždy dobře odhadnout. Skákající míče chytáme obyčejně

nízko nad zemí. Postavení prstů upravujeme podle výšky odskoku. Často se používá způsob, kdy se míč přitiskne k zemi, potom jej hráč uchopí oběma rukama a dále jej zpracovává.



foto 23

4. Hra míčem

Pravidla hry povolují držet míč nejdéle 2 sekundy. Pak musí následovat hra míčem, přihrávka nebo střelba. Rozlišujeme tři způsoby hry míčem.

a/ Nadhazování míčem nad hlavou. Hráč nadhazuje míč z pravé ruky do levé /nebo opačně/ před tělem tak, aby míč opisoval elipsovitou dráhu celým objemem nad hlavou. Pravou rukou nadhodí míč nad hlavu, kde jej uchopí levou rukou a stahuje zpět k tělu do obou rukou a zpracovává k další hře. Nadhazování míčem nad hlavou nesmí být příliš vysoko, abychom nedali příležitost soupeři k vypíchnutí míče. Význam nadhozu hráč nejlépe ocení při nerovném nebo blátivém povrchu hřiště. Při nadhozu může hráč lépe sledovat situaci kolem sebe na hřišti a uplatnit i klamnou činnost.

b/ Úder míčem o zem je jednodušší a snadnější než nadhazování míčem nad hlavou. Hráč jednou rukou hází míč na zem vedle sebe a odražený míč pak chytá jednou nebo oběma rukama k dalšímu zpracování. Úder míčem o zem se méně doporučuje, protože hráč pozorováním odraženého míče ztrácí přehled o herní situaci na hřišti. Úder o zem v porovnání s nadhazováním míče nad hlavou je pomalejší.

c/ Kombinovaná hra míčem spojuje oba předcházející způsoby. Hráč vyhodí míč nahoru, nechá jej dopadnout na zem a chytá po odrazu od země jednou nebo oběma rukama. Pak zpracovává k další herní činnosti.

Všechny tři způsoby nacvičujeme k takové dokonalosti, aby hráč nemusel pozorovat míč, ale mohl sledovat herní situaci na hřišti. Pravidla hry dovolují využít jen 2 způsoby podle vlastní

volby hráče a po provedení 2 úkonů s míčem musí následovat přihrávka nebo střelba.

5. Přihrávka

Házení míče spoluhráči nazýváme přihrávkou, která je základní složkou souhry družstva, při níž herní činnost jednotlivce přechází v herní činnost skupiny. V národní házené se používá nejrůznějších druhů přihrávek, které označujeme:

- a/ podle práce paží s míčem při vlastní hoďu - jednoruč pravou a levou, obouruč,
- b/ podle letu míče - přímé, obloukem, odrazem o zem
- c/ podle délky dráhy - krátké, střední, dlouhé,
- d/ podle směru letu míče vzhledem ke hřišti - podélné, šikmé, příčné,
- e/ podle letu míče vzhledem k přihrávajícímu hráči - vpřed, vzad, stranou /vlevo, vpravo/, nahoru, dolů.

Správnou přihrávku má spoluhráč bezpečně chytit a dobře zpracovat. Hráč musí posoudit postavení spoluhráče a soupeře a ve vhodném okamžiku přihrát. Základním požadavkem přihrávky je přesnost, kterou musí trenér stále zdůrazňovat. Vzdálenost a výška rozhodují. Velmi záleží na osobnosti hráče a jeho rychlém rozhodování, jakou přihrávku v daném okamžiku zvolí. Přihrávka krátká nebude jistě tak prudká jako přihrávka na dlouhou vzdálenost. Špatný odhad vhodného okamžiku, vzdálenosti, výšky a prudkosti přihrávky znamená ztrátu míče se všemi důsledky. Proto cit pro přihrávku je velmi důležitý a získává se jen pravidelným opakovaným nácvikem.

a/ Přihrávka jednoruč vrchním obloukem vpřed. Hráč vede míč mírně napnutou paží kolem hlavy. Prohnutí a předklon těla pomáhá míči udělit potřebnou rychlost. Ruka s prsty dává míči konečný směr. Při nácviku je nutné sledovat postavení ruky při provedení hoďu. Často se stává, že ruka sleduje míč tak, že se malík dostane pod míč a podbíhá jej. Takto hozený míč rotuje, přihrávka není přesná a míč se špatně zpracovává. Při přímé přihrávce stojí hráč v házenkářském střehu, váha těla spočívá na zadní noze.

b/ Přihrávka jednoruč bočním obloukem vpřed. Postoj je stejný jako při přihrávce vrchním obloukem. Ruka s míčem se však pohybuje ze zapažení bočním obloukem do upažení, kde míč vypouští. Této přihrávky používáme, chceme-li obhodit soupeře.

c/ Přihrávka jednoruč spodním obloukem vpřed. Postoj je stejný, nohy jsou mírně pokrčeny. Ruka s míčem jde podél těla spodním obloukem. Této přihrávky se používá málo, většinou při těsném obsazování.

d/ Přihrávka jednoruč vrchním obloukem vzad. Základní postoj zůstává. Míč držíme na dlani ruky natažené do upažení. Ruka nesmí být v lokti pokrčená! Horní polovina těla provádí otáčivý pohyb dozadu, míč opouští ruku za hlavou. Přihrávka míří směrem, který ukazuje druhá ruka v okamžiku odhození míče. Tuto přihrávku je možno provést také pouze zápěstím, což je mnohem těžší a přihrávka nemá potřebnou přesnost. Přihrávka vrchním obloukem vzad má největší uplatnění při dohrávání útočných systémů.

e/ Přihrávka jednoruč spodním obloukem vzad. Hráč stojí rozkročen, kolena mírně pokrčena, míč drží oběma rukama. Upažením ruky s míčem a švihem za zády spodním obloukem míč opouští ruku. Při nácviku této přihrávky je nutno dbát na to, aby ramena byla natočena rovnoběžně se směrem přihrávky.

f/ Přihrávka s fintou. Hráč naznačí rukou i tělem přímou přihrávku vpřed, ale v posledním okamžiku pouští míč z ruky přes malíček stranou. Náznaku střelby se používá k vylákání obránce a provedení přihrávky na volného spoluhráče.

g/ Přihrávka úderem míče o zem. Přihrávku je nutno provést tak, aby míč odskočil přesně do rukou spoluhráče. Při dopadu na zem je nejlépe, jde-li míč kolem nohou protihráče, neboť tak je snížena možnost jeho obranného zásahu. Přihrávka musí být provedena přesně. Odrazem o zem se dráha míče prodlužuje, přihrávka si vyžádá více času a tím je i dána možnost k protiakci. Tato přihrávka se používá většinou na hřištích s dobrým povrchem, nejlépe v halách. Při některých taktických prvcích /rozehrávání hodů/ se přihrávka provádí s rotací, tzn., že míč má po odskoku jiný směr než dráha po opuštění ruky. Se změnou směru však musí spoluhráč počítat, a proto přihrávka vyžaduje delší dobu nácviku.

h/ Přihrávka odbitím. Vyžaduje-li to rychlost a plynulost akce /systém, rozehrání hodu/, používá hráč přihrávky odbitím jako v odbíjené /jednoruč i obouruč/.

i/ Přihrávka z výskoku. Při této přihrávce musíme pamatovat, že pro praváka je odrazová noha levá a pro leváka je odrazová noha pravá. Tato přihrávka najde uplatnění při přehazování vysokých soupeřů.

j/ Přihrávka obouruč vrchním obloukem vpřed. Z náprahu paží ve vzpažení vzad napnutím paží v loktech a prudkým sklopením zápěstí hráč přihravá.

k/ Přihrávka obouruč trčením od prsou. Hráč přihravá míč prudkým trčením paží od prsou a sklopením zápěstí.

l/ Přihrávka obouruč spodním obloukem. Míč jeu pasu a spodním obloukem hráč jej přihravá vpřed nebo stranou spoluhráči většinou na krátkou vzdálenost.

8.2.2. Míčová technika jednotlivce v pohybu

1. Držení míče

Držení míče v jedné ruce /levé nebo pravé/ nebo obouruč v běhu je stejné jako držení míče v klidu. Tělo i ruce musejí vyrovnávat výkyvy způsobené během, aby míč zůstal v rukou u těla /nejdéle 2 sekundy/.

2. Házení míče

Při odhodu míče v běhu je třeba pamatovat na to, že odhodová noha /tj. u praváka levá, u leváka pravá/ má být vpředu. V pohybu hráči častěji používají hodů jednoruč.

3. Chytání míče

Chytání míče hráčem v pohybu je obtížnější. Při nácviku učíme hráče nejprve chytat míče letící zpředu, pak ze strany a nakonec zezadu.

a/ Chytání míče v běhu oběma rukama. Postavení rukou proti pohybujícímu se míči je stejné jako při nácvičce chytání v klidu. Pohyb hráče i spoluhráče však mění prudkost přihrávky, proto je nutno cvičit správné chytání tlumením a rychlé zpracování míče. Důležitý je zpětný pohyb rukou při tlumení míče.

b/ Chytání míče v běhu jednou rukou je velmi náročné a vyžaduje vyšší vyspělost v míčové technice. Hráč nastaví ruku při chytání vždy dlaní kolmo proti směru pohybu míče, prsty jsou mírně roztaženy a připraveny ztlumit míč zpětným pohybem ruky. Tímto způsobem chytáme přihrávky boční i přímé.

c/ Chytání nízkých míčů v běhu je velmi obtížné. Za nízký míč posuzujeme ten, který se pohybuje v prostoru od pasu dolů. I tyto míče se snažíme chytat oběma rukama. Hráč nastaví obě ruce proti míči dlaněmi vpřed, malíky u sebe. Někdy musí hráč chytat míč jednou rukou, pak míč přitiskne k zemi a potom chytá normálně.

d/ Chytání vysokých míčů v běhu. Hráč chytá vysoké míče ve výskoku. Chytí míč oběma rukama a stažením na prsa jej zpracovává. Postavení rukou proti míči je stejné jako v klidu. Chytání vysokých míčů jednou rukou je obtížné a vyžaduje dokonalou znalost míčové techniky. Nácvičce věnujeme zvláštní pozornost, dbáme na správné nastavení prstů proti míči, tlumení míče prsty, dále celou paží.

e/ Sbírání ležícího míče v běhu. Hráč v běhu těsně před míčem sníží těžiště, přejde do podřepu a poslední krok tím protáhne. Míč uchopí oběma rukama a pokračuje v běhu. Prodloužený krok provádí pravák levou nohou. Sbírání jednou rukou se provádí podobně.

f/ Chytání unikajícího míče se děje dvěma způsoby. Při prvním hráč unikající míč dobíhá, když je vedle něj, sníží těžiště, chytá míč oběma rukama a dále zpracovává. Při druhém způsobu hráč unikající míč předběhne, nastaví ruku obrácenou dlaní proti pohybu míče. Míč naběhne do dlaně, vztyčením a mírným pohybem zápěstí jej hráč přehodí přes rameno nad hlavou před sebe a chytá oběma rukama. Míč musí být celým objemem nad hlavou, protože provádíme zároveň nadhoz. Nacvičujeme nejprve v klidu.

4. Hra míčem v pohybu = vedení míče = driblink

Driblinkem v národní házené rozumíme dovolený pohyb s míčem, tj. nést míč 2 sekundy, házet s ním nad hlavou nebo o zem, popřípadě kutálet s ním a chytit jej dříve než jiný hráč. Pravidla dovolují provést dva nadhozy, nebo dva údery o zem, nebo jeden nadhoz a jeden úder o zem /jedno kutálení je jako jeden úder o zem/. Pohybuje-li se hráč s míčem podle pravidel národní házené, říkáme, že dribluje.

Je třeba připomenout, že nejrychlejší driblink je pomalejší než let míče či běh hráče bez míče. Proto driblinku používáme jen tehdy, nedovoluje-li situace, aby hráč přihrál. Může-li hráč přihrát musí dát přednost přihrávce.

Nadhazování míčem nad hlavou a úder míčem o zem provádí hráč stejně jako v klidu. Musí si však uvědomit pohyb po hřišti a oba úkony provádět ve směru pohybu, aby se nestalo, že jej

pohyb míče zdržuje. Nesprávné je házení míče daleko před sebe, snadno jej získá soupeř. Také vysoký nadhoz dává možnost soupeři k vypíchnutí. Při úderu míčem o zem je zásadou udeřit míčem vedle sebe, nikoliv před sebou, kde je nebezpečí, že si hráč do míče kopne.

Při rychlém běhu /úniku/ je možno použít kombinovaného driblinku. Hráč v plném běhu míč nadhodí před sebe, nechá dopadnout na zem a po odrazu od země míč chytí a zpracovává. Předhození musí být takové, aby hráč nemusel zpomalit běh, ale zároveň, aby nedal velkým předhozením možnost soupeři získat míč. Kombinovaného driblinku se může také použít, nehrozí-li bezprostředně napadení soupeřem, např. ke zpomalení hry, při střídání brankářů apod.

5. Přihrávky v pohybu

Nácvik všech druhů přihrávek v pohybu je stejný jako v klidu. Zpočátku se nacvičují v pochodu, později v pomalém a rychlém běhu, přihravá se na hráče pohybujícího se stejným směrem nebo v protisměru, oběma rukama na zemi i ve výskoku. Dbáme při tom na dodržování zásad uvedených při nácviku přihrávek v klidu.

Z metodického hlediska spojujeme přihravání s činností, která předchází přihrávce nebo po ní následuje /uvolňování, zastavení, driblink, chytání aj./.

Přihrávky obouruč používáme převážně z taktických důvodů pro zrychlení přihrávky nebo v tísnivém postavení, kdy přihrávka jednoruč by byla obtížná a příprava k ní zdlouhavá.

8.2.3. Nácvik míčové techniky

A: Příklady nácviku míčové techniky pro jednotlivce

1. Držení míče

Nacvičujeme tak, že hráč uchopí míč do obou rukou a trenér kontroluje správnost provedení.

2. Chytání míče s úkoly

- hráč vyhodí míč nahoru, udělá dřep, chytí míč,
- hráč vyhodí míč nahoru, udělá klik ležmo, dřep a chytí míč,
- hráč vyhodí míč nahoru, udělá sed a chytí míč,
- hráč vyhodí míč nahoru, udělá leh na záda a chytí míč.

3. Nadhoz, úder o zem, kombinovaná hra míčem

- v chůzi, poklusu, běhu, sprintu,
- v pohybu vpřed, vzad, vpravo, avlevo stranou, s obraty,
- v pohybu na nízké kladině, desce nebo trámu,
- v různých slalomech.

4. Sbírání míčů ze země

zprava, zleva, v klidu, s obratem, v pohybu za různé rychlosti míče i hráče. Zdůrazňujeme sbírání míče z boku, abychom zamezili kopnutí do míče.

5. Předávání míče z ruky do ruky

v kruhovém pohybu rukou ve výšší boků. Po předání míče z ruky do ruky následuje nápřah. Nacvičujeme z levé ruky do pravé a opačně.

6. Házení do stěny /desky/

V postavení čelem k desce házíme míč levou, pravou, oběma s obratem po odhození míče. Stejně jak házíme z dřepu, kleku, sedu, lehu. Po každém hodu můžeme pohybem vpřed nebo vzad zkrátit nebo prodloužit délku hodu.

7. Hody na cíl

Pro odhad vzdálenosti a zlepšení míčové techniky házíme na branku, kruh, čtverec, obdélník, desku, prkno, závěsný předmět. Stanovíme vzdálenost pro herní potřebu. Např. ze 6 m /brankoviště/, ze třetiny, z rohu hřiště /rozehrávání rohu/ a další. Dále využijeme k nácviku levou, pravou i obě ruce a přidáme požadavek zásahu cíle po odrazu míče od země. Házíme z klidu i rozběhu.

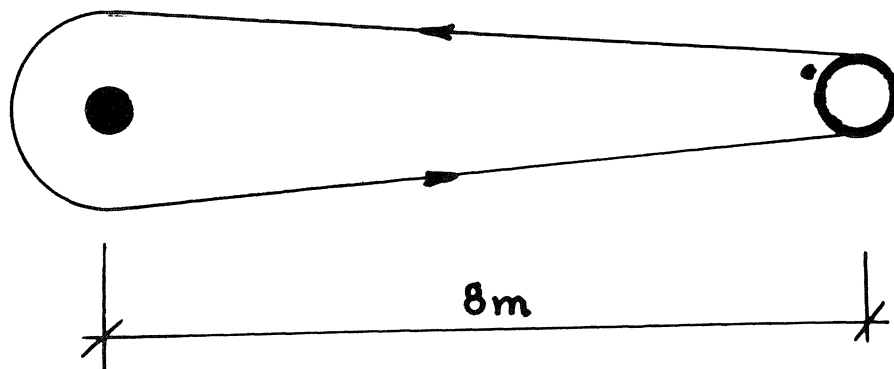
Při všech hodech dbáme na to, aby hráč pravák stál levou nohou ve stoji rozkročném a přenesl na ni celou váhu těla a vložil tak do hodu větší sílu. Levák má postavení opačné. Toto postavení nacvičujeme v klidu ze stoje spažného, z výskoku, z rozběhu i běhu.

8. Hod na terč

Pro nácvik směru a síly házíme na terč, který leží na zemi nebo visí. Jako terč poslouží: míč, kámen, bedna, nádoba, obruč, stojan, tyč, igelitový sáček. Předmět zavěsíme do síťovky, na motouz, na drát, v rámečku. Házíme z klidu i pohybu.

9. Obíhání mety /obr. 10/

Hráč nadhodí míč, oběhne metu vzdálenou 8 m. Míč se nesmí dotknout země vícekrát než 3x. U tohoto cviku je zkombinován nácvik rychlosti se sbíráním míče.



Obr. 10

B: Příklady ncviku míčové techniky pro dvojice

1. Na místě s jedním míčem

Hráči stojí na místě čelem k sobě ve vzdálenosti 4 m, jeden má míč. Výměna míče pravou rukou vrchním obloukem - ze stoje - z podřepu - ze dřepu - z kleku - ze sedu. Po této sérii výměn míče v různém postavení přejdou hráči do stoje a výměna se opakuje nebo se nacvičuje levou rukou, oběma rukama.

Hráči pokračují v přihrávkách a přecházejí postupně ze sedu zpět přes všechny polohy do stoje jako při zahájení.

Všechny polohy opakujeme, ale míč se přihrává úderem o zem pravou, levou i oběma rukama. Využíváme různých druhů přihrávek.

2. Na místě se dvěma míči /každý hráč má míč/

Výměna míčů v postavení a způsobem jako s jedním míčem.

Při výměně míčů použije jeden hráč přihrávku vrchním obloukem, druhý úderem o zem.

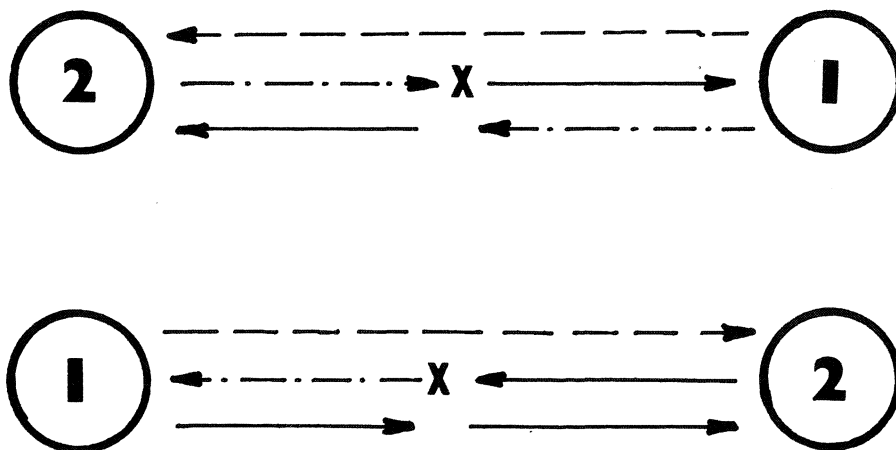
Po přihrávce /levou, pravou, oběma rukama, úderem o zem/ udělají hráči rychlý obrat na místě. Po obratu míč chytají a zpracovávají.

S míčem v náprahu udělá hráč obrat na místě a přihraje spoluhráči. Obraty nacvičujeme střídavě na obě strany.

3. Dvojice v pohybu s 1 míčem /obr. 11/

Hráči stojí 8 m i více proti sobě.

Jeden hráč běží s míčem do poloviny vzdálenosti ke druhému hráči a položí míč na zem, dokončí přeběh na místo druhého. Druhý z dvojice po položení míče na zem vyběhne k míči, zvedne jej a doběhne s ním na základní postavení prvního. Udělá obrat ke spoluhráči, přihraje mu míč a činnost se opakuje. Po určité době nebo určeném počtu přihrávek si hráči úlohy vymění.



Obr. 11

Způsob cvičení zůstává, ale první hráč v náběhu na polovinu vzdálenosti udělá před položením míče celý obrat, druhý hráč před zvednutím míče udělá rovněž celý obrat.

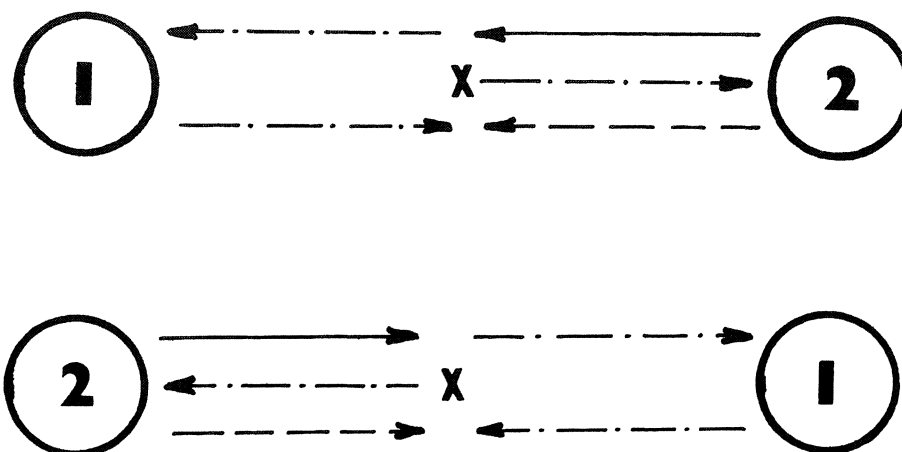
Další obměny: Klademe a zvedáme míč ze sedu, v běhu nazad, v podřepu nebo dřepu, s poskoky s míčem mezi koleny.

4. Dvojice v pohybu se 2 míči /obr. 12/

2 hráči stojí 8 m i více proti sobě. Každý má míč.

První hráč zahájí pohyb s míčem k druhému, v polovině vzdálenosti položí míč na zem. Po vzpřímení dostane přihrávkou od druhého hráče a s míčem dokončí přeběh na jeho místo. Druhý hráč po odehrání svého míče vyběhne na střed, zvedne míč a dokončí s ním přeběh na místo prvního hráče. Opět začíná první hráč a činnost se opakuje. Při nácviku vznikají pravidelné pohybové a oddechové časy.

Postup pohybu ponecháme, ale po prvním přeběhu dvojice začíná druhý z dvojice po doběhu na metu prvního hráče. Strídáním činnosti se prodlouží pohyb a oddechová doba.



Obr. 12

5. Přihrávky o zeď

Dva hráči stojí za sebou 4 m od zdi. Přední hráč má míč, hodí úderem o zeď, uskočí stranou a zadní hráč míč chytá. Druhý hráč opakuje totéž. Tímto způsobem nacvičujeme všechny druhy přihrávek. Nácvik kombinujeme tím, že zadního hráče postavíme zády ke zdi.

6. Výměna míst

Dva hráči stojí proti sobě, každý má míč. Oba nadhodí míč nad sebe, rychle si vymění místa a chytí míč spoluhráče. Míč se nesmí dotknout země. Vzdálenost mezi hráči je 5 - 6 m. Kombinujeme s chytáním míče ve výskoku.

7. Dva hráči

stojí proti sobě ve vzdálenosti 2 m, každý má míč. Jeden hráč míč nadhodí, dostane přihrávkou od druhého, přihrávkou ihned vrátí a chytá svůj míč. Totéž je možné se 3 míči. Cvičení je velmi náročné, k jeho zvládnutí je třeba delší čas. Je zde spojen nácvik míčové techniky s postřehem a koordinací pohybu.

C: Příklady ncviku míčové techniky pro trojice

1. Trojice na místě /obr. 13/

Tři hráči stojí v řadě 4 - 10 m od sebe vzdáleni s 1 míčem.

První přihrává druhému, druhý třetímu a třetí přes středního prvnímu. Střední hráč při činnosti dělá celé obraty a používá krátkých přihrávek, proto jej střídáme s krajními.

Střídáme přihrávky: pravou, levou, oběma, úderem o zem aj. Na povel nebo po určitém počtu přihrávek středního vyměňujeme s krajními.

Opakujeme uvedené postupy, ale všichni hráči mají základní postavení: v podřepu, dřepu, v sedu, i lehu, v kleku.

K nacvičovaným činnostem přidáme druhý míč, který je při zahájení u třetího hráče. Ten nejdříve přihrává prvnímu.



Obr. 13

2. Trojice v pohybu /obr. 14/

Tři hráči stojí v řadě 4 - 10 m od sebe vzdáleni s 1 míčem.

První hráč s míčem přihrává střednímu a přebíhá na střed, střední po zpracování míče udělá obrat k třetímu, přihrává mu míč, udělá obrat a přebíhá na místo prvního. Třetí zpracuje míč, přihrává jej prvnímu na střed a přebíhá na střed. První na středě zpracuje míč, udělá obrat s míčem a přihrává jej druhému na kraji, udělá znovu obrat a přebíhá na kraj na třetího. Druhý na kraji přihrává na střed třetímu a přebíhá na střed. Třetí po zpracování míče udělá obrat s míčem, přihrává jej na kraj prvnímu, udělá obrat a přebíhá na kraj prvního.

Účelem je zvýšit pozornost a náročnost při práci s míčem /zpracování, obrat, odhod/, kontrolovat pohybovou orientaci na třech místech s obraty, dávkováním vzdálenosti nacvičovat rychlostní vytrvalost.

Obr. 15. Postavení trojice zůstává, míč u středního. Střední běží s míčem ke krajnímu, položí míč na zem a zařadí se po obratu směrem k ostatním za krajního. Krajní zvedne míč, donese jej na střed a položí na zem. Pokračuje v přeběhu ke druhému krajnímu. Druhý krajní po položení míče na střed vybíhá k míči, zvedne jej a pokračuje s ním ke krajnímu. Položí míč a zařadí se s obratem za krajního.

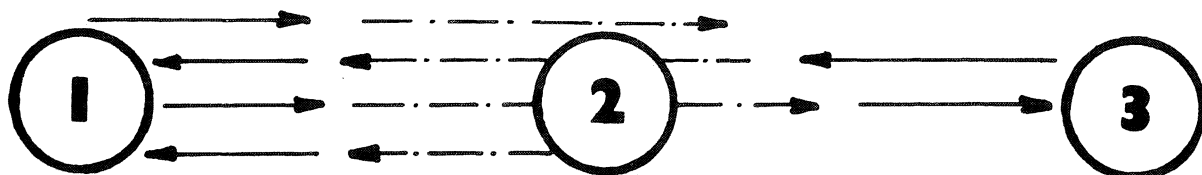
Obměna: Střední začíná s krajním na druhé straně.



Obr. 14



Obr. 15



Obr. 16

3. Křižování /obr. 16/

Trojice stojí v řadě v 6 m vzdálenostech. Střední má míč.

Střední s míčem přebíhá proti krajnímu a přihrává mu míč. Po přihrávce dokončí pohyb /křižuje/ na základní postavení krajního s obratem čelem ke spoluhráčům. Krajní vybíhá proti střednímu /křižuje/, převezme v pohybu přihrávku a běží ke druhému krajnímu, kterému do pohybu přihrává míč. Dokončí přeběh bez míče /křižuje/ na postavení druhého krajního s obratem ke spoluhráčům. Druhý krajní vybíhá proti němu /křižuje/, přebíhá v pohybu přihrávku, s míčem pokračuje směrem ke druhému krajnímu a přihrává mu míč. Dokončí pohyb na postavení krajního s obratem ke spoluhráčům.

Obměny: Střídáme druhy přihrávek nebo předem stanovíme pořadí a způsoby přihrávek.

Před odhozením míče musí hráč udělat rychlý obrat výskokem.

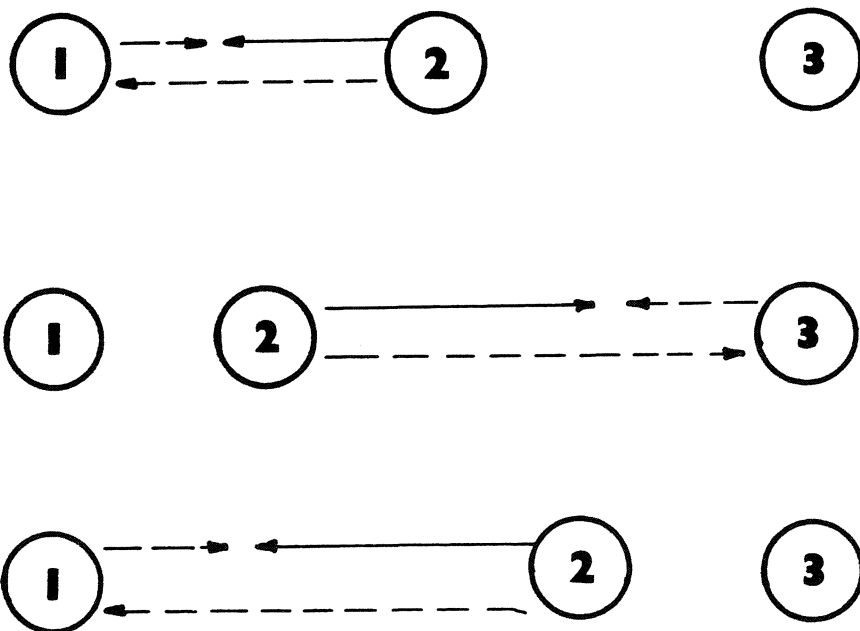
4. Trojice s míčem u středního /obr. 17/

Tři hráči stojí v řadě na vzdálenost 4 - 10 m od sebe. Střední má míč.

Střední hráč přihrává míč krajnímu a běží za míčem, který mu krajní vrací. Po přijetí míče udělá rychlý obrat a přihrává míč druhému krajnímu. Běží za míčem, který mu druhý krajní vrací. Udělá znovu obrat s míčem, odhodí míč na prvního krajního, běží za míčem, který mu první krajní vrací atd.

Po určité době nebo stanoveném počtu přihrávek postupně střídáme středního hráče s krajními. Po výměně všech tří hráčů na středu určíme nový způsob přihrávky nebo po každé výměně přihrávky středního s oběma krajními se mění způsob přihrávky.

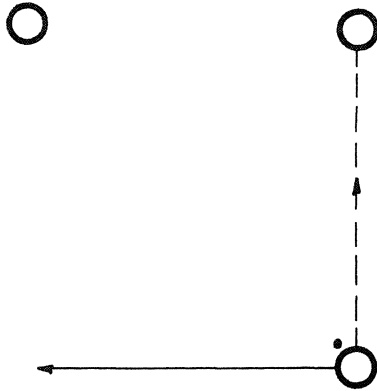
Účelem je rychlost pohybu hráčů i míče, střídání krátkých a dlouhých přihrávek, pohybová i prostorová orientace.



Obr. 17

5. Přebíhání /obr. 18/

Tři hráči se postaví do rohů čtverce. Hráč s míčem přihrává vedlejšímu spoluhráči a běží na prázdné místo ve čtverci. Cvičení je náročné na orientaci. Tím způsobem je možno procvičovat všechny druhy přihrávek.

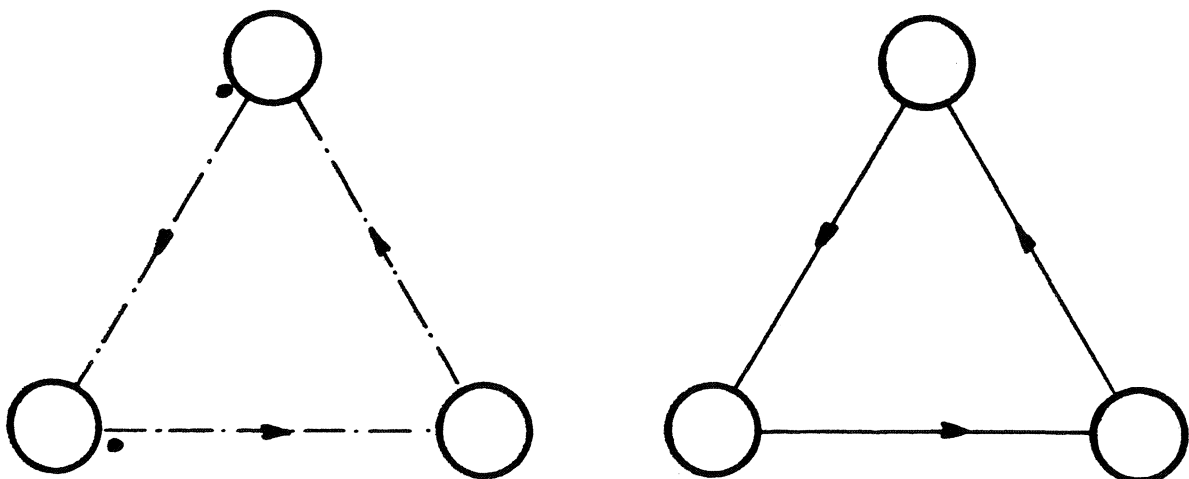


Obr. 18

6. Trojúhelník /obr. 19/

Tři hráči se postaví na vrcholy trojúhelníka o straně 6 m. Každý má míč. Na povel trenéra všichni tři běží po stranách trojúhelníka. Na dalším vrcholu míč položí, na dalším si zase míč vezmou. Každý oběhne trojúhelník 3x, cvičení se opakuje s minutovými přestávkami 3 - 5x. Nacvičuje se sbírání míčů kombinované s nácvičením rychlosti a směru.

Ztížení: Strany trojúhelníka se zvětší na 8 m a při přeběhu s míčem vložíme driblink.



Obr. 19

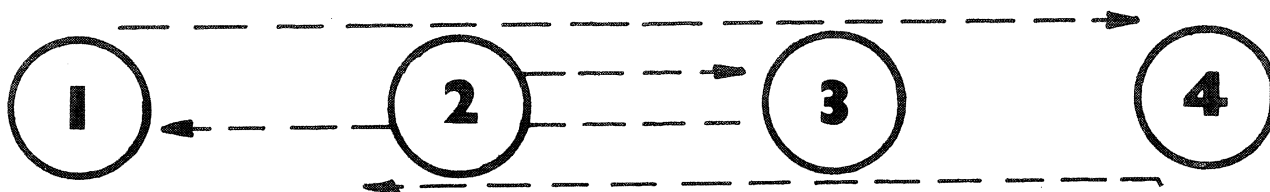
D: Příklady ncviku míčové techniky pro čtveřice

1. Čtveřice v řadě s 1 míčem /obr. 20/

Hráči stojí v řadě ve vzdálenostech 4 i více metrů od sebe v pořadí 1, 2, 3, 4. Míč má hráč 2.

Hráč 2 přihrává hráči 3, ten hráči 1, který dlouhou přihrávkou přihrává hráči 4. Ten uzavírá přihrávkou hráči 2. Série přihrávek se opakuje. Po několika sériích vystřídáme oba střední za krajní hráče.

Celý postup opakujeme, ale začíná hráč 3 v pořadí na hráče 2, ten na hráče 4, dále na hráče 1 a série přihrávek končí u hráče 3. V obou případech vystřídáme různé druhy přihrávek.



Obr. 20

2. Čtveřice v řadě se 2 míči

Hráči stojí v řadě ve vzdálenosti 4 m i více od sebe v pořadí 1, 2, 3, 4. Hráči 2 a 3 mají míč.

Hráč 2 si vyměňuje míč s hráčem 4 a hráč 3 s hráčem 1. V úseku mezi hráči 2 a 3 se mohou míče srazit. Abychom tomu zabránili a nezpomalovali výcvik, volíme za střední hráče leváka a praváka nebo určujeme různý druh přihrávek.

Míče si vymění hráči 2 a 3 a pak přihrává hráč 2 hráči 4 a hráč 3 hráči 1. Oba krajní hráči 1 a 4 si vymění míče a pak míč vracejí středním hráčům 2 a 3, od kterých dostali přihrávku.

V obou případech střídáme přihrávky a měníme střední hráče za krajní.

3. Čtveřice v řadě se 4 míči /obr. 21/

Hráči stojí v řadě ve vzdálenostech 4 m i více od sebe v pořadí 1, 2, 3, 4. Každý hráč má míč.

Míče si vyměňují střední s krajními 2 a 4, 3 a 1. Střídáme přihrávky.

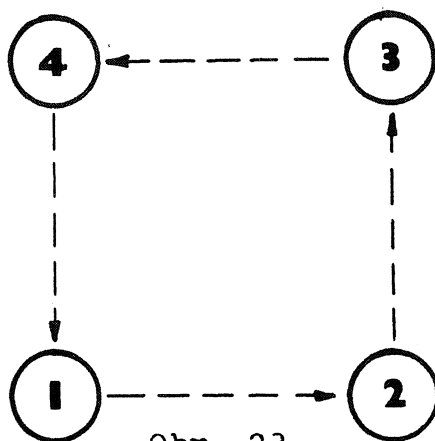
Míče si vyměňují střední mezi sebou a krajní mezi sebou, tedy 2 a 3, 1 a 4. Střídáme postavení středních a krajních a volíme různé přihrávky.

Míče si přihrávají v pořadí: 2 a 3, 1 a 4, potom následuje výměna 2 a 4, 3 a 1. Cyklus se opakuje.

Ve všech případech při kvalitním ncviku bychom měli dosáhnout maximálního soustředění na technické provedení hodů a pokusy a výkony s dalšími náročnějšími prvky mimo volbu různých druhů přihrávek. Zvláště při použití 4 míčů jde o náročnou formu provedení i časovou kontrolu a přesnost zpracování míče.

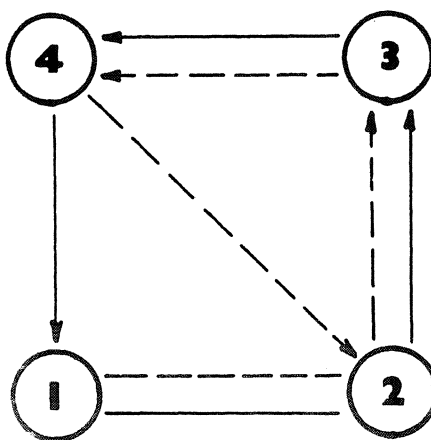
5. Ve čtverci na místě s 1 míčem /obr. 23/
Hráči stojí v rozích čtverce o straně 4 m i více podle potřeby nácvičku /vyspělost hráčů, požadavky na pohyblivost apod./.

Postupná přihrávka od hráče 1 na 2, 3, 1 a 1. Způsob přihrávky stanovíme předem nebo v průběhu nácvičku podle potřeby nebo postupného zvládnutí techniky a přesnosti. Měníme i směr pohybu míče vpravo a vlevo pravou i levou rukou a vyzkoušíme i přihrávky oběma rukama. Ve všech případech dbáme na správné postavení hráče k nácvičku přihrávky, přesné odhození i zpracování míče, abychom zvládli další obtížnější nácvik v pohybu.

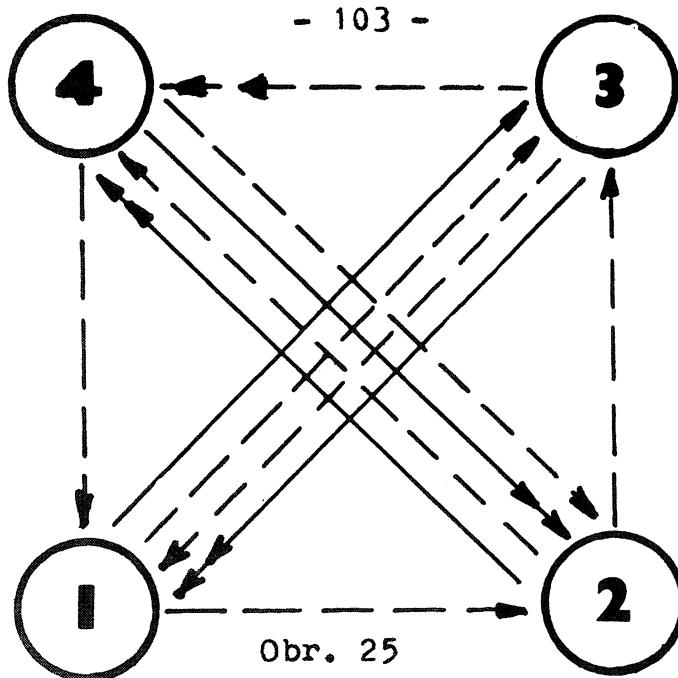


Obr. 23

6. Ve čtverci v pohybu s jedním míčem /obr. 24/
Postavení ve čtverci i postup přihrávek od prvního ke čtvrtému hráči zůstává. Po každé přihrávce však hráč přeběhne na postavení hráče, kterému míč přihrál. Strídáme přeběhy a přihrávky vpravo i vlevo a používáme ty druhy přihrávek, které potřebujeme zvládnout nebo budeme používat k dalšímu hernímu výcviku. Zdůrazníme při výkladu, že vždy zůstává přechodně volná jedna meta, takže 3 přihrávky jdou po obvodu čtverce a čtvrtá po úhlopříčce a ne na volné místo. Hráč 4 běží na volné místo po hráči 1.



Obr. 24



Obr. 25. Postavení a jeden hráč zůstává, změním však směr přihrávek a přeběhů. Vyžadujeme tím další zvýšení pozornosti, postřehu a reakce na míč i pohyblivost. Zdůrazníme, že přihráváme po úhlopříčce a vpravo /nebo vlevo/, ale přebíháme jen po úhlopříčce. Hráč 1 přihrává hráči 3 a běží za míčem na místo hráče 3. Hráč 3 zpracovává míč a přihrává jej hráči 4 a přebíhá na místo hráče 1. Hráč 4 přihrává hráči 2 a běží za míčem na místo hráče 2. Hráč 2 po zpracování přihrává dalšímu hráči vpravo a přebíhá na místo hráče 4. Způsob přihrávek a přeběhů dále pokračuje, Zvýšené požadavky jsou tedy na zpracování míče, na přihrávku i chytání míče z čelného i bočního směru, zleva i zprava. Přebíhá tedy stále s výměnou míst 1 a 3, 2 a 4. Přihrávky jdou až do odvolání po úhlopříčce a trvale jedním směrem vpravo nebo vlevo.

7. Dva míče ve čtverci v pohybu /obr. 26/

Čtyři hráči stojí v rozích čtverce o straně 6 m. Hráči 1 a 3 mají míč.

Hráči 1 a 3 si vymění přihrávkou míč a po přihrávce vpravo si vymění místa. Hráč 2 dostal míč od 1 a hráč 4 dostal míč od 3. Hráči 2 a 4 si vymění přihrávkou míče a po přihrávce vpravo si vymění místa. Cyklus se opakuje. Přihrávky střídáme vlevo i vpravo, stejně tak měníme způsoby přihrávek. Příklad: Hráč 1 přihrává míč vrchním obloukem, hráč 3 úderem o zem. Jeden pravou, druhý levou rukou. Jeden oběma rukama, druhý hodem po zemi apod. Přihrávky nacvičujeme po obratu nebo driblinku. Přeběhy provádíme z kleku, dřepu, sedu, poskoky po jedné noze nebo poskoky snožmo, během nazad, s obraty vlevo nebo vpravo.

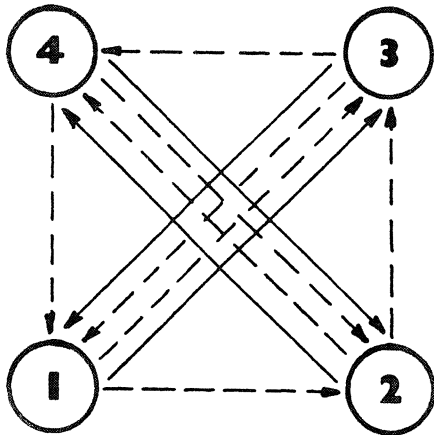
8. Čtyři míče ve čtverci /obr. 27/

Čtyři hráči stojí v rozích čtverce o straně 6 m. Každý hráč má míč.

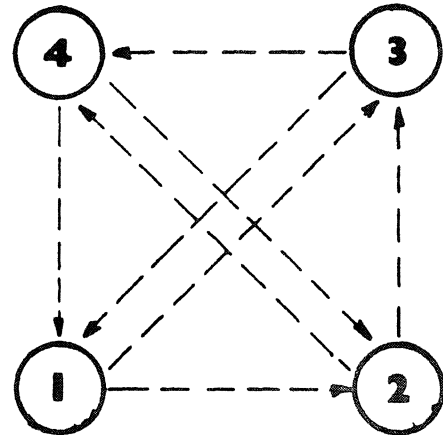
Na povel si vymění současně míč hráči 1 - 3 a 2 - 4 po úhlopříčce. Po zpracování míče na další povel opět všichni najednou přihrávají míč vpravo /vlevo/. Následuje další vzájemná výměna míčů po úhlopříčce. Nacvičujeme: povel - výměna míčů - přerušení, povel - přihrávka vpravo /vlevo/ - přerušení, atd.

Po zvládnutí nácvičku s přerušováním cvičíme nepřerušovaně a nutíme hráče k dlouhodobému soustředění na čelní i boční přihrávky, na rychlé zpracování míčea na prostorovou orientaci při nestejně dlouhých přihrávkách.

Postupně zaměstnáváme obě ruce a využíváme všech druhů přihrávek.



Obr. 26

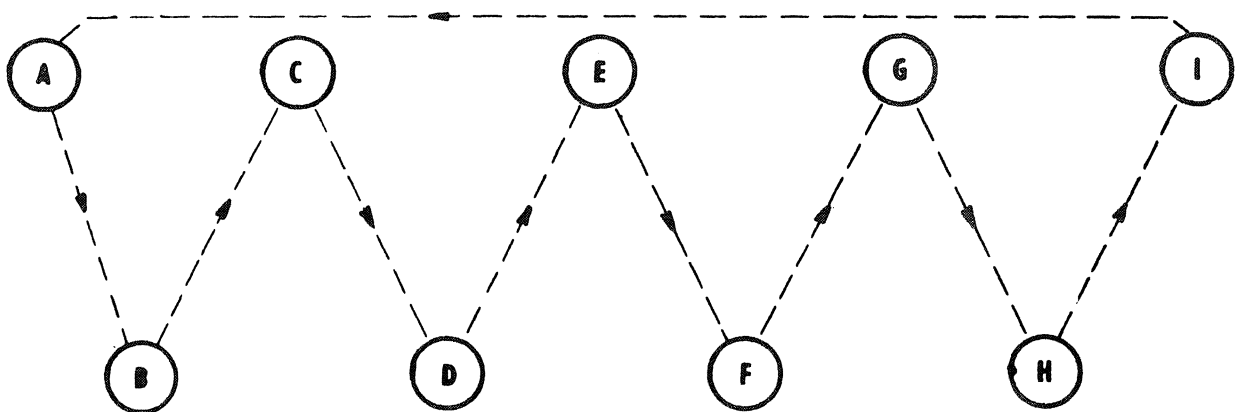


Obr. 27

E: Příklady nácvičku míčové techniky pro větší počet hráčů

1. Klikaté přihrávky na místě /obr. 28/

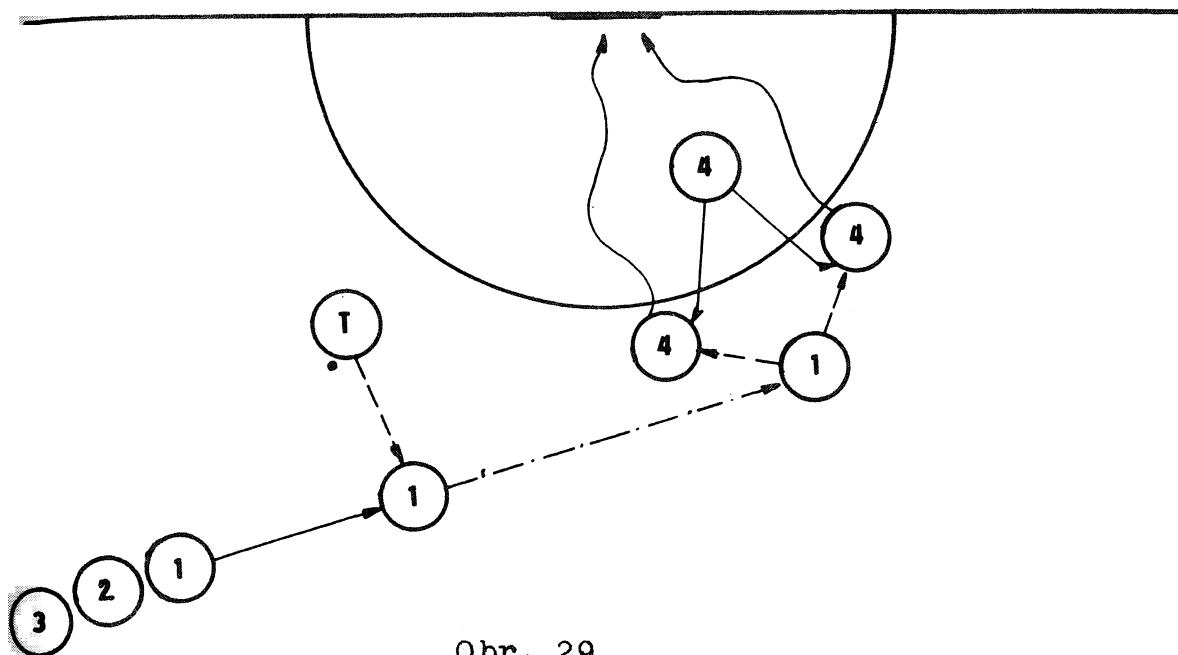
Hráč 1 přihrává hráči 2, ten dále hráči 3 atd. Poslední hráč vrací míč hráči 1 a přihrávky se opakují. Nacvičují se všechny druhy přihrávek a hraje se i s více míči.



Obr. 28

2. Přihrávka z výskoku /obr. 29/

Hráči se postaví asi 8 m od středu brankoviště stranou. Každý hráč nabíhá tečnou na brankoviště, do běhu dostává přihrávku, před obráncem vyskočí a z výskoku přihrává na spoluhráče, který z brankoviště vybíhá za obránce. Možno kombinovat s nácvikem střelby s výkrokem z brankoviště.



Obr. 29

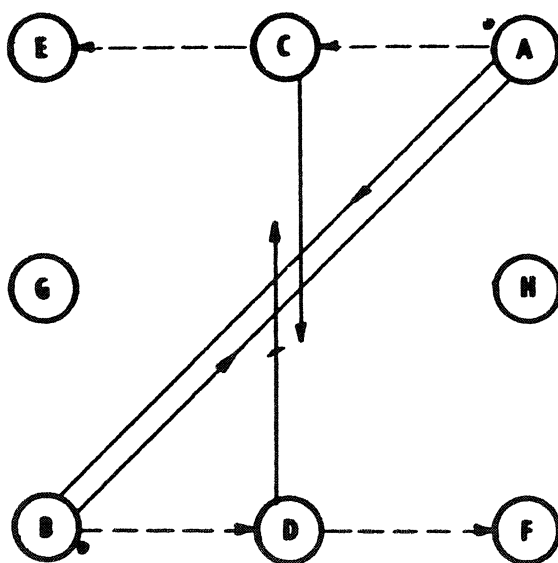
3. Klímův čtverec /obr. 30/

Osm hráčů stojí na obvodu čtverce o velikosti strany 9 m. Tři hráči stojí vždy na jedné straně. Míč mají 2 hráči, kteří stojí na úhlopříčce proti sobě 1 a 5. Na povel přihrávají tyto hráči vpravo 1 - 2 a 5 - 6 a hráči 1 a 5 si rychle vymění místa. Hráči 2 a 6 přihrávají míč vpravo 2 - 3 a 6 - 7 a rychle si vymění místa. Hráči 3 a 7 přihrávají míč vpravo 3 - 4 a 7 - 8 a rychle si vymění místa. Hra tak plynule pokračuje dále dokola. Upadne-li někomu míč, je nutno zahájit hru z výchozího postavení.

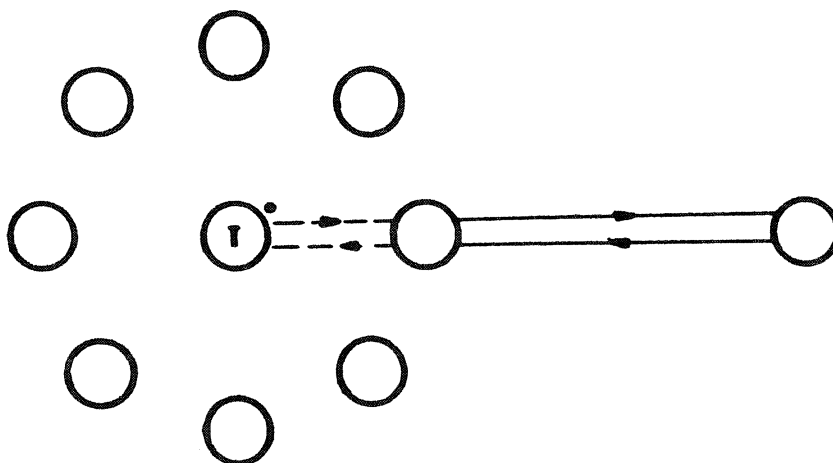
Hrou se nacvičují přihrávky, chytání míče, rychlost, postřeh, změna rychlosti, vyhýbání hráčů uprostřed čtverce, prostorová orientace. Přihrává se vlevo nebo vpravo a různými druhy přihrávek.

4. Přihrávky v kruhu s úkoly /obr. 31/

Hráči stojí na kružnici o poloměru 3 m. Uprostřed stojí hráč s míčem. Hráč uprostřed přihrává prvnímu hráči na kružnici. Hráč 1 vrátí míč střednímu, odběhne směrem od středu kružnice 4 m, udělá dřep /klik, sed, leh apod./ a rychle se vrací zpět na své místo na kružnici. Střední zatím přihrává míč dalším hráčům na kružnici doleva nebo doprava. Všichni odbíhají od kružnice a plní stanovený úkol. Při větším počtu hráčů se hraje se 2 míči a 2 hráči uprostřed.



Obr. 30



Obr. 31

5. Přihrávky v kruhu

Hráči stojí na kružnici o poloměru 6 m, jeden hráč stojí uprostřed kruhu, jeden hráč na kružnici má míč.

Hráč s míčem na kružnici přihrává střednímu a běží na jeho místo. Střední hráč přihrává upravo /vlevo/ od začínajícího a běží na místo začínajícího. Druhý na kružnici přihrává střednímu a běží rovněž do středu, kam dostává přihrávku od třetího na kružnici. Přihrávky pokračují po obvodu kružnice. Hráči na střed běží vzad, aby se již připravovali na chytání míče, zpracování a odehrání míče.

Kruh zůstává, ale přidáme druhý míč a druhého hráče do středu kruhu. Míče jsou na kružnici proti sobě a střední hráči stojí zády k sobě. Průběh je stejný jako s jedním míčem, ale zvýší se pohyb míčů a hráčů při zpracování a přebězích.

Využíváme pohyb míče a hráčů doprava i doleva a opakování všech přihrávek ke zdokonalení u každého jednotlivce. Kontrolní

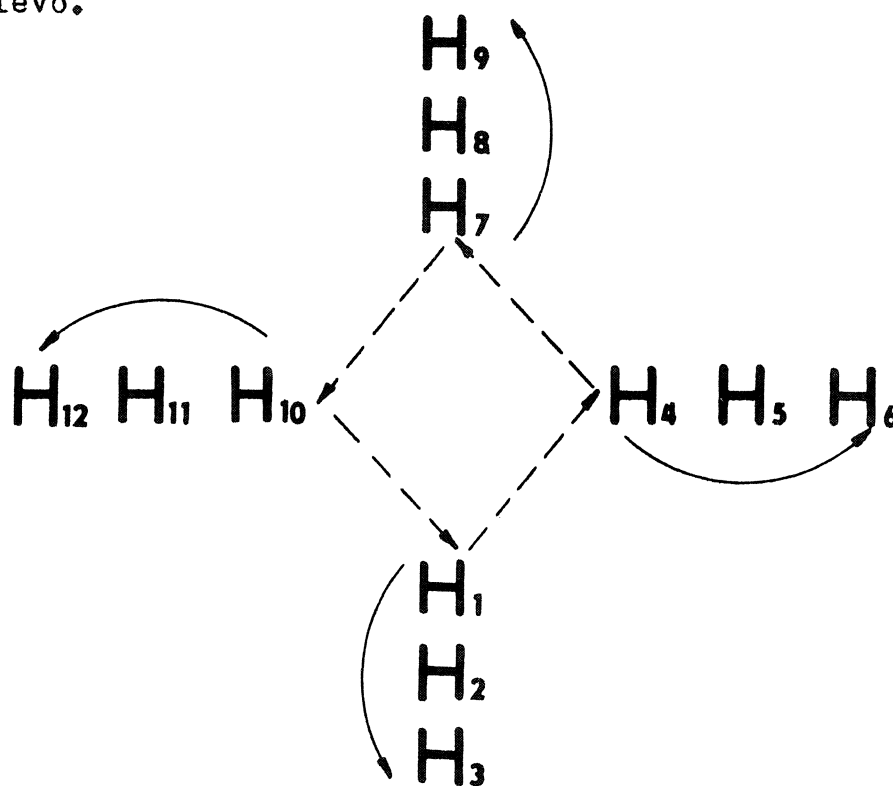
formou i pomůckou je změna velikosti nebo váhy míče.

Nácvik se 2 míči použijeme i jako závodivou hru, když jeden míč "doběhne" v kruhu druhý, zásluhou vedení míče a rychlejších přeběhů. V kruhu jsou hráči rozpočítáni na první a druhé, nebo postavíme dvě družstva podle barvy tílek.

6. Kříž

Čtyři zástupy v podobě kříže stojí proti sobě ve vzdálenosti 4 m i více od středu. Ideální počet hráčů je 12, nejmenší počet 8, vyšší počet není omezen.

Obr. 32: Hráč 1 přihrává míč hráči 4 sousedního družstva a odběhne na konec svého zástupu. Hráč 4 přihrává 7 a odběhne na konec svého zástupu. Přihrávky pokračují dokola buď vpravo, nebo vlevo.



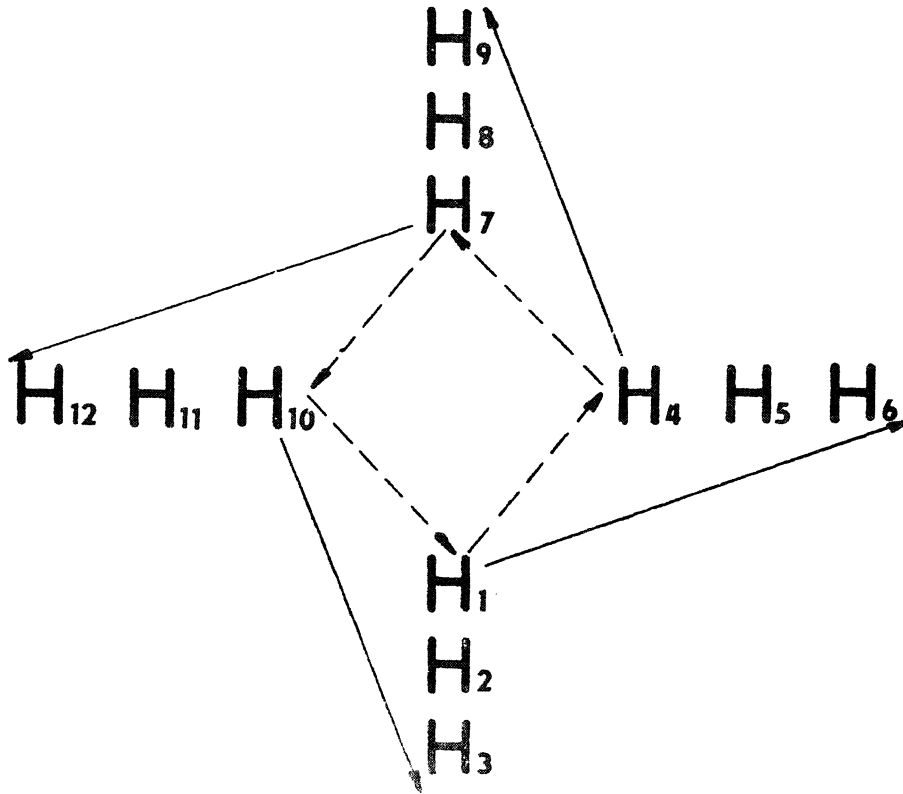
Obr. 32

Obr. 33: Postavení a přihrávka zůstává, jen hráč po přihrávce přeběhne na konec sousedního družstva, kam přihrál. Opakuje se vpravo nebo vlevo.

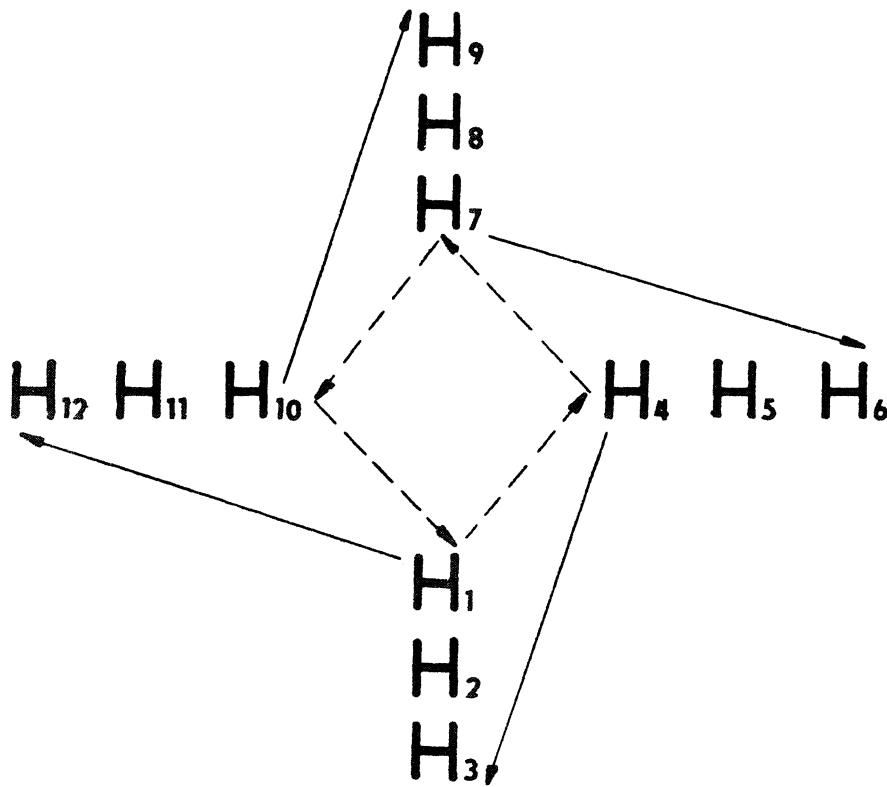
Obr. 34: Postavení a přihrávky zůstávají, jen hráč po přihrávce běží do zástupu proti směru míče. Hraje se opět vpravo a vlevo.

Postavení zůstává, přidáme však druhý míč. Při zahájení jsou míče u hráče 1 a 7. Použijeme všech předcházejících obměn.

Postavení kříže zůstává, ale použijeme 4 míče, které mají hráči 1, 4, 7 a 10. U této varianty je třeba zahájit cvičení na povel s přerušováním a po nacvičení pokračovat v plynulém přihrávání bez povelu. Využíváme přihrávek vpravo i vlevo a všech forem přeběhů jako u prvních 3 variant.



Obz. 33



Obz. 34

7. Kdo déle je

hrou pro nácvik míčové techniky v pohybu na každém terénu, při každém počtu hráčů od 4 a více a v každém prostředí.

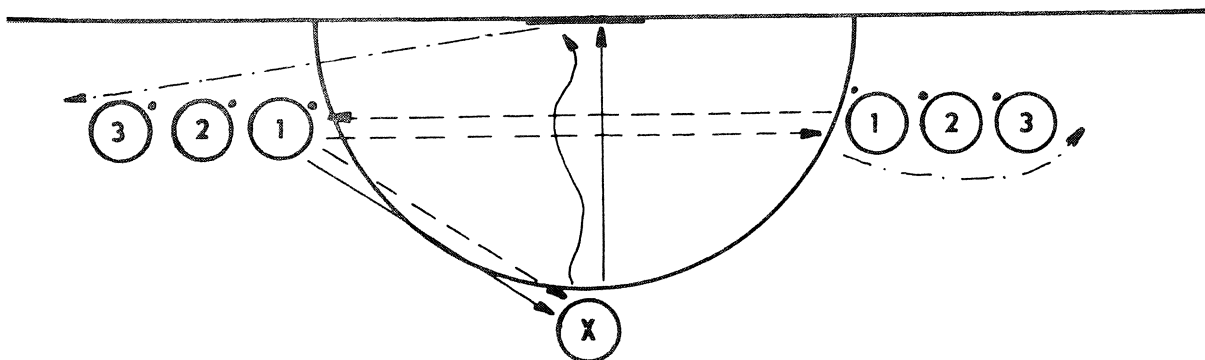
Hráče rozdělíme do dvou družstev podle barvy oblečení.

Družstva hrají proti sobě při volném pohybu ve vymezeném prostoru /třetina, brankoviště, volejbalové hřiště od stromu ke stromu apod./. Při hře s míčem platí pravidla národní házené, výjimky povoleny podle určení. Zahájení hry a dodržování pravidel řídí trenér /hráč, rozhodčí/. Družstvo, které se zmocnilo míče vhozeného do hry, si přihrává v pohybu mezi sebou tak dlouho, až se míče zmocní soupeř. Tím se úlohy družstev vymění. Každá přihrávka je bod. Hraje se na čas nebo na počet přihrávek. Pak se znovu zahajuje výhozem míče. Čas kontroluje trenér, počty bodů si počítá každé družstvo samo nahlas.

8. Míčová technika na brankovišti /obr. 35/

Ve středu před brankovištěm stojí jeden hráč bez míče. Ostatní hráči jsou v zástupech vpravo a vlevo před brankovištěm, každý hráč má míč.

První ze zástupů si vymění míč. Po zpracování hráč v pravém zástupu přeběhne s míčem na konec svého zástupu. Hráč v levém zástupu po zpracování přihrává míč střednímu a běží na střed brankoviště. Střední střílí na stanovený cíl v brance /horní polovina branky, pravý nebo levý roh, zaměřený předmět, terč nebo otvor mříže/. Po střelbě běží pro vystřelený míč a přeběhne s ním za posledního v levém zástupu, odkud dostal míč. Pokračuje další výměna míčů druhých v zástupech s přihrávkou na střed z prvního zástupu. Přihrávky zleva i zprava se střídají. Po zvládnutí všech úkonů cvičíme bez přerušení s intenzivním zapojením co největšího počtu hráčů do hry s míčem i do pohybu.



Obr. 35

9. Míčová technika s brankářem /obr. 36/

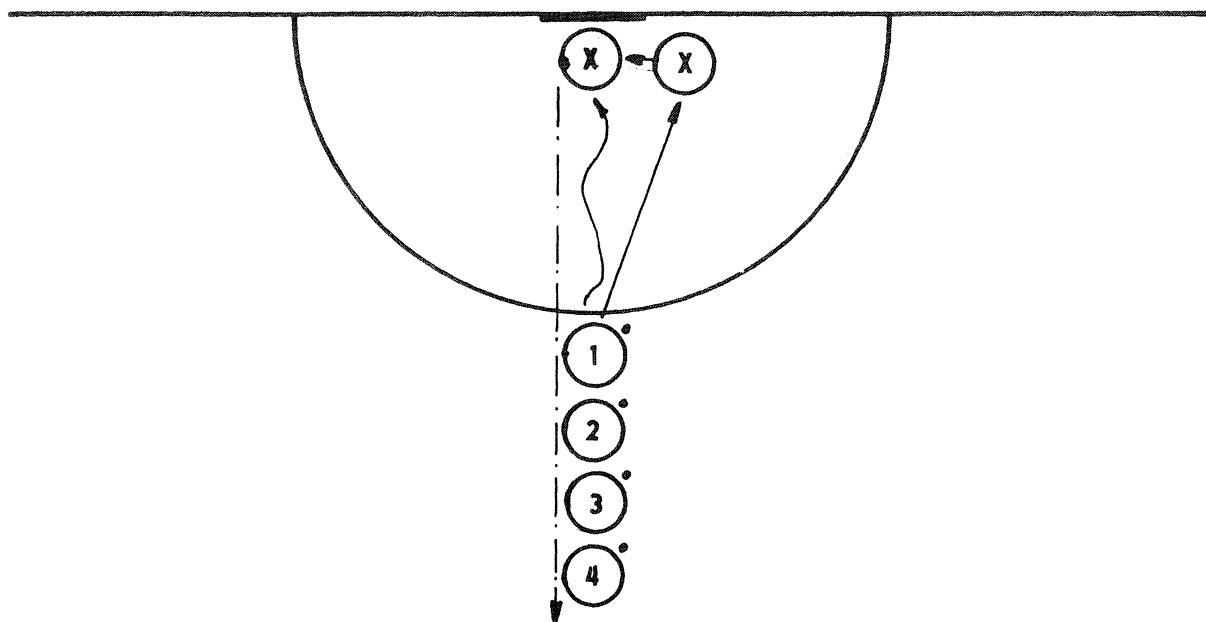
Jeden hráč stojí v brance, druhý vedle branky a ostatní v zástupu před brankovištěm. Míče mají hráči v zástupu před brankovištěm.

První hráč ze zástupu naběhne kolmo na brankoviště a hází míč do horní poloviny branky. Po odhození míče pokračuje v pohybu přes brankoviště do postavení vedle branky. Hráč v brance míč chytá a běží s ním za posledního v zástupu před brankovištěm. Hráč vedle branky vběhne do branky a chytá míč od druhého hráče v zástupu. Úlohy se opakují. Účelem je, aby žádný hráč se nebál zpracovat míč házený do branky. Nemá to tedy být střelba, ale hod.

Obměna: V brance se střídají jenom brankáři a vedle branky stojí obránci, v zástupu před brankovištěm jsou jenom útočníci.

Místo hodu na branku se střílí. Pro míče vystřelené na branku nabíhají obránci a přihrávají je útočnickům, kteří se vrací na konec zástupu útočnicků.

V dalších obměnách chytají v brance dva hráči: brankář a obránce jako při trestném hodu. Útočníci nabíhají s míčem vpravo nebo vlevo a nacvičují střelbu ze stran.



Obr. 36