

národní házená

SOUBOR PRŮPRAVNÝCH
CVIČENÍ
PRO TRÉNINKOVÉ
JEDNOTKY

IX

N á r o d n í h á z e n á

Soubor průpravných cvičení pro tréninkové jednotky

Soubor průpravných cvičení pro tréninkové jednotky

V souladu se základní linií rozvoje naší socialistické společnosti usiluje ČSTV o dosažení vyšší úrovně tělovýchovného procesu v tréninkových jednotkách. Masový rozvoj však vyžaduje zásobu vhodných příkladů pro náplň tréninkových jednotek, a proto jsme sestavili malý zásobník průpravných cvičení v tělocvičně, na hřišti a ve volné přírodě, abychom vám usnadnili přípravu na kvalitní zahájení tréninkové jednotky.

Věříme, že v této drobné publikaci najdete něco, co zpestří přípravu vašich svěřenců. Průpravná cvičení jsou zaměřena hlavně pro žactvo, ale i ostatním kategoriím po drobných úpravách budou vyhovovat.

Při přípravě a sestavování desítky příkladů jsme vycházeli z tradiční sestavy tréninkových jednotek, v nichž průpravná část se řadí na začátek tréninkové jednotky. Pro jednotlivé tréninkové jednotky jsme použili volných samostatných listů, které svým formátem jsou snadno přenosné a tím i dostupné k rychlému přečtení těsně před tréninkovou jednotkou. Myslíme, že tento způsob uspořádání vám bude vyhovovat a že se souborem průpravných cvičení budete spokojeni.

Předpokládáme, že po důkladném osvojení tohoto malého zásobníku přejdete k bohatším zásobníkům, jež jsou podrobněji rozvedeny v řadě učebnic všech sportovních odvětví.

Svaz národní házené
ČÚV ČSTV

Rozcvička č. 1

Žactvo - tělocvična

Pomůcky: švihadla
medicinbaly
činky

Pro přípravu svalstva nohou, břišního, paží, průprava pro cvičení obratnosti a postřehu.

Každý cvičenec si počítá cviky sám, trenér namátkou kontroluje.

Počet cviků se úměrně řídí vyspělostí hráčů.

1. Honička na "babu", (na dotek), dřepavá,
(podle barvy dresů /úborů/) 2 min.
 - bočné kruhy pažemi 3 min.
 - čelné kruhy pažemi
 - náznak plavání způsobem kraul
(v předklonu)
 - kozáček ve stoji
 - poskoky sounož na třetí dobu výskok
2. Švihadla: přeskoky střídnoož 30x 1 min.
3. Klik s potleskem, současně oddálení
nohou i rukou od země z podporu ležmo
za rukama, v oddálené poloze nad zemí
(ve vzduchu) rukama tlesknout,
u dívek klik klasický 10x 1 min.
4. Přeskok přes švihadlo na odrazové
noze 50x 2 min.
na neodrazové noze 30x
5. Leh na zádech, sed do předklonu
s dotykem rukama špiček nohou 30-40x 1 min.
6. Cvičení s malými činkami 1 min.
7. Přeskoky švihadla v dřepů 30x 1 min.
8. Žabáci - pohyb dopředu 20x 1 min.
9. Medicinbaly - nahazování na stěnu
z 1m vzdálenosti,
asi 0,5m nad úroveň hlavy
 - oběma rukama 20x
 - odhodovou rukou 15x 3 min.
 - druhou rukou 10x
10. Cviky na uklidnění (uvolňovací a de-
chové) za pochodu 2 min.

18 min.

Rozcvička č. 2

Pomůcky: malé míčky, míče
na házenou

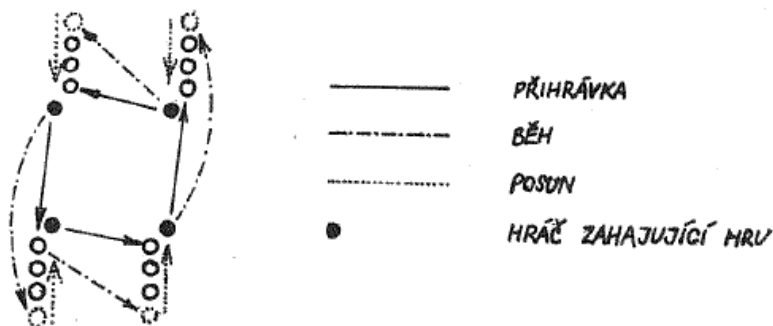
Žactvo - tělocvična

Rozcvička vhodná pro vyspělejší žactvo před hlavní částí, ve které je plánován nácvik míčové techniky.

1. Na zahřátí - vybíjená se dvěma míči. Každé družstvo má jeden míč. Na pokyn trenéra stačí jedno přehození hřiště (nabití) a již se může vybíjet. Ať se odrazí míč do kterékoliv poloviny, může se po nabití vybíjet. 5 min.
2. Házení malých míčků na stěnu na krátkou vzdálenost chytání do jedné ruky, rychle za sebou. 2 min.
3. Hoď a běž /mlýnek/! Čtyři zástupy po 3-5 hráčích ve čtvercovém postavení. Hraje se se 2-4 míči podle vyspělosti. První v zástupu přihrává volnému hráči v protějším zástupu /pohyb doleva - proti směru chodu hodinových ručiček/ a běží na konec tohoto družstva, totéž činí druhé, třetí i čtvrté družstvo (zástup). Hráči jsou stále ve střehu, v pohybu, ve vzduchu jsou 2-4 míče. Asi po 3 min. se změří směr přihrávek - ve směru chodu hodinových ručiček! Snahu, soustředěnost i pohotovost podpoří trenér měřením času, po který ani jeden z míčů nespadne na zem. 6 min.
4. Po čtyřech v podporu ležmo před rukama (za rukama) tam /k vytčené metě, čáře, na konec tělocvičny/ po dotyku pohyb zpět po jedné noze poskoky - závodivě v celé řadě. 3 min.
5. "Na třetího zbytečného"! Dvojice hráčů stojících za sebou vytvoří větší kruh. Vyčleněná dvojice honí jeden druhého. Honěný se snaží začlenit k některé dvojici dopředu a tím vznikne ve dvojici třetí zbytečný. Ten se snaží uniknout a zase se zařadit k některé dvojici. Nesmí však uběhnout více než jeden okruh. Je-li dostihnout dříve, honí ten, který dostal "babu". Oběhl-li honěný více než jeden okruh, honí. 3 min.

19 min.

Grafické vyjádření cviku č. 3 :



Rozcvička č. 3

Žactvo - tělocvična

Pomůcky: medicínbaly
natahovací guma
žebřiny

Rozcvička je zaměřena na silové prvky, je přípravou pro posilování - bude-li v hlavní části věnována pozornost na získávání síly cvičením na nářadí nebo při kruhovém tréninku či cvičením na stanovištích.

- | | |
|--|---------|
| 1. Úvodem honička "Na rybáře s velkou sítí" | 2 min. |
| - Dva cvičenci se chytí za ruce a zvolají na protější rozptýlené cvičence "Rybičky, rybičky - rybáři jedou". Rybičky se snaží proběhnout na protější stranu, aniž je rybáři sevřou do sítě. Rybářská dvojice se nesmí roztrhnout ani vracet. Rybičky nesmějí už prorážet "sít" jsou-li uzavřeny. Chycené rybičky vytvářejí další dvojici rybářů. | |
| 2. Kohoutí zápasy - poskoky na jedné nebo druhé noze se snahou donutit soupeře nárazem postavit se na obě nohy. Tato postavení si soupeři vzájemně počítají. | 2 min. |
| 3. Závodivý přesun minidružstev (po 3-5 hráčích) kolem určené meze zpět do původního postavení. Opakuje se několikrát a boduje se. | 2 min. |
| Přihrávky medicínbaly ve dvojicích stojících proti sobě na stupňující vzdálenosti určené trenérem, vyspělostí hráčů. Střídání přihrávek - | |
| a) oběma rukama | |
| b) jednou rukou /odhodovou/ | 3 min. |
| c) druhou rukou | |
| 5. Žebřiny: - komhání ve svisu
- přednosy skrčmo
- ručkování v rovině stranou
- ručkování z kleku do svisu /vzestupné/
po jednotlivých příčkách až k horní nejvyšší | 4 min. |
| 6. Poskok na levé noze, pravou nohu pokrčit do roviny pasu, pravou ruku zapažit, levou ruku vzpažit, opakovat na druhou stranu | 1 min. |
| 7. Cvalový klus stranou: Ze stoje rozkročmo bokem k pohybu - levá noha přešlápne před pravou stranou (překříží), pravá ukročí ve směru pohybu, levá překříží pod pravou ve směru pohybu a opět pravá ukročí ve směru pohybu. Opakovat na druhou stranu. | 2 min. |
| 8. Psaní číslic v sedu nohama snožmo (od 1 - 9) | 1 min. |
| 9. Cviky na statickou sílu: přetlačování stěny
Cviky na dynamickou sílu: přetlačování spoluhráče ve dvojicích různými úchopy | 2 min. |
| 10. Vyklusávání, uvolňování rukou i nohou | 1 min. |
| | ----- |
| | 20 min. |

Rozcvička č. 4

Žactvo - tělocvična

Pomůcky: míče na házenou
švihadla
šplhadla

Rozcvička je zaměřena zejména na nohy a posilování břišních svalů. V chladné tělocvičně se organismus dostatečně zahřeje k jakémukoliv následnému cvičení.

1. Úvodem klasická honička. Oplácet nelze. Lze kombinovat s úkony (dřepem). 2 min.
2. "Dva se sebou"! Trenér vhodí míč. Kdo se ho první zmocní, má volbu spoluhráče. Za pohybu si hráči přihrávají a ve vhodnou chvíli jeden z nich může vyběhnout ostatní volně pobíhající. Kdo míč chytí, není vybitý, volí si přihrávkou spoluhráče a mohou znovu vyběhnout. Je-li hráč vybitý, odejde a kdo se prvně zmocní míče opět si volí spoluhráče a hra pokračuje až do vybití všech. Pohyb není omezen ani pro vyběhující, ani pro unikající. 3 min.
3. Přeskoky se švihadlem v dřepu za pohybu dopředu v mini-družstvech (po 3-5)-závodivě. Až poslední z družstva doskáče, je celé družstvo v cíli. Opakuje se několikrát. 3 min.
4. V sedu na zemi, oporem rukama vzad, stříž nohama vodorovný, kolmý, kruhy nohama snožmo. 2 min.
5. "Trakařem" kolem tělocvičny - výměna 2 min.
6. Kozáček v dřepu 1 min.
7. Vyšplháme na šplhadla - 2x (nahoru rychle, dolů pomalu) 2 min.
8. "Na zajatce" - postřehová hra. Dvě řady proti sobě asi na 5-8 m. Hráč z jedné řady jde vyzývat hráče z druhé řady. Ti mají jednu ruku vbok s dlaní obrácenou nahoru, druhou ruku vzpaženou nahoru a jsou připraveni vystartovat a udeřit vyzývatele, který udeří do dlaně potřetí buď stejného hráče, nebo jiného. Pokud se mu nepodaří uniknout za svou čáru a je chycen, je zajatcem. Když se mu podaří uniknout, je zajatcem ten, který ho nechytil. Při více hráčích mohou být i 2 vyzývatelé. 4 min.
9. Dechová cvičení, pomalé vyklusávání, uvolnění paží 1 min.
20 min.

Rozcvička č. 5

Žactvo - tělocvična

Pomůcky: míče

lano na přetah

malé činky

žebřiny (kruhy)

žíněnky, koberec

Tato rozcvička procvičuje především zatížení rukou a je zaměřena na celkové zahřátí v chladnější tělocvičně.

1. Honička s úkony /dřepavá, nebo kdo není v kliku, může dostat "babu", apod./ 2 min.
 2. Prostná cvičení - nohy, ruce, trup 2 min.
- totéž s malými činkami 1 min.
 3. "Hýžďovka"! V podporu ležmo před rukama se posouváme za míčem co nejrychleji /ručkuje/ a kopáním při zachování podpory ležmo před rukama se snažíme přihrát nebo vstřelit míč do branky /žíněnky na délku/. Auty vhazuje trenér. Rozhoz také, ale uprostřed hřiště. Rukou se hrát nesmí, hlavou a tělem ano. 5 min.
 4. Pokus o stoj na rukou u stěny nebo ve dvojicích, visy a shyby /kruhy, žebřiny/, kliky s potleskem. 3 min.
 5. Přetah lanem na 3 vítězství. Určení kapitáni si střídavě vybírají z celku. 3 min.
 6. Vyklusání, uvolňování, cviky za pochodu, dechová cvičení 2 min.
- 18 min.

Rozsvička č. 6

Pomůcky: míče, píšťalka

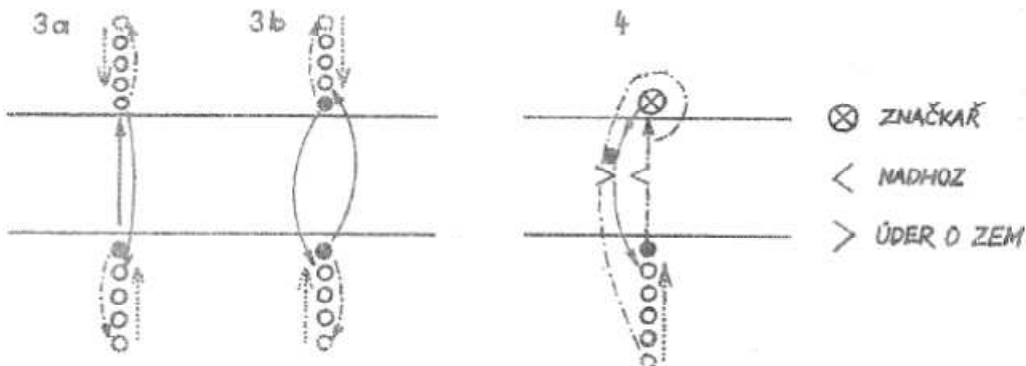
Žactvo - hřiště

Na hřišti dáváme vždy více příležitosti pohybu s míčem i bez míče. Cvičíme rychlou reakci a získávání míče: jde o přirozené pohyby v potřebné stupňované zátěži k získání návyku.

1. Jedno až 2 kolečka kolem hřiště při uvolněném poklusu. 2 min.
2. Kdo dřív u míče. Hráči jsou rozdělení na dvě družstva - každé je na své brankové čáře. Trenér na půlci. Vhodí úderem o zem míč - nejpohotovější hráč míč získává. Opakuje se 3 min.
3. "Kolotoč". Nakroč, ukaž se, chytň, přihrej, zařaď se. Dvě a dvě minidružstva proti sobě /3-4 hráči/.
 a) Na pokyn trenéra přihravá hráč jednoho družstva protihráči a ihned se zařadí na záď svého družstva. Při malém počtu hráčů jde o velmi rychle opakovanou činnost s nutnou pozorností, postřehem a reakcí. 6 min.
 b) U vyspělejšího žactva možno dát každému družstvu míč. Pak je třeba volit větší vzdálenosti mezi družstvy a pohotovější vysunutí druhého hráče družstva, aby mohl převzít přihrávku (viz grafické znázornění).
4. Zrychlení: Několik minidružstev /po 3 - 4 hráčích/ stojí za brankovou čarou v řadě. Na třetinové čáře mají jednoho spoluhráče /značkaře/. Na pokyn trenéra všichni první vyběhnou, s míčem provedou jeden úkon, na krátkou vzdálenost přihrají svému značkaři (nebo předají míč/, oběhnou značkaře, přijmou od něho míč z ruky nebo nadhozu a z libovolné vzdálenosti přihrají svým spoluhráčům. Družstvo, které nejdříve ukončí - vítězí. Spadne-li míč, musí ho hráč zvednout a pokračovat, čímž se družstvo zdržuje. 4 min.
5. Dvojice hráčů obíhají hřiště a za poklusu si přihrávají míč střídavě vrchem, spodem, odrazem, v určitém rytmu. 3 min.
6. Vyklusání, dechové cviky, uklidnění 2 min.

20 min.

Grafické znázornění:



Rozcvička č. 7

Pomůcky: míče

Žactvo - hřiště

Více zatížíme nohy. Příprava pro nácvik střelby s výskokem a pohotovostní starty na míč.

1. Uvolněné rozklusávání se střídavými poskoky a výskoky, chůze v dřepu. 3 min.
2. Cviky na uvolňování trupu a paží. Kroužení trupem, úklony, výskoky na jedné noze, poskoky a výskoky na obou. Kruhy pažemi čelné, bočné, dopředu, dozadu, náznak plavání kraul 3 min.
3. Minidružstva /3-4členná/ vyběhnou naráz od brankové čáry, na třetinové čáře musejí všichni oběhnout značkaře, vracejí se na brankovou čáru. Vyhrává minidružstvo, které dříve stojí v zástupu za brankovou čarou. Opakuje se několikrát a boduje podle počtu minidružstev /4, 3, 2, 1/. 4 min.
4. Přeskákat hřiště na nejmenší počet "žabáků". Celek rozdělen na 2 družstva, počítá vždy protihráč z druhého družstva. 3 min.
5. "Dotyková". Celek rozdělen na dvě družstva - hraje se na běžném hřišti národní házené. Ten, kdo má míč, snaží se okamžitě přihrát spoluhráči. Míč může ztratit už pouze tím, že se ho protihráč dotkne. Posuzuje trenér. Po získání míče se rozehrává jako u volného hodů. 5 min.
6. Uvolněné vyklusávání ve dvojicích s přihrávkami míče s odrazem od země, druhé kolo s přihrávkami přímými do výše obličejů a mírně natažených paží. 2 min.

20 min.

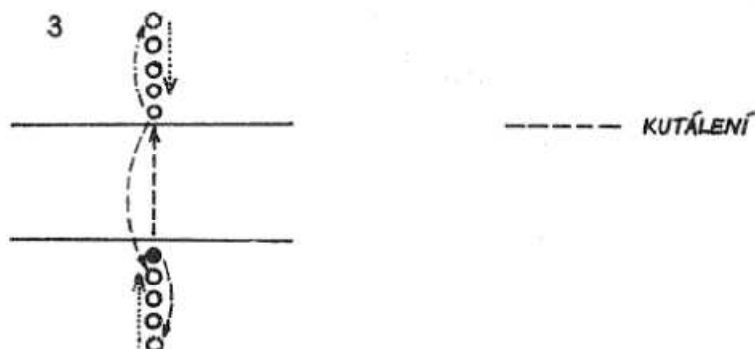
Rozcvička č. 8

Pomůcky: dostatek míčů

Žactvo - hřiště

Tuto rozcvičku doporučujeme před nácvikem neběžných a netypických cvičení: nácvik sbírání míčů, bočních pohybů, ale také rychlého startu na míč.

1. Rozklusávání dopředu, cvalovým krokem stranou, vzad, "propletencem" = úkrok pravou, levá překříží krokem pravou vpředu, opět pravá úkrok, ale následuje krok pod pravou /podkřížení/ a tato variace se opakuje. 3 min.
2. Kdo dřív u míče. Trenér vhodí míč určitým směrem, a který hráč se ho zmocní jako první, má právo ho opět hodit libovolným způsobem i směrem. Honba za míčem a jeho získání nejrychlejšími se několikrát opakuje. 2 min.
3. Koulená. Minidružstva na třetinové čáře kutálejí protějším minidružstvům na půlící čáře (středové) míč. Protihráči zvednou míč a kutálejí jej zpět a přeběhnou na konec svého družstva. V každém minidružstvu se hráči za 1 minutu vystřídají - možno několikrát opakovat. 5 min.
4. Sbírání míčů. Na vyznačených místech mezi brankovou čarou a půlící čarou jsou položeny 3 - 4 míče. Na pokyn trenéra vyběhnou 3-4 členové družstva a každý zvedne 1 míč a všichni se seřadí na středové čáře. Které z družstev /minidružstev/ bude první v řadě na středové čáře, vyhrává. Opakuje se několikrát a boduje. 5 min.
5. Obíhání hřiště ve dvojicích v bočním postavení - cvalovým krokem stranou, poskoky s přihrávkami. Nezavodí se, běží se volným pohybem. 2 min.
6. Cviky na uvolnění pletence paží, na uvolnění zadového svalstva i svalstva trupu, vesměs ve stranovém pohybu, či protisměrném. Cvičení dechová. 2 min.
19 min.



Rozcvička č. 9

Pomůcky: míče, píšťalka

Žactvo - hřiště

Rozcvičení prohlubující vytrvalost, nácvik rychlých startů za míčem.

1. Vybíjená se dvěma míči 4 min.
2. Stupňování rychlosti s postupným obíháním značkařů /met/
 - a) bez míče
 - b) s míčem 6 min.

Minidružstva o 4 - 5 členech spolu soutěží. Na povel vyběhnou první závodníci. Jakmile se dotknou na půlící /středové čáře/ značkaře, vybíhají druzí členové minidružstva. První oběhnou značkaře, běží na čáru, dotknou se značkaře a oběhnou ho /v tom vybíhá z brankové čáry třetí člen družstva/, první pokračuje až na brankovou čáru /protější/, dotkne se značkaře a oběhne ho, to už vyběhne poslední člen družstva. Všichni musí oběhnout tři značkaře, po posledním oběhu /třetího/ na protější brankové čáře se běží přes celé hřiště na místo startu. Vítězí družstvo, které doběhlo dříve, včetně posledního člena. Poslední dva členové družstva bývají zpravidla nejrychlejší a nezřídka vyrovnávají handicap a doběhnou do cíle pohromadě. Opakuje se několikrát a jednotlivá pořadí se bodují.

3. Z poklusu v určitých vymezených úsecích (na pokyn píšťalkou) prudké zrychlení, pak opět poklus. Několikrát se opakuje. 3 min.
4. Přeskákat hřiště na jedné noze, na druhé zpět do poloviny, závěr doběhnout sprintem - závodivě naráz nebo v minidružstvech. 3 min.
5. Přihrávky v kruhu. Velký kruh, vzdálenosti hráčů mezi sebou asi 4 - 5 m, pohyb klusem stranou /bočný/ - přijímání přihrávek a přihrávání dalšímu spoluhráči. V oběhu asi 4 - 5 míčů. V polovině času totéž, ale na protější stranu. 3 min.
6. Uklidnění lehkým vyklusáním do pochodu a za uvolněné chůze několik dechových cviků. 1 min.
20 min.

Rozcvička č. 10

Žactvo - terén

Rozcvička zaměřena na nácvik pádů, tvrdých stětů, posilování, překonávání překážek.

- | | |
|--|---------------|
| 1. Výběh do okolí. Volíme zpočátku mírný klus s uvolňováním, poté terénní nerovnosti s různými úhyby, překážkami, přeskoky, výskoky na překážky. | 6 min. |
| 2. Vydýchání, uvolňovací cviky paží a nohou za pochodu. | 2 min. |
| 3. Kliky s potleskem zvané "Jandeřovy". V podporu ležmo v jednom okamžiku oddálíme odrazem od země ruce i nohy současně a přitom ruce tlesknou. Velmi účinné dynamické posilování. | 1 min. |
| 4. Vybíhání stráně, schodů - zpět pomalým uvolněným poklusem. | 2 min. |
| 5. Kotouly na mírném svahu /na trávě/, válení sudů, pády s kotoulem | 2 min. |
| 6. Úpoly ve dvojicích - vzájemné přetlačování, vytlačování (na travnatém povrchu) | 2 min. |
| 7. Návrat na hřiště mírným poklusem, přímo, bez úkonů, na závěr volná chůze s uvolňovacími cviky. | 5 min. |
| | <hr/> 20 min. |

Rozcvička č. 11

Pomůcky: míče

Žactvo - hřiště

Tato rozcvička slouží k rozvoji a procvičování postřehu, reakce na situaci, okamžitého rozhodování, vede k průpravě zrychlování, orientaci, a to většinou zábavnou herní formou.

1. Na rybáře s velkou sítí, na ploše ohraničené hřištěm 4 min.
2. Zrychlování - družstvo frontálně poklusem od brankové čáry na halvovou čáru, po jejím dosažení maximálním zrychlením na druhou halvovou, od ní k brankové opět poklusem, kde se prudce otočí a znovu prudkým startem na halvovou čáru, kde zmírní do klusu až na druhou halvovou, od které prudké zrychlení za brankovou čáru. Opakuje se několikrát. 3 min.
3. Zaháněná. Dvojice proti sobě (každá dostatečně od sebe vzdálená) - hráči házejí míčem, kam dopadne, odtud hází protihráč z místa. Nutno volit hráče přibližně stejné výkonnosti. 3 min.
4. Rychlé vstávání.
 - a) z polohy vleže na břiše start od brankové čáry na halvovou - kdo tam bude dřív?
 - b) start ze sedu na halvovou čáru
 - c) start z lehu na zádech - opět k halvové čáře
 - d) start z kleku za stejných podmínek
 4 min.
5. Vyzývaná (na zajatce). Jedno družstvo na halvové čáře, druhé na středové. Střídavě vyzývají z každého družstva po dvou hráčích. Koho vyzývatel potřeší uhodí do dlaně (úder musí nahlas počítat), ten vyzývatele musí dostihnout k jeho čáře. Když se mu to nepodaří, je jeho zajatcem, pokud se mu podaří vyzývatele dostihnout, stává se vyzývatel jeho zajatcem. Družstva se ve vyzývání střídají. 3 min.
6. Na třetího zbytečného. Utvoří se velký dvojitý kruh (po dvou hráčích za sebou). Jedna dvojice honí. Stíhaný má snahu uniknout a zařadí se dřív než oběhne celý kruh k jedné dvojici dopředu, tím ten zadní je třetím přebytečným a musí se snažit uniknout. Jde o mnohokrát opakované starty, zrychlení, běh, postřeh, pohotovost v rozhodování. 3 min.

20 min.

Vydal ČÚV ČSTV, svaz národní házené, prostřednictvím podniku
ČO ČSTV Sportpropag.

Námět a text: Přemysl Bartoš

Grafický návrh: Jiří Pros

Náklad: 2 000 ks

Neprodejné!

Praha, 1989