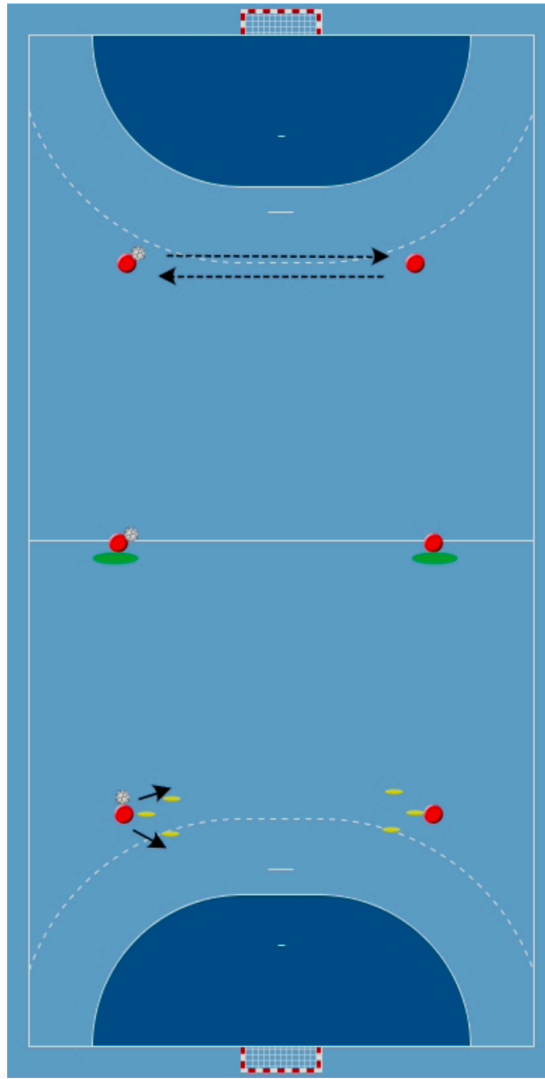


## cvičení

### 1. Prihrávky



#### Technika prihrávok v stoji

##### Popis:

- vytvoríme dvojice
- rôzne vzdialenosti
- prihrávka veľkým náprahom zhora a od pleca zhora

##### Varianty:

- 1.s vykročením 1 krok
- 2.po 3 krokoch zo zeme
- 3.vo výpade
- 4.nohy od seba k sebe
- 5.nohy dopredu dozadu
- 6.preskoky do výpade
- 7.stoj na nesúhlasnej nohe - bosu
- 8.stoj na súhlasnej nohe - bosu
- 9.stoj na oboch nohách - bosu
- 10.striedavé skoky na bosu
- 11.v sede na bosu
- 12.trojuholníkový pohyb
- 13.z výskoku po 1 kroku
- 14.z výskoku po 3 krokoch
- 15.náznak prihrávky obrat - prihrávka

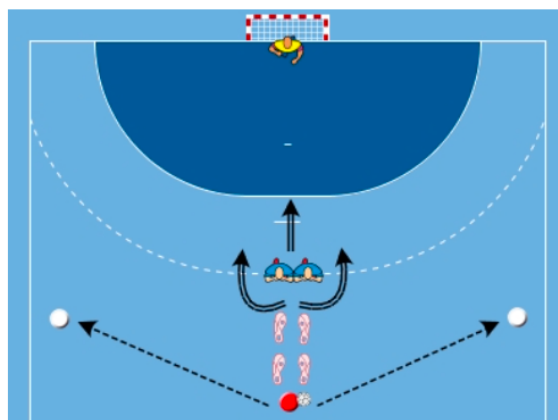
##### Dôležité:

- detailnosť prevedenia
- lakteť vyššie ako rameno
- rotácia trupu
- špička vytočená v smere prihrávky
- pozor na záklon
- odraz do výšky
- opačná noha vpredu

##### Pomôcky:

- lopta
- kužele
- panák
- bosu

### 2. Nácvik a zdokonaľovanie strelby z spojky



#### Technika strelby - LS - SS - PS

##### Popis:

- strelba zo zeme veľkým náprahom zhora
- z nesúhlasnej - súhlasnej + z dvoch nôh
- strelba cez pasívny blok
- hráč s loptou začína individuálne alebo pomocnou prihrávkou

##### Varianty:

- 1.postavenie hráča na nesúhlasnej nohe-súhlasná noha je vo vzduchu-ruka s loptou hore(lakteť vyššie ako rameno)-rotácia trupu-náprah-strelba z nesúhlasnej nohy
- 2.postavenie na súhlasnej nohe,nesúhlasná noha vo vzduchu-ruka s loptou hore-rotácia trupu-náprah-strelba zo súhlasnej nohy
- 3.postavenie na oboch nohách-ruka s loptou hore-rotácia trupu-náprah-strelba z oboch nôh
- 4.postavenie na súhlasnej nohe-vykročenie nesúhlasnou nohou-ruka s loptou hore-rotácia trupu-strelba z nesúhlasnej nohy-1KROK
- 5.postavenie na nesúhlasnej nohe-vykročenie súhlasnou nohou-ruka s loptou hore-rotácia trupu-strelba zo súhlasnej nohy-1KROK
- 6.postavenie na oboch nohách-vykročenie nesúhlasnou nohou-prísun súhlasnej nohy-ruka s loptou hore-rotácia trupu-strelba zo zeme z oboch nôh
- 7.postavenie na oboch nohách-náub eh na bránu-3kroky-rotácia trupu-ruka s loptou hore-strelba z nesúhlasnej nohy
- 8.voľná strelba zo zeme veľkým náprahom zhora(podstrel,úklon)

##### Dôležité:

- detailnosť prevedenia
- lakteť vyššie ako rameno
- rotácia trupu
- špička vytočená kolmo na bránu
- opačné rameno kolmo na bránu

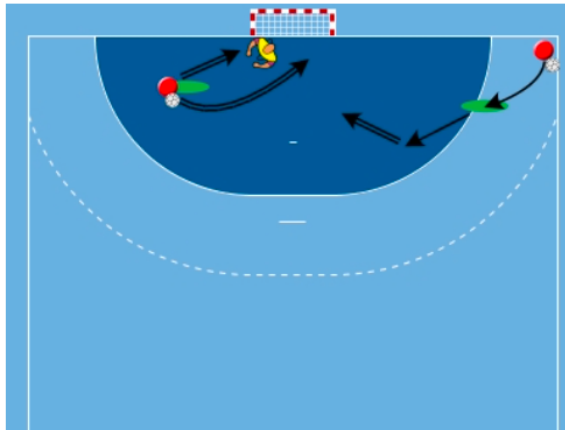
##### Ak nemáme k dispozícii brankára

- strelba na presnosť(vymedzený priestor)
- razancia strelby(lopta 0,6kg-0,8kg - môžeme korigovať vzdialenosť od brány)

##### Pomôcky:

- lopta
- marker
- kužel

3. Návčik  
a zdokonaľovani  
e strelby z krídla



Technika strelby LK – PK

Popis:

- strelba z vymedzeného priestoru z uhla
- hráč je vo výpade – jedna noha na bosu
- strelba na bližšiu alebo vzdialenjšiu tyč

Varianty:

- 1.noha na bosu–ruka s loptou hore–rotácia trupu–náprah–strelba
- 2.noha na bosu–ruka s loptou hore–náprah–strelba s pádom
- 3.stoj na bosu–nesúhlasná noha–ruka s koptou hore–rotácia trupu–náprah–strelba
- 4.stoj na bosu–nesúhlasná noha–ruka s loptou hore–rotácia trupu–strelba s pádom
- 5.stoj pred bosu–odraz z bosu z 1 kroku–ruka s loptou hore–otváranie uhla–rotácia trupu–strelba
- 6.stoj pred bosu–3 kroky–odraz z bosu–ruka s loptou hore–rotácia trupu–otváranie uhla–strelba

Dôležité:

- detailnosť prevedenia
- lakteť vyššie ako rameno
- práca zápästia a predlaktia
- spôsoby pádu

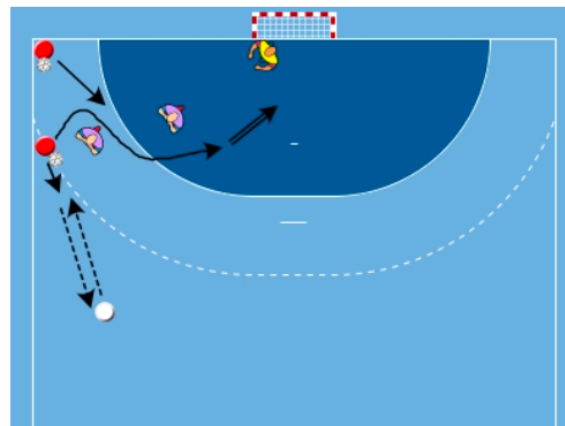
Ak nemáme k dispozícii brankára

- vytvoríme vymedzený priestor
- postavíme do brány panáka

Pomôcky:

- bosu
- žinienka
- lopta

4. Návčik  
a zdokonaľoval  
strelby z krídla



Technika strelby LK – PK

Popis:

- postavenie hráča na hranici 9m
- postavenie hráča v rohu
- hráč naznačuje prihrávku
- protismerná klamlivá činnosť
- otvára si uhol
- strelba až za panákom v 6m

Postavenie panákov môžeme meniť z hľadiska výkonnosti hráča

Varianty:

- 1.postavenie hráča 9m–náznak prihrávky–ruka s loptou hore–protismerná klamlivá činnosť–odraz–otvorenie uhla–strelba
- 2.vybíhanie hráča z rohu–náznak prihrávky–ruka s loptou hore–protismerná klamlivá činnosť–otvorenie uhla–odraz–strelba
- 3.vybíhanie hráča z rohu–prihrávka–obrat okolo panáka–spracovanie prihrávky–odraz–otvorenie uhla–strelba
- 4.strelba po 3 krokoch z uhla–ruka s loptou hore–odraz–otvorenie uhla–strelba za panákom v 6m

Dôležité:

- detailnosť prevedenia
- presvedčivý náznak prihrávky
- lakteť vyššie ako rameno
- práca zápästia a predlaktia
- spôsoby pádu

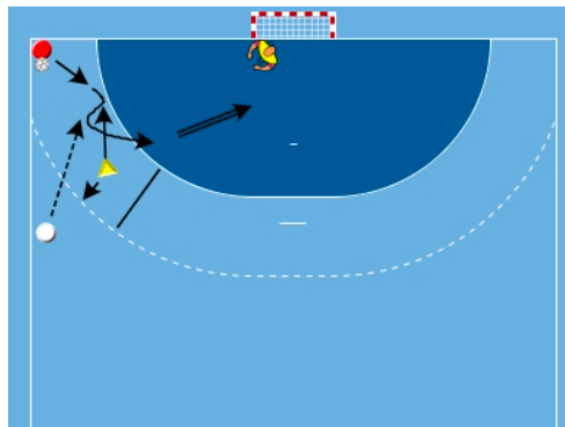
Ak nemáme k dispozícii brankára

- vytvoríme vymedzený priestor
- postavíme do brány panáka

Pomôcky:

- žinienka
- panák
- lopta

5. Návčik  
a zdokonaľoval  
IHCJ z krídla  
(obrana+útok)



Technika strelby LK – PK

Popis:

- postavenie hráča v rohu
- vymedzený priestor
- obranca
- pomocná prihrávka

Varianty:

- 1.postavenie hráča v rohu–prihrávka–pohyb obrancu v smere prihrávky–spätná prihrávka–obranca zmešuje uhol–spracovanie lopty–odraz–otvorenie uhla–strelba
- 2.postavenie hráča v rohu–prihrávka–pohyb obrancu v smere prihrávky–spätná prihrávka–obranca zmešuje uhol–spracovanie lopty–náznak odrazu–klamlivá činnosť–odraz–otvorenie uhla–strelba
- 3.voľná hra 1x1 s pomocnou prihrávkou bez vedenia lopty–uvoľnenie sa bez lopty
- 4.voľná hra 1x1–opakované vedenie lopty–pomocná prihrávka

Dôležité:

- detailnosť prevedenia
- presvedčivý náznak pohybu
- lakteť vyššie ako rameno
- práca zápästia a predlaktia
- pohyb bez lopty

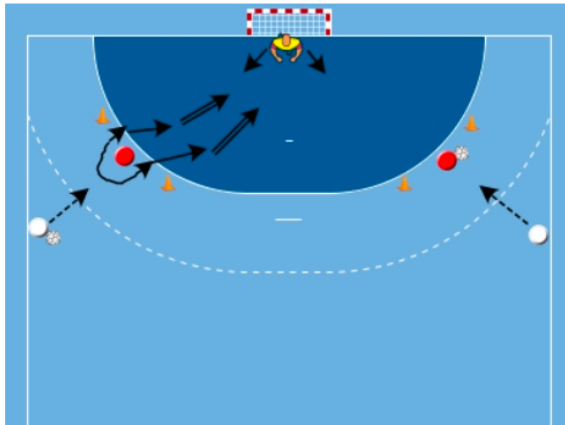
Ak nemáme k dispozícii brankára

- vytvoríme vymedzený priestor
- postavíme do brány panáka

Pomôcky:

- panák
- lopta

6. Návčik strelby z pivota z oblúkov bránkoviska



Technika strelby z pivota z oblúkov

Popis:  
 -postavenie hráča na oblúku bránkoviska  
 -vymedzený priestor  
 -pomocná príhrávka  
 -strelba – otvorenie uhla  
 -odraz z jednej alebo dvoch nôh

Variety:

- 1.prihrávka-náznak pohybu do vonku-obrat-ruka s loptou hore-odraz-otvorenie uhla-strelba
- 2.prihrávka-náznak pohybu do vnútra-obrat-ruka s loptou hore-odraz-otvorenie uhla-strelba
- 3.prihrávka-obrat do vnútra-ruka s loptou hore-odraz-otvorenie uhla-strelba
- 4.prihrávka-obrat do vonku-ruka s loptou hore-odraz-otvorenie uhla-strelba

Dôležité:

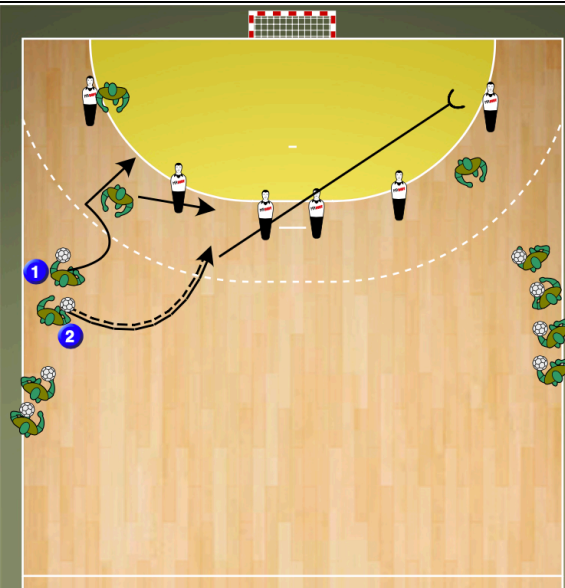
- detailnosť prevedenia
- presvedčivý náznak pohybu
- lakeť vyššie ako rameno
- odraz
- otvorenie si uhla smerom dovnútra

Ak nemáme k dispozícii brankára  
 -vytvoríme vymedzený priestor  
 -postavíme do brány panáka

Pomôcky:

- lopta
- kužele

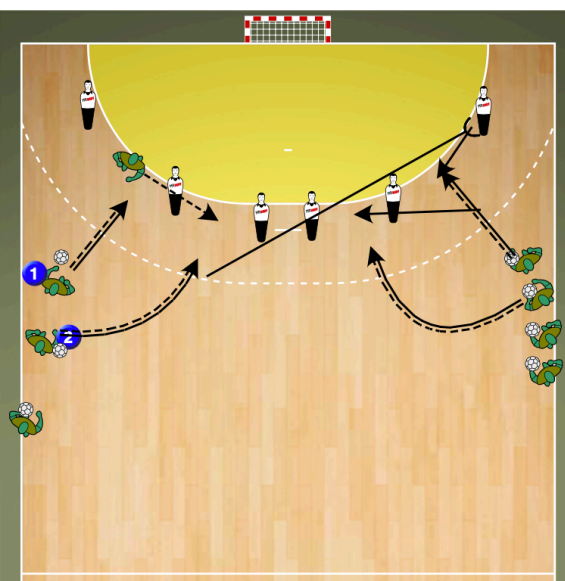
7. 1 proti 1 + blok



1.dopelpas z obrancom :

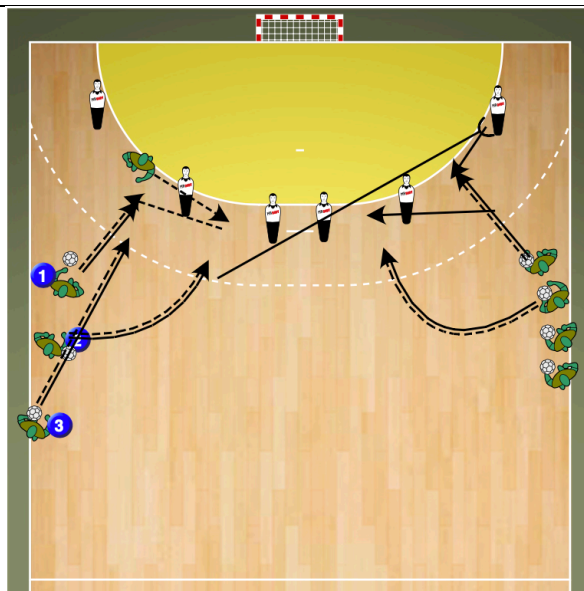
**hned po nasi. strelba cez 3ku**

strelajúci ide na opač.stranu a čaká na obranu, ide po kolegovi

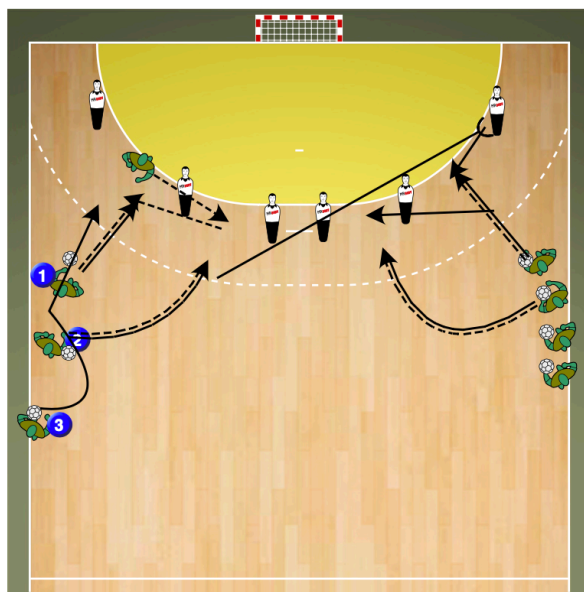


**strelba 1 cez 2ku**

**strelba 2 cez 3ku - strelajúci sprintuje na opačnú stranu dotyk airbody a blok 2+blok3**

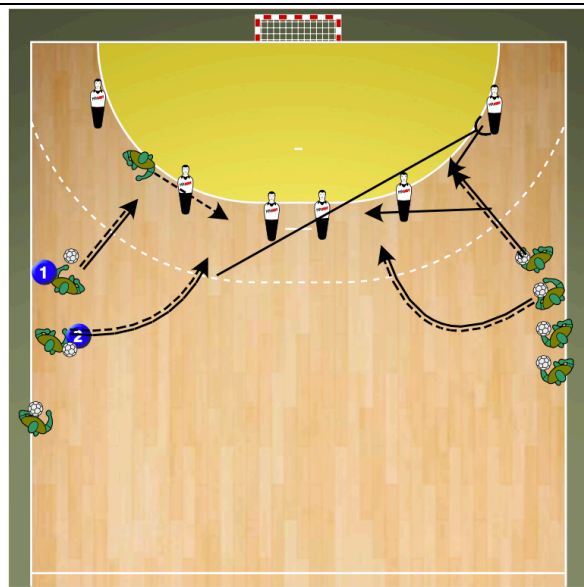


strelba 1 cez 2ku  
 strelba 2 cez 3ku - strielajuci sprintuje na  
 opačnú stranu dotyk airbody a blok 2+blok3  
 a ešte raz strelba cez 2ku



- strelba 1 cez 2ku  
 - strelba 2 cez 3ku - strielajuci sprintuje na  
 opačnú stranu dotyk airbody a blok 2+blok3  
 - 1gegeg1 cez 2ku ( pred zacatim dotyk airbody  
 obranca musi)

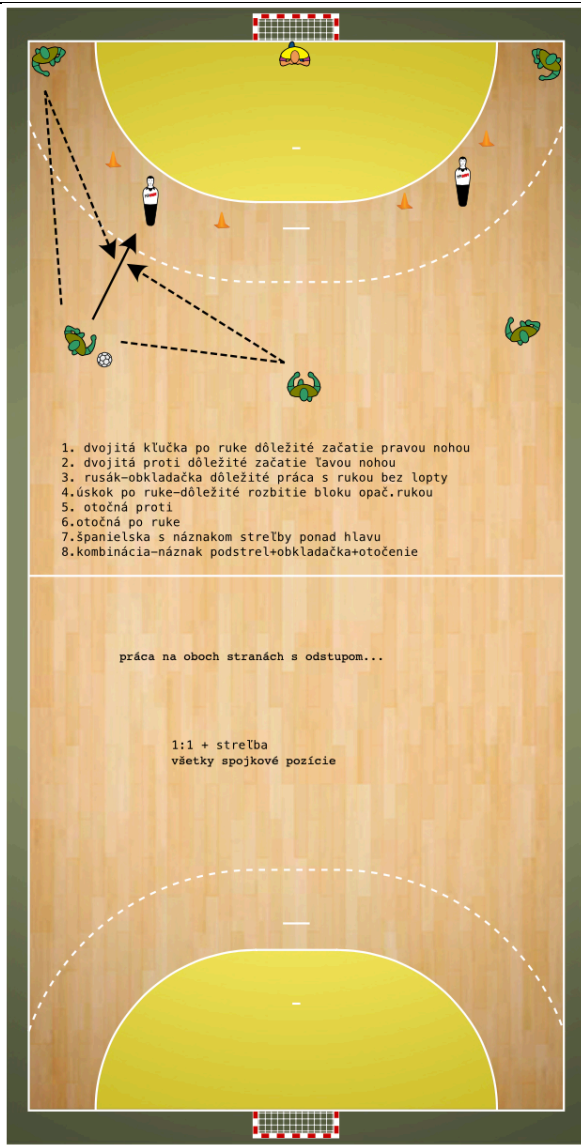
8. 2 x streľba a 2 x  
 spolupráca blok

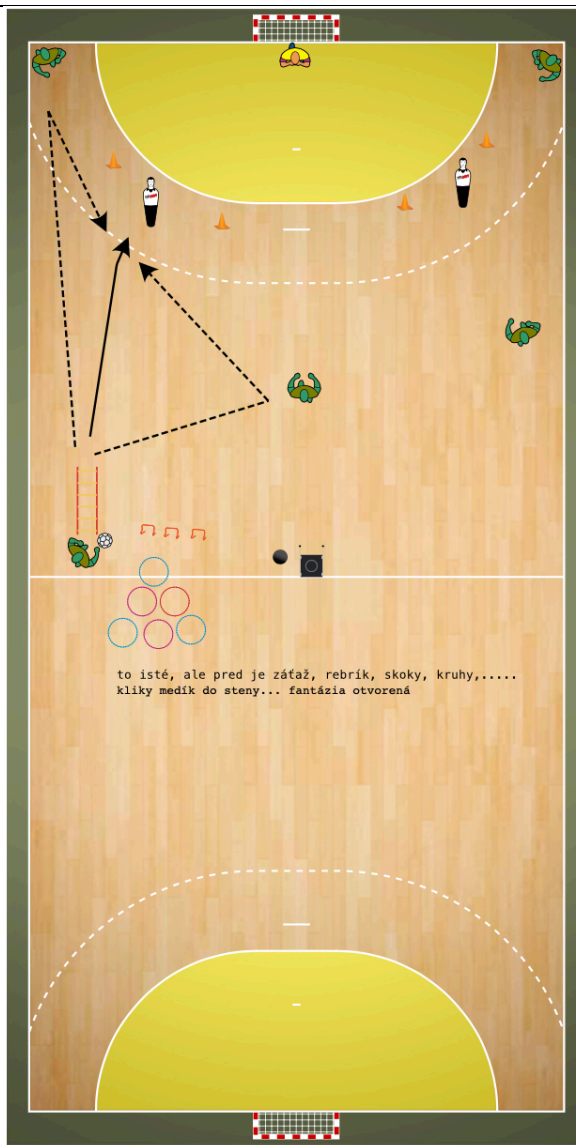


**blok 2 + blok cez 3**

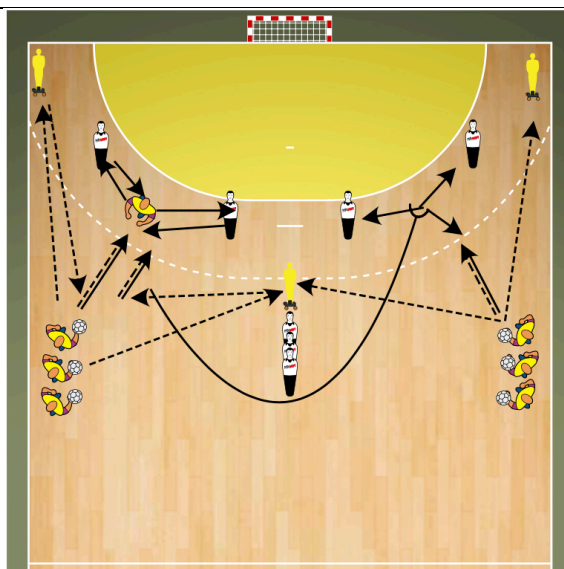
strelba 1 cez 2ku  
 strelba 2 cez 3ku - strielajuci sprintuje na  
 opačnú stranu dotyk airbody a blok 2+blok3

9. Nácvik 1 na 1  
rôzne varianty

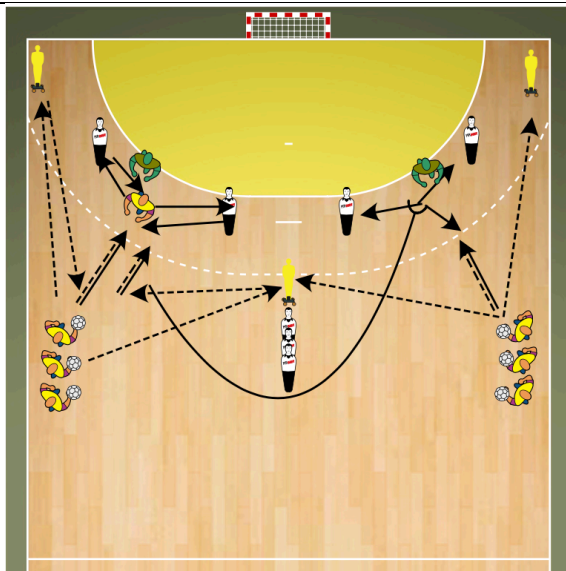




10. Strel'ba cez 2ku  
blok + obeh  
airbody



RL prihrá buď krídlu alebo stred, podľa toho sa  
**obranc dotýka tej istej strany airbody potom  
nasleduje strelba cez blok, potom ide druhý  
kt.prihráva strane ktorá nedostala 1pas a ide  
opäť strelba cez blok. Strielajúci hráč obieha  
airbody a keď sa zasúva na opačnú stranu do  
obrany, tak !cúva! a opäť kt.strana je dohratá  
toho airbody sa dotyka plus blok...**



RL prihrá buď krídlu alebo stred, podľa toho sa **obranc dotýka tej istej strany airbody potom nasleduje strelba cez blok, potom ide druhý kt.prihráva strane ktorá nedostala 1pas a ide opäť strelba cez blok. Strielajúci hráč obieha airbody a keď sa zasúva na opačnú stranu do obrany, tak ľúva! a opäť kt.strana je dohratá toho airbody sa dotýka plus blok...**