NÁCVIK PŘIHRÁVKY

Seriál zdokonalování herních činností jednotlivce pokračuje

Text: Milan Maršner **Foto:** archiv, ČMSHb

Přihrávka – právě tato dovednost patří mezi základní herní činnosti jednotlivců, při které hráč nasměruje míček k některému ze svých kolegů tak, aby ho mohl zpracovat. Při přihrávce má být míček ideálně namířen před hráče, kterému je určen, tak aby ho mohl zpracovat v plné rychlosti.

ZPŮSOBY PŘIHRÁVÁNÍ: po ruce / přes ruku, po zemi / vzduchem, přímé / s využitím hrazení, švihem /přiklepnutím

Dobré provedení přihrávky je závislé na správném uvolnění spoluhráče a jeho schopnosti zpracovat míček holí, na schopnosti dobrého časového odhadu a přesnosti přihrávky a na ostatních spoluhráčích, kteří při hře svým pohybem vytvářejí prostor pro ideální herní situaci a moment uskutečnění.

U nejmenších kategorií by měl nácvik přihrávky probíhat na místě a na menší vzdálenost, postupně se zapojením do cvičení obsahující vedení míčku a střelbu.

U starších mládežnických kategorií by měla být cvičení prováděna v pohybu, s navazujícími několika přihrávkami se zapojením do modelových cvičení přibližující herní situace.

Nácvik přihrávky není v kategoriích přípravky a minipřípravky tzv. primární dovednosti. Správnému osvojení dovednosti přihrávky předchází ukotvení návyků v oblasti vedení míčku, driblingu resp. zpracování míčku.

Metodika nácviku přihrávky:

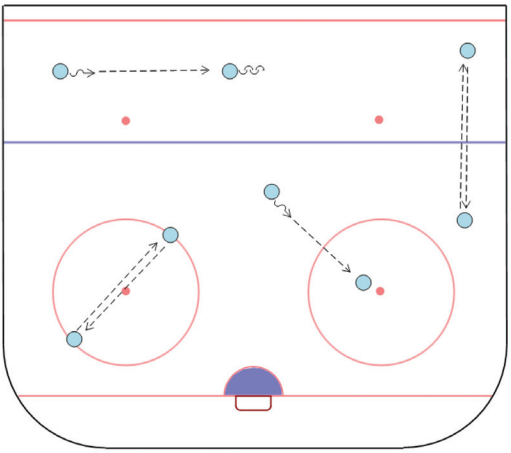
- přihrávka na místě po ruce – vzdálenost cca pět metrů
- přihrávka na větší vzdálenost
- přihrávka švihem přiklepnutím, po zemi, vzduchem, po ruce, přes ruku
- provedení přihrávky na hráče v pohybu po ruce, přes ruku
- provedení přihrávky v pohybu na spoluhráče v pohybu postupně ve větší rychlosti
- provedení přihrávky zapojených v modelových cvičeních na herní situace

UKÁZKY CVIČENÍ:

1) Základní nácvik přihrávky – kategorie U9, U11

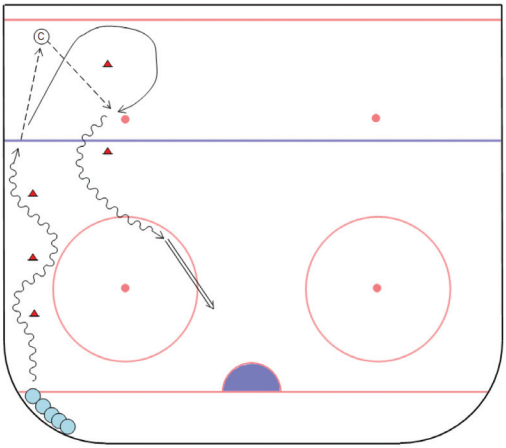
- hráči stojí proti sobě cca 5 metrů
- hráč se snaží přihrát spoluhráči na čepel hole
- při provedení dbát na správný postoj
- oba hráči vědí o prováděné činnosti, první hráč se snaží přesně přihrát, druhý hráč je připraven přihrávku přijmout a zpracovat
- v průběhu cvičení trenér opravuje a případně provádí ukázku
- po zvládnutí v základním postavení, oba hráči jsou v pohybu vpřed při přihrávce, vzad při zpracování a vzdálenost rozestavení mezi hráči by měla být přibližně stejná
- počet přihrávek: 15 až 20 každý hráč

  délka cvičení: 5 minut
- následné cvičení by mělo být hravou formou pro udržení koncentrace hráče k tréninku
- cvičení zařazovat do zlepšení, pravidelně na úvod tréninkové jednotky



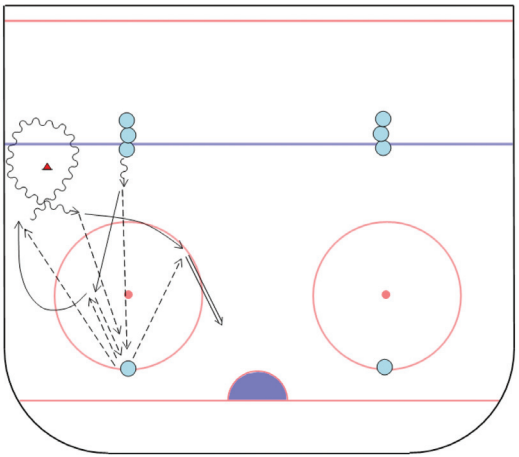
2) Nácvik přihrávky v pohybu – kategorie U11

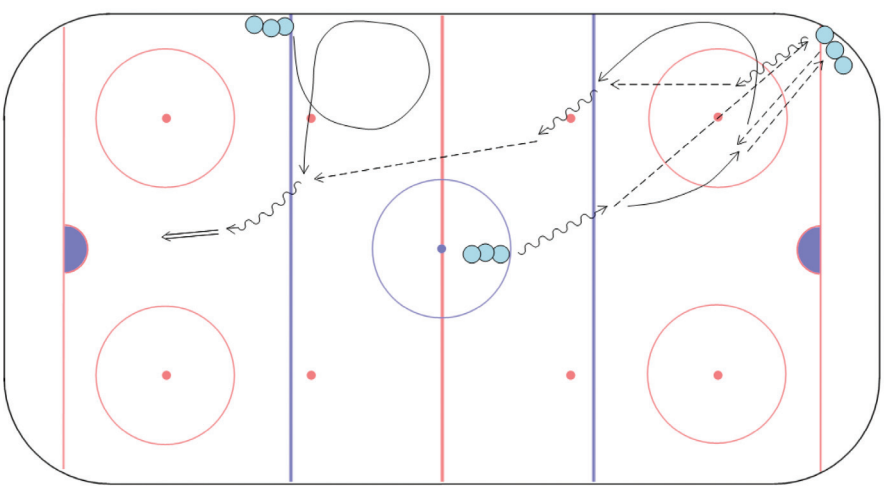
- hráči jsou rozděleni do čtyř skupin, počet hráčů ve skupině je pět
- hráč vybíhá s míčkem, v pohybu přihrává trenérovi
- pohybem se uvolní, zpracovává a zakončuje střelbou
- do cvičení může být přidáno vedení míčku (slalom)
- délka cvičení: 2x 3 minuty, cvičení provádíme z obou stran
- každý hráč minimálně pět opakování na každé straně
- zařazení cvičení po úvodní části
- začlenění trenéra jako součást cvičení lze provádět pouze při nácviku dovednosti, změnou začlenění trenéra za hráče dojde ke zvýšení počtu opakování dovednosti



3) Nácvik násobené přihrávky na malém prostoru – kategorie U16

- hráči jsou rozděleni do dvou skupin, počet hráčů ve skupině maximálně pět
- hráč v prvním družstvu přihrává připravenému hráči, vymění si dvakrát přihrávku, 1. hráč pokračuje a nabíhá k mantinelu, po převzetí přihrávky dělá obrat a přihrává zpět 2. hráči, který přihrávku vrací. 1. hráč střílí a stává se z něj 2. hráč pro skupinu na druhé straně
- dbát na kvalitu provedení, poté rychlost provedení
- délka cvičení 6 minut, každý hráč minimálně třikrát z každé strany



4) Nácvik přihrávky v pohybu se zapojením více hráčů – načasování pohybu (timing) – kategorie U18

- Hráči jsou rozděleni do šesti skupin, počet hráčů ve skupině tři až čtyři
- 1. hráč ze středového kruhu vybíhá, v pohybu přihrává 2. hráči v rohu, oba si dvakrát vymění přihrávku, 1. hráč si nabíhá k mantinelu, po zpracování přihrává nabíhajícímu 3. hráči z modré čáry, 3. hráč střílí. 1. hráč se řadí na modrou čáru, 2. hráč se řadí do středového kruhu, 3. hráč se řadí do rohu na druhé straně hřiště
- dbát na kvalitu provedení, poté rychlost provedení
- délka cvičení 6 minut, každý hráč minimálně dvakrát na každém stanovišti