

NBP

PÁLKARŠKÁ
ABECEDA





1/6 DRILL „NATAŽENÍ“

POPIS DRILU: 1/6 DRILL „NATAŽENÍ“

DRIL SLOUŽÍ K DOBRÉMU POSTOJI PÁLKAŘE BĚHEM NATAŽENÍ A ODPALU. TENTO DRIL UČÍ SVALY BÝT VE SPRÁVNÝ ČAS V DOBRÉ ATLETICKÉ POZICI.

- V PRVNÍ FÁZI JSOU NOHY OD SEBE V ŠÍŘI RAMEN, RUCE JSOU U ZADNÍHO RAMENE
- V DRUHÉ FÁZI JSOU NOHY ŠIRŠÍ NEŽ RAMENA A ZÍSKÁVÁME TAK KROKEM VPŘED SILNOU A STABILNÍ ZÁKLADNU PRO ŠVIH
- NATAŽENÍ: RUCE JDOU VZAD („ŠPUNT“ PÁLKY SMĚŘUJE NA CATCHERA, RUCE JSOU V OKOLÍ ZADNÍHO RAMENE NAD ZADNÍ NOHOU, BRADA JE U PŘEDNÍHO RAMENA)



2/6 DRIL „BEZ KROKU“

POPIS DRILU: 2/6 DRIL „BEZ KROKU“

DRIL SLOUŽÍ K MECHANICE HORNÍ ČÁSTI TĚLA – NATAŽENÍ + ŠVIH HORNÍ ČÁSTI TĚLA. MŮŽETE POUŽÍT PÁLKU, KTEROU SI DÁTE MEZI ROZTAŽENÉ NOHY VIZ OBRÁZEK.

- NOHY JSOU JIŽ V POZICI NATAŽENÍ
- HORNÍ ČÁST RUKOU JDE DO NATAŽENÍ („ŠPUNT“ SMĚŘUJE NA CATCHERA, RUCE JSOU V ÚROVNI ZADNÍHO RAMENE NAD ZADNÍ NOHOU)
- ŠVIH BY MĚL SMĚŘOVAT SKRZ NADHAZOVAČE
- MÍČ ODPÁLENÝ ZE STATIVU KONČÍ VE STŘEDNÍM POLI

U TOHOTO DRILU NEMUSÍ BÝT ZADNÍ NOHA TAK AGRESIVNÍ.



3/6 DRIL „JEDNA RUKA“

POPIS DRILU: 3/6 DRIL „JEDNA RUKA“

DRIL JE ZAMĚŘEN NA VEDENÍ PŘEDNÍ A ZADNÍ RUKY. DRIL SE NEDĚLÁ SILOVĚ, ALE ŠVIHOVĚ. DŮLEŽITÉ JE SPRÁVNÉ VEDENÍ RUKOU. PÁLKA SE POUŽÍVÁ ZKRÁCENÁ (KDO NEMÁ TAK SI ZKRÁTÍ NORMÁLNÍ PÁLKU).

- POSTOJ NOHOU NESMÍ BÝT ŠIRŠÍ NEŽ ŠÍŘE RAMEN
- PŘEDNÍ RUKA VEDE KRÁTKOU PÁLKU NEJKRATŠÍ CESTOU PŘÍMO K MÍČI
- ZADNÍ RUKA VEDE PÁLKU PŘÍMO K MÍČI. SNAŽÍME SE DÁT MÍČI „PĚSTÍ“ DLAŇ SMĚŘUJE NAHORU.



4/6 Dril „těžké míče“

POPIS DRILU: 4/6 DRIL „TĚŽKÉ MÍČE“

DRIL PRO SPRÁVNÉ VEDENÍ RUKOU. PÁLKAŘ MÁ PŘI ŠVIHU ODPOR TĚŽKÝCH MÍČŮ, KDE SE SNAŽÍ PŘED SEBOU MÍČ TLAČIT SPRÁVNÝM SMĚREM. PÁLKA JE VEDENA SKRZ METU NA NADHAZOVAČE-STŘED HŘIŠTĚ. PŘI DRILU SE POUŽÍVAJÍ SPECIÁLNÍ TĚŽKÉ MÍČE (MŮŽETE MÍSTO SPECIÁLNÍCH MÍČŮ POUŽÍT BASEBALLOVÉ MÍČE, KTERÉ PŘES NOC NAMOČÍTE VE VODĚ).



5/6 DRIL „FRONT TOSS Z OUTSIDE DO INSIDE“

POPIS DRILU: **5/6 DRIL „FRONT TOSS Z OUTSIDE DO INSIDE“**

DRIL KDE TRENÉR JE 6KROKŮ OD DOMÁCÍ METY A HÁZÍ HRÁČI 10 MÍČŮ. TRENÉR ZAČÍNÁ OD OUTSIDE HRANY METY A POMALU PŘECHÁZÍ HÁZENÍM K INSIDE HRANĚ METY.

- TRENÉR ZAČÍNÁ HÁZET 3X MÍČE NA OUTSIDE
- TRENÉR HÁZÍ 3X MÍČ MIDDLE
- TRENÉR HÁZÍ 4X MÍČ NA INSIDE



6/6 DRIL „FRONT TOSS + STATIV“

POPIS DRILU: 6/6 DRIL „FRONT TOSS + STATIV“

DRIL SLOUŽÍ K DOBRÉMU POSTAVENÍ PÁLKAŘE PŘI TECHNICKÝCH NADHOZECH. TENTO DRIL BY MĚL ZLEPŠIT PÁLKAŘE, ABY JEHO VÁHA NEŠLA DOPŘEDU. TRENÉR JE OD HRÁČE 6 KROKŮ. STATIV JE POSTAVEN NA OUTSIDE HRANĚ DOMÁCÍ METY. NA STATIVU JE MÍČ.

- HRÁČ ZAUJME PÁLKAŘSKÉ POSTAVENÍ U DOMÁCÍ METY
- TRENÉR HÁZÍ HRÁČI INSIDE SPODNÍ NADHOZY
- KDYŽ TRENÉR CHCE VYZKOUŠET HRÁČE, ZDA JE PŘIPRAVEN ODPÁLIT TECHNICKÝ NADHOZ, UDĚLÁ POHYB SPODNÍHO NADHOZU, ALE NEVYPUSTÍ MÍČ. PÁLKAŘ BY MĚL JÍT DO NATAŽENÍ, SLEDUJE TRENÉRA, KTERÝ MÍČ NEHÁZÍ V TU CHVÍLI SLEDUJE HRÁČ MÍČ NA STATIVU A NÁSLEDUJE ŠVIH. MÍČ BY MĚL BÝT TREFEN TAK, ŽE LETÍ DO POLE LINEDRIVE.