

NBP

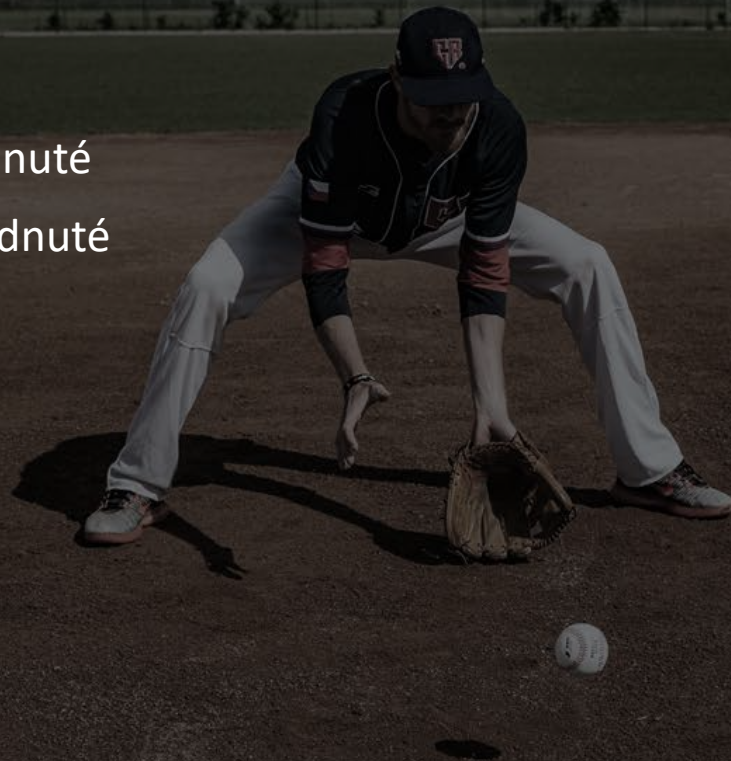
POLAŘSKÁ ABECEDA



VNITŘNÍ POLAŘI

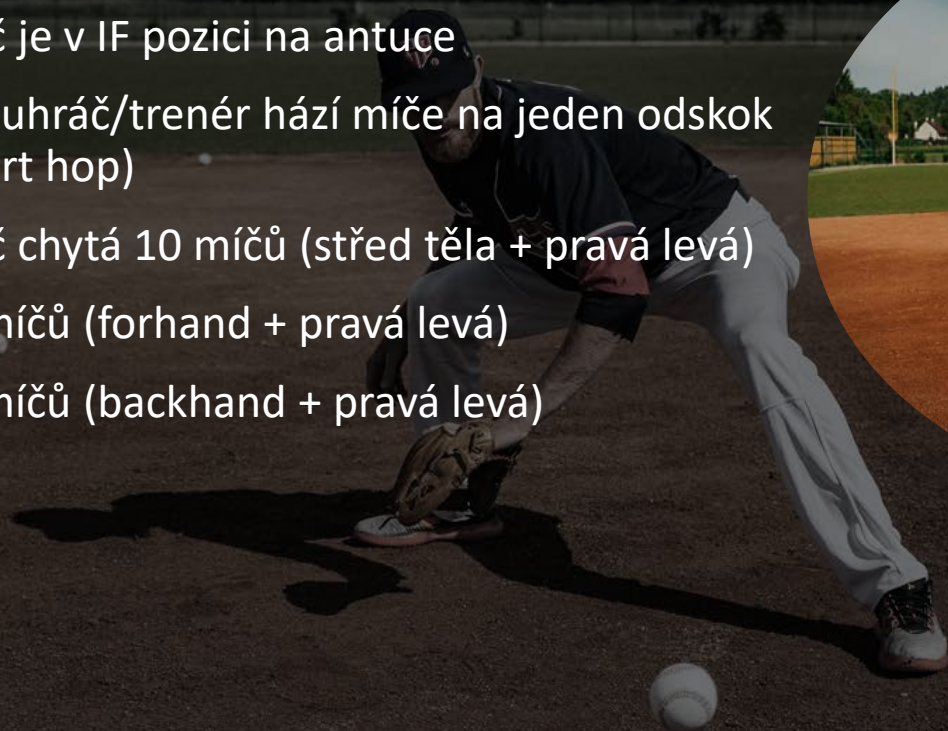
ABECEDA DRILŮ

- 1. Short hops
- 2. Kolena na zemi
- 3. Levé koleno zvednuté
- 4. Pravé koleno zvednuté
- 5. Bez pohybu
- 6. Míče po zemi



1/6 Krátké míče po zemi - short hops

- Hráč je v IF pozici na antuce
- Spoluhráč/trenér hází míče na jeden odskok (short hop)
- Hráč chytá 10 míčů (střed těla + pravá levá)
- 10 míčů (forhand + pravá levá)
- 10 míčů (backhand + pravá levá)



2/6 Chytání z kolen - Míče po zemi

- Hráč je na kolenou na trávě vnitřního pole (pozice IF - hra domu)
- Trenér pálí fungem míče na hráče o zem (max 3 odskoky)
- Hráč se snaží lehce chytat míče jednou rukou s rukavicí
- Hráč chytá 10 míčů



3/6 Levé koleno - krátké odskoky – forhand

- Hráč je na pravém koleně a levé koleno má zvednuté. Hráč je na antuce.
- Trenér pálí míče o zem (max 3 odskoky o zem)
- Hráč chytá míč uvolněně jednou rukou s rukavicí
- Hráč se snaží dostat za míč rukavicí a hlavu
- Hráč chytá 10 míčů



4/6 Pravé koleno - krátké odskoky – backhand

- Hráč je na levém koleně a pravé koleno má zvednuté. Hráč je na antuce.
- Trenér pálí míče o zem (max 3 odskoky)
- Hráč chytá míč uvolněně jednou rukou s rukavicí
- Hráč se snaží dostat za míč rukavicí a hlavu
- Hráč chytá 10 míčů



5/6 Bez pohybu - míče po zemi

- Hráč je na půli cestě své IF pozici (na antuce)
- Coach pálí míče o zem na střed hráče těla
- Hráč počítá odskoky
- Hráč se snaží míč po celou dobu sledovat a při chytání se míč snaží chytat lehce
- Hráč chytá 10 míčů



6/6 Míče po zemi s pohybem nohou

- Hráč je na své IF pozici (na antuce)
- Hráč sleduje celou dobu míč, který chytá u levého oka
- Trenér pálí hráči 5x míč na střed těla, 5x forhand a 5x backhand

