

NBP

POLAŘSKÁ ABECEDA



ZADOPOLAŘI

ABECEDA drilů pro ZADNÍ POLE

1. DRIL SBÍRÁNÍ MÍČE JEDNOU RUKOU
2. DRIL 45°
3. DRIL S DVĚMA MÍČI
4. DRIL NA LINEDRIVE
5. DRIL HODINY
6. DRIL NA SKÁKÁNÍ



MÍČ PO ZEMI S JEDNOU RUKOU

- TRENÉR PÁLÍ HRÁČI MÍČE PO ZEMI (míče může i házet)
- HRÁČ SBÍRÁ V PLNÉ RYCHLOSTI MÍČ U LEVÉ NOHY
- HRÁČ CHYTÁ MÍČE DO RUKAVICE A PŘECHÁZÍ DO FÁZE PŘEMÍSTĚNÍ MÍČE Z RUKAVICE DO RUKY (TRANSFER). BĚHEM FÁZE TRANSFER HRÁČ DĚLÁ PRAVÁ LEVÁ A NÁSLEDNĚ ODHAZUJE MÍČ
- PÁLÍME NA HRÁČE 10 MÍČŮ. NA ÚSEK TRANSFER A PRAVÁ LEVÁ MŮŽETE VYUŽÍT KUŽELY, ABY HRÁČ VĚDĚL BĚHEM JAKÉ VZDÁLENOSTI SE MUSÍ „ZBAVIT“ MÍČE



DRILL 45°

- HRÁČ STOJÍ K TRENÉROVI ČELEM
- NA SLOVO HOP HRÁČ UKRAČUJE PRAVOU NOHU A SNAŽÍ SE NOHU OTEVŘÍT NA ÚHEL 45°
- TRENÉR HÁZÍ HRÁČI LUFT DO MÍSTA UKROČENÍ (KDYŽ ŘÍKÁ SLOVO HOP)
- HRÁČ MÍČ CHYTÁ NÁSLEDUJE PRAVÁ LEVÁ A ODHOD NA TRENÉRA



DRILL S DVĚMA MÍČI

- HRÁČ STOJÍ K TRENÉROVI ČELEM
- NA SLOVO HOP HRÁČ UKRAČUJE PRAVOU NOHU A SNAŽÍ SE NOHU OTEVŘÍT NA ÚHEL 45° A VÝBÍHÁ. TRENÉR HÁZÍ HRÁČI LUFT.
- JAKMILE HRÁČ CHYTÁ MÍČ, TRENÉR VYHAZUJE DRUHÝ MÍČ DO OPAČNÉHO SMĚRU
- HRÁČ MÍČ CHYTÁ NÁSLEDUJE PRAVÁ LEVÁ A ODHOD NA TRENÉRA
- DRIL SE DĚLÁ NA OBĚ STRANY



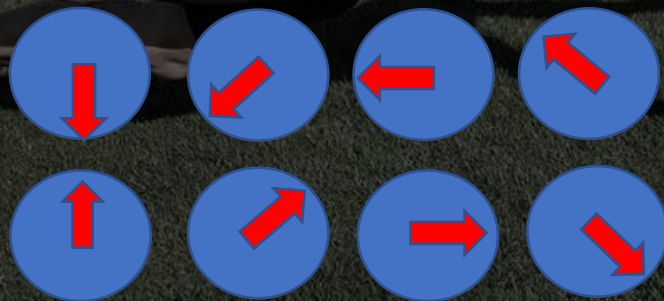
DRIL NA LINEDRIVE

- HRÁČ STOJÍ ČELEM K TRENÉROVI
- NA SLOVO HOP HRÁČ UKRAČUJE PRAVOU NOHU A SNAŽÍ SE NOHU OTEVŘÍT NA ÚHEL 45° A VÝBÍHÁ. TRENÉR HÁZÍ HRÁČI ROVNÝ MÍČ CCA METR PŘED HRÁČE.
- HOD OD TRENÉRA MUSÍ BÝT PŘÍMÝ (JAKO ODPÁLENÝ LINEDRIVE)
- DRIL SE DĚLÁ NA OBĚ STRANY



DRIL HODINY

- HRÁČ STOJÍ K TRENÉROVI ČELEM
- TRENÉR HÁZÍ HRÁČI 8 MÍČŮ PO KRUŽNICI
- PŘEDSTAVME SI, ŽE KRUŽNICE JSOU HODINY
- TENTO DRIL JE NA REAKČNÍ CHYTÁNÍ A PRÁCI NOHOU





DRIL NA SKÁKÁNÍ

- HRÁČ KLEČÍ SMĚREM K TRENÉROVI
- TRENÉR VYHAZUJE MÍČ (JEDNÍM SMĚREM A HRÁČ SE HO SNAŽÍ CHYTIT)
- RUKAVICE JDE SMĚREM K MÍČI, DRUHÁ RUKA SMĚŘUJE K ZEMI (TLUMÍ NÁRAZ TĚLA), OČI SLEDUJÍ LETÍCÍ MÍČ AŽ DO RUKAVICE
- DRIL DĚLÁME NA OBĚ STRANY

