

NBP

HÁZECÍ ABECEDA



NADHAZOVAČI

ABECEDA drilů pro NADHAZOVAČE

1. FRONT DRIL
2. FLAMENGO DRIL
3. REVERSE PICK OFF
4. WRONG FOOT
5. LANDING DRIL
6. STEP BEHIND



DRIL 1

FRONT DRIL

- Postoj na šíři ramen, noha na házecí straně je lehce vzadu
- **Tělo v atletické pozici = stojím pevně, zadek lehce ven**
- Provedu separaci rukou
- Zadní ruka = loket je v úrovni ramene, míček kouká mezi spojku a 3B
- Přední ruka = loket je lehce nad úrovní ramene, při hodu jde loket přímo k tělu
- HOD = vytočení boku, nechat vršek těla reagovat na spodek
- Při hodu se soustředím na práci rukou = přední ruka jde loktem k tělu (je aktivní), u zadní ruky je důležité, aby loket šel směrem k chytači jako první
- Při vypouštění míčku provádím pronation = palec tlačím dolů



DRIL 1



DRIL 2

FLAMENGO DRIL

- Postoj na šíři ramen, špičky vytočené dopředu nebo 45°
- Pohyb začínám s rotací přes přední nohu = soustředím se na plné vytočení předního boku



DRIL 2



DRIL 3

REVERSE PICK OFF

- Postoj = nohy rozkročím víc než na šíři ramen
- Rotací těla na druhou stranu než hážu
- **Nejdůležitější věc je procítění separace spodku a vršku těla**
- Zaberu nohama a vršek nechám pevně stát, počkám na tlak ze spodku
- Pro odhodu provádím separaci



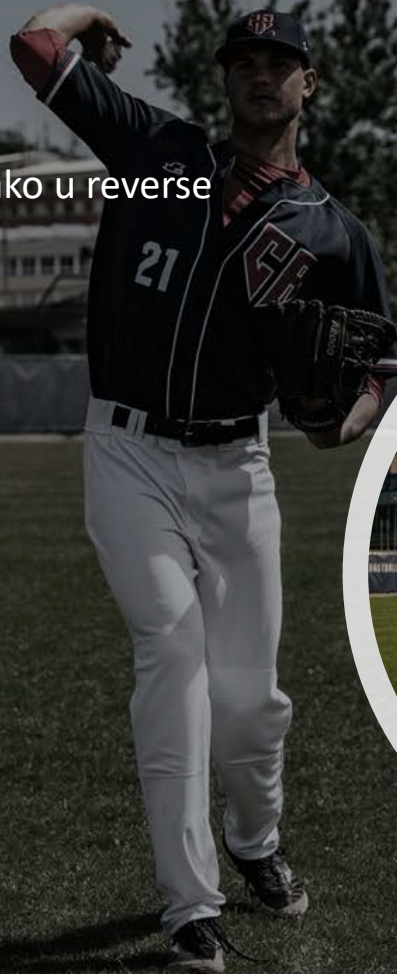
DRIL 3



DRIL 4

Wrong foot

- Pohyb začínám vykročení odhodové nohy
- Následně se soustředím na stejnou separaci jako u reverse pick off



DRIL 4



DRIL 5

LANDING DRIL

- Jsem v pozici při došlapu
- Mám rozpojené ruce
- Pohyb začíná extenzí zadní nohy = propnutí
- Další pohyb je přes přední nohu = dotočení boku
- Soustředím se taky na to, aby mi spodek těla letěl dříve než vršek.



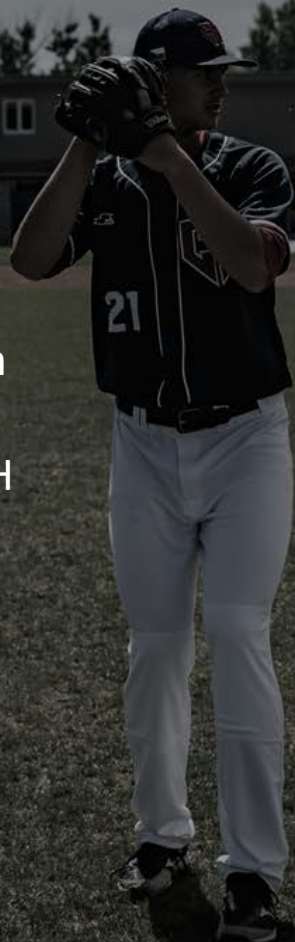
DRIL 5



DRIL 6

STEP BEHIND

- Stojím v postoji set
- Ukročením za přední nohu
- Pevně došlápnu na zem celým chodidlem
- Spojím všechny drily dohromady = FINISH



DRIL 6

