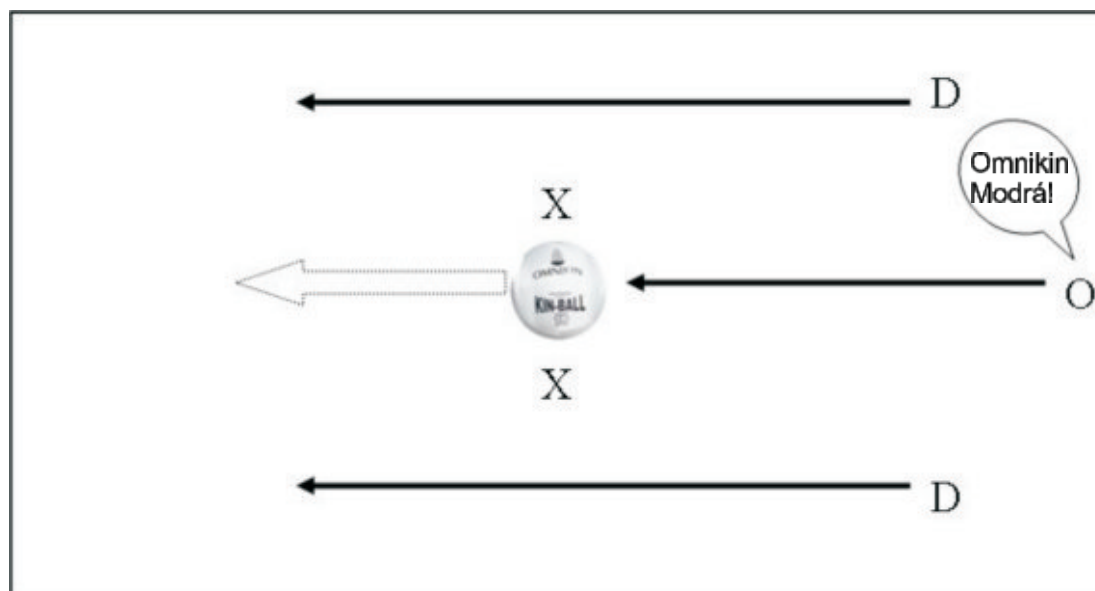


Téma týdne: Zrychlování tempa II.

Tématu rychlosti hry jsme se již věnovali v Newsletterech číslo 5 a 17, takže by vaši hráči měli umět rychle odpalovat míč, ihned po uskutečněném třetím kontaktu. Nyní se zaměříme na rychlost týmů v obraně. Hráči se musejí co nejrychleji vracet na svá místa, aby byli schopni chytit míč.

Speciální cvičení:

Na začátku cvičení drží dva hráči míč uprostřed tělocvičny. Další tři leží na břicho nebo stojí. Hráč za skupiny tří, který je prostřední, musí být dále od míče než ostatní dva hráči. Na zapískání píšťalky se všichni tři rozběhnou směrem k míči. Prostřední hráč provádí určení a ihned po doběhnutí k míči jej odpaluje. Ostatní dva mají za úkol míč chytit. Podívejte se na obrázek.



Cvičení by mělo pomoci jednak při nácvičku rychlého odpálení míče a pak také při nácvičku rychlých reakcí hráčů v obraně. Podporujeme plynulost hry při stálém střídání útoku a obrany.

Rotace hráčů: Hráči mohou měnit své pozice po každém podání, střídání lze také provádět v časovém intervalu 1-2 minuty. Ačkoliv je možné provádět toto cvičení také s hráči prvního stupně základní školy, je cvičení účinnější pro druhý stupeň a střední školy.

Hry s upravenými pravidly

Pro motivaci hráčů, aby využili tuto novou techniku, můžete pokračovat hrami s pozměněnými pravidly.

První hra je obobou té, kterou jsme nacvičovali v Newsletteru č. 5. Pokaždé, když se družstvu povede míč odpálit do 5 sekund, poté co se míče dotkne první hráč, neboli první kontakt, dejte týmu bonusový bod. Učitelé budou nahlas odpočítávat 5 sekund, aby hráči věděli kolik mají ještě času na odpálení. Začněte odpočítávat od té doby, co se míče dotkne první hráč z určeného týmu.

Hra je vhodná pro první stupeň základní školy (pozitivní motivace)

Druhá hra je vhodnější pro druhý stupeň základní školy a pro střední školy (negativní motivace)

Jakmile se tým, který byl vyvolán dotkne míče, nahlas počítejte do 5 (5 sekund). Pokaždé, když určený tým nestihne odehrát, odpískejte chybu. Pokud to vaši hráči již dobře zvládají můžete interval pro odpálení menšit na čtyři nebo tři vteřiny.

Protože taková hra je fyzicky velmi náročná, neměla by trvat déle než 5 minut.

Další hra klade důraz na přechod mezi útokem a obranou. Pokud se všem členům týmu nepodaří dostat se včas na svá místa v obraně, bez ohledu na to jestli chytí nebo nechytí míč, dostane tento tým trestný bod „časová chyba“

Hra týdne: útok nebo obrana

Postavíte se doprostřed tělocvičny a hráči kolem vás vytvoří kruh. Pak budete zkoušet jejich reakce a pozornost. Půjdete postupně ke každému z nich a hodíte na ně míč. Před tím než míč hodíte vykřiknete „útoč!“ nebo „braň“! Hráč pak musí rychle reagovat, ale vždy opačně, než k čemu jej vyzýváte. Když vykřiknete „útoč!“ je úkolem hráče míč chytit, když vykřiknete „braň“! je úkolem hráče míč odrazit. Pokud se to hráči nepodaří, sedá si na zem a vy pokračujete s dalším tak dlouho, dokud nezůstane stát poslední, vítěz hry.

Míč házejte ve výšce ramen přijímajícího hráče. Neházejte míč prudce, ale jenom s malou silou. Obtížnost můžete zvýšit tím, že budete měnit časový interval mezi povelům a skutečným odhozením míče, až do povelu se současným odhozením míče.