FLAG FOTBAL

METODIKA PRO TRENÉRY

OBSAH

METODIKA PRO TRENÉRY

QUARTERBACK
- Základní postoj - pod centrem 2
- Základní postoj - shot gun 3
- Technika hodu - úchop míče 4
- Technika hodu - fáze hodu 5
- Technika hodu - práce nohou 7
- Kroky - dropback 8
- Kroky - rollout 11
- Kroky - bootleg 12

WIDE RECIEVER
- Základní postoj 13
- Počáteční pohyb 14
- Chytání míče 15
- Chytání míče v různých polohách 17
- Chytání míče drily 18
- Uvolnění (release) 26
- Pasový strom 27
- Základní routy 28
- Změny směru (breaky) 32
- Breaky drily 33

DEFENSIVE BACK
- Základní postoj 37
- Backpedal (běh vzad) 38
- Skate run (běh stranou) 39
- Shuffle (běh do strany) 40
- Wave 41
- T-step 42
- Foot fire(speed step) 43
- Bail technika 44
- Catch man technika 45
- Souboj o míč 46
- Bránění rout 47
- Strhávání flagů 50
- Strhávání flagů drily 51

OBRANA
- Základní formace 54
- Zóny názvosloví 55
- Číslování útočníků 56

ÚTOK
- Základní formace 57
- Základní značení 58

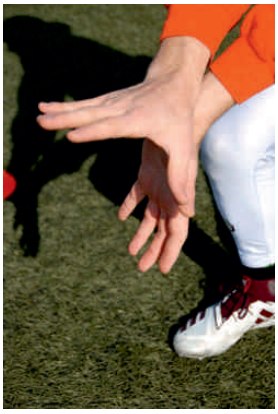
KONDIČNÍ PŘÍPRAVA
- Warm up 59
- Silová část stehna 60
- Silová část lýtka 64
- Silová část střed těla 65
- Silová část hrudník 66
- Silová část široký sval zádový 67
- Silová část ramena 68
- Silová část paže 69

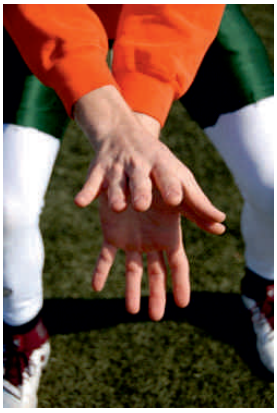
ZÁKLADNÍ POSTOJ - POD CENTREM

Výhodou je menší riziko špatné předávky, chycení míče, přehození **QB** apod. **QB** je ale blíže případnému blitzujícímu hráči. I zde je ale několik základních aspektů, na které je potřeba se zaměřit:

1) ULOŽENÍ RUKOU

- dlaně se dotýkají v oblasti zápěstí
- prsty jsou doširoka rozevřeny, tak aby přiléhaly na zadek **C** a zabránilo se jejich naražení během snapu míče
- dlaň házecí ruky je vždy nahoře





2) POSTOJ

- uvolněný
- vybalancovaný
- dostatečně nízko (ale ne příliš),
- propnutá záda
- chodidla na šířku ramen
- jedno chodidlo je z pravidla posunuté o půl až jednu stopu vzad, tak aby se **QB** mohl, co nejrychleji pohybovat vzad od **C**.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **úzký nestabilní postoj**
- **zadní noha příliš vzadu**
- **kulatá záda**
- **pokrčené prsty**

ZÁKLADNÍ POSTOJ - SHOT GUN

QB stojí dle potřeby 3 až 10y za C. Je hojně využíván z důvodů lepšího přehledu na hřišti a hlavně pro zisk výhody z počátečního odstupu QB od „blitzujícího“ obránce, což poskytuje QB čas potřebný ke čtení obrany, správnému rozhodnutí a odhodu míče.

1) ULOŽENÍ RUKOU

- ruce připraveny chytat míč, který nemusí vždy od C letět přesně do dlaní
- ruce vedle sebe, uvolněné, mírně natažené do směru odkud poletí míč
- pokud letí nízký míč pod pás, musí QB překlopit ruce a chytat míč s malíkovými hranami u sebe
- míč chytáme do prstů jako WR
- je důležité, aby QB nejprve míč chytil, měl pod kontrolou, a až poté četl obranu a hledal volného hráče

2) POSTOJ

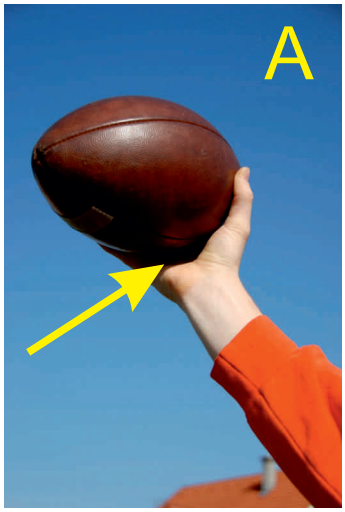
- uvolněný
- vybalancovaný
- dostatečně nízko (ale ne příliš),
- váha na špičkách
- chodidla na šířku ramen
- jedno chodidlo je z pravidla posunuté o půl až jednu stopu vzad, stejně jako v případě pod C
- QB se musí být schopen velmi rychle pohybovat do všech stran, aby mohl zachytit i nepřesný míč od C a nebo mohl předat míč RB nebo WR

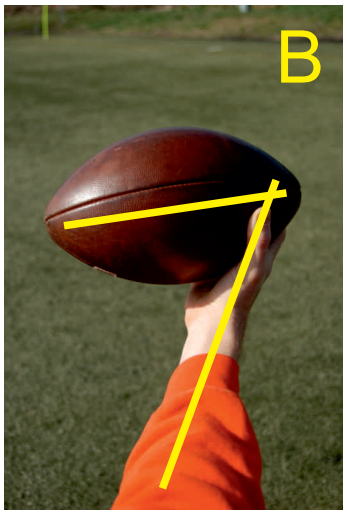
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **úzký nestabilní postoj**
- **kulatá záda**
- **QB stojí na celých chodidlech (tzn. i patách)**

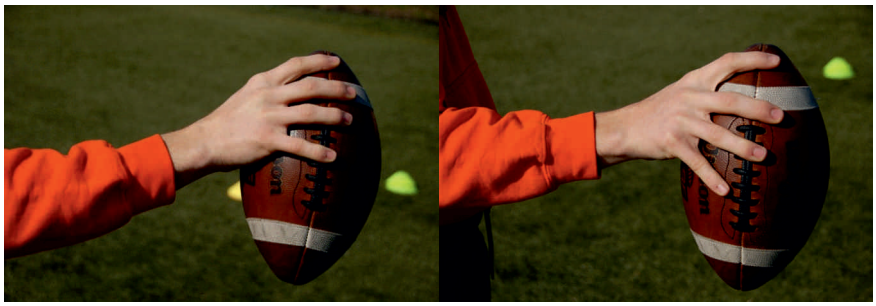
TECHNIKA HODU - ÚCHOP MÍČE

- míč držíme rozevřenými konečky prstů
- míč držíme pevně, tak aby při mírném pohybu dolů nevyklouzl
- mezi dlaní a míčem máme jamku (Obr. A)
- míč by měl v dlani ležet, tak aby vytvářel spolu s předloktím číslici 1 (kosu) (Obr. B)





- míč držíme za jeho jednu polovinu (ne ve středu)
- konečky prstů přesahují přes švy míče - malíček může být i pod švy



TECHNIKA HODU - FÁZE HODU

1. FÁZE

- vzpřímený stabilní postoj na šířku ramen
- váha na špičkách
- mírně pokrčená kolena
- míč v obou rukách ve výšce prsou na straně házecí ruky
- lokty volně svěšené
- hlava vytočená do směru hodu
- oči sledují celou dobu cíl!

Nejčastější chyby: příliš nahrbený postoj, propnutá kolena, postoj na celých chodidlech, míč v úrovni pasu

2. FÁZE

- QB přenáší váhu na zadní nohu,
- levou rukou pouští míč
- pravá ruka zvedá míč nad úroveň ramen
- levá ruka jde mírně před tělo, čímž otevírá hrudník

Nejčastější chyby: dochází k nechtěnému záklonu QB, levá ruka zůstává na hrudníku

TECHNIKA HODU - FÁZE HODU

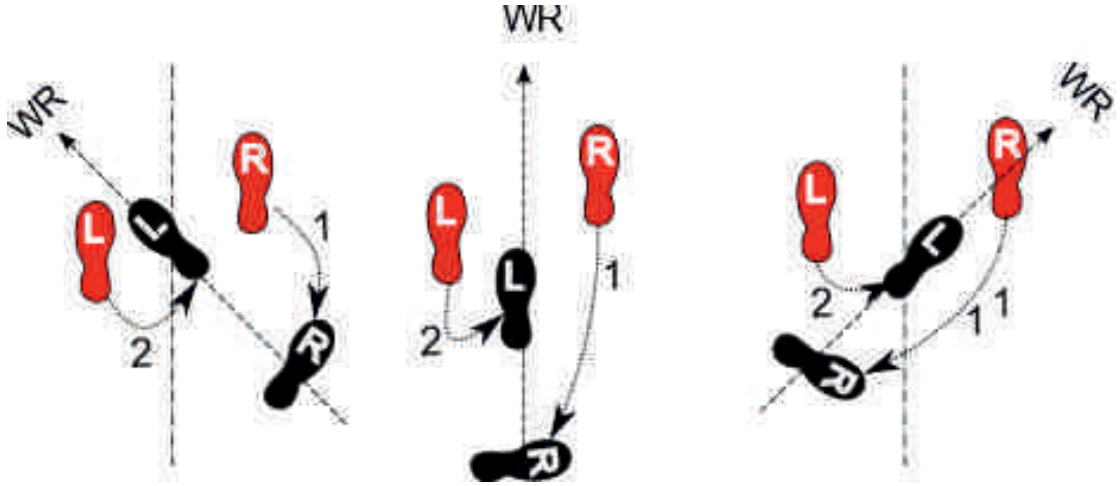
3. FÁZE

- začíná vytočením špičky přední nohy do směru hodu
- přesunem váhy na přední nohu spolu s postupnou rotací ramen
- loket házecí ruky by měl při pohybu vpřed zůstat v úrovni ramen
- zápěstí zůstává pevné
- špička míče směřuje vpřed
- prsty a palec na míči vytvářejí spíše písmeno C než U
- švihem předloktí háže QB míč vpřed
- posledním prstem dotýkajícím se míče je ukazováček
- dlaň se přetáčí, tak že palec směřuje dolů
- míč opouští ruku v nejvyšším bodě
- rovina pohybu míče by měla být co nejkolmější k zemi, tzn. soustředit se na pohyb ruky shora dolů (přesnost) a minimálně do strany
- loket levé ruky jde za tělo a pomáhá tak správné rotaci ramen

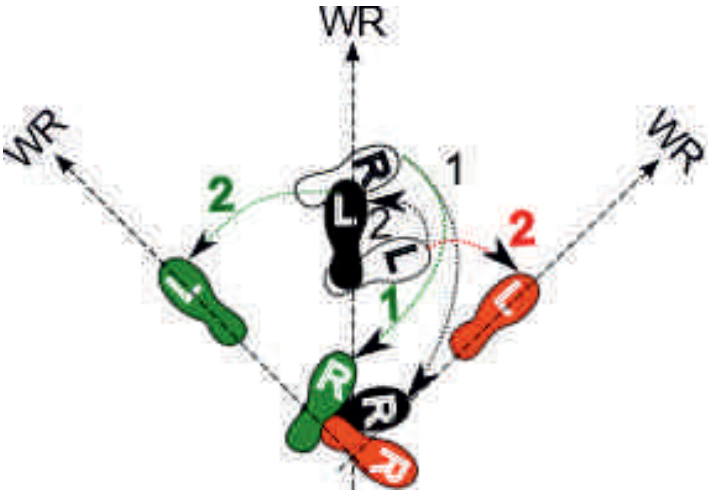
Nejčastější chyby: malé vytočení špičky přední nohy, dlouhý krok vpřed, který dostane hráče do záklonu, povolené zápěstí = prsty a palec na míči vytvoří písmeno U, loket nízko (pod úrovní ramen), rotace míče nucená jeho podtržením, malé přetočení ramen z důvodu fixovaného lokte levé ruky u těla, příliš šikmá rovina hodu (velký rozptyl hodu míče do stran)

TECHNIKA HODU - PRÁCE NOHOU

- zadní chodidlo dělá tzv. plank step (kolmo na osu hodu) na toto chodidlo QB přenáší svou váhu, aby mohl předním chodidlem nasměřovat hod (špička vždy do směru hodu)
- postoj musí zůstat stabilní na šířku ramen
- vykročení přední nohou nesmí být velké (hrozí odhod v záklonu)
- chodidlo se vytáčí téměř na místě



V případě, že **QB** dělá 3- nebo 5-krokvý drop back, v poslední fázi už směřuje plank step kolmo na oslu předpokládaného hodu, špička přední nohy vždy vykračuje v ose hodu



KROKY - DROPBACK

Dropback Dle akce a načasování, resp. délky vzorců WRs, dělá QB nejčastěji: jedno-, tří- i pěti-krokový dropback, čímž získává čas i prostor pro svůj pohyb. Pokud přijímá QB míč od C ze shotgunu, zpravidla už QB provádí jen jedno- nebo tříkrokový-dropback.

1) KROKY

V závislosti na druhu útočné akce, je potřeba, aby se QB dostal na potřebné místo k předávce míče runningbackovi (RB) nebo k odhodu míče receiverovi (WR). Rychlé přihrávky (tzv. Screeny, nebo z routů např. Slant či Quick-out) mohou být odhozeny z jednoho kroku, středně dlouhé routy jsou odhazovány nejčastěji ze 3-krokového dropbacku. Dlouhé passy pak z 5-krokového dropbacku. Pokud hraje QB v shotgunu, dělá QB převážně pouze 1- (krátké a středně dlouhé routy do 7y) nebo 3-krokový dropback (pro středně dlouhé >7y a dlouhé routy)

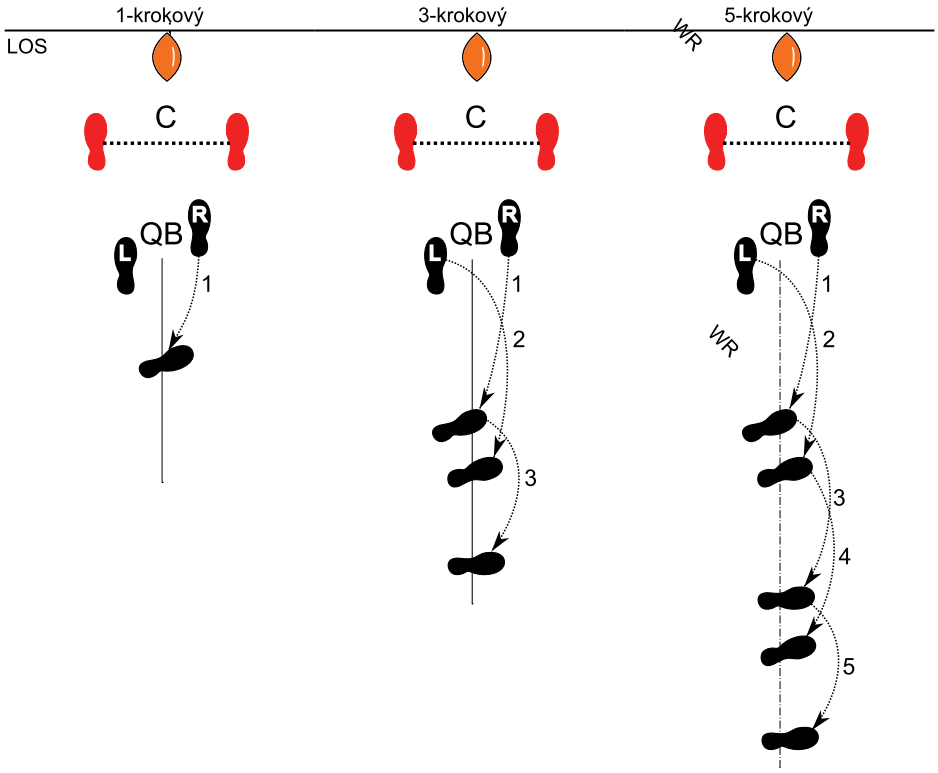
2) ÚCHOP MÍČE

- oběma dlaněmi
- míč je v úrovní prsou (více na straně házecí ruky)
- volně cca 5-10 cm od těla
- lokty volně svěšené
- špička míče směřuje do země

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **míč je držen nízko u pasu**
- **držení křečovitě s lokty u těla**
- **míč přitisknut na hrudi**
- **špička míče trčí od těla QB (velké riziko ztráty míče)**

KROKY - DROPBACK



KROKY - DROPBACK

3) TŘÍ KROKOVÝ DROPBACK

- první krok je nejdelší
- následující dva už jen na šířku ramen, tak aby se posledním krokem dostal QB do výchozí stabilní házecí pozice
- trup je vzpřímený
- míč QB drží v obou rukách v úrovni prsu (u praváka pravého u leváka levého), tak že jsou lokty volně svěšeny a špička míče směřuje do země

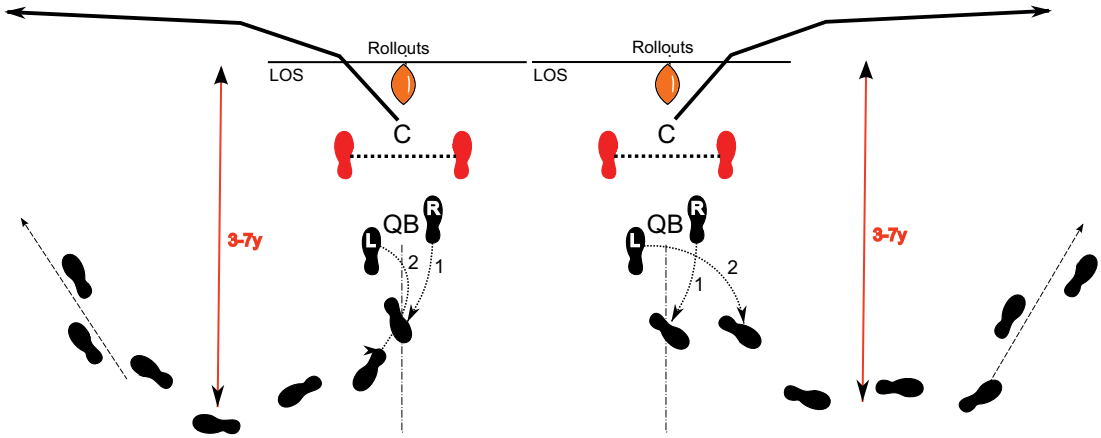
Během dropbacku QB čte obranu a rozhoduje se kam bude házet. Podle volby pak přizpůsobí poslední krok, tak aby bylo chodidlo zadní nohy téměř kolmo k ose hodu. Špička přední nohy vždy směřuje do směru hodu (více v části D. Technika hodu). Kroky jsou rychlé, na špičkách a tělo musí být pod kontrolou.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **přetáčení pravé nohy při prvním kroku vzad**
- **příliš velký poslední krok brání efektivnímu přenosu váhy na pření nohu a QB odhazuje ze záklonu**
- **malé otevření v pánvi a nedotažení špičky do směru hodu pak brání QB správnému přetočení ramen a míče jsou nepřesné a nedosahují potenciálně vyšší rychlosti míče**

KROKY - ROLLOUT

- plynulý pohyb po oblouku 3 – 7y hluboko od LOS (Line of Scrimmage)
- začíná rotací hlavy a správným nášlapem pravé nohy
- zbytek těla se pak dotočí automaticky
- QB se snaží běžet do směru hodu
- po odhodu pokračuje ve směru hodu

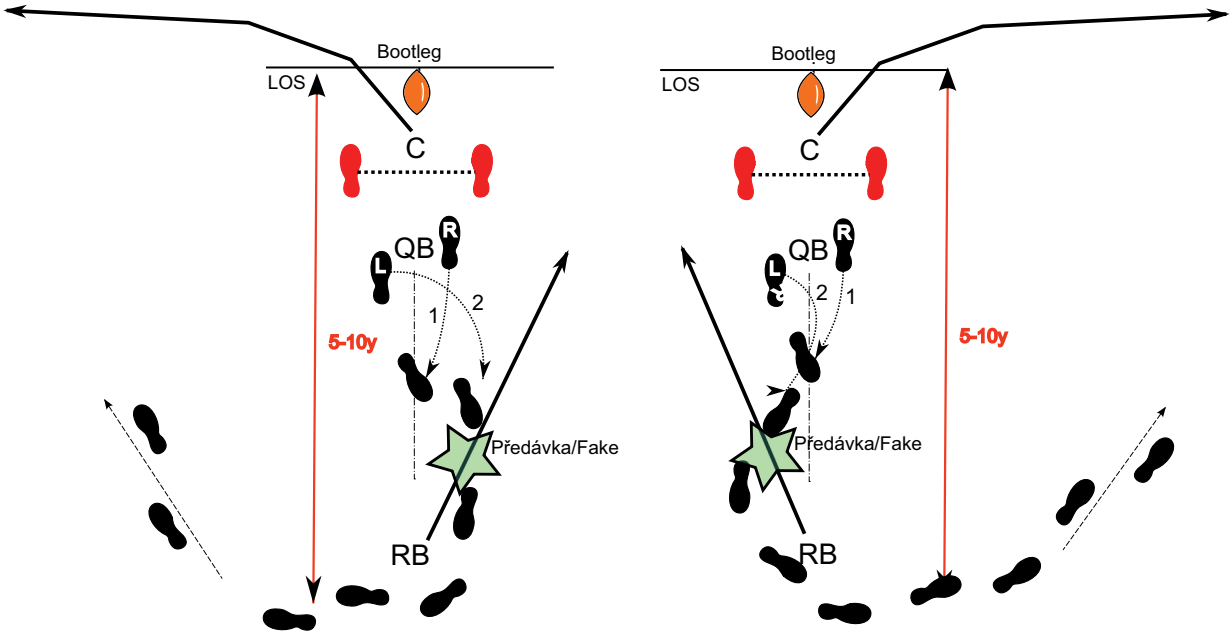


NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **QB odhazují míč jiným směrem, než pak pokračuje jeho tělo (špatná technika hodu a velká nepřesnost)**

KROKY - BOOTLEG

- začíná rotací hlavy do směru předávky a správným nášlapem pravé nohy (případně možno i s tzv. Revers pivotem)
- rychlé dva kroky šikmo vzad k RB (předávka míče/ náznak (tzv. Fake)
- pak plynulý pohyb po oblouku 5 – 10y hluboko od LOS
- dále jako při Rolloutu.



NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

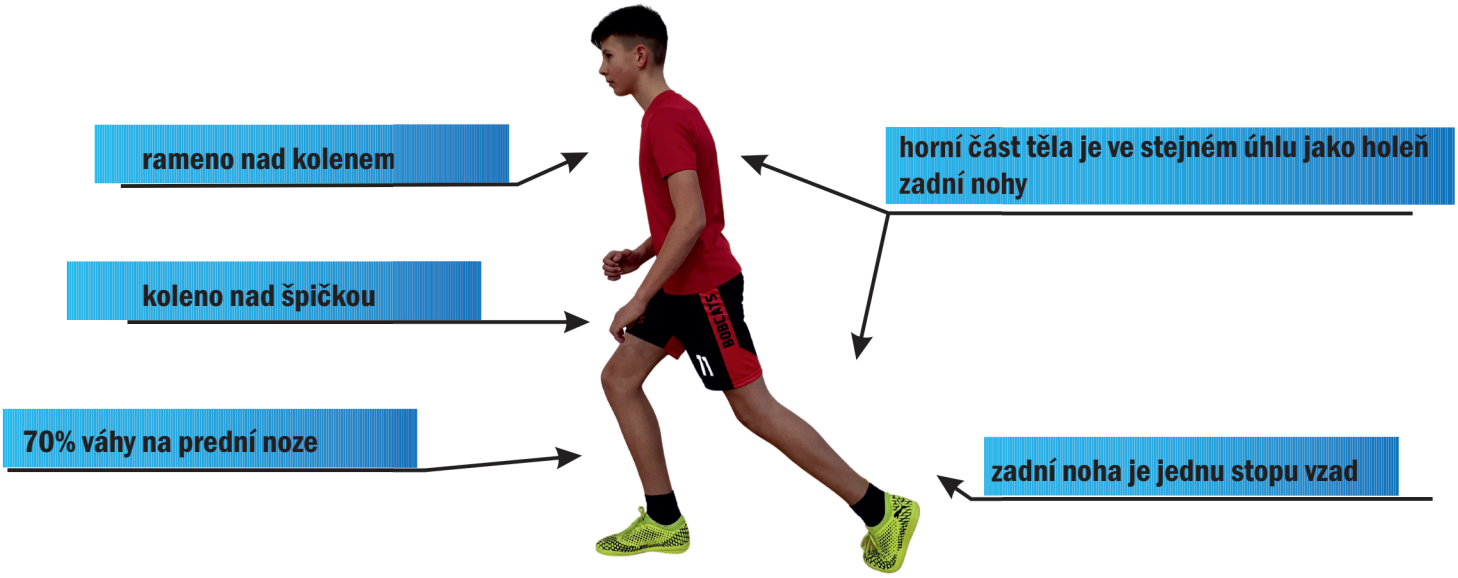
- **malé vytočení prvních kroků**
- **srážka s RB**

ZÁKLADNÍ POSTOJ

Základní postoj WR je v dvojbodovém postavení. Postoj musí umožnit rychlý a výbušný start.

Klademe důraz na:

- chodidla jsou úzce rozkročená s přiměřeně dlouhým rozestupem, špičky ve směru pohybu
- váha těla je převážně na přední noze (na plosce nohy s patou těsně nad zemí) s minimální vahou na špičce zadní nohy - pata je vysoko nad zemí
- mírně pokrčená přední noha v koleni - horní část těla je nakloněna dopředu, tak aby paže i ramena byly před přední nohou
- vpředu je noha, která je blíže ke QB
- ramena jsou rovně s LOS
- hlava vzhůru - oči sledují hřiště až do okamžiku těsně před snapem, pak se oči WR zaměří na míč, tak aby mohl vystartovat na snap míče



POČÁTEČNÍ POHYB

- první krok začíná zadní noha a protější paže jde vpřed
- počáteční pohyb vychází ze silného odrazu a extenze přední nohy
- horní část těla zůstává předkloněná
- maximální zrychlení získáme krátkými rychlými kroky
- hlavu držíme nahoře a používáme paže
- do změny směru sledujeme očima obránce

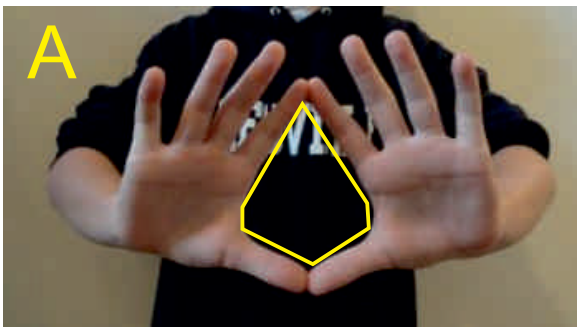
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

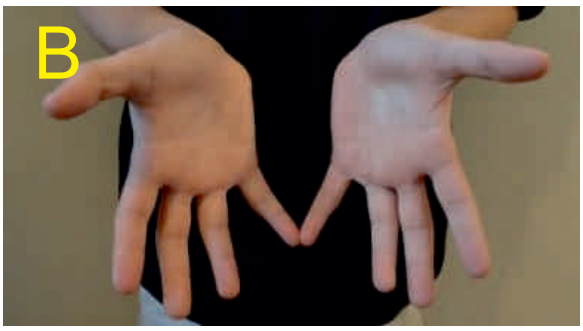
- FALSE STEP

CHYTÁNÍ MÍČE

Základním pravidlem pro chytání míče je vytvořit okénko ve tvaru diamantu přiložením palců a ukazováčků obou rukou k sobě s roztaženými prsty. Tato pozice rukou se používá pokud míč chytáme od pasu nahoru a letí přímo proti hráči. OBR A

Pokud je míč hozen pod pasem,je poloha rukou opačná: malíky obou rukou se dotýkají a palce směřují ven tak, aby ruce vytvořily kolébku, do které míč zachytíme. OBR B





1) OČI

- oči jsou nejdůležitější součástí chytání - naučte hráče dívat se skrz okno vytvořené rukama.
- hráč by se měl dívat na míč skrz okénko. Při pohybu míče musí hráč udržovat oční kontakt s míčem.
- tato technika se používá nejen k výuce základů chytání, ale také ke zdůraznění významu používání očí při chytání.

2) MĚKKÉ A VELKÉ RUCE

- naučte hráče chytat měkkýma rukama, což znamená chytat míč receptivně s mírně pokrčenými lokty, tak aby při chytání míč do rukou ztlumili
- ruce a lokty by se měli přizpůsobit síle míče
- pokud jsou ruce příliš napružené a tvrdé, míč se odrazí
- při chytání také klaďte důraz na roztažení prstů od sebe
- použití velkých rukou pomáhá hráči pokrýt větší část plochy míče a v důsledku toho usnadňuje jeho zachycení

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **chytání míče do koše**
- **příliš tuhé ruce**

CHYTÁNÍ MÍČE

3) CHYTÁNÍ PRSTY

- klademe důraz na chytání míče prsty a ne dlaněmi
- prsty musí být mírně ohnuté, nikoliv ztuhlé nebo rovné
- míč chytáme ze vzduchu svými prsty a poté jej tlumit dlaněmi a zároveň povolujeme lokty
- známkou toho, že hráč chytá příliš hluboko do dlaní je, když zachycení je obzvláště hlasité
- cvičení na prsty a ruce, která posilují sílu jednotlivých prstů, jsou velmi užitečná
- kromě typických úchopů a mačkacích míčů jsou vhodné pomůcky, které procvičují jednotlivé prsty jsou obzvláště užitečné -zlepšují nejen mechaniku, ale také posilují prsty

4) NATAŽENÉ PAŽE

- míč chytáme vždy do rukou a ne o tělo (do koše)
- ruce jsou natažené před tělem a mírně pokrčené, tak aby hráč mohl použít lokty ke ztlumení nárazu
- dalším důvodem, proč natahujeme ruce k chycení je to, že natažení paží zvyšuje vzdálenost, na kterou se míč dostane mezi obráncem, který je za útočníkem, a míčem.
- pokud útočník čeká na míč a pak se pokusí chytit míč o tělo, má obránce k míči blíže a má mnohem větší šanci na sražení nebo zachycení míče

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **hráči chytají míč tělem, nikoliv rukama**
- **hráči chytají míč dlaněmi, nikoliv prsty**
- **příliš tuhé ruce**

CHYTÁNÍ MÍČE V RŮZNÝCH POLOHÁCH

1) PŘÍMÝ MÍČ NA TĚLO

- routy: HITCH, CURL
- tyto míče se ideálně chytají tak, že se na míč díváte okénkem, ruce natažené před hrudníkem a mírně pokrčené lokty
- tato základní pozice při chytání je sice užitečná pro nácvik techniky, ale jen zřídka se vyskytuje při herních situacích.

2) KŘÍŽEM PŘES TĚLO

- routy: IN, OUT, DRAG
- při chytání míče křížem musí hráč rychle sledovat míč, obejmout rukama, aby ho mohl chytit, a udržet se v běhu.
- hráč chytá míč ve správné poloze rukou (diamantové okno) směřující ke špičce míče
- mírné naklonění horní části těla nám pomůže získat správný úhel na chycení míče

3) CHYTÁNÍ MÍČE PŘES HLAVU

- routy: POST, CORNER, FADE
- malíčky jsou u sebe a dlaně směřují vzhůru
- oči hráče musí sledovat trajektorii míče přes rameno až do dlaní
- klíčovým bodem tréninku je zajistit, aby hráč zvedal ruce nahoru až v poslední chvíli - důvodem je, aby obránce, který je obvykle zády k míči měl minimum času na reakci.
- pokud hráč běží s nataženýma rukama snižuje tím svoji rychlost

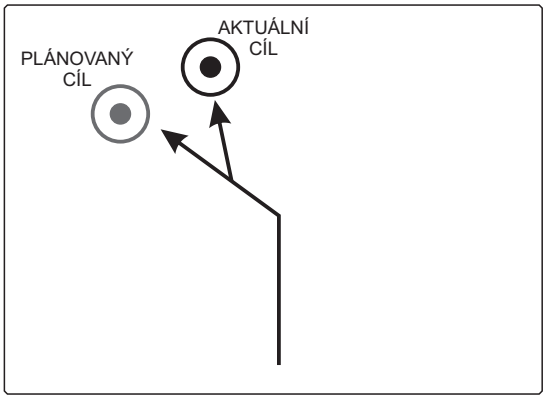
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

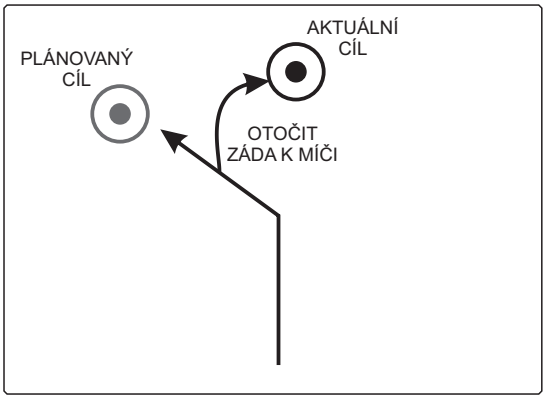
- **výskok při chytání, i když to není nutné**
- **čekání na míč**
- **hráč jde rukama proti míči**

CHYTÁNÍ MÍČE V RŮZNÝCH POLOHÁCH

4) PŘIZPŮSOBENÍ SE ŠPATNÉMU MÍČI

- hráč musí okamžitě rozpoznat, jak upravit svou dráhu, aby mohl míč chytit.
- pokud je míč mírně vychýlen ze správné dráhy, může hráč jednoduše upravit úhel své trasy a chytit míč podle plánu přes vnitřní rameno
- pokud ale QB míč nasměřoval ven ze hřiště musí WR upravit svojí dráhu a zachytí míč přes venkovní rameno





NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **výskok při chytání, i když to není nutné**
- **čekání na míč**

CHYTÁNÍ MÍČE - DRILY

1) HODINY

Cíl:
procvičit základní techniky chytání

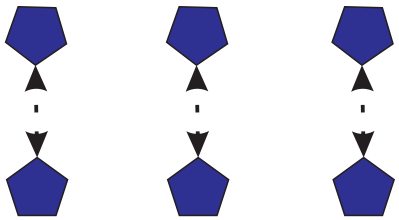
Vybavení:
míč s čísly do každé dvojice

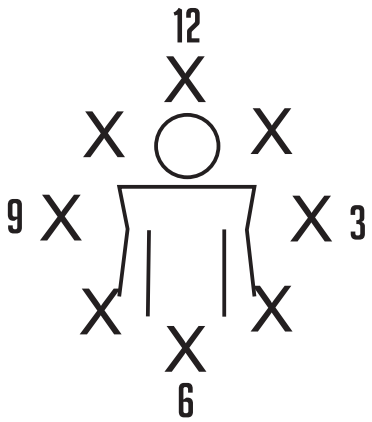
Nastavení:
- hráči utvoří dvojice čelem k sobě
- vzdálenost mezi hráči 5 yd
- míče jsou u všech hráčů na jedné straně

Provedení:
Hráč hází míč svému partnerovi ve dvojici. Rychlost hodu se během cvičení neustále zvyšuje. Nejprve hráč chytí míč rukama před tělem. Při zachycení míče vykřikuje číslo které vidí na špičce míče.
Dále chytá míče v několika pozicích (s rukama pohybujícíma se kolem těla jako hodinové ručičky):

- vysoko nad hlavou (12 hodin)
- vysoko a vně na levé straně (na 1 hodině)
- doleva (na 3 hodinách)
- nízko a vně doleva (4 hodiny)
- nízko (6 hodin)
- nízko a vně vpravo (8 hodin)
- doprava (9 hodin)
- vysoko a vně vpravo (11 hodin)

V tomto okamžiku se jedna řada otočí zády k první skupině a hráči hází míč přes rameno svého partnera, aby simuloval chytání přes hlavu. Během celého tohoto cvičení trenér chodí po dvojicích a opravuje jejich techniku.





CHYTÁNÍ MÍČE - DRILY

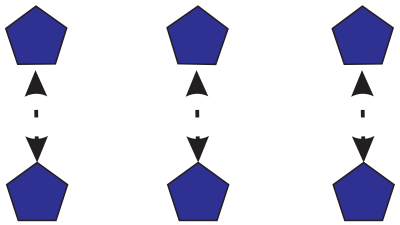
2) HODINY 2

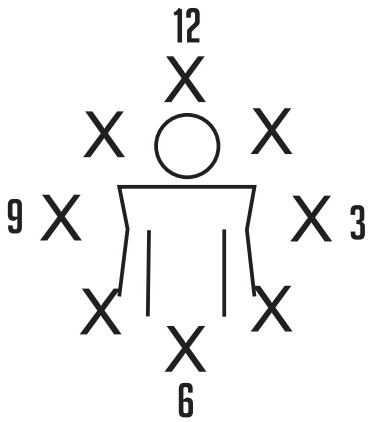
Cíl:
procvičit chytání mimo tělo v otočené pozici

Vybavení:
míče do dvojice

Nastavení:
- hráči jsou ve dvojicích
- ve vzdálenosti 5 yd

Provedení:
Hráči stojí zády k partnerovi a dívá se na něj.
Partner hází míč na 9,11,3,5 nebo 7 hodin. Měl by se snažit hodit míč tak, abyste měli při jeho chytání zcela natažené ruce.
Chcete-li pokročit v nácviku, neohlížejte se, dokud partner nedá povel.





CHYTÁNÍ MÍČE - DRILY

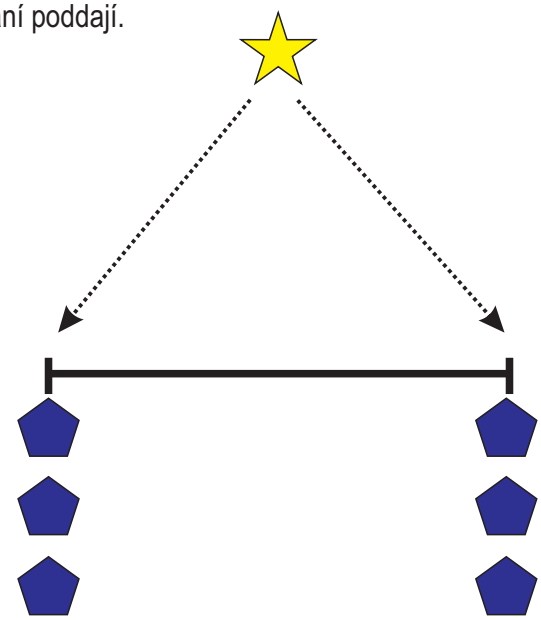
3) RUCE KOLEM BRÁNY

Cíl:
procvičit chytání před tělem, odnaučit chytání tělem

Vybavení:
jakákoliv branka, 4 míče

Nastavení:
- hráči stojí za brankovou tyčí
- vzdálenost hráče od trenéra 10 yd

Provedení:
Hráč chytá míč do prstů s rukama nataženýma kolem brankové tyče. Branková tyč zajišťuje, že hráč nemůže chytit míč svým tělem. Hráč by měl chytat míč do prstů s nataženýma rukama od těla. Jeho paže a ruce se při chytání poddají.



CHYTÁNÍ MÍČE - DRILY

4) KOLEM SVĚTA

Cíl:
procvičit chytání v nekomfortních pozicích

Vybavení:
míče do dvojice

Nastavení:
- hráči jsou ve dvojicích
- ve vzdálenosti 5 yd
- jeden z dvojice leží na zemi

Provedení:
Jeden hráč leží na zádech. Druhý z dvojice krouží kolem něj a každý druhý krok mu hází míč. Chcete-li cvičení posunout, položíme hráče na břicho a na pokyn trenéra se otočí.

CHYTÁNÍ MÍČE - DRILY

5) KRUHY

Cíl:
procvičit sílu úchopu a kontrolu míče

Vybavení:
míč pro každého hráče

Nastavení:
- každý hráč samostatně

Provedení:
Hráči drží míč přímo před sebou. Na pokyn míč pustí a udělají rukou kolem míče kruh.
Hráči musí uchopit horní část míče dříve, než dopadne na zem.
Chcete-li pokročit v nácviku, tak opakujeme cvik se zavřeným jedním okem.

CHYTÁNÍ MÍČE - DRILY

6) PŘEHMATÁVÁNÍ

Cíl:
procvičit prsty a sílu úchopu

Vybavení:
míč pro každého hráče

Nastavení:
- každý hráč samostatně
- hráči stojí v mírném předklonu

Provedení:
Hráči drží míč před sebou špičkou dolu. Míč pouští a chytají jednou rukou. Střídáme ruce.
Hráči musí uchopit horní část míče dříve, než dopadne na zem.

CHYTÁNÍ MÍČE - DRILY

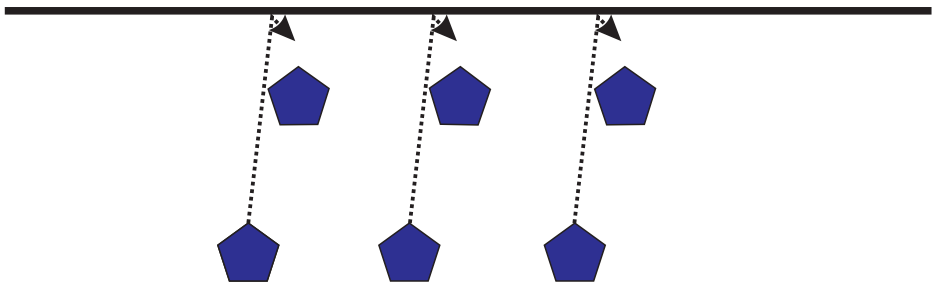
7) STĚNA

Cíl:
Zlepšení reakcí a rychlosti rukou.

Vybavení:
míče, tenisové míčky

Nastavení:
- hráči jsou ve dvojicích
- hráči stojí proti zdi

Provedení:
Hráč stojí čelem ke zdi a zády k partnerovi. Partner hází míč o zeď, tak aby ho hráč mohl zachytit. Na začátek tohoto cviku můžeme použít tenisové míčky.



UVOLNĚNÍ (RELEASE)

V závislosti na typu obrany, kterou soupeř hraje se widereciver rozhoduje jak se nejlépe uvolní na LOS.

1) UVOLNĚNÍ PROTI ZÓNOVÉ OBRANĚ

- pokud WR hraje proti zónové obraně měl by zaběhnout rout přímo tak jak je nadesignovaný
- jakékoliv ,,falešné,, pohyby ke zmatení obránce nejsou žádoucí

2) UVOLNĚNÍ PROTI OSOBNÍ OBRANĚ

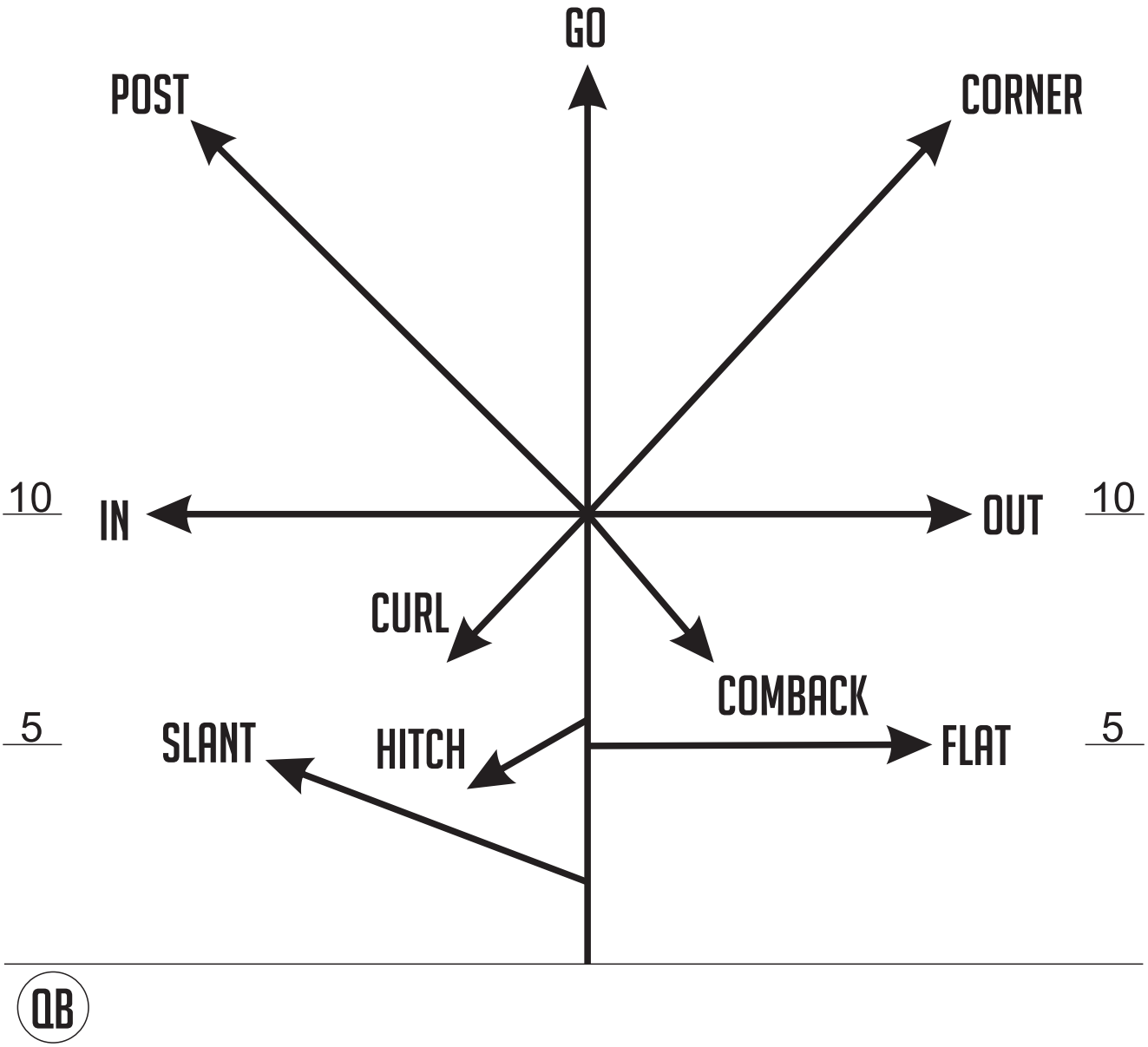
a) TĚSNÁ (PRESS)

- těsná obrana, kdy stojí obránce přímo proti WR 1-2 yd od něho se používá jako taktika k narušení timingu mezi QB a WR
- WR v této situaci může použít jedno ze dvou uvolnění:
  i) rychlý krok ven a oběhnout obránce okolo lajny (OUTPROVE)
  ii) naznačení kroku ven a oběhnout obránce vnitřkem (INPROVE)

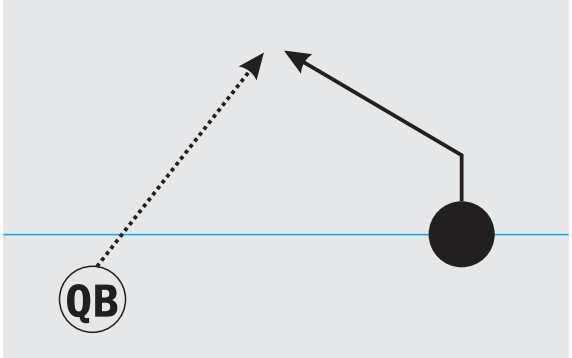
b) VOLNÁ (SOFT)

- pokud obránce stojí od WR 5-7 yd je třeba použít náznaky falešných pohybů k tomu, aby jsme získali od obránce separaci
- pomocí falešných pohybů se snažíme dostat obránce do nevýhodné pozice a získat tak čas navíc, aby se WR uvolnil
- snažíme se otočit ramena obránce do protisměru našeho běhu - proto atakujeme vždy protější rameno obránce

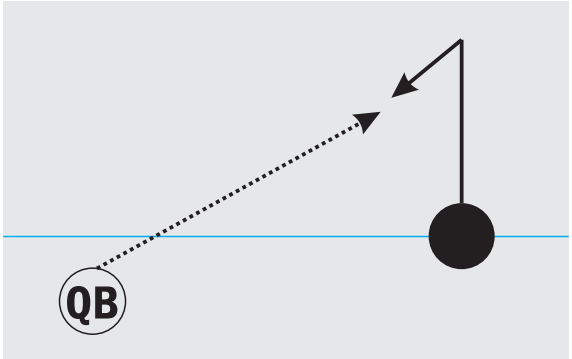
PASOVÝ STROM



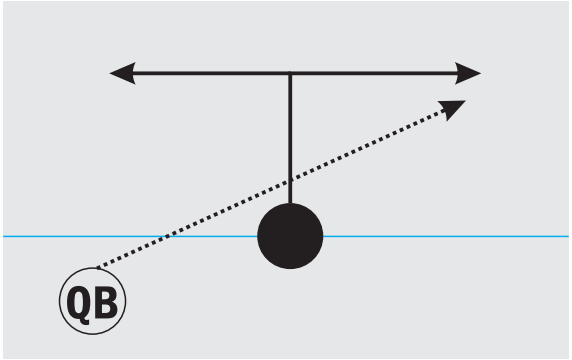
ZÁKLADNÍ ROUTY



SLANT

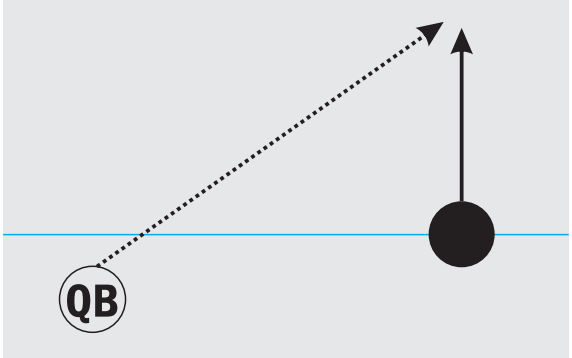


HITCH

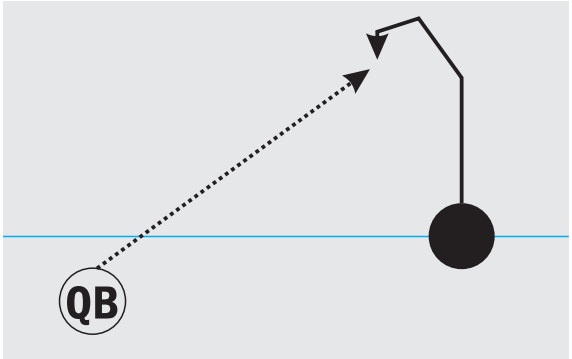


IN/OUT

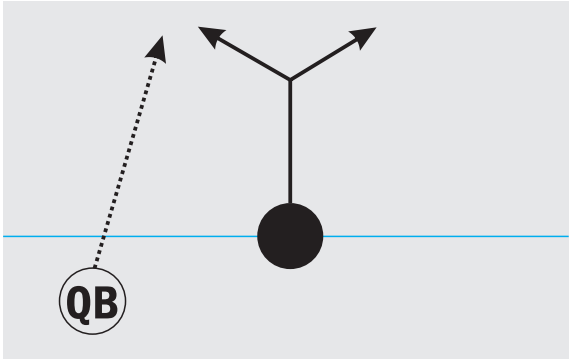
ZÁKLADNÍ ROUTY



GO

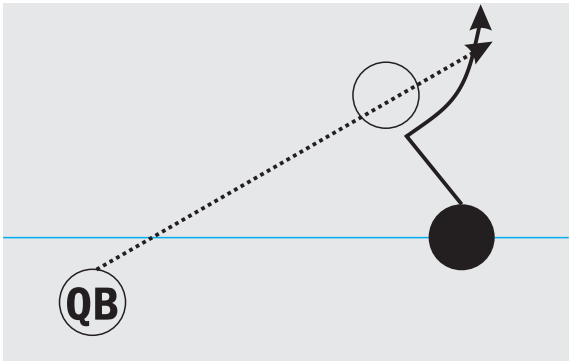


CURL

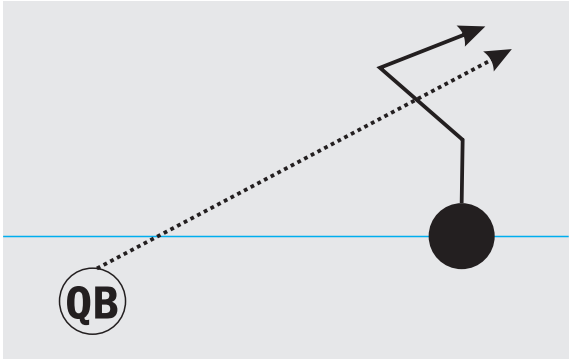


POST/CORNER

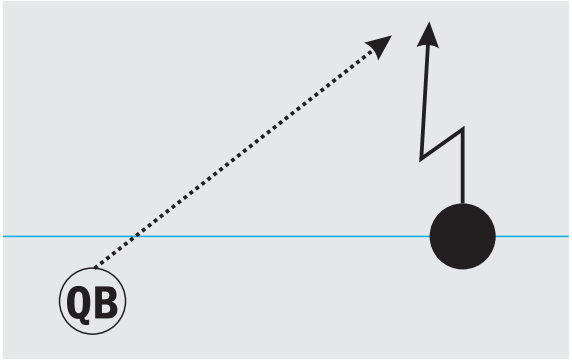
ZÁKLADNÍ ROUTY



FADE

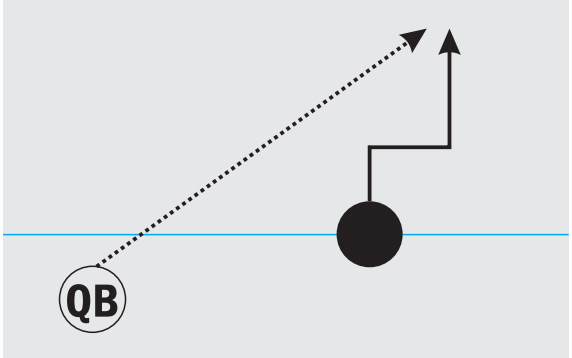


POSTCORNER

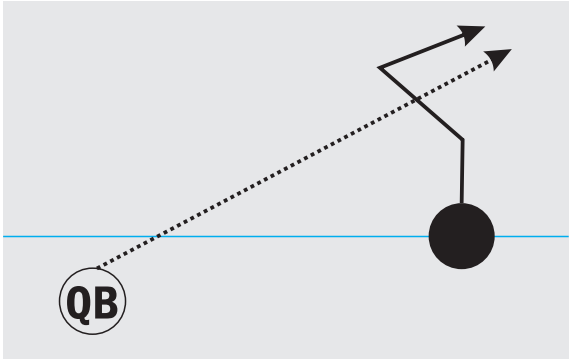


HITCH AND GO

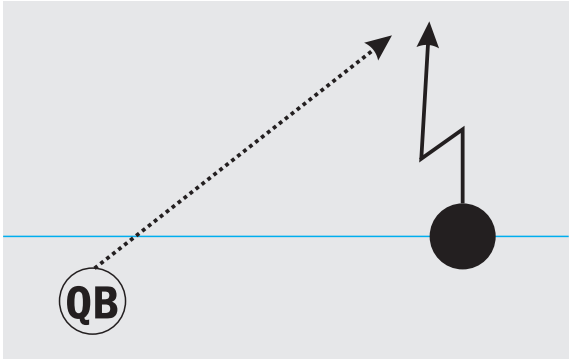
ZÁKLADNÍ ROUTY



WHEEL



POST CORNER



HITCH AND GO

ZMĚNY SMĚRU (BREAKY)

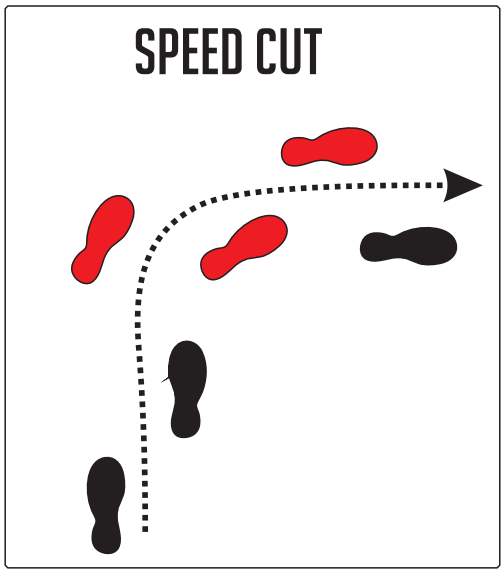
Zásadním prvkem při změně směru je takzvaná ,,plant step,,

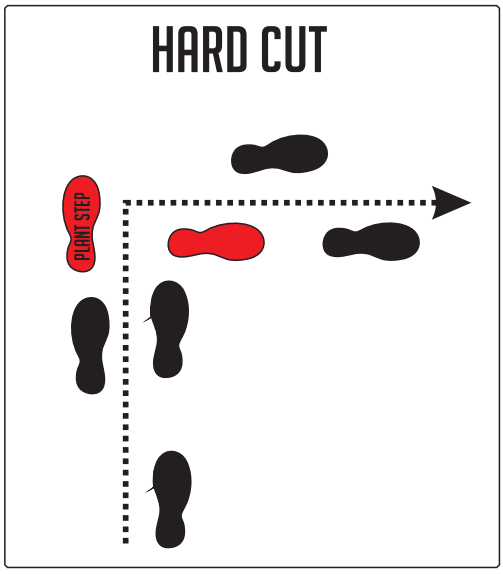
1) SPEED CUT

- změna směru, která je provedena pomocí tří kroku
- tuto změnu směru používáme pro routy, které svírají úhel 90° nebo méně
- pomocí této změny směru získáváme horizontální separaci

2) HARD CUT

- změna směru, která je provedena ostře během jednoho kroku
- změně směru vždy předchází zdrobení kroku a zpomalení
- tuto změnu směru používáme pro routy, které svírají úhel 90° nebo více
- pomocí této změny směru získáváme vertikální separaci





BREAKY - DRILY

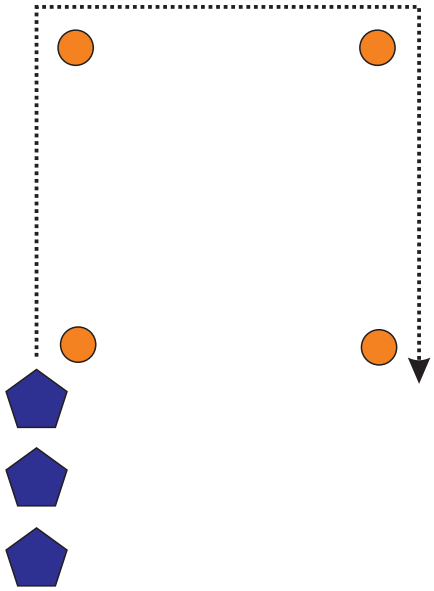
1) ČTVEREC

Cíl:
procvičit HARD CUTY

Vybavení:
4 kužely

Nastavení:
- postavíme čtverec ze 4 kuželů 5 yd od sebe
- hráči stojí za sebou na jednom kuželu

Provedení:
Hráči běží od kuželu ke kuželu podél čtverce. U každého kuželu zadrobí a změní směr pomocí hard cutu. Dbáme na to aby hráči až přehnaně vytáčeli koleno vnitřní nohy při změně směru. Důležitý je také plant step.



ZMĚNY SMĚRU - DRILY

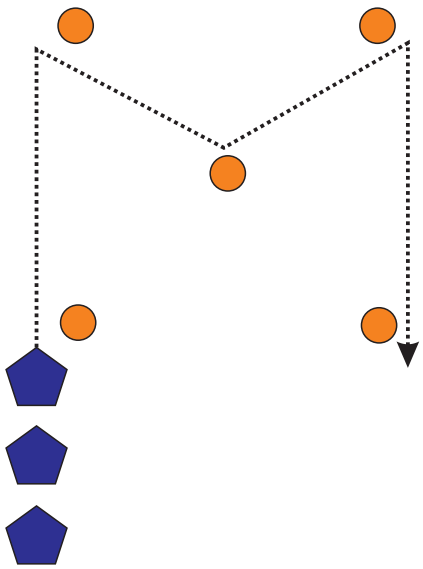
2) M DRILL

Cíl:
procvičit HARD CUTY

Vybavení:
5 kuželů

Nastavení:
- postavíme z kuželů písmeno M
- hráči stojí za sebou na jednom kuželu

Provedení:
Hráči běží od kuželu ke kuželu podél písmene M. U každého kuželu zadrobí a změní směr pomocí hard cutu. Dbáme na to aby hráči až přehnaně vytáčeli koleno vnitřní nohy při změně směru. Důležitý je také plant step.



ZMĚNY SMĚRU - DRILY

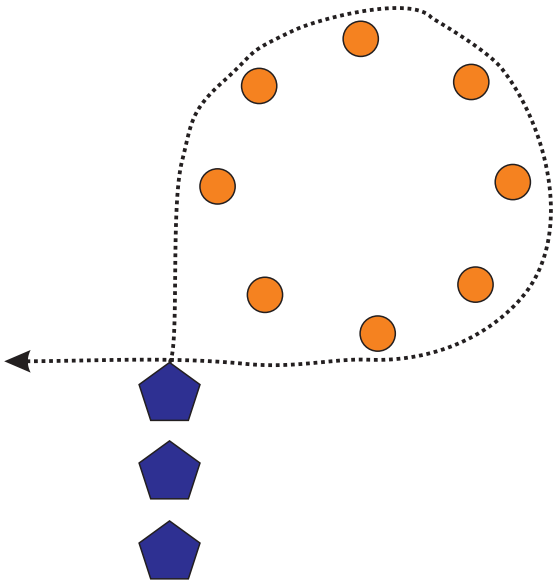
4) KOLO

Cíl:
procvičit SPEED CUTY

Vybavení:
kužely

Nastavení:
- postavíme z kuželů kolo
- hráči stojí za sebou na jednom kuželu

Provedení:
Hráči běží dokola kolem kuželů. Případně můžeme použít v tělocvičně nakreslený středový kruh.



ZMĚNY SMĚRU- DRILY

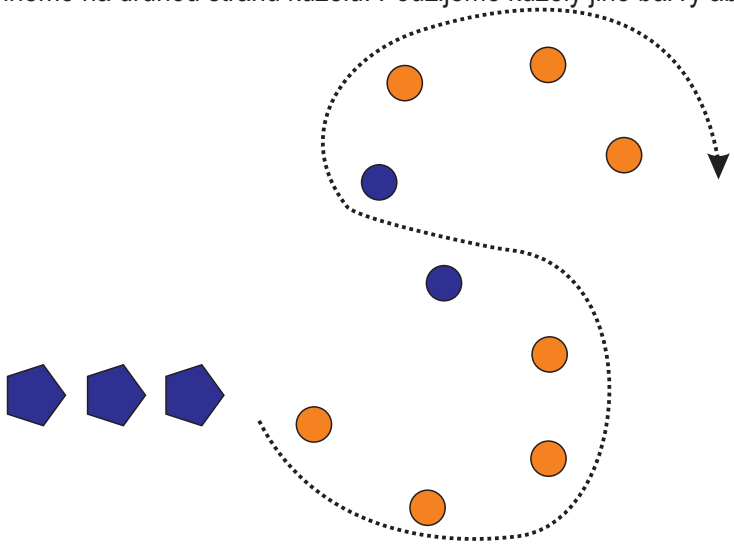
5) S DRIL

Cíl:
procvičit SPEED CUTY

Vybavení:
kužely různých barev

Nastavení:
- postavíme z kuželů písmeno S
- hráči stojí za sebou na jednom kuželu

Provedení:
Hráči běží dokola kolem kuželů. Vždy máme kužely na straně změny směru, proto v polovině písmene přeběhneme na druhou stranu kuželů. Použijeme kužely jiné barvy abychom z nich vytvořili bránu.



ZÁKLADNÍ POSTOJ

Základní postoj vychází z dvoubodové postavení, které je úpravou těžiště těla specificky přizpůsobeno pohybu vzad a možnosti rychle změnit směr v jakémkoliv směru pohybu.

Klademe důraz na:

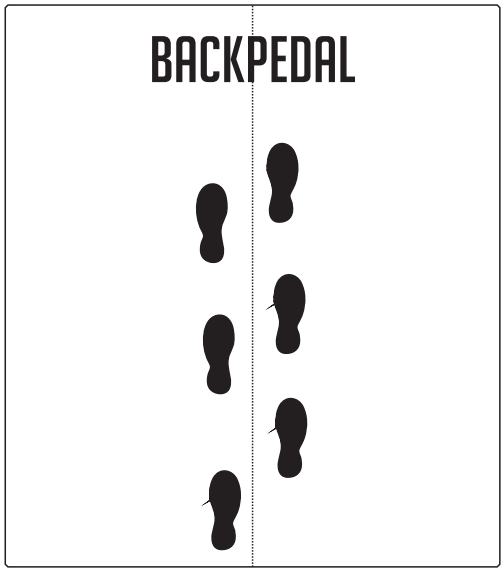
- chodidla jsou rovně ve směru pohybu, vzdálenost mezi nimi je na šířku ramen tak, aby byl postoj stabilní a pohodlný
- většina váhy (cca. 90%) je přenesena na přední, stojné noze – jsme postaveni na plném chodidle
- druhou, zadní nohou se špičkou opíráme o zem (cca. 10% váhy), pata je zvednutá
- stojná noha by měla být blíže ke středu hřiště
- vzdálenost mezi přední a zadní nohou je minimální (max. 20 cm) - můžeme se tedy z přední nohy odrazit, jak v pohybu vpřed, tak vzad
- obě kolena jsou pokrčena, těžiště těla je posunuto dolů a dopředu -stojíme tedy v mírném podřepu a ramena tlačíme vpřed před špičku stojné nohy
- ruce jsou uvolněně svěšeny podél těla, v loktech mírně pokrčené
- ramena máme rovnoběžně s LOS, ze které se rozehrává
- hlava je ve středovém postavení
- očima sledujeme buď hráče, kterého bráníme/čteme, nebo určený prostor - závisí to na filozofii a druhu zvolené obrany

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **hráči mají kulatá záda**
- **příliš široký postoj**

BACKPEDAL (BĚH VZAD)

- ze základního postavení, se odrážíme z přední nohy směrem vzad.
- zadní nohou provádíme normální lokomoční pohyb - tedy zvedáme špičku zadní nohy, zvedáme nohu v koleni, v kyčli suneme nohu dozadu a celou nohou, za špičkou která vede, „saháme“ vzad, špička zadní nohy se dotýká země, odvaluje se postupně na patu a dochází k přenosu váhy a těžiště těla
- ve zkratce – děláme kroky vzad
- tento pohyb neustále v rychlosti opakuje – tedy běžíme vzad
- soustředíme se na to, abychom opravdu dělali vzad kroky - netaháme nohy po zemi, necupitáme, ale odrážíme se vzad a děláme stejný lokomoční pohyb, který děláme i při běhu/sprintu vpřed
- Pohyb je uvolněný a rytmický
- nezapomínáme na běžecké pohyby rukama
- po celou dobu běhu vzad bychom měli udržet mírný podřep - mírně pokrčená kolena s těžištěm posunutým dolů a dopředu (ramena tlačíme vpřed před špičku stojné nohy).
- snížené těžiště dolů a vpřed nám jednak zajistí dobrou stabilitu – nepřepadneme vzad, a jednak nám umožní lépe reagovat při změně směru.
- čím více se při pohybu vzad narovnáme do vzpřímeného postoje, tím hůře budeme udržovat stabilitu a měnit směr.



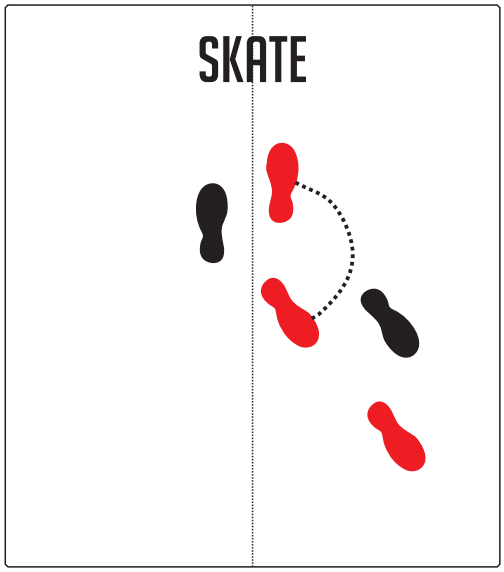
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **hráči jsou příliš narovnaní**

SKATE RUN (BĚH STRANOU)

Pohyb, při kterém ze základního postavení, nebo po Backpedal běhu měníme směr o 180° a přetočíme se tedy tak, že běžíme vpřed.

- není to však klasický běh vpřed, a to z toho důvodu, že obránce vždy musí očima sledovat určené hráče/klíče v útoku
- od klasického běhu se tedy skate run liší tím, že dolní polovina těla – od boků dolů „běží vpřed“, ale horní polovina těla - tedy trup a hlava jsou natočeny co nejvíce zpět směrem k útočníkům.
- chceme normálně běžet, pouze otáčíme tělo a hlavu zpět
- nezapomínáme na běžecké pohyby rukama
- při této technice běhu se musíme při pohybu vpřed vyvarovat křížení a „překračování“ nohou - brzdilo by nás to v rychlém pohybu vpřed



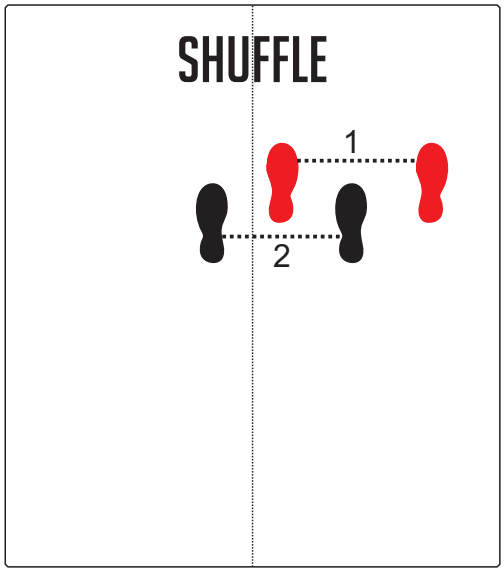
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **hráči dělají pouze úkroky stranou**

SHUFFLE RUN (BĚH DO STRANY)

Pohyb, při kterém se ze základního postavení odrážíme ihned do strany.

- při pohybu máme opět (stále) snížené těžiště dolů a dopředu a pouze děláme rychlé úkroky stranou
- délku úkroků volíme dle potřeby, případně dle situace ve které pohyb používáme
- jestliže tzv. „stínujeme“ pohyb útočníka do strany (motion, in/out routes) budou kroky delší
- jestliže používáme pohybu u čtecích kroků, budou kratší
- při této technice se opět musíme vyvarovat křížení a překračování nohou
- netaháme nohy po zemi, necupitáme, děláme úkroky stranou.



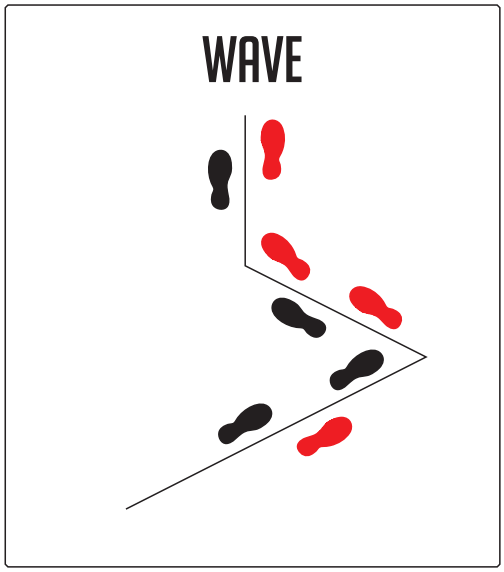
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **hráči kříží nohy**

WAVE

Wave technika je úpravou běhu vzad (Backpadle). Při běhu vzad přidáme „manévrování“ do stran, ale současně se co nejvíce snažíme udržet ramena rovnoběžně s pomyslnou čarou, ze které se rozehrává.

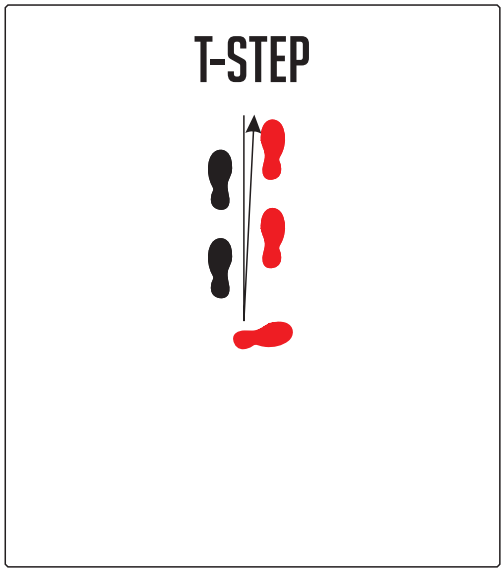
- tuto techniku nejčastěji použije obránce v zónové obraně na pozici S a LB a to v situaci, kdy čte své klíče (hráče) v útoku a je nucen reagovat na jejich pohyb.
- technika nám pomůže zvládnout číst pohyb útočníků bez toho, aniž bychom předčasně otočili ramena na jednu nebo druhou stranu a tím zvýhodnili útok
- obecně platí, že čím déle v obraně udržíme při pohybu ramena rovnoběžně s LOS tím více ztěžujeme čtení obrany pro soupeřova QB
- ze základního postavení po rozehrání hry přecházíme do běhu vzad. Očima sledujeme a čteme své klíče (hráče)
- v situaci, kdy jsme nuceni pohybovat se mezi dvěma útočícími hráči, do doby, než přečteme svůj klíč a rozhodneme se kam budeme směřovat, použijeme Wave techniku
- při běhu vzad vytočíme boky do požadované strany a upravíme úhel kroků vzad
- zároveň ale držíme horní polovinu těla tak, abychom co nejvíce udrželi ramena rovnoběžně s pomyslnou čarou, ze které se rozehrává
- takto se můžeme při běhu vzad pohybovat ze strany na stranu, ale udržet hlavu a oči v nejlepší pozici pro čtení hry a pohodlněji a rychleji reagovat na případné změny směru útočníků



T - STEP

Technika pohybu, kterou v obraně využijeme při změně směru běhu z pohybu vzad na pohyb vpřed. Jedná se o pokročilejší a koordinačně náročnější způsob, jak změnit směr běhu. Když je technika provedena správně je efektivnější než klasický footfire a dodá nám větší stabilitu.

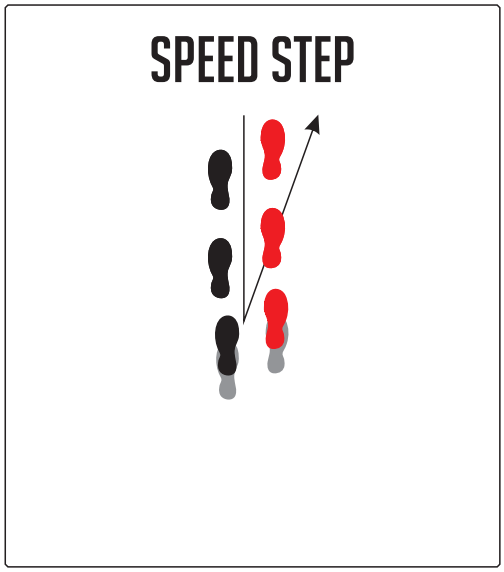
- mírně přibrzdíme a třemi rychlými kroky ve vysoké frekvenci změníme směr z pohybu vzad na pohyb vpřed
- první dva frekvenční kroky slouží pro zpomalení pohybu
- třetím krokem se odrážíme směrem vpřed
- změna je v pozici nohy, kterou provádíme třetí krok
- třetí krok by měl být co nejkratší, provedený těsně za patu stojné nohy, kdy špička nohy s patou jsou v úhlu cca. 90% - tvoří tedy spolu „písmeno T“
- dle směru použijeme pro T-Step pravou či levou nohu, tak, abychom se neodráželi vpřed křížem přes tělo
- po změně směru vykročujeme pravou nohou doprava – tedy do směru kam chceme běžet
- při změně směru dbáme na udržení správného těžiště těla dole
- tlačíme ramena před špičky a postupně přenášíme váhu více dopředu.
- při vykročení vpřed zároveň otevíráme boky a ramena do požadovaného směru a přejdeme do běhu vpřed



FOOT FIRE (SPEED STEP)

Technika pohybu, kterou v obraně využijeme při změně směru běhu z pohybu vzad na pohyb vpřed. Jedná se o zcela přirozený způsob, jak změnit směr běhu, je ale potřeba tento pohyb provést technicky správně a efektivně, abychom při změně směru neztratili čas a naše reakce byla co nejrychlejší.

- mírně přibrzdíme a třemi rychlými kroky ve vysoké frekvenci změníme směr z pohybu vzad na pohyb vpřed
- první dva frekvenční kroky slouží pro zpomalení pohybu
- třetím krokem se odrážíme směrem vpřed
- při změně směru dbáme na udržení správného těžiště těla dole
- tlačíme ramena před špičky
- postupně přenášíme váhu více dopředu až přejdeme do běhu vpřed



BAIL TECHNIKA

Bail technika je spojením prvních kroků běhu vzad na které ihned navážeme během stranou. Slouží nám k rychlému dosažení co nejvyšší rychlosti při přesunu a zachování možnosti číst útočníky pod sebou. Tuto techniku nejčastěji použije obránce v zónové obraně na pozici CB v situaci, kdy je nucen ze základního postavení v nízké zóně bránit hlubokou zónu (např. při blitzech, kdy CB může přebírat odpovědnost v hluboké zóně za blitzujícího hráče).

- ze základního postavení po rozehrání hry ihned/po provedení čtecích kroků vytáčíme boky směrem vzad rozbíháme se do hluboké zóny
- horní polovinu těla, tedy ramena a hlavu, držíme natočené zpět směrem k útočníkům, abychom mohli číst a reagovat na případné změny směru útočníků
- při používání této techniky se snažíme svým pohybem zůstat „nad“ útočníky a nenechat se předběhnout
- chybou také je, příliš se svým pohybem vzdálit od útočníka v zóně kterou bráníme, nebo se „ztratit v prostoru“ směrem na střed hřiště

CATCH MAN TECHNIKA

Catch Man je v podstatě základní technika, kterou můžeme využít v osobní obraně. Předpokladem jejího použití je zvládnutí základních pravidel osobní obrany a dobrá pohybová vybavenost obránců. Technika nespočívá v žádných složitých pohybových úkonech, ale spíše v uvědomění si pravidel pohybu útočníků a následné rychlé reakci.

- při základním postavení 5-7y od útočníka si musí obránce uvědomit, že drtivou většinu změn směru útočník dělá do 8-10y -nemusíme tedy po snapu rychle pospíchat dozadu
- po rozehrání se čtecími kroky dostane dostatečně hluboko na to, aby mohl reagovat na všechny potenciální změny směru „pod sebou“.
- po rozehrání tedy obránce nepospíchá a „čeká“ až se útočník dostane blíže a změní směr.
- poté musí přijít rychlá reakce a přistoupení k útočníkovi
- u této techniky musíme klást velký důraz na správné čtení tzn. obránce musí sledovat jen a pouze hráče, kterého má bránit -to platí u celé osobní obrany

SOUBOJ O MÍČ

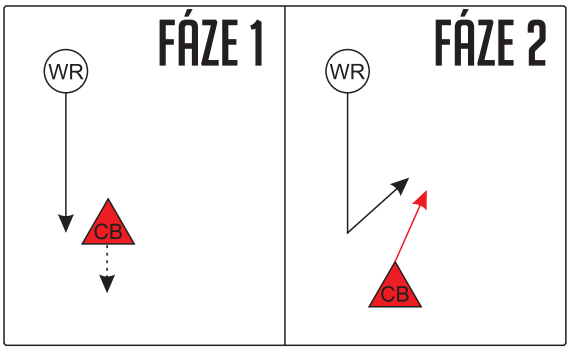
Technika užívaná v osobní obraně, ale lze uplatnit v jakémkoliv souboji o míč tedy i v zónové obraně, jestliže se dostaneme do blízkosti útočníka.
V osobní obraně podstupujeme souboj o míč s útočníkem jen a pouze tehdy, když jsme v dobré obranné pozici.

- jsme těsně u útočníka, doslova bok na bok a rychlostně s ním máme sladěný pohyb
- nikdy nechceme útočníka předběhnout
- pokud jsme v dobré pozici můžeme si dovolit „hrát míč“ a tedy přestat sledovat očima útočníka.
- bokem těla kontrolujeme pohyb útočníka a hlavu otáčíme směrem odkud poletí míč
- nikdy nesledujeme přímo QB
- při pohledu zpět koukáme očima vzhůru a hledáme míč
- nikdy nečekejte až míč přiletí k vám, ale aktivně ho atakujte
- v okamžiku, kdy útočník zvedá ruce, aby zachytil míč, snažíme se rychle zareagovat a vsunout svou ruku mezi jeho ruce a znemožnit mu tak chytit míč
- druhou rukou vždy jistíme stržení flagu
- pokud WR zvedá ruce vzhůru nebo chytá ve výskoku snažíme se svou ruku dostat mezi jeho ruce zespodu
- pokud WR jen natahuje ruce před sebe zhruba do úrovně hrudníku, snažíme se svou ruku dostat mezi jeho ruce shora

BRÁNĚNÍ ROUT

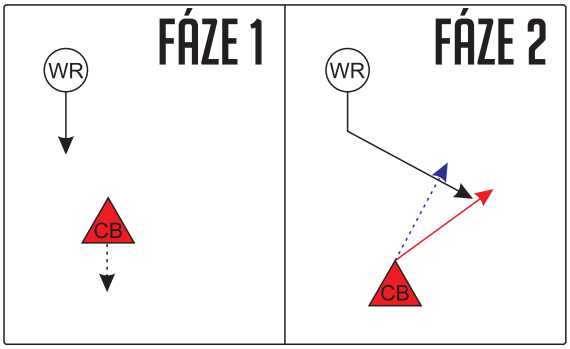
1) HITCH

- HITCH je krátká routa, kdy WR běží cca. 5y rovně a pak se prudce otáčí směrem ke QB
- CB, který stojí v COV MAN 4y od LOS na vnitřní rameno WR si musí uvědomit, že u většiny krátkých rout se mění směr do 5y
- po snapu při backpaddlu tedy nemusí pospíchat, aby mohl dobře reagovat na krátké routes
- ve fázi 1 zahájíme backpaddle a čteme pohyb WR
- ve fázi 2, kdy WR mění směr, okamžitě reagujeme, přistupujeme k vnitřnímu ramenu WR, očima hledáme míč, pravou rukou bráníme přijetí pasu, levou máme připravenou ke stržení flagu
- v případě, že na počátku fáze 2 jsme hodně vzadu a nestihneme přistoupit k WR do doby, než zachytí míč, musíme svůj pohyb směřovat na vnější rameno WR tak, aby nemohl utéct podél sideline



2) SLANT

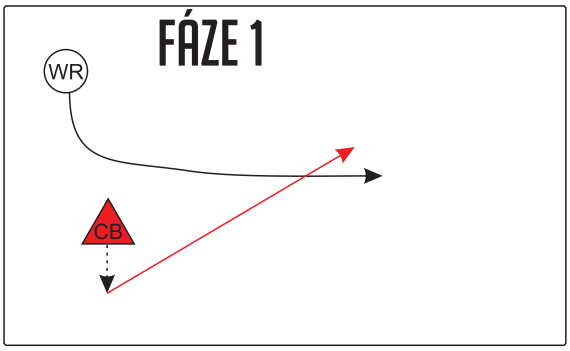
- SLANT je krátká rychlá route, kdy WR udělá cca. 3 kroky vpřed a pak změní směr do středu hřiště pod cca. 45° úhlem.
- ze základního postavení máme poziční výhodu, stojíme na vnitřní rameno, což nám dovoluje rychleji reagovat
- po snapu nepospícháme. Při změně směru WR by měla přijít rychlé reakce, přistoupení k vnitřnímu ramenu WR, očima hledáme míč, pravou rukou bráníme přijetí pasu, levou máme připravenou ke stržení flagu
- v případě, že na počátku fáze 2 nestihneme včas zareagovat, musíme maximálně zrychlit a snažit se natlačit pod WR mezi něho a míč – pravou ruku připravenou ke stržení flagu, levou bráníme přijetí míče.
- jestliže nestihneme přistoupit k WR do doby, než zachytí míč, směřujeme svůj pohyb tak, abychom mohli strhnout flag.



BRÁNĚNÍ ROUT

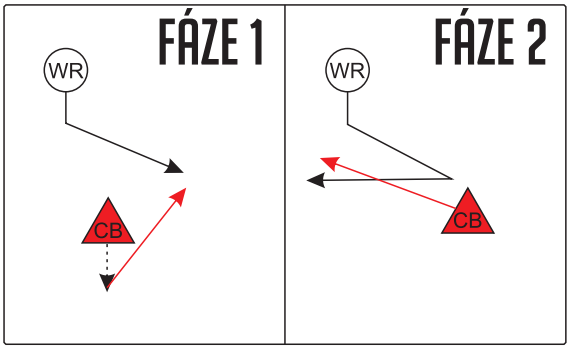
3) FLAT

- FLAT je krátká rychlá route na cca. 3y, kdy vnitřní WR vybíhá krátký oblouček směrem ven ze hřiště
- ze základního postavení máme tentokrát poziční nevýhodu (stojíme na vnitřní rameno) ale to nám při routes směrem ven vyhovuje
- po snapu nepospícháme. Při změně směru WR musí přijít rychlá reakce, maximální zrychlení, a přistoupení k ramenu WR, cpeme se pod WR, mezi něj a QB, očima hledáme míč, pravou rukou bráníme přijetí pasu, levou máme připravenou ke stržení flagu
- v případě, že na počátku fáze 2 nestihneme včas zareagovat, a nestihneme přistoupit k WR do doby, než zachytí míč, směřujeme svůj pohyb tak, abychom mohli strhnout flag.



4) DELETE

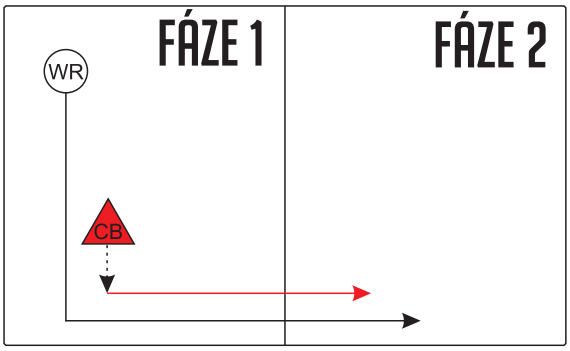
- DELETE je krátká double move route, kombinace slant/flat do 5y
- v první fázi WR nejdříve naznačuje, že běží slant a poté změní směr na flat
- jestliže správně zareagujeme na slant a jsme v kontaktu tak poznáme, že WR mění podruhé směr - musíme rychle reagovat, tlačíme se pod WR, očima hledáme míč, pravou rukou bráníme přijetí pasu, levou máme připravenou ke stržení flagu
- jestliže zareagujeme na slant pozdě a cpeme se pod WR, tak jsme paradoxně v lepším postavení pro bránění delete route, neboť WR změní směr přímo do nás
- v případě, že na počátku fáze 2 nestihneme včas zareagovat, a nestihneme přistoupit k WR do doby, než zachytí míč, směřujeme svůj pohyb tak, abychom mohli strhnout flag



BRÁNĚNÍ ROUT

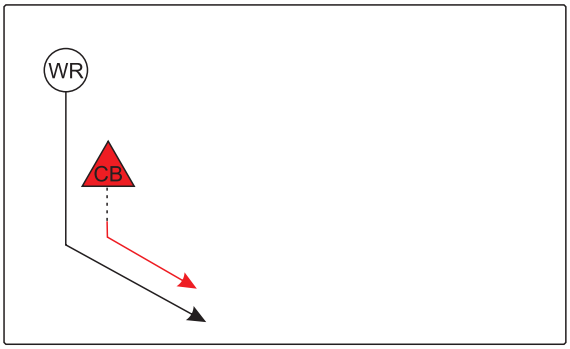
5) IN

- WR běží nejprve rovně a poté mění směr do středu hřiště pod úhlem 90°
- WR bude měnit směr opět na cca. 10y, jestliže máme správné postavení, otáčí se přímo do nás
- Měníme směr, tlačíme se pod WR, očima hledáme míč, vzdálenější rukou od WR bráníme přijetí pasu, bližší máme připravenou ke stržení flagu
- jestliže nám v první fázi WR separuje a pak mění směr, nekopírujeme přesně jeho pohyb, ale zkrátíme si cestu do středu hřiště pod lepším úhlem



6) POST

- POST je dlouhá route, kdy WR běží 10y rovně a poté mění směr do středu hřiště pod úhlem 45°
- od začátku bráníme jako dlouhý pas tzn. otáčíme se k WR, zrychlujeme a svým pohybem vytlačujeme WR ven ze hřiště
- jestliže správně reagujeme a jsme v kontaktu tak se při změně směru nacházíme v ideální pozici mezi QB a WR, tlačíme se pod WR, očima hledáme míč, levou rukou bráníme přijetí pasu, pravou máme připravenou ke stržení flagu
- jestliže nám v první fázi WR o kus uteče a pak mění směr, nekopírujeme přesně jeho pohyb, ale zkrátíme si cestu do středu hřiště pod lepším úhlem, neotáčíme se na míč, dokud nejsme v kontaktu s WR!



STRHÁVÁNÍ FLAGŮ

- rychlé přiblížení pod správným úhlem tak, abychom tělem zastoupili cestu útočníkovi
- zdrobení kroku před útočníkem, srovnání ramen rovnoběžně s LOS
- snížení se, a následný pohyb rukama dopředu a podél boků útočníka tak, abychom každou rukou směřovali na jiný flag
- flagy strháváme co nejblíže pevné plastové části flagu tzn. co nejvýše
- při strhávání směřuje palec ruky vždy vzhůru
- strháváme flagy oběma rukama zároveň (každá ruka jeden flag)
- po stržení flagu zvedáme ruku s flagem nad hlavu

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **hráči nepracují nohama, ale jen se natahují pro flagy**
- **hráči strhávají flagy jen jednou rukou**
- **hráči jsou příliš narovnaní**

STRHÁVÁNÍ FLAGŮ - DRILY

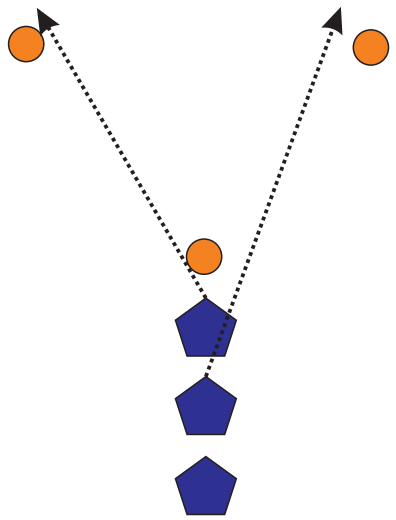
1) SAMOPAL

Cíl:
procvičit práci nohou při strhávání

Vybavení:
kužely, flagy

Nastavení:
- postavíme z kuželů trojúhelník
- hráči stojí na vrcholu trojúhelníku, jeden hráč je vždy proti

Provedení:
Hráči se snaží proběhnou mezi kužely. Střídají vždy strany. Hráč uprostřed se snaží strhnout flagy. Důležité je aby pracoval nohama a snažil se vždy dostat před hráče. Vždy dáváme obě ruce na flagy jako bychom hráče chtěli obejmout.



NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **hráči nepracují nohama, ale jen se natahují pro flagy**
- **hráči strhávají flagy jen jednou rukou**
- **hráči jsou příliš narovnaní**

STRHÁVÁNÍ FLAGŮ - DRILY

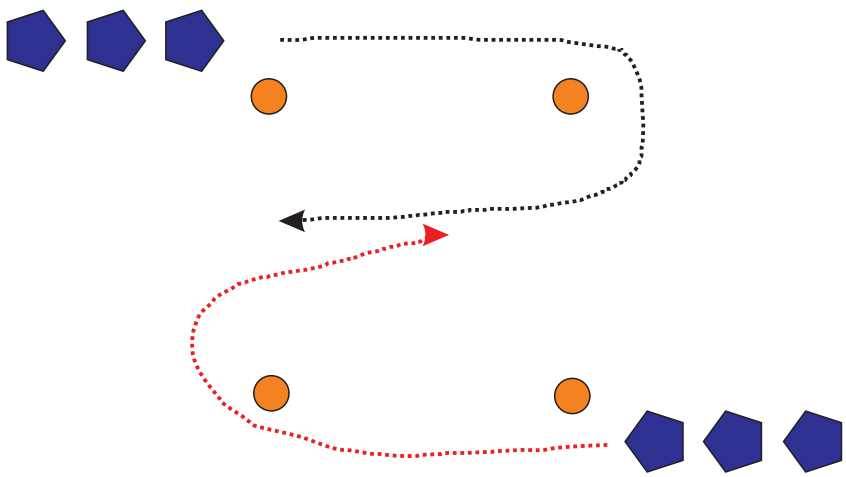
2) ČTVEREC

Cíl:
procvičit práci nohou při strhávání

Vybavení:
kužely, flagy, míč

Nastavení:
- postavíme z kuželů čtverec
- hráči stojí ve dvou skupinách diagonálně proti sobě

Provedení:
Hráči s míčem obíhají kužel a snaží se proběhnou mezi kužely. Obránci oběhnou kužely a strhávají flagy hráči s míčem. Dbáme na správnou práci nohou a obě ruce na flagu, kdy každá ruka bere jeden flag.



NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **hráči nepracují nohama, ale jen se natahují pro flagy**
- **hráči strhávají flagy jen jednou rukou**
- **hráči jsou příliš narovnaní**
- **hráči čekají na útočníka**

STRHÁVÁNÍ FLAGŮ - DRILY

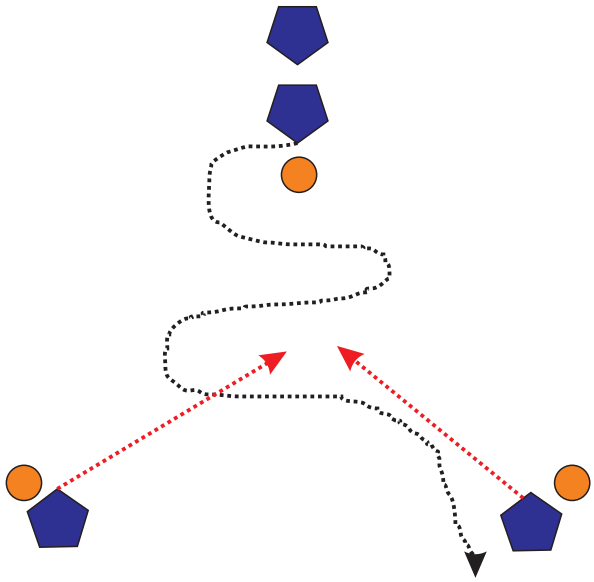
3) KOČKA A MYŠ

Cíl:
procvičit strhávání ve dvojicích, udržení containu

Vybavení:
kužely, flagy, míč

Nastavení:
- postavíme z kuželů široký trojúhelník
- dva hráči stojí na kuželech naproti sobě
- jeden hráč s míčem stojí na vrcholu trojúhelníku

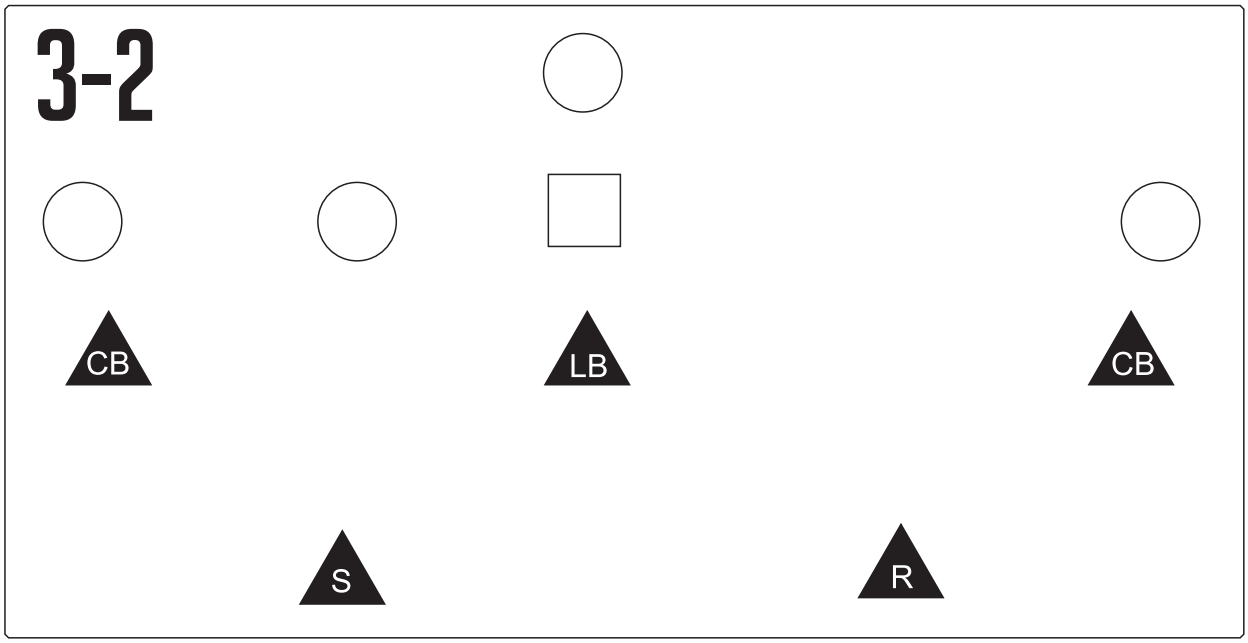
Provedení:
Hráč s míčem se snaží co nejvíce kličkovat a proběhnou mezi kužely. Obránci se snaží hráče s míčem mezi sebe zavřít, tak aby je nemohl oběhnou z venkovní strany.

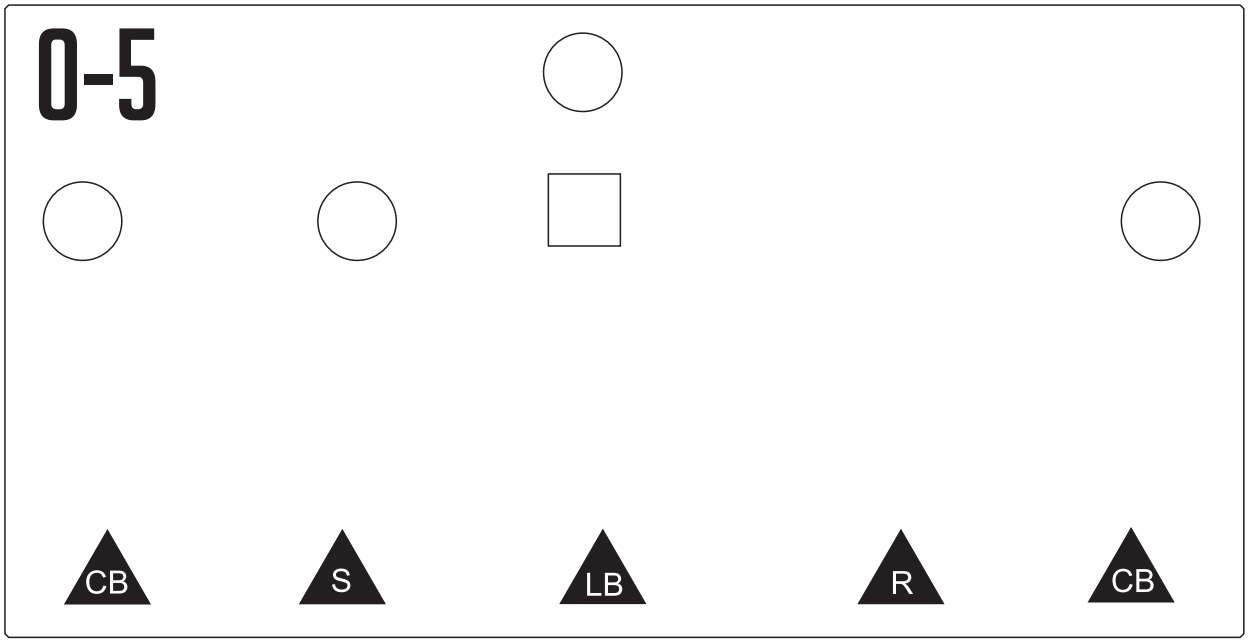


NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- **hráči nepracují nohama, ale jen se natahují pro flagy**
- **hráči strhávají flagy jen jednou rukou**
- **hráči jsou příliš narovnaní**
- **hráči čekají na útočníka**

ZÁKLADNÍ FORMACE



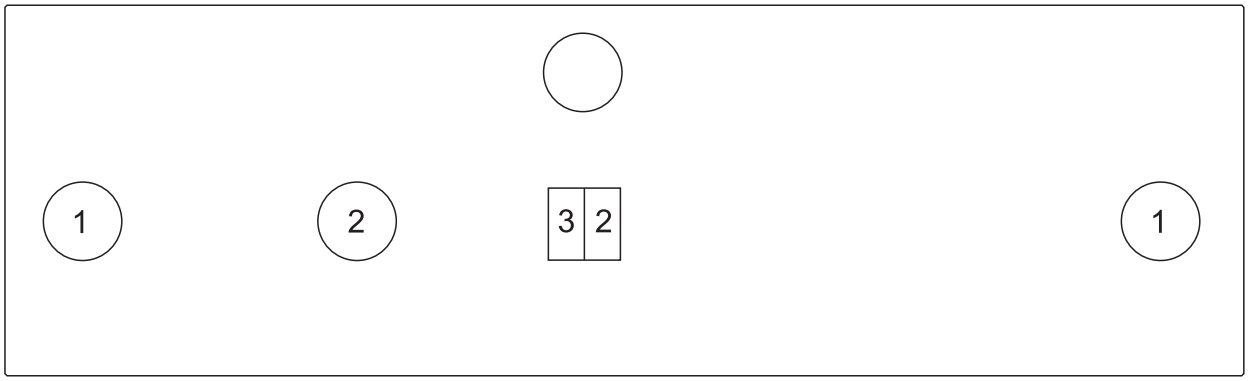


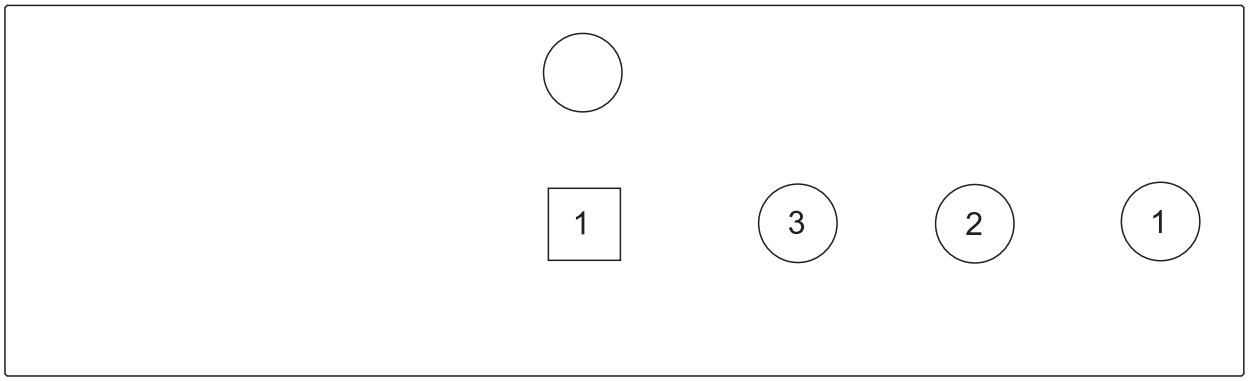
ZÓNY - NÁZVOSLOVÍ

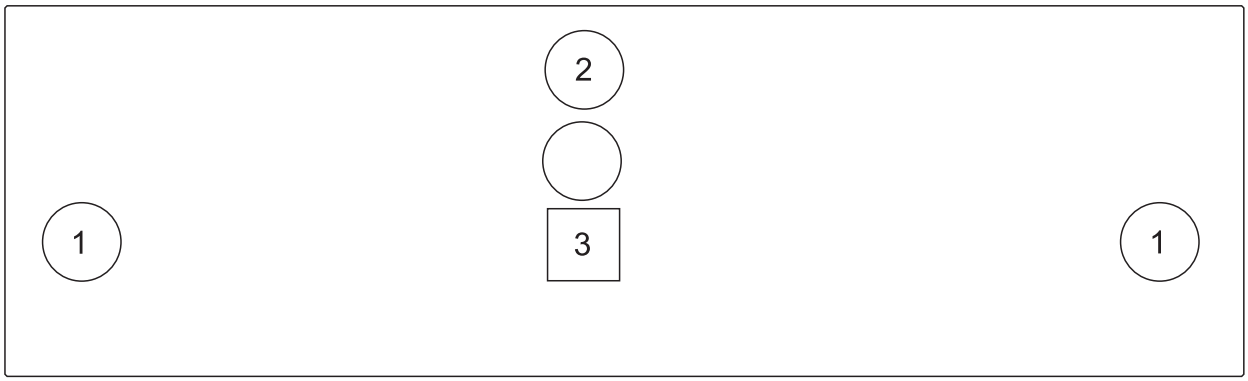
<table>
<tr><td>FLAT</td><td colspan="2">HOOK</td><td>FLAT</td></tr>
<tr><td colspan="2">DEEP 1/2</td><td colspan="2">DEEP 1/2</td></tr>
</table>

ČÍSLOVÁNÍ ÚTOČNÍKŮ

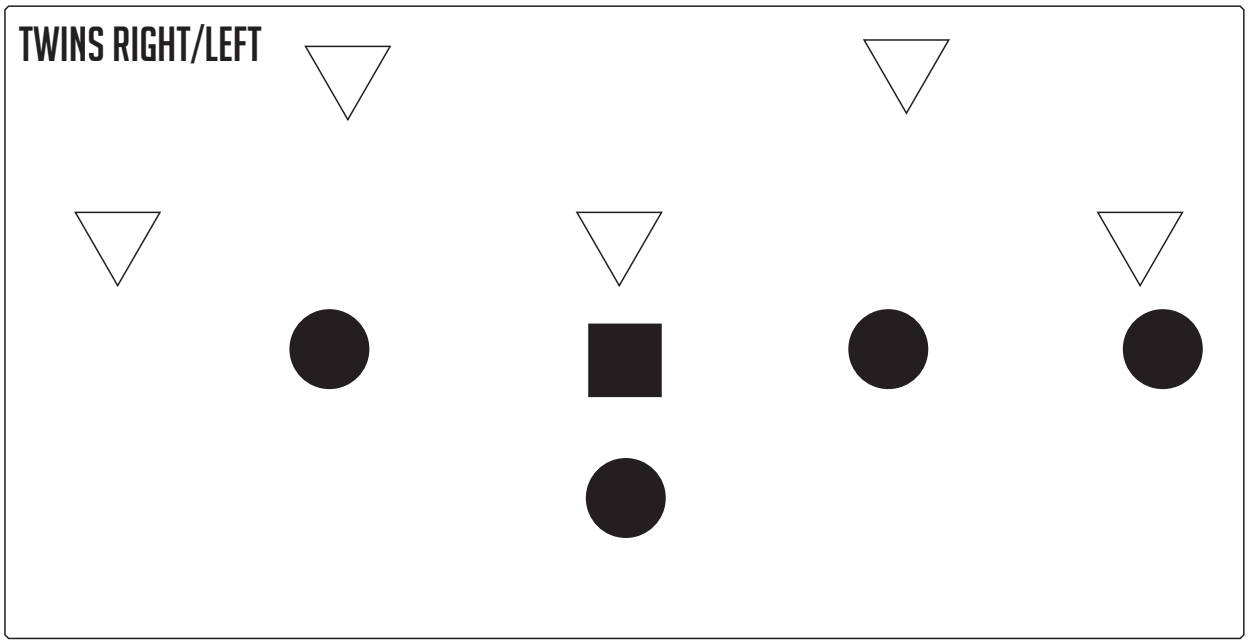
K tomu, abychom dokázali správně určit hráče útoku, na kterého se obránce musí zaměřit při čtení hry, musíme umět hráče správně číslovat. Hráče útoku vždy číslujeme od kraje hřiště směrem doprostřed. Pomyslnou dělící čarou mezi oběma polovinami hřiště je centr.

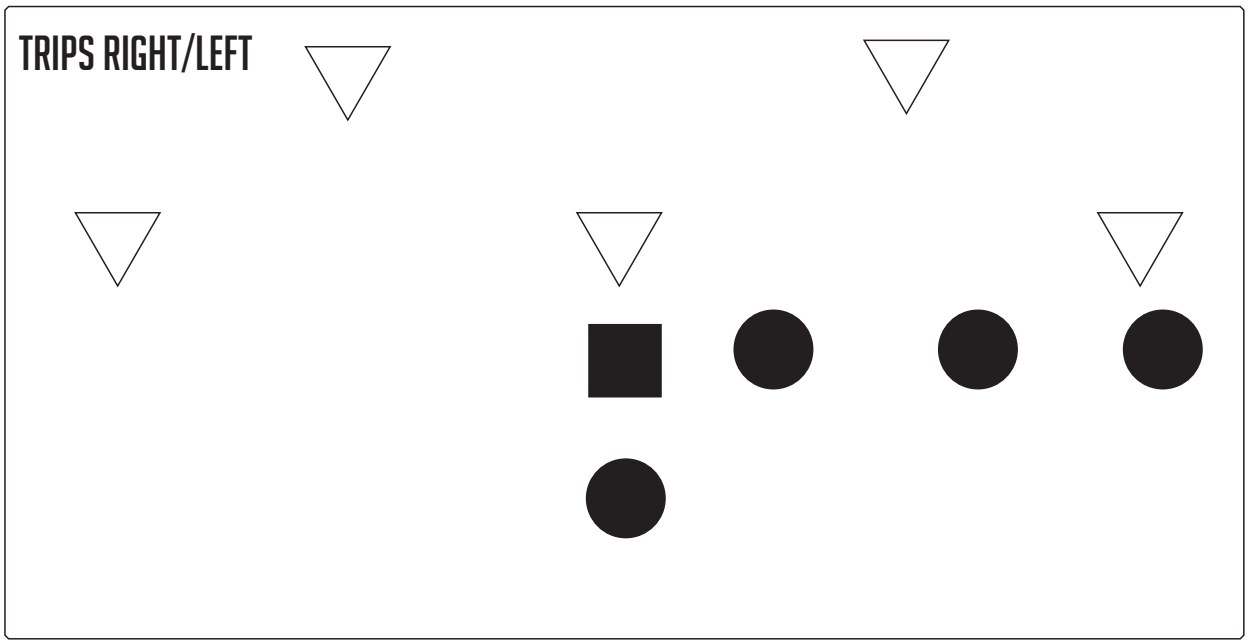




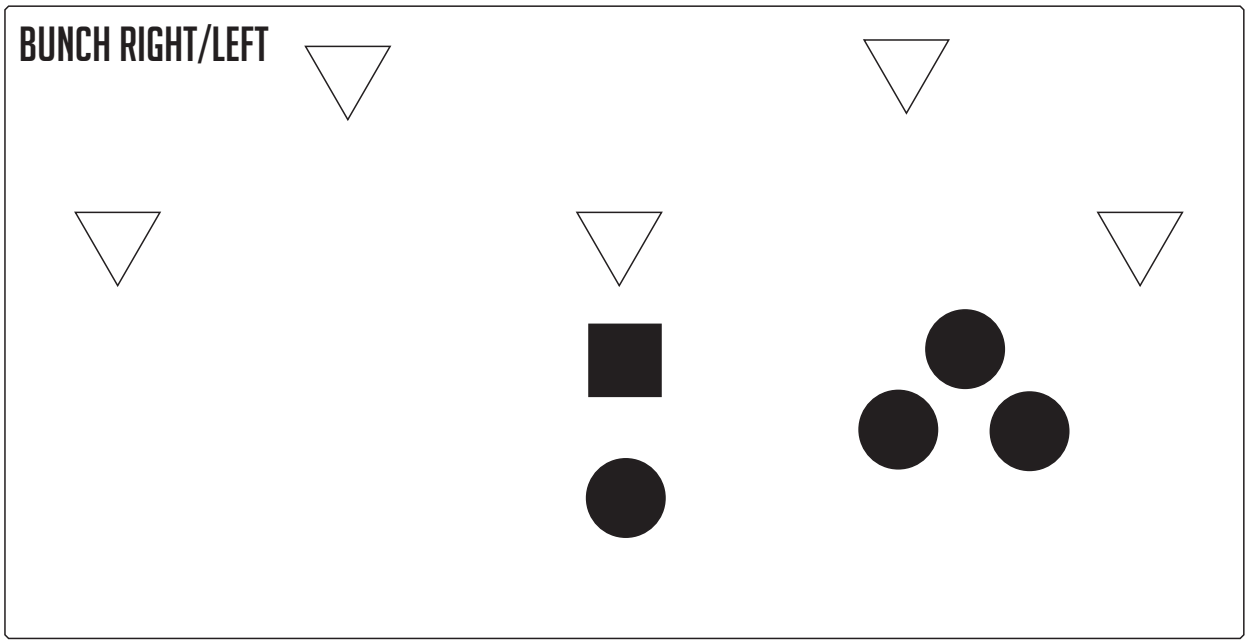


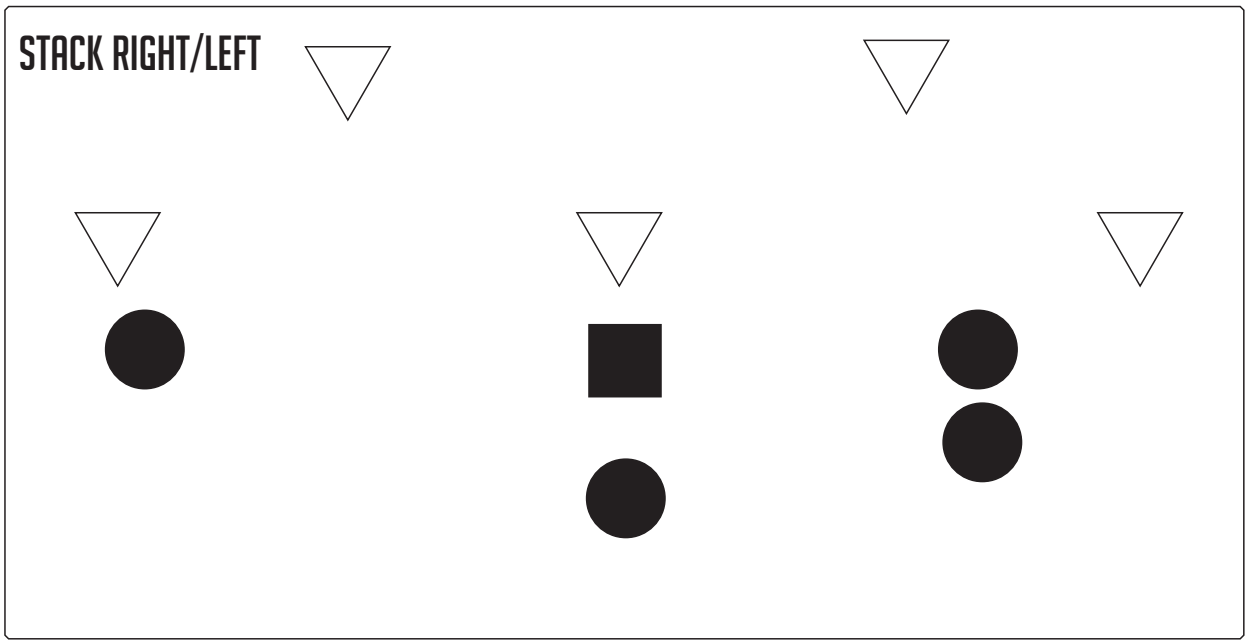
ZÁKLADNÍ FORMACE



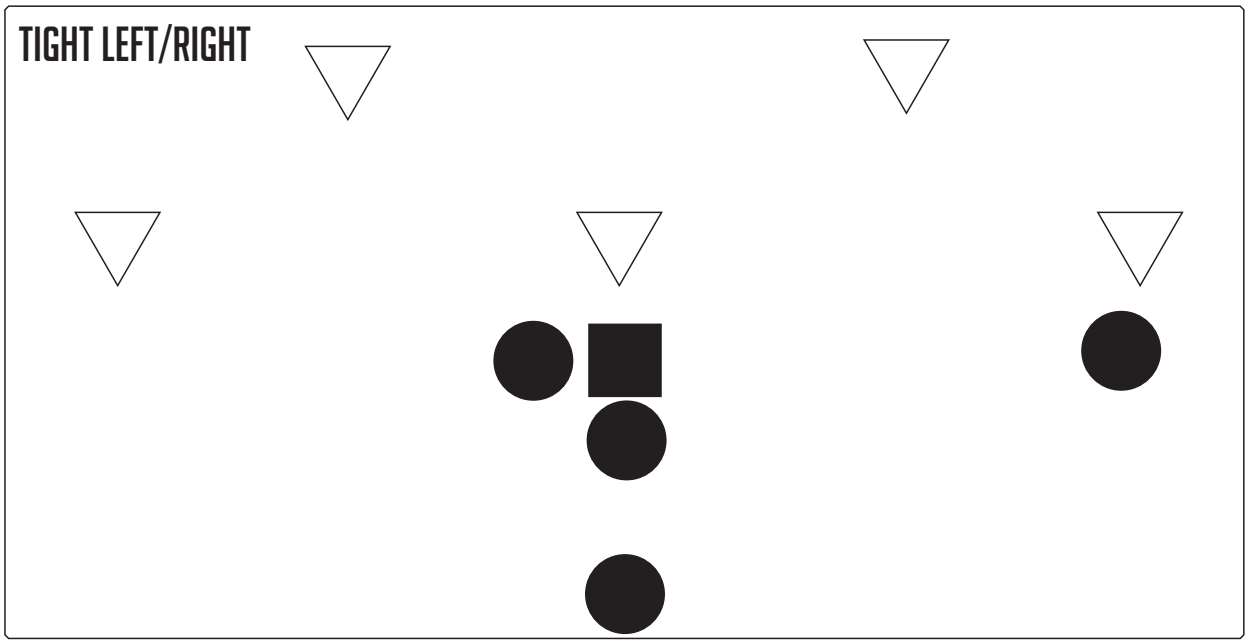


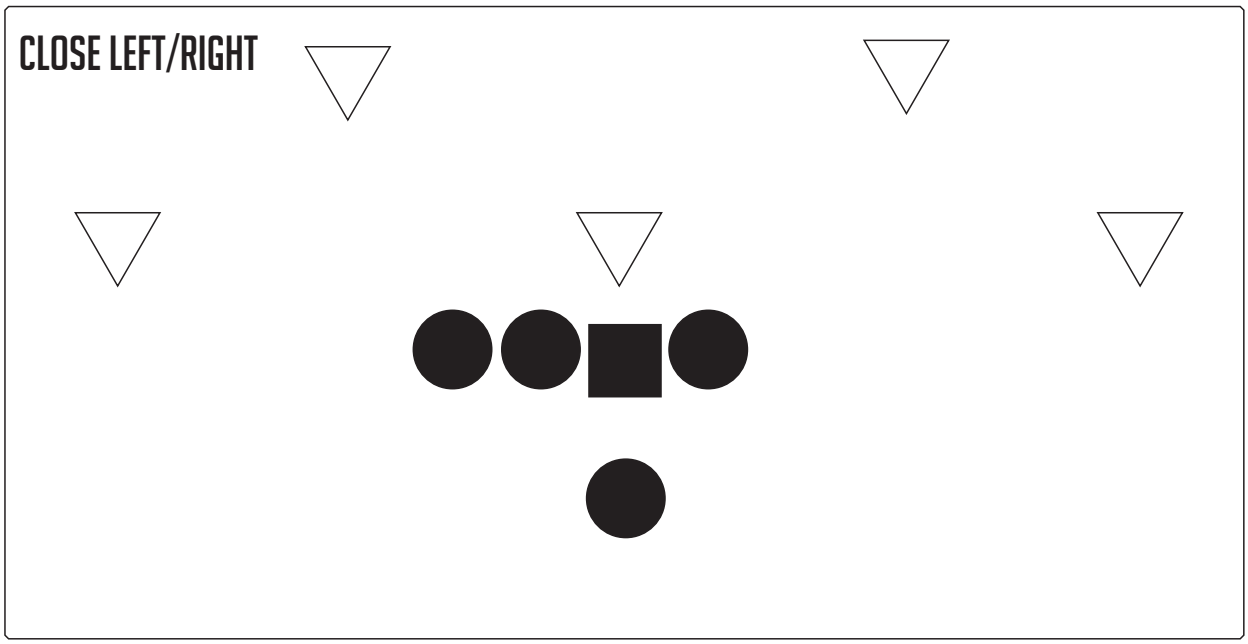
ZÁKLADNÍ FORMACE





ZÁKLADNÍ FORMACE





WARM UP

1) ZAHŘÁTÍ

Zahřátí provedeme standardně pomocí jedné z následujících aktivit:
- běh na páse
- jízdu na rotopedu
- lehké veslování na trenažéru
- kondiční boxování či jumping-jacky

2) DYNAMICKÉ PROTAŽENÍ

Dynamické protažení v podobě běžecké abecedy: lifting, skiping, shufl apod., zde připomínáme hráčů, že není třeba být na konci rovinky první, ale provádět cvičení do maximálních rozsahů.
Do dynamického rozcvičení patří i cviky na atletickém žebříku, který by rozhodně měl být součástí každého tréninku. Na žebříku pracujeme na pohybu směrem vpřed, do stran, vzad, ale i změny směru a můžeme zařadit i různé rotace. Postupně dbáme na to, aby hráči při práci nesledovali svoje nohy, motorika by postupně měla být tak zvládnutá, že když například potřebuji šlápnout oběma nohama do okna žebříku, nemusím se dívat pod nohy, dynamická práce nohou by měla být automatická. Tuto část lze udělat zábavnější tím, že na konci žebříku děti chytají míč, tenisák či něco z toho zvedají ze země.

SILOVÁ ČÁST - STEHNA

1) RUMUNSKÝ DEATH LIFT RDL

Podstatou cviku je vzpřímený stoj na jedné noze, kdy na stojné noze stojíme a druhá noha jde natažená směrem vzad, rovná záda, lopatky zatažení k sobě, paže visí volně dolů a zpět do vzpřímeného postoje, aniž by se nestojná noha musela v horní pozici dotknout podložky. Špička stojné nohy směrem vpřed, nevytáčíme do stran, při pohybu je tělo srovnané, lopatky zatažené k sobě, zadní noha jde přímo směrem vzad, nikoli za stojnou nohu, dbáme na to, aby se nestojná noha v kotníku netočila do stran, dochází pak k nežádoucí rotaci v bocích.

2) ZVEDÁNÍ PÁNVE

Začínáme vleže na zádech, nohy pokrčené v kolenou, na celé ploše chodidla, paže podél těla, dlaněmi dolů z této pozice zvedáme pánev směrem vzhůru s tím, že pánev je stažené, břicho zpevněné, tak aby pracovala zadní strana stehen. Postupně můžeme stát na jedné noze, druhá je směrem vzhůru, ještě později můžeme přidat lavičku, o kterou opřeme horní část tělo, rozpaženýma rukama, stojíme na jedné noze, druhá je vodorovně s podložkou vpřed, v horní fázi máme stojnou nohu v kolenu v 90 stupních.

3) NORDIC CURL

Začínáme z kleče na kolenou, kolega nám drží paty a my „padáme“ pomalu do kliku s tím, že pánev je podsazená, tělo rovné, zpevněné a pohyb směrem dolů aktivně brzdíme zadní části stehen, ze spodní pozice lehkým odrazem do kliku jdeme zase do kleče. Doporučuji pád brzdit pomocí bandu, upevněného nejlépe nad cvičím (na hrazdě) či ke spoluhráči, který drží nohy.

4) SPLIT SQUAT

Pozice, kdy máme jednu nohu ve předu druhá je vzadu, stojí opřena o špičku, horní část tělo vzpřímená, ruce podél těla, z této pozice jdeme směrem dolů s tím, že koleno stojné nohy tlačíme směrem ven, koleno zadní nohy by se mělo ve spodní fázi dotknout podložky, tělo je po celou dobu vzpřímené, nekloníme se směrem dopředu nad koleno. Dbáme nato, aby pata zední nohy byla směrem vzhůru a netočila se dovnitř nebo ven. Pokud chceme „přidat zátěž“ tak po zvládnutí techniky jdeme dolů podobu 3-4 s a nahoru normálním tempem.

5) BULHARSKÝ SPLIT SQUAT

Varianta základního cviku, kdy zadní noha je opřena o lavičku. U obou těchto cviků je možno v budoucnu zařadit dynamickou fázi, kdy ze spodní části jdeme do výskoku, u varianty a) končíme v „podřepu“ u varianty b) jde do vzduchu jen přední noha. Schválně ho zkuste někdy dát mužům, jak se jim bude líbit 12

SILOVÁ ČÁST - STEHNA

6) COSAK SQUAT

Široký stoj rozkročný a sedáme si za jednu nohu, kdy dostáváme pánev za patu, zpět do stoje rozkročného a sedáme si za druhou patu, oběd dbáme na to, že tělo v je během pohybu vzpřímené. V začátku je možno se při provádění přidržovat nějaké tyčky v zemi, klece apod.

7) ATG SQUAT

Varianta split squatu, kdy přední noha je na nějaké podložce, kotouči apod. a zadní noha je propnutá a z této split pozice nejdeme kolmo dolů ale směrem vpřed před přední nohu, přičemž i v tomto případě je tělo vzpřímené, nekloníme se směrem vpřed.

8) VÝPAD VPŘED

Ze stoje vzpřímeného jdu jednou nohou vpřed do split pozice, dbám na koleno ven, vzpřímené tělo a zase zpět do stoje a znovu stejnou nohou vpřed.

9) VÝPAD VZAD

Obdobně jako výpad vpřed, jen pohyb nohy je směrem vzad do split pozice

10) VÝPADY V CHŮZI

Jdeme vpřed do split pozice, nahoru, nohy vedle sebe a pak vpřed druhou nohou a tak dokola.

SILOVÁ ČÁST - LÝTKA

1) VÝPON

Základním cvikem je výpon, kdy stojíme na nějaké podložce špičkami, pod patami volný prostor, jednou rukou se něčeho přidržujeme a jdeme patami, co nejníže a nahoru do stoje na špičkách. Variantu volíme podle zdatnosti, kdy stojíme na obou nohou nebo jen na jedné (rozhodně lepší varianta, kdy práci nedělá jen silnější noha) a dá se samozřejmě pracovat i s časem, kdy negativní fázi směrem dolů dáme na 3-4 s.

SILOVÁ ČÁST - STŘED TĚLA

1) BOČNÍ PLANK

Ležíme na boku, opora o loket, odlepím pánev od podložky, tělo rovné, pánev podsazená hlava v prodloužení a držím, aniž by mi padaly boky dolů po daný časový úsek. Volná paže na těle nebo směrem vzhůru, do které lze v budoucnu přidat lehkou zátěž.

2) BOČNÍ PLANK O LAVIČKU

Boční plank, horní noha je opřena o lavičku, spodní nohu přitáhneme ke spodní části desky lavičky a držíme po stanovenou dobu.

3) HOLOW HOLD

Z leže na zádech zvedneme současně nohy i ruce nad podložku, nohy s přitaženými špičkami k holením, ruce natažené za hlavu a držíme po stanovenou dobu.

4) ANTIROTAČNÍ CVIČENÍ

Potřebujeme vždy nějakou tyč, ke které uvážeme band, a poté může volit různé varianty :

a) stojíme tak daleko od úvazu, aby byl band napnutý, mírný stoj rozkročný, band držím oběma rukama, natáhnu ruce směrem vpřed před sebe a držím po stanovenou dobu

b) stojíme ve split pozici a stejné provedení, jen je třeba vystřídat strany

c) ze základního postoje v širším stoji rozkročeném provádíme rotaci směrem ven pažemi s bandem, přidáme rotaci nohy u úvazu na špičce směrem ven

5) MEDVĚD

Začínáme v pozici na čtyřech, nohy na špičkách, nohy pokrčené v kolenou, kolena těsně nad zemí a takto jdeme vpřed pravá ruka levá noha s tím, že by nám tělo nemělo rotovat v bocích, později lze dát něco na záda, tak aby se to tam udrželo, např tenisák vložený do kuželu a chodíme vpřed i vzad.

6) BOČNÍ MEDVĚD

Ze stejné výchozí pozice jdeme do strany, zase levá ruka pravá noha, lze přidat band přes zápěstí, opět tam a zpět.

7) STATICKÝ MEDVĚD

V této pozici lze i stát po stanovenou dobu, či z pozice provést opakovaně dotek dlaní ruky prsního svalu na opačné straně či střídavé propnutí končetin do kříže.

SILOVÁ ČÁST - HRUDNÍK

1) KLIKY

Základní podstatou je pohyb zpevněného těla směrem nahoru a dolů. Abychom správně naučili hráče pohyb zpevněného těla, pojedeme klik ze země, kdy začínáme v leže na břiše, ruce podél těla, zpevníme celé tělo, které už máme posílené, protože umíme pracovat na core a jdeme nahoru do propnutých paží a zase dolů do lehu, kde zvedneme dlaně od podložky a teprve poté jdeme zase pohyb nahoru. Pro začátek zase lze pomoci bandem uvázaným nad cvičím nebo na spoluhráči stojícím nad ním, i tady lze pracovat s časem, kdy pohyb směrem dolů je pomalý. Po správném zvládnutí můžeme začínat klasicky ze vzporu.

SILOVÁ ČÁST - ŠIROKÝ SVAL ZÁDOVÝ

1) LOPATKY

Od počátku pracovat s bandem, který uvážeme, cvičící si sedne ne zem, band do obou rukou a přitahuje ho směrem k břichu s tím, že v zadní pozici stahujeme lopatky k sobě.

2) SHYBY

Po nějaké době můžeme přijít ke shybům (mezitím si posílíme mezilopatkové svaly), dbáme na to, aby pohyb z visu začal stažením lopatek a teprve poté jde tělo směrem vzhůru, pro začátek se doporučuje neutrálním úchop, ani nadhmat ani podhmat, je na to speciální držák, který se dá na hrazdu, v počátcích je samozřejmě jedna noha opřená v bandu uvázaném na hrazdu.

3) PŘÍTAHY V PŘEDKLONU

Přítahy činky v předklonu, technicky nenáročné cvičení, kdy jedna noha a ruka na stejné straně jdou opřené o lavičku, druhá noha na zemi, ve volné ruce lehká jednoručka, kterou přitahuji k hrudníku.

SILOVÁ ČÁST - RAMENA

Ramena – na začátku se budeme věnovat mezilopatkovému svalstvu, které je zanedbané i u dospělých a potřebujeme ho v mnoha jiných cvicích. Budeme využívat uvázaný band

1) BAND JEDNORUČNĚ

Uvázaný band jedna ruka před tělem pokrčená v lokti, band držíme v sevřené ruce (pravou nohou u úvazu, v levé držím band), loket přilepený k tělo jdeme rotaci od těla, aniž bychom odlepili loket, neohýbáme ruku v zápěstí kam až nám to dovolí a zase zpět.

2) BAND PŘED TĚLEM

Ve stoji držíme band před tělem a roztahujeme v natažených pažích, variantou je nemít ruce před tělem vodorovně, ale jednu dole a jednu nahoře cca 45 st.

3) UPAŽOVÁNÍ

Uvázaný band, ruka upažená, ohnutá v lokti, stojím zády k úvazu a jedu pohyb předloktí směrem dolů, loket pevný.

SILOVÁ ČÁST - PAŽE

1) BICEPS

Band si přišlápneme, držím v obou rukou, lokty přilepené k tělu a jedeme bicepsový zdvih k hrudníku a zpět.

2) TRICEPS

Band uvázaný k hrazdě, držíme oběma rukama, lokty přilepené k tělu a stahujeme směrem k pasu jen pohybem předloktí.

AUTOŘI

Na metodice pro trenéry se podílel tým za následující složky:

Bohuslav Rom - trenér flagové reprezentace mužů a U17, trenér OST U18 Západ
Aleš Daňhel - trenér OST U15 Východ
Martin Šindler - trenér flagové reprezentace žen 2017-2022