

WARM-UP HRY

I. REAKČNÍ HRY

Boj o metu (dvojice)

- základní pozice: 2 hráči stojí proti sobě a mají mezi sebou metu

Varianty bez míče:

- pokyny (hlava, ramena, kolena atd.) - bokem, zády, na P/L noze
- šlapání + startovací pozice (meta zezadu dopředu)
- šlapání + slidy P/L strana

Varianty s míčem:

- 2-3 změny směru na místě (zády, bokem)
- 2-3 změny směru + slide
- 2-3 změny směru + rychlé kroky

Rozlišovák (trojice)

- základní pozice: 1 hráč drží rozlišovák na půlící čáře, zbývající 2 hráči jsou na TH čarách
- 2 hráči se rozbíhají proti rozlišovákovi - kdo ho získá musí s ním utéct na jednu či na druhou stranu (za čáru TH) - druhý hráč je chytač

TIP - strategická a reakční hra- kdy si hráči před rozlišovákem

přibrzdí a snaží se fintovat svůj pohyb

Varianta: nahradit rozlišovák míčem

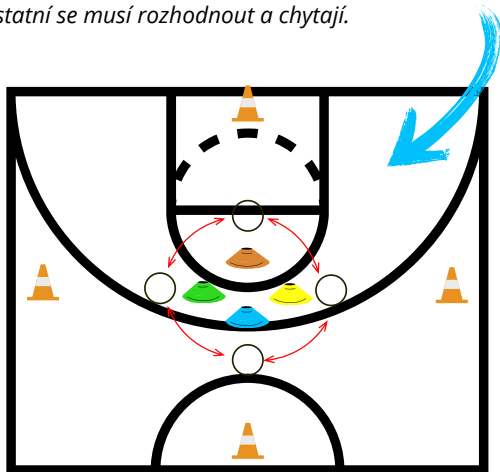
Hlavoлам

- jsou 4 mety/kužele/lahve - barevně odlišné
- za každou metu je cílová úroveň (cca 5-6 m)
- pokyny trenéra jsou pravá/levá a hráči se posouvají do stran - poté trenér řekne barvu mety a hráč, který je aktuálně na metě, utíká ke své cílovce a ostatní se ho snaží chytit

TIP - počet hráčů a met je libovolný

TIP - pokud budou 2 stejné mety (barvy), tak budou utíkat 2 hráči

a ostatní se musí rozhodnout a chytají.



2. ROZVOJ SÍLY A STABILITY

Pídalky (dvojice)

- 1. hráč dribluje a má rozkročené nohy, 2. hráč leží na břiše a drží se za kotníky prvního hráče
- 1. hráč dělá s driblinkem 2 kroky vpřed, 2. hráč se po zemi přitahuje rukama ke kotníkům driblujícího hráče
- cílem je dostat se z bodu A do bodu B

Přetahování rozlišovákem (dvojice)

- hráči stojí proti sobě (na P/L noze), drží rozlišovák (těžší varianta 2 rozlišováky) jednoruč/obouruč a snaží se přitahováním a povolováním rozhodit protihráče
- cílem je, aby protihráč poskočil či spadl na druhou nohu
- hráči si sčítají body

Lyžaři (dvojice)

- jeden hráč stojí na rozlišovákovi a druhý hráč ho tahá z bodu A do bodu B
- varianta pozic: nohy vedle sebe čelem (držení oběma rukama), nohy vedle sebe (držení za jednu ruku), leh na břiše, leh na zádech atd.

3. OBRATNOST

Army - warm up (dvojice)

- hráči sedí proti sobě (trošku na straně) a drží se za jednu ruku (chodidla mají téměř na stejné úrovni)
- navzájem se zvednou do stoje - rukama přepadnou do lehu na břicho - odručkují rukama k chodidlům a sednou se na zem - znovu se chytanou a cvičení se opakuje
- cvičení opakujeme 5x P ruka, 5x L ruka

Želvičky (dvojice - čtveřice)

- hráči startují na základní čáře
- první hráč si lehne na břicho - druhý hráč po všech čtyřech přejde přes prvního hráče a lehne si na břicho za něj)

Dračí závod (týmy)

- hráči jsou na střídačce v pozicích - prkno, střecha
- první hráč přeskakuje prkna a podlézá střechy
- hráči v pozicích se po každém hráči mění v pozicích - z prkna do střecha, ze střechy do prkna
- startující hráč překoná všechny hráče a zařadí se na konec v pozici, která následuje
- vítězí družstvo, které se dostane jako první z bodu A do bodu B

Survivor (týmy)

- všechny míče týmu budou u prvního hráče (možnost přidat medicíny)
- hráči si postupně předávají míče po jednom a vždy si mezitím musí lehnout na břicho
- poslední hráč opět skládá míče vedle sebe
- vítězí družstvo, které první přesune všechny míče

autor: Kateřina Zavázalová

