

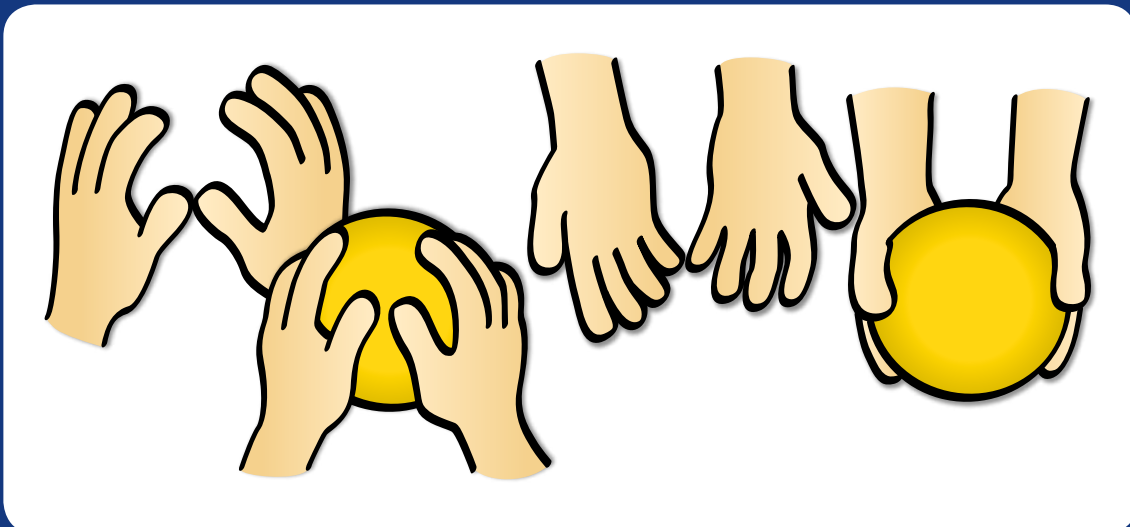
# Ovládání míče

## ÚVOD

Aby ses uplatnil ve hře, potřebuješ ovládat míč, tj. jistě a bezpečně jej chytat, přesně přihrávat, zvládnout jeho vedení, úspěšně střílet. Míč se musí stát tvým přítelem, pohrávej si s ním každou volnou chvíli. Zvládneš-li činnosti s míčem v jednoduchých situacích, uč se uplatnit je se stupňovaným odporem protihráče, spojuj jednotlivé činnosti do útočných akcí, zvyšuj jejich účinnost. Pozor! – cvič s míčem odpovídajících rozměrů (minižactvo velikost 0, žactvo velikost 1 a 2).

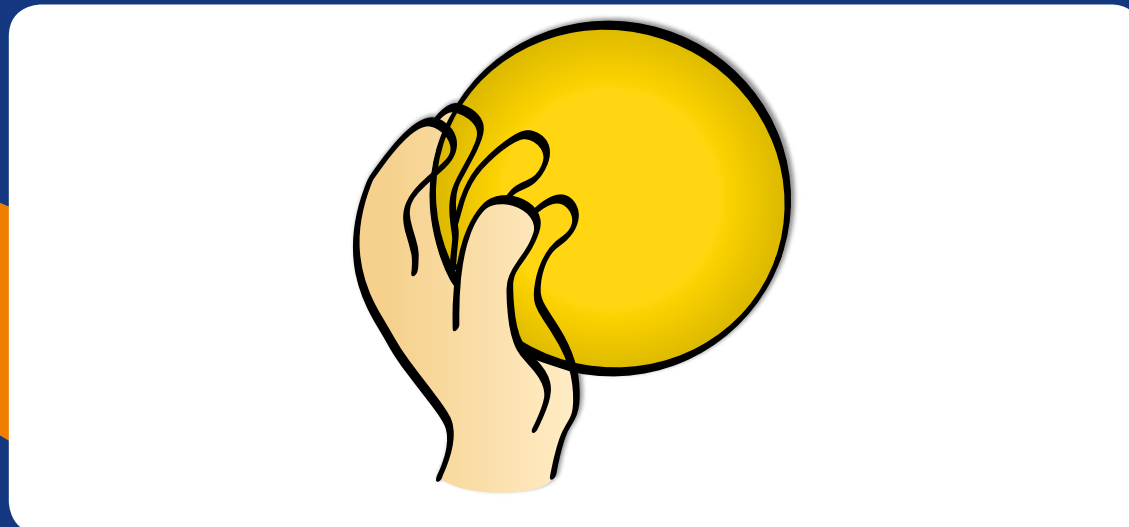
### 1. Držení míče obouřuč

Míč bezpečně obejmí a stiskni všemi prsty, nedávej ho až do dlaní. Při vrchním držení máš oba palce a ukazovky blízko u sebe, při spodním držení jsou nejbližší u sebe obě malíkové strany dlaní.



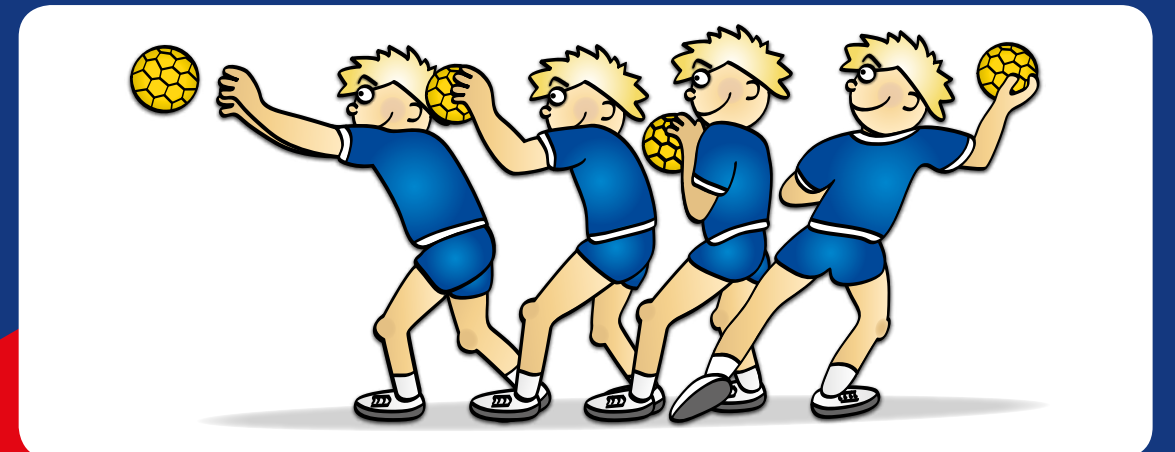
### 2. Držení míče jednoruč

Míč neleží v dlaní, ale na bříškách prstů. Ty jsou široce a rovnoměrně rozloženy po povrchu míče, pevné držení zajišťuje hlavně palec a malíček.



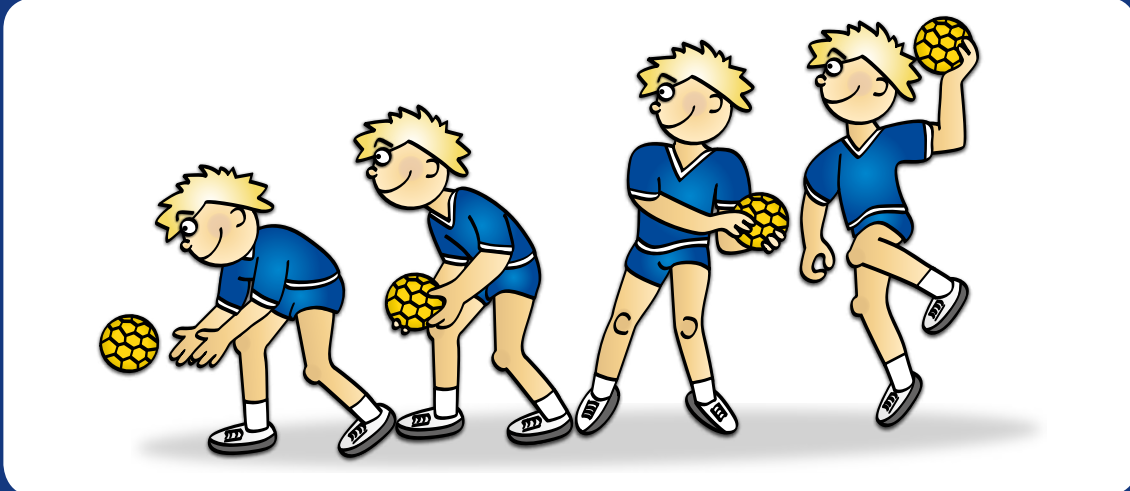
### 3. Vrchní chytání obouřuč

Začni v měkkém uvolněném postavení u pravé ruky s levou nohou vpředu, trup a paže jdou míči vstříc. Těsně před dotykem míče proved' zpětný pohyb paží, míč dosedá na bříška prstů obou rukou, postupně se tlumí rychlost. Míč ved' před prsa, nebo ještě lépe pokračuj střeleckou paží až do náprahu.



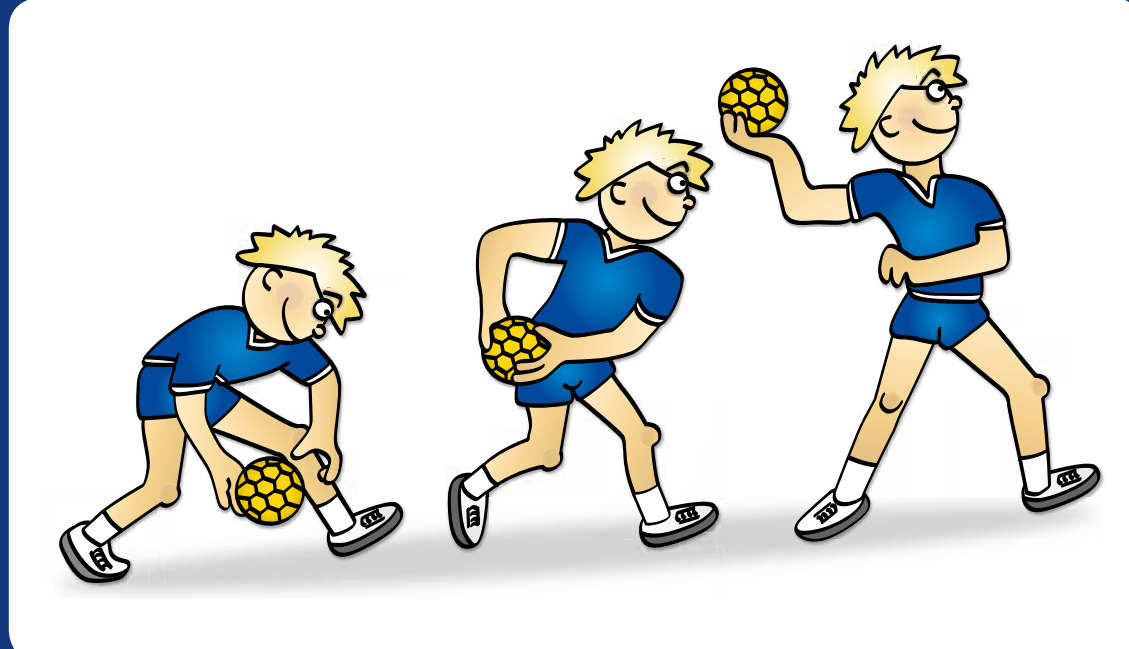
### 4. Spodní chytání obouřuč

Používá se pro zpracování nízko letících míčů. Ruce jsou nastaveny opačně, tj. dlaněmi vzhůru, malíky k sobě. Rychlost míče se opět tlumí zpětným pohybem paží, míč postupně dosedá na bříška prstů, je veden k boku nebo spodním obloukem až do náprahu. Těžiště se postupně přenáší vzad. Obrázek ukazuje akci leváka.



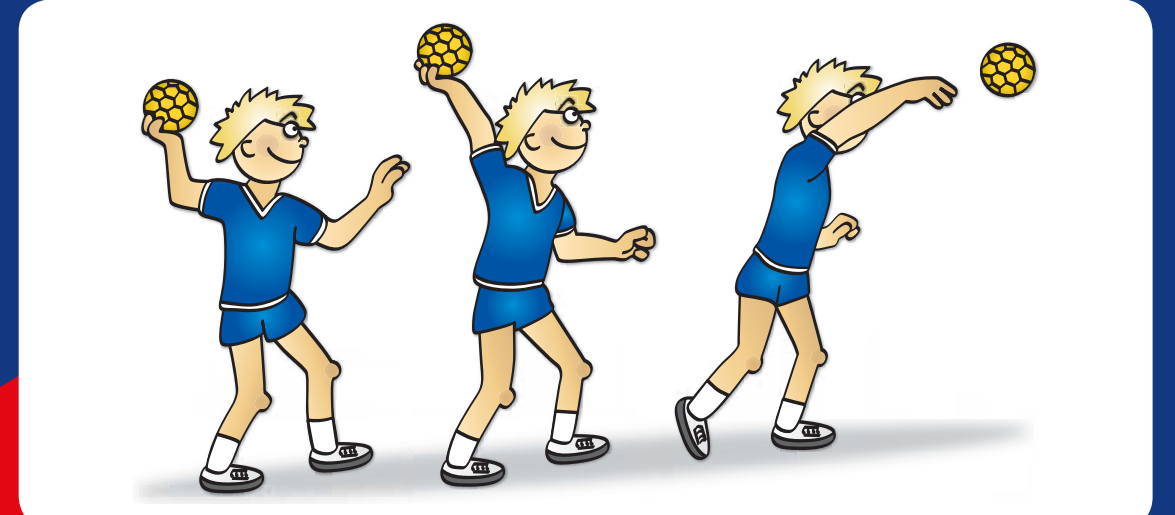
### 5. Sbíráni míče

Jeli míč v pohybu, je nevhodnější sbíráni jednoruč s pomocí druhé ruky. Při sbíráni z pravé strany sníží těžiště velkým výkrokem levou nohou, trup je tím natočen směrem k míči. Pravou rukou podeber míč, levou rukou hned zajišťuj. Míč v držení obouřuč ved' k pasu, případně až do náprahu paže.



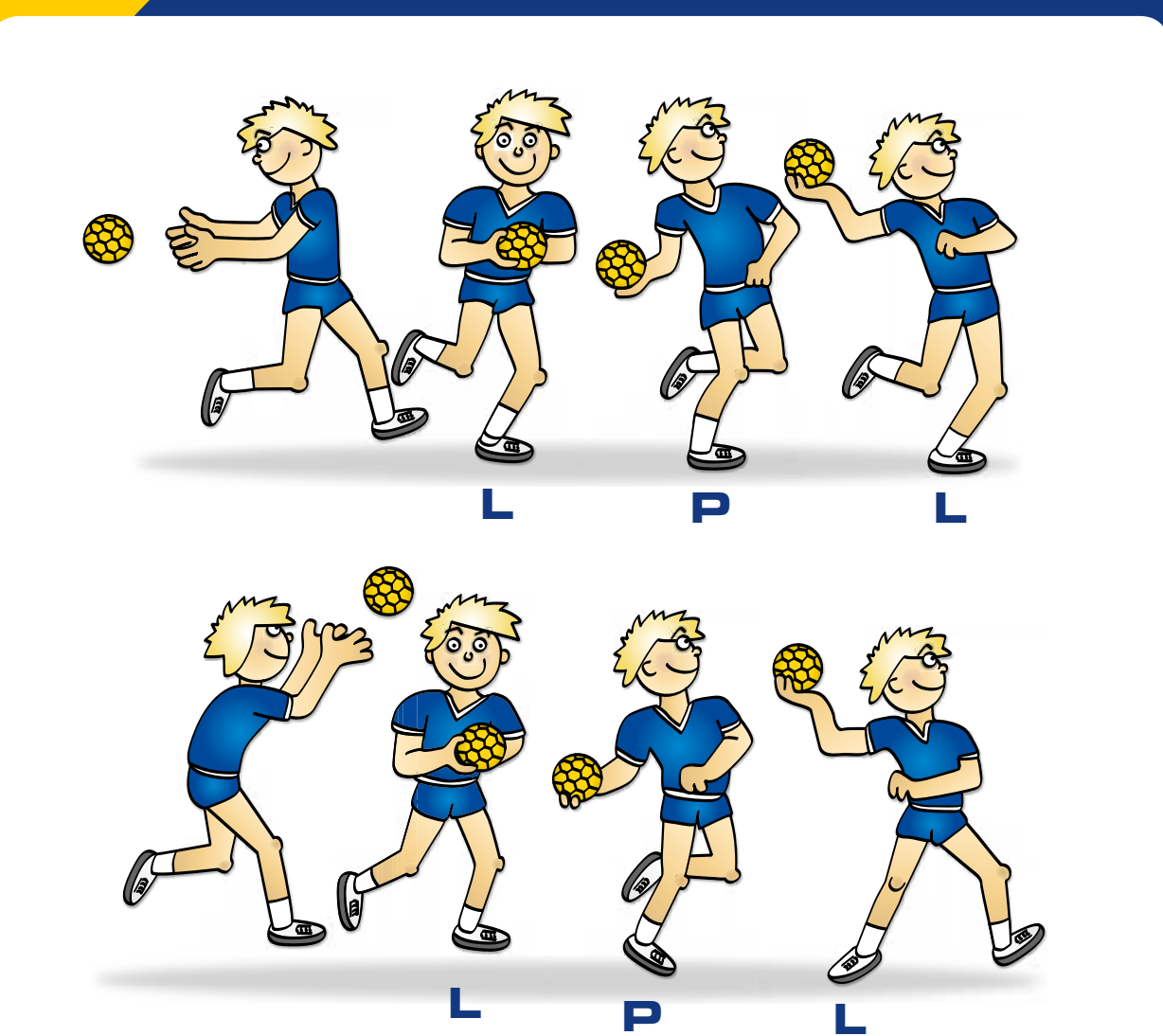
### 6. Vrchní přihrávka obouřuč na místě

Vol postavení s levou nohou vpředu, váha je přenesena spíše na pravé noze, míč v náprahu v pravé ruce. Hod začni postupně pohybem boků, trupu (přenášením váhy) a ramene vpřed, paží švihaj (netlač loket do míče), zdůrazni sklopení zápěstí (důležité pro rychlost a usměrnění míče). Podle vzdálenosti vol krátký nebo dlouhý náprah, obměňuj dráhu míče (přímo, obloučkem, odrazem o zem), zvládni i různý směr přihrávky – nejen vpřed, ale hlavně vpravo stranou a vlevo stranou.



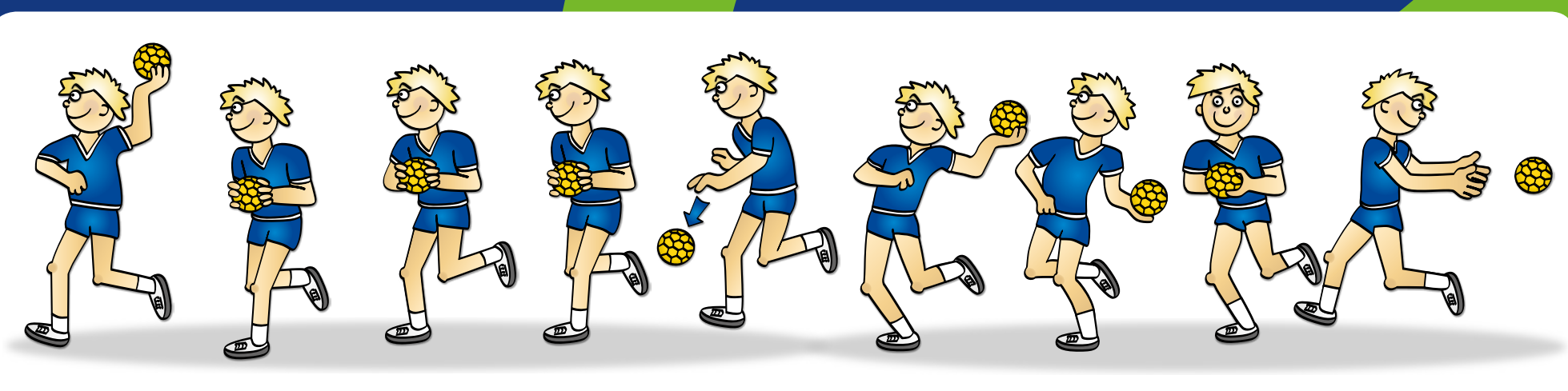
### 7. Pohyb s držením míče

Ve hře budeš většinou přihrávat, vést míč a střílet v pohybu. Pravidla hry omezují pohyb s míčem na nejvýše tři kroky. Při chytání míče (letí zpravidla ze strany), musíš být natočen vždy směrem k němu. Jako pravák tedy budeš přihrávky zprava chytat po odraze z pravé nohy a po chycení míče ve vzduchu dopadneš na levou nohu a opačně. Protože při odhodu musíš mít levou nohu vpředu, je tím určen i průběh pohybu s držením míče, který je současně přípravnou fází pro odhod míče. Při chytání přihrávky zprava je tedy správný rytmus po chycení míče levá-pravá-levá, při chytání přihrávky zleva je nevhodnější rytmus pravá-levá-pravá-levá nebo zkrácený pravá-levá. Na vyšší výkonnostní úrovni pak zvládneš čtyř-, troj-, dvou- a dokonce jednodobý rytmus pohybu s držením míče jako přípravnou fází pro chycení přihrávky z kteréhokoliv směru.



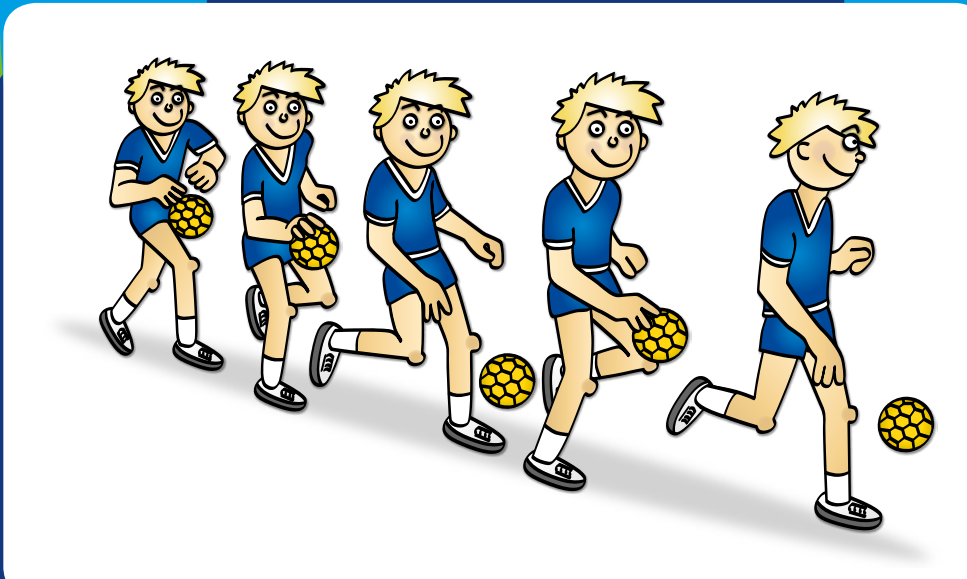
ČSH  
ČESKÝ SVAZ HÁZENÉ

Pravidly povolený pohyb s míčem lze prodloužit využitím jednoúderového driblíngu. V tom případě je maximální rozsah pohybu 3 kroky s míčem, úder míčem o zem, znovu 3 kroky, odhod míče. V praxi má 2x čtyřdobý rytmus. Prvá fáze končí dopadem levé nohy, současně odhod míč pravou rukou šikmo vpřed na zem. Po zpětném chycení počítej opět dopady pravé, levé, pravé a levé jako 1 – 4 dobu druhé části pohybu. Pak už musíš odhodit míč.



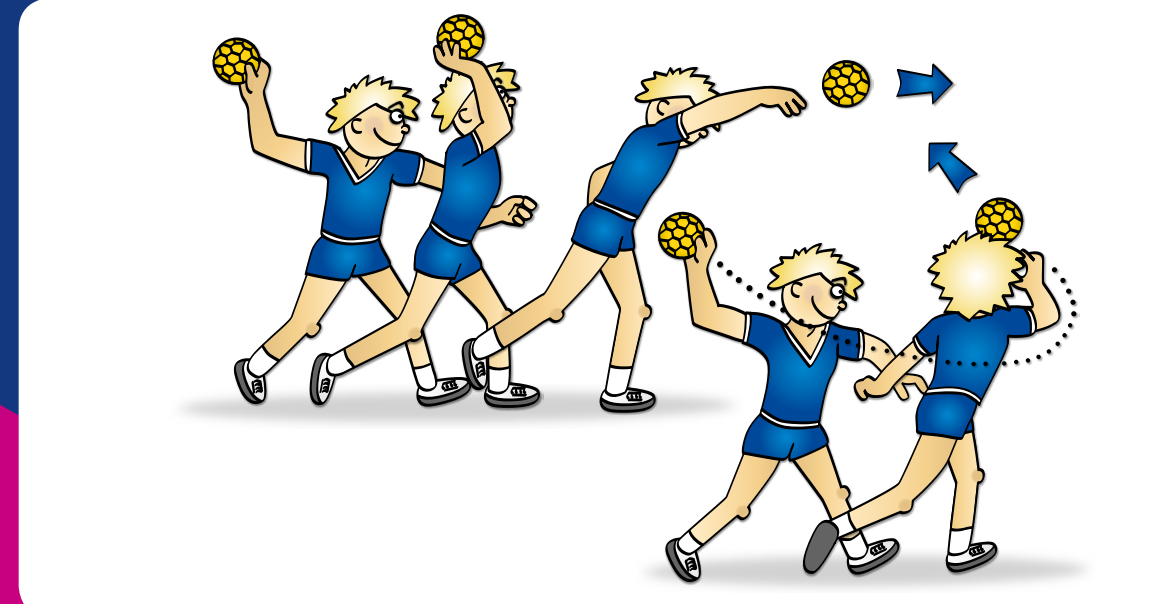
### 9. Víceúderový driblíng

Druhý způsob, jak vést míč je jeho opakované stlačování jednou rukou k zemi. Používej tento driblíng jen v případě, když nemůžeš přihrát či vystřelit, nebo potřebuješ-li překonat větší vzdálenost s míčem. Míč stlačuj vždy měkce dlaní, tj. pohybem prstů a zápěstí směrem šikmo vpřed. Driblíng zakončuj silnějším stlačením, abys mohl navázat bezpečně chycení míče obouřuč a potřebnou přípravnou fází před jeho odhodem. V blízkosti soupeře ved' míč vzdálenější paží.



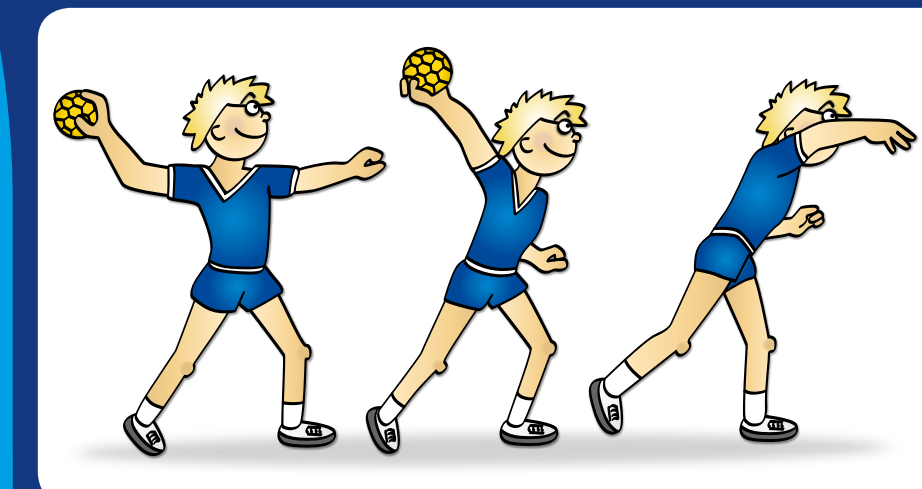
### 8. Vrchní přihrávka pravouřuč v pohybu

Míč je po chycení a pohybu s držením míče v náprahu v poloze na nebo nad úroveň hlavy, trup natočen levým ramenem vpřed. Odhod začni protlačení pravého boku a ramene vpřed, společně s přenášením váhy na levou nohu navaž plynule švih paže a usměrnění míče zápěstím. Opět musíš zvládnout přihrávky různým směrem (hlavně stranou) a různou dráhou míče.



### 10. Vrchní střelba pravouřuč z místa

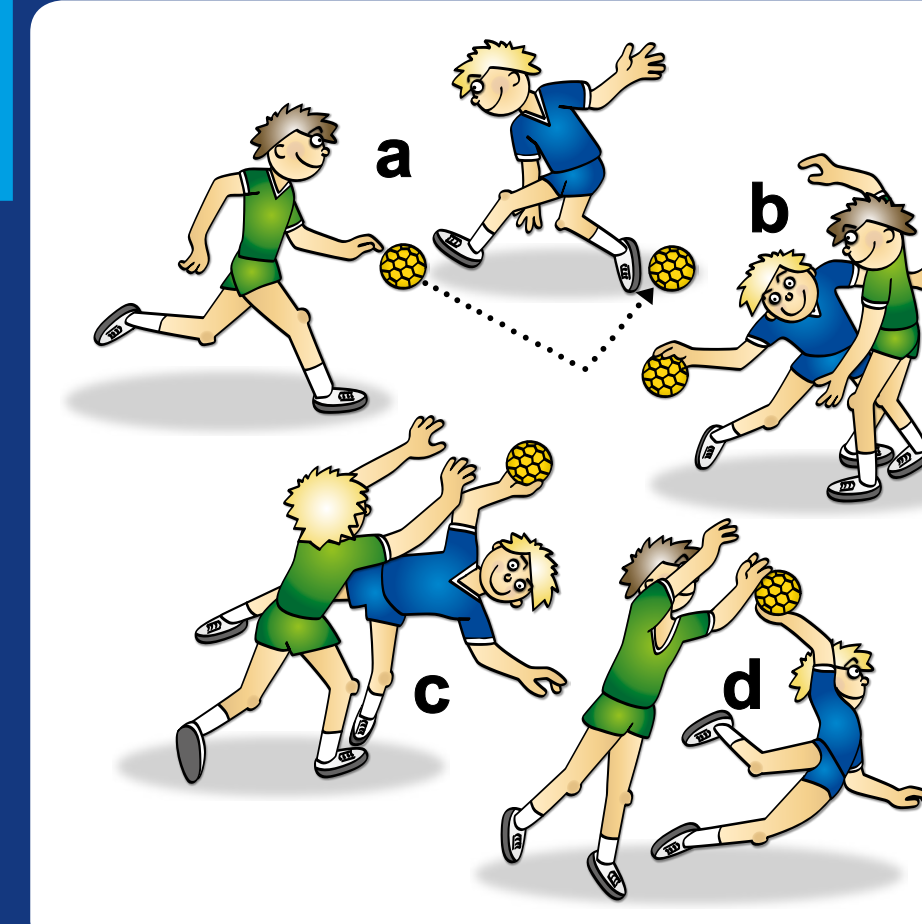
Provádí se s ní sedmimetrový nebo volný hod, uplatní se i v útočné fázi při střelbě v blízkosti brankoviště. Náprah je zpravidla větší než při přihrávce. Zapojení trupu, ramene, švih paže i práce zápěstí má stejný průběh, ale je mnohem dynamičtější.



### 14. Obměny základních způsobů střelby

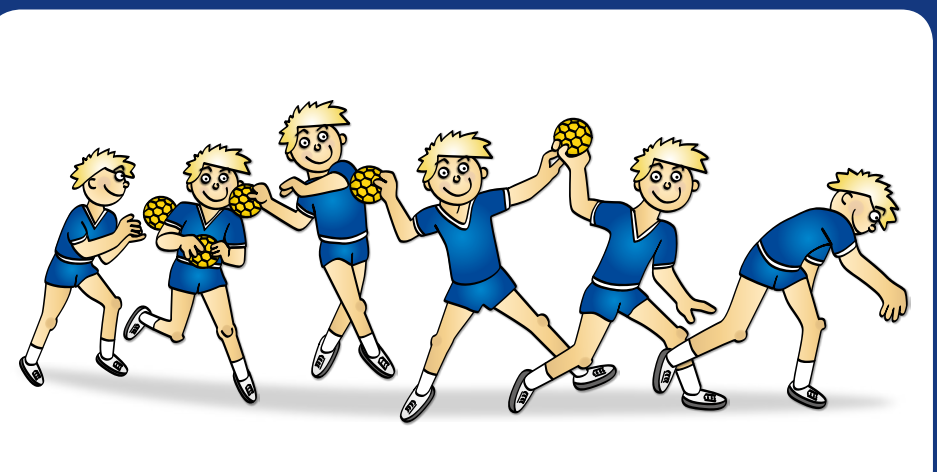
Jsú-li pohybové šikovný, zvládni jiné způsoby a obměny střelby:

- střelbu s naskokem obloučkem nebo naopak úderem o zem
- spodní střelbu pravouřuč (tzv. podstřel) s odhodem míče pod pažemi obránce na jeho levé straně
- vrchní střelbu pravouřuč s výklonem vlevo s odhodem vpravo od paže obránce
- vrchní střelbu v pádu s uplatněním při hře u čáry brankoviště



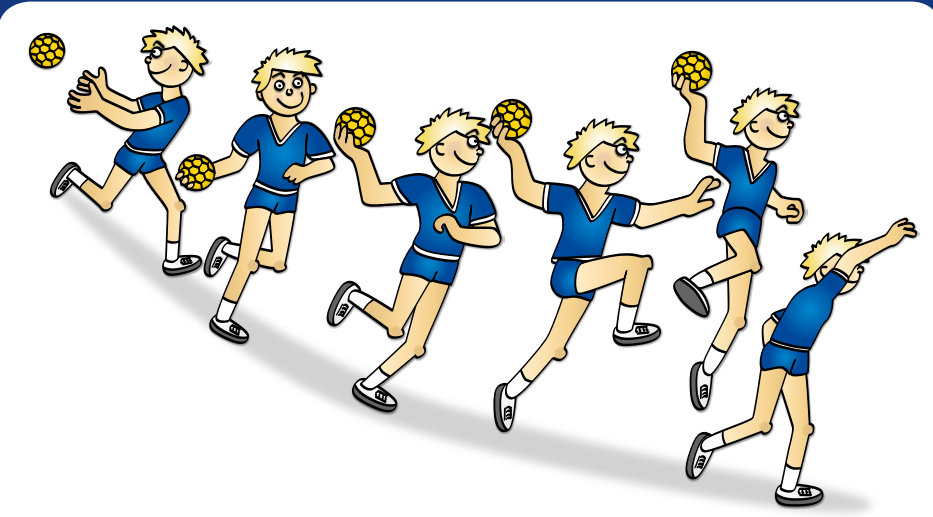
### 11. Vrchní střelba pravouřuč ze země

Typičtější je následující spojení pohybu s držením míče s vrchní střelbou jednoruč ze země: úvodní chycení míče v pohybu, uvolnění s držením míče ve 2-4 krokovém rytmu a závěrečný dynamický odhod s přesným umístěním míče. Podle postavení brankáře střílej do nohů branky, vedle jeho stejné nohy, při vyšší poloze jeho paží kolem jeho boku.



### 12. Vrchní střelba pravouřuč v naskoku

Použiješ ji při naskočení nad brankoviště. Začnej opět uvolněním bez míče, chycením míče v pohybu a uvolněním s držením míče. Při vlastní střelbě se napřed odraz z levé nohy a pravou rukou ved' míč do náprahu. Pravá noha lehkým švihem vpřed tuto činnost vyrovnává. Odhod proved' v kulminacním bodě práci trupu, ramene a švihem paže, pravá noha vyrovnává tento pohyb lehkým zanožením.



### 13. Rychlý útok

Jednotlivé nacvičované činnosti s míčem spoj do útočné akce jednoho hráče – protiútok (zvládni jeho různé obměny):

- po vlastním předhodu,
- s driblíngem po slalomové dráze

Nebo více hráčů – rychlého útoku:

- po přihrávce od spoluhráče v poli
- po přihrávce od brankáře.

