

Sjednocení základních technik

1) Odbytí bagrem

- špičky v písku
- konečné odbytí hrát vždy přes váhu jedné nohy (výkrok)
- začínat pokrčenýma rukama lehce před sebou
- v době odbití tlačít ramena nahoru směrem k uším propnout ruce a tlačít zápěstí směrem dolů
- odbytí bagrem bokem (nejdříve trup společně s nohama a pak propnout bagr přímo proti míči)
- odbytí bagrem přes hlavu (nepokrčít, tlačít bradu mezi ruce)

2) Odbití vrchem

- plachtící úder - přes loket dopředu, odbití dokončené propnutím cele ruky ve směru letu míče
- rotovaný úder - krátký nápřah do strany vůči ramenům a postupné přebalení celé ruky přes míč v oblouku
- Vždy odbít míč dlaní a postupně pracovat zápěstím.
- Základní úder vždy končí tak, že míč jde ve směru, kam mi míří chodidla.

3) Příhrávka

- Při příhrávce se co nejvíce vyhnout překračování - apelovat na úkroky (při přesunu do strany směrem k míči)
- Příhrávka s poklesem - jedno koleno v písku, nártem této nohy skluz po písku (vždy nejdříve kleknutí, pak spojení bagru a následné odbití) - krátké míče
- Učit děti systému hraní, když jeden už přijímá, tak ten druhý musí být už na cestě před příhrávajícím hráčem.
- Minimalizovat záklony.

4) Rozeběh na smeč a další poznámky

Pravák:

- končí vždy kroky pravá, levá
- síla úderu se skládá z otočení, práce břicha, úder rukou - sklapovačka
- apelovat na dostatečný zápřah před výskokem
- vyvarovat se nápřahu za hlavu (snažit se pracovat rukou do strany, pak úder do míče)
- nápřah za hlavu končí pro praváka vždy úderem do prava od těla - toto není základní úder

Odkazy na videa:

<http://www.youtube.com/watch?v=jAN8tklDC0g>

<http://www.youtube.com/watch?v=fKD68jkQfuw>

<http://www.youtube.com/watch?v=tyXev4rrq10>

Autor Jirka Polanský