

14.díl: IHČ – Prsty,nahrávka – přehled nejčastějších chyb (2.část)

V minulém díle jsme se dostali k nejčastějším chybám při provedení IHČ – prsty, nahrávka. Tyto chyby jsme si pojmenovali a tučně vytištěné jsme již i popsali a doplnili obrázky.

Přehled nejčastějších chyb při odbití prsty:

- **Odbíjení míče v nestabilním postoji, nohy nejsou ve vzdálenosti na šíři ramen, případně se jedna noha výrazně vpředu,**
- **Odbíjení prostředníkem a ukazovákem, na úkor palce a ukazováku,**
- Odbíjení míče pod úrovní čela,
- Odbíjení míče před sebou, či za sebou,
- Nesprávný pohyb paží po dokončení odbití.

Dnes se tedy budeme věnovat zbývajícím chybám, které se při odbíjení (zejména mládeže) často vyskytují.



Na prvním obrázku vidíme odbití míče správně nad úrovní čela, na druhém obrázku je situace, kdy si hráč nechá míč spadnout na úroveň, nebo dokonce pod úroveň čela. Tato chyba způsobuje, že hráč do odbití zapojuje činnost paží tak, že vytáhne míč pomocí paží, nikoliv pouze odbitím zápěstí tak, jak je žádoucí. Poté většinou reklamujeme takzvaný „tahaný míč,“. Odbití tímto způsobem je nežádoucí – tento způsob odbití má vliv na přesnost a rychlost nahrávky.



Na obrázku číslo 1 vidíte odbíjení míče nad čelem, na obrázku číslo 2 je momentka z utkání mládeže, kdy hráč odbíjí zcela v záklonu a v nestabilním postoji. Toto odbití je typické při počátcích odbití za hlavu. Trenéři však musejí dbát na to, aby míč při odbití (jak odbití před sebe, tak odbití za sebe) odbíjel hráč nad úrovní čela a při odbití se nevychyloval ani směrem před sebe, ani za sebe.



Jednou z nejčastějších chyb je nesprávný pohyb paží po dokončení odbití. Jedná se především o dokončení odbití zápěstím, které se projevuje polohou dlaní a prstů. Na obrázku číslo 1 (nahrávač Fatry Zlín Pavel Bartoš) hráč dokončí odbití tak, že dlaně směřují směrem ven a palce rukou směřují za balonem. Toto je správné dokončení odbití. Na obrázku číslo 2

vidíme, že ruce dlaně hráčky směřují po odbití směrem dolů a palce proti sobě. Jedná se o nesprávné dokončení odbití.