

NA KAŽDEJ
KVAPKE ZÁLEŽI ...

- MFK TATRAN LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
- KIDS FUN ACADEMY O.Z.
- PRÍPRAVKA U 11- U 7 **„JA A LOPTA„**



PRIHRÁVKA

Prihrávka

spôsob cirkulácie lopty medzi hráčmi. Pomáha zrýchľovať hru do šírky a hĺbky ihriska.

Výber spôsobu prihrávky hráčom je ovplyvnený aj miestom pôsobenia v danom momente, napr. ak sa hráč nachádza v krajnej vertikále, musí si uvedomiť, že je limitovaný čiarou.

Prihrávka vzduchom

Prihrávka po zemi

Možnosť prihrávky :

- hlavou
- rukou (autové vhadzovanie) . Brankár zakladanie útoku
- nohou
- vnútorný priehlavok - vnútorná časť nohy – „vnútrajšok,“
- priamy priehlavok – „nart“
- vonkajší priehlavok - vonkajšia časť nohy – „vonkajšok“
- kolenom
- pätou,
- chodidlom



U7 – U8

- PRIHRÁVKU SAMOSTATNE V TRÉNINGU V HLAVNEJ ČASTI TRÉNINGU NEREALIZUJEME. VYUŽÍVAJ NA ZAČIATKU TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY. PRIHRÁVKU UČÍME NAJPRV NA STOJACEHO HRÁČA. HRÁČ SI PRED PRIHRÁVKOU STÁLE LOPTU PREKOPNE, POSUNIE VIAC PRED SEBA.
- REALIZOVAŤ AKO PRVOK NÁCVIKU A ZDOKONAĽOVANIA LOPTOVEJ TECHNIKY VYUŽITÍM PRVKOV A CVIČENÍ S ŠABLÓNY COOERVER.
- PRIHRÁVKA IDE NA VZDIALENEJŠIU NOHU OD MÉTY, KUŽELE
- VZDIALENOSŤ PRIHRÁVKY MAX 4 M.
- 20 MINÚT DO TÝŽDŇA.



U9

- PRIHRÁVKU SAMOSTATNE V TRÉNINGU V HLAVNEJ ČASTI TRÉNINGU NEREALIZUJEME. VYUŽÍVAJ NA ZAČIATKU TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY. PRIHRÁVKU UČÍME NAJPRV NA STOJACEHO HRÁČA. HRÁČ SI PRED PRIHRÁVKOU STÁLE LOPTU PREKOPNE, POSUNIE VIAC PRED SEBA.
- PRIHRÁVKU REALIZUJEME Z MIESTA NA HRÁČA, KTORÝ JE V POHYBE. HRÁČ SI PRED PRIHRÁVKOU STÁLE LOPTU PREKOPNE, POSUNIE.
- PRIHRÁVKA IDE NA VZDIALENEJŠIU NOHU OD MÉTY, KUŽELE.
- VZDIALENOSŤ PRIHRÁVKY MAX 6 M.
- 25 MINÚT DO TÝŽDŇA.



U 10

- KOMUNIKÁCIA.
- PRIHRÁVKU REALIZUJEME Z MIESTA NA HRÁČA, KTORÝ JE V POHYBE. HRÁČ SI PRED PRIHRÁVKOU STÁLE LOPTU PREKOPNE, POSUNIE.
- PRIHRÁVKA IDE NA VZDIALENEJŠIU NOHU OD MÉTY, KUŽELE
- NÁCVIK REŤAZCA ČINNOSTI. PRIHRAŤ LOPTU Z POHYBUJÚCEHO SA BODU A NA POHYBUJÚCI SA BOD B.
- PRIHRÁVKU REALIZUJEME V POHYBE NA PRÁZDNU BRÁNKU, STATICKÝ TERČ.
- VZDIALENOSŤ PRIHRÁVKY MAX 8 M.
- 30 MINÚT DO TÝŽDŇA.



U 11

- KOMUNIKÁCIA.
- DÔLEŽITÝ FAKTOR DIDAKTICKEJ POSTUPNOSTI JE ZMENA, PRIDÁVANIE VONKAJŠÍCH VPLYVOV NA ZDOKONAĽOVANIE, REALIZÁCIU HČJ V TRÉNINGOVEJ JEDNOTKE ZA POMOCI HC, PH.
- VYTVORENIE ŠIROKEJ PALETY HERNÝCH SITUÁCIÍ.
- PRIHRÁVKU NA HRÁČA REALIZUJEME PO PREBRATÍ LOPTY DO POHYBU, VOĽNÉHO PRIESTORU .
- PRIHRÁVKU REALIZUJEME NA HRÁČA, KTORÝ JE V POHYBE.
- PRIHRÁVKU REALIZUJEME V ZÁKLADNÝCH TVAROCH NA PRIHRÁVKU (TROJUHOĽNÍK, ŠTVOREC, DIAMANT)
- PRIHRÁVKU VŽDY REALIZOVAŤ NA VZDIALENEJŠIU NOHU OD OBRANCU SÚPERA.
- VZDIALENOSŤ PRIHRÁVKY MAX 12 M.
- 30 MINÚT DO TÝŽDŇA.

