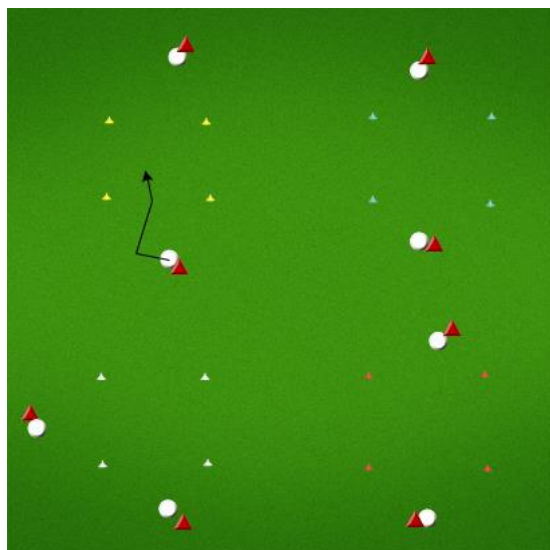


ÚPOLOVÁ CVIČENÍ A HRY

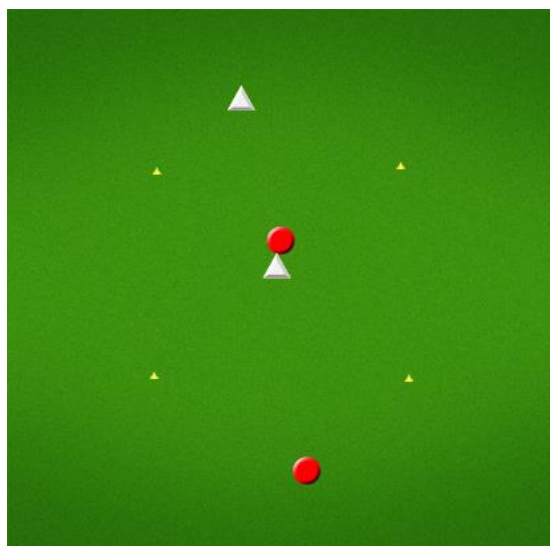


Dostaň soupeře do čtverce

Cvičení č. 1

Typy pro vás:

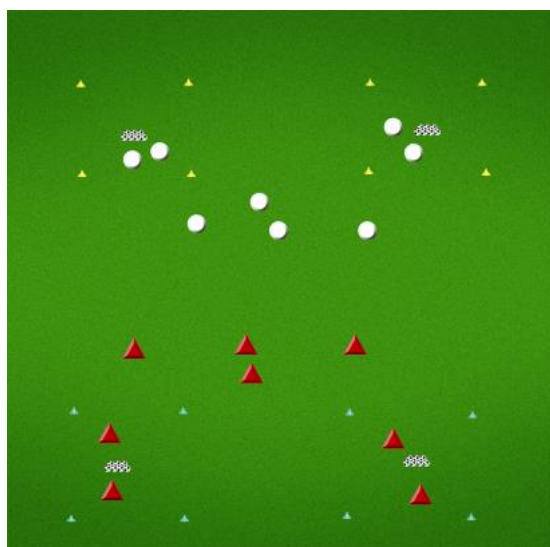
- Snažme se hráčům ukázat, jak velký význam má těžiště těla a jeho postavení
- Vzdálenost odkud začínají souboje si hráči stanovují sami
- Každý hráč může kamkoli není stanovený jeden prostor nebo jeden protihráče, což má velký význam pro pozornost hráč a orientaci



Souboje 1v1 ve čtverci

Typy pro vás:

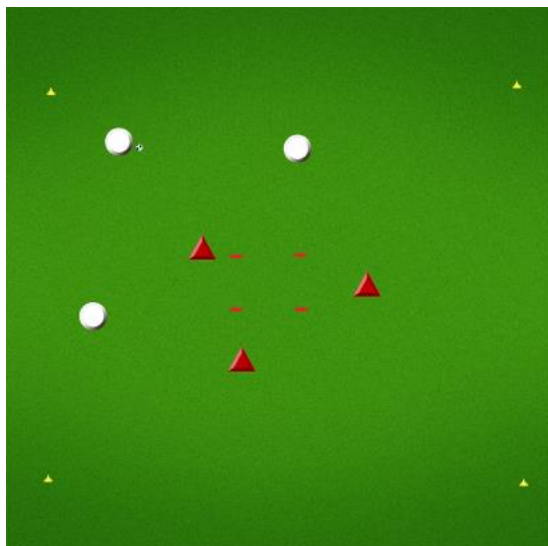
- Nechceme, aby souboj trval příliš dlouho, proto dvojici, která nepracuje udělejme jako **rozhodčího** – hlídají čas (15 – 20 s) i provedení
- Rozhodčí sledují také to, zda nejsou porušovaná pravidla
- Při různých technikách můžeme řešit postavení. Rameno na rameno jaké mají postavení nohy? Ve stoje je lepší tah nebo tlak když chci dostat hráče mimo čtverec? jakou roli hraje těžiště?
- Nebudme příliš úzkostliví jen ať si hráči „naloží“



Na zloděje

Typy pro vás:

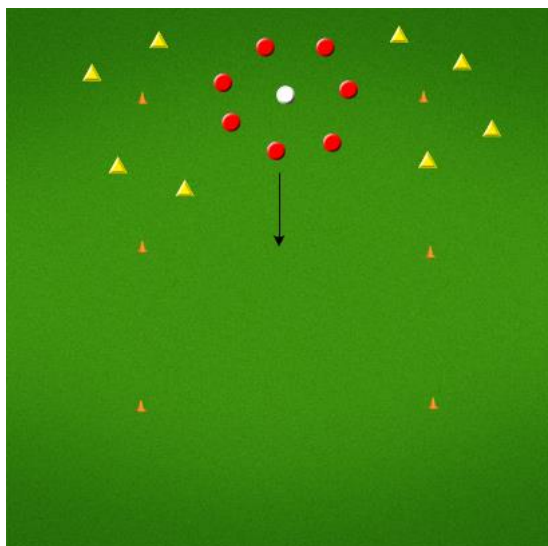
- Pro mladší kategorie můžete pomoc se sestavením taktiky u starších nechme hru čistě na nich
- Pozor, aby se Vám ze cvičení nestala přebíhaná. Opět musí být čtverce adekvátně velké, aby měli obránci šanci je „ubránit“. Také volte přiměřenou vzdálenost čtverců od sebe.
- V případě úpolových her volme také počty, aby se nám do soubojů dostávali skutečně všichni hráči!



Ragby

Typ pro vás:

- Cílem jsou úpoly, tzn. různá přetahování o míč, rvačky apod.. Proto je velmi důležité, jak uděláte velký červený čtverec, aby k soubojům vůbec docházelo!
- Nezapomínejme i při úpolech na přepínání obrana útok!



Prezidentova ochranka

Typ pro vás:

- Jedná se nám o úpolová cvičení, takže buď se snažme o přečíslení obranného týmu nebo minimálně stejné počty! Když přečíslíme útočníky nedostanou se nám do soubojů všichni hráči.