



DOMÁCÍ CVIČENÍ - CORONA PAUZA 2021

Individuální technika práce s florbalkou a míčkem

Cílem je zlepšit ovládání míčku na malém prostoru – mít neustále míček pod kontrolou, a přitom zvyšovat rychlost pohybu s ním. Jako rozvíčku si dej driblink hokejový, pak florbalový – na forhendu, před sebou, na bekhendu, můžeš zapojit i různé stahovačky a pohyb nohou.

1. Driblink s překážkou (tričko, noviny, nízká krabice)

- Driblink okolo překážky – vystřídej způsob (hokejový, florbalový) a strany – každé kolo 10 x
- Přehazování překážky a zpracování míčku dopředu, dozadu – 10x
- Přehazování překážky a zpracování míčku doleva, doprava – 10x
- Kopání míčku okolo překážky – vystřídej levou a pravou nohu + driblink mezi nohama – vystřídej strany – to vše 10x
- Osmička s míčkem kolem 2 překážek a mezi nohama – 10x doleva, 10x doprava

2. Zpracování míčku na podlaze

- Vyhazování míčku do vzduchu a zpracování na podlaze forhendem
- Vyhazování míčku do vzduchu a zpracování na podlaze bekhendem
- Vyhazování míčku do vzduchu a zpracování podrážkou nebo nártem
- Vyhození míčku a odražení o stěnu. Zpracování na podlaze forhendem.
- Vyhození míčku a odražení o stěnu. Zpracování na podlaze bekhendem.

Vše 5x opakování, kdo zvládne, tak vše 10x opakování.

Celá série musí vždy proběhnout bez jediné chyby (míček ti nesmí odskočit). Až po zvládnutí všech cvičení v řadě bez chyby je možné přistoupit k dalšímu procvičování.

Pro pokročilé (kdo zvládne první dva úkoly)

3. Cvičení ve vzduchu

- Vyhazování míčku z forhendu a chytání na forhend
- Vyhazování míčku z bekhendu a chytání na bekhend
- Vyhazování míčku z forhendu a chytání na bekhend a naopak
- Pinkání s míčkem na čepeli
- Pinkání s míčkem s otáčením čepele
- Pinkání s míčkem na hraně čepele
- Pinkání s míčkem na holi (shaftu)

Vše 5x opakování, kdo zvládne, tak vše 10x opakování.

Celá série musí vždy proběhnout bez jediné chyby (míček ti nesmí spadnout). Až po zvládnutí jednoho cvičení můžeš přejít na další.