

ÚKOL:

50 přehozů se softballovým vybavením (V)

POPIS ÚKOLU:

Pokus se ve dvojici naházet bez chyby 50 hodů. Použít musíš softballový míč a softballovou rukavici. Házej si na vzdálenost 10 metrů. Pokud ti míček spadne, můžeš začít počítat znovu.

Nácvik házení

Na úvod by bylo dobré si zopakovat správné držení míče. Míč můžeme uchopit jen několika prsty nebo celou rukou. Lepší je však držet míč pouze v prstech a dbát na to, aby bylo uchopení pevné, ale ne strnulé. Držení míče za švy umožní hráči lépe míč uchopit a docílit tím i větší rotace.

Výkrok

Je důležité děti upozornit, že musí mít nakročenou opačnou nohu proti ruce, kterou hází. Špička nakročené nohy směřuje přímo k cíli.

Rotace boku a ramen

Při výkroku rotují boky, horní část těla a ramena ve směru hodu. Celá rotace by měla být okolo 90 stupňů tak, že rameno ruky, kterou házíme, by mělo směřovat k cíli. Když je rameno v této pozici, rotují postupně boky, ramena a ruka.

Činnost paže

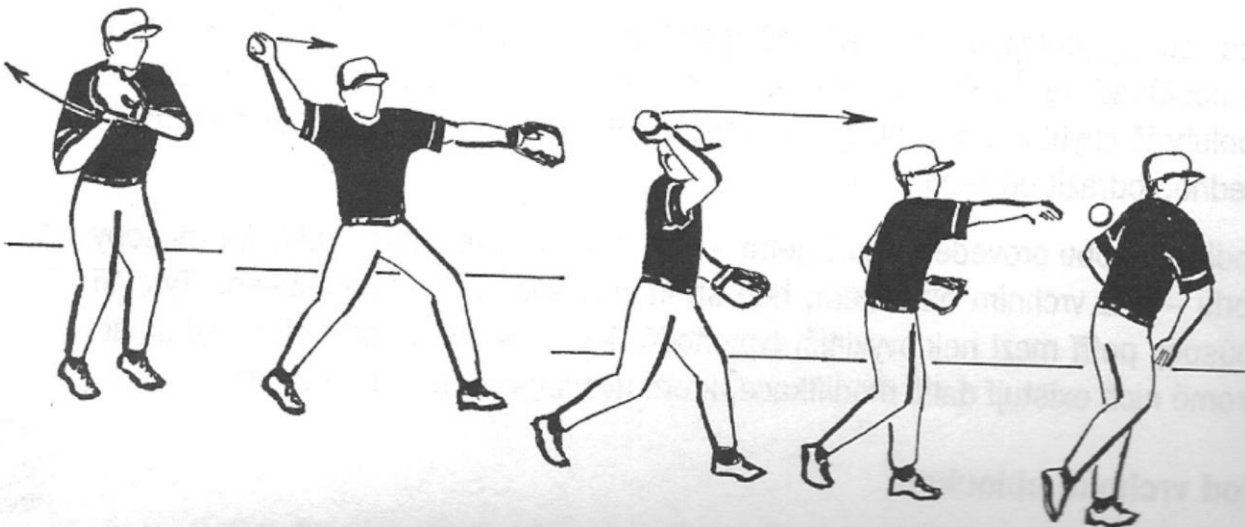
Během výkroku a rotace se házečí paže pohybuje směrem dozadu za tělo. Loket paže, kterou házíme by měl být stejně vysoko jako rameno nebo i výš.

Činnost zápěstí

Zatímco paže jde dopředu, aby vypustila míč, zápěstí by mělo být pod míčem. Přesná pozice zápěstí zajistí, že ruka bude v momentě vypuštění míče za míčem, čímž vzroste síla a přesnost hodu.

Dokončení hodu

Když už je míč vypuštěn, tělo by mělo pokračovat ve směru rotace. Zadní noha udělá přirozený krok dopředu.



Správné provedení hodu



SP

Postavení při chycení příhozu

- Hráč má ramena a boky kolmo ke směru příhozu.
- Stojí ve stoji rozkročném.
- Váha jeho těla je rozložena rovnoměrně na obě chodidla – levá noha může být mírně vpředu. Tento postoj umožňuje dobře udržovat rovnováhu a tím i korigovat postoj při špatném nebo nepřesném příhozu.
- Hlava je vzpřímená a oči sledují činnost spoluhráče.



Základní chycení příhozu

O chycení míče by se měl hráč vždy pokusit pomocí obou rukou, v každém případě však do rukavice. Druhá ruka slouží k zajištění míče proti vypadnutí. V základním postoji před chycením míče předpaží hráč obě mírně pokrčené paže a pravou ruku položí za koš rukavice. Po nárazu míče do rukavice hráč ztlumí tento náraz pohybem obou paží směrem k tělu. Během tohoto pohybu přehmátne pravou rukou k míči a uchopí jej. Pohyb obou paží by měl končit u pravého ramene, odkud může začít nápřah k dalšímu hodu.

Zdroj: Z. Áčková, diplomová práce „Průpravná, herní cvičení a průpravné hry v softballu na 1. stupni ZŠ“