

Technika práce s ženskou lakroskou

míchání, sbírání, házení, chytání

Proč je technika lakrosky důležitá?

- alespoň malá část lakrosového tréninku by se měla věnovat individuální práci s lakroskou
- je třeba hráčkám připomínat, že na technice musí pracovat hlavně samotné, ale právě proto musíme řadit individuální práci s lakroskou i do tréninku, aby věděly, jak a co mají trénovat
- čím častěji budou mít lakrosku v ruce, hrát si s ní a trénovat, tím lepší bude pak jejich technika
- technika hole je pro ženský lakros velmi důležitá a to jak pro útok a středopolaře, tak i pro obranu a brankáře

MÍCHÁNÍ

- aby hráčky správně míchaly, je důležité pro veškerou další činnost s lakroskou
- míchání je první věc, s kterou bychom měli u nově příchozích hráček začít – nejdříve je dobré vysvětlit, proč je důležité:
 - >míček nevypadne při běhu z lakrosky
 - >po chycení a sebrání míčku se zamícháním míček ztlumí a zůstane v lakrosce
 - >protihráčka má menší šanci míček vyseknout z lakrosky
- ***už od začátku se snažíme hráčky učit, aby při běhu s lakroskou míchaly na různých místech***

- začínáme s mícháním vždy pouze jednou (silnější) rukou, lakrosku uchopí ve $\frac{3}{4}$ násady a začíná míchat pouze zápěstím, až toto bude mít zvládnuté, přidáme ohyb v lokti a poté ji necháme míchat celou paží
- po zvládnutí míchání jednou rukou, přidáme dolů druhou a postupujeme zase od zápěstí až po celé ruce
- správný pohyb můžeme nacvičit tak, že hráčku postavíme ke zdi a necháme ji, aby se při míchání na každé straně dotkla zdi! *dáváme pozor, aby správně otáčela lakrosku!*
- **pokud se hráčka míchat teprve učí, můžeme pohyb pro nácvik klidně až přehánět**
- dále pak učíme hráčky míchat na různých místech kolem těla (6 bodů)(P/L), jednou rukou, která drží lakrosku za dolní konec (P/L)

SBÍRÁNÍ

- jako druhé v pořadí bychom měli naučit nové hráčky sbírání
- nejprve učíme sbírání míčku, který leží na místě
->hráčka musí mít nohu vedle míčku a pořádně se ohnout v kolenou
!dbáme na to, aby si hráčky po sebrání míček „nenadhazovaly“ a aby ho co nejdříve zpracovaly a schovaly k hlavě!
-učíme hned P/L ruku
- pokud má hráčka zvládnuté sbírání na místě, položíme míček pár metrů před ni a necháme ji sbírat v běhu(P/L)
->zase dbáme na to, aby míček zpracovala k hlavě bez nadhazování

- dále zařadíme sbírání míčku, který je v pohybu
 - jednodušší je sbírání míčku, který jede proti hráčce
 - poté míček posíláme ve směru běhu hráčky; u toho je důležité, aby hráčka míč doběhla a udělala ten podřep (P/L) – *pozor na „nadhazování“ při sbírání!*
- hráčky poučíme o „přiklápění“ a ukážeme, jak mohou míček dle pravidel zastavit či poslat si stranou
- ->uděláme dva zástupy, stoupneme si mezi ně a pošleme míček, hráčky vyběhnou a bojují o míč; kdo ho sebere, musí nahrát zpět trenérovi, ten druhý se mu snaží zabránit
- ->hráčky postavíme zády k sobě a mezi ně položíme míček, na písknutí se hráčky otáčí a bojují o míč; můžeme udělat 5 kol, hráčky si za sebrání počítají bod; toto cvičení mohou dělat všechny hráčky najednou, ve dvojicích

- ->pro natrénování pokrčení kolen položíme míček před hráčku a nad míčkem držíme lakrosku ve výši pasu; hráčka se rozběhne a sbírá míč pod lakroskou (P/L)
- ->dále můžeme zařadit například „bago“ pouze s posíláním míčů po zemi

! DBÁME NA TO, ABY HRÁČKY OD POČÁTKU PŘI SEBRÁNÍ MÍČKU MLUVILY !

„MÍČ“, „MÁM MÍČ“

HÁZENÍ

- poté, co umí hráčka udržet míč v lakrosce(míchat), můžeme ji začít učit házet
- začínáme házením z klidu
- při házení dbáme na to aby měla hráčka správný postoj – správnou nohu vepředu (pokud hází pravou rukou, tak musí mít levou nohu vepředu)
- hráčka by měla vrchní rukou držet lakrosku zhruba ve $\frac{3}{4}$ násady a spodní ruka by měla držet konec násady
- pokud je hráčka pravák, tak levé remeno by mělo být natočené ve směru hodů a loket levé by měl ukazovat na cíl, kam chce hodit; ruce by měly být jakoby zvedlé a posunuté dozadu (ukázka); loket pravé ruky je vodorovně s ramenem

- do pohybu hodu se zapojuje prakticky celé tělo; nejprve se při odhodu přetáčí boky dopředu, špunt lakrosky míří na cíl a posunuje se dopředu, pak se otáčí ramena a horní ruka se překlápí přes spodní; oblouk, který lakroska při hodu vytváří dotahuje hráčka až do konce
- u hráček se snažíme stejnoměrně trénovat pravou a levou ruku, aby při hře byly schopny používat obě ruce stejnoměrně
- ->při tréninku házení je vhodné využívat zeď; můžeme na ni vyznačit různé body, do kterých se budou hráčky trefovat(přesnost nahrávky)
->dále při tréninku nahrávek zařadíme „pilu“, nahrávky ve dvojicích
- pokud hráčka zvládá házení v klidu, přejdeme na házení v běhu

- *!při házení v běhu dáváme pozor, aby nám hráčka správně vysouvala ruce z ramen a za sebe!*
- pro pokročilejší hráčky zařadíme házení „side-arm“ nebo házení na „back-hand“

CHYTÁNÍ

- poslední dovedností je chytání
- je to asi to nejnáročnější pro hráčku, která s lakrosem začíná
- je lepší, začít trénink chytání s těžkým míčkem, míček na WILLíka je pro začínající někdy nejen pro začínající) hráčku velmi náročné
- nejprve učíme hráčku chytat v klidu, po zvládnutí můžeme přejít do pohybu
- při chytání je vrchní ruka zhruba ve $\frac{3}{4}$ násady, spodní ruka drží konec lakrosky
- !častou chybou je, že hráčka jde lakroskou proti míči!

- hráčka sleduje očima míč po celou dobu letu a v podstatě ho nechá do lakrosky spadnout – „sáhne po míčku“ nebo ho ztlumí bez zpracování dozadu
- hráčku hned učíme po chycení lakrosku hned schovat k hlavě
- od počátku chceme po hráčce, aby používala u chytání obě ruce
- po zvládnutí chytání zařazujeme chytání na různých bodech kolem těla
!POZOR na otáčení rukou při chytání na back.hand!
- -> chytání nejlépe natrénujeme házením o zed'
- -> házení, chytání ve dvojicích, trojicích....
- -> lajny, trojuhelníky, hvězda....
- chceme po hráčkách, aby mluvily – řekly si o nahrávku

Kam v tréninku řadit práci s lakroskou?

- individuální práci s lakroskou můžeme zařadit už do samotného **rozběhání**:
 - >každá hráčka má míč, běhají ve vymezeném území, nadhazují a chytají míč(P/L), důležité je zpracování – sáhnout po míčku a zamíchat si u těla
pokud se potká s další hráčkou, udělá na ní kličku a schová si lakrosku
 - >každá hráčka má míč, vodí míč po zemi, stále ho má pod kontrolou(P/L), na písknutí nabere míč a zpracuje k hlavě, udělá tři rychlé kroky a míč opět dá na zem
dávat pozor, aby míč nabíraly napoprvé, nenadhazovaly si ho

->každá hráčka má míč, běhají ve vymezeném prostoru, hodí míčkem o zem, tak aby jim nevyskočil výš jak k pasu a míč zpracují(P/L), důležité je, aby míč chytaly u pasu a pak ho zpracovaly až k hlavě

->každá hráčka má míč, běhají ve vymezeném území a míchají(P/L), na písknutí tři rychlé kroky, pak zase zpomalí

->důležité je, aby nemíchaly stále na stejném místě, ale měnily nahodile polohu lakrosky a znemožnily tak obránci jim míček vyseknout

->na žraloka – každá hráčka má míč a běhají ve vymezeném prostoru, určíme 1-2, které míč nemají a jsou to žraloci, ty se snaží ostatním vyseknou míč komu vypadne míč nebo mu ho vyseknou, stává se žralokem

- dále můžeme třeba vždy **po náročnější fyzické činnosti**, zařadit práci s lakroskou, která je méně fyzicky náročná
 - >pila(P/L) – hráčky stojí ve dvou řadách naproti sobě cik-cak, jedna za začátku má míč a se hází tak, jak hráčky stojí
 - poslední hráčka nahrává opět té první
 - můžeme použít libovolné množství míčků (mělo by to jít s počtem míčků, který je o jednom menší než počet hráček)
 - max. 10 hráček v jedné pile
 - nahrávky provádíme se zpracováním i bez zpracování

- techniku lakrosové hole nejlépe hráčka natrénuje individuálně – každý den mít lakrosku v ruce, hrát si s ní
- hráčkám ukážeme i pár triků – další věc, která hráčce pomůže se sžít s lakroskou

DÍKY ZA POZORNOST!