

David Vortel, Martin Nešpor

INTERKROS

metodika hry



Vydal Slovenský zväz interkrosu pre vlastnú potrebu

OBSAH:

3. Úvod
4. História
5. Držanie palice
5. Vedenie lopty
7. Zberanie lopty
8. Chytanie lopty
9. Hádzanie
12. Bránenie
13. Lekcia 1 (vedenie palice s loptou)
16. Lekcia 2 (zberanie lopty)
17. Lekcia 3 (chytanie)
18. Lekcia 4 (nahrávky)
20. Lekcia 5 (bránenie)
21. Lekcia 6 (strel'ba a ďalšie chytanie)
23. Lekcia 7 (malé hry)
24. Lekcia 8 (interkros)
25. Dodatok (cvičenie a hry)
30. Použitá literatúra
31. Príklad dobrých nácvikových hier a štafiet

Vážení priatelia,

Dostali ste do rúk metodiku hier, ktoré u nás nemajú príliš dlhú tradíciu. Po prvý krát sa u nás interkros predstavil v roku 1986 vďaka medzinárodnej interkrosovej federácii F.I.I.C. so sídlom v Kanade, Montreale. Od toho času slovenský interkros spravil veľký skok.

Táto metodika pomôže trénerom, učiteľom, hráčom sa zoznámiť so základnou technikou interkrosovej palice a informuje tiež o možných chybách, ktoré sa v začiatkoch robia. Potom je nutné dbať, aby hráči začínali čo najjednoduchšie a potom po správnom zvládnutí prvku prešli ďalej. Aby neboli tréningy nudné, je v druhej časti niekoľko variant tréningových lekcií, v ktorých nájdete vhodné súťaže a hry pre jednotlivcov i družstvá.

Interkros je hra, ktorá je braná ako nové športové odvetvie, ale taktiež slúži, ako príprava na lakros mužov i žien (mužský box a field lakros, ženský lakros). Vhodne dopĺňa lakrosovu sezónu v zimnom období, lebo je to vhodný šport do telocviční a športových hál. Technika palíc a väčšina kombinačných prvkov sú tie isté, alebo podobné. Preto je vhodné s interkrosom začínať s deťmi, ktoré neskoršie prejdú na lakros tvrdsí.

Interkros je hra bez kontaktu hráčov, bráni sa len vhodným postavením na ihrisku. Preto je interkros športom zmiešaným, kde sú si chlapci i dievčatá (muži i ženy) rovnocennými partnermi.

Interkros je hra, ktorej základy sa dajú rýchlo zvládnuť a tak v priebehu zaujímavých stretnutí a tréningov zdokonaľovať individuálnu techniku hráčov a zohranosť tímu.

Interkros je hra rýchla, plná zvrátov a nádherných momentov pre toho, kto jej prepadol. Preto ďalej neváhajte a skúste s nami s interkrosom začať. Zoberte interkrosové palicu (interkrosku) a loptu a vstúpte do nasledujúcich stránok...

Lakros /lacrosse/

Keď sa povie lakros, majú rôzni ľudia na mysli rôzne veci.

Historik - amerikanista, má na mysli pôvodnú indiánsku hru, ktorá bola súčasťou prípravy bojovníkov.

Pre nezasväteného je to akýsi „americký“ šport.

Pre lakrosových optimistov je to „najrýchlejšia hra na dvoch nohách“, pre hráča vzrušujúci zápas rýchlosti a techniky hry, a pre začiatočníkov nádherné objavenie netušeného.

Ako veľa športov i lakros má niekoľko variant, úmerným veku a vyspelosti hráčov:

- **interkros**- hraný v telocvični bez akéhokoľvek kontaktu so špeciálnou palicou
- **box lakros**- tvrdá hra medzi mantinelmi, podobá sa hokeju
- **field lakros**- podobný šport, hraný na trávnom ihrisku veľkosťou futbalového
- **ženský lakros**- nie je tak nebezpečná obdoba field lakrosu

Interkros vznikol v Kanade, pôvodne ako príprava pre ďalšie druhy lakrosu. Väčšina zemí, kde sa interkros hrá, je dnes združená v Medzinárodnej interkrosovej federácii /FIIC/, jej hlavným cieľom je rozširovanie lakrosu po celom svete, predovšetkým, ale v Európe.

Interkros je jednoduchá hra, ktorá spočíva v týchto základných princípoch:

- interkros je hra priateľstva a porozumenia, protihráč nie je tvoj nepriateľ
- nerozhoduje sila, ale technika hry
- v tomto športe nie sú hviezdy, ale všetci hráči na ihrisku sú si rovní
- interkros je šport neustáleho pohybu



DRŽANIE PALICE

Neutrálna poloha – slúži len k nácviku (obr.1)

Ruka, ktorá drží palicu bližšie ku hlave palici, určuje, či hráč používa pravo-, alebo ľavoruké držanie palice /ďalej len pravák, alebo ľavák/. Pre dobrého hráča lakrosu je dôležité vedieť hrať na obidve strany, preto tejto zručnosti venujeme dostatočnú pozornosť.

Základná poloha – hráč je pripravený (obr. 2)

- je to normálna pozícia hráča bez lopty
- takto držaná palica predstavuje dobrý cieľ pre prihrávku
- hráč sa môže ľahko dostať do inej pozície, ktorá mu umožní zachytiť vlastnú, alebo súperovu prihrávku
- má dobré postavenie pre bránenie súpera

Body nácviku – pre pravákov, pre ľavákov zrkadlovo opačne

- pravý lakeť je ohnutý tak, aby palica bola čo najbližšie k telu
- ľavá paža je otočená tak, aby držala palicu pokiaľ možno vertikálne

VEDENIE LOPTY

Základná pozícia (obr. 3)

- je treba držať palicu čo najbližšie pri tele
- snažíme sa držať palicu tak, aby zvierala čo najmenší uhol s osou trupu

Základná technika vedenia lopty – kolísanie - „cradling“ (obr. 4a, 4b)

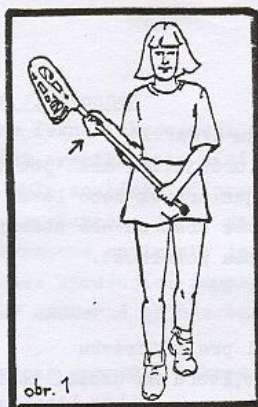
- zápästie musí byť čo najviac ohybné
- vlastný pohyb dodáva len horná paža
- pohyb zápästí musí byť v súlade s pohybom celej paže

Beh s palicou /bez lopty /

Ak držíme palicu oboma rukami je beh spočiatku neobratný. Preto je pri šprinte palica držena len jednou rukou tak, aby paže mohli pracovať v tempe. Po lepšom zvládnutí všetkých techník už nepôsobí beh s palicou v oboch rukách také ťažkosť.

Výmena rúk na palici

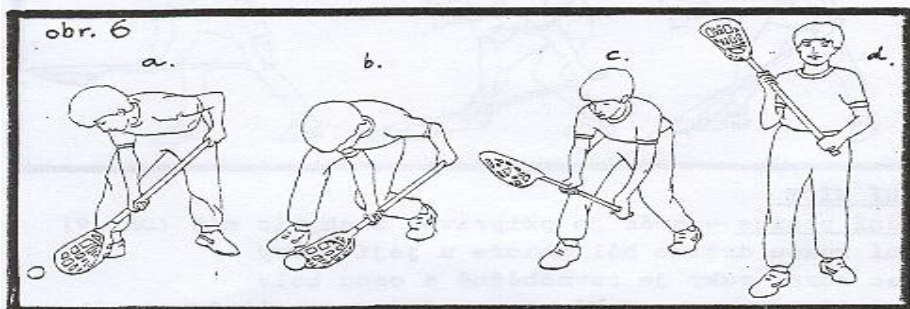
Začíname s ľavou rukou hore (obr. 5a). Ak sa palica pohybuje pred trupom z ľava do prava, pravá ruka kľže po násade palice hore (obr. 5b). Keď je palica pred trupom, ľavá ruka prehmatne dole smerom od hlavy palice (obr. 5c) a pohybuje sa dole ku koncu násady (obr. 5d) tak, aby palica bola držaná v správnom pravorukom držaní. Pre ďalšiu výmenu rúk to platí tiež, ale naopak.



ZBIERANIE LOPTY

Naberanie – scooping

- loptu umiestnime vedľa nakročenej nohy, alebo nakročíme nohu vedľa lopty (Obr. 6a, 6b)
- pokrčíme kolená a skloníme palicu tak, aby obe boli asi v tej istej výške / (Obr. 7a, 7b) – nesprávne spôsoby/
- tlačíme spodnú ruku, aby koniec palice bol stále nízko
- hlavu palice zdvíhame, až bude palica opäť vo vertikálnej polohe (Obr. 6c, 6d)



Hráč sa málo ohol pri naberaní loptičky – loptička sa iba nadhodí v smere pohybu palice

Hráč sa príliš ohol pre naberanie loptičky – loptičku si hlavou palice odstrčí po zemi v smere pohybu palice

Navalenie lopty – trapping

- ďalší spôsob, ako zobrať loptu zo zeme v kľude a v pohybe



- položíme hlavu palice na loptu (Obr. 8a)
- ťahom palice k sebe dáme lopte spätnú rotáciu, pomocou nej sa dá do koša hlavy (Obr. 8b)
- palicu zdvíhame tak isto, ako pri predchádzajúcom spôsobe (Obr. 8c)

Obr.8



CHYTANIE LOPTY

Základná pozícia – hráč je pripravený zachytiť loptu (Obr. 9)

- hornou rukou držíme palicu hore pri jej hlave
- palec hornej ruky je rovnobežne s osou palice
- palicu držíme tak, aby jej hlava predstavovala dobrý cieľ pre prihrávku
- nohy sú rozkročené asi v šírke ramien, kolená sú mierne pokrčené

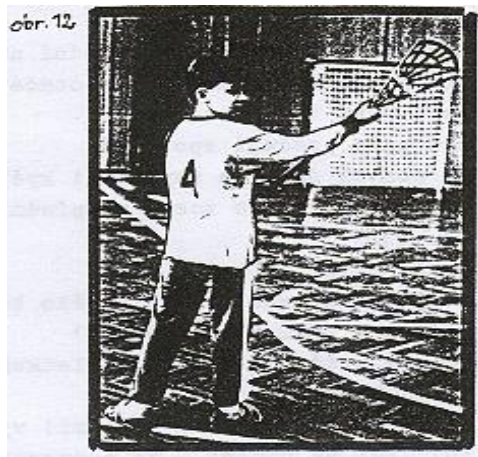
Chytanie

- sleduj stále loptu, pokiaľ nie je bezpečne chytená (Obr. 10a)
- pri chytaní palicou ľahko povoľ vo smere letu lopty, tá sa neodrazí od hlavy, ale ľahko do nej zapadne (Obr.10b)



Chytanie na opačnej strane – „cez ruku“

- je používané namiesto prehadzovania cez ruku (Obr. 11), alebo pri behu smerom od nahrávajúceho spoluhráča (Obr. 12)



HÁDZANIE

Základné pozície – pre pravákov

- postoj mierne rozkročený, váha je na pravej nohe, ľavá noha mierne vytočená smerom k cieľu (Obr. 13.)
- kolená sú mierne pokrčené
- palce smerujú po dĺžke palice, ľavé zápästie je mierne ohnuté späť (Obr.14)



- palicu držíme pevne v prstoch, ale nie křčovite
- palicu stále držíme vedľa ramien

Hádzanie

- preniesieme váhu tela na prednú nohu (*Obr. 15a*)
- lakte tlačíme dole, ako sa otáčajú ramená (*Obr. 15b*)
- ľavá ruka tlačí na palicu
- obidve paže pracujú spoločne
- do pohybu treba zapojiť i bedrá – rotujú smerom k cieľi (*Obr. 15c*)
- v závere je celá váha na prednej nohe a palica smeruje k zemi (*Obr. 15d*)

Obvyklé chyby

- lakteť i palica smerujú dole, telo takmer nerotuje – lopta potom letí príliš k zemi (*Obr. 16a, 16b*)
- palica je vzadu za hlavou, výsledkom bude švih bokom a lopta minie cieľ (*Obr. 17*)
- hlava palice smeruje k zemi, lopta vyletí príliš skoro (*Obr. 18*)
- palica leží na ramene – to podporuje hádzanie len rukami, nie celým telom (*Obr. 19*)



Obr. 15a



Obr. 15b



Obr. 15c

Obr. 15a



Obr. 16a



Obr. 16b



Obr. 17



Obr. 18



Obr. 19



BRÁNENIE

Postoj (Obr. 20)

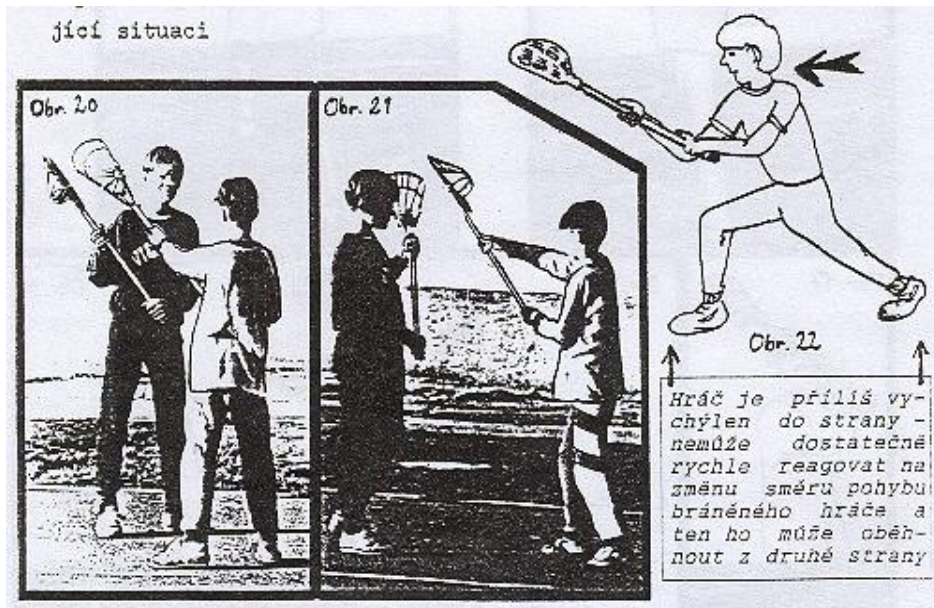
- nohy sú rozkročené v šírke ramien, sú pripravené udržovať rovnováhu
- stoj vzpriamený, kolená mierne pokrčené
- palicu držíme vo vertikálnej polohe, pripravený blokovať nahrávku, alebo strelu
- stále držíme palicu na tej strane, kde ju má, alebo chce mať súper s loptou (Obr. 21)
- prekladáme ruky na palici tak, aby sme ich stále držali proti súperovej palici
- obranca je stále v postavení, aby videl svojho súpera a pokiaľ možno i loptu, ktorá by mohla na súpera smerovať

Pohyb

- nohy nikdy neskríži, vždy len prisúvaj
- vždy byť pripravený urobiť pohyb v akomkoľvek smere
- predvídaj !

Obvyklé chyby

- obranca je príliš naklonený na niektorú stranu, pohyb súpera do opačného smeru nie je schopný dostatočne rýchlo zachytiť (Obr. 22)
- v prílišnej snahe dosiahnuť na súperovu palicu, dôjde k predchádzajúcej situácii



LEKCIA 1 – VEDENIE PALICE S LOPTOU

Vybavenie: 1 palica a lopta pre každého žiaka

- Ciele:**
1. Zoznámiť žiakov s interkrosovú palicu
 2. Zoznámiť žiakov s rozdielnym držaním palice
 3. Naučiť žiakov základnú techniku viesť palicu – cradling
 4. Rozvíjať techniku viesť palicu pomocou oboch rúk

Rozcvička

1. Strečing a rozbehanie
2. Žiaci stoja v rozstupoch, postupujeme podľa týchto bodov
 - pomenovať časti palice
 - držanie palice v neutrálnej pozícii
 - držanie palice v základnej pozícii – výhody
 - nácvik výmeny rúk na palici
 - všetko precvičiť
3. Žiaci stoja v kruhu s palicami v pravej ruke
 - chytia palicu v základnej pozícii
 - bežia tak, aby sa paže prirodzene pohybovali – nácvik na cradling
 - zastaví sa, obráti a vymení ruky – opakuje sa predchádzajúce cvičenie
 - pri zvyšovaní rýchlosti behu – cradling dynamickejší, zreteľnejší
4. Žiaci utvoria skupinky po 4 na jednej strane ihriska
 - štafety – nácvik techniky vedenia palice

Nácvik (Obr. 23)

1. Inštruktor okolo seba sústreďí žiakov, pohybuje sa tak, aby na neho všetci dobre videli, čokoľvek popíše, musí tiež hneď ukázať.
 - drží palicu pri hlave v ľavej ruke
 - umiestni loptu do hlavy palice
 - drží palicu v natiahnutej paži pred telom
 - pohybom dozadu a dopredu udržuj loptu v koši, zápästie musí vždy dokončiť pohyb
 - vymeň ruky a cvičenie zopakuj
 - taktiež pomáhaj pažiam otáčaním trupu
 - akonáhle je palica v pohybe zo strany na stranu, ohni lakeť tak, aby sa palica dostala po uchytaní za spodný koniec čo najbližšie k telu
 - vymeň ruky a opaku, palicu drží čo najbližšie pri tele

Obr. 23



Obr. 24

- ak hráči zvládnu túto základnú techniku, bude pre nich prirodzenejšie pohybovať sa s palicou nie priamo pred telom, ale šikmo (*Obr. 24*)

Cvičenie 1

- žiaci behajú v kruhu, precvičujú cradling
- menia smer behu
- na hvizd sa zastavia a znovu prudko vyrazia
- na 2 hvizdy vymenia ruky na palici

Cvičenie 2

- žiaci bežia po dĺžke ihriska, na konci sa otočia, vymenia ruky a vracajú sa späť, stále precvičujú cradling
- žiaci utvoria diskusný krúžok, inštruktor im vysvetlí podstatu tejto techniky a spoločne si odpovedia na otázky:
 - čo sa stane pri zrýchlení pohybu?
 - Prečo lopta vypadáva z palice?
 - Ako môže hráč bezpečne udržať loptu vo svojej palici?

Cvičenie 3

- opakuj cvičenie 2
- drž palicu čo najbližšie k telu, tak kolmo k zemi, ako je to len možné
- zrýchli frekvenciu pohybu palice pri behu

Obvyklé chyby

symptóm	problém	Oprava
Lopta vypadáva z palice v kľude, či v pohybe	zápästia sa málo ohýnajú	drž žiakovi ruku a ohýnaj zápästie, keď je paža v pohybe, musí pracovať plynulo a prirodzene
	palica je vo vodorovnej polohe	drž hlavu palice bližšie k telu, spodnou rukou tlač dolný koniec palice k zemi, ako najviac to ide

Záverečné cvičenie

- štafety cez celú dĺžku ihriska so striedaním rúk

LEKCIA 2 – ZBIERANIE LOPTY

Vybavenie: 1 palica a lopta pre každého žiaka, kužele

- Ciele:** 1. Naučiť žiakov zbierať lopty
2. Naučiť ich kontrolovať loptu po zobrať
3. Zdokonaľovať plynulosť pohybu pri zbieraní
4. Rozvinúť schopnosť zbierať lopty v behu

Rozcvička

1. Strečing a rozbeh
2. Beh cez polovicu ihriska
 - viesť palicu s loptou /cradling/ v behu
 - žiaci menia ruky čo najčastejšie
 - na zapískanie zmenia smer behu, zrýchlia
3. Žiaci sa postavia na zadnú čiaru, lopta je v palici
 - s palicou v pravej ruke beží cez ihrisko a späť
 - vymení si ruky a opakuje sa

NÁCVIK

Žiaci si spravia okolo seba dostatok priestoru, aby všetci videli na inštruktora.

1. V interkrose sa hráči nesmú dotýkať lopty rukou.
 - preto si každý musí nájsť najlepší spôsob, ako zobrať loptu palicou
 - naber loptu „ako lopatou“ keď je 1,5m pred tebou, 30cm pred tebou
2. Naber loptu, keď pohybuješ palicou pomaly, potom rýchle
3. Naber loptu, keď je tvoja palica
 - skoro vertikálne
 - skoro horizontálne /dôležité je správne a prirodzene sa skloniť k lopte /
4. Kombinuj rôzne spôsoby tak, aby si našiel pre seba najlepší spôsob zobratia lopty. Naber loptu a bež s ňou .
 - využij všetok voľný priestor
 - do nikoho nesmieš vraziť
 - lopta ti nesmie padnúť /dôležitá je správna technika zbierania a vedenia palice /
5. Nájd si pre seba spôsob, ako zbierať ťažké lopty. Zvlášť
 - zbieranie lopty v pohybe
 - lopta v pohybe na inú stranu, než je smer behu
 - zbieranie v behu
 - zbieranie lopty valením spätnou rotáciou /trapping /
6. Nájd si spôsob, ako si uľahčiť zbieranie obtiažnej lopty. Zvláštne
 - zastavením lopty v pohybe pred zobrať
 - zmena rytmu behu pred zobrať
 - štafety – zbieranie lopty a vedenie palice

- kyvadlová štafeta /vid'. dodatok/

LEKCIA 3 – CHYTANIE

Vybavenie: 1 palica a lopta pre každého žiaka

- Ciele:** 1.Rozvinúť svalovú koordináciu potrebnú pri chytaní
2.Rozvinúť koordináciu stlmením lopty pri chytaní
3.Rozvinúť cit a automatické reakcie potrebné pre kontrolu lopty po chytení

Rozcvička

1. Každý žiak zaujme miesto v kruhu
2. Beh okolo ihriska
 - cradling
 - zmena smeru behu a výmena rúk na každé zapísknutie
 - postupné zvyšovanie rýchlosti behu
3. Strečing

Nácvik

1. Každý si okolo seba vytvorí dostatočný priestor
 - drž palicu v neutrálnej polohe v ľavej ruke
 - vyhod' loptu do vzduchu a chyt' ju do palice
 - niekoľkokrát zopakuj, vymeň si ruky a opäť zopakuj
2. Žiaci utvoria dvojice a postavia sa do dvoch radov asi 4m od seba
Každý z dvojice je v jednej rade.
 - hod' rukou loptu oblúkom partnerovi
 - ten ju chytí palicou a rukou opäť hodí späť
 - opakujte, pokiaľ cvik nebude zvládnuteľný, potom si vymeňte ruky a pokračujte
3. Hádzte loptu stále rukou, ale prudšie.
Hádzte tak, aby sa partner musel palicou pri chytaní pohybovať.

Obvyklé chyby

symptóm	Problém	oprava
prihrávka míňa	zlý odhad dráhy lopty, strata koncentrácie	sleduj loptu až do chytenia, drž palicu správne otočenú a uvoľni kontrolu spodnej paže

symptóm	Problém	oprava
prihrávka míňa	hráč je loptou prekvapený	mysli na hlavu svojej palice ako na svoju ruku a chyt' do nej loptu
lopta sa odrazí von z hlavy palice	Paže sú príliš stuhnuté	uvoľni sa - pri chytaní palicou „povoľ“ loptičke pohyb späť, nevyrážaj proti nej, myslí na ňu ako na vajíčko, ktoré treba mätko chytiť a nerozbiť

Záverečné cvičenia

1. Kyvadlový cvik – použite prihrávku spodkom „ako lopatou“
2. Udržte loptu čo najdlhšie pomocou prihrávok, dvaja na dvoch, traja na troch

LEKCIE 4 – NAHRÁVKY

Vybavenie: 1 palica a lopta pre každého žiaka, kužeľka

Cieľ : Prehliť koordináciu všetkých častí trupu a paží pre hádzanie „celým telom“

Rozcvička

1. Žiaci precvičujú vedenie palice /cradling/ a behajú po ¼ ihriska
 - využívajú kľučky, aby sa vyhli ostatným
 - výmena rúk kedykoľvek zmenia smer pohybu
2. Priebehy /vid'. Dodatok/
 - žiaci sa rozmiestnia v zástupe po 3 m od konca ihriska
 - bežci bežia slalom v zástupe až na koniec
 - podruhé, bežci si menia ruky na paliciach tak, aby ich mali kryté telom pred hráčom, ktorého práve míňajú
 - akonáhle dosiahne družstvo koniec ihriska, všetci šprintujú späť
3. Priebehy – bežci šprintujú až na koniec zástupu
 - závod na koniec ihriska a späť
4. Kompletne rozcvičenie, strečing

Nácvik

1. Každý žiak si nájde pre seba voľný priestor
 - otočí sa o 90 stupňov
 - ľavú nohu a hlavu natočí späť o 90 stupňov
 - preniesie váhu na pravú nohu – „hadzajúci“ postoj
 3. Palicu je treba držať v správnej polohe (Obr. 13)
 - dbajte na správnu polohu paží, zápästí, prstov i kolien
- Poznámka: Hádzanie je jedným kontinuálnym pohybom, ktorý začína pri nohách a končí švihom pažami.
3. Nácvik hodu / bez lopty/

- prenes váhu na ľavú nohu
 - otáčajú sa boky
 - rotujú ramená
 - tlač lakte a celé paže smerom k cieľu
 - zápästie pracuje v pohybe hodu
 - nasleduje hod palicou, celými pažami a trupom
4. Opakujte niekoľkokrát, potom vymeňte ruky a pokračujte
- posuň hornú ruku späť ku hlave palice vždy po každom hode

Cvičenie

Utvoria sa dva rady proti sebe asi 5m vzdialené.

- hráči proti sebe si hodia loptu, palice držia stále oboma rukami
- chytajúci hráči stoja v základnej pozícii, kolená mierne pokrčené

Obvyklé chyby

symptóm	problém	oprava
prihrávka nemá prudkosť	palica je príliš blízko pri hlave	posuň palicu vedľa /mimo/ ramena, palce musia byť rovnobežne s palicou
prihrávka nemá prudkosť	horná ruka príliš tiahne hlavu palice nadol	zatlač viac na spodnú ruku, hornú uvoľni
prihrávka nemá prudkosť	hádzanie iba ramenami , nie celým telom	pamätaj na rotáciu ramien a bokov
lopta neletí oblúkom, ale príliš k zemi	lakte a palica smerujú k zemi	zamier spodnou rukou a lakťom na svoj cieľ, palicu drž rovnobežne s telom, myslí na hod!
lopta vzadu vypadáva z palice, opúšťa ju príliš skoro	hlava palice je príliš hore, alebo je príliš za hlavou	netreba palicu ťahať tak nahor, sila hodu vychádza z otočky, rotácie tela a páky palice

Záverečné cvičenia

- hádzanie a chytanie vo dvojiciach
- kyvadlový cvik – hádzanie a chytanie
- dvaja na dvoch, čo najdlhšie udržať loptu pomocou prihrávok

LEKCIA 5 BRÁNENIE

Vybavenie: 1 palica a lopta pre každého žiaka, kužeľ, terče

Ciele: 1. Zoznámiť žiakov z hrou v obrane

2. Precvičiť všetky prvky techniky vedenia palice
3. Vštepovať žiakom zásady fair play, zvlášť v obrane

Rozcvička

1. Žiaci vytvoria dvojice vždy s jednou loptou
 - palicou hodí loptu tak, aby sa gúľala k spoluhráčovi
 - ten loptu naberie a hodí ju späť, všetko za pomoci oboch rúk
 - dôležité je pred zobrať vyraziť proti lopte
2. Strečing
3. Kyvadlový cvik – na šírku ihriska
4. Každý žiak si okolo seba vytvorí dostatočný priestor
 - pomaly každý zaujme obranné postavenie
 - úkrok dopredu, dozadu, vľavo, vpravo, atď.
 - inštruktor každý pohyb žiakom zreteľne predvedie

Nácvik

1. Žiaci zaujmú miesta v kruhu
 - pomaly sa postaví do obranného postavenia
 - držia palice nahor tak, ako by chceli zachytiť prihrávku (*Obr. 20*)
 - žiaci sa chovajú tak, ako by bránili inštruktora
 - akonáhle inštruktor drží palicu v ľavo, žiaci držia palice v pravo a naopak
 - akonáhle sa inštruktor pohne, musí zároveň urobiť úkrok
 - koncentrujú sa, nohy mierne rozkročené pre udržanie rovnováhy, nohy sa nikdy nekrížia, rovný chrbát, palica sa nikdy nesnaží dosiahnuť na súperovu palicu, palica len blokuje, postavenie vždy pred súperom, palica naň nemieri, ale blokuje !
2. Žiaci utvoria rad pred učiteľom
 - akonáhle sa pohne do strany, aj žiaci sa musia pohnúť
 - ak sa pohne rýchlejšie, žiaci musia pobehnúť
 - žiaci musia stále držať svoje palice hore
3. Žiaci sa vrátia späť do kruhu
 - nácvik výmeny rúk pri prehodení palice
 - pobežni doprava, otoč sa vymeň ruky a vyraz doľava

Cvičenie – vo dvojiciach

- jeden hráč nesie loptu
- partner zaujme vždy správnu pozíciu obrancu pomocou úkroku do strán podľa pohybu súpera
- začínajte chôdzou a zvyšujte postupne rýchlosť až do behu
- vymeňte si úlohy a opakujte

Obvyklé chyby

symptóm	problém	oprava
palica mieri na protihráča	žiak sa zameral na sledovanie lopty, nie na jej zachytenie	zopakujte si myšlienku bránenia blokovania prihrávok a striel: natiahnuť viac spodnú pažu
útočník prebieha okolo obrancu, nieje blokovaný	príliš pomalé úkroky obrancu, nereaguje dostatočne rýchlo a včas: zlý postoj - nohy príliš napäté, trup nieje mierne naklonený vpred	tak, ako sa útočník pohybuje, obranca musí zaznamenávať jeho pohyby a pohybovať sa s ním: nohy sa musia pohybovať, že sa sotva dotknú zeme

Záverečné cvičenia

1. Žiaci utvoria skupiny po troch
 - jeden hráč bude brániť dvoch
 - obranca musí byť stále pripravený blokovať strelu, alebo prihrávku
 - útočníci sa musia pohybovať vo voľnom priestore tak, aby si mohli dobre prihrávať
 - všetci hráči sa musia vystriedať
2. Hráči si môžu zahrať „kruhový lakros“ /viď. dodatok/

LEKCIA 6 – STREĽBA A ĎALŠIE CHYTANIE

Vybavenie: 1 palica a lopta pre každého hráča, kužeľky, terče, bránky

- Ciele:**
1. Precvičiť chytanie lopty z rôznych pozícií
 2. Rozvinúť silu pre dlhé nahrávky a streľbu
 3. Rozvinúť presnosť hádzania

Rozcvička

1. Žiaci sa rozmiestnia po dvojiciach
 - rukou hádžte lopty tak, aby ich partner musel chytiť v obtiažnej pozícii
 - lopta v pravo musí byť chytená s pravou pažou a naopak
 - hádžte prudko, aby partner musel loptu tlmiť
 - otoč sa zadkom ku spoluhráčovi a natoč sa len pri chytení prihrávky (*Obr. 12*)
 - miesto výmeny, ruky prekriž pred telom a tak chytaj (*Obr. 11*)
 - vystriedajte sa
2. Úplné rozcvičenie, strečing
3. Dvojice bežia cez celé ihrisko tam a späť

- hráči si v behu nahrávajú
- 4. Hráči utvoria trojice na zadnej čiare a precvičia si tzv. futbalový cvik /viď. dodatok/

Nácvik – hádzanie dlhých prihrávok

1. Hráči sa postavia do kruhu bez lopty
 - stoja v nahrávacom postavení
 - prednú nohu prinožia, obe vedľa seba
 - prevedú hod súčasne s úkrokom nohy v smere hodu
 - hod so silnou rotáciou bokov a ramien
 - udržiujú lakte a celé paže v ľahkom a dobre kontrolovateľnom pohybe
2. Žiaci utvoria dve rady 5m od seba, jedna má lopty
 - hodí ľahkú nahrávku hráčovi naproti
 - postupne hádže prudšie a priamočiaro
 - pamätá na úkrok a rotáciu tela
3. Žiaci sa postavia do kruhu, v hádzacom postoji
 - tlač hlavu palice priamo dozadu, aby nebola palica sklonená, alebo natočená za hlavou
 - zväčši silu v pažiach a rýchlosť rotácie tela pri hode, zväčší sa dĺžka nahrávky, alebo sila strely
 - tak isto využij silu zápästí ku kontrole, alebo zväčšeniu sily hodu
4. Žiaci utvoria dva rady proti sebe vzdialené 15 – 25m podľa možností, potreby a vyspelosti hráčov.
 - každý si okolo seba vytvorí dosť voľného priestoru, stojí proti svojmu spoluhráčovi
 - hádže dlhé nahrávky tak, aby lopta dopadla aspoň 1x na zem pred chytením
 - hádže dlhé prihrávky spoluhráčovi bez odrazu o zem

Obvyklé chyby

Symptóm	problém	oprava
lopta opúšťa hlavu palice príliš skoro	zápästia nie sú dostatočne silné	viac pracuj hornou rukou, pri hode, pohybuj pažami blízko pri tele, využi lepšie rotáciu trupu a paží
lopta neletí presne, ale príliš k zemi	paže sú príliš ďaleko od seba	hádz palicou ľahko a plynulo, aby lopta ľahko vyletela z hlavy palice

Záverečné cvičenia

1. Streľba /vid'. dodatok/
 - trojica žiakov stojí pred stenou a strieľa na určený cieľ z určitej vzdialenosti
 - všetci strelia a dôjdu si pre loptu
 - nikto nestrieľa, pokiaľ ostatný nie sú mimo nebezpečia zásahu
2. Futbalový cvik - nahrávky
 - nahrávanie dlhými prihrávkami
 - bež pol cesty späť, než nahráš loptu späť
 - ak je cvik príliš pomalý, použi 2 lopty a 4 hráčov v jednej skupine

LEKCIA 7 – MALÉ HRÝ

Vybavenie: 1 palica a lopta pre každého žiaka, terče, bránky

Ciele: 1. Uplatniť bránenie hráča bez lopty

2. Zoznámiť hráča so zásadou "nahráaj a bež „/give go/“

3. Rozvinúť schopnosť nahráť, alebo vystreliť, ak je hráč bránený

Rozcvička

1. Žiaci pracujú v skupinách po 2-3, precvičenie nahrávok, chytanie a zbieranie lôpt pri rôznych cvikoch
2. Strečing
3. Žiaci utvoria trojice pri terčoch, každá dostane loptu
 - dvaja hráči vždy hrajú proti tretiemu

- hráč s loptou vždy len nahráva svojmu spoluhráčovi
- obranca bráni hráča bez lopty, zaujíma obranné postavenie, snaží sa zachytiť prihrávku, alebo zabrániť strele na cieľ

Nácvik

1. Hráči utvoria diskusný krúžok

- bolo pre teba pri poslednom nácviku brániť jednoduché ?
- prečo ? prečo nie ?
- ako musíš správne blokovať nahrávku ? ako blokovať strelu ?
- čo je dôležité pre tvoje postavenie v obrane ?
- kde musíš mať svoju palicu ?
- kam sa musíš dívať ? ako sa pohybovať ?

2. Žiaci opäť utvoria trojice a opakujú predchádzajúci cvik.

- skúšajú a overujú si veci, o ktorých sa diskutovalo

3. Opäť sa vytvoria diskusné krúžky

- utvorí sa päťčlenná skupina pre hru troch na dvoch
- skúste nájsť najlepší spôsob, ako dvaja hráči môžu brániť troch
- najlepší spôsob obrany troch na troch
- nácvik po skupinách, snažte sa dodržiavať poznatky z diskusie pri hre

Záverečné cvičenie

Vyskúšajte si zahrať interkros traja na troch, štyria na štyroch

LEKCIA 8 - INTERKROS

Vybavenie: palice a lopty, bránky, alebo terče

Ciele: 1. Rozvinúť u hráčov zmysel pre pohyb bez lopty po ihrisku

2. Rozvinúť schopnosť brániť pri hre

3. Zoznámiť ich s hrou a pravidlami interkros

Rozcvička

1. Strečing

2. Hráči stoja na bránkovej čiare

- pošli si loptu asi 4m pred seba, rozbehni sa a zober ju
 - opakuj to až na koniec ihriska
 - urob 5 kľukov
 - rovnaký cvik na zberanie lopty späť
 - opäť urob 5 kľukov
 - dobehni na koniec ihriska – 5 kľukov – šprint späť – 5 kľukov
- ### 3. Žiaci utvoria skupiny po štyroch, každej vyznač priestor 4x4 m.
- traja hráči sa snažia medzi sebou čo najviac si prihrať
 - štvrtý hráč sa snaží loptu zachytiť

- hráč v strede nahlas počíta, koľkokrát sa podarí jeho protihráčom si prihrať v priebehu 45 sekúnd
- všetci sa postupne v bránení vystriedajú

Nácvik - postup s loptou

1. Žiaci sa postaví na zadnú čiaru do troch zástupov – nácvik dlhých nahrávok /viď dodatok /
 - cvičte cvik cez celé ihrisko
 - opakujte, pokiaľ väčšina hráčov cvik nezvládne
2. Zostav družstvá po štyroch hráčoch
 - umiestni 2 bránky proti sebe
 - zoznám hráčov s pravidlami interkrosu
 - zdôrazni bezpečnosť pri hre
 - zostav družstvá tak, aby boli vyrovnané
 - zaháj hru tým, že jednému družstvu dáš loptu

Obvyklé chyby

- hráči si nenabíehajú pre prihrávky
- hráči nenahrávajú voľným spoluhráčom
- hráči si neplnia svoje úlohy v obrane
- hráči v obrane nedodržia správne postavenie pri bránení
- hráči nedodržia správne zásady techniky vedenia palíc

Všetky tieto chyby sa dajú časom odstrániť pod správnym vedením, keď hráči získajú viac skúseností v hre.

DODATOK – CVIKY A HRY

L 1 - vedenie palice s loptou

Vedenie palice môže byť dobre precvičované mnohými štafetami, ktoré veľmi dobre pomáhajú rozvíjať cit pre loptu v palici.

Vyvarujte sa toho, umiestniť do jedného družstva len dvoch hráčov, pokiaľ to nie je to nevyhnutné.

- hráči donesú loptu k cieľovej čiare a späť, vzdialenosť úmerná veku
- po prenesení musí byť lopta vždy odovzdaná do partnerovej palice
- pokiaľ hráč loptu stratí, musí sa vrátiť na miesto, kde mu lopta vypadla, ak hráči neovládajú zbieranie lopty palicou, môžu použiť i ruku
- vyhlás vždy víťaza – družstvo, ktoré prvé odbehne stanovený počet kôl

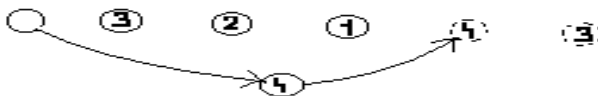
Variácie - výmena rúk na palici

- kluky na zadnej čiare
- iné spôsoby behu /bokom, vzad /
- začlenenie slalomu do behu

Prebehy - každé družstvo má 3-5 členov

- každý hráč má loptu
- hráči stoja v zástupe čelom k cieľovej čiare, v 1m rozstupoch

- hráč 4 beží pred hráčom 1 a postaví sa 2m pred neho, vybieha hráč 3 a stavia sa pred 4



- Variácie**
- hráči sa pohybujú len krokom
 - hráči bežia
 - hráč prebieha slalomom svojich spoluhráčov a mení ruky tak, aby si vždy kryl palicu telom



L 2 - zbieranie

Štafeta - hráč vybehne, zoberie loptu, obehne kužeľ a loptu položí späť na štartovnú čiaru

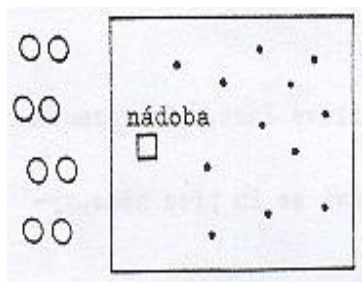
Variant - akonáhle je dostatok priestoru, je možné cvik previesť kyvadlovo

- hráč 1 zoberie loptu, položí ju na čiaru B a zaradí sa za hráča 3;
- vybehne hráč 2, zoberie loptu a položí ju späť na čiaru A



- zbieranie kotúľajúcich lôpt
- hráč 1 pošle loptu po zemi, hráč 2 ju naberá a pošle späť
- hráči sa zaraďujú do opačných zástupov

Hra s voľnými loptami :



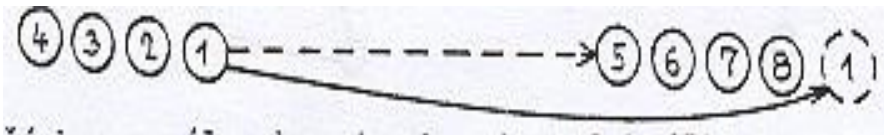
L 3 -

- lôpt musí byť najmenej 1 na každého
- dvojice súťažia, ktorá zoberie a vráti do nádoby najviac lôpt
- hráči si počítajú, koľko lôpt vrátili, pretože inštruktor vrátené lopty posielal späť, aby hra mohla pokračovať
- pravidlá je možno prispôbiť veku a schopnostiam hráčov, hra ale musí zostať bezpečná

chytanie

Kyvadlová štafeta – hráči stoja vo dvoch zástupoch proti sebe.

- hráč 1 nahrá hráčovi 5 a beží sa zaradiť za hráča 8
- hráč 5 nahrá hráčovi 2 a zaradí sa za hráča 4



ďalšia hra – cieľom je, aby si spoluhráči v družstve čo najviac krát nahráli

- pravidlá sú určené predovšetkým bezpečnosťou a fair play
- do každého družstva určí 2-4 hráčov
- určí hranice ihriska
- hráč s loptou môže spraviť maximálne 3-5 krokov
- je vylúčený akýkoľvek kontakt

hra precvičuje: nahrávanie a chytanie, pohyb bez lopty, bránenie hráča s loptou i bez nej

Poznámka: bránenie rozumej postoj v obrannej pozícii a blokovanie nahrávok

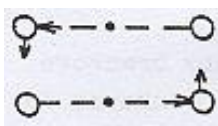
- Dôležité body
- v obrane stoj vždy tak, aby si mohol zachytiť, alebo blokovať nahrávku
 - v útoku sa pohybuj v priestore, do ktorého ti môže byť nahraté
 - drž palicu tak, aby predstavovala cieľ pre nahrávku
 - drž palicu pri hlave

L 4 –nahrávky

Poznámka: pri všetkých cvikoch meň smer a držanie palice

Kyvadlová štafeta / vid'. L 3/ - nahrávaj najprv ľahko, potom prudšie a presne

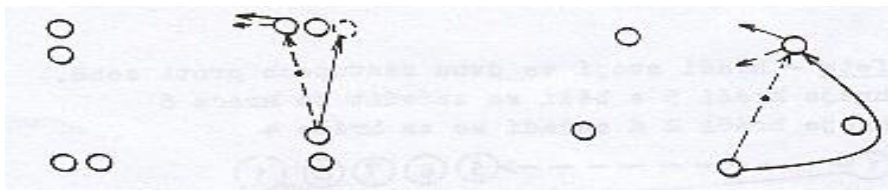
Nahrávanie s dvomi loptami – cvik robia vždy 4 hráči s dvomi loptami



- začnite najskôr s jednou loptou
- akonáhle to hráči zvládnu, pridajte druhú

Nahraj a bež – kruhový cvik

- hrajú vždy 8 hráči
- každý hráč nasleduje svoju prihrávku do ďalšieho rohu
- akonáhle hráči zvládnu, pridaj druhú loptu



Variant 2 – prevádzka 5 hráčov

- lopta je nahrávaná vo vnútri kruhu, vždy od jedného hráča
- po nahrávke hráč beží v kruhu na miesto, ktoré nahrál
- všetci behajú v tom istom smere

L 5 – bránenie

Pri všetkých týchto hrách dbajte predovšetkým na bezpečnosť hráčov, hrajte dôsledne podľa pravidiel interkrosu.

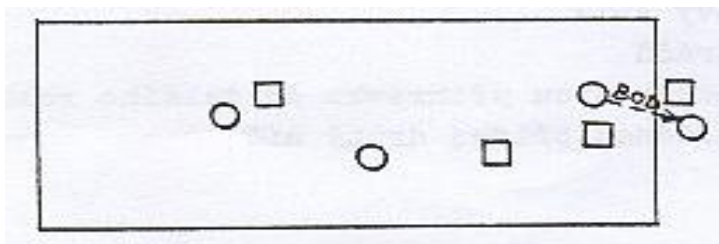
Kruhový lakros

- terč je umiestnený uprostred bránkoviška
- hrajú družstva o 3-5 hráčov proti sebe
- hráči môžu vstúpiť do bránkoviška len pre zobrať ležiacej lopty
- strieľať na terč sa môže len v bránkovišku
- družstvo si započíta bod pri zásahu terča,
- po zásahu rozohráva druhé družstvo



Čiarový lakros

- ihrisko naprieč futbalového, široké asi 1/3 dĺžky, alebo akékoľvek iné približne rovnaké ihrisko
- každé družstvo má 4-8 hráčov
- hráč s loptou smie spraviť max. 3-5 krokov
- postranné čiary futbalového ihriska slúžia, ako čiary bránkové
- bod sa započíta, akonáhle si hráči prihrávajú cez bránkovú čiaru súpera

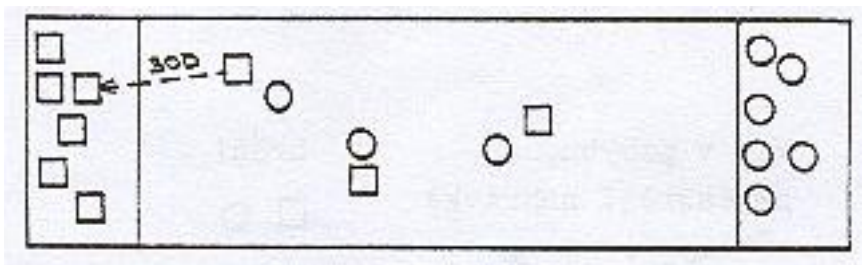


2 - na 1 alebo 3 - na - 2 hra

- hra sa hrá na ohraničenom priestore pred terčom
- útok sa začína so 6 bodmi a ďalšie môže získať takto:
 - 1 bod za úplnú prihrávku
 - 2 body za zasiahnutie terča
- útok stráca body za :
 - 1 bod za nepresnú prihrávku, alebo strelu
 - 1 bod za nahrávku tečovanú obrancom
 - 2 body za nahrávku zachytenú obrancom
- útočiace družstvo dostane loptu späť, pokiaľ nemá 0 alebo 12 bodov
- akonáhle má útok 0 alebo 12 bodov, hráči sa vystriedajú

Nahrávacia hra /Passing Game/

- hra sa hrá v uzavretom priestore
- hra sa začína s loptou v strede ihriska
- najlepšie je hrať s 9 hráčmi v každom družstve
- hráči stoja proti sebe na konci ihriska za čiarami
- hráči v poli nesmú opustiť vymedzené ihrisko
- traja hráči bránia vždy troch protihráčov, ktorý majú loptu
- hráči v poli sa menia po 2 minútach na pokyn inštruktora
- body sa získavajú takto:
 - 1 bod za úplnú nahrávku medzi hráčom a družstvom za čiarou
 - 2 body za úplnú nahrávku medzi dvoma hráčmi v poli
 - 3 body za zachytenú súperovu nahrávku v lete



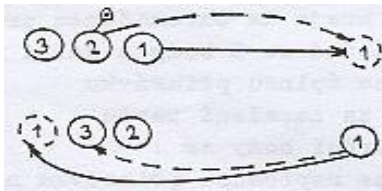
L 6 – streľba a chytanie obtiažnych prihrávok

Streľba – nácvik

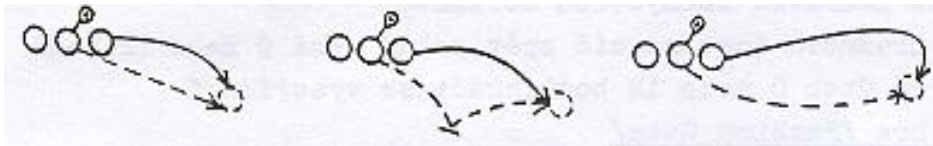
- hráči stoja na čiare, strieľajú, zbierajú lopty a radia sa späť do zástupu
- strely by mali byť viac presné než prudké
- rýchlosť strely je tým väčšia, čím väčšia je rotácia trupu pri streľbe
- pre zaťaženie – väčšia vzdialenosť, streľba z behu rôznymi smermi

Futbalový cvik /Football Passing Drill/

- hráči stoja v zástupe
- hráč 2 má loptu
- hráč 1 vybehne
- hráč 2 mu nahrá
- hráč 1 nahrá späť hráčovi 3
- a vráti sa do zástupu
- vybieha hráč 2 atď.

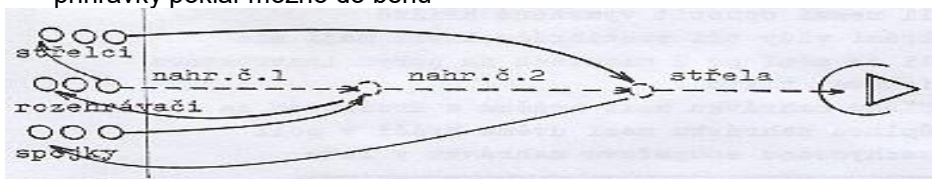


variácia – nahrávky do strán, s odrazom o zem, po otočení, ap.

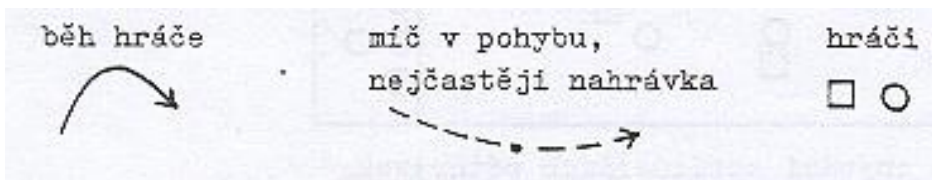


Cvičenie dlhých nahrávok

- hráči menia pozície po každom kole
- hráči s loptou behajú čo najmenej
- prihrávky pokiaľ možno do behu



VYSVETLIVKY:



Použitá literatúra :

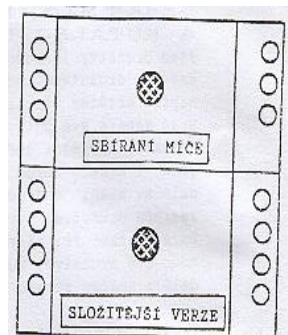
Liebich T. , Coach Lacrosse – Teaching the Fundamentals

PRÍKLADY VHODNÝCH NÁCVIKOVÝCH HIER A ŠTAFIET

Zbieranie lôpt

V strede ihriska umiestnite vedierko, na obe koncové čiary ihriska položte po 3 lopty. Hráč začína dotykom interkrosovej palice kýbliku v strede ihriska a po tom striedavo na jednej i druhej strane ihriska naberá po jednej lopte a nosí ich do kýbliku. Merajte čas, za aký pozbiera všetkých 6 lôpt .

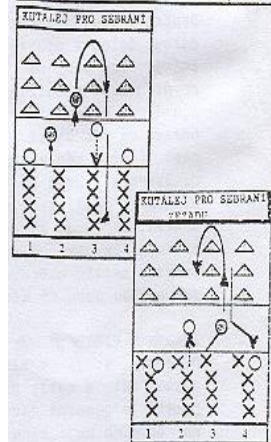
Zložitejšia verzia: Zväčšite vzdialenosť od kýbliku k lopte, umiestnite miesto 3 lôpt 4.



Zober loptu a kolísaj (cradling)

KOTÚĽAJ LOPTU PRE NABRATIE OPROTI HRÁČOVI

Po štarte beží 1. hráč s loptou na druhú stranu ihriska, obehne métu a beží späť ku svojmu družstvu. Asi 4 metre pred družstvom kotúľa loptu po zemi pre ďalšieho hráča a pokračuje tak že si stane na koniec družstva.



KOTÚĽAJ LOPTU PRE NABRATIE ZOZADU

Na signál, 2. hráč rukou pokotúľa loptu okolo 1. hráča, ktorý ju musí dosiahnuť, priklopiť a nabrať (alebo rovno nabrať)

1. hráč potom obehne métu na druhej strane ihriska a beží späť k družstvu, kde priklopí loptu u ďalšieho nahrávača /kotúľača)

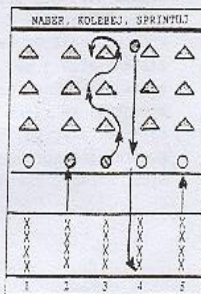
Zložitejšia verzia:

Pridajte kľúčkovanie medzi kužeľmi (stoličkami) .

ZOBER LOPTU, KOLÍŠ A ŠPRINTUJ

Pred každým družstvom leží lopta na pomocnej čiare a za ňou je 3 až 5 kužeľov (stoličiek) naprieč ihriskom asi po 2 metroch. Hráč naberie loptu, kľučkuje medzi prekážkami, poslednú obehne a šprintuje späť kde priklopí loptu na pomocnej čiare pre ďalšieho hráča. Potom sa zaradí na koniec družstva.

Ďalšia verzia: Pri návrate musí hráč obehnúť svoje družstvo skôr než priklopí loptu na pomocnej čiare.

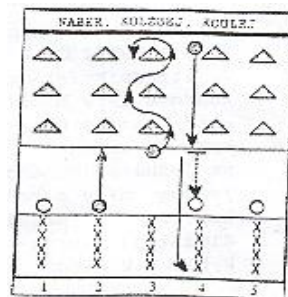


ZOBER LOPTU, KOLÍŠ A KOTÚĽAJ LOPTU

Pred družstvami je pomocná čiara, kde je pred každým družstvom položená lopta a ďalej je naprieč ihriskom umiestnené 3 až 5 kužeľov.

Hráč zberá loptu palicou a kľučkuje medzi prekážkami, posledný obehne a šprintuje späť pred 1. kužeľ, odkiaľ kotúľal loptu smerom k ďalšiemu hráčovi v družstve a beží na koniec zástupu družstva.

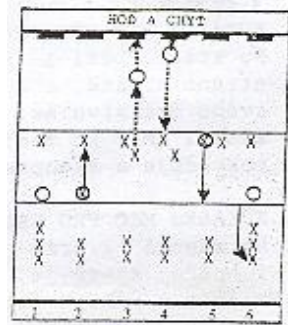
Ďalšia verzia: Pri návrate musí hráč obehnúť svoje družstvo, kotúľa loptu pre zobrať ďalším hráčom zozadu smerom ku kužeľom.



HOĎ A CHYŤ

Družstvá stoja v zástupoch za štartovnou čiarou čelom k protiľahlej stene, 4 metre pred stenou je čiara pomocná. Všetci hráči okrem prvých majú lopty. 2. hráč vybieha na pomocnú čiaru, hádže loptu proti stene, ktorú po odraze od steny chytá 1. hráč a po jeho chytení (alebo inom získaní) beží na koniec družstva a 2. hráč sa posunie na jeho pozíciu a hádže ďalší hráč v zástupe.

Súťaží sa buď, keď sa všetci hráči vystriedajú (1 x, 2 x ..), alebo ktoré družstvo prevedie najviac nahrávok z odrazom od steny za určitý čas (5 min. ap.).



HOĎ, CHYŤ A BEŽ

Družstvá stoja v zástupoch za štartovnou čiarou, asi 4 metre pred protiľahlým koncom ihriska je pomocná čiara. Všetci hráči okrem prvých majú lopty. 1. hráč beží na pomocnú čiaru, kde prudko zahne a zastaví sa čelom k 2. hráčovi. 2. hráč mu nahrá interkrosovou palicou. Po chytení lopty, (alebo inom získaní lopty) sa 1. hráč otočí a beží na protiľahlý koniec ihriska, obehne kužeľ a šprintuje ku svojmu družstvu, kde sa zaradí na koniec zástupu.

Kontrolujte správnu techniku pri naberaní lôpt, hádzaní, chytení, kolísaní.

