

Slovenská asociácia amerického futbalu



Príručka pre učiteľov telesnej výchovy a trénerov

3. časť - krúžky

**Pohybové
cvičenia**

1. Nácvik zmeny smeru behu s otočením	6
2. Nácvik zmeny smeru behu bez otočenia	7
3. Prechod z cúvania do šprintu	8
4. T - drill	9
5. T - drill s cieľom	10
6. Nácvik cúvania - zmena tempa	11
7. Strhávanie flagov - zig zag	12
8. Strhávanie flagov - agility	13
9. Strhávanie flagov	14

**Herné situácie -
nácvik**

10. Strhávanie flagov - mirror	16
11. Strhávanie flagov - do kríža	17

PASS ROUTY

12. WR routa - In	18
13. WR routa - Post	19
14. WR routa - Fly	20
15. WR routa - Slant	21
16. WR routa - Out	22
17. WR routa - Hitch	23
18. WR routa - Corner	24

**Pohybové
cvičenia**

19. Prechod z cúvania do šprintu 180	25
20. Prechod z cúvania do šprintu 90	26
21. Prechod z cúvania do sprintu 135	27

**ROUTY
s obrancami**

22. Osobná obrana WR s DB	28
23. Zónová obrana In (pasívny obranca)	29
24. Zónová obrana Post (pasívny obranca)	30
25. Zónová obrana (aktívny obranca)	31

**Behové útoky -
RUN**

26. RB - Hand off s obrancom	32
27. RB - Pitch s obrancom	33
28. RB - Swing s obrancom	34
29. Jet drill s obrancom	35



Vážení učitelia telesnej výchovy a športu, tréneri,

som veľmi rád, že Vám v mene Slovenskej asociácie amerického futbalu (SAAF) môžem predstaviť už tretie pokračovanie príručky Hraj Flag Futbol, ktorá je určená pre pokročilú úroveň hry. Tento manuál je súčasťou projektu, ktorý na Slovensku začiatkom roku 2020 predstavila SAAF a je určený učiteľom telesnej výchovy a trénerom. Cvičenia v tejto podobe sú určené pre pokročilú úroveň žiakov a pre trénerov a učiteľov, ktorý chcú flag futbol na škole / krúžku / tréningu povýšiť na vyššiu úroveň.

Hlavným cieľom je poskytnúť stručný, praktický a jednoduchý návod, pomocou ktorého dokážete v priebehu krátkeho času atraktívne využiť čas tréningu, krúžku alebo telesnej výchovy.

Tento materiál je zároveň inšpiráciou k tvorbe nových cvičení a hier, ktoré prispievajú k skvalitneniu hodín telesnej výchovy v školách, resp. tréningového procesu v športovom klube. Dúfame, že pre Vás bude táto skúsenosť podnetom k záujmu o získanie licencie trénera flag futbalu alebo založenie krúžku flag futbalu, resp. klubu.

Želáme učiteľom, trénerom a žiakom veľmi veľa zábavy a radosti z hry. Aj vďaka Vám si flag futbol nájde svoje stabilné miesto v slovenských školách.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'MS' or similar initials.

Michal Slašťan
prezident SAAF

Flag futbal všeobecne

Podstatou projektu **Hraj flag futbal** je s minimálnym množstvom pomôcok umožniť každému učiteľovi telesnej výchovy **spestrenie hodín TV** v školskej telocvični alebo na školskom dvore.

V telesnej výchove platí - len toľko pravidiel koľko je nevyhnutné, aby si žiaci mohli zahrať. **Pravidlá hry** sú odvodené z amerického futbalu. Samotná hra ponúka **množstvo variant** od 3 na 3 až po 6 na 6. Najčastejšie sa však hra hrá 5 na 5.

Pravidlá si **môže učiteľ upraviť** podľa veľkosti telocvične alebo ihriska, ktoré má k dispozícii, počtu hráčov, alebo hernej úrovne. Platí pravidlo, že **zjednodušenie pravidiel** má viesť k lepšiemu pochopeniu, plynulosti, vyššej úspešnosti.

Každá škola je limitovaná svojimi materiálno-technickými možnosťami. Flag futbal sa môže **hrať v každej telocvični, na školskom dvore, v škole v prírode, v parku, na pláži**. Stačí upraviť pravidlá, alebo stanoviť upravené ciele.

Je málo aktivít, ktoré môžu hrať v triede všetci. Flag futbal umožňuje **zapojiť dievčatá aj chlapcov**, viac aj menej pohybovo zdatných. Flag futbal je vhodný pre **všetky vekové kategórie**, na všetkých stupňoch ZŠ a SŠ je možné uplatniť prvky tejto hry alebo ju vyučovať ako celok. Rozdielne sú len ciele a výber cvičení. Oficiálne súťažné kategórie sú: U10, U12, U15, U17 a muži, ženy.

Na samotnú hru postačuje **jedna lopta, sada flag futbalových opaskov** a kužele. Na hru sa používa rovnaká lopta ako na americký futbal. Tá sa vyrába **vo viacerých veľkostiach podľa veku hráčov**. SAAF odporúča hrať so schválenými loptami zn. Wilson.



Pri nasadení opasku je potrebné, aby mal žiak vlajky na bokoch, nezakrývalo ich tričko, zbytočné časti opasku treba zapraviť tak, aby nezavadzali. Vlajky sú farebne rozlíšené, čo zároveň určuje príslušnosť k družstvu.

Flag futbal	Flag futbal je nekontaktná verzia amerického futbalu, ktorá vznikla v 90. rokoch v USA.
Flag (vlajka)	Farebný pruh pripravený na opasku hráča, jeho odtrhnutie zastavuje hráča
Quarterback	Hráč útočiaceho družstva, ktorý môže hádzať loptu. Na jeho povel začína hra.
Center	Hráč útočiaceho družstva, ktorý začína hru hodom lopty vzad, tzv. SNAP
Running back	Hráč útočiaceho družstva, ktorý preberá loptu od Quarterbacka smerom dozadu alebo do strany a vedie útok po zemi
Down – Set - Hut	Slovné spojenie ktorá sa používa na začiatok hry. (Anglický ekvivalent slovného spojenia Pripraviť – Pozor – Štart)
Snap	Pomenovanie rozohrávky centra na quarterbacka
Endzóna	Vyznačené územie na oboch koncoch ihriska, do ktorého sa snaží útočiace družstvo dostať loptu a skórovať
Touchdown	Úspešné skórovanie útočiaceho družstva a získanie 6 bodov
Yard	Dĺžková miera, v ktorej sa meria vzdialenosť vo flag futbale. Pre zjednodušenie je možné povedať, že je to jeden väčší krok. 1 yard = 0,9144 metra
Shuffle	Prikladanie nôh v miernom poddrepe
Belly (solar pleuxs)	Miesto preberania lopty pri run útoku, nachádza sa približne 5 cm pod hrudnou kosťou

Lopta K2
6 - 9 rokov



Lopta TDJ
9 - 12 rokov



Lopta TDY
12 - 15 rokov
+ ženy

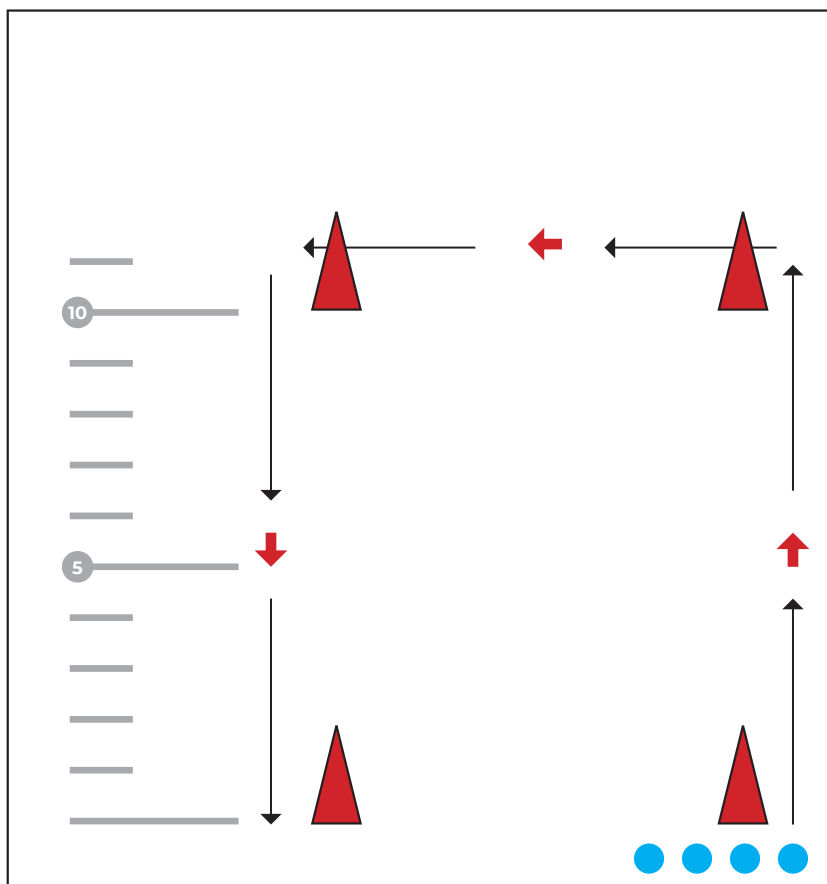


Lopta GST
adult



Flag opasok
rôzne farby





Popis cvičenia:

Hráč sa snaží čo najrýchlejšie dobehnúť ku kuželu, následne zmeniť smer o 90 stupňov a akcelerovať k ďalšiemu kuželu. Po tom, ako sa všetci vystriedajú, vymeňte stranu.

Bezpečnostný tip:

Ak je to potrebné, hráč štartuje na Váš povel, aby ste zabezpečili bezpečné rozostupy.

Technika:

Hráč nemení smer v oblúkoch. Je dôležité, aby pri zmene smeru vykročil prvou nohou do smeru, ktorým chce ísť.

Potrebné pomôcky:

» 4 x kužele

Nácvik:

» zmena smeru a akcelerácia

Náročnosť:

» začiatočník

Popis cvičenia:

Hráč sa snaží čo najrýchlejšie dobehnúť ku kuželu a následne sa bez vytočenia presunie k ďalšiemu kuželu, tzv. „shuffle“ (prikladanie nôh). Po tom, ako dosiahne tretí, cúva k poslednému kuželu. Keď sa všetci vystriedajú, vymeňte stranu.

Bezpečnostný tip:

Ak je to potrebné, hráč štartuje na Váš povel, aby ste zabezpečili bezpečné rozostupy.

Technika:

Hráč je stále otočený jedným smerom. Pri „shuffle“ nohy prikladá (nekríži).

Potrebné pomôcky:

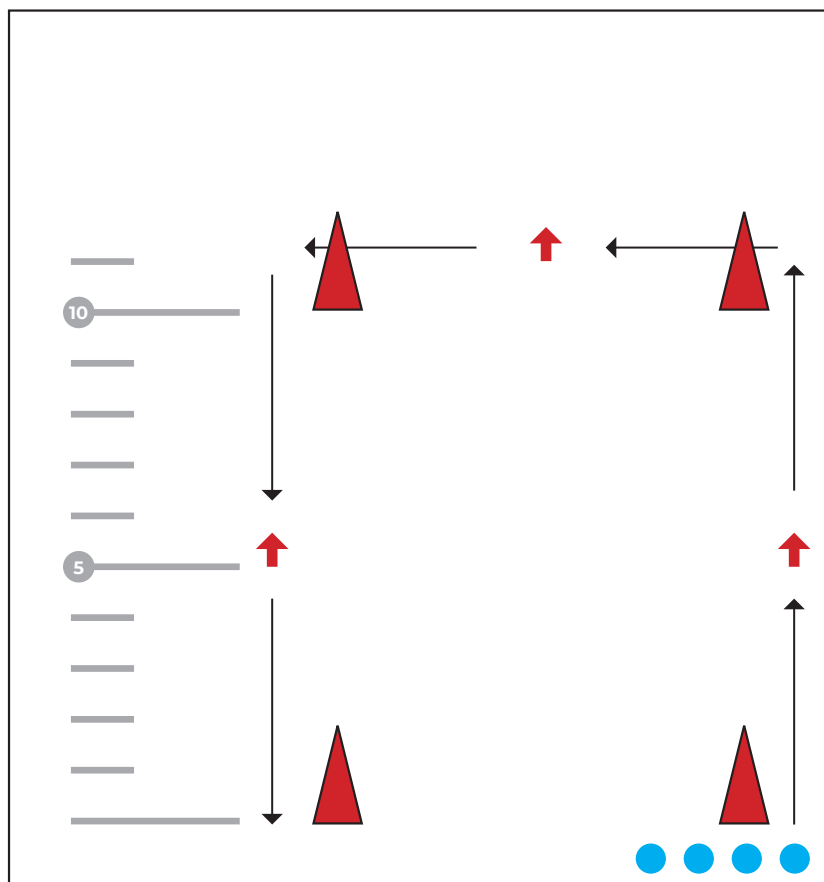
» 4 x kužlel

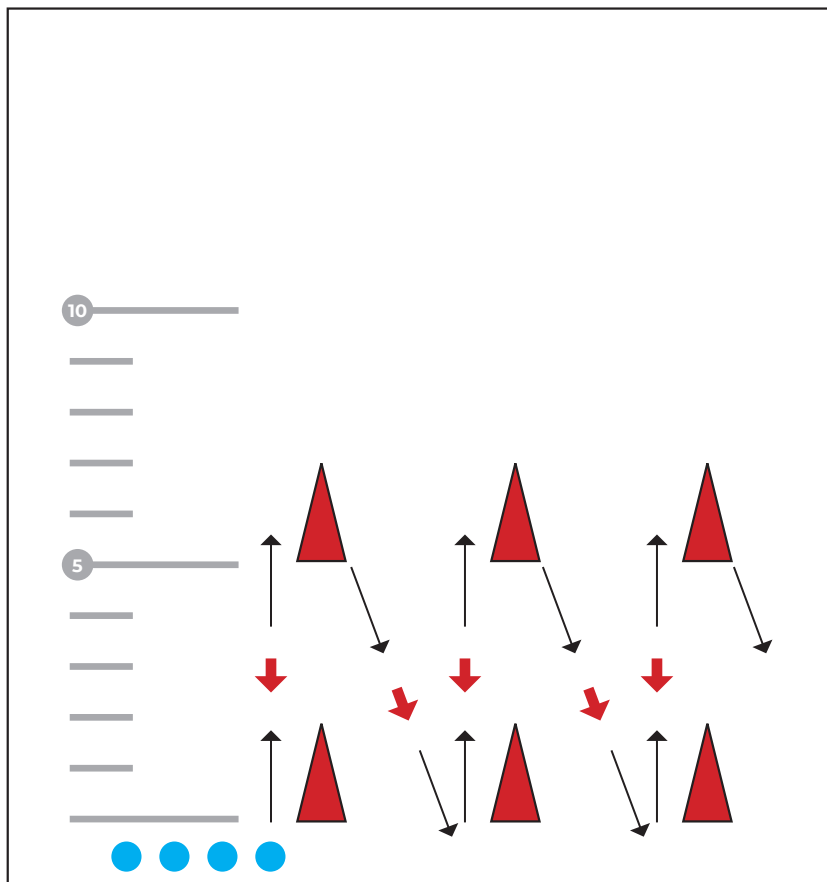
Nácvik:

» zmena pohybu

Náročnosť:

» začiatočník





Popis cvičenia:

Prvý hráč v rade je otočený čelom ku štartu. Cúvaním sa dostane k prvému kuželu, kde zmení smer pohybu a vyšprintuje k ďalšiemu kuželu. Následne začne opäť cúvať a to opakuje čo najrýchlejšie, až kým nepríde na koniec dráhy.

Bezpečnostný tip:

Ak je to potrebné, hráč štartuje na Váš povel, aby ste zabezpečili bezpečné rozostupy.

Technika:

Hráč pri cúvaní zníži svoje ťažisko. Po tom, čo si všetci hráči absolvujú dráhu, otočte stranu.

Potrebné pomôcky:

» 6 x kužel

Nácvik:

» zmena pohybu, cúvanie

Náročnosť:

» začiatočník

Popis cvičenia:

Hráč vybieha šprintom k prvému kuželu, ktorého sa musí dotknúť rukou. Po dotyku beží shuffle k druhému kuželu a následne shuffle k tretiemu. Po dobehnutí štartuje ďalší z radu. Toto cvičenie je možné použiť aj ako súťaž družstiev.

Bezpečnostný tip:

Technika:

Pozor pri shuffle na správne držanie tela.

Potrebné pomôcky:

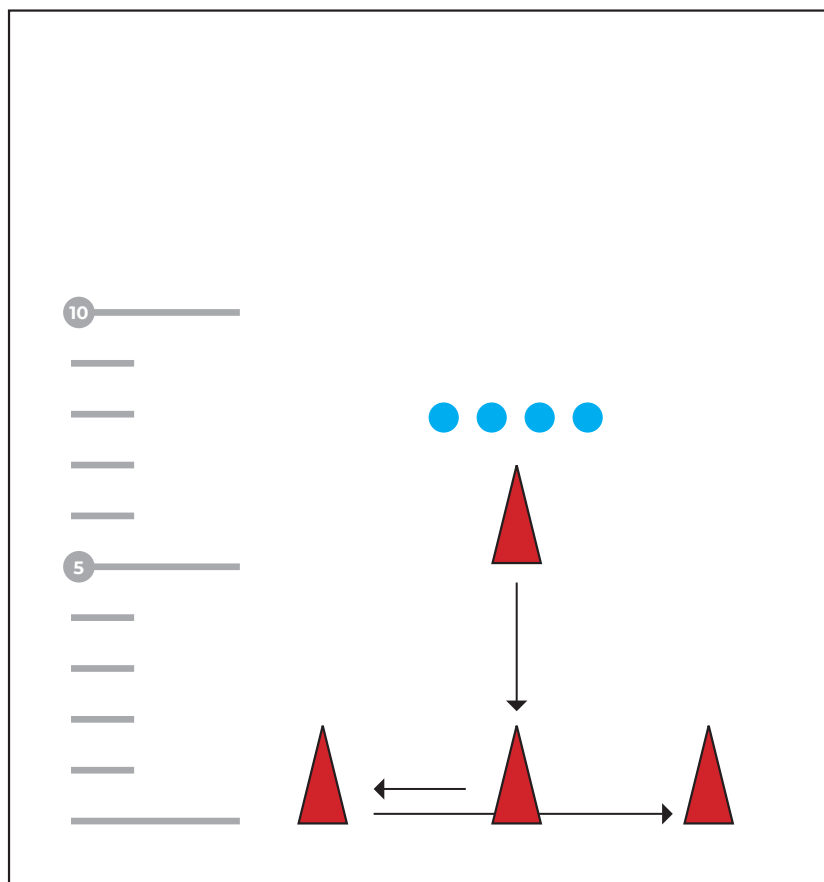
» 4 x kužle

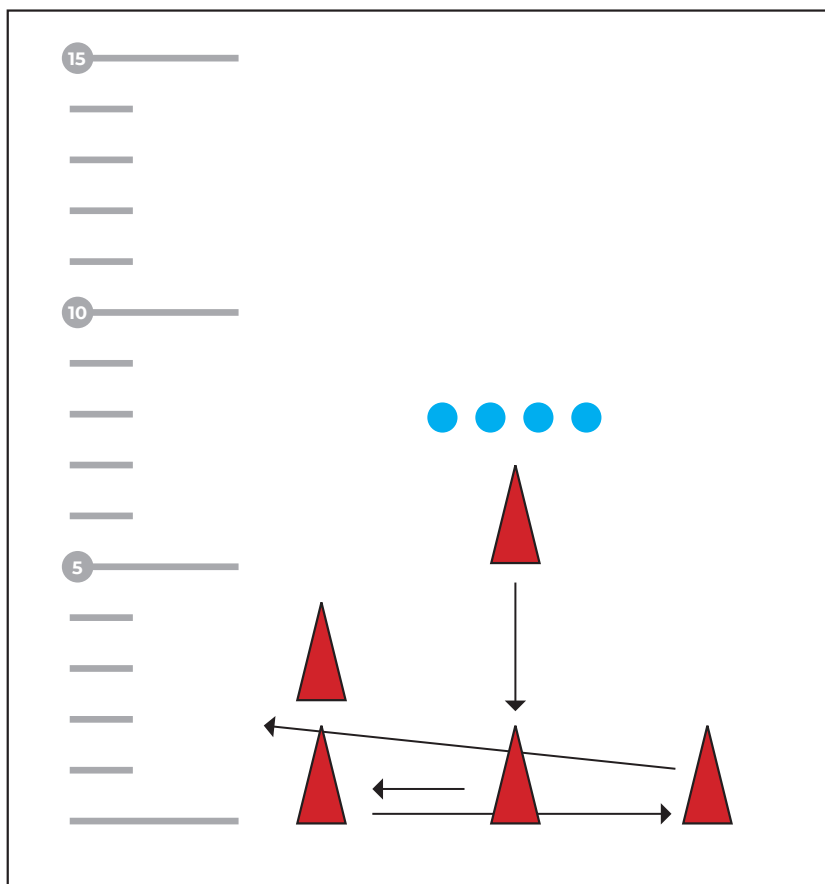
Nácvik:

» rýchlosť, obratnosť, koordinácia, dynamika

Náročnosť:

» začiatočník





Popis cvičenia:

Hráč vybieha šprintom k prvému kuželu, ktorého sa musí dotknúť rukou. Po dotyku beží shuffle k druhému kuželu a následne shuffle k tretiemu. Po dotyku s tretím kuželom vybieha šprintom k poslednému kuželu. Po dobehnutí štartuje ďalší z radu. Toto cvičenie je možné použiť aj ako súťaž družstiev.

Bezpečnostný tip:

Technika:

Pozor pri shuffle na správne držanie tela.

Potrebné pomôcky:

» 5 x kužel

Nácvik:

» rýchlosť, obratnosť, koordinácia, dynamika

Náročnosť:

» začiatočník

Popis cvičenia:

Hráči su zoradení v jednej línii, otočený smerom ku trénerovi. Tréner je cca 3-4 metre od línie hráčov. Úlohou hráčov je reagovať na pohyb trénera, ktorý sa pohybuje dopredu a strieda tempo behu. Akonáhle sa tréner dostane na líniu konkrétneho hráča, hráčovú úlohou je otočiť sa o 180° a bežať súbežne na úrovni trénera. Cieľom cvičenia je to, aby hráč pri cúvaní držal rovnakú vzdialenosť s trénerom a nikdy sa nemusel otočiť o 180°.

Bezpečnostný tip:

Hráči majú medzi sebou dostatočné rozstupy.

Technika:

Pri cúvaní má hráč znížené ťažisko. Pri otočke o 180° vykročí tou prvou nohou, do ktorej strany sa chce otočiť. Pri otočení hráč dvíha koleno prvej nohy do výšky pásu.

Potrebné pomôcky:

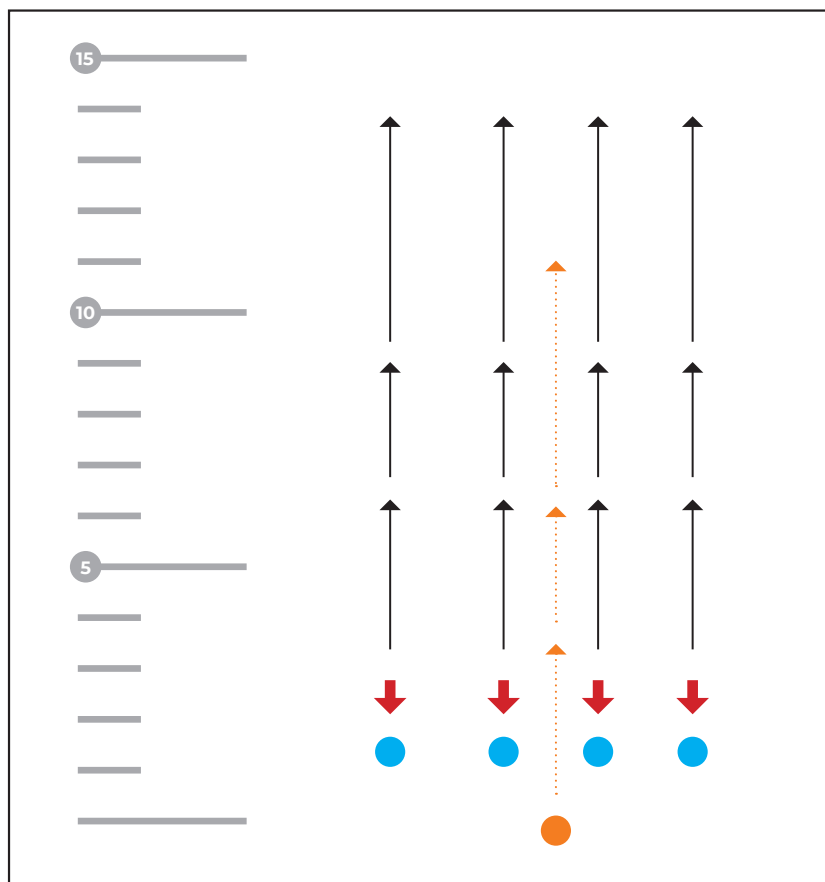
» ---

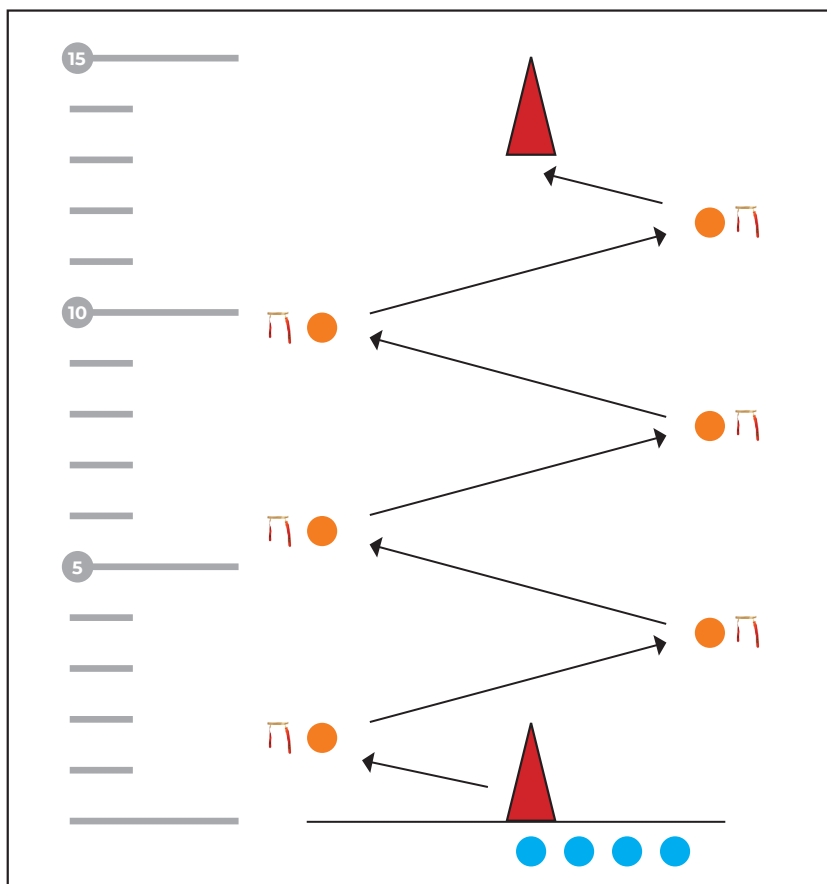
Nácvik:

» cúvanie

Náročnosť:

» začiatočník





Popis cvičenia:

Hráč zo štartu vybieha šprintom k prvému figurantovi, ktorý má na sebe pripevnený flag opasok. Flagy mu strhne oboma rukami a hodí na zem k jeho nohám tak, aby si ich vedel hneď zobrať a znova nasadiť. Týmto spôsobom pokračuje až k poslednému hráčovi a následne šprintuje k cieľovému kuželu. Figuranti svoje flagy nebránia, nehýbu sa. Po odtrhnutí si ich nasadia a čakajú na ďalšieho bežiacieho hráča. Po dobehnutí posledného sa hráči vymenia. Toto cvičenie je možné využiť aj ako súťaž družstiev na čas.

TIP:

Cvičenie sa dá zrýchliť napr. štartom ďalšieho hráča už pri strhnutí flagov napr. tretiemu figurantovi.

Technika:

Treba dbať na správne strhávanie flagov. Hráči ich strhávajú naraz (každý flag jednou rukou).

Potrebné pomôcky:

» 2 x kužel, 6 x flag opasok

Nácvik:

» rýchlosť, obratnosť, koordinácia, dynamika, strhávanie flagov

Náročnosť:

» začiatočník

Popis cvičenia:

Hráč zo štartu vybieha šprintom k prvému figurantovi, ktorý má na sebe pripevnený flag opasok. Flagy mu strhne oboma rukami a hodí na zem k jeho nohám tak, aby si ich vedel hneď zobrať a znova nasadiť. Cestou k ďalšiemu figurantovi prejde určeným spôsobom prekážku (rebrík, dráha z kuželov, ...) a strháva flagy. Týmto spôsobom pokračuje až k poslednému hráčovi a následne šprintuje k cieľovému kuželu.

TIP:

Cvičenie sa dá zrýchliť napr. štartom ďalšieho hráča už pri strhnutí flagov napr. tretiemu figurantovi. Cvičenia (vyobrazené ako rebrík) sa dajú kombinovať podľa možností a vybavenia (preskakovanie, obchádzanie, dnu a von, otočky, výskoky, shuffle, úskoky, kotúľ na žienke, ...)

Technika:

Treba dbať na správne strhávanie flagov. Hráči ich strhávajú naraz (každý flag jednou rukou).

Potrebné pomôcky:

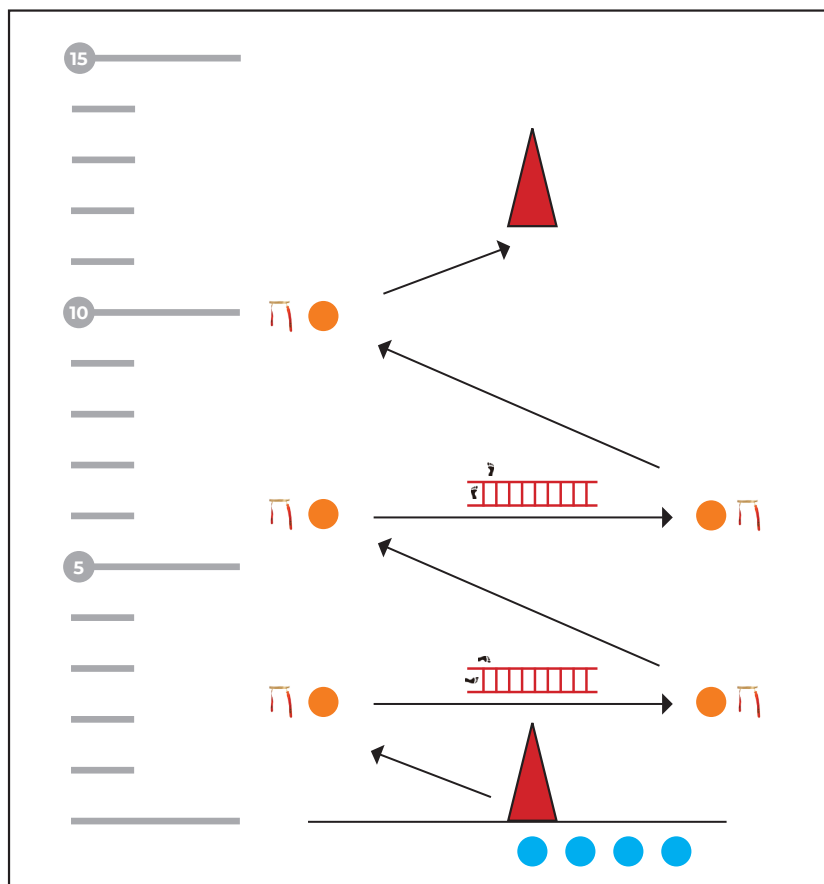
» 2 x kužele, 5 x flag opasok, rebrík (prekážka)

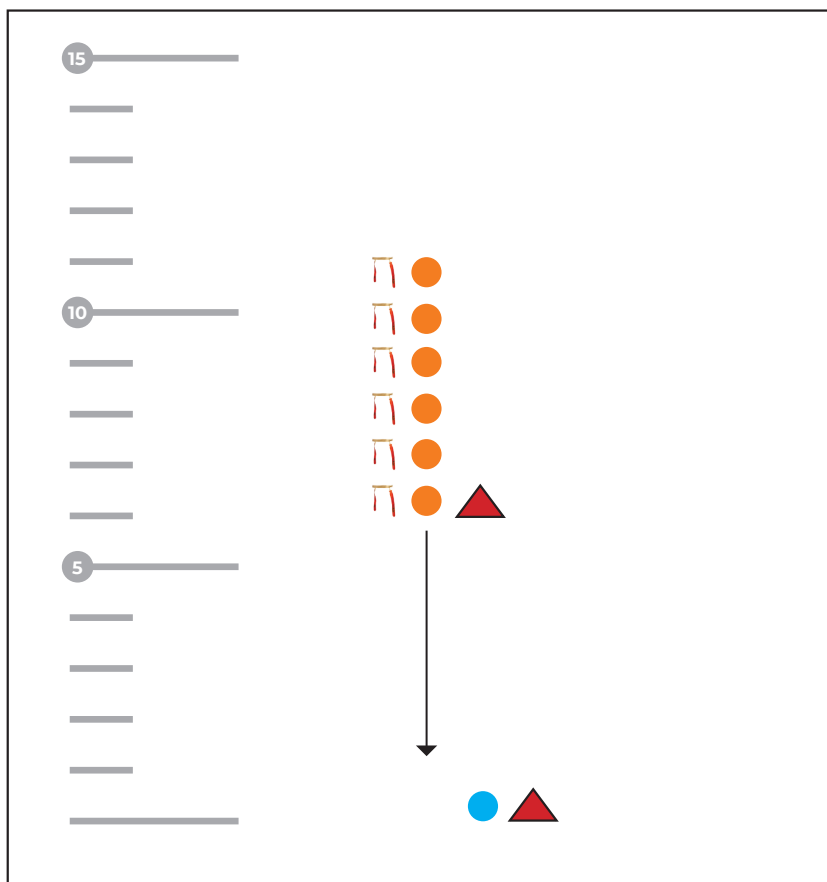
Nácvik:

» rýchlosť, obratnosť, koordinácia, dynamika, strhávanie flagov

Náročnosť:

» začiatočník





Popis cvičenia:

Hráči s flag opaskami stoja za sebou v zástupe. Oproti nim stojí jeden obranca. Hráči bežia smerom k obrancovi v tesných rozostupoch a prebehnú popri ňom všetci z tej istej strany. Úlohou obrancu je strhnúť čo najviac flagov útočiacim hráčom, ktorý popri ňom prebehnú. Obranca stojí na mieste a flagy strháva obojručne. Po ukončení sa obranca vymení.

TIP:

Obrancovi môžete úlohu sťažiť vytvorením dvoch zástupov útočiacich hráčov vedľa seba. Útočníci budú míňať obrancu z oboch strán a úlohou obrancu je flagy strhávať striedavo raz z ľavej a raz z pravej strany.

Technika:

Treba dbať na správne strhávanie flagov. Hráč ich strháva obojručne.

Potrebné pomôcky:

» 2 x kužeľ, každý hráč flag opasok

Nácvik:

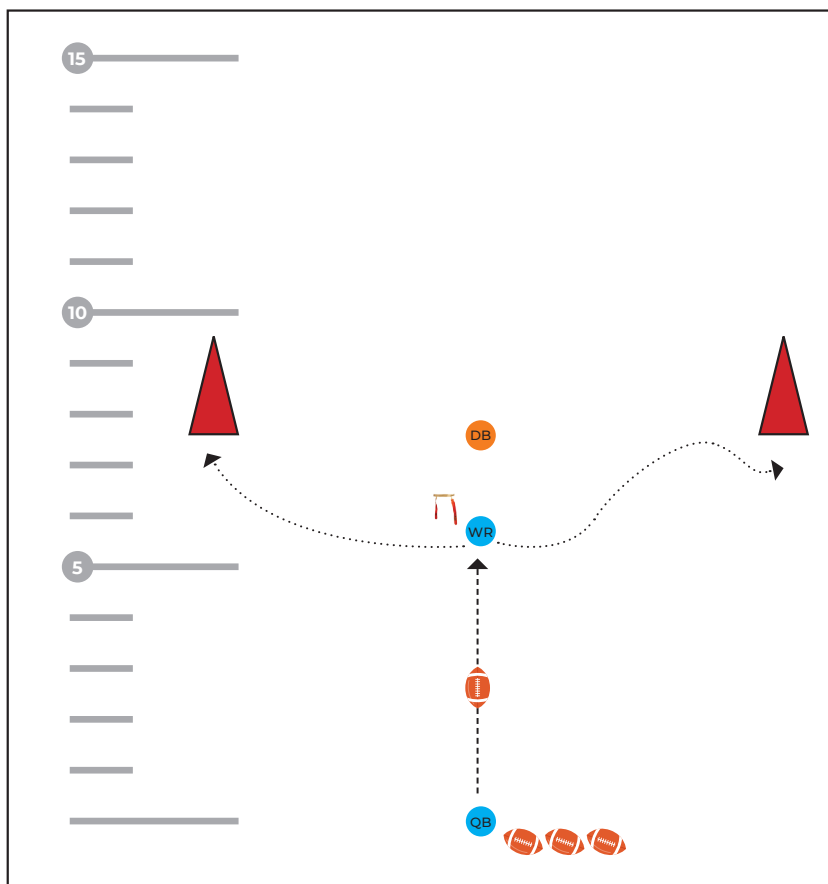
» strhávanie flagov

Náročnosť:

» začiatočník



CVIČENIA S LOPTOU



Popis cvičenia:

Rozohrávajúci hráč QB má pripravených viacero lôpt. Dvaja hráči (WR a DB) stoja od neho vo vzdialenosti 10 a 12 yardov čelom otočení k sebe. Na povel ready - set - hut sa WR otočí a prijíma prihrávku od QB. Po chytení lopty sa snaží dostať k jednému z kužeľov bez toho, aby mu obranca (DB) strhol flag. DB a WR stoja na mieste, až pokým sa po spracovaní WR nerozbehne. DB musí na jeho pohyby reagovať.

Bezpečnostný tip:

Pri štarte nasledujúcej dvojice hráčov dbajte na dobehnutie prvej dvojice.

Technika:

WR sa snaží dodržiavať pravidlá chytania lopty (diamant), pri behaní nebráni flagy rukami.

Potrebné pomôcky:

» 2 x kužeľ, flag opasok a lopta podľa počtu WR

Nácvik:

» rýchlosť, obratnosť, koordinácia, dynamika, hádzanie lopty, chytanie lopty, strhávanie flagov

Náročnosť:

» začiatočník

Popis cvičenia:

Kužele sú rozmiestnené do štvorca cca 7 jardov od seba. Hráči stoja v dvoch radoch v protilahlých rohoch. Jedno družstvo má lopty (útočiaci tím). Hráč s loptou vyštartuje k príľahlému kuželu a obchádza ho z vonkajšej strany. Hráč v protilahlom rohu reaguje na jeho pohyb a štartuje ku kuželu oproti a rovnako ho obchádza. Po obídení kužela sa hráč s loptou snaží obísť protivráča bez toho, aby mu strhol flag. Po ukončení štartuje ďalšia dvojica.

Bezpečnostný tip:

Kontakt je zakázaný. Hráč s loptou sa snaží vyhnúť súperovi bez toho, aby do neho naražil. Treba dbať na to, aby hráči používali rôzne zmeny smeru, výskoky sú zakázané.

Technika:

Obranca sa snaží mať ťažisko nízko a strhnúť flag oboma rukami.

Potrebné pomôcky:

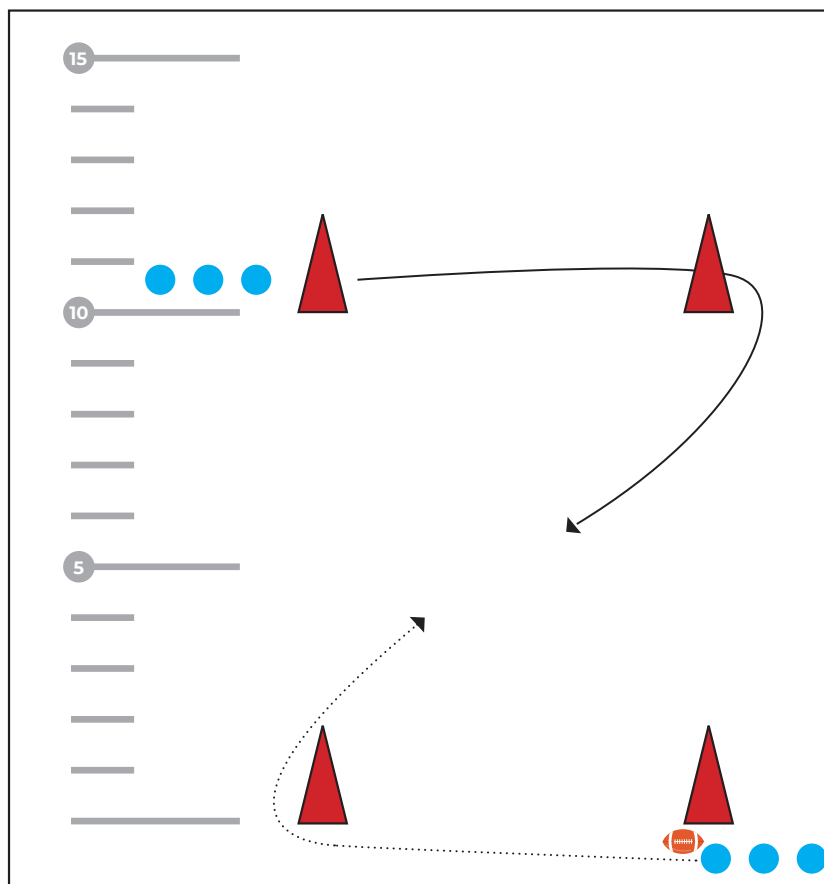
» 4x kužel, flag opasok, lopta

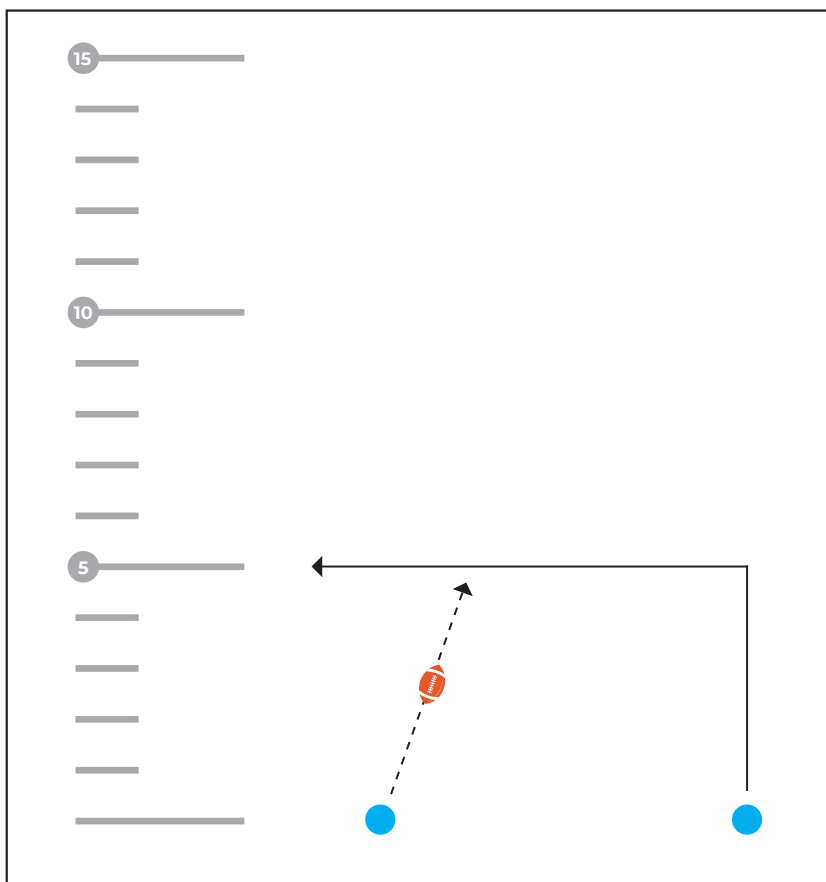
Návčik:

» strhávanie flagov, vyhýbanie sa súperovi

Náročnosť:

» začiatovník





Popis cvičenia:

Hráča (QB) s loptou postavíme do stredu ihriska. Druhého hráča (WR) postavíme na jeho úroveň asi 10 jardov od neho. Na povel QB down-set-hut WR vyšprintuje na vzdialenosť 5 resp. 10 jardov a následne zmení smer o 90° a pokračuje v šprinte smerom na stred ihriska. QB sa snaží načasovať prihrávku tak, aby ju WR chytil v behu bez toho, aby musel spomaliť.

Bezpečnostný tip:

Technika:

WR začína v dvojbodovom postoji. Noha, ktorá je bližšie ku stredu ihriska, je v predu. Keď WR mení smer behu, vykračuje prvou nohou v smere behu. Hráč nebeží v oblúkoch.

Potrebné pomôcky:

» 1 x lopta

Nácvik:

» WR routy, chytanie a hádzanie lopty

Náročnosť:

» pokročilý

Popis cvičenia:

Hráča (QB) s loptou postavíme do stredu ihriska. Druhého hráča (WR) postavíme na jeho úroveň asi 10 jardov od neho. Na povel QB down-set-hut WR vyšprintuje na vzdialenosť 5 resp. 10 jardov a následne zmení smer o 45° a pokračuje v šprinte. QB sa snaží načasovať prihrávku tak, aby ju WR chytil v behu bez toho, aby musel spomaliť.

Bezpečnostný tip:

Technika:

WR začína v dvojbodovom postoji. Noha, ktorá je bližšie ku stredu ihriska, je v predu. Keď WR mení smer behu, vykročuje prvou nohou v smere behu. Hráč nebeží v oblúkoch.

Potrebné pomôcky:

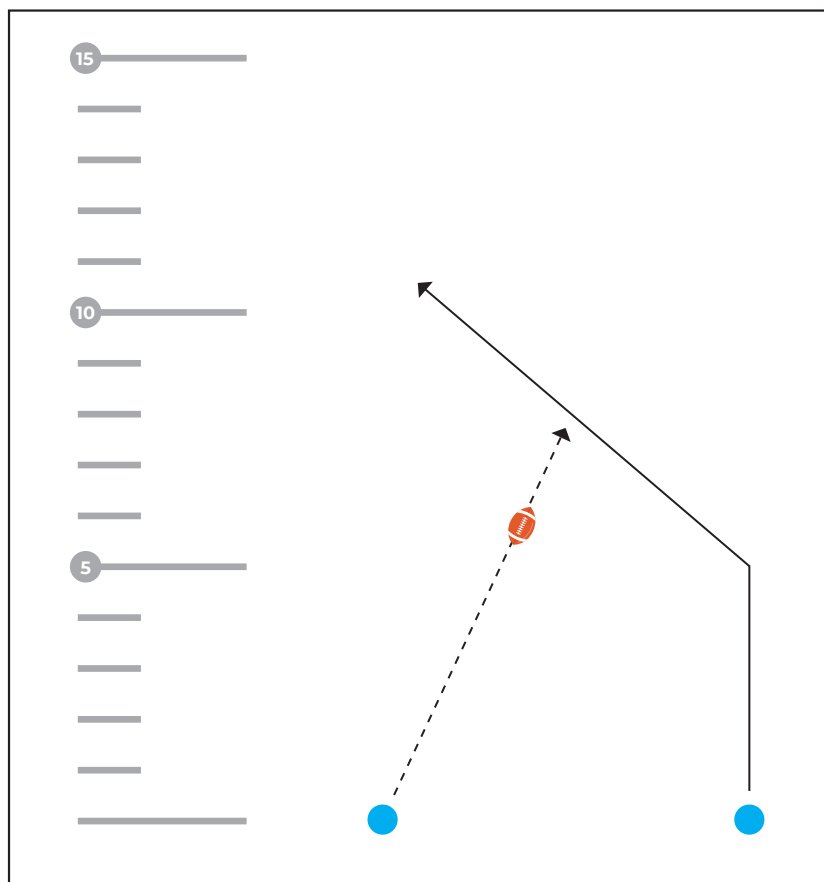
» 1 x lopta

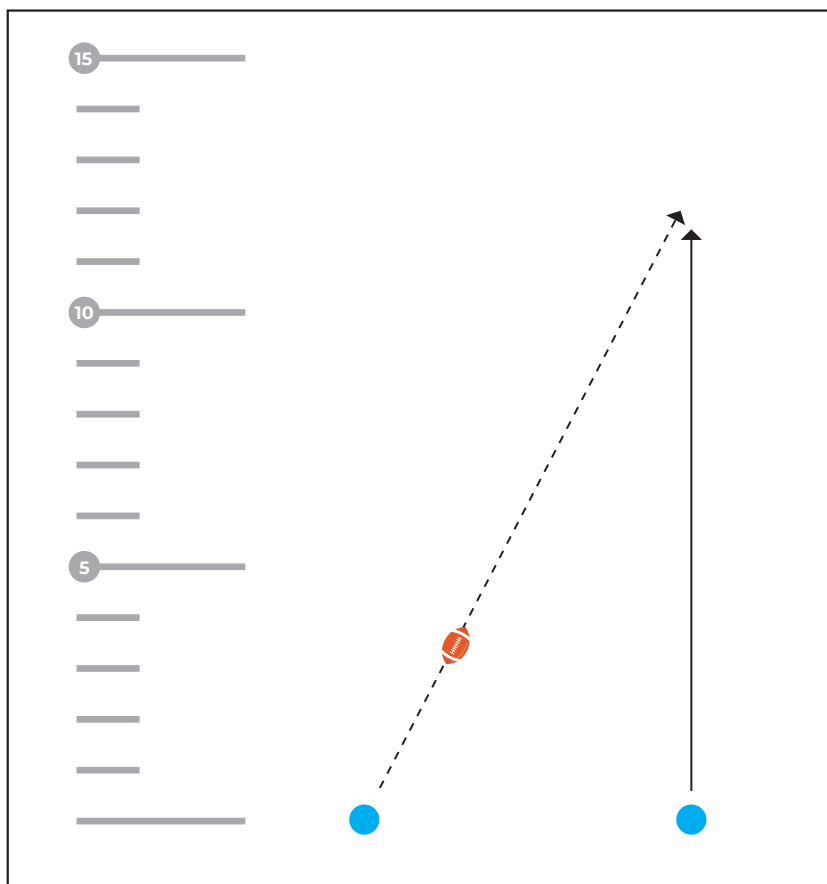
Nácvik:

» WR routy, chytanie a hádzanie lopty

Náročnosť:

» pokročilý





Popis cvičenia:

Hráča (QB) s loptou postavíme do stredu ihriska. Druhého hráča (WR) postavíme na jeho úroveň asi 10 jardov od neho. Na povel QB down-set-hut WR vyšprintuje v pred plnou rýchlosťou. QB sa snaží načasovať prihrávku tak, aby ju WR chytil v behu bez toho, aby musel spomaliť.

Bezpečnostný tip:

Technika:

WR začína v dvojbodovom postoji. Noha, ktorá je bližšie ku stredu ihriska, je v predu.

Potrebné pomôcky:

» 1 x lopta

Nácvik:

» WR routy, chytanie a hádzanie lopty

Náročnosť:

» pokročilý

Popis cvičenia:

Hráča (QB) s loptou postavíme do stredu ihriska. Druhého hráča (WR) postavíme na jeho úroveň asi 10 jardov od neho. Na povel QB down-set-hut WR vyšprintuje na vzdialenosť 2 resp. 5 jardov a následne zmení smer o 70° a pokračuje v šprinte. QB sa snaží načasovať prihrávku tak, aby ju WR chytil v behu bez toho, aby musel spomaliť.

Bezpečnostný tip:

Technika:

WR začína v dvojbodovom postoji. Noha, ktorá je bližšie ku stredu ihriska, je v predu. Keď WR mení smer behu, vykračuje prvou nohou v smere behu. Hráč nebeží v oblúkoch.

Potrebné pomôcky:

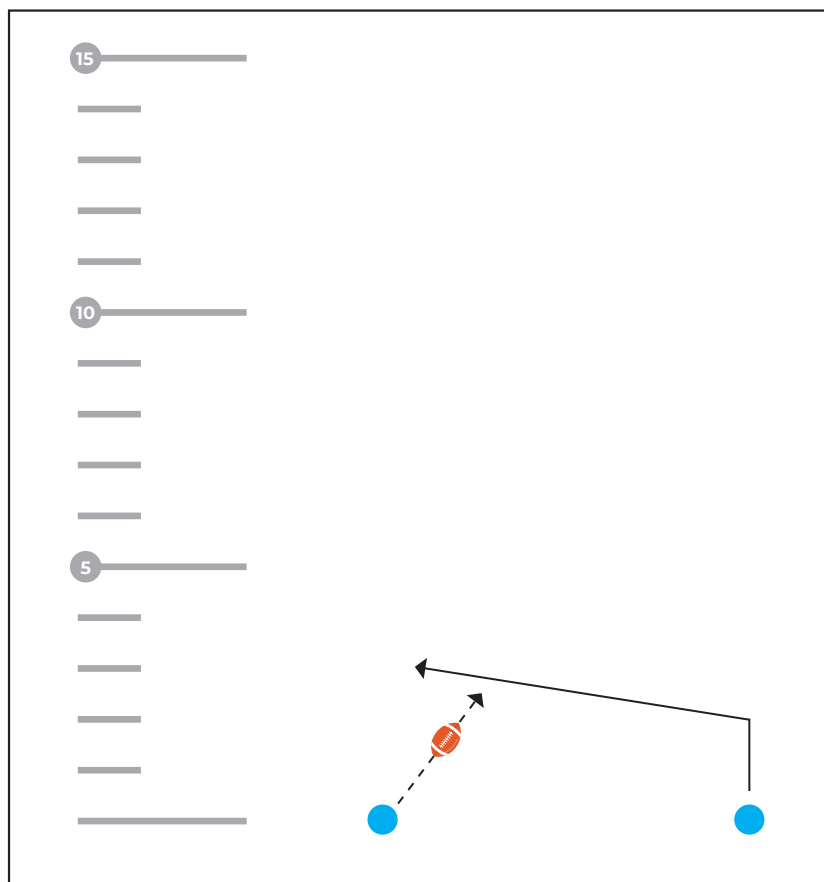
» 1 x lopta

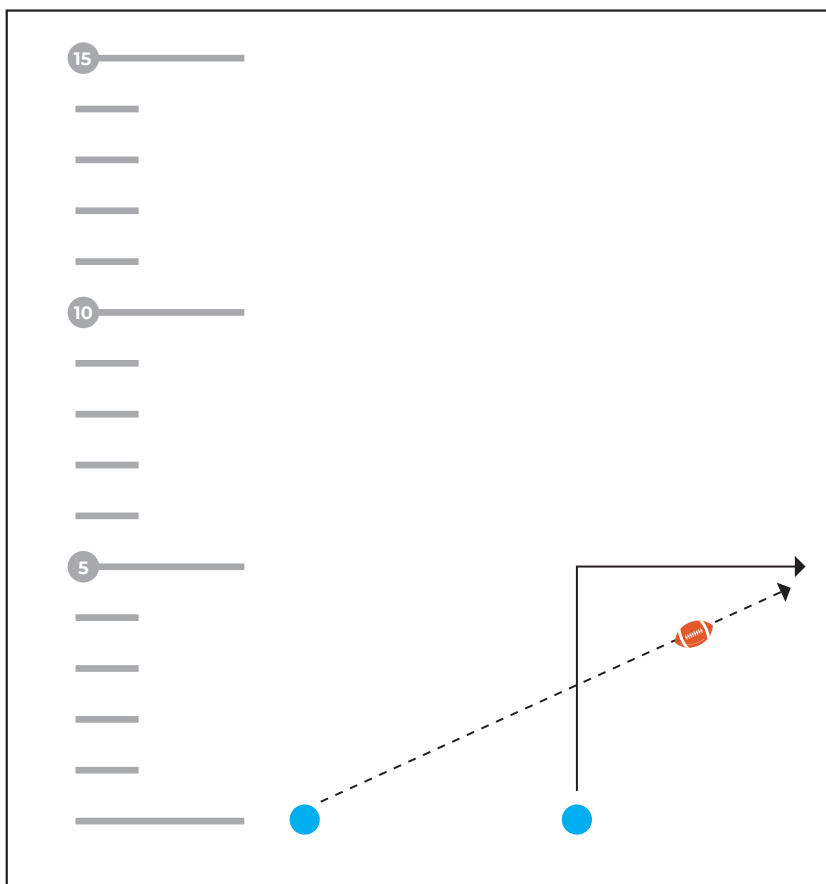
Nácvik:

» WR routy, chytanie a hádzanie lopty

Náročnosť:

» pokročilý





Popis cvičenia:

Hráča (QB) s loptou postavíme do stredu ihriska. Druhého hráča (WR) postavíme na jeho úroveň asi 5 jardov od neho. Na povel QB down-set-hut WR vyšprintuje na vzdialenosť 5 resp. 10 jardov a následne zmení smer o 90° a pokračuje v šprinte smerom od stredu ihriska. QB sa snaží načasovať prihrávku tak, aby ju WR chytil v behu bez toho, aby musel spomaliť.

Bezpečnostný tip:

Technika:

WR začína v dvojbodovom postoji. Noha, ktorá je bližšie ku stredu ihriska, je v predu. Keď WR mení smer behu, vykračuje prvou nohou v smere behu. Hráč nebeží v oblúkoch.

Potrebné pomôcky:

» 1 x lopta

Nácvik:

» WR routy, chytanie a hádzanie lopty

Náročnosť:

» pokročilý

Popis cvičenia:

Hráča (QB) s loptou postavíme do stredu ihriska. Druhého hráča (WR) postavíme na jeho úroveň asi 10 jardov od neho. Na povel QB down-set-hut WR vyšprintuje na vzdialenosť 5 resp. 10 jardov. Kde zastaví, otočí sa a spraví krok ku QB. QB sa snaží načasovať prihrávku tak, aby ju WR nemusel čakať.

Bezpečnostný tip:

Uistite sa, že WR bude pripravený chytiť rýchlu prihrávku hneď po otočke.

Technika:

Po zastavení na 5/10 jardoch je nutné, aby WR spravil 1 krok smerom k lopte. V hre mu to pomôže vytvoriť separáciu od obrancu.

Potrebné pomôcky:

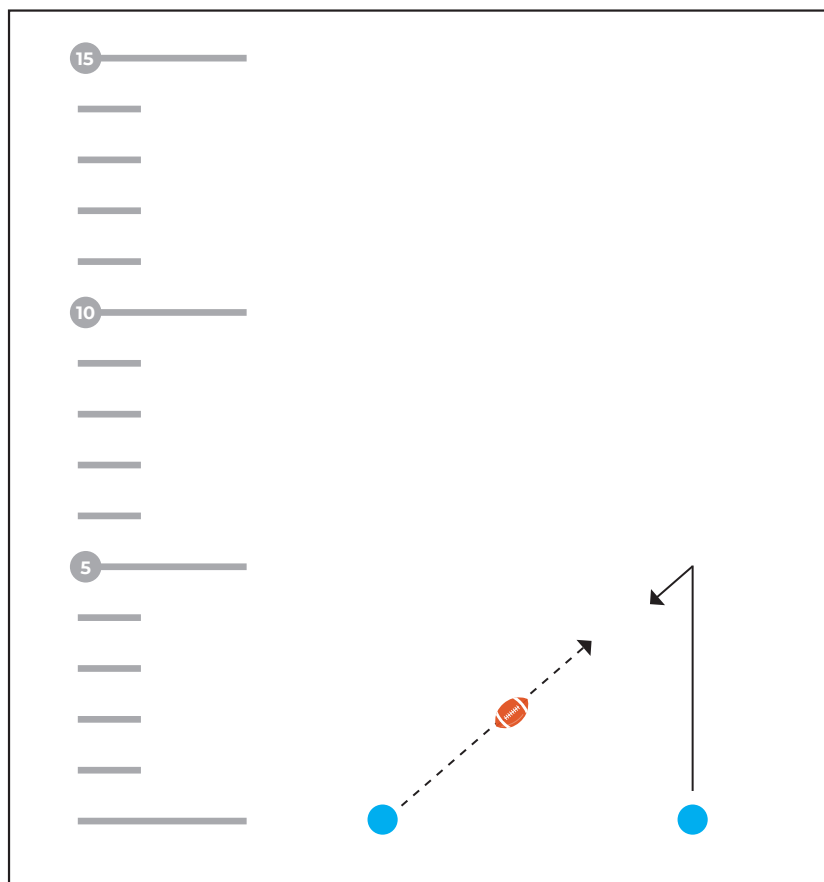
» 1 x lopta

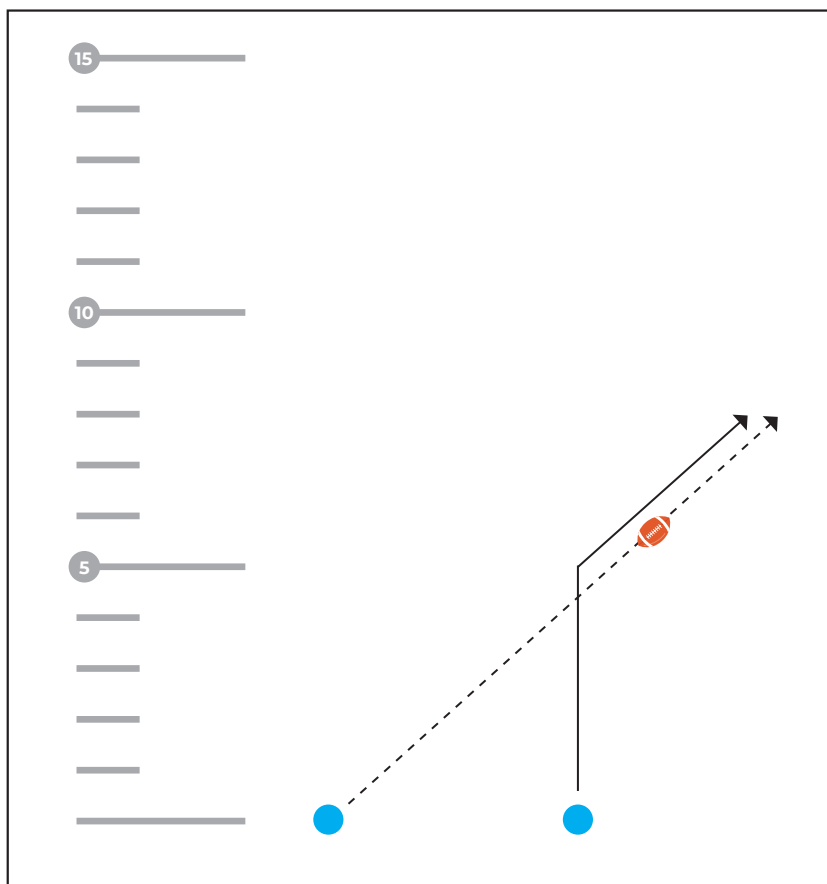
Nácvik:

» WR routy, chytanie a hádzanie lopty

Náročnosť:

» pokročilý



**Popis cvičenia:**

Hráča (QB) s loptou postavíme do stredu ihriska. Druhého hráča (WR) postavíme na jeho úroveň asi 5 jardov od neho. Na povel QB down-set-hut WR vyšprintuje na vzdialenosť 5 resp. 10 jardov a následne zmení smer o 45° a pokračuje v šprinte smerom od stredu ihriska (out). QB sa snaží načasovať prihrávku tak, aby ju WR chytil v behu bez toho, aby musel spomaliť.

Bezpečnostný tip:

Technika:

WR začína v dvojbodovom postoji. Noha, ktorá je bližšie ku stredu ihriska, je v predu. Keď WR mení smer behu, vykračuje prvou nohou v smere behu. Hráč nebeží v oblúkoch.

Potrebné pomôcky:

» 1 x lopta

Nácvik:

» WR routy, chytanie a hádzanie lopty

Náročnosť:

» pokročilý

Popis cvičenia:

Hráči stoja v rade vedľa seba. Na trénerov povel začnú cúvať a na trénerov signál sa otčia o 180 stupňov a prejdú do plného šprintu. Smer otočenia určí rozpažením pravej alebo ľavej ruky (signál). Keď hráči prejdú do plného šprintu, tréner jedenému z hráčov hodí loptu. Keď ju zachytí, bežia naspäť na štartovaciu líniu.

Bezpečnostný tip:

Hráči majú medzi sebou dostatočné rozstupy.

Technika:

Pri cúvaní má hráč znížené ťažisko. Pri otočke o 180° vykročí tou prvou nohou, do ktorej strany sa chce otočiť. Pri otočení hráč dvíha koleno prvej nohy do výšky pásu. Hráč sa celý čas pozerá na trénera.

Potrebné pomôcky:

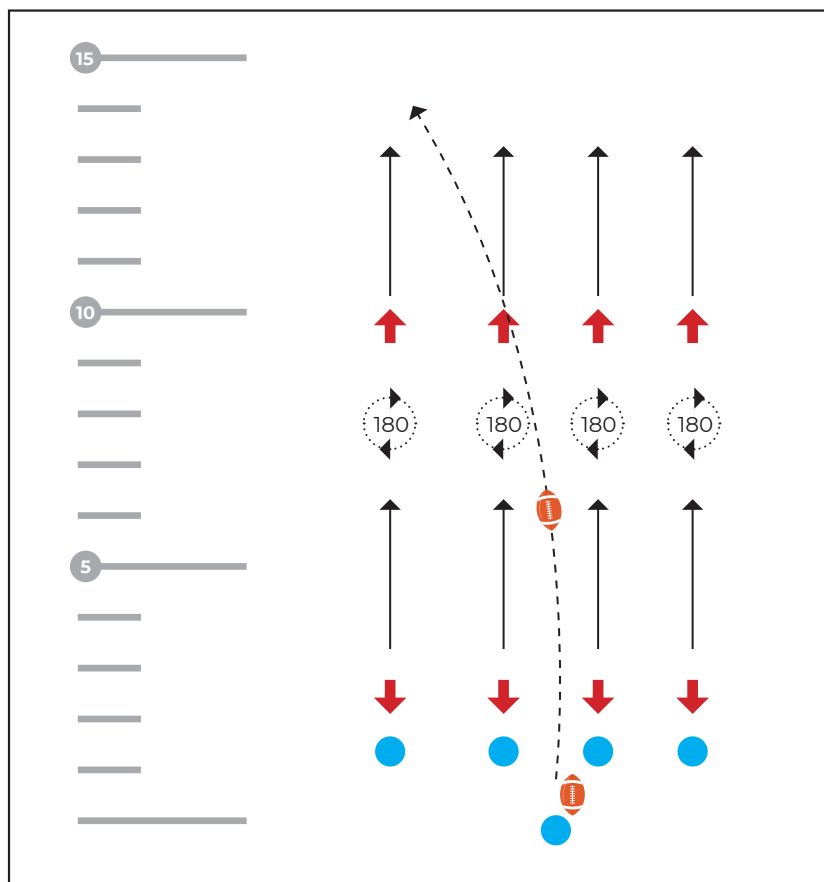
» píšťalka, 1 x lopta

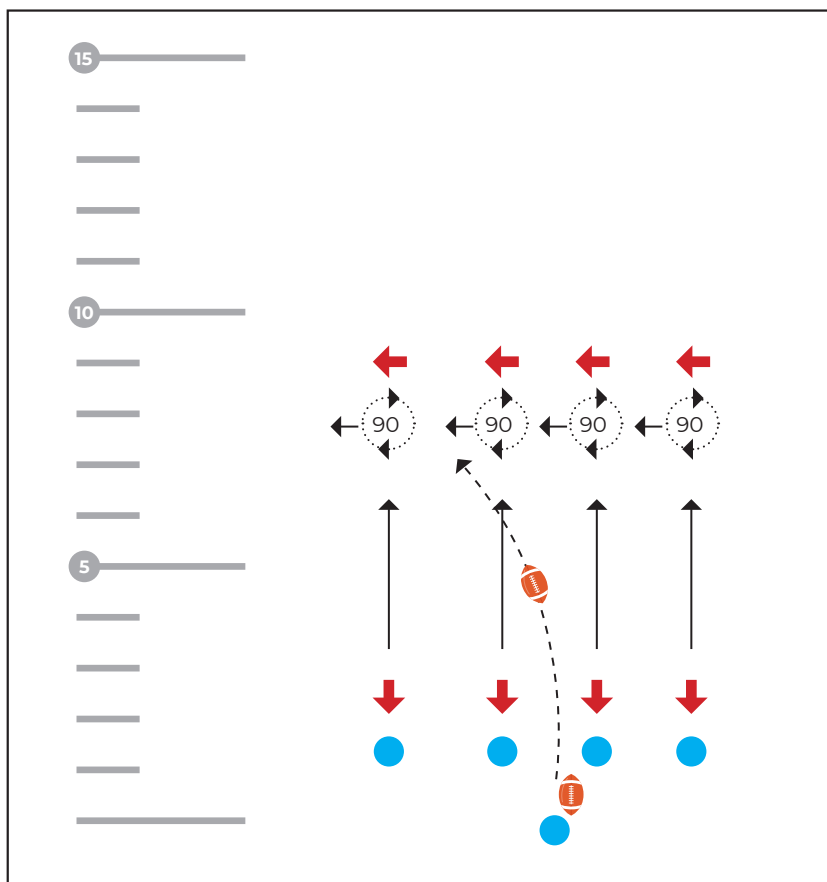
Nácvik:

» zmena pohybu, cúvanie, chytanie lopty

Náročnosť:

» začiatovník





Popis cvičenia:

Hráči stoja v rade vedľa seba. Na trénerov povel začnú cúvať a na trénerov signál zmenia svoj smer o 90 stupňov a prejdú do plného šprintu. Smer šprintu určí rozpažením pravej alebo ľavej ruky (signál). Keď hráči prejdú do plného šprintu, jednému z hráčov hodí tréner loptu. Potom ako ju zachytí, hráči bežia na štartovaciu líniu.

Bezpečnostný tip:

Hráči majú medzi sebou dostatočné rozostupy.

Technika:

Pri cúvaní má hráč znížené ťažisko. Pri zmene smeru o 90 stupňov vykročí tou prvou nohou, do ktorej strany sa chce otočiť. Pri otočení hráč dvíha koleno prvej nohy do výšky pásu. Hráč sa celý čas pozerá na trénera.

Potrebné pomôcky:

» píšťalka, 1 x lopta

Nácvik:

» zmena pohybu, cúvanie, chytanie lopty

Náročnosť:

» začiatočník

Popis cvičenia:

Hráči stoja v rade vedľa seba. Na trénerov povel začnú cúvať a na trénerov signál zmenia svoj smer o 135 stupňov a prejdú do plného šprintu. Smer šprintu určí rozpažením pravej alebo ľavej ruky (signál). Keď hráči prejdú do plného šprintu, tak jedenému z hráčov hodí tréner loptu. Potom ako ju zachytí, hráči bežia na štartovaciu líniu.

Bezpečnostný tip:

Hráči majú medzi sebou dostatočné rozstupy.

Technika:

Pri cúvaní má hráč znížené ťažisko. Pri zmene smeru o 135 stupňov vykročí tou prvou nohou, do ktorej strany sa chce otočiť. Pri otočení hráč dvíha koleno prvej nohy do výšky pásu. Hráč sa celý čas pozerá na trénera.

Potrebné pomôcky:

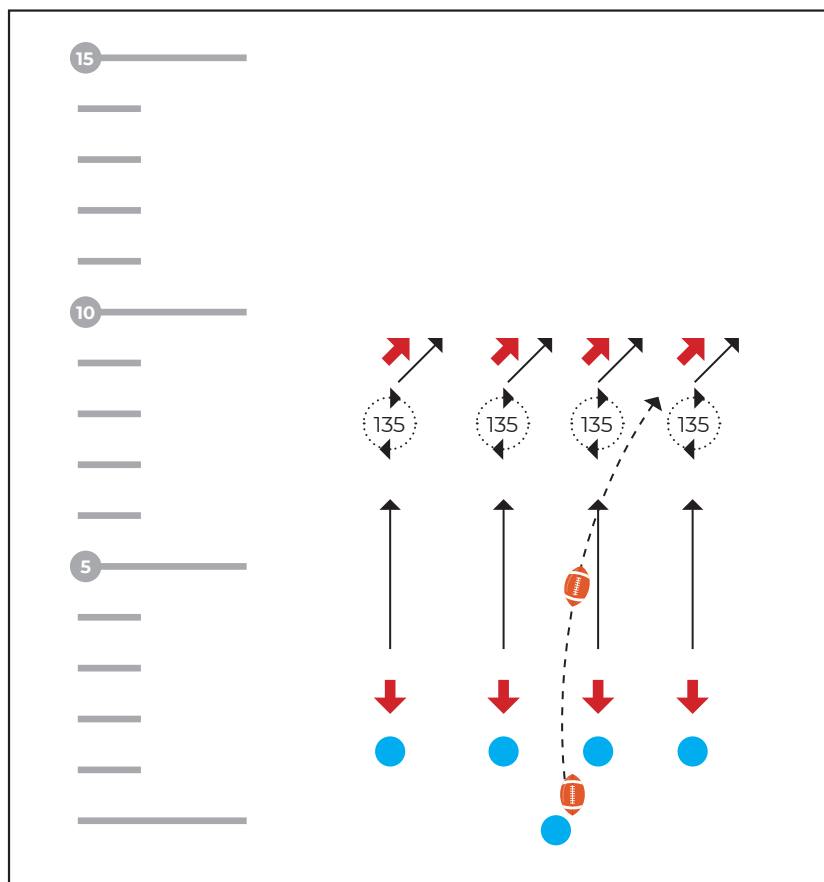
» píšťalka, 1 x lopta

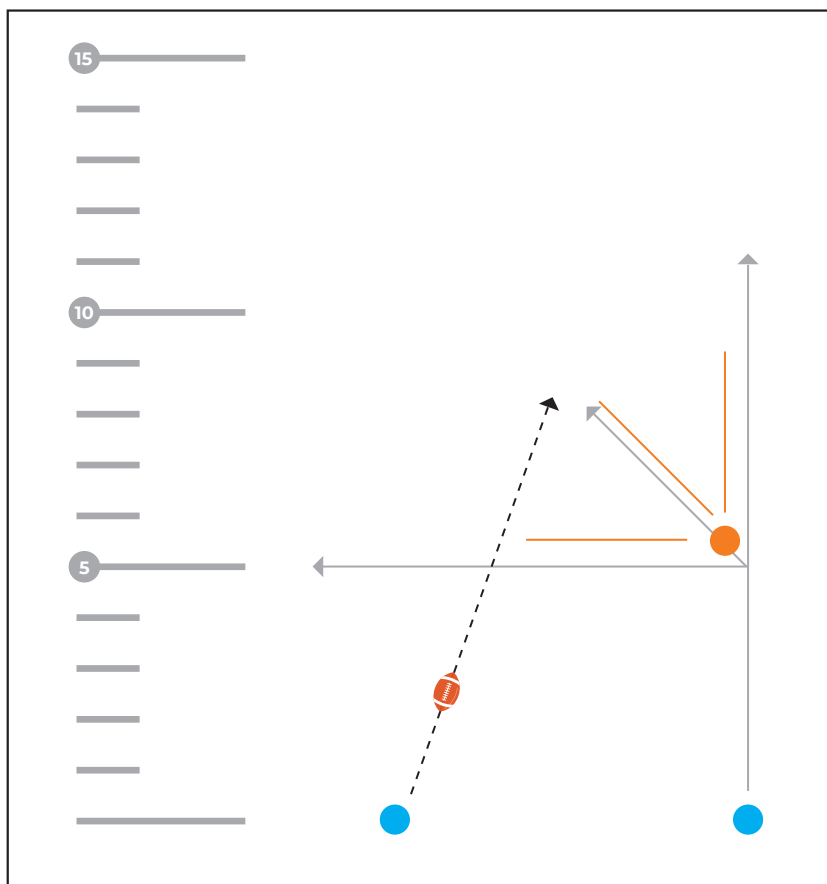
Nácvik:

» zmena pohybu, cúvanie, chytanie lopty

Náročnosť:

» začiatočník





Popis cvičenia:

Hráča (QB) s loptou postavíme do stredu ihriska. Druhého hráča (WR) postavíme na jeho úroveň asi 10 jardov od neho. Obrancu (DB) postavíme oproti WR (1-5 jardov od WR). Pred rozohratím sa QB a WR dohodnú na route, ktorú bude WR bežať (tak aby to obranca nepočul). Na povel QB down-set-hut WR zabehne dohodnutú routu. Úlohou obrancu je brániť WR tak, aby mu neskrížil routu. Kontakt nie je dovolený (dotýkanie, ktoré nenaruší pohyb hráča je v poriadku). QB sa snaží načasovať prihrávku tak, aby ju WR chytil. Úloha obrancu je prihrávku prerušiť alebo zachytiť.

Bezpečnostný tip:

Dohliadajte na nedovolený kontakt.

Technika:

WR začína v dvojbodovom postoji. Noha, ktorá je bližšie ku stredu ihriska, je v predu. Keď WR mení smer behu, vykračuje prvou nohou v smere behu. Hráč nebeží v oblúkoch. Obranca začína 1 až 5 jardov od WR. Má znížené ťažisko a je pripravený reagovať na pohyb WR.

Potrebné pomôcky:

» 1 x lopta, flag opasok

Nácvik:

» WR routy, chytanie a hádzanie lopty, osobná obrana

Náročnosť:

» pokročilý

Popis cvičenia:

Hráča (QB) s loptou postavíme do stredu ihriska. Druhého hráča (WR) postavíme na jeho úroveň asi 10 - 15 jardov od neho. WR pôjde vždy routu IN. Tréner postaví dvoch hráčov obrany (dummy hráči) asi 5 jardov od miesta rozbehu WR a 5 jardov od QB. Dummy hráči stoja cca 10 jardov od seba. Na povel QB down-set-hut WR zabehne IN routu (beží tesne za obrancami). Úlohou obrancu je stáť na mieste s rozpaženými rukami a snažiť sa zraziť loptu, nemôžu sa však pohnúť z miesta. QB sa snaží načasovať prihrávku tak, aby ju WR chytil medzi obrancami.

Bezpečnostný tip:

Dohliadajte na nedovolený kontakt.

Technika:

WR začína v dvojbodovom postoji. Noha, ktorá je bližšie ku stredu ihriska, je v predu. Keď WR mení smer behu, vykračuje prvou nohou v smere behu. Hráč nebeží v oblúkoch.

Potrebné pomôcky:

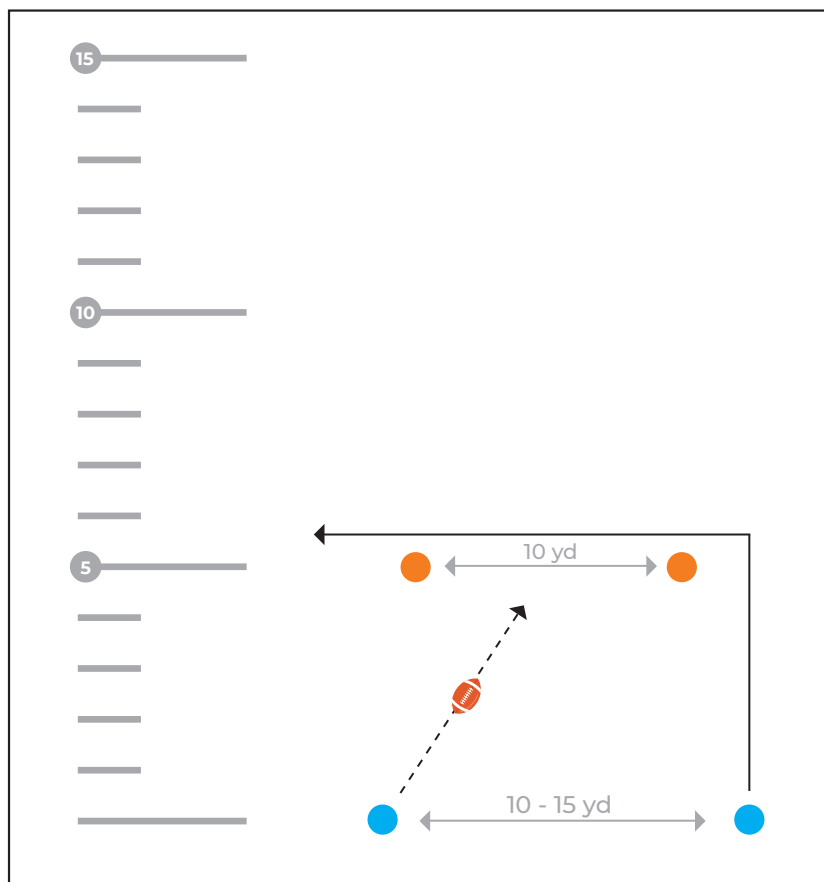
» 1 x lopta

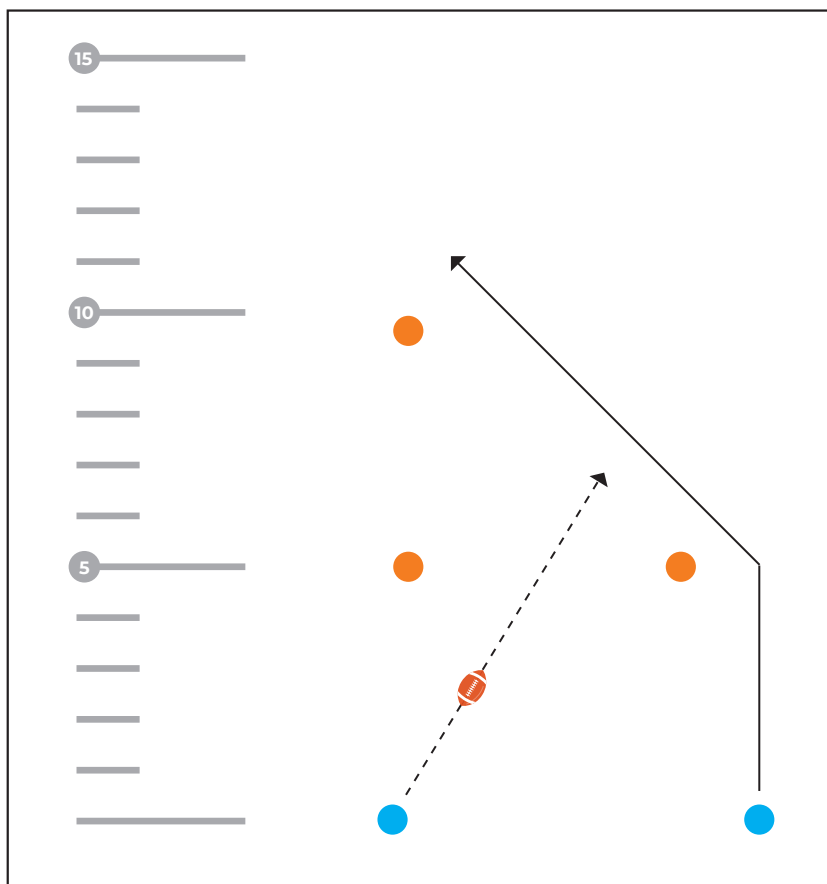
Nácvik:

» WR routy, chytanie a hádzanie lopty, zónová obrana

Náročnosť:

» pokročilý





Popis cvičenia:

Hráča (QB) s loptou postavíme do stredu ihriska. Druhého hráča (WR) postavíme na jeho úroveň asi 10 jardov od neho. WR pôjde vždy routu Post. Tréner postaví troch hráčov obrany podľa nákresu. Na povel QB down-set-hut WR zabehne Post routu (beží tesne za obrancami). Úlohou obrancov je stáť na mieste s rozpaženými rukami a snažiť sa zraziť loptu, avšak nemôžu sa pohnúť z miesta. QB sa snaží načasovať prihrávku tak, aby ju WR chytil medzi obrancami.

Bezpečnostný tip:

Dohliadajte na nedovolený kontakt.

Technika:

WR začína v dvojbodovom postoji. Noha, ktorá je bližšie ku stredu ihriska, je v predu. Keď WR mení smer behu, vykračuje prvou nohou v smere behu. Hráč nebeží v oblúkoch.

Potrebné pomôcky:

» 1 x lopta

Nácvik:

» WR routy, chytanie a hádzanie lopty, zónová obrana

Náročnosť:

» pokročilý

Popis cvičenia:

Hráča (QB) s loptou postavíme do stredu ihriska. Druhého hráča (WR) postavíme na jeho úroveň asi 10 jardov od neho. WR a QB si vždy dohodnú routu. Tréner postaví troch hráčov obrany podľa nákresu. Na povel QB down-set-hut WR zabehne dohodnutú routu. Úlohou obrancov je pohybovať sa vo svojej zóne a snažiť sa zraziť alebo chytiť loptu, avšak svoju zónu nemôžu opustiť. QB sa snaží načasovať príhrávku tak, aby ju WR chytil medzi obrancami. V pokročilých fázach hry môžete pridať aj druhého WR (avšak iba z jednej strany).

Bezpečnostný tip:

Dohliadajte na nedovolený kontakt.

Technika:

WR začína v dvojbodovom postoji. Noha, ktorá je bližšie ku stredu ihriska, je v predu. Keď WR mení smer behu, vykračuje prvou nohou v smere behu. Hráč nebeží v oblúkoch. Obranca sleduje útočiaceho hráča (WR) a periférne QB.

Potrebné pomôcky:

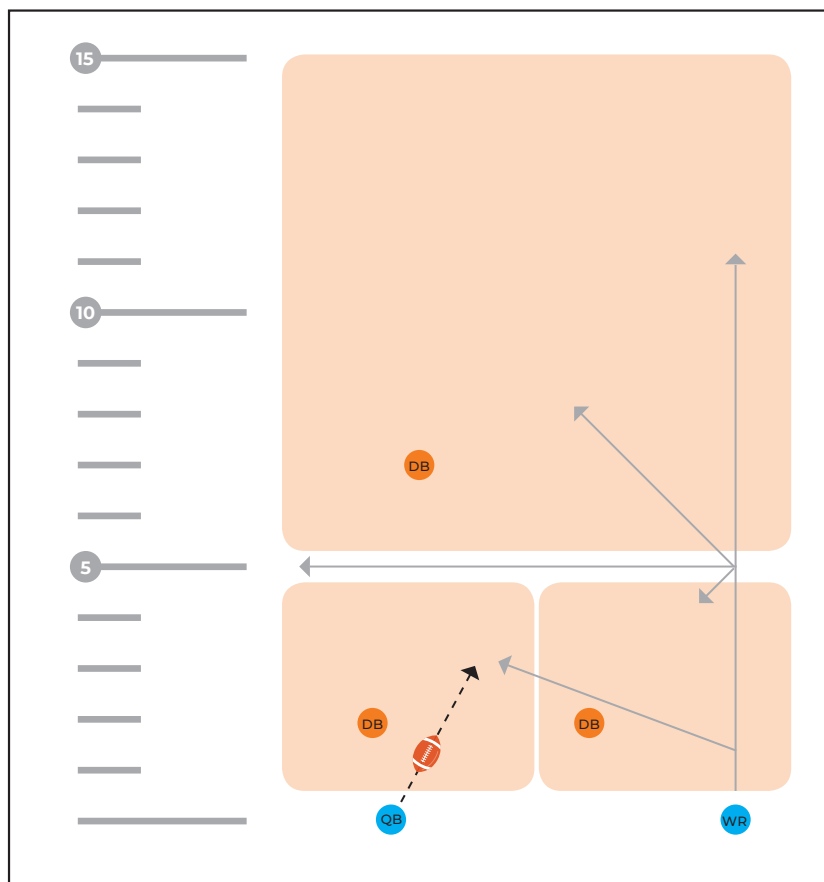
» 1 x lopta

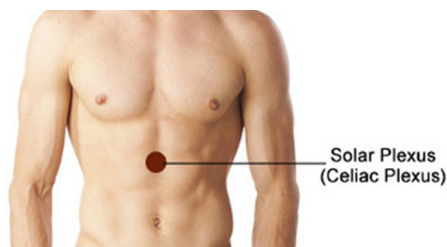
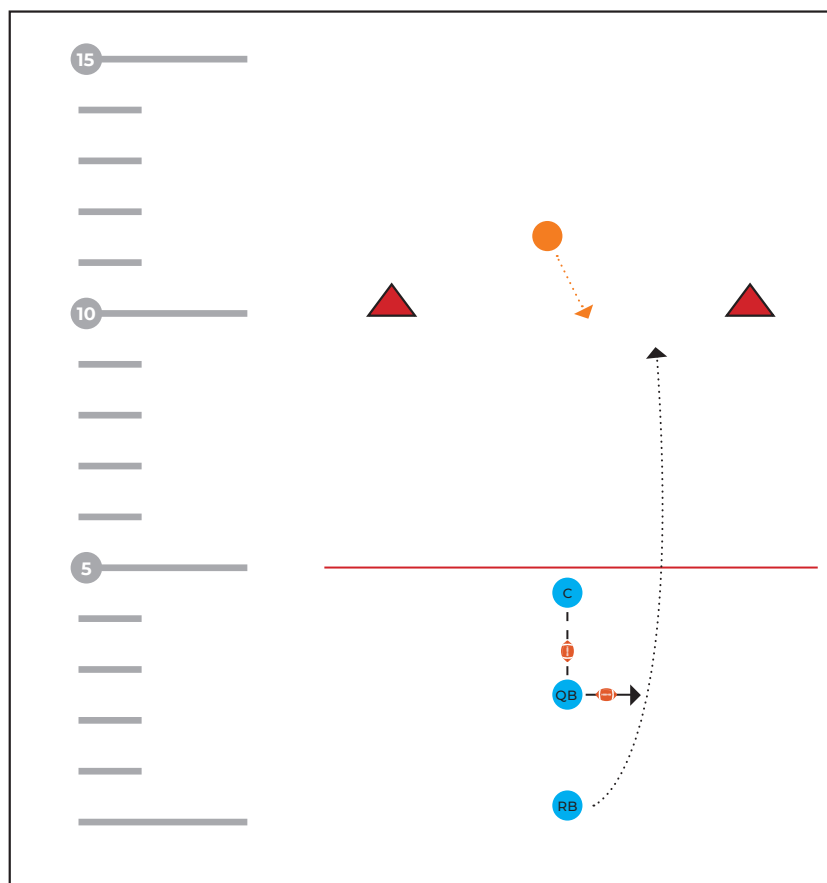
Nácvik:

» WR routy, chytanie a hádzanie lopty, zónová obrana

Náročnosť:

» pokročilý



Solar Plexus
(Celiac Plexus)

Popis cvičenia:

RB stojí cca 3-5 jardov za QB. Na QB povel Down-set-hut Center snapne loptu, QB sa otočí do pravej (resp. ľavej, podľa dohody) strany a vystretou rukou pokladá loptu na belly (solar plexus) RB. RB sa snaží načasovať svoj štart tak, aby nebol pri QB príliš rýchlo a ani pomaly. Po predávke RB pokračuje v behu medzi kužele a snaží sa vyhnúť obrancom. Obranca sa snaží strhnúť flag RB. Pred štartom sa QB a RB dohodnú, z ktorej strany bude QB loptu odovzdať.

Bezpečnostný tip:

Najprv si to prejsť walkthrough, teda chôdzou tak, aby to každý pochopil. Center musí mať dobrý snap. QB musí rýchlo spracovať snap a odovzdať loptu. RB sa musí v plnej rýchlosti naučiť prebrať loptu bez toho, aby ju bral do rúk.

Technika:

Pracujte s rýchlosťou a timingom.

Potrebné pomôcky:

» kužele, lopta, flag opasok

Nácvik:

» timing medzi RB-C-QB, odovzdanie lopty, spracovanie lopty, strhávanie flagov

Náročnosť:

» pokročilý

Popis cvičenia:

RB stojí cca 3-5 jardov za QB. Na QB povel Down-set-hut Center snapne loptu, QB sa otočí do pravej (resp. ľavej, podľa dohody) strany a oboma rukami hodí od spodu loptu RB. RB sa snaží načasovať svoj štart tak, aby nebol pri QB príliš rýchlo a ani pomaly. Po prihrávke RB pokračuje v behu medzi kužele a snaží sa vyhnúť obrancovi. Obranca sa snaží strhnúť flag RB. Pred štartom sa QB a RB dohodnú, z ktorej strany bude QB loptu odovzdávať.

Bezpečnostný tip:

Najprv si to prejsť walkthrough, teda chôdzou tak, aby to každý pochopil. Center musí mať dobrý snap. QB musí rýchlo spracovať snap a prihrať loptu. RB sa musí v plnej rýchlosti naučiť spracovať loptu.

Technika:

Pracujte s rýchlosťou a timingom.

Potrebné pomôcky:

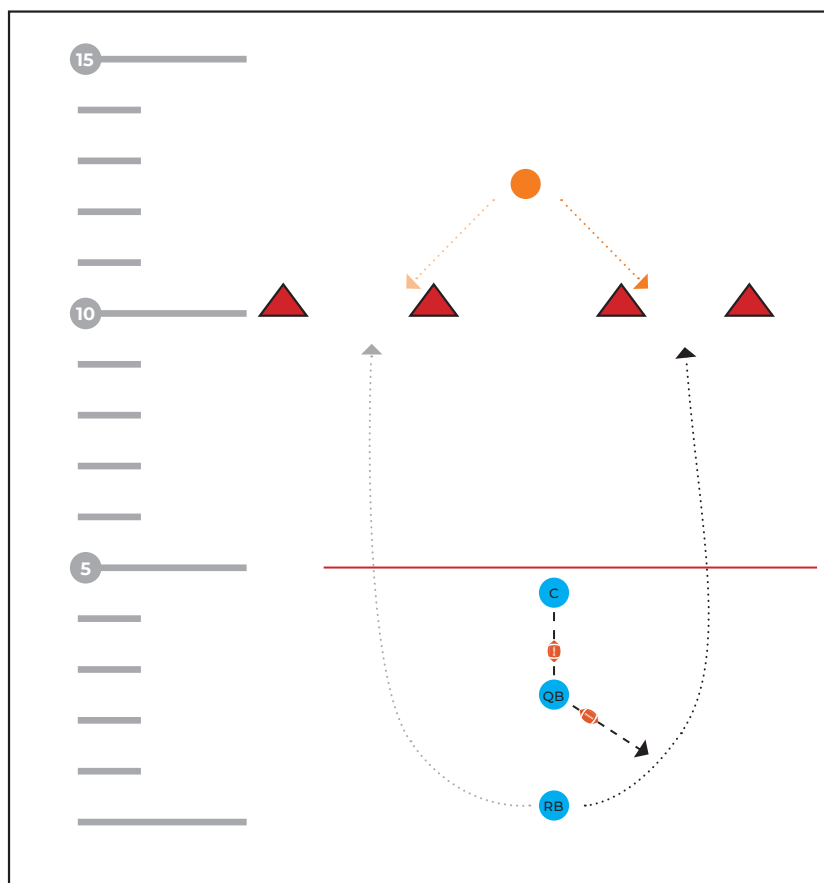
» kužele, lopta, flag opasok

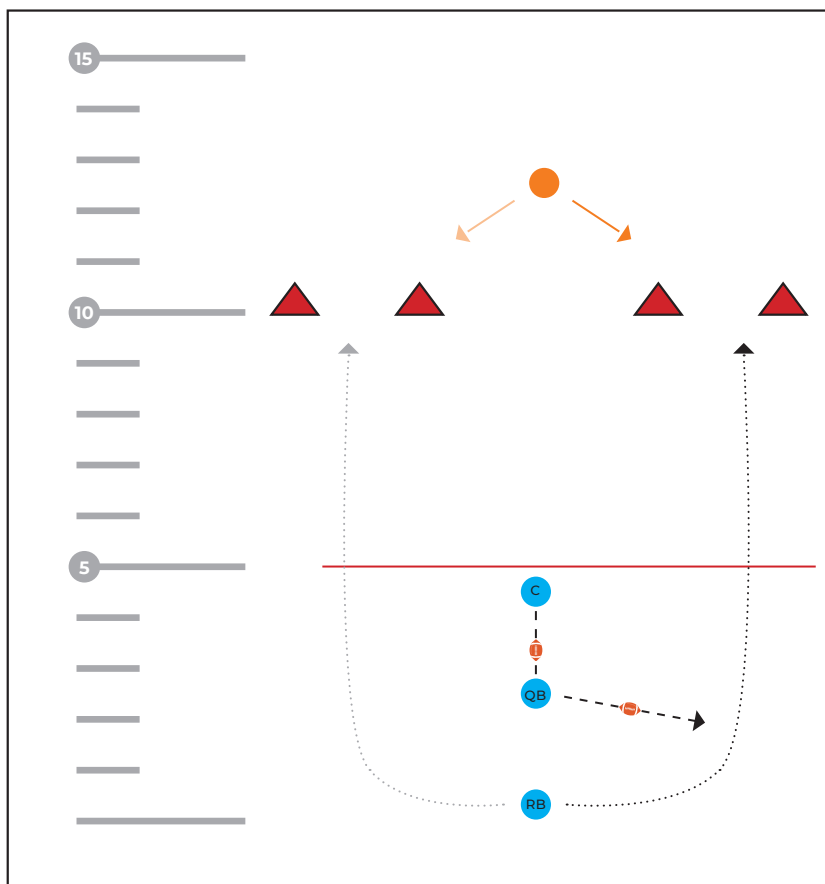
Nácvik:

» timing medzi RB-C-QB, prihrávka, spracovanie lopty, strhávanie flagov

Náročnosť:

» pokročilý



**Popis cvičenia:**

RB stojí cca 3-5 jardov za QB. Na QB povel Down-set-hut Center snapne loptu, QB sa otočí do pravej (resp. ľavej, podľa dohody) strany a hodí loptu (zhora) RB do behu. Po prihrávke RB pokračuje v behu medzi kužele a snaží sa vyhnúť obrancom. Obranca sa snaží strhnúť flag RB.

Bezpečnostný tip:

Najprv si to prejsť walkthrough, teda chôdzou tak, aby to každý pochopil. Center musí mať dobrý snap. QB musí rýchlo spracovať snap a prihrať loptu. RB sa musí v plnej rýchlosti naučiť spracovať loptu.

Technika:

Pracujte s rýchlosťou a timingom.

Potrebné pomôcky:

» kužele, lopta, flag opasok

Nácvik:

» timing medzi RB-C-QB, spracovanie lopty, strhávanie flagov, prihrávka

Náročnosť:

» pokročilý

Popis cvičenia:

WR stojí cca 5 - 10 jardov vedľa C (Center). Na QB povel Down-set-hut center snapne loptu, zároveň štartuje z pravej/lavej strany RB, ktorý beží pomedzi C a QB. QB podáva loptu bežiacemu hráčovi smerom dopredu. WR sa snaží načasovať svoj štart tak, aby nebol pri QB príliš rýchlo, alebo pomaly. Po predávke WR pokračuje v behu medzi kužele a snaží sa vyhnúť obrancovi. Obranca sa snaží strhnúť flag WR.

Bezpečnostný tip:

Najprv si to prejsť walkthrough, teda chôdzou tak, aby to každý pochopil. Center musí mať dobrý snap. QB musí rýchlo spracovať snap a odovzdať loptu. WR sa musí v plnej rýchlosti naučiť spracovať loptu bez toho, aby ju bral do rúk.

Technika:

Pracovať s rýchlosťou a timingom.

Potrebné pomôcky:

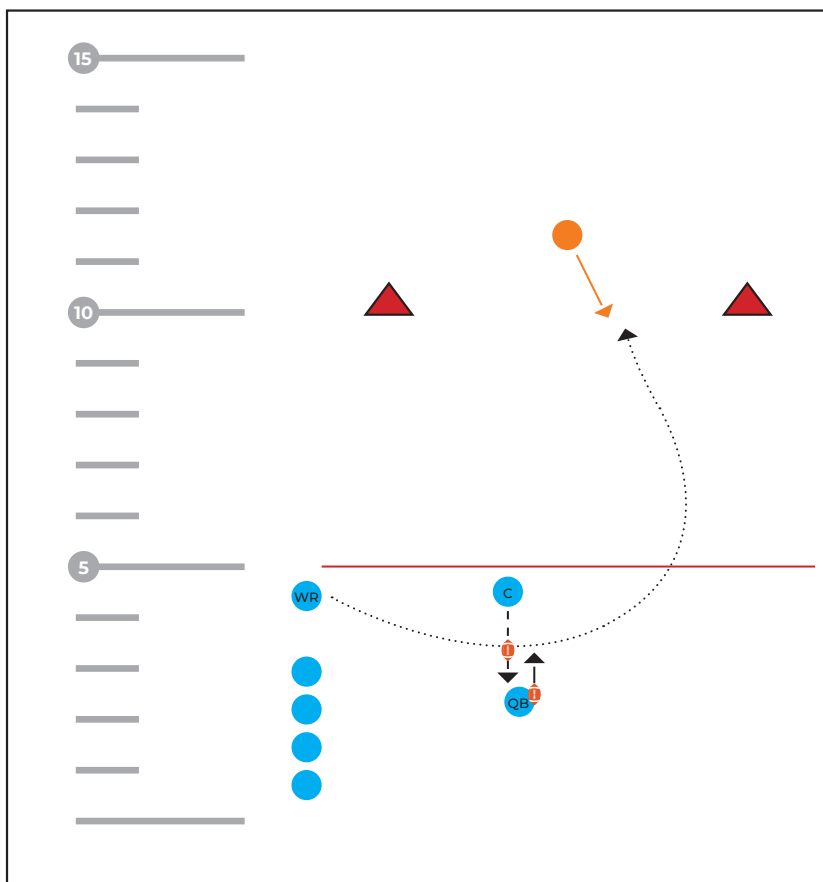
» kužele, lopta, flag opasok

Nácvik:

» timing medzi WR-C-QB, spracovanie lopty, strhávanie flagov, predávka lopty

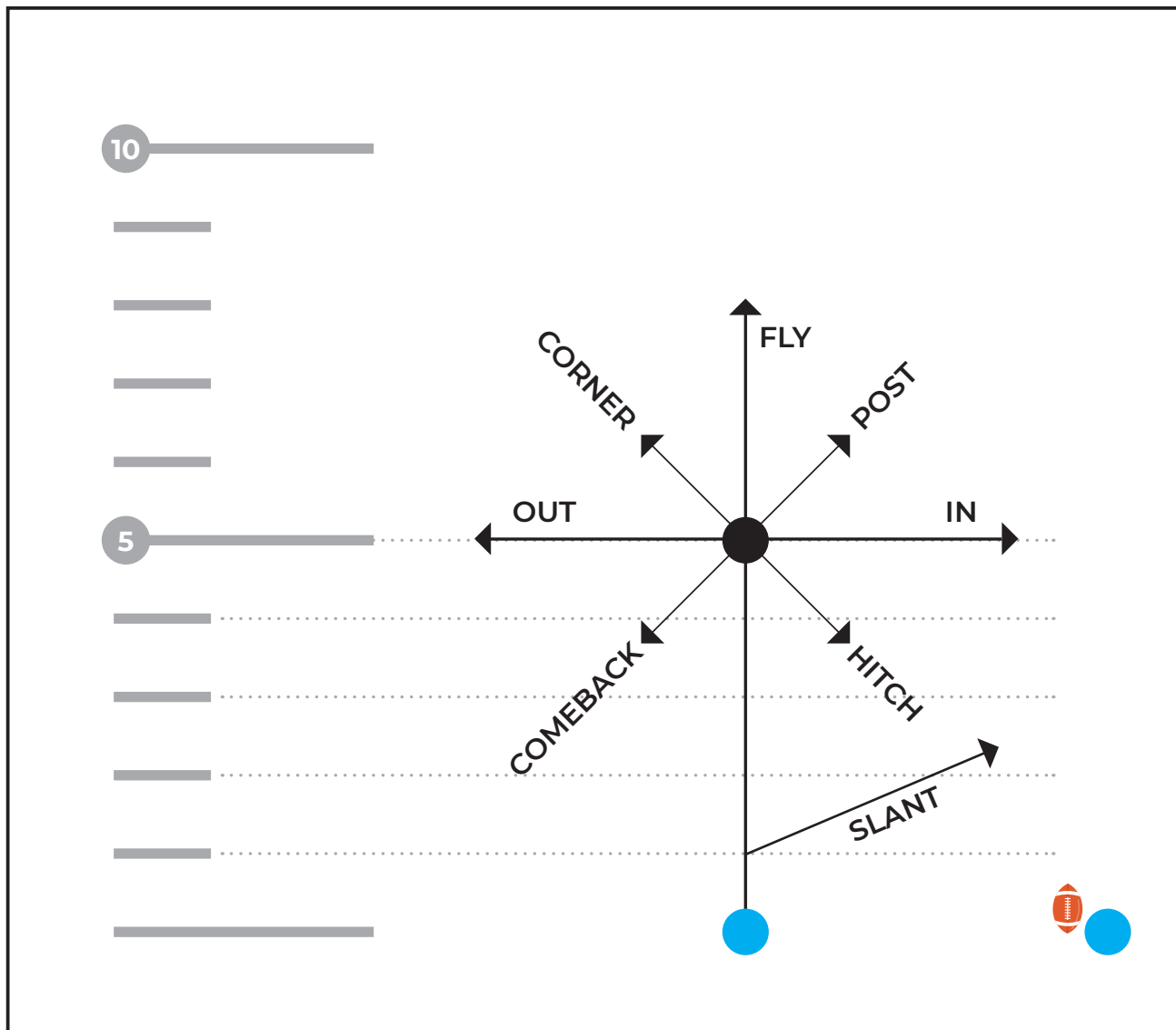
Náročnosť:

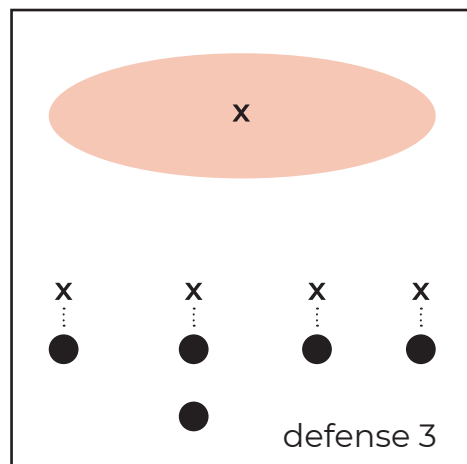
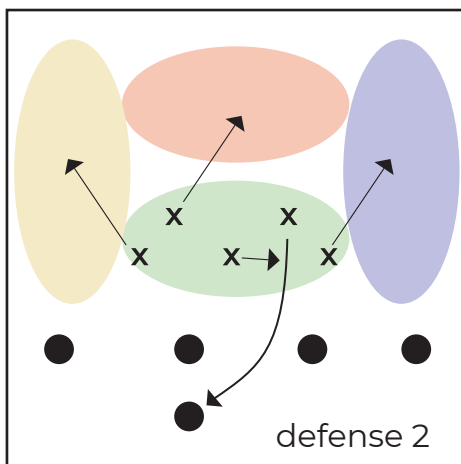
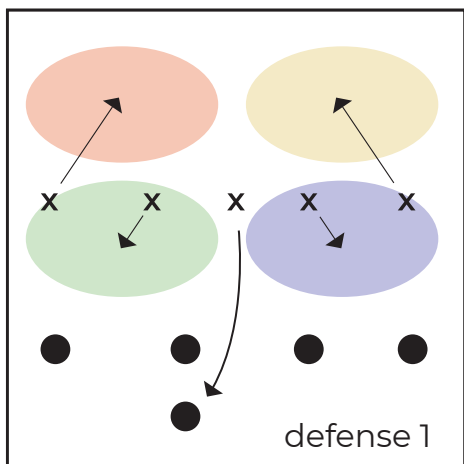
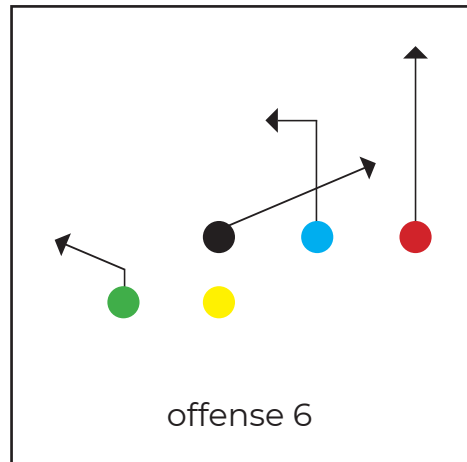
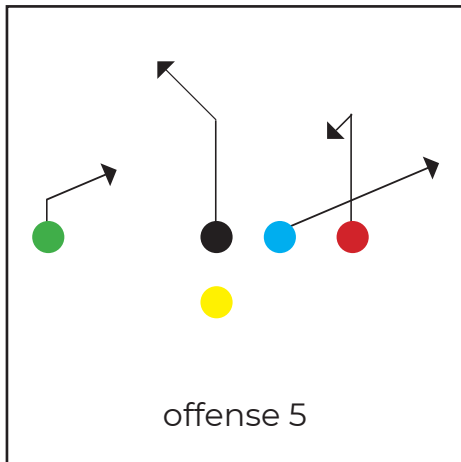
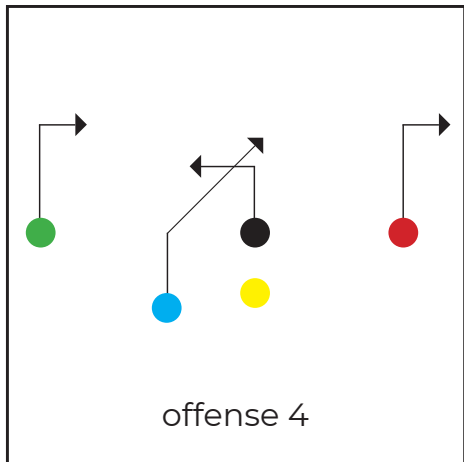
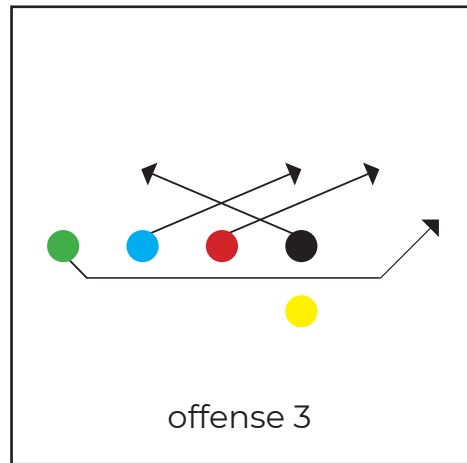
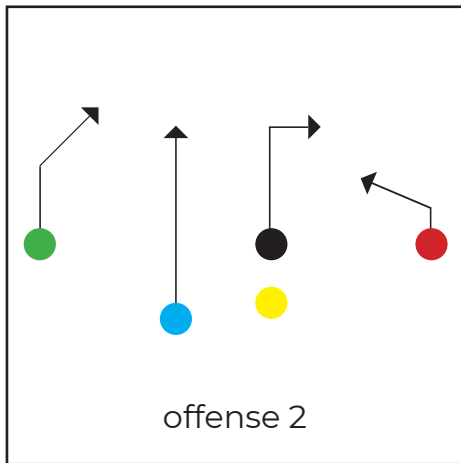
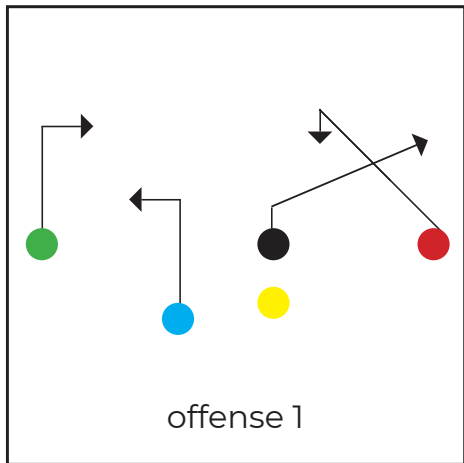
» pokročilý



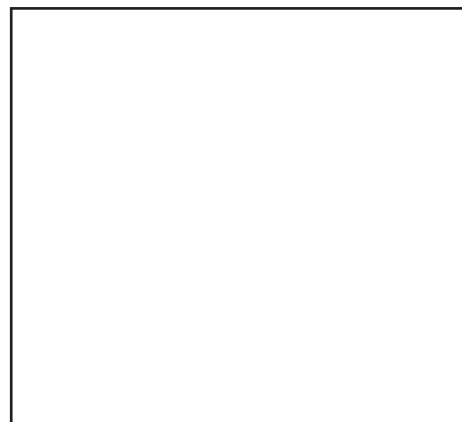
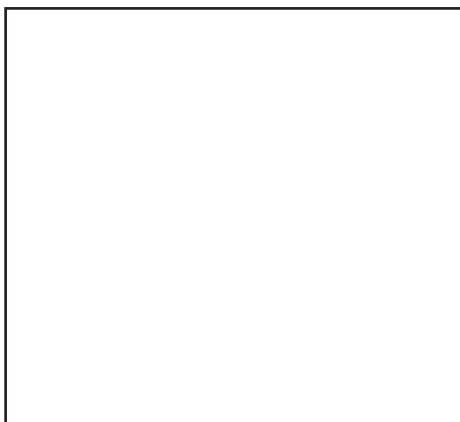
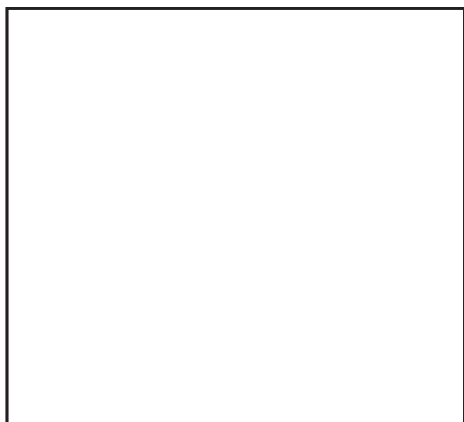
ROUTE TREE - STROMČEK:

Rýchla a praktická pomôcka pre zapamätanie / vizualizáciu WR ROUTY.











Tvorcovia:

Ing. Juraj Sopkuliak, Michal Slašťan, Milan Múdry, Peter Német, Mgr. Boris Bútora, Mgr. Michal Papp



Slovenská asociácia amerického futbalu

Nevádzová 17211/6B

821 01 Bratislava

e-mail: info@saaf.sk / flag@saaf.sk

@ info@saaf.sk

☎ +421 908 772 722

🌐 www.saaf.sk



Americký futbal na Slovensku



saaf_official



www.saaf.sk