



NAHRÁVAČSKÝ KONCEPT

Úloha nahrávača

- 1 Technicky "správne" presmerovať loptu
- 2 Vytvoriť útočníkom príležitosť útočiť (presnosť).
- 3 Organizovať útočný systém tak, aby bol efektívny.

Pravidlá nahrávača:

- 1 Dôslednosť a opakovateľnosť nad skrývaním nahrávky
 - Rovnaká pozícia tela a rúk pri odbití lopty smerom do 4 a 2
 - Skrývanie nahrávky = rovnaká pozícia tela
- 2 Jednoduchosť – "nekomplikuj si to"
 - Čo najmenej krokov k lopte
 - Jednoduché a opakovateľné pohyby pri nahrávke
- 3 "Nechaj útočníkov pracovať pre seba"
- 4 "Dovoľ si spraviť chyby"

Technické princípy

- 1 Ruky pripravené v tvare lopty + rýchly presun nad hlavu
- 2 Nasleduj loptu -> dokončiť pohyb rukami aj nohami
 - Ruky: Prepnutie lakťov, palce nasledujú loptu
 - Nohy: Po nahrávke pohyb dopredu (pravá noha mierne vpredu)
- 3 Smerovanie k prihrávačovi v základnej pozícii nahrávača
- 4 (Pravá) – ľavá – pravá -> vytočenie do pozície 4

