**FLORBAL – HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE**

**Střelba**

**Střelba švihem (forhendová, bekhendová)** -neboli tahem a střelbu přiklepnutím

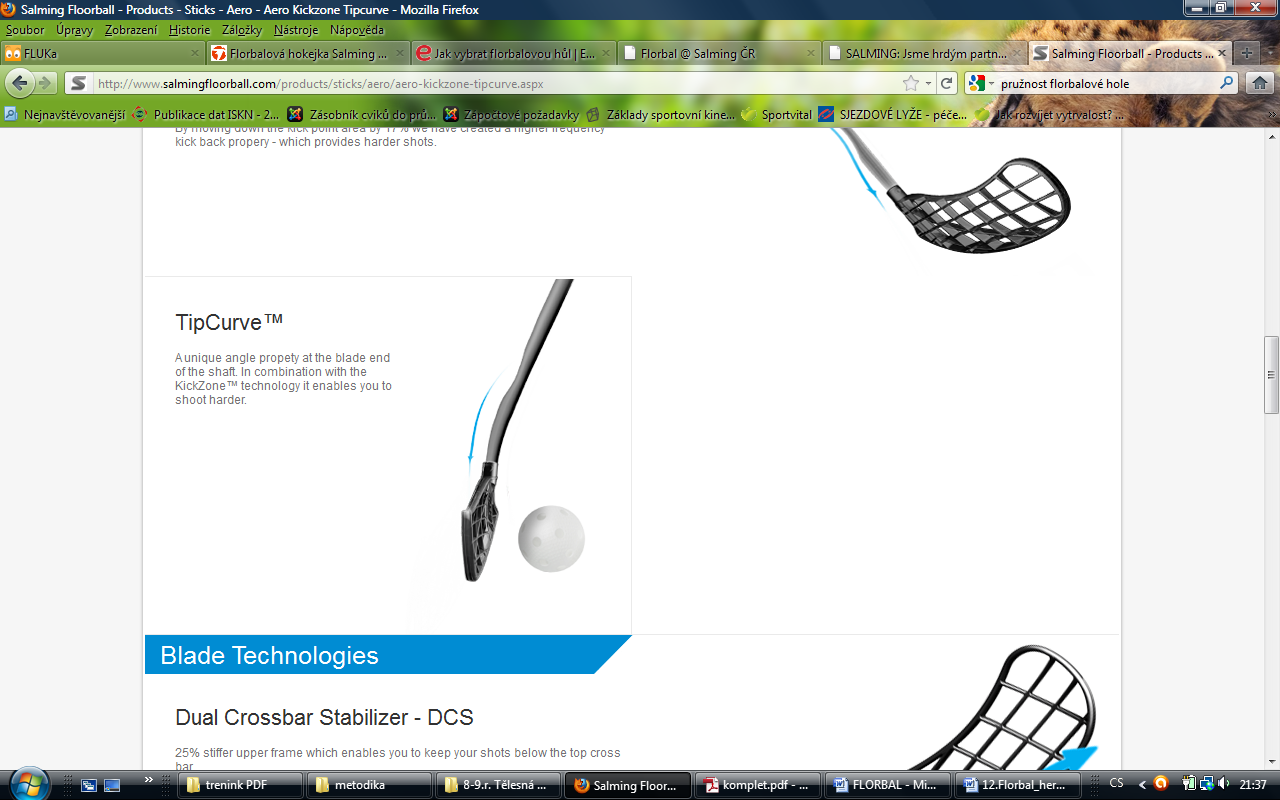
začínáme nejdříve s nácvikem střelby **forhendovým švihem**.



Střelba švihem (tahem)

Provedení je velmi blízké přihrávce. Hráč je v základním postoji bokem ke směru střelby a má stejně přiklopenu čepel k míčku. Dráha hokejky při střelbě tahem nebývá zcela rovná, hráč začíná s míčkem více schovaným za tělem. Při nácviku u dětí rovná dráha nevadí. Oční zamíření na cíl i pohyb těžiště jsou stejné, rozdílem je zejména rychlost provedení a úhel otevření čepele v okamžiku vypuštění míčku (nestřílíme-li po zemi). Střelba je činnost provedená vysoce dynamicky.

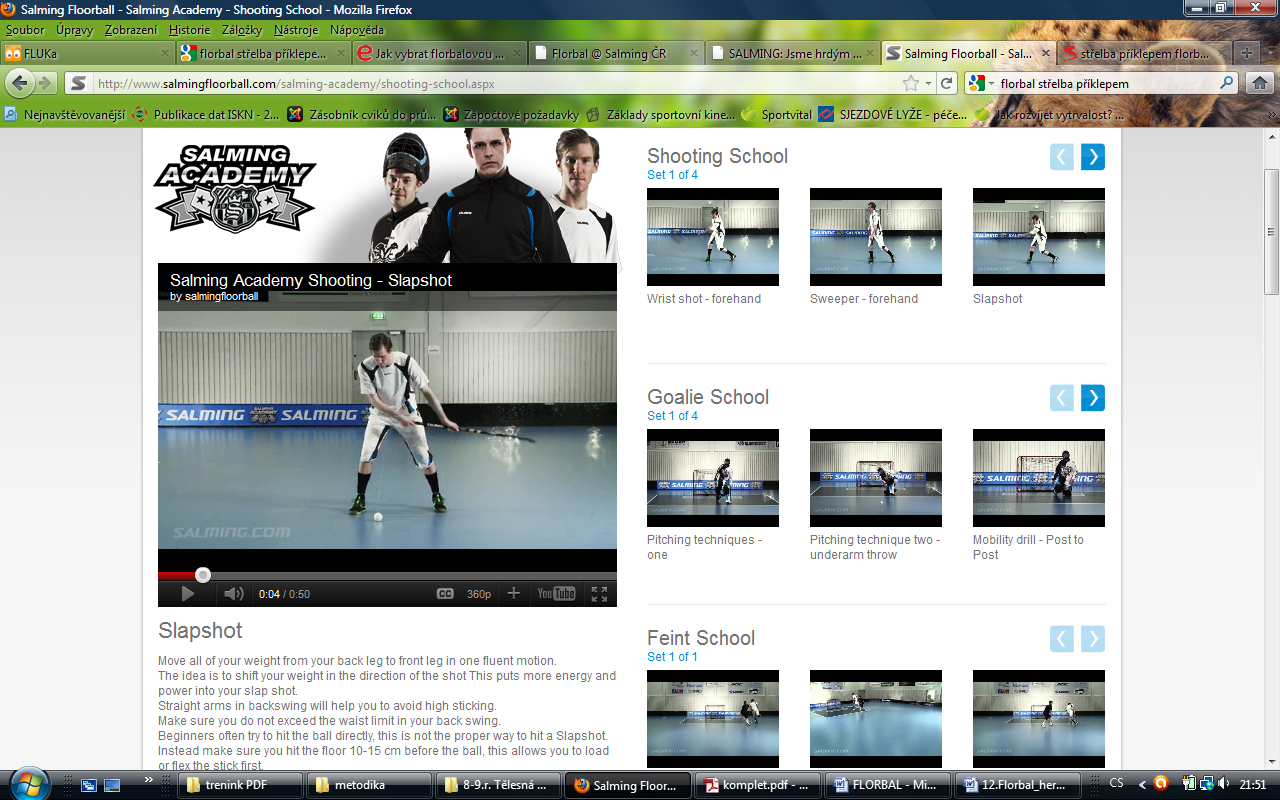
Důležitým faktorem je **prohnutí hokejky o zem**.



Tohoto efektu se využívá i při střelbě tzv. **krátkým švihem** (zápěstím) z klidu i z běhu. Ve florbalu se velmi často používá střelba švihem okamžitě po otočce.

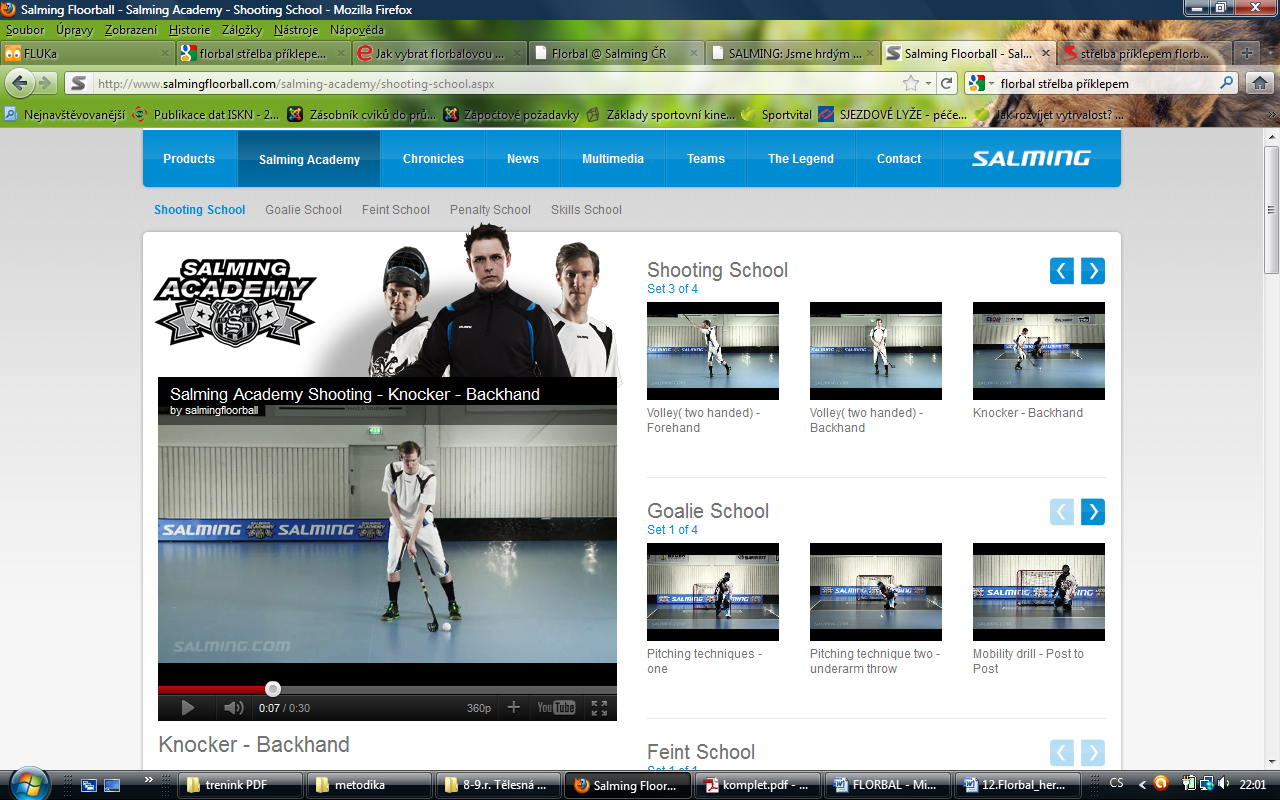
**Střelba přiklepnutím** - bývá razantnější než švihem, ovšem klade vyšší technické nároky a je méně přesná. Často se používá při střelbě prvním dotykem. Rozdíl je v tom, že míček není tažen, nýbrž zasažen. Zasažení míčku by mělo být přibližně na úrovni přední nohy. Míček nemusí být v klidu, je možné si jej před střelou přihrát. Úder hokejkou je rychlý a prudký, o výšce střely opět rozhoduje náklon čepele. Narozdíl od střelby švihem (kde je nejdůležitější zápěstí) je při střelbě

přiklepnutí spodní ruka napnutá a svírá hůl velmi pevně. Nápřah bývá vedený vzduchem, přesnější i když méně razantní je nápřah vedený při zemi. Při nápřahu povoluje výklad pravidel jedinou výjimku při hře nad koleny. Pokud hráč nikoho neohrožuje (nikdo za ním není), může napřáhnout až do výše pasu. Vzhledem k bezpečnosti bychom ale měli hráče učit **napřahovat** **pouze do výšky kolen**. To samé se týká i došvihu, není správné zvedat hokejku nad úroveň kolen.



Střelba přiklepnutím

**Bekhendové střely** -bývají často překvapivé a na bezprostřední vzdálenost účinné. I zde existují dva druhy. Střela tahem, používaná nejčastěji jako oblouček k přehození brankáře (např. při trestném střílení) a střela úderem, která je razantnější, ale velmi nepřesná. Při bekhendové střelbě úderem hráč odkloní čepel od míčku a „podsekne“ jej. Poslední možností střelby je prvním dotykem ze vzduchu

(samozřejmě po úroveň kolen), ta je technicky nejnáročnější.

Střelba přiklepnutím