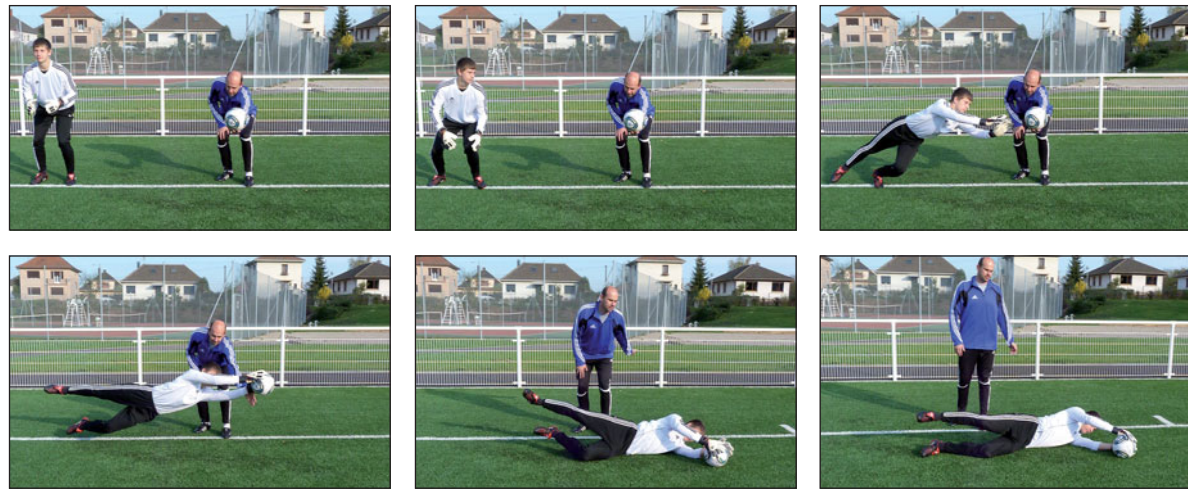


- let a chytenie lopty:
  - po horizontálnom lete (vystreté telo, nohy sú v predĺžení tela) brankár berie loptu vystretými rukami z trénerových rúk
  - dôležité je ukladanie prstov
- dopad na zem:
  - lopta pevne zovretá v rukách dopadá prvá na zem (zem slúži ako tretia ruka)
  - lakte sa krčia za loptou, potom dopadávajú ramená a ostatné časti tela
  - telo je po dopade na boku (nie na bruchu alebo chrbte) medzi loptou a bránou



Pri probléme vysunutia odrazovej nohy do strany a tiež použitia správnej nohy na odraz, môže tréner postaviť brankára na jednu nohu (opačná k odrazovej) a začať celú akciu z tejto pozície. Brankár potom vysúva odrazovú nohu diagonálne dopredu, prenáša váhu na ňu a zákrok pokračuje ako to bolo popísané vyššie.



### Fáza 3b: tréner hádže brankárovi loptu

- východisková poloha
  - brankár stojí v základnom postavení
  - tréner sa nachádza 2 až 3 metre od brankára (presnosť prihrávky)
  - ak je to nutné, treba brankárovi značkami vyznačiť, kde má padať
- príprava na odraz:
  - odrazová noha je totožná so stranou odrazu
  - brankár mierne vysúva odrazovú nohu do strany a dopredu
  - prenáša váhu tela na odrazovú nohu

- odraz:
  - brankár sa odráža z odrazovej nohy
  - druhá noha sa krčí v kolene, pohybuje sa do strany v smere odrazu a pomáha pri odraze
  - ruky smerujú k lopte (ťahajú celé telo proti lopte)
- let a chytenie lopty:
  - po horizontálnom lete (vystreté telo, nohy sú v predĺžení tela) brankár chytá loptu vystretými rukami
  - dôležité je ukladanie prstov



- dopad na zem:
  - lopta pevne zovretá v rukách dopadá prvá na zem (zem slúži ako tretia ruka)
  - lakte sa krčia za loptou, potom dopadávajú ramená a ostatné časti tela
  - telo je po dopade na boku (nie na bruchu alebo chrbte) medzi loptou a bránou

