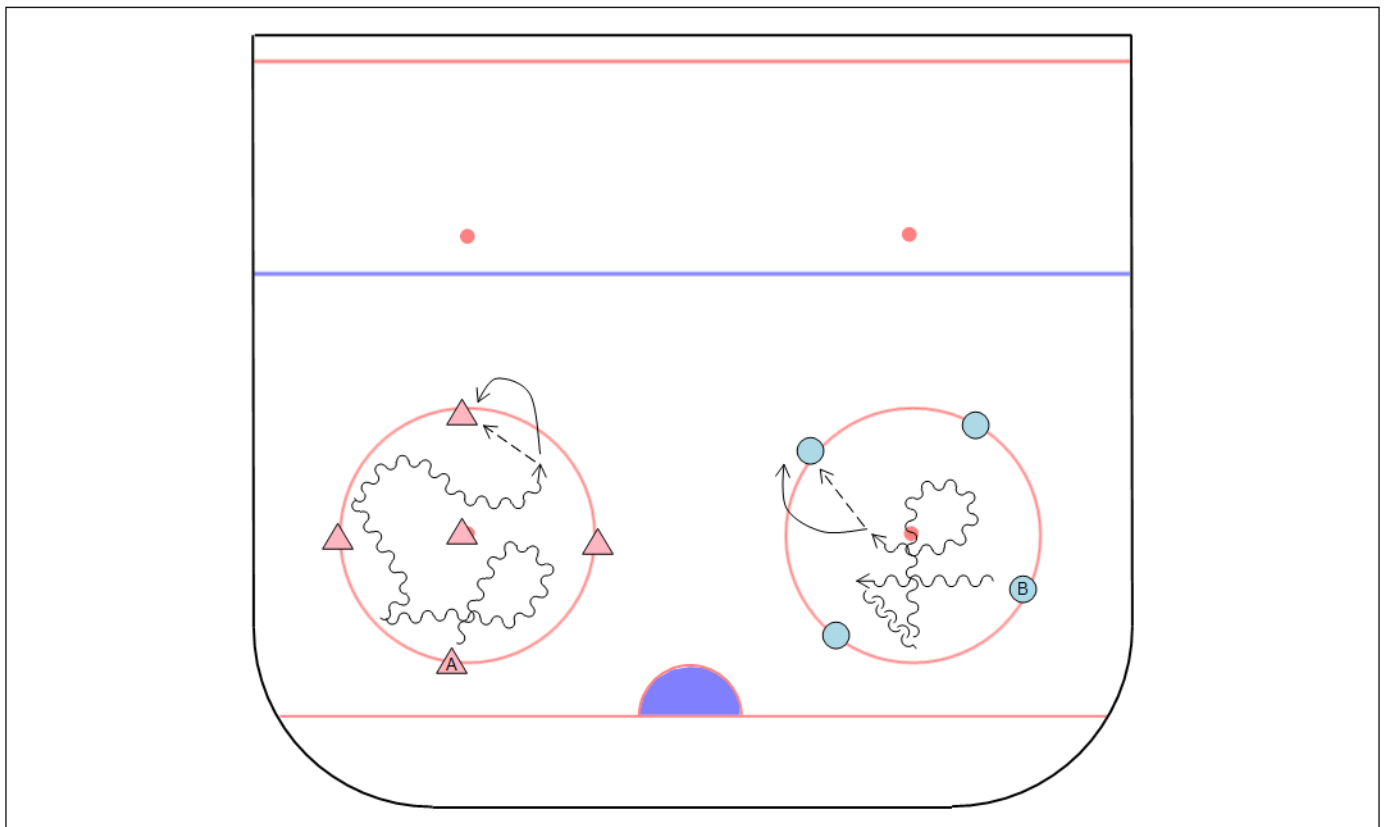


Vedení míčků - CTM - 2. Vedení míčků - činnost na kruzích



A - jeden hráč vede míček v kruhu, ostatní hráči stojí na svých pozicích a mohou hokejkou vytvářet na hráče tlak

B - jeden hráč vede míček v kruhu označuje, provádí obraty a změnu směru

Obě cvičení jsou zakončena přihrávkou na jednoho ze statických hráčů, který hráče v provedení techniky vystřídá.

Dostatečný počet opakování: 4 - 6 opakování (pro každého hráče), vhodné je 10 - 12 sekund trvající zatížení při jednom opakování

Ideální počet hráčů na kruhu: 4 - 6 hráčů (při vyšším počtu nebude cvičení dostatečně efektivní a dojde k nárůstu celkové délky cvičení při zachování cílového počtu opakování, hráči mladších kategorií budou při vyšším počtu hráčů ztrácet pozornost a koncentraci)

Ideální forma provedení: vhodné pro úvodní část TJ při provedení s nižší a střední intenzitou. Cvičení prořadit vždy po dosažení dostatečného počtu opakování. Poté zařadit další variantu, nejdříve B poté A.