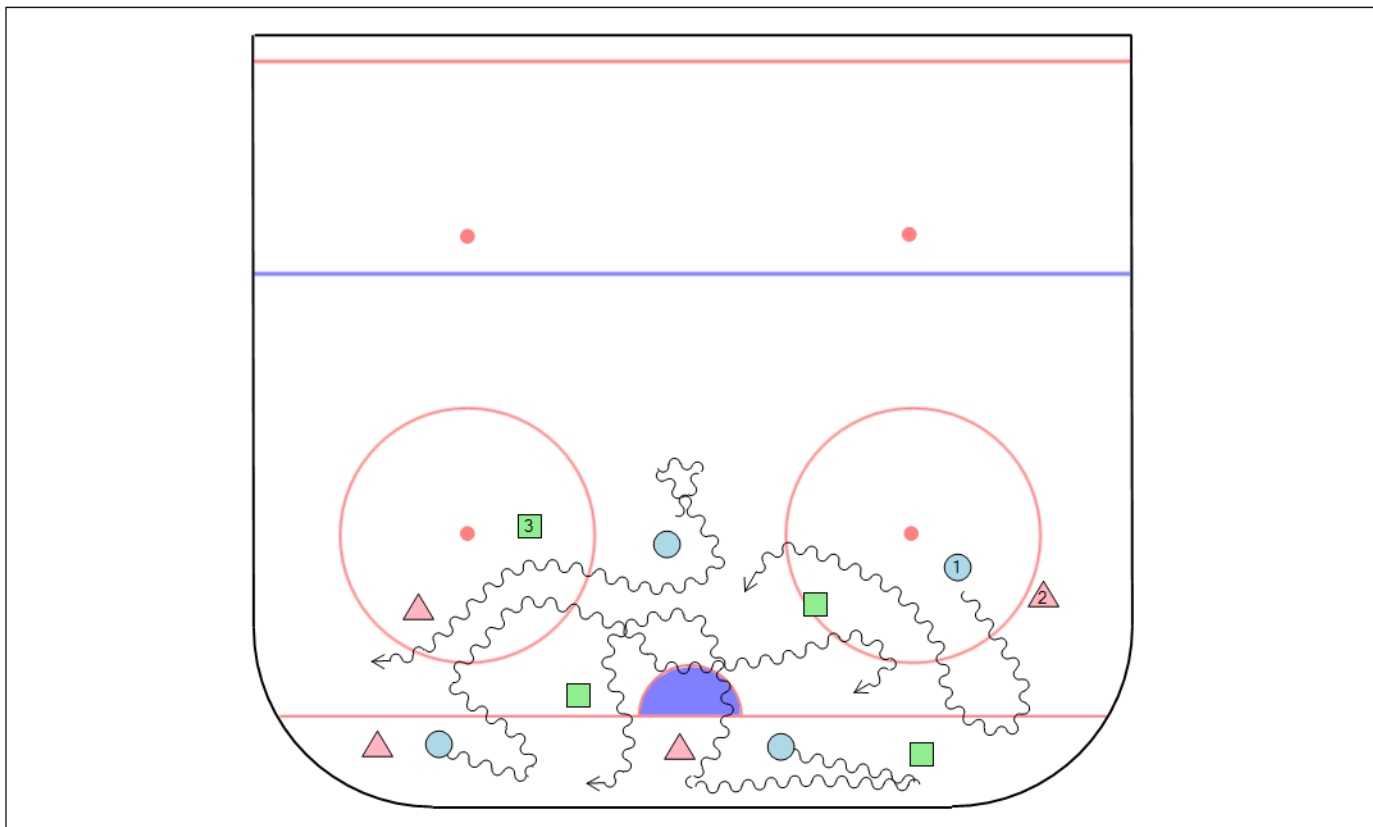


## Vedení míčků - CTM - 4. Vedení níčku - dribling



Hráči jsou rozděleni do 3 - 4 skupin. Na první signál vedou hráči míček na malém prostoru mezi ostatními hráči, kteří stojí na svých pozicích a mohou hokejkou vytvářet na hráče tlak. Po druhém signálu trenéra se první skupina hráčů zastaví a naopak druhá začne vést míček.

Dostatečný počet opakování: 4 - 6 opakování (pro každého hráče), vhodné provádět na signál (pískání) trenéra - doporučený interval jednoho opakování 10 - 15 vteřin

Ideální počet hráčů:

Minimální 9 (3 skupiny hráčů po 3)

Maximální 20 (4 skupiny hráčů po 5)

Ideální forma provedení: vhodné pro úvodní část TJ při provedení s nižší a střední intenzitou. Doporučený počet skupinek hráčů je 3 - 4 se zachováním délky jednoho opakování maximálně 15 vteřin.