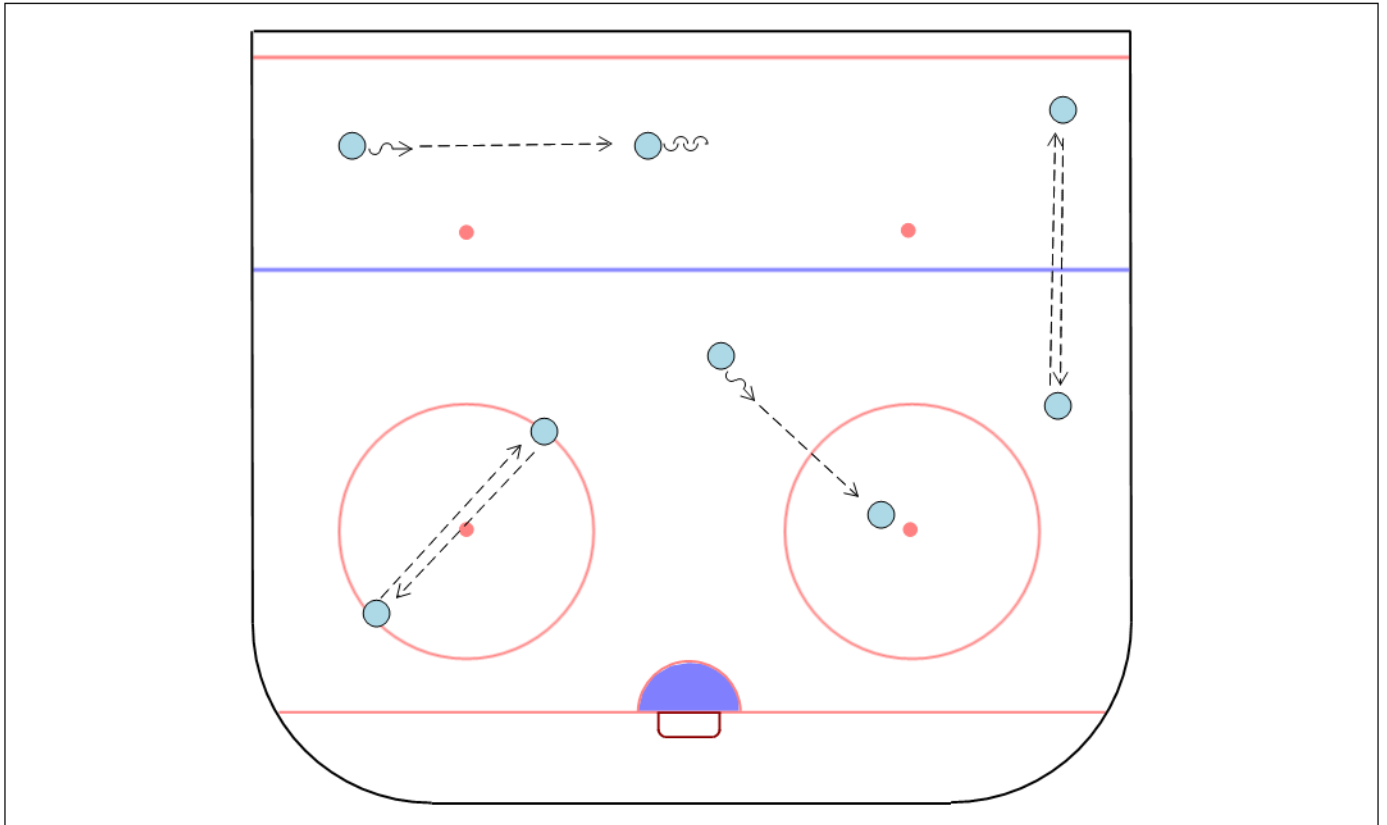


Přihrávka - M.Maršner - 1. Cvičení 1



Hráči stojí proti sobě cca 5 m 1-1

Hráč se snaží přihrát spoluhráči na čepel hole. Při provedení dbát na správný postoj. Oba hráči vědí o prováděné činnosti, první hráč se snaží přesně přihrát, druhý hráč je připraven přihrávku přijmout a zpracovat

V průběhu cvičení trenér opravuje a případně provádí ukázkou. Po zvládnutí v základním postavení, oba hráči jsou v pohybu vřed při přihrávce, vzad při zpracování. Vzdálenost rozestavení mezi hráči by měla být přibližně stejná.

Počet přihrávek 15 - 20 každý hráč.
Délka cvičení 5 min.

Následné cvičení by mělo být hravou formou pro udržení koncentrace hráče k tréninku. Cvičení zařazovat do zlepšení, pravidelně na úvod tréninkové jednotky.