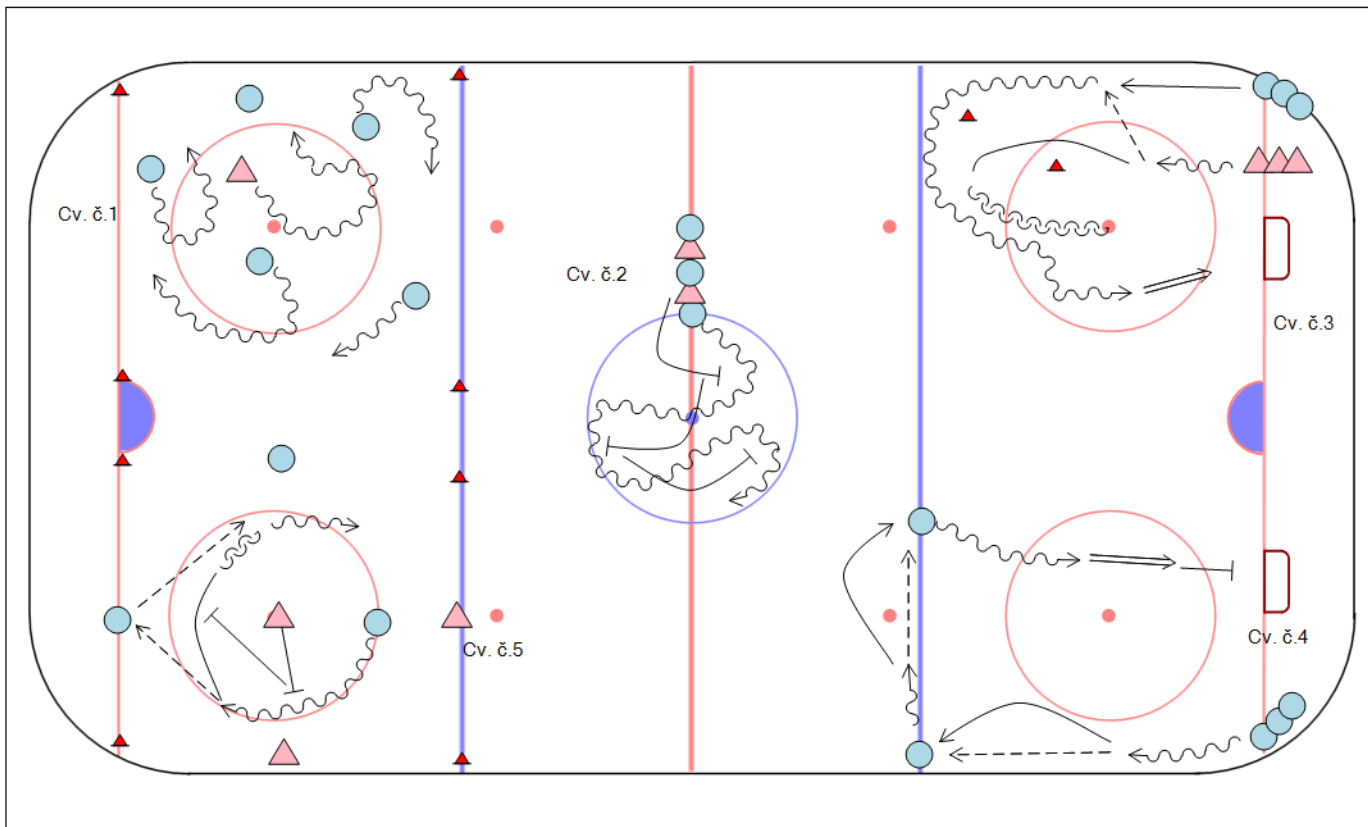


Ukázka - stanoviště - 5.5



Návrh možností podoby hlavní části tréninkové jednotky v kategorii přípravy a minipřípravy. Cílem je realizace cvičení na malém prostoru.

TJ vždy obsahuje hru na malém prostoru a cvičení na rozvoj vedení míčku.

Mírně upozaděn je rozvoj přihrávky, který v této kategorii není základní dovedností.

Cvičení č. 1 - hra na vymezeném prostoru, kdy všichni hráči vedou míček a jeden z nich se ostatním snaží předat "babu" kontaktem druhého hráče

Cvičení č. 2 - hráč s míčkem vyběhá a kryje míček před bránícím hráčem, prostor pro krytí míčku je omezen středovým kruhem

Cvičení č. 3 - bránící hráč začíná cvičením přihrávkou na útočníka, který se snaží pokrýt si míček a natlačit se před branku (obránce se snaží navázat na soupeře)

Cvičení č. 4 - cvičení na principu "přihrej a běž", hráč po dvojici přihrávek zakončuje akci střelou a dorážením na vrcholu brankoviště

Cvičení č. 5 - cvičení je zaměřeno na uvolňování a nabízení se hráčů bez míčku v situaci 1 vs. 1 (do akce se zapojují oba hráči u hrany vymezené plochy)