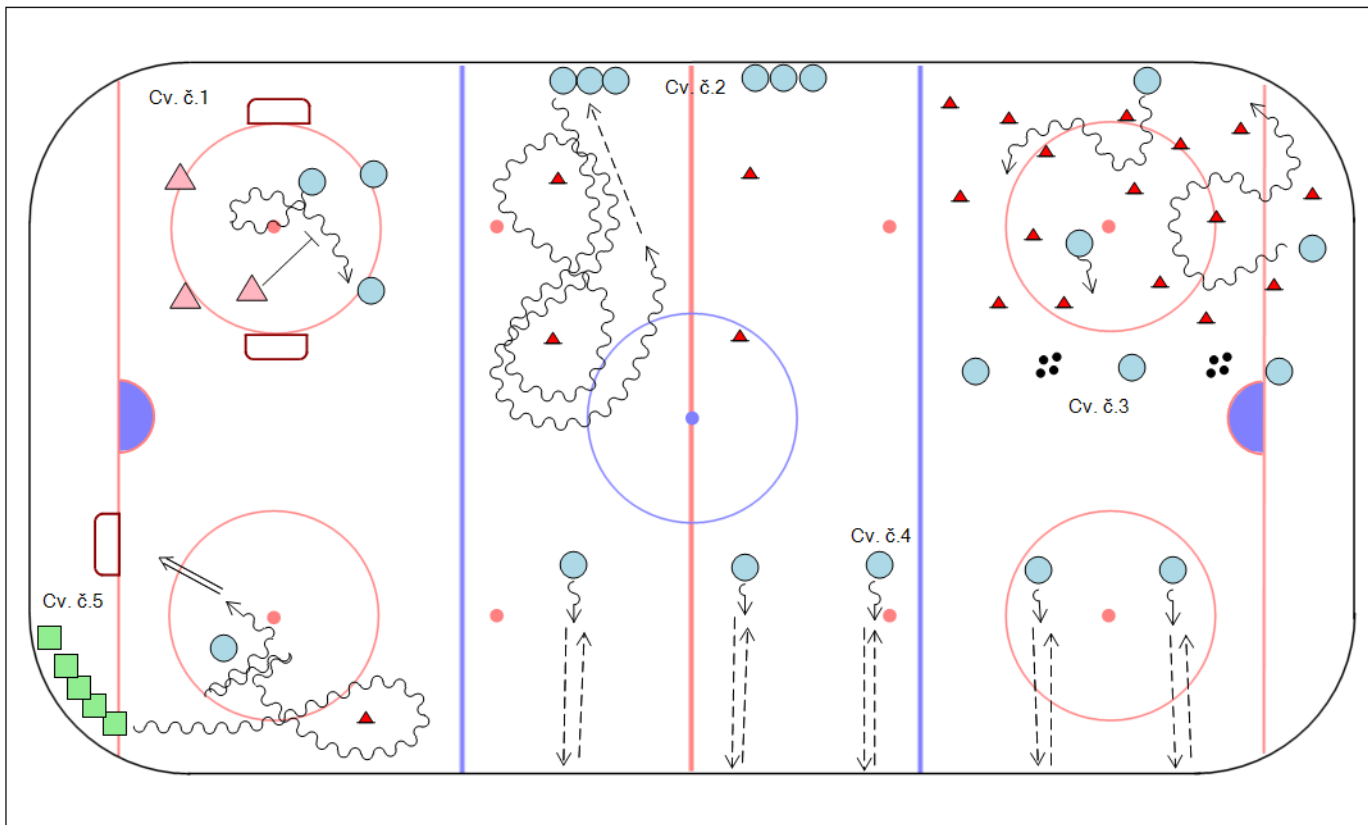


### Ukázky - stanoviště - 3.3



Návrh možností podoby hlavní části tréninkové jednotky v kategorii přípravky a minipřípravky. 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 malém prostoru v situaci 1 vs. 1 případně na malé branky (střídání hráčů po 10 - 15 vteřinách).

Cvičení č. 2 - hráč dribluje okolo kuželů ve tvaru osmičky, pohyb zakončuje přihrávkou zpět do zástupu.

Cvičení č. 3 - hráči driblují mezi kužely na malém prostoru, vyhýbají se jeden druhému (střídání hráčů po 10 - 15 vteřinách).

Cvičení č. 4 - hráči stojí 5 - 6 metrů od hrazení a provádí nácvik přihrávky z pohybu (dvou až třech kroků).

Cvičení č. 5 - hráč provádí zvrtnou klíčku k hrazení a uvolňuje se přes trenéra do zakončení. Trenér vytváří na hráče tlak hokejkou.