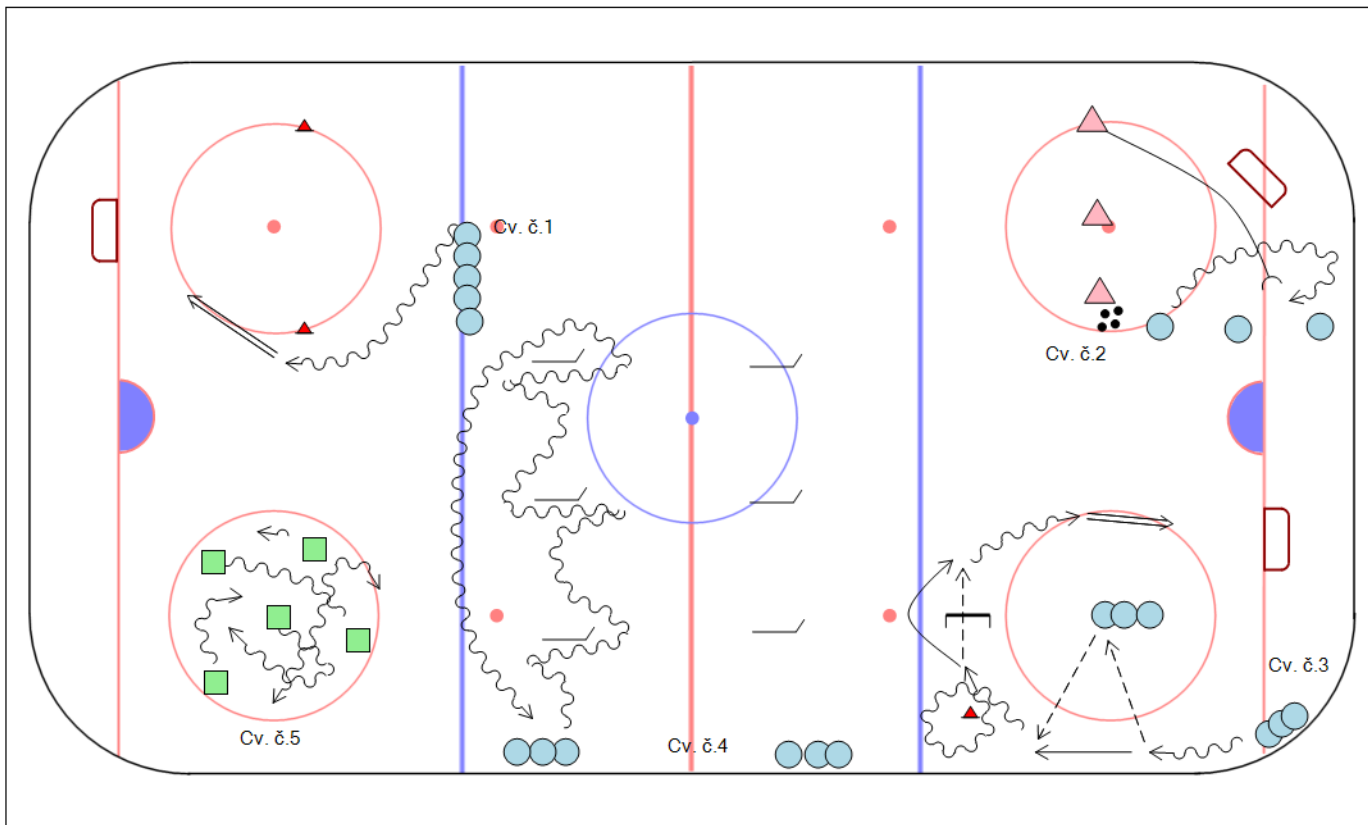


Ukázky - stanoviště - 4.4



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 - Hráč s míčkem obíhá kužel a střílí na branku. Provedení realizováno z obou stran s tlakem na správnou techniku zakončení z pohybu.

Cvičení č. 2 - hra 1 vs. 1 v rohu hřiště (střídání hráčů po 10 - 15 vteřinách)

Cvičení č. 3 - hráč vyběhává a adresuje přihrávku svému spoluhráči, který mu ji vrací zpět. Poté provádí obrat okolo kužele a prohození míčku pod překážkou, kterou hráč přeskočí. Cvičení je zakončeno střelou z pohybu, je kladen důraz na dorážení a dohrání akce.

Cvičení č. 4 - hráč 3x provádí v pohybu naznačení a kličku na dlouhou ruku včetně stažení za tělo (hráče imitují položené hokejky) - po provedení hráč pokračuje v pohybu s míčkem řadí se zpět do zástupu.

Cvičení č. 5 - hráči driblují na malém prostoru uvnitř kruhu, naznačují kličku a vyhýbají se spoluhráčům. Na písknutí trenéra si kryjí míček a současně se snaží vyhodit z kruhu míček ostatních hráčů. Poslední hráč v kruhu je vítězem.