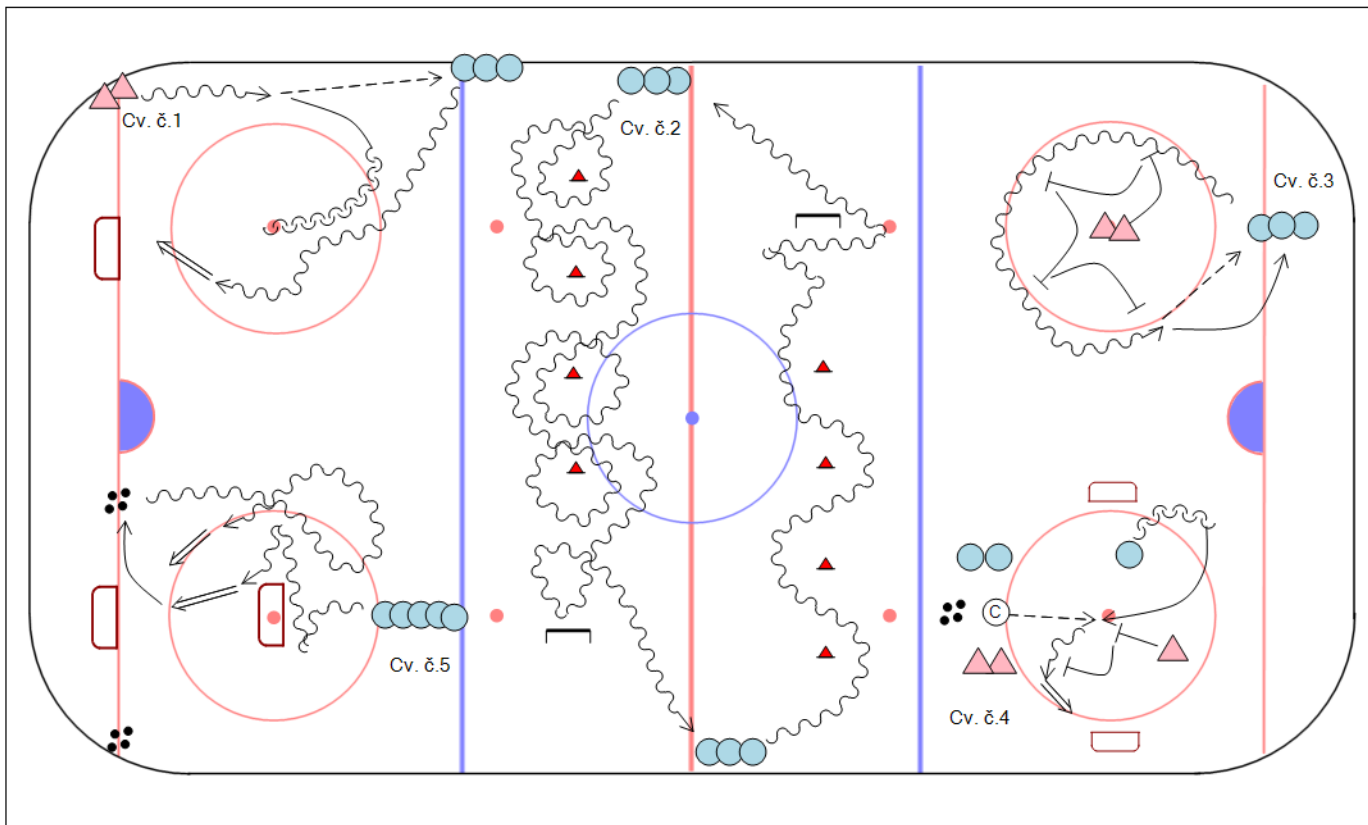


## Ukázka - stanoviště - 1. 1



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 - bránící hráč začíná cvičení v rohu a přihrává hráči bez míčku, útočící hráč si kryje míček a natlačuje se směrem k brance

Cvičení č. 2 - slalom zaměřený na vedení míčku (na jedné straně vedení míčku mezi kužely a naznačení klíčky, na druhé straně obraty okolo kuželů a zvrtná klíčka)

Cvičení č. 3 - hráč s míčkem vybíhá a kryje míček před bránícím hráčem (je třeba provést střídání hráčů mezi zástupy)

Cvičení č. 4 - hra 1 vs. 1 na malém prostoru včetně uvolňování se hráčů bez míčku v případě, že míček vylétne mimo hřiště

Cvičení č. 5 - nácvik střelby po provedení klíčky (střídání klíčky na obě strany resp. střelby po zvrtné klíčce, klíče za tělo na dlouhou ruku)