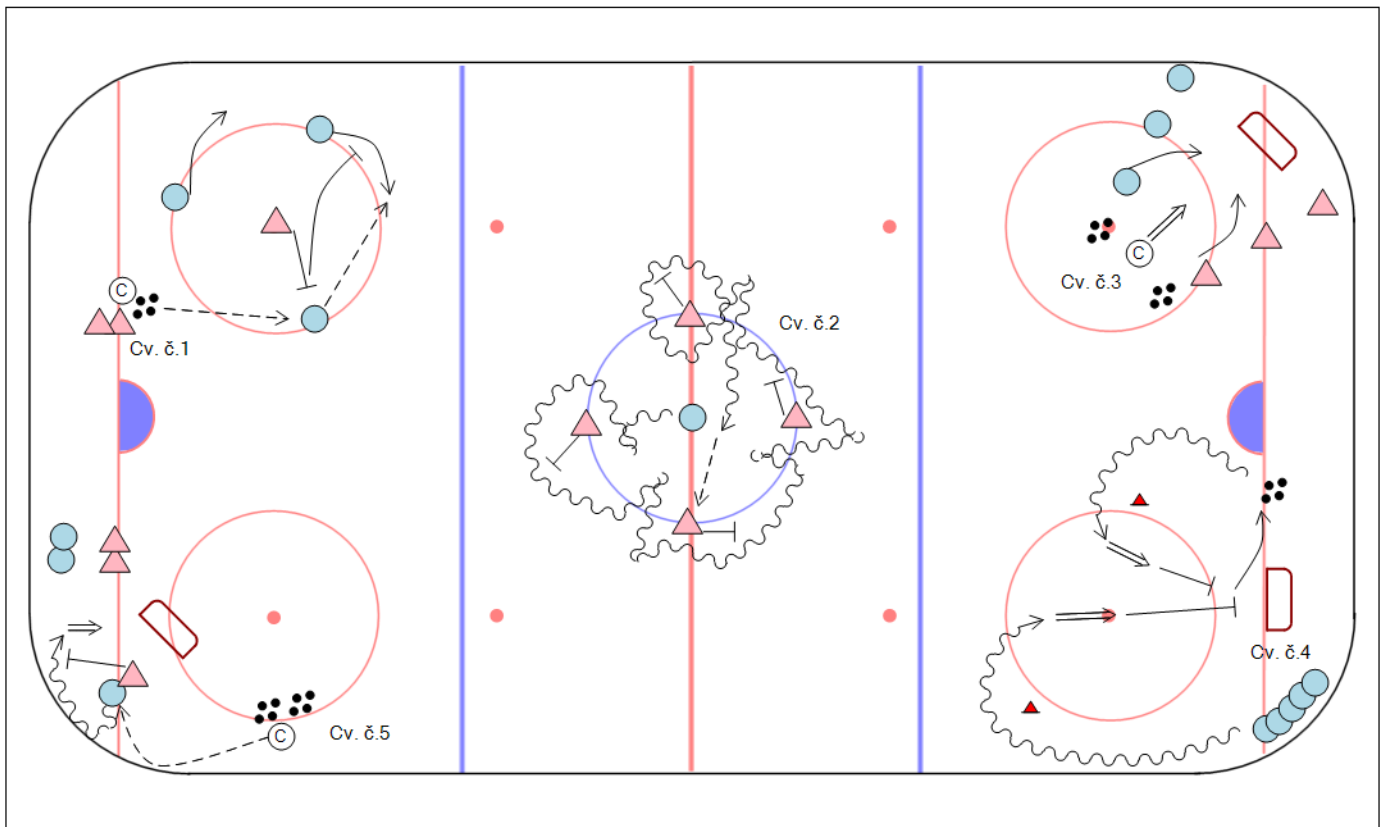


## Ukázka - stanoviště - 2. 2



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 - cvičení je zaměřeno na uvolňování a nabízení se hráčů bez míčku, hráči se mohou pohybovat a nabízet po obvodu kruhu

Cvičení č. 2 - hráč s míčkem vyběhává a kryje míček před bráničnými hráči, akci zakončuje přihrávkou na jednoho z hráčů, který v akci následně pokračuje

Cvičení č. 3 - situace 1 vs. 1, hra na malém prostoru (střídání hráčů po 10 - 15 vteřinách)

Cvičení č. 4 - hráč obíhá okolo kuželů a zakončuje akci střelou, provádět zakončení z obou stran (forhand, backhand)

Cvičení č. 5 - situace 1 vs. 1 v rohu hřiště, trenér opakovaně nahazuje míček do rohu hřiště, útočící hráč se uvolňuje od hrazení naznačením a kličkou