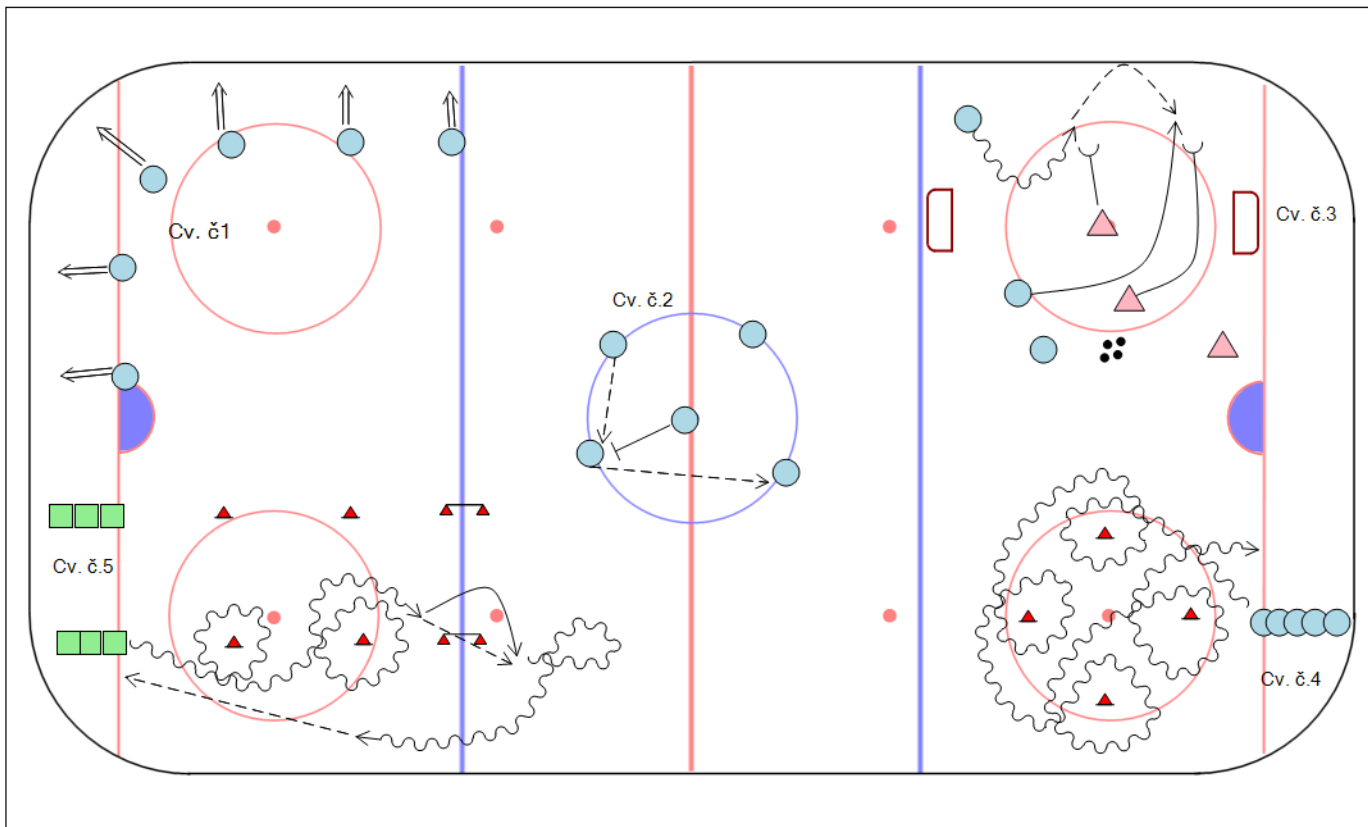


Ukázky - stanoviště - 2. 2



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 - Hráči stojí cca. 5 - 6 metrů od hrazení a provádí nácvik střelby z místa. Trenér je motivuje a opravuje.

Cvičení č. 2 - hráči hrají na kruhu "bago". Hráč ve středu kruhu se snaží chytout míček. Pokud se mu uvedené podaří střídá se s hráči po obvodu kruhu.

Cvičení č. 3 - Hra 1 vs. 1 a 2 vs. 2 na malém prostoru.

Cvičení č. 4 - hráči vyběhají po obvodu kruhu a dělají 4 obraty okolo kuželů (2x po směru, 2x proti směru).

Cvičení č. 5 - hráč obíhá okolo dvou kuželů, prohazuje míček pod překážkou, kterou přeskakuje a po obratu přihrává míček do zástupu.