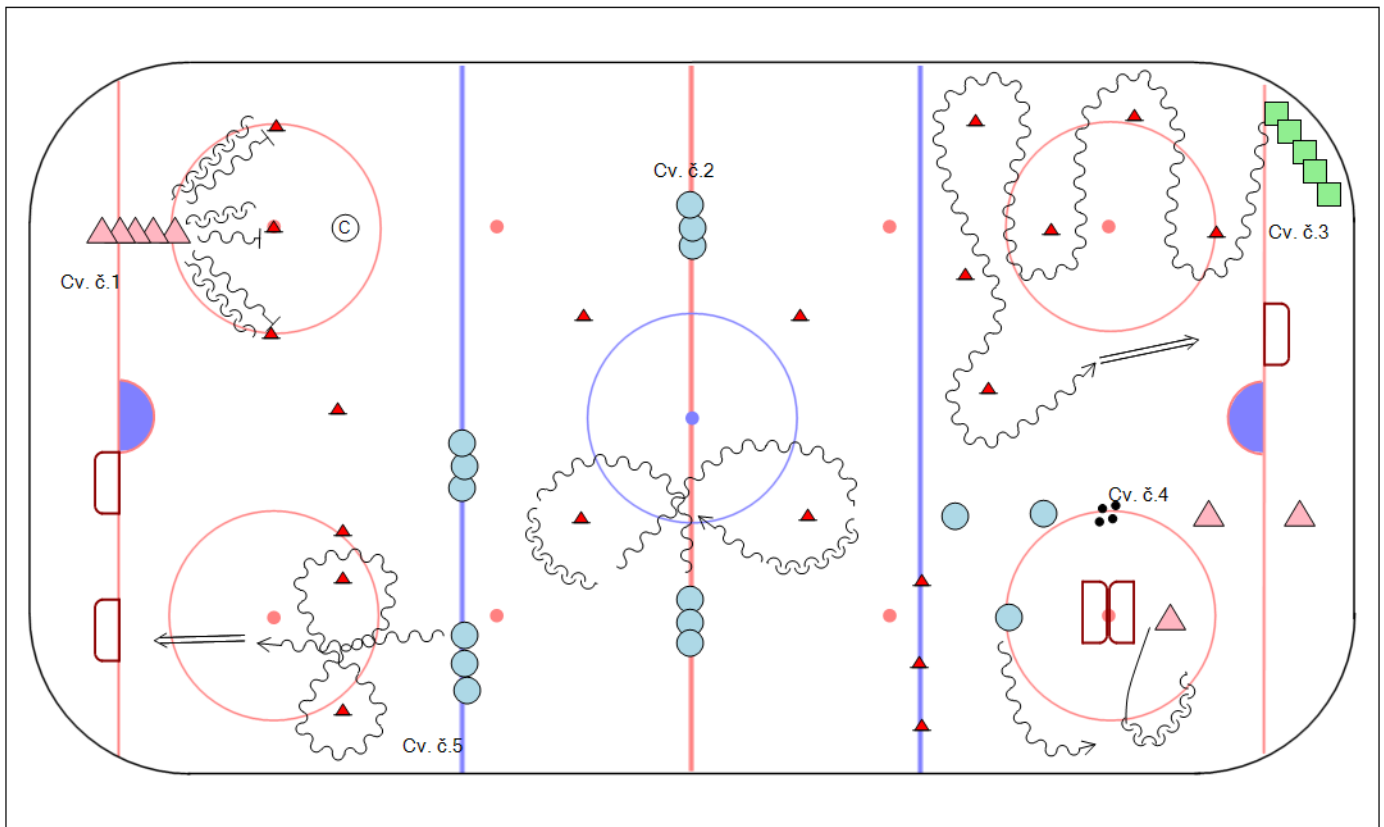


Ukázky - stanoviště - 5.5



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 - rychlý start ke kuželě a odcouvání zpět do zástupu (trenér ukazuje před startem cvičení jakým směrem hráč s míčkem poběží - hráči reagují na změny směru).

Cvičení č. 2 - hráči s míčkem provádí dva obraty okolo kuželů do tvaru osmičky. Trenér ukazuje hráčům na prstech čísla, která hráči opakují.

Cvičení č. 3 - hráč projede slalomovou dráhu a zakončí akci střelbou na branku.

Cvičení č. 4 - Situace 1 vs. 1, jako hra na malém prostoru. Branky jsou k sobě otevřeny zády (střídání hráčů po 10 - 15 vteřinách).

Cvičení č. 5 - hráči s míčkem provádí dva obraty okolo kuželů do tvaru osmičky a následně zakončují akci střelou.