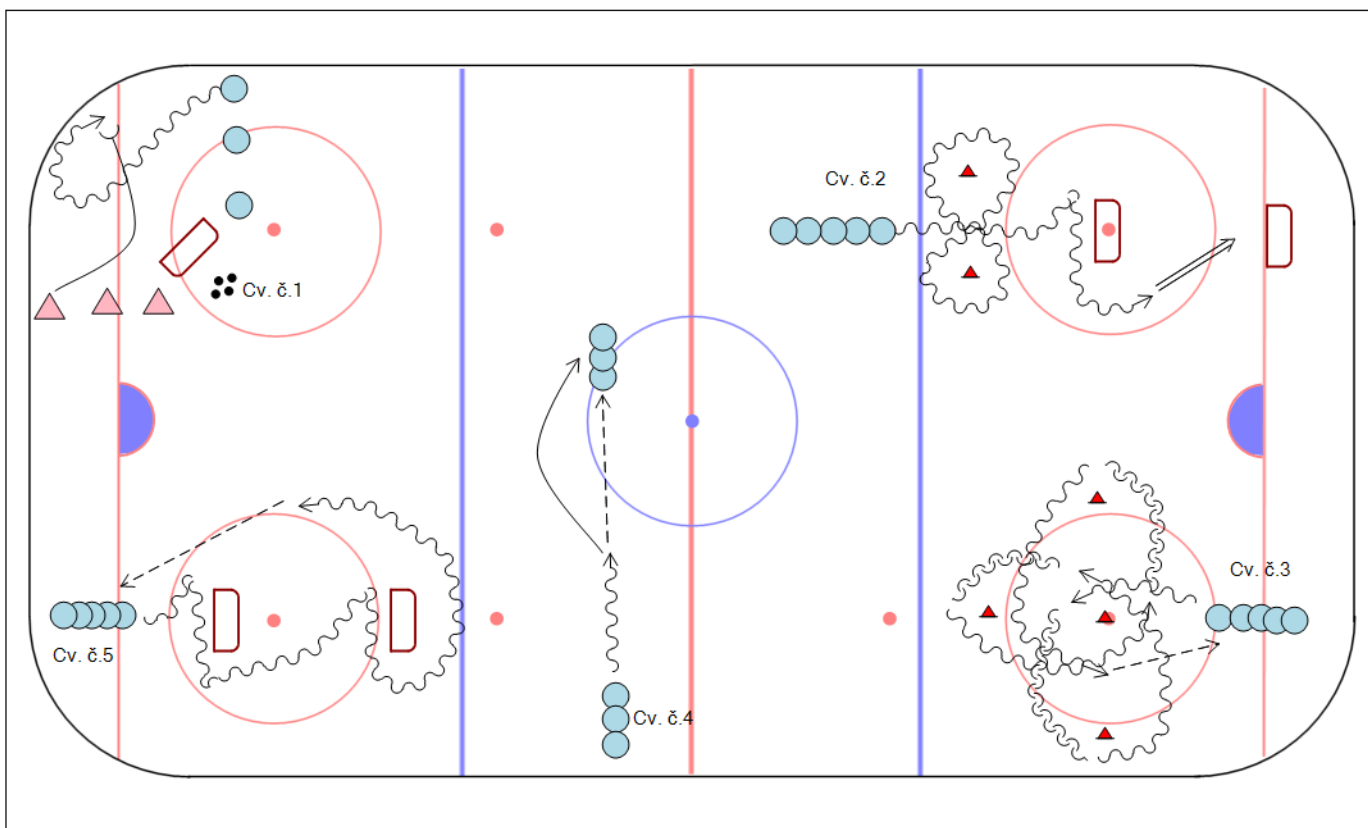


## Ukázky - stanoviště - 6. 6



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 - hra 1 vs. 1 na malém prostoru v rohu hřiště s otočenou brankou (střídání hráčů po 10 - 15 vteřinách).

Cvičení č. 2 - hráči s míčkem provádí dva obraty okolo kuželů do tvaru osmičky, následně provádí dlouhou kličku s naznačením na otočenou branku, akci zakončují střelou a dohráním.

Cvičení č. 3 - hráč vyběhá ke střednímu kuželu, provádí obrat vzad, couvá ke krajnímu kuželu. Hráč pokračuje ke střednímu kuželu a odtud opět ke kraji.

Cvičení č. 4 - cvičení pro nácvik přihrávky z pohybu. Hráč vyběhá s míčkem, který přihrává do protějšího zástupu, kam hráč po odeslání přihrávky sám doběhne.

Cvičení č. 5 - hráči provádí 2x dlouhou kličku s naznačením na otočenou branku, akci zakončují přihrávkou a doběhnutím zpět do zástupu.