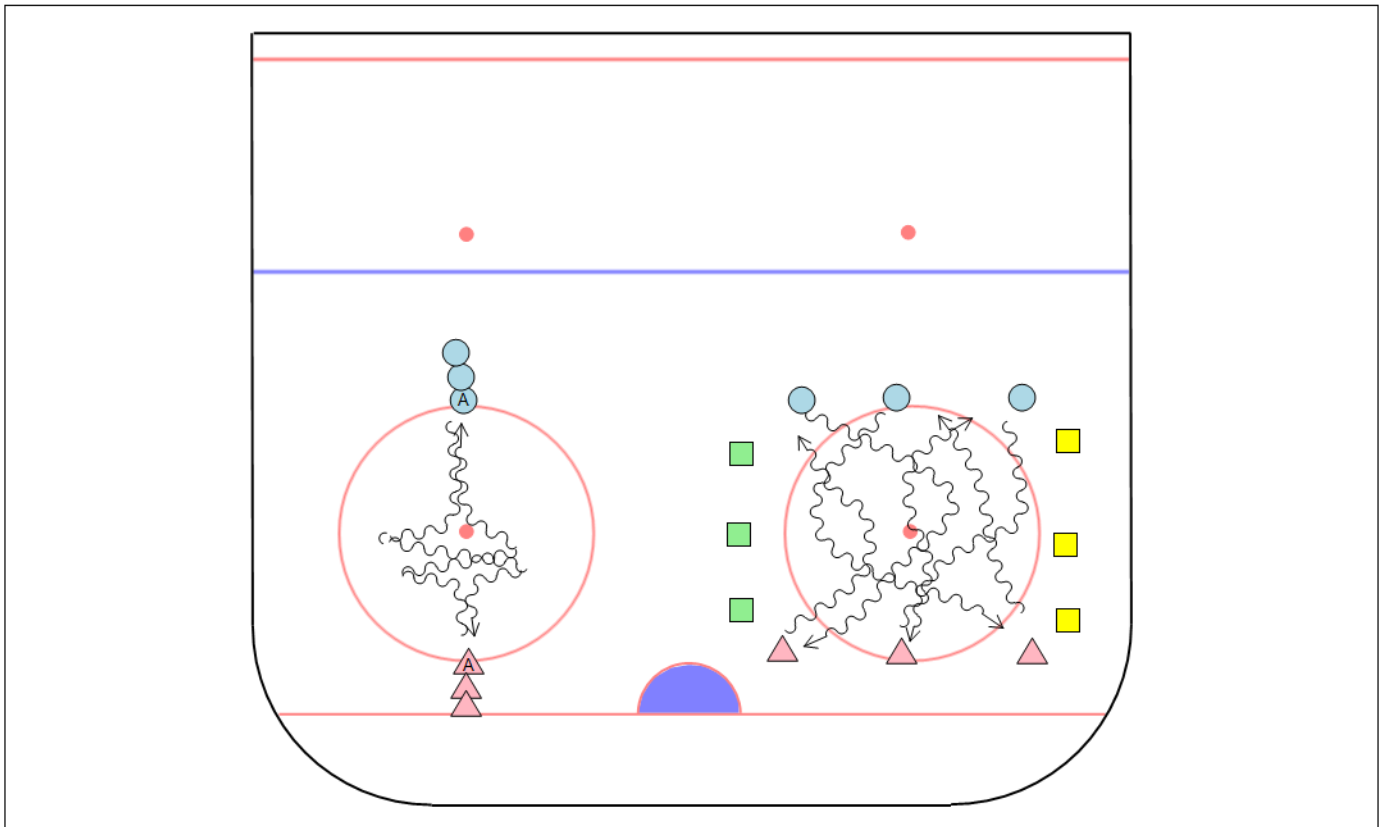


Vedení míčků - CTM - 1. Vedení míčku - imaginární soupeř



A - oba hráči vyběhají současně proti sobě a provádí naznačení tažením míčku na dlouhou ruku a poté stažení, při naběhnutí hráčů proti sobě je ve cvičení prvek reagování a tlak na zvednutí hlavy

B - obdoba cvičení A pro vyšší počet hráčů. Na první signál vyběhají hráči proti sobě, naznačují provedení klíčky a řadí se na místa hráčů z protější strany. Na druhý signál provádí tento pohyb druhá skupina hráčů.

Obě cvičení jsou zakončena přihrávkou na jednoho ze statických hráčů, který hráče v provedení techniky vystřídá.

Dostatečný počet opakování: 4 - 6 opakování (pro každého hráče), vhodné provádět na signál (pískání) trenéra

Ideální počet hráčů:

Cvičení A: 4 - 6 hráčů (při vyšším počtu nebude cvičení dostatečně efektivní a dojde k nárůstu celkové délky cvičení při zachování cílového počtu opakování, hráči mladších kategorií budou při vyšším počtu hráčů ztrácet pozornost a koncentraci)

Cvičení B: 12 - 20 hráčů

Ideální forma provedení: vhodné pro úvodní část TJ při provedení s nižší a střední intenzitou.