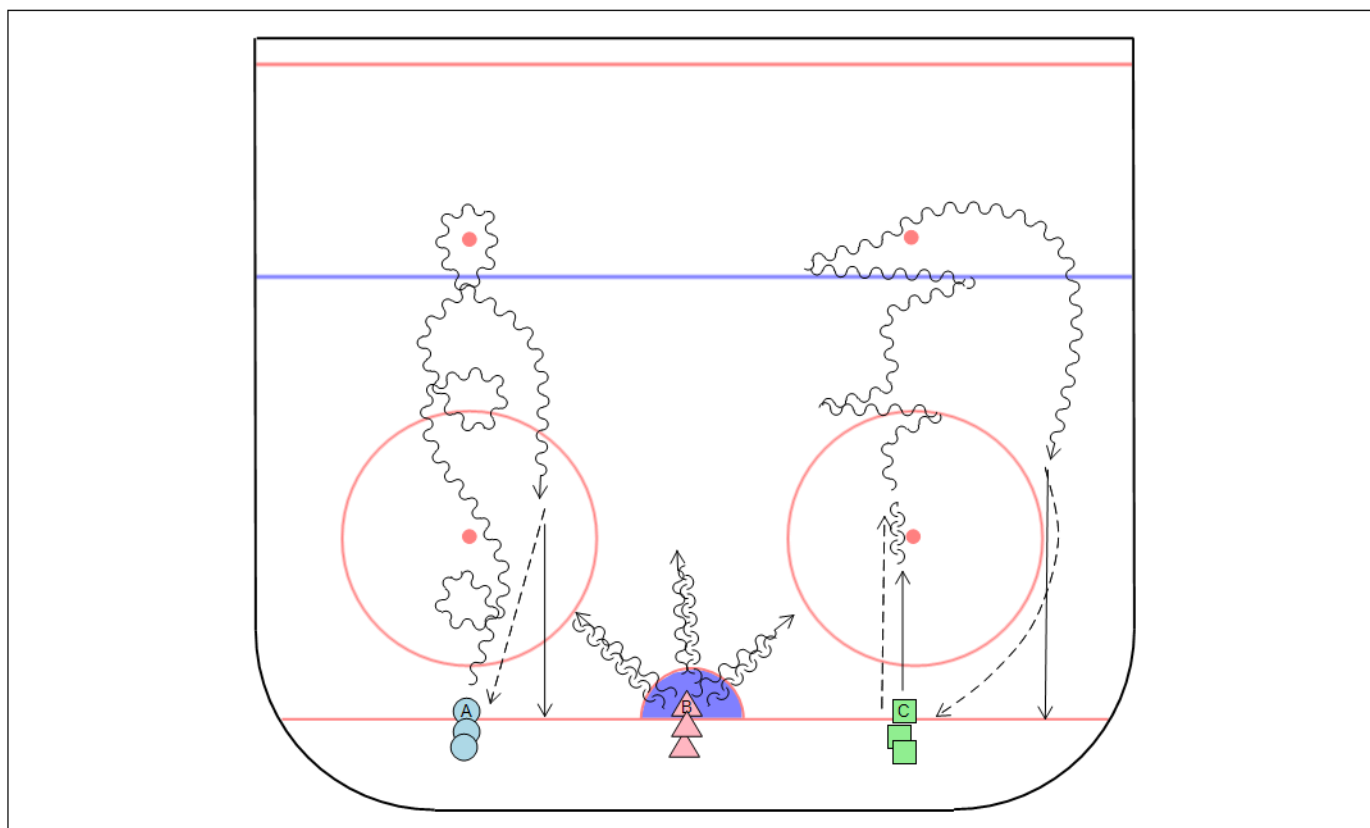


Vedení míčků - CTM - 2. Vedení míčku - zpracování



A - dvojice obrátů (přes/po ruce) s následným uvolněním se a přihrávkou zpět do zástupu

B - vedení míčku dopředu/dozadu různými směry s tlakem na provedení se zvednutou hlavou

C - uvolnění se bez míčku s dvojicí naznačení po a přes ruku s následnou přihrávkou vzduchem

Dostatečný počet opakování: 4 - 6 opakování (pro každého hráče)

Ideální počet hráčů v zástupu: 3 - 4 hráči (při vyšším počtu nebude cvičení dostatečně efektivní a dojde k nárůstu celkové délky cvičení při zachování cílového počtu opakování)

Ideální forma provedení: vhodné pro úvodní část TJ při provedení s nižší a střední intenzitou. Cvičení prořadit vždy po dosažení dostatečného počtu opakování. Poté zařadit další variantu B resp. C.