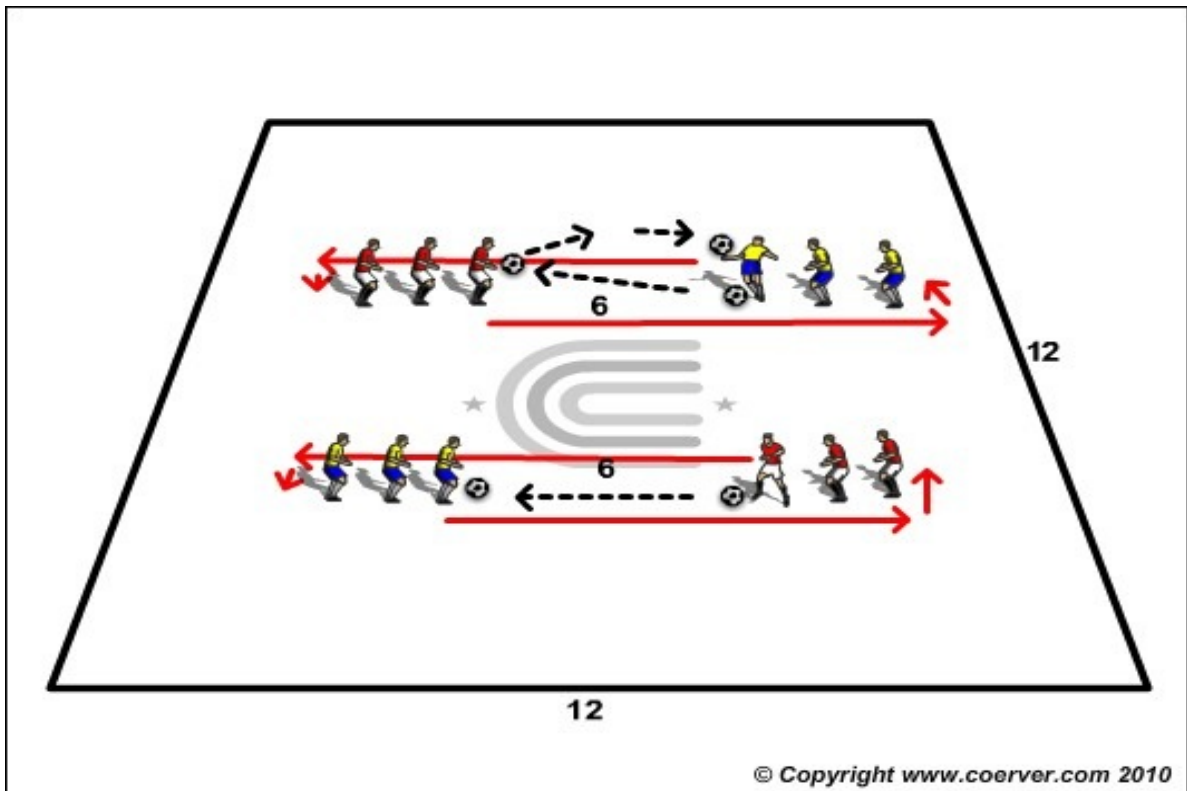


SKUPINOVÁ CVIČENÍ 1



CÍL: Zlepšit zpracování a přihrávání.

ORGANIZACE: 2 týmy s jedním míčem čelem k sobě v zástupu.

PROVEDENÍ: Jeden hráč přihraje a přeběhne na konec druhého týmu. Hráč, který přijme míč, přihraje zpět a také přeběhne na konec druhého týmu.

Dovednosti jsou (přízpusobte dle věku):

1. Zpracovat placírkou jedné, a přihrát placírkou druhé.
2. Zpracovat vnější stranou a přihrát vnitřní stranou té samé nohy.
3. Zpracovat přihrávku po kolena pravou.
4. Zpracovat přihrávku po kolena levou.
5. Zpracovat míč posunutím míče placírkou a rychlé posunutí vnějším nártem a přihrát placírkou.
6. Zpracovat stehnem a přihrát half-volejem do rukou spoluhráče.
7. Ztlumit hlavou a přihrát hlavou zpět.

TIPY PRO TRENÉRY: Udělejte z toho závod

TIPY PRO HRÁČE: Na začátku se soustřeďte na techniku. Zvykněte si na kontrolu míče, přihrávání a okamžitý pohyb.