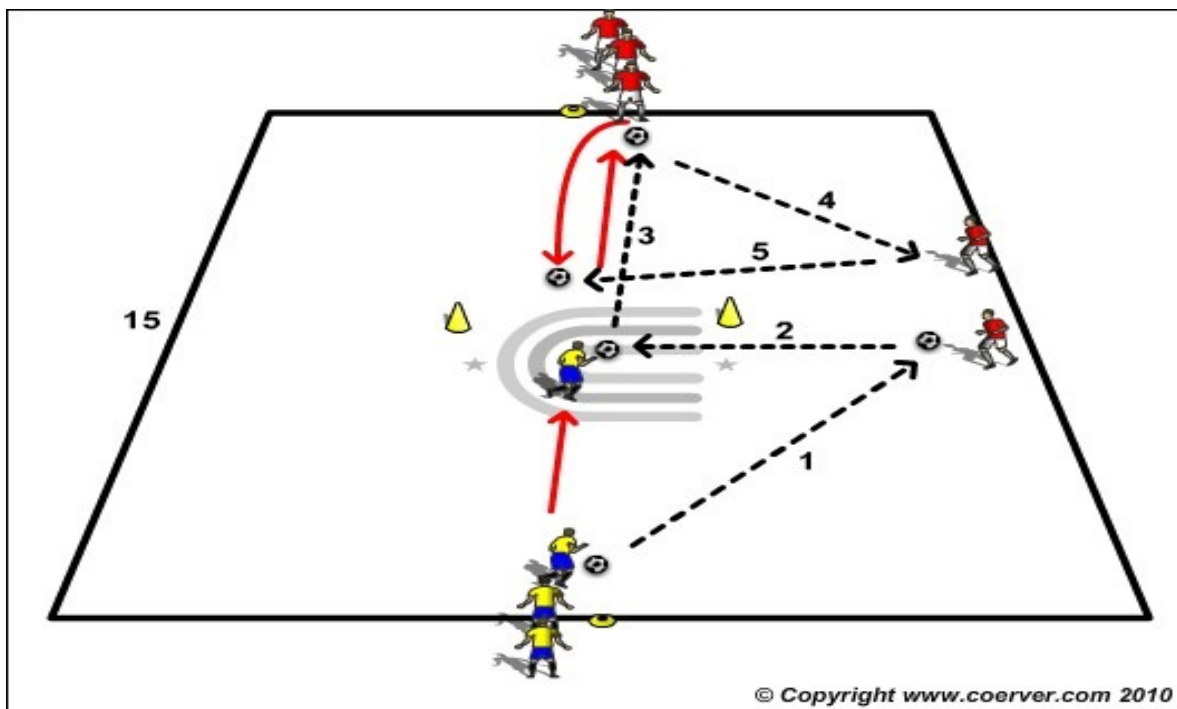


## SKUPINOVÁ CVIČENÍ 4



**CÍL:** Zlepšit přihrávky z prvního a druhého doteku.

**ORGANIZACE:** Hřiště 18x15m se 4m brankou z kuželů uprostřed. 2 týmy naproti sobě na koncích hřiště s narážecem na jedné straně. Jeden míč.

**PROVEDENÍ:** Hráč s míčem přihrává narážeci, který vrací míč doprostřed hřiště. Přihrávající hráč jedním dotekem přihrává skrz branku a následuje tuto přihrávku a stává se pasivním obráncem. Hráč z druhého týmu, který přijímá přihrávku, jedním dotekem přihrává narážeci, obíhá obránce, aby převzal narážeku a přihrává z prvního doteku hráči z protějšího týmu. Sekvence se opakuje, než se všichni vystřídají jako narážeci.

**VARIANTA 1:** Narážec jde do tandemu s hráčem, který přijímá míč, a přijímá narážeku na druhé straně hřiště. Opakuje tandem při další přihrávce. Nechte hráče a týmy soutěžit, kdo dá nejvíce přihrávek z první bez přerušení nebo ve stanoveném čase.

**VARIANTA 2:** Narážec přijímá míč vzdálenější nohou od přihrávajícího a pokračuje v sekvenci s tandemem.

**TIPY PRO TRENÉRY:** Upravit šířku branky uprostřed ke stanovení obtížnosti.

**TIPY PRO HRÁČE:** Narážec. Nastavit pozici těla tak, aby bylo lehčí zahrát narážeku správně.