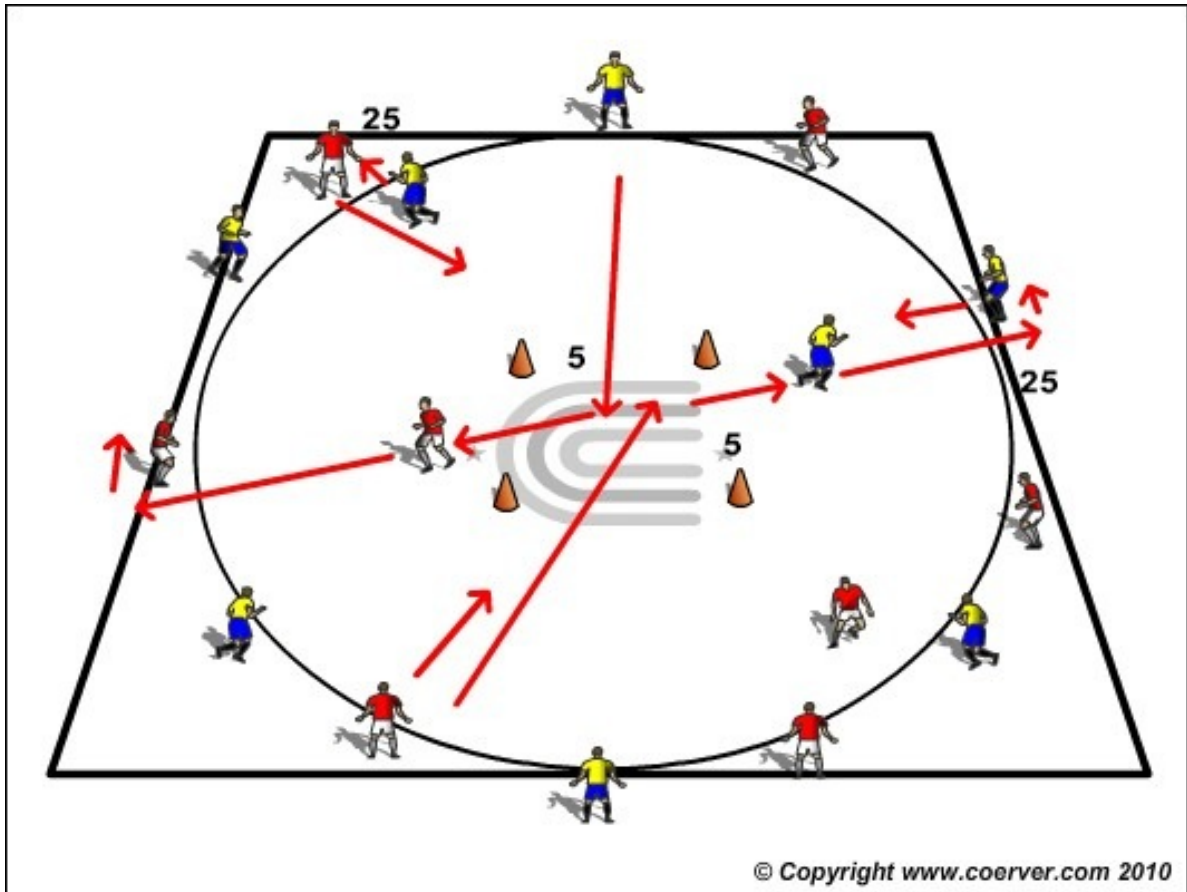


SKUPINOVÁ CVIČENÍ 5a



ORGANIZACE: Hráči v 25m kruhu s 5 m čtvercem vyznačeným uprostřed, každý má míč. 4 hráči uvnitř.

PROVEDENÍ: Na signál hráči uvnitř běží k hráčům po obvodu a vymění si s nimi místo. Hráči po obvodu musí proběhnout čtvercem, aby si vyměnili místo s dalším hráčem. Jakmile se hráči rozcvičí, jsou povzbuzováni k větším a sinějším zasekávačkám ve čtverci.

VARIANTA 1: Hráč uvnitř provede narážku s hráčem po obvodu, pak sprintuje skrz čtverec, běží k dalšímu hráči a provede další narážku. Hráči na obvodu čekají na zavolání a nepřihrávají, když k nim středový hráč pouze běží. Středoví hráči si počítají přihrávky během 45 s.

Kombinace jsou:

1. jednoduchá přihrávka placírkou
2. převzít vnější stranou nohy a přihrát vnitřní stranou té samé nohy
3. převzít před tělem placírkou jedné a přihrát placírkou druhé
4. převzít placírkou a přihrát vnější stranou té samé nohy
5. volej placírkou
6. nechat si projít míč skrz nohy, otočka, změna směru a přihrávka zpět