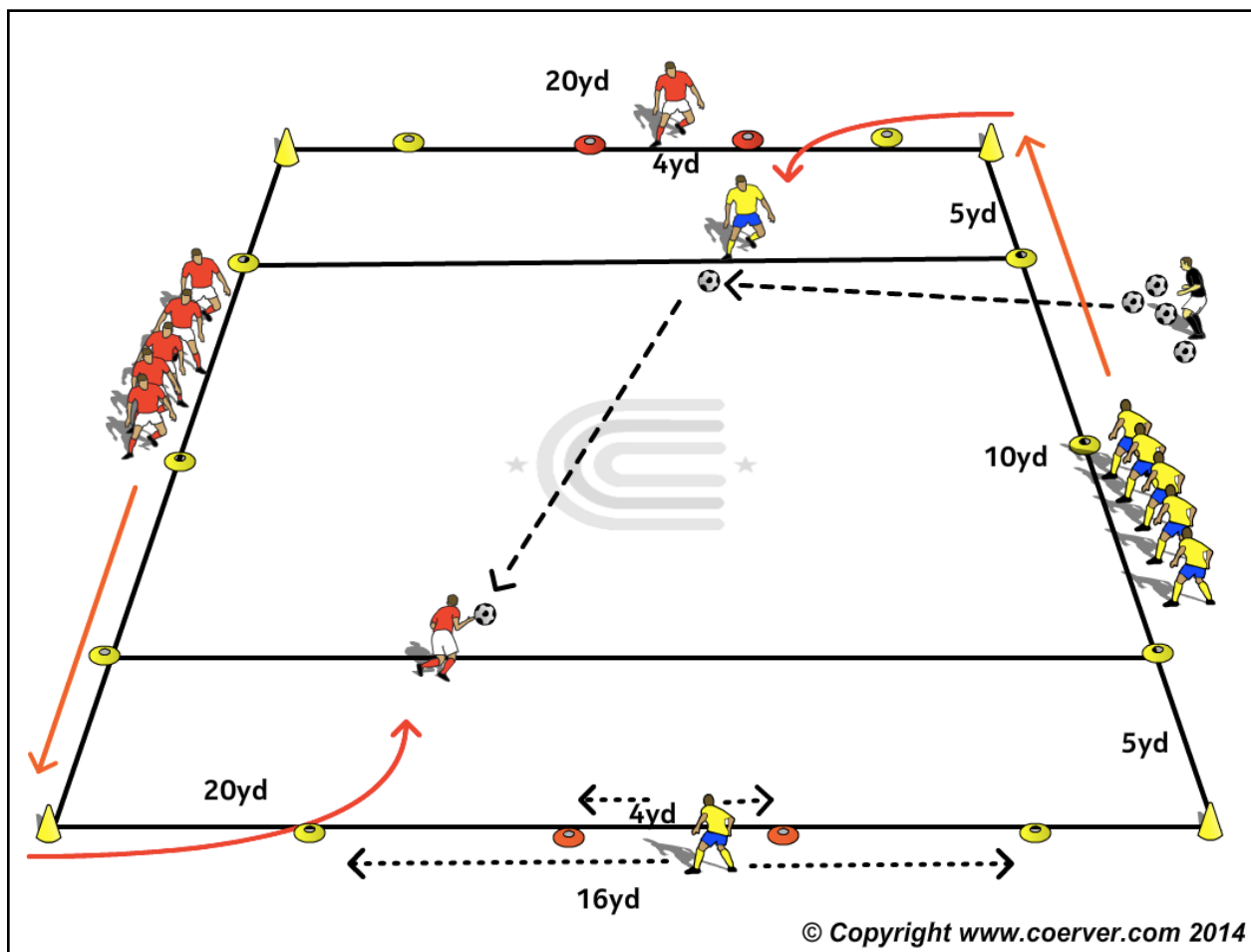


POHYBY 5



CÍL: Zlepšit schopnost držet míč pod kontrolou.

ORGANIZACE: Hřiště 20x20m, 2 branky uprostřed hřiště na každé straně. Dvě 5m střelecké zóny vytýčené metami, 2 družstva na tranách hřiště.

PROVEDENÍ: Na pokyn trenéra hráči obíhají kužel v ruhu. Bránící hráč přebírá od trenéra míč a přihráva útočníkovi. Ten se snaží obejít obrance a zakončit do jedné branky na protější straně uvnitř střelecké zóny. Pokud útočník ztratí míč, musí ihned začít bránit.

VARIANTA 1: Cvičení provádí dvojice. V tom okamžiku je na hřišti méně prostoru a hráči musí sledovat dění kolem sebe a mohou kombinovat (pro starší kategorie).

TIPY PRO TRENÉRY: Zdůrazněte hráčům potřebu správného prvního dotyku, aby si vytvořili lepší situaci před obcházením.