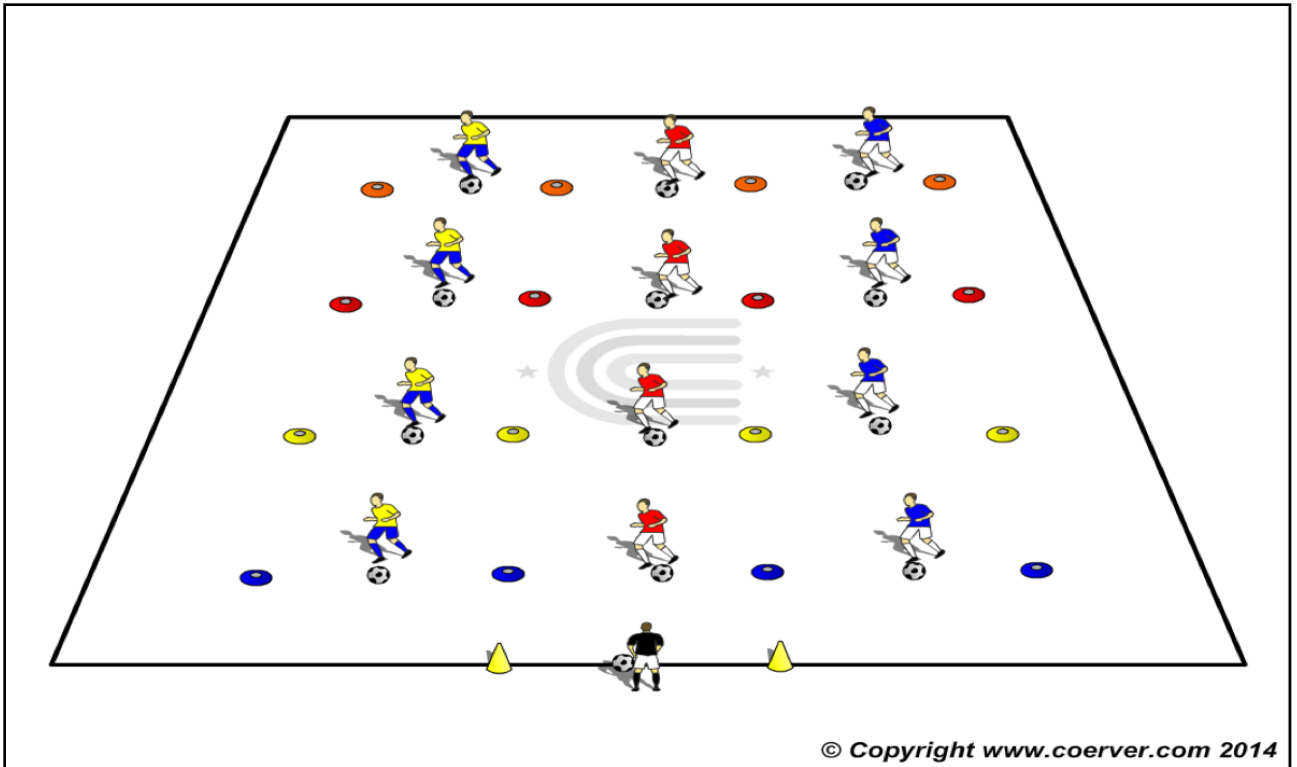


ROZCVIČKA 1a - Ovládání míče



CÍL: Rozvoj kontroly míče, dotek s míčem a koordinace.

ORGANIZACE: Každý hráč s míčem mezi kužely ve formaci 4m od sebe.

PROVEDENÍ: Trenér předvede hráčům vybrané cvičení na rozvoj ovládání míče. Na trenérův signál všichni hráči začnou procvičovat dovednost. Když trenér dá signál „změna“, hráč opouští svůj míč a posune se k míči dopředu (hráči přední řady se posouvají do poslední řady). Také se to dá dělat tak, že každá řada hráčů procvičuje jinou dovednost. Po každé, když se hráč posune o řadu dopředu, procvičuje tu dovednost, která se procvičuje v této řadě.

SOUTĚŽ: Tým, který dostane všechny svoje hráče do nových pozic, vyhrává; aby se to počítalo, musí mít hráč nohu na míči, trenér sleduje skóre.

TIPY PRO TRENÉRY: Místo zakřičení nebo zapískání zvedni ruku, aby hráči provedli změnu. Chceme, aby hráči zvedli oči od míče a viděli signál.

TIPY PRO HRÁČE: Měj oči nahoře co nejvíce, abys vnímal hráče okolo sebe, udržuj řady a dostatečný prostor.