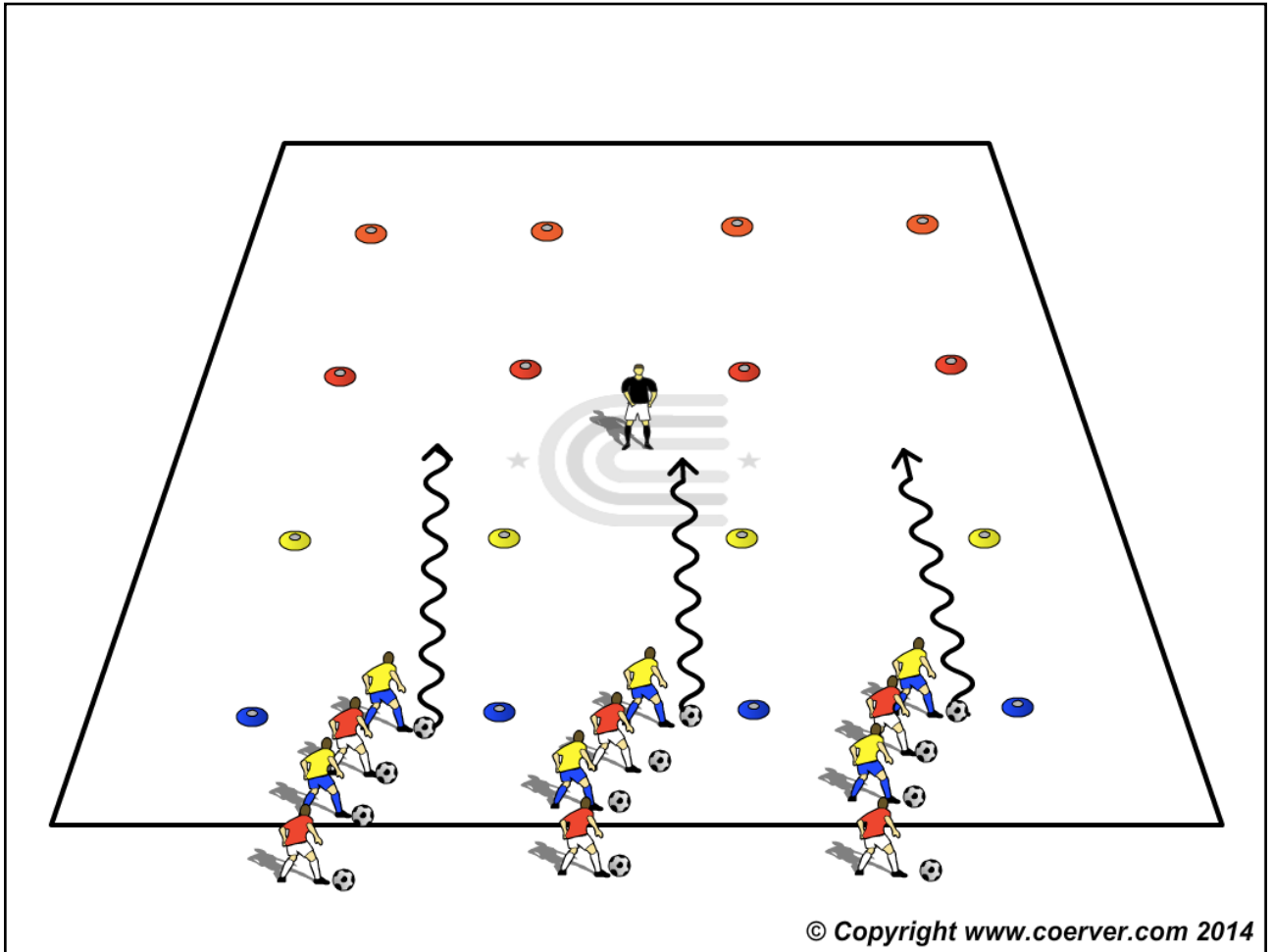


ROZCVIČKA 1b - Ovládání míče



CÍL: Rozvoj kontroly míče, dotek s míčem a koordinace

ORGANIZACE: Hráči ve 3 skupinách. Každý hráč s míčem ve formaci 4m od sebe.

PROVEDENÍ: Trenér nejdříve předvede cvičení. Na trenérův signál hráči vedou míč na druhou stranu. Jakmile je první hráč u následující mety startuje další. Provádíme různá cvičení.

SOUTĚŽE: Využijte i toto cvičení jako soutěž týmů nebo jednotlivců. Hráči sledují pokyny trenéra a reagují na něj.

TIPY PRO TRENÉRY: Kromě pokynů hlasem nebo píšťalkou můžete využívat barevné kloboučky nebo rozlišovačky, které signalizují změnu cvičení, začátek nebo konec.

TIPY PRO HRÁČE: Snažte se co nejméně dívat na míč. Mějte oči nahoru a sledujte trenéra i hráče vedle sebe.