

Průpravná cvičení

Cvičení 1

Vedení míče, manipulace, kličky

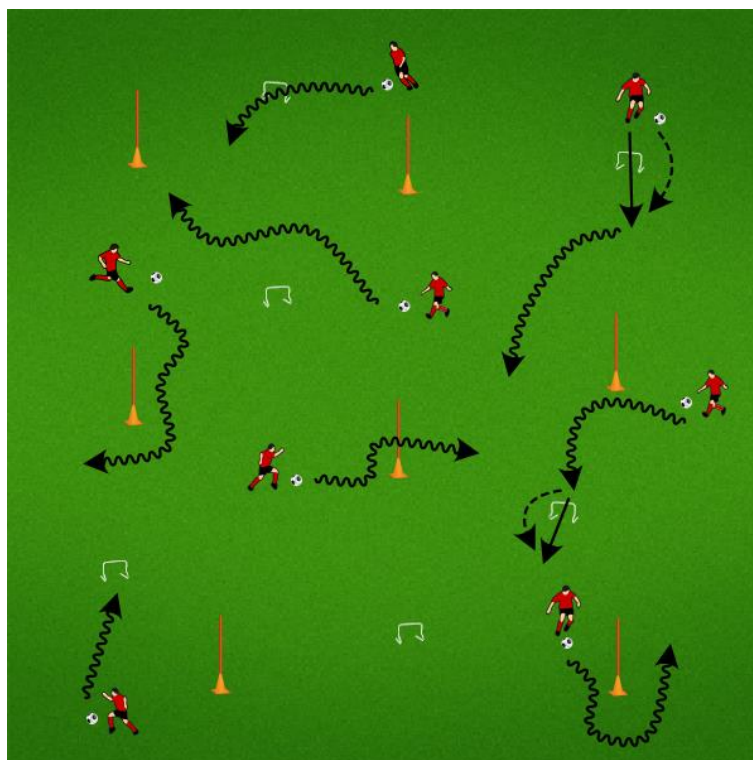
Cíl: ovládání míče, orientace v prostoru

Pomůcky: míče, mety, překážky, malé branky

Organizace: hráči s míči ve vymezeném prostoru

Průběh: hráči vedou mezi metami a překážkami míč, na metách provádí určenou kličku (nebo dle vlastního výběru), u překážky prostrčení nebo překopnutí míče

Varianty: různé kličky a klamání tělem, kličky na obě strany, manipulace různými částmi chodidla



Cvičení 2

Krokové variace (žebřík) a práce s míčem

Cíl: rozvoj vnitrosvalové a mezisvalové koordinace, rytmika, cit na míč

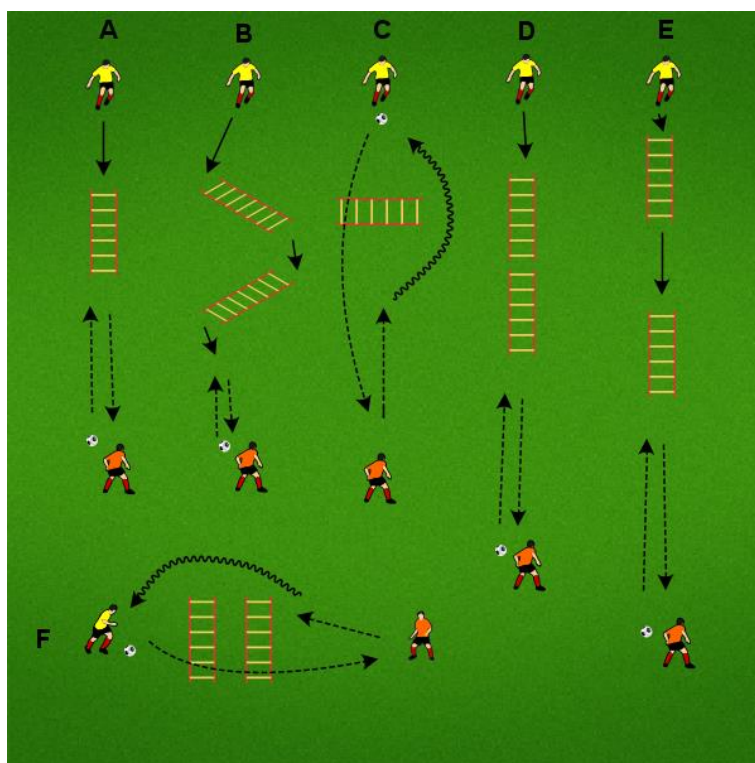
Pomůcky: žebřík, míče

Organizace: skupiny na stanovištích

Průběh: před nebo po každé krokové variaci činnost s míčem (narážeka, sklepnutí, přihrávka po nahození, střelba, časovaná přihrávka před a vedení po variaci)

A až F - provedení čelem, bokem, pozadu, nohy střídavě, snožmo, po jedné, vícečetné došlapy, spojení s prací rukou - tleskání či doteky stehem, zařazení obratnostního cviku - obrat, kotoul, hlavička ve výskoku

Varianty: variant kroků, poskoků, běžecké abecedy a navázání žebříků na sebe je spousty a každý trenér si je dokáže uzpůsobit dle vlastní potřeby (uvádím pár základních pohybů a možností uspořádání)



Cvičení 3

Krokové variace (tyče) a práce s míčem

Cíl: rozvoj vnitrosvalové a mezisvalové koordinace, rytmika, síla, cit na míč

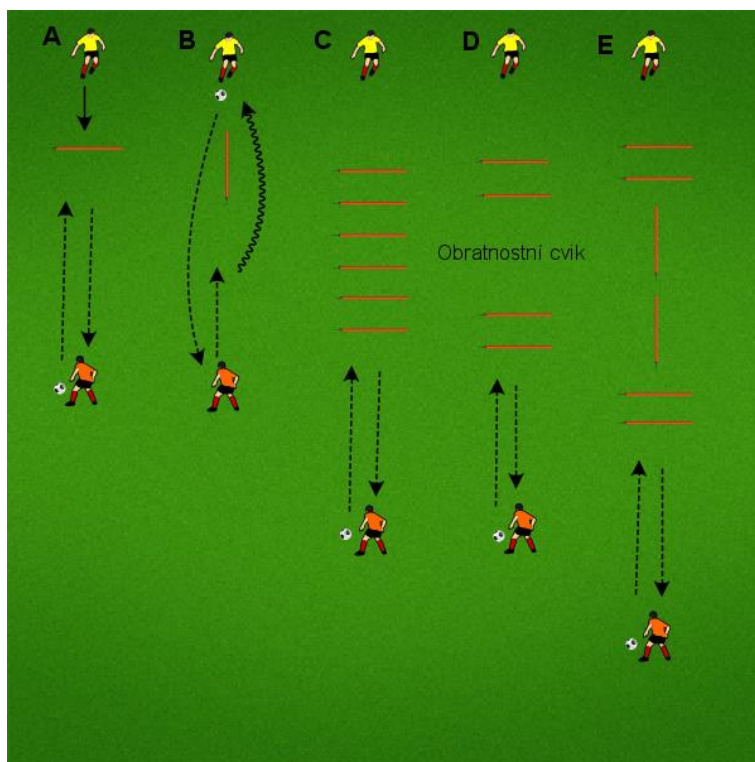
Pomůcky: tyče, míče

Organizace: skupiny na stanovištích

Průběh: před nebo po každé krokové variaci činnost s míčem (narážeka, sklepnutí, přihrávka po nahození, střelba, časovaná přihrávka před a vedení po variaci)

A až E - provedení čelem, bokem, pozadu, nohy střídavě, snožmo, po jedné, vícečetné došlapy, spojení s prací rukou - tleskání či doteky stehem, zařazení obratnostního cviku - obrat, kotoul, hlavička ve výskoku

Varianty: variant kroků, poskoků, běžecké abecedy a postavení tyčí do různých obrazců je spousty a každý trenér si je dokáže uzpůsobit dle vlastní potřeby (uvádím pár základních pohybů a možností uspořádání)



Cvičení 4

Krokové variace (kruhy) a práce s míčem

Cíl: rozvoj vnitrosvalové a mezisvalové koordinace, rytmika, síla, cit na míč

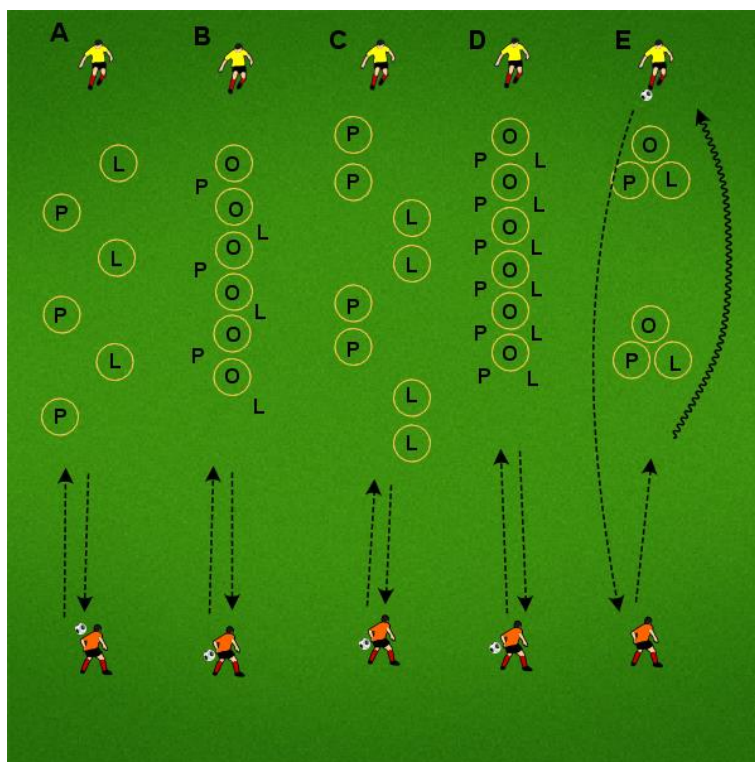
Pomůcky: kruhy, míče

Organizace: skupiny na stanovištích

Průběh: před nebo po každé krokové variaci činnost s míčem (narážeka, sklepnutí, přihrávka po nahození, střelba, časovaná přihrávka před a vedení po variaci)

A až E - provedení čelem, bokem, pozadu, nohy střídavě, snožmo, po jedné, vícečetné došlapy, spojení s prací rukou - tleskání či doteky stehem, zařazení obratnostního cviku - obrat, kotoul, hlavička ve výskoku

Varianty: variant kroků, poskoků, běžecké abecedy a postavení kruhů do různých obrazců je spousty a každý trenér si je dokáže uzpůsobit dle vlastní potřeby (uvádím pár základních pohybů a možností uspořádání)



Cvičení 5

Krokové variace (kombinace pomůcek) a práce s míčem

Cíl: rozvoj vnitrosvalové a mezisvalové koordinace, rytmika, síla, cit na míč

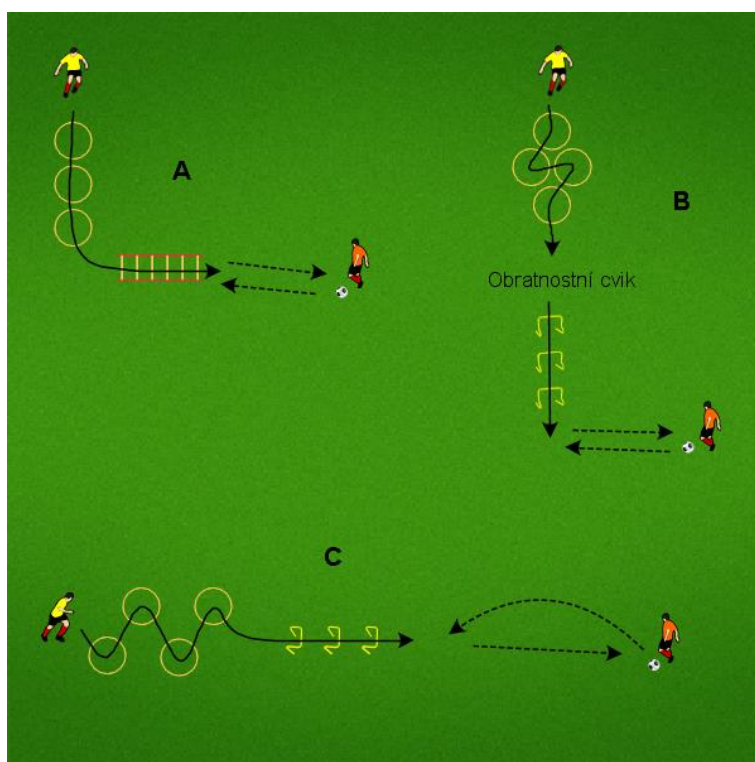
Pomůcky: kruhy, žebřík, tyče, překážky, míče

Organizace: skupiny na stanovištích

Průběh: před nebo po každé krokové variaci činnost s míčem (narážeka, sklepnutí, přihrávka po nahození, střelba, časovaná přihrávka před a vedení po variaci)

A až C - provedení čelem, bokem, pozadu, nohy střídavě, snožmo, po jedné, vícečetné došlapy, spojení s prací rukou - tleskání či doteky stehem, zařazení obratnostního cviku - obrat, kotoul, hlavička ve výskoku

Varianty: variant kroků, poskoků, běžecké abecedy a postavení pomůcek do různých obrazců je spousty a každý trenér si je dokáže uzpůsobit dle vlastní potřeby (uvádím pár základních pohybů a možností uspořádání)



Cvičení 6

Cviky ve dvojicích

Cíl: rozvoj vnitrosvalové a mezisvalové koordinace, reakční a rovnovážné schopnosti, síla, cit na míč

Pomůcky: švihadla, tyče, mety, balanční pomůcky (prázdné plastové láhve)

Organizace:

Průběh:

A - přeskoky přes švihadlo (snožmo, koníček, střídnož, kroužením skřižmo, dvakrát levá a dvakrát pravá, dvojšvihy, běh se švihadlem, cval stranou se švihadlem, pozadu)

B - kohoutí zápasy (na jedné noze, ruce spojené za zády nebo na prsou)

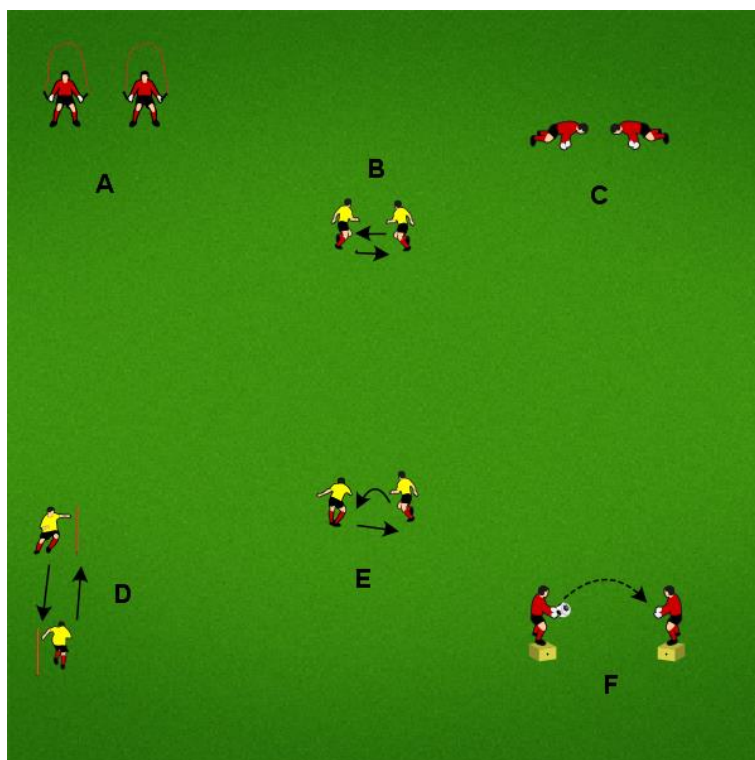
C - vzpor ležmo proti sobě a chytit se pravou či levou rukou a snaha přetáhnout druhého (povalit)

D - chyt' tyč - jednotlivci (pustit a obrát, sed nebo leh), dvojice - pustit a chytit tyč druhého než spadne na zem)

E - Dotek stehna (snaha o dotek stehna druhého)

F - balancování na pomůckách (bosu, kloboučky, prázdné plastové láhve) a přihrávky (rukama, nohama po nadhozu)

Varianty: variant cviků ve dvojicích a jejich uspořádání je spousty a každý trenér si je dokáže uzpůsobit dle vlastní potřeby (uvádím pár základních cviků a možností uspořádání)



Cvičení 7

Přihrávky v trojúhelníku

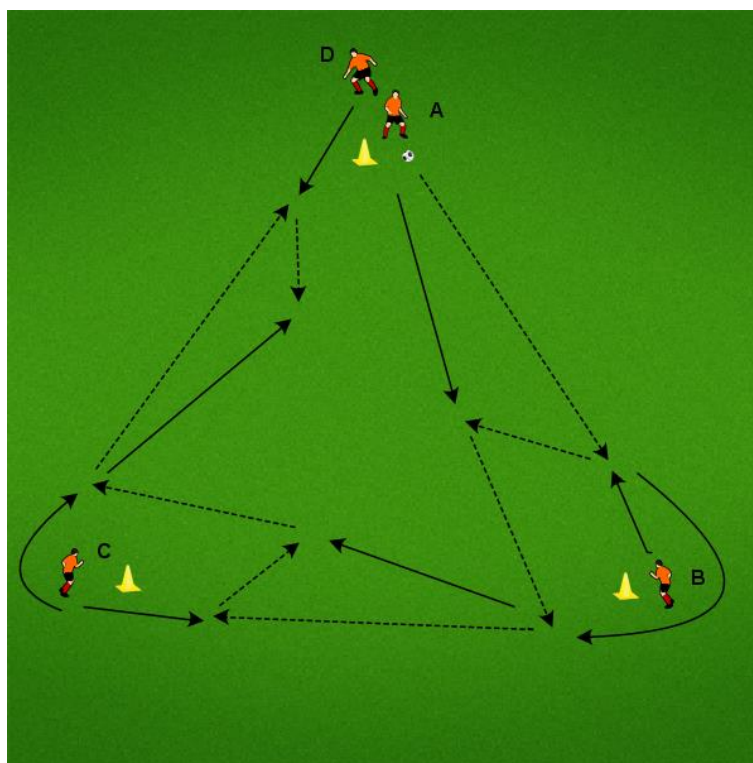
Cíl: cit na míč, rozvoj diferenciačních a orientačních schopností, spojování pohybových operací, načasování

Pomůcky: míč, mety

Organizace: proudově, přesuny na další pozici

Průběh: hráč B se nabízí, hráč A přihrává, nabíhá si a zpět nahrává časovanou přihrávku na B, B skleпává a obíhá metu, přihrává na C, dále na D

Varianty: omezení dotyků (na 1, na 2), přihrávky určitou částí nohy, změna směru



Cvičení 8

Přihrávkový obrazec Y

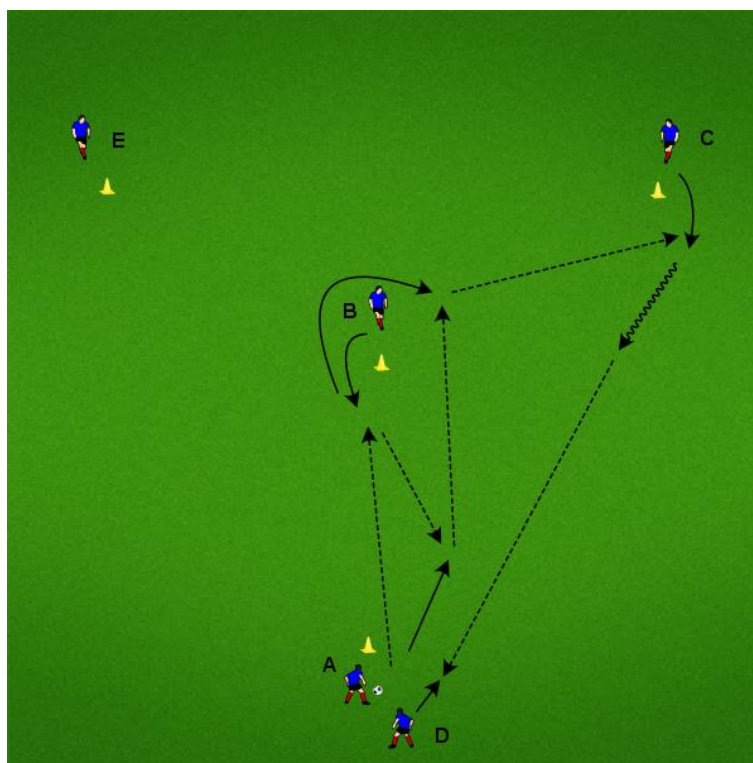
Cíl: cit na míč, rozvoj diferenciačních a orientačních schopností, spojování pohybových operací, načasování

Pomůcky: míč, mety

Organizace: proudově, přesuny na další pozici, střídavě zprava a zleva

Průběh: hráč B se nabízí, hráč A přihrává, nabíhá si a zpět nahrává časovanou přihrávku na B, B sklepává a obíhá metu, přihrává na C, C odskočí, vede míč a přihrává na D, dále na E

Varianty: omezení dotyků (na 1, na 2), přihrávky určitou částí nohy



Cvičení 9

Přihrávkový obrazec Y na třetího

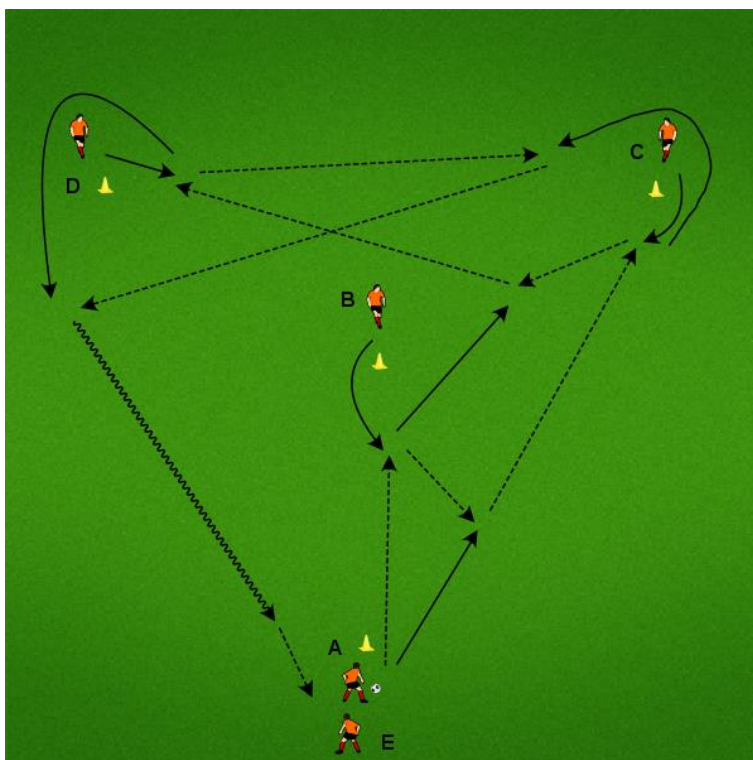
Cíl: cit na míč, rozvoj diferenciačních a orientačních schopností, spojování pohybových operací, načasování

Pomůcky: míč, mety

Organizace: proudově, přesuny na další pozici

Průběh: hráč B se nabízí, hráč A přihrává, nabíhá si a nahrává na C, C sklepuje na B a obíhá metu, B přihrává na D, D sklepuje na C, C přihrává časovanou přihrávkou na D, D vede a dále na E

Varianty: omezení dotyků (na 1, na 2), přihrávky určitou částí nohy, změna směru



Cvičení 10

Přihrávkový obrazec T

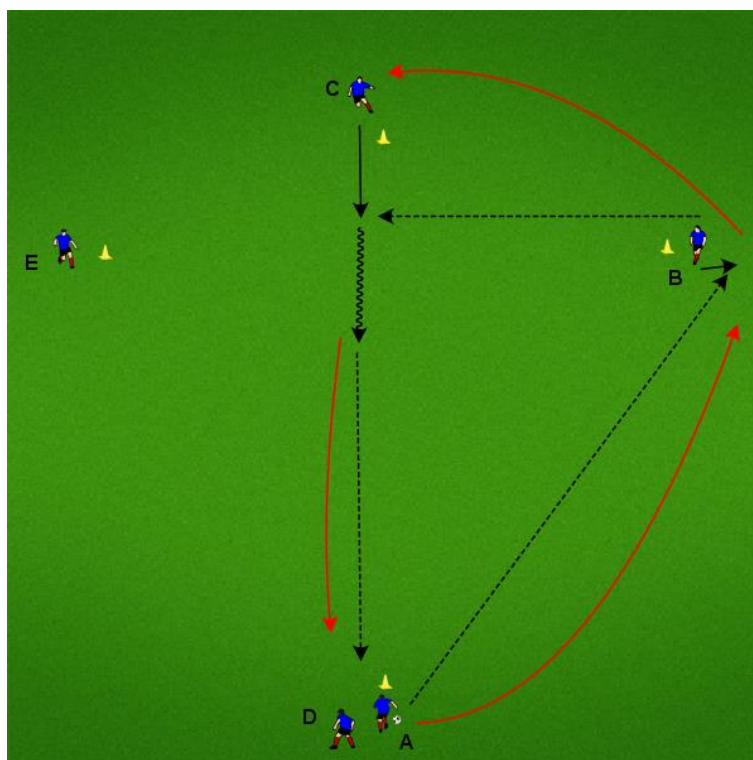
Cíl: cit na míč, rozvoj diferenciačních a orientačních schopností, spojování pohybových operací, načasování

Pomůcky: míč, mety

Organizace: proudově, přesuny na další pozici, střídavě zprava a zleva

Průběh: hráč B odskakuje, hráč A přihrává na B, B se vytáčí a přebírá nahoru, C nabíhá, B přihrává časovanou přihrávku, C přebírá a vede a přihrává na odskakujícího D, dále na E

Varianty: omezení dotyků (na 1, na 2), přihrávky určitou částí nohy



Cvičení 11

Přihrávky, střelba, krokové variace

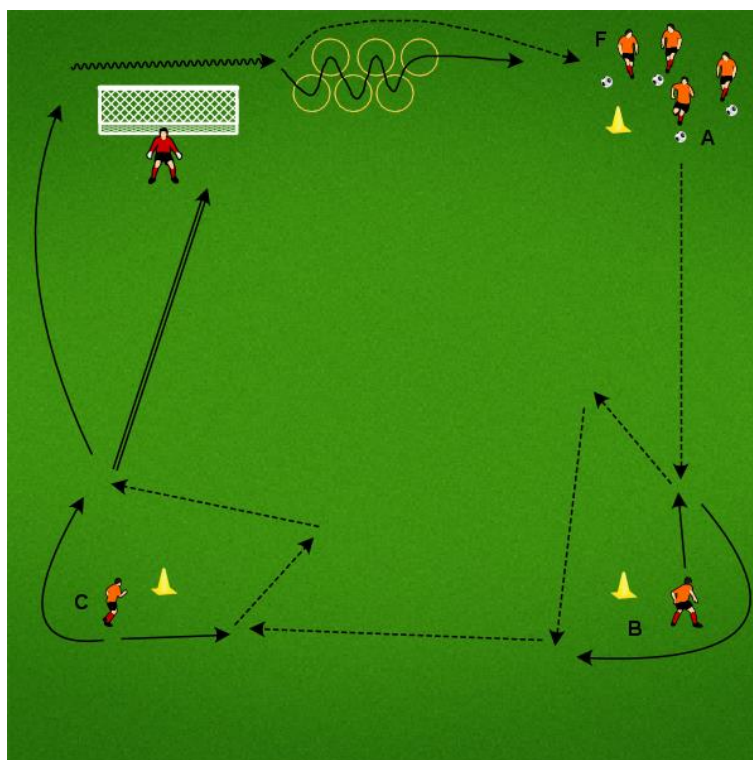
Cíl: cit na míč, střelba, rozvoj diferenciačních a orientačních schopností, spojování pohybových operací

Pomůcky: míče, mety, kruhy

Organizace: proudově, přesuny na dalšího hráče, střelba - obě nohy

Průběh: hráč A si posune míč, přihrává na B a nabíhá, hráč B se nabízí, sklepává míč a obíhá metu a přihrává na C, hráč C po oběhnutí zakončuje a pokračuje na krokovou variaci s časovanou přihrávkou na F

Varianty: určení doteků (sklepnutí na jeden, před přihrávkou na 2), různé krokové variace, střelba nebo nájezd



Cvičení 12

Přihrávky a dvojí zakončení

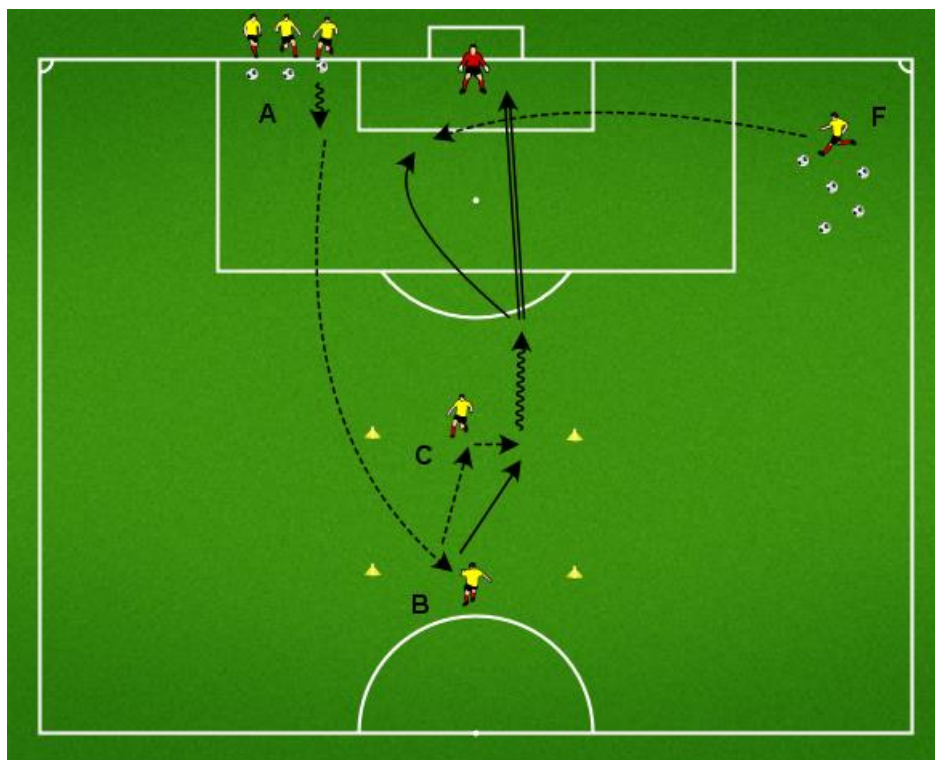
Cíl: cit na míč, střelba, rozvoj diferenciačních a orientačních schopností, spojování pohybových operací

Pomůcky: míče, mety

Organizace: proudově, přesuny na dalšího hráče, střelba - obě nohy

Průběh: hráč A si posune míč, centruje na B, hráč B sklepává na C a nabíhá, C naráží, B vede, střílí a nabíhá na cent od F

Varianty: určení doteků (sklepnutí na jeden, před střelbou 1 dotek nebo z voleje), první přihrávka a centr po zemi nebo vzduchem



Herní cvičení

Cvičení 13

Kradení met

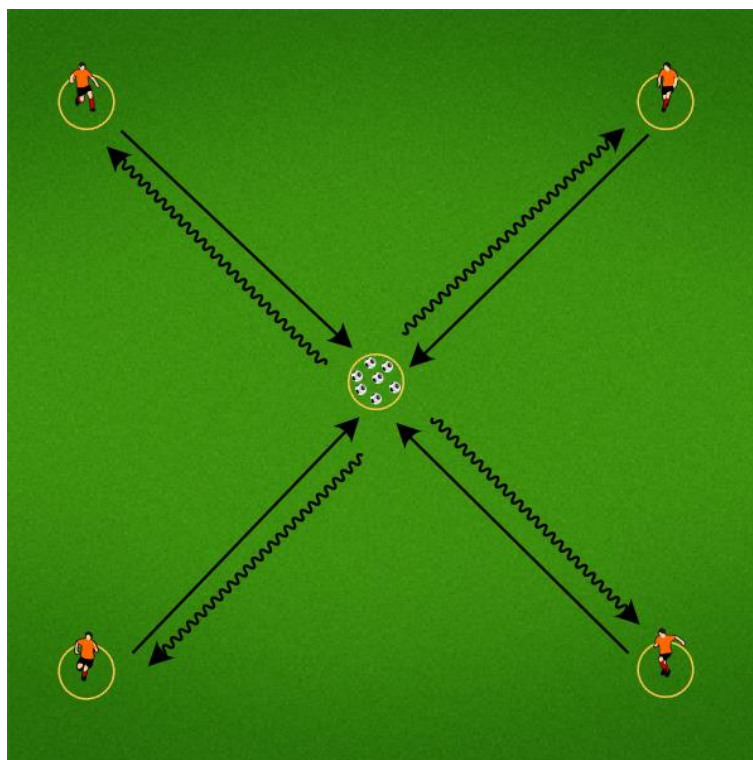
Cíl: rozvoj orientačních a reakčních schopností, spojování pohybových operací, cit na míč
přizpůsobování pohybových operací

Pomůcky: mety, míče

Organizace: 4 hráči

Průběh: hráči startují ze svých stanovišť v rozích čtverce, berou si ze středového kruhu a od protihráčů mety a nosí je do svého rohu, vyhrává hráč se třemi metami ve svém kruhu

Varianty: nesmí dvakrát za sebou na stejné místo, s míčem - vedení levou, pravou, našlapování



Cvičení 14

Piškvorky

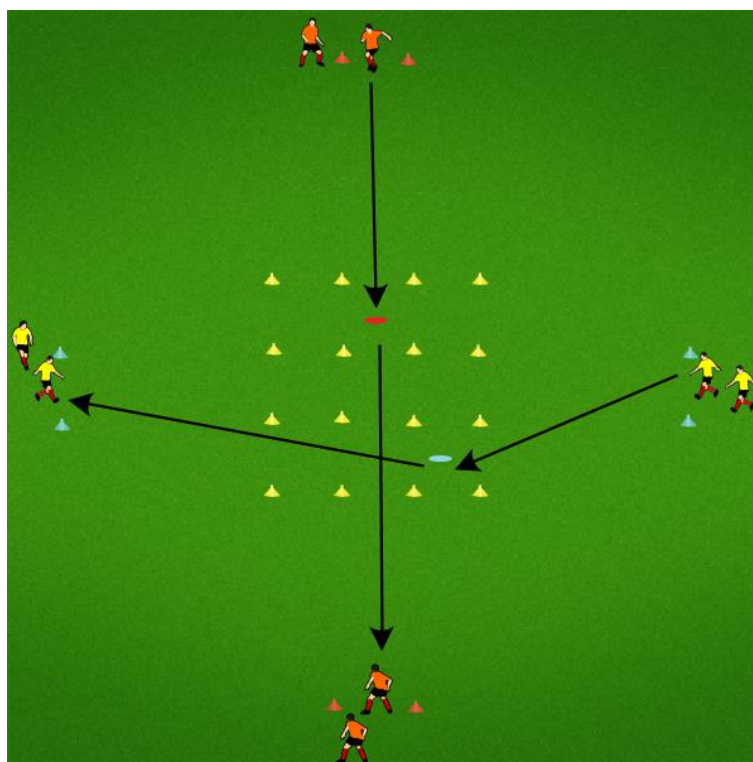
Cíl: rozvoj orientačních a reakčních schopností, cit na míč, přizpůsobování pohybových operací

Pomůcky: mety, 3 a 3 rozlišovací dresy (míče)

Organizace: dvě čtveřice proti sobě, mezery na piškvorky 0,5 m

Průběh: dvojice až čtveřice proti sobě, hru zahajuje jeden hráč z každého družstva, vybíhá mezi mety, pokládá do mezery rozlišovací dres a přebíhá na druhou stranu, kde předává štafetu, hráči se snaží položit tři rozlišovací dresy do jedné řady, když je 6 dresů položeno, tak se přesouvají už položené

Varianty: s míčem (začínající hráči mají míč a během své akce ho vedou, po vyjetí z piškvorkového pole smí přihrát a dostat tak do hry dalšího hráče), v případě míčů v různých barvách lze použít místo dresů



Cvičení 15

Zed' - klamavé pohyby a únik

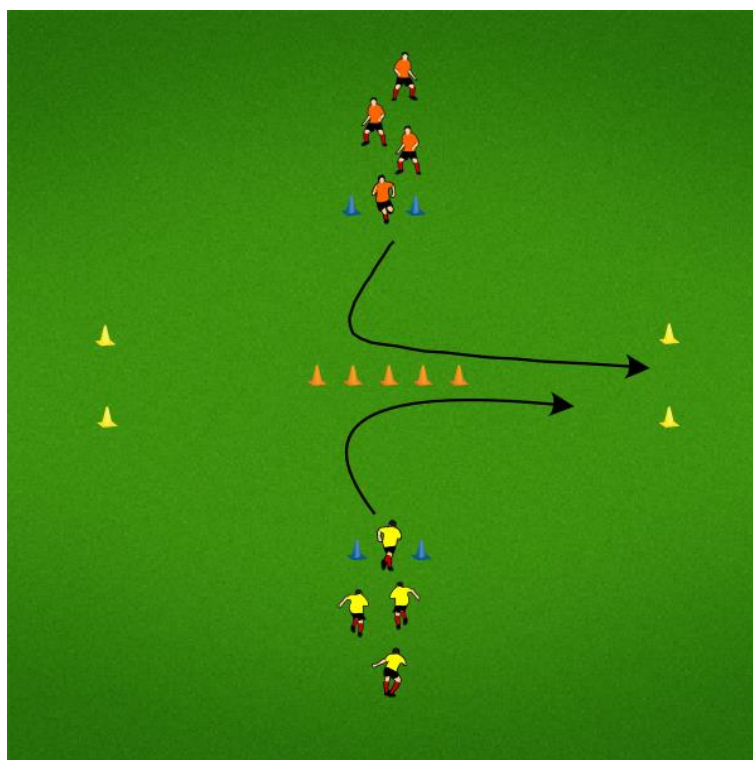
Cíl: rozvoj orientačních a reakčních schopností, spojování pohybových operací, přizpůsobení pohybového jednání, cit na míč, fintování

Pomůcky: tyče, rozlišovací dresy, mety, míče

Organizace: 2 týmy, výměna rolí

Průběh: hráči vybíhají proti sobě, skrz tyče si dvakrát tlesknou a útočící hráč provádí klamavé pohyby a uniká skrz mety, počítají se chycení soupeři

Varianty: lze hrát i s míčem, za brankami z met může pokračovat souboj 1x1 do zakončení na branku



Cvičení 16

1x1 po změně směru do zakončení

Cíl: rozvoj reakčních a orientačních schopností, spojování pohybových operací, přizpůsobování pohybového jednání, 1x1, zakončení, síla

Pomůcky: mety, tyče, míče, rozlišovací dresy

Organizace: 2 týmy proti sobě

Průběh: na signál vyráží hráči, obíhají tyče a sprintují na branku za míčem do zakončení, první hráč u míče útočí, druhý je obránce, pokud obránce získá míč, snaží se ho přihrát trenérovi, když získá míč brankář, vyhazuje nebo rozehrává míč na trenéra.

Varianty: starty hráčů z různých poloh, při návratu provést akrobatický cvik (kotoul, přemet stranou, stoj na rukou), proběhnout tyčí různými směry (slalomem, oběhnout tyč kolem dokola)



Cvičení 17

1x1 po slalomu do zakončení

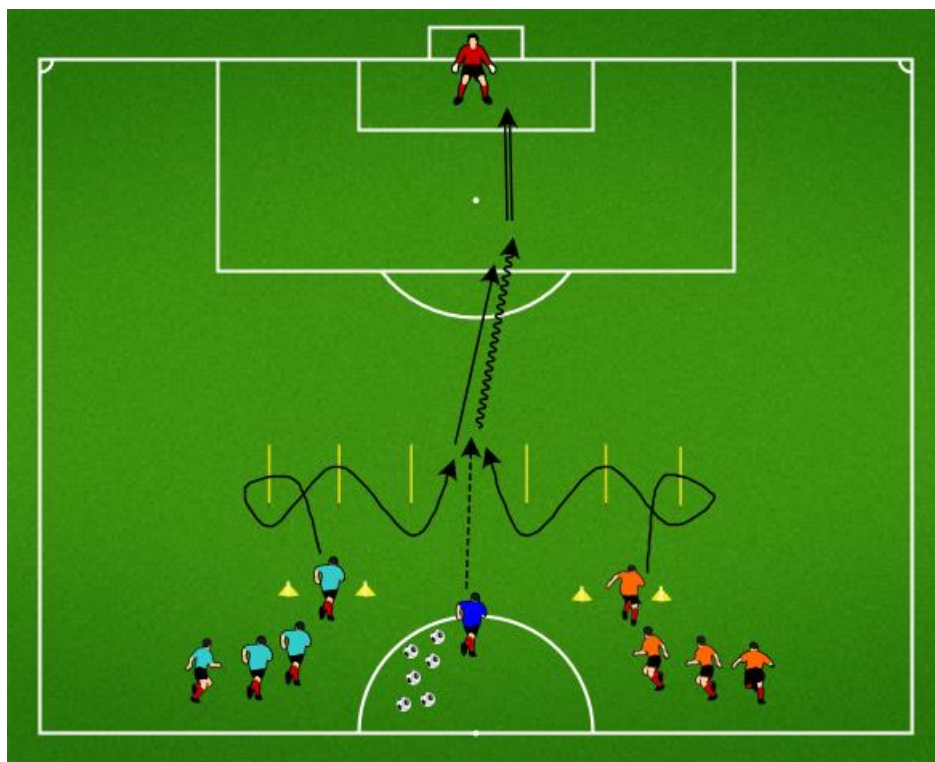
Cíl: rozvoj reakčních a orientačních schopností, spojování pohybových operací, přizpůsobování pohybového jednání, 1x1, zakončení, síla

Pomůcky: mety, tyče, míče, rozlišovací dresy

Organizace: 2 týmy proti sobě

Průběh: na signál vyráží hráči, obíhají tyče a sprintují na branku za míčem do zakončení, první hráč u míče útočí, druhý je obránce, pokud obránce získá míč, snaží se ho přihrát trenérovi, když získá míč brankář, vyhazuje nebo rozehrává míč na trenéra.

Varianty: starty hráčů z různých poloh, změna slalomu, při návratu provést akrobatický cvik (kotoul, přemet stranou, stoj na rukou), proběhnout tyčí různými směry (slalomem, oběhnout tyč kolem dokola)



Cvičení 18

1x1 po reakci do zakončení

Cíl: rozvoj reakčních a orientačních schopností, spojování pohybových operací, přizpůsobování pohybového jednání, 1x1, zakončení, síla

Pomůcky: mety, tyče, míče, rozlišovací dresy

Organizace: 2 týmy proti sobě

Průběh: trenér se nohou dotkne žlutého či červeného klobouku, hráči startují a obíhají tyč stejné barvy a sprintují na branku za míčem do zakončení, první hráč u míče útočí, druhý je obránce, pokud obránce získá míč, snaží se ho přihrát trenérovi, když získá míč brankář, vyhazuje nebo rozehrává míč na trenéra.

Varianty: trenér se nohou dotkne jedné barvy, hráči ale obíhají tyč druhé barvy, výchozí pozice hráčů z různých poloh (zády, z lehu, sedu, dřepu, po akrobatickém cviku - kotoul, přemet stranou)



Cvičení 19

1x1 po převzetí zády do zakončení a krokové variace

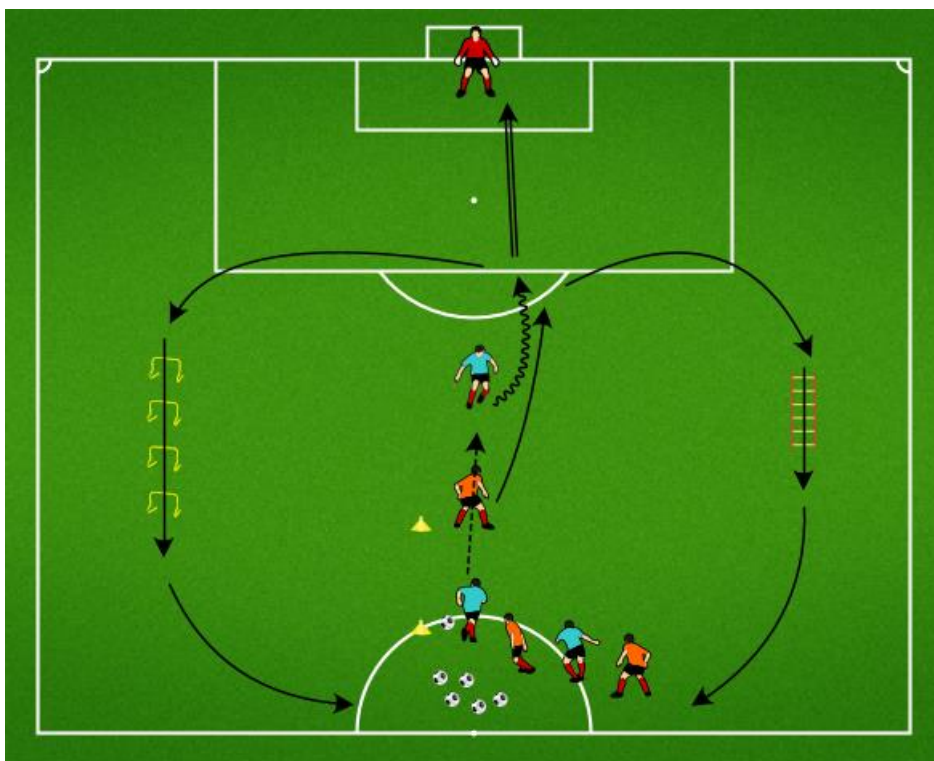
Cíl: 1x1, zakončení, rozvoj reakčních a orientačních schopností, spojování pohybových operací, přizpůsobování pohybového jednání

Pomůcky: míče, tyče, překážky

Organizace: 2 týmy proti sobě

Průběh: hráč s míčem přihrává mezi nohama útočníkovi, obránce reaguje na míč a brání, útočící hráč přebírá míč a jde do koncovky, pokud obránce získá míč, přihrává hráči, který akci zahajoval, při návratu provádí hráči přeskoky či kroková cvičení, když získá míč brankář, vyhazuje nebo rozehrává míč na trenéra, hráči z týmů jdou na řadu na střídačku

Varianty: hráč s míčem přihrává míč kolem hráče, rukama obloučkem přes hráče, autem



Cvičení 20

1x1 na 4 branky

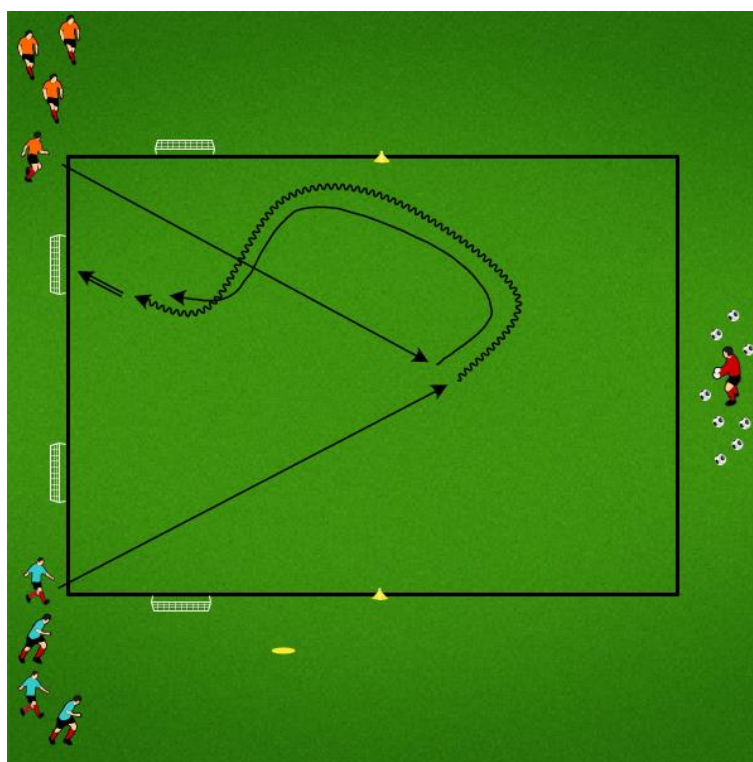
Cíl: 1x1, hra tělem, rozvoj reakčních a orientačních schopností, spojování pohybových operací, přizpůsobování pohybového jednání

Organizace: 2 týmy proti sobě

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, malé branky

Průběh: na signál vyráží hráči z protilehlých rohů na trenérovu přihrávku a útočí do dvou malých branek.

Varianty: obránce vybíhá po reakci na vybíhajícího útočníka, trenér může plnit roli narážeče, starty hráčů z různých poloh, omezení časovým limitem.



Cvičení 21

Přepínačka 1x1 do zakončení

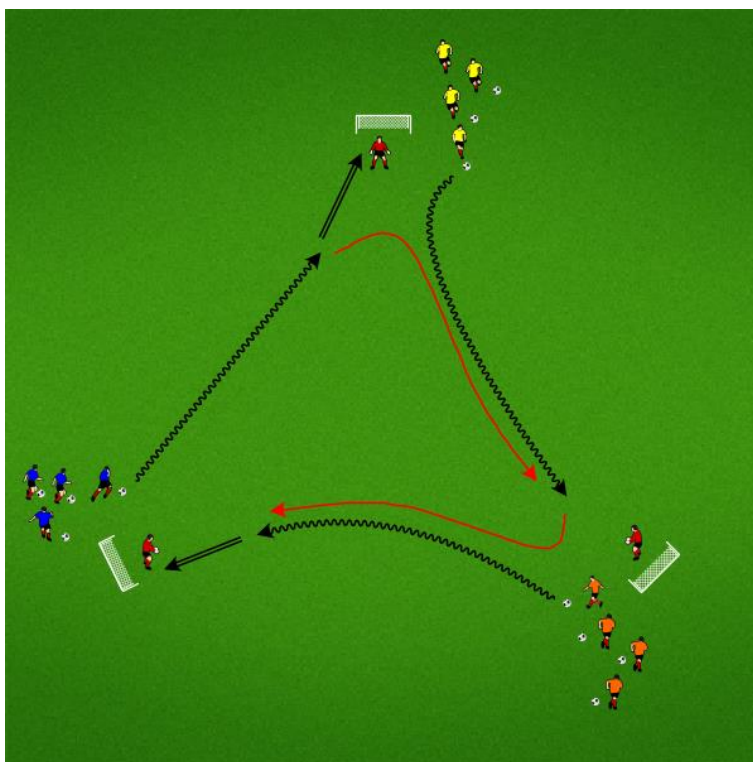
Cíl: útočné a obranné činnosti, 1x1, přepínání, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety, přenosné branky

Organizace: 3 týmy po 4 hráčích, 3 branky na polovině hřiště

Průběh: modrý hráč zahajuje vedením na branku žlutých a zakončuje, okamžitě po zakončení přepíná a brání žlutého hráče, žlutý hráč zahajuje akci v momentě zakončení modrého hráče, po zakončení přepíná a brání oranžového hráče, oranžový hráč zahájí akci v momentě zakončení žlutého hráče a po zakončení pokračuje bráněním dalšího modrého hráče, pokud obránce získá míč od útočníka, pokračuje dále do zakončení

Varianty: zahájení akce od druhé tyče - větší nároky na akci 1x1, obránce po zisku útočí na jednoho ze dvou soupeřících brankářů



Cvičení 22

2x1 do zakončení

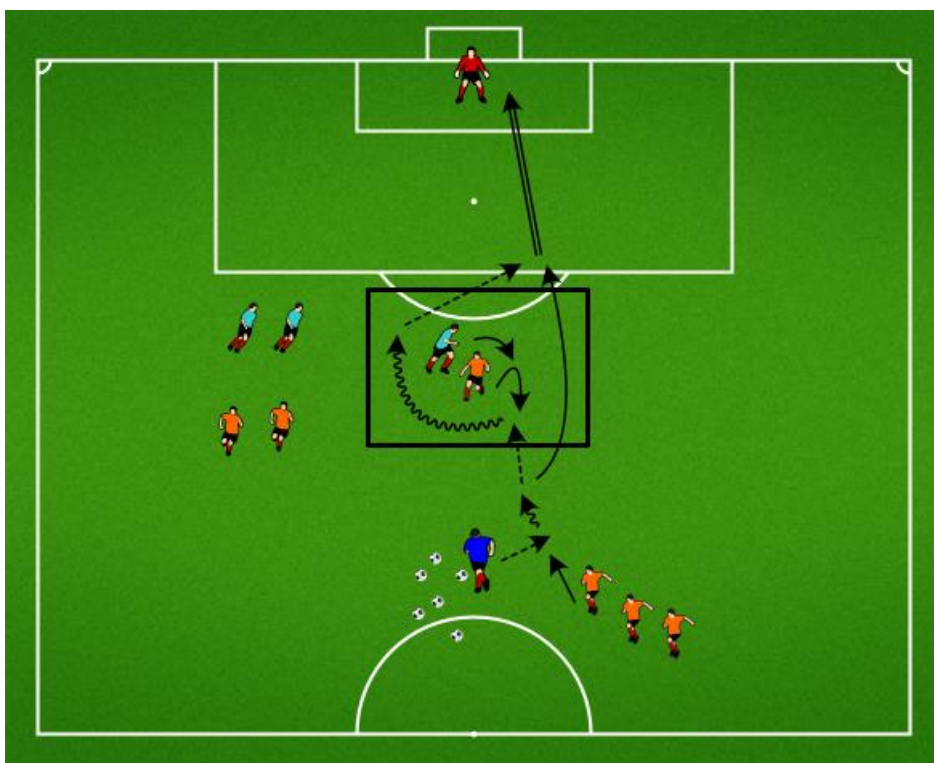
Cíl: útočné a obranné činnosti, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety

Organizace: čtverec před pokutovým územím

Průběh: hráč vedle trenéra se nabízí pohybem pro přihrávku, další dva hráči (útočník a obránce) vbíhají do čtverce a řeší situaci 2x1 do zakončení, pokud obránce získá míč, snaží se přihrát trenérovi

Varianty: omezení akce ve čtverci počtem přihrávek před opuštěním čtverce a zakončením nebo doteků útočících hráčů



Cvičení 23

3x2 po navedení do středu do zakončení

Cíl: útočné a obranné činnosti, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety, přenosné branky

Organizace: 2 týmy proti sobě (ofenzíva x defenzíva)

Průběh: akci začíná hráč s míčem a přihrává na hráče do křídelního prostoru, ten navádí do středu hřiště, ostatní dva útočníci jej doplňují, proti nim vybíhají dva obránci a vzniká situace 3x2. útočníci útočí na velkou branku, obránci po zisku zakončují do přenosných branek

Varianty: obě strany pro křídelní prostor, místo navedení do středu např. přihrávka přes střed na třetího útočníka



Cvičení 24

Velké bago

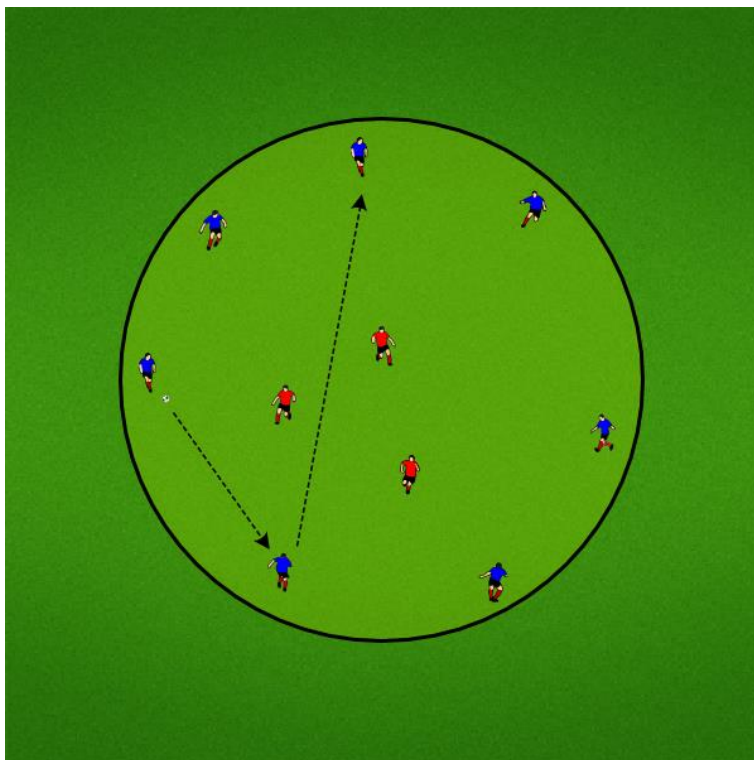
Cíl: útočné a obranné činnosti, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety

Organizace: hráči po obvodu proti 3 obráncům uvnitř

Průběh: na začátku akce 2 volné přihrávky, ofenzivní součinnost hráčů na obvodu - snaha o udržení míče, defenzivní součinnost hráčů uvnitř - snaha získat míč

Varianty: výměna rolí po jednom hráči - kdo ztratí míč, vymění se s obráncem, který byl uvnitř nejdéle, výměna rolí celých trojic, kdo ztratil a dva nejbližší hráči po jeho levé a pravé ruce, omezení doteků, obránci musí získat míč pod kontrolu, lze dát útočícího hráče do středu, bonusové průnikové přihrávky



Průpravné hry

Cvičení 25

Nabíhaná

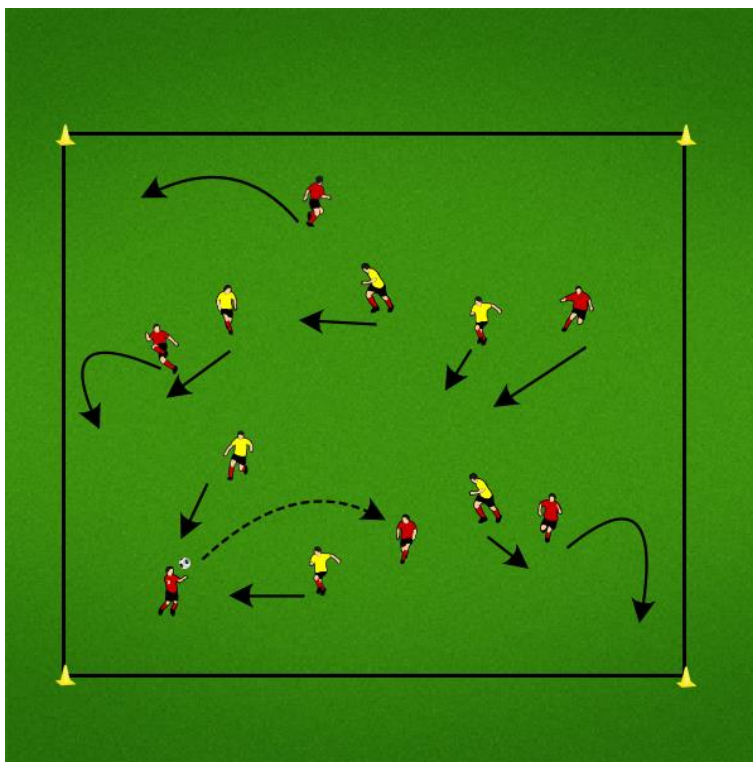
Cíl: ofenzivní součinnost, výběr místa, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, mety, rozlišovací dresy

Organizace: 2 týmy po 6 proti sobě ve čtverci

Průběh: dva týmy hrají proti sobě, přihrávají si rukama a snaží se nahnat si protihráče a dotknout se ho míčem, hráči po vybití nevypadávají (hraje se na časový limit a počítá se počet vybití)

Varianty: omezení typu přihrávky (autem, od prsou), přihrávka nohou po nahození (vnitřním nebo přímým nártem), pokud se hraje na vypadávání do posledního, tak zajistit činnost vypadnutým hráčům (manipulace s míčem, žonglování)



Cvičení 26

1x1 a 2 narážeči

Cíl: 1x1, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety

Organizace: 2 týmy po 3

Průběh: hráči hrají jeden proti jednomu se dvěma narážeči, střídání na předání štafety plácnutím, narážeči jsou na útočné polovině, aktivně sledují hru, nabízejí se a komunikují s týmem, rozehrává brankář.

Varianty: vícenásobné obodování branek (po nahrávce od narážeče z jednoho doteku, hlavou, po obejití bez využití narážeče)



Cvičení 27

2x2 s rychlou předávkou

Cíl: útočné a obranné činnosti, přepínání, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety

Organizace: 2 týmy po 4 až 6 hráčích

Průběh: ve vymezeném území hrají dvě dvojice proti sobě, po uplynutí času na trenérův signál výměna dvojic, hrající dvojice startuje ke své brance a plácnutím pouští do hry novou dvojici, pokud se míč dostane do autu, tak rozehrává trenér na nabízející se hráče

Varianty: trenér nebo odpočívající hráč může být narážčem, před opuštěním hrací plochy lze zařadit akrobatický cvik, možnost vícenásobného obodování branky (z jednoho doteku, po obejití obou soupeřů, po vstřelení hlavou)



Cvičení 28

3x3 s rychlou předávkou

Cíl: útočné a obranné činnosti, přepínání, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety

Organizace: 2 týmy po 6 hráčích

Průběh: ve vymezeném území hrají dvě trojice proti sobě, po uplynutí času na trenérův signál výměna trojic, hrající trojice startuje ke své brance a plácnutím pouští do hry novou trojici, pokud se míč dostane do autu, tak rozehrává trenér na nabízející se hráče

Varianty: trenér nebo odpočívající hráč může být narážčem, před opuštěním hrací plochy lze zařadit akrobatický cvik, možnost vícenásobného obodování branky (z jednoho doteku, po vstřelení hlavou)



Cvičení 29

4x4 na čtyři malé branky

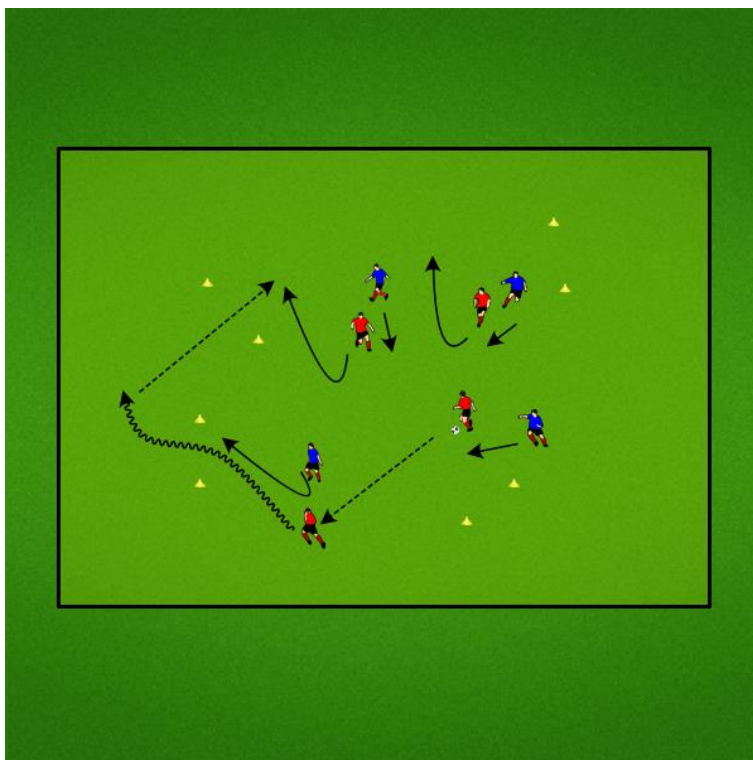
Cíl: útočné a obranné činnosti, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety

Organizace: dva týmy po čtyřech

Průběh: čtveřice hrají proti sobě, bod za provedení míče brankou, rozmístit kolem hřiště míče, pokud je míč v zázemí, tak tým, který má mít míč si běží pro volný míč a hraje, pozor, aby bránící hráči nestáli v brankách

Varianty: bod za přihrávku brankou, bod za počet přihrávek, omezení doteků, zahájení novým míčem ze zázemí vedením či přihrávkou, rozehrávat může trenér (brankář)



Cvičení 30

Pyramida 1x0 - 4x4

Cíl: přečíslení a podčíslení, rychlý přechod, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety

Organizace: dva týmy po čtyřech

Průběh: zahajuje červený tým 1x0, po zakončení vyráží modrý tým 2x1, úvodní modrý hráč přepíná do obrany a neustále pokračuje, po zakončení útočí červená 3x2 a modrá dvojice přepíná do obrany, takto dále 4x3 a na závěr 4x4, následně zahajuje druhý tým

Varianty: branka vstřelená v podčíslení za dva body, omezení doteků



Cvičení 31

3x3 a 2 narážeči na udržení

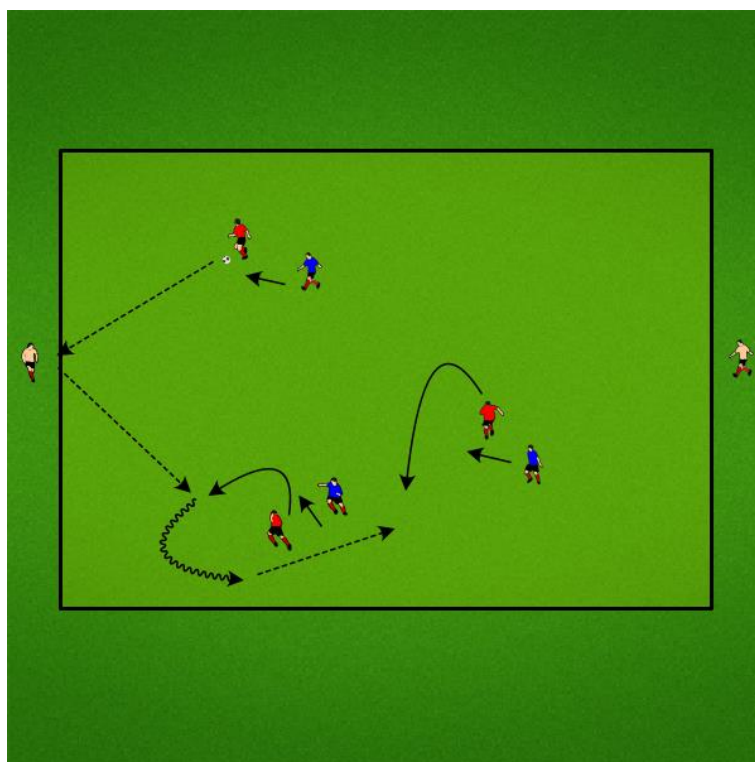
Cíl: útočné a obranné činnosti, přepínání, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety

Organizace: 2 týmy po 2 hráčích a 2 narážeči na vzdálenějších krajích

Průběh: ve vymezeném území hrají trojice proti sobě se dvěma narážeči, pokud se míč dostane do autu, tak rozehrává trenér míč týmu, který má mít míč, ale pouze na ihned se nabízející hráče, pokud se hráči během okamžiku nenabízejí, rozehrává na nabízejícího se soupeře, narážeči aktivně sledují hru, nabízejí se a komunikují s týmem

Varianty: omezení počtem doteků, bod za počet přihrávek, bonus za přenesení hry od jednoho narážeče na druhého



Cvičení 32

3x2 a 2x3

Cíl: hra v přečíslení a podčíslení, útočné a obranné činnosti, přepínání, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety

Organizace: 2 týmy po 6 hráčích

Průběh: hru zahajují červení 3x2, pokud vstřelí branku nebo zakončí mimo hrací plochu, začínají modří ve stejném poměru 3x2, zakončující hráč z červených se přesouvá za branku, pokud modří vybojují míč, pokračují v akci 2x3, v zahajování se týmy pravidelně střídají po vstřeleném gólu nebo míči mimo hřiště

Varianty: bonus za vstřelený gól v podčíslení, omezení počtem doteků



Cvičení 33

Překonání zóny

Cíl: překonání zóny, útočné a obranné činnosti, přepínání, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety, statičtí panáci

Organizace: 2 týmy po 4 hráčích a 2 univerzálové

Průběh: hra v situaci 4x4, tým držící míč se snaží dostat bez ofsajdové situace (zóna vyznačená panáky) do zakončení, může k tomu využít univerzální hráče pohybující se na stranách, situace se dohrávají

Varianty: překonání po kolmé přihrávce mezi panáky, po přihrávce univerzála křížem za obranu



Cvičení 34

Přepínačka 4x4 a 3 žolíci

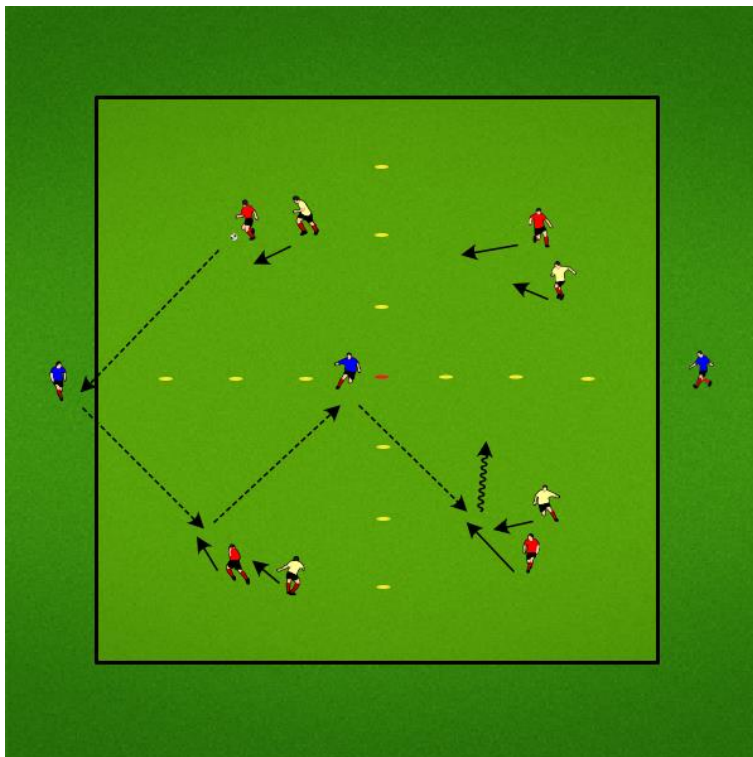
Cíl: útočné a obranné činnosti, přepínání, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety

Organizace: hráči ve dvou čtveřicích v územích a 3 žolíci

Průběh: hráči si drží své prostory (4 čtverce ve velkém čtverci), ofenzivní součinnost a snaha o udržení míče s pomocí 3 žolíků, defenzivní součinnost a snaha o získání míče pod svojí kontrolu a okamžité přepnutí do ofenzivní činnosti a spolupráce s žolíky

Varianty: omezení počtu doteků u ofenzivních hráčů, omezení u žolíků (jeden dotek všichni, dva doteky krajní), body za počet přihrávek, body za otočení hry od jednoho krajního žolíka na druhého



Cvičení 35

Založení hry od brankáře

Cíl: založení hry, útočné a obranné činnosti, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety

Organizace: 2 týmy po 5 hráčích

Průběh: brankář zahajuje rozehrávkou, útočníci mají za úkol využít přečíslení 3 hráči a brankář proti 2, zvládnout mezi sebou aspoň 4 přihrávky a dostat míč na útočnou polovinu přihrávkou nebo převedením, kde se nabízejí 2 útočníci proti 3 obráncům, přihrávají nebo převádějící hráč může doplnit útočníky do stavu 3x3

Varianty: počet přihrávek na obranné polovině, omezení počtu doteků



Cvičení 36

Hra v podčíslení a křídla

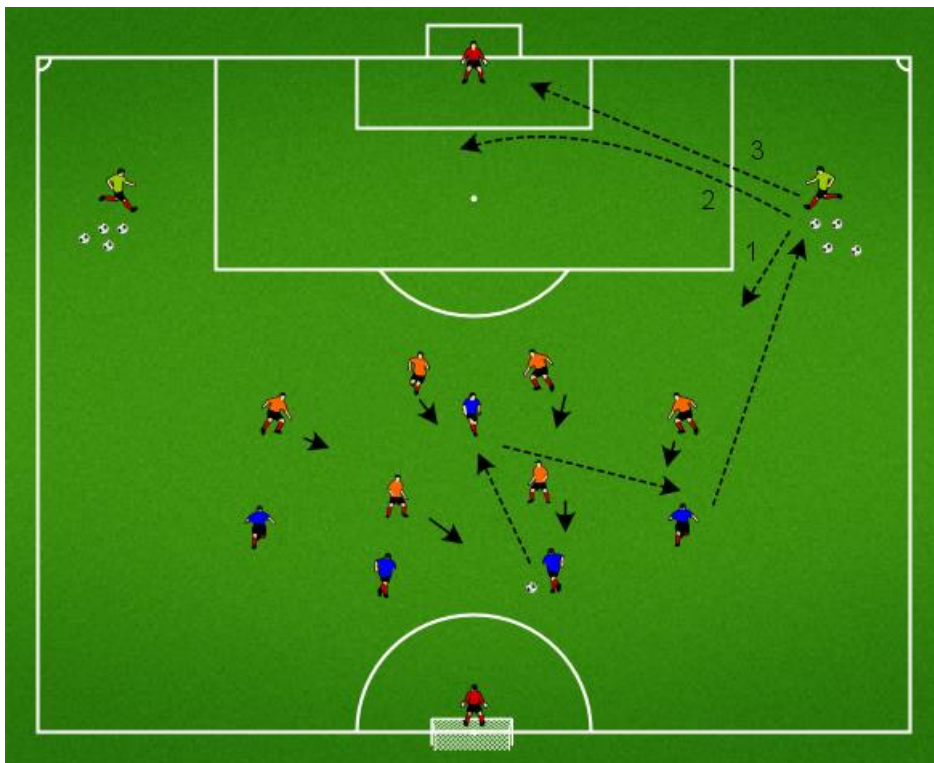
Cíl: hra v přečíslení a podčíslení, útočné a obranné činnosti, přepínání, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety

Organizace: 2 týmy po 5 a 6 hráčích, 2 hráči v křídelních prostorech (trenéři)

Průběh: modří hráči kombinují, oranžoví hráči se posouvají, po přihrávce do strany sprint do pokutového území do zakončení, oranžoví nabírají hráče do defenzivy, centr do brankáře, a následně útočí oranžoví v přečíslení, presink modrých

Varianty: omezení počtem doteků



Cvičení 37

Přebíhané bago 5x3 (3x5)

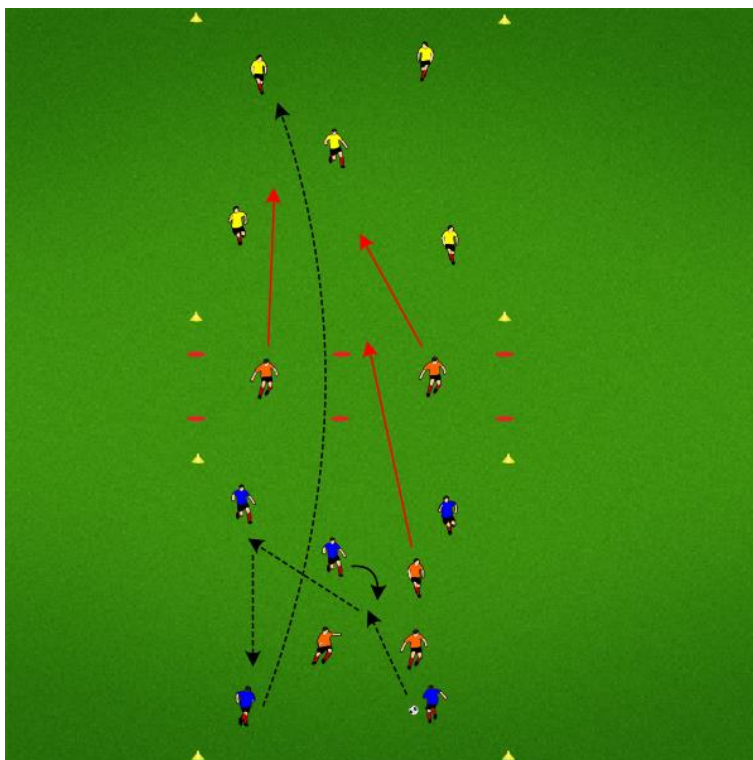
Cíl: hra v přečíslení, útočné a obranné činnosti, přepínání, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety

Organizace: 3 týmy po 5 hráčích

Průběh: dva čtverce a mezi nimi přechodová zóna, ve čtverci se snaží modrý tým udržet míč a zvládnout 8 přihrávek, následně může přenést hru do druhého čtverce pro žlutý tým, proti nim vyrazí 2 oranžoví hráči ze středové zóny a připojí se k nim třetí oranžoví, když bránící trojice získá míč, nebo útočící tým žlutých ztratí míč, dochází k výměně rolí a žlutí po ztrátě přechází do role bránícího týmu a přebíhá okamžitě bránit do protilehlého čtverce proti modrým

Varianty: omezení počtem doteků, přihrávka do druhého čtverce po zemi skrz přechodové území, vzduchem



Cvičení 38

Vícejemová hra

Cíl: vnímání prostoru, útočné a obranné činnosti, přepínání, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety, přenosné branky

Organizace: 4 týmy po 4 hráčích

Průběh: dva týmy hrají fotbal, dva týmy hrají házenou se zakončením hlavou

Varianty: varianta přihrávek v házené (autem, od prsou, o zem)



Cvičení 39

Hra v podčíslení 6x7

Cíl: hra v podčíslení a přečíslení, útočné a obranné činnosti, přepínání, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety, přenosné branky

Organizace: 6 ofenzivních a 7 defenzivních hráčů

Průběh: červený tým útočí v podčíslení 6x7 do zformované obrany, trpělivě se snaží kombinací vytvořit pozici pro zakončení útoku, po ztrátě míče okamžitě přepíná do obrany, žlutý tým brání a po zisku míče se snaží přejít do rychlého protiútoku a zakončit do jedné ze dvou branek

Varianty: omezení počtem doteků, změna počtu hráčů (5x6, 7x8)



Cvičení 40

Založení hry a překonání vysokého presinku

Cíl: založení hry a překonání vysokého presinku, útočné a obranné činnosti, přepínání, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety, přenosná branka

Organizace: 2 týmy po 10 a 6 hráčích a 2 brankáři

Průběh: hřiště je rozděleno na dvě poloviny, vždy s početní výhodou pro oranžové 5x3 a brankář, akci zahajuje brankář přihrávkou na oranžové proti vysokému presinku modrých, modří okamžitě dostávají oranžové pod tlak, snaha oranžových hráčů je kombinační hrou docílit 10 přihrávek na obou polovinách, pokud modří získají míč, zakončují do jedné z branek

Varianty: úprava počtu přihrávek, omezení počtu doteků, po zisku modří útočí na druhou polovinu, kombinace oranžových pouze po zemi



Cvičení 41

Založení hry od brankáře

Cíl: založení hry a překonání presinku, útočné a obranné činnosti, křídelní prostory, komplexní rozvoj koordinačních schopností

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, mety, přenosná branka

Organizace: 2 týmy po 9 hráčích

Průběh: hřiště tvoří 2 poloviny a křídelní prostory na obou polovinách, akci rozehrává brankář na svůj tým v situaci 4x3, po kombinaci 5 přihrávek snaha o posunutí hry na útočnou polovinu (přihrávkou, převedením) a dostání hry do křídelních prostorů, možnost tandemů, křídelní hráči jsou na útočné polovině a mohou být napadáni až po přebrání míče, do křídelních prostorů může vždy jen jeden obránce, pokud dojde ke ztrátě míče, následuje represink, pokud bránící tým získá míč na útočné polovině, snaží se co nejrychleji vstřelit gól, pokud získá míč na obranné polovině, pokračuje kombinace se snahou docílit 5 přihrávek

Varianty: počet přihrávek na obranné polovině, omezení počtu doteků, bonifikace vstřelených gólů po centru z křídelních prostorů

