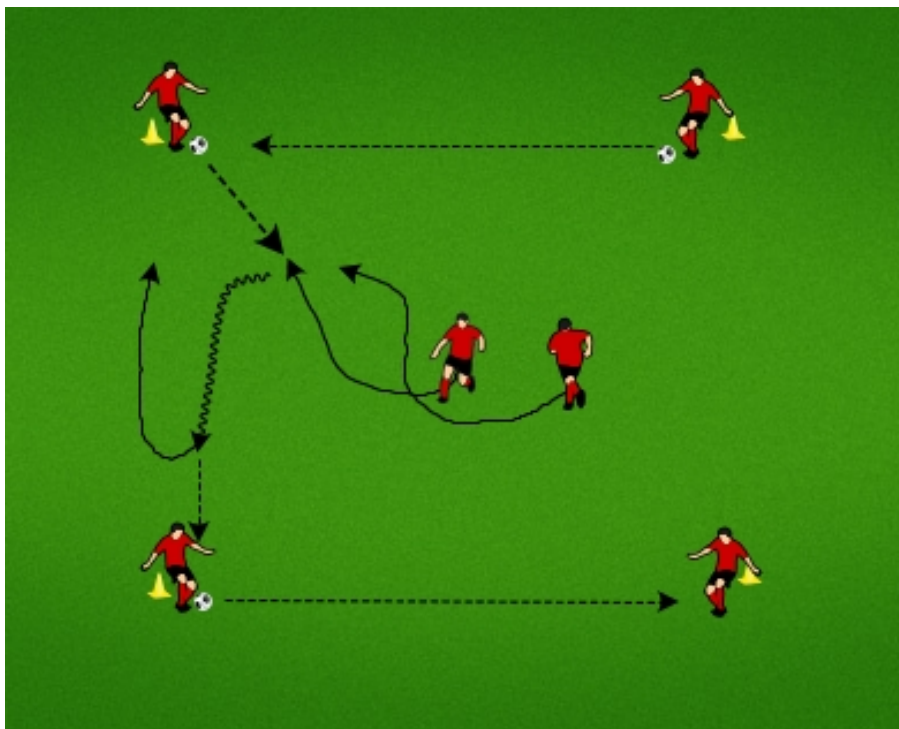


1 na 1 se 4 nahrávači



CÍLOVÉ KATEGORIE

mladší žáci, starší žáci

CÍL CVIČENÍ/HRY

rozvoj individuální techniky, schopnost udržet míč pod tlakem spolu s krytím míče, uvolnění se v souboji 1:1, uvolňování se klamnými pohyby a schopnost rychlé orientace v herním prostoru

POPIS CVIČENÍ/HRY

cvičení je určeno pro 6 hráčů, čtverec 10x10m (dle věkové kategorie až 20x20m)
k metám se rozestaví 3 hráči s míčem a 1 bez míče, dovnitř čtverce se postaví dva hráči z nichž jeden má za úkol bránění, hráč jehož úkolem je se uvolnit klamným pohybem si jde pro přihrávku k libovolnému hráči s míčem stojící u mety, dostává přihrávku a snaží se přes bránícího hráče uvolnit a přihrát míč hráči u mety, který je momentálně bez míče, po přihrávce si opět nabíhá pro míč a stejným způsobem se snaží uvolnit a přihrát opět hráči bez míče

- intenzitu napadání bránícího hráče je třeba regulovat podle technické vyspělosti hráčů
- nutit hráče k uvolnění pomocí klamných pohybů a klíčků
- dbát na precizní krytí míče a přesnost přihrávek
- možnost různých obměn dle uvážení a invence trenéra

VARIANTY

- hráči po obvodu si mohou také přihrávat míče
- výměně hráče dochází po (3,4,5) povedených výměnách míče
- hráč po převzetí míče a povedené přihrávce běží na místo hráče kam přihrál a hráči si mění role

ZATÍŽENÍ

- IZ = 20 - 40 vteřin podle věkové kategorie
- každý z dvojice by měl být v obou rolích min.2x, po každém intervalu se hráči mění na postech (útočník, obránce)

VYTVORIL

Myška Roman - GTM OFS Nymburk