

kondice - zátěžová střelba

CÍLOVÉ KATEGORIE

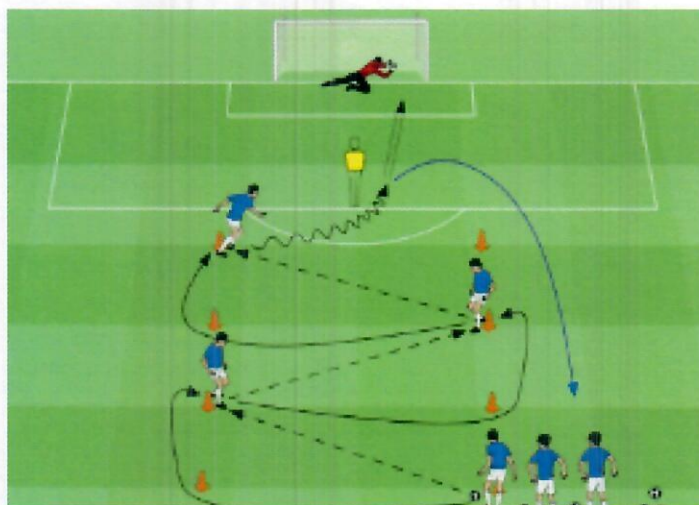
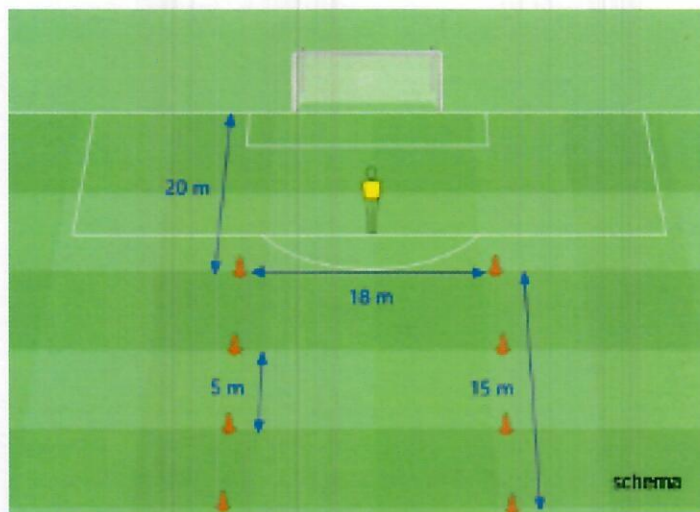
žáci, dorost, dospělí

CÍL CVIČENÍ/HRY

rychlostně-vytrvalostních, silových a obratnostních schopností

POPIS CVIČENÍ/HRY

- herním prostorem cvičení je polovina hrací plochy - viz obrázek
- herní prostor je zúžen na prostor prodlouženého pokutového území
- na brankové čáře je postavena branka
- před pokutovým územím je z kuželů postaven obdélník s rozměry 18x15 metrů
- boční strany obdélníku jsou v úrovni bočních stran malého vápna
- na bočních stranách jsou po 5 metrech postaveny kužely/tyče
- hráč s míčem přihrává na hráče u druhého levého kuželu
- rozehrávající hráč poté vyráží k levému dolnímu kuželu a jde na místo kam přihrál
- hráč u druhého levého kuželu míč prvním dotekem posouvá na třetího hráče
- po přihrávce vyráží k druhému pravému kuželu a jde na místo hráče kterému přihrál
- třetí hráč u pravého třetího kuželu znovu na jeden dotek přihrává na posledního hráče
- obíhá třetí levý kužel a sprintuje na místo hráče, kterému přihrával
- čtvrtý hráč míč přijme a navádí ho k tréninkové figuríně
- tréninkovou figurínu obchází po levé ruce a akci zakončuje z prostoru vápna
- po zakončení vyráží mezi rozehrávající hráče
- další hráč akci zahajuje v okamžiku kdy předchozí zakončil



VARIANTY

- je možné upravit:
 - (a) hloubku postavení 8 kuželů (menší/věší hloubka)
 - (b) rozestupy mezi 8 kužely (větší/menší)
 - (c) asymetrické postavení kuželů mimo osu hrací plochy (vlevo/vpravo)
 - (d) postavení tréninkové figuríny (vlevo, vpravo, menší/větší hloubka)
- cvičení je možné zahajovat z druhé strany
- hráči cvičení provádí "slabší" nohou
- směr přihrávky a směr obíhání kuželů/tyčí



KOUČINK

Po hráčích požadujeme intenzivní vedení míče, přesnost při přihrávkách i naražení a efektivitu v zakončení. Hráč během cvičení opakovaně střídají zatížení a odpočinek.

VYTVOŘIL

Roman Myška - GTM OFS Nymburk