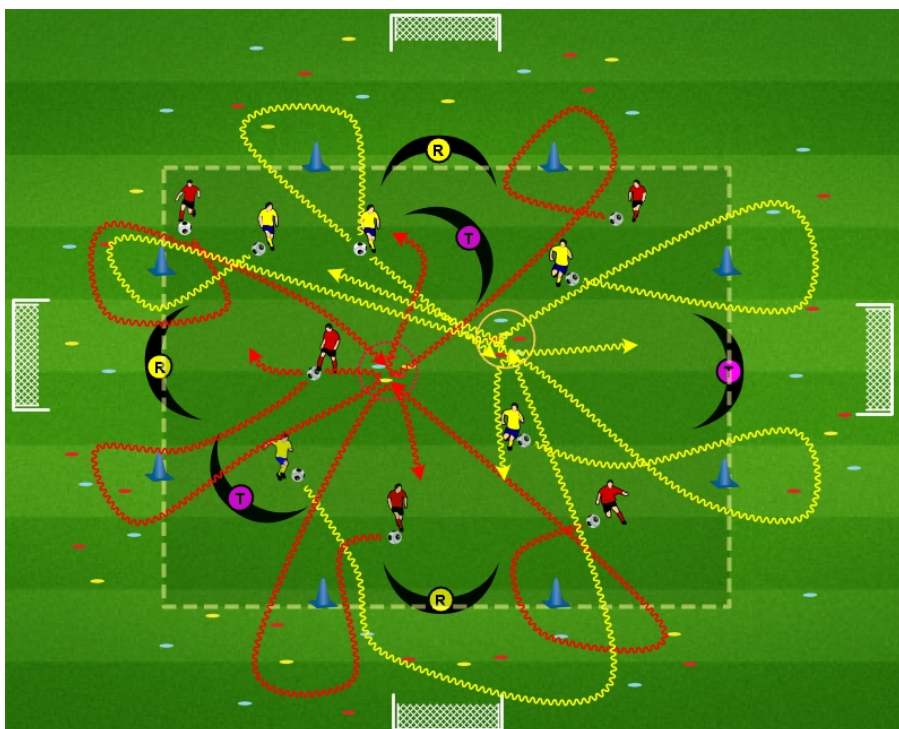


Včelky medonosky



CÍLOVÁ KATEGORIE

Přípravky, mladší žáci

CÍL CVIČENÍ/HRY

Vedení míče, ovládnání míče, krytí míče, orientace v prostoru

POPIS CVIČENÍ/HRY

Všichni hráči "včelky" s míči se pohybují v prostoru (nemusí být ohraničen), který nazýváme úl. Včelky musí vylítnout z úlu brankami, který jsou na každé straně z vyšších kuželů. V brankách jsou "proškolení" rodiče, kteří roztaženými rukama stěžují včelkám proletět pro pyl, což jsou barevné mety okolo úlu. Po získání pylu si ho odnáší do úlu, kde mají vymezený barevný prostor, dle své barvy dresu.

VARIANTY

1. Trenéři se pohybují v prostoru, kde hráčům překáží.
2. V brankách jsou místo rodičů hráči.
3. Po projetí kuželů musí hráč potvrdit gól trefením velké branky, až následně sbírají pyl.

ZATÍŽENÍ

IZ cca 2-3 min (podle průběhu a úrovně hry), IO: cca 1 min (čas na uvedení nové modifikace), PO 2-3x (pokaždé jiná varianta)

KLÍČOVÉ BODY

Kvalitní vedení míče, kontrola míče, hlava nahoře a kontrola prostoru, zrychlení do branky, vhodný výběr branky, krytí míče v případě zapojení bránících hráčů

KOUČINK

Po vysvětlení pravidel se zeptat na důležité detaily, v průběhu hry nebo v přestávce mezi sériemi případně připomenout a řešit lepší řešení (zrychlení do volného prostoru v brance, ukázka správného postavení při krytí míče - opřít se o soupeře i rukou, míč u vzdálenější nohy od soupeře).

VYTVOŘIL

Petr Houdek - GTM OFS Písek