

vedení míče, rozhodovací proces, přihrávka



CÍLOVÉ KATEGORIE

mladší a starší přípravky, mladší žáci, starší žáci

CÍL CVIČENÍ/HRÝ

zdokonalení vedení míče se změnou směru a následnou přihrávkou, rozhodovací proces

POPIS CVIČENÍ/HRÝ

čtverec cca 15x15m, u starších kategorií 20x20m, 4 družstva na každé straně čtverce jedno družstvo s max 5ti hráči. úkolem hráčů je projít s míčem u nohy barevné branky podle toho jak určí trenér (např. trenér určí modrá, žlutá, bílá - tak hráči vedou míč podle takto stanoveného klíče nejdříve do modré, potom žluté a na konec bílé branky). po správném provedení přihrávají zpět do svého družstva na dalšího hráče který činnost opakuje.

VARIANTY

- hráči běží bez míče - rychlostní schopnosti
- hráči probíhají všechny branky pouze od jedné barvy
- soutěž družstev
- místo přihrávky zakončuje hráč do malé branky (přesnost přihrávky) a až po vstřelení gólu může vyběhnout další hráč
- manipulace s velikostí prostoru podle věkové kategorie

ZATÍŽENÍ

- podle věkové kategorie cca 10 - 15 minut
- každý hráč 6 až 8krát

KLÍČOVÉ BODY

rychlost vedení míče se změnou směru, rozhodování jaké zvolím branky, přesnost přihrávky

VYTVOŘIL

Myška Roman - GTM OFS Nymburk