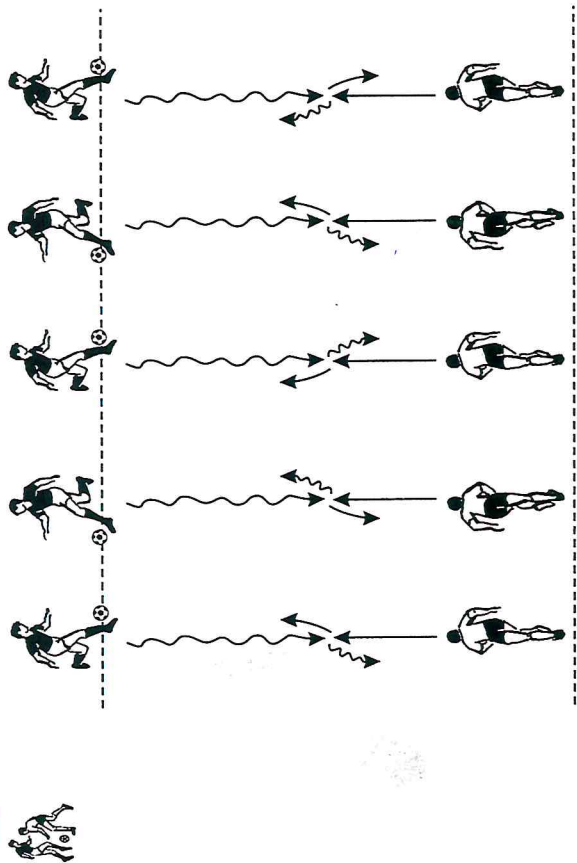


**74 Přetlačovaná o míč**



Dvojice hráčů stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 10–20 metrů. Hráč s míčem jej pomalu vede až do kontaktu s protihráčem, kdy dojde k osobnímu souboji formou „přetlačování“ o míč. Hráč, který zvítězil, má bod, hráči pokračují v pohybu na výchozí místo protihráče a souboj se opakuje. Procvičujeme „šikovnost“ v osobních soubojích a přirozeným způsobem posilujeme dolní končetiny. Podle vyspělosti a věku hráčů můžeme zrychlovat jejich pohyb. Důraz v souboji, hra tělem a způsob řešení souboje musí být v souladu s pravidly.

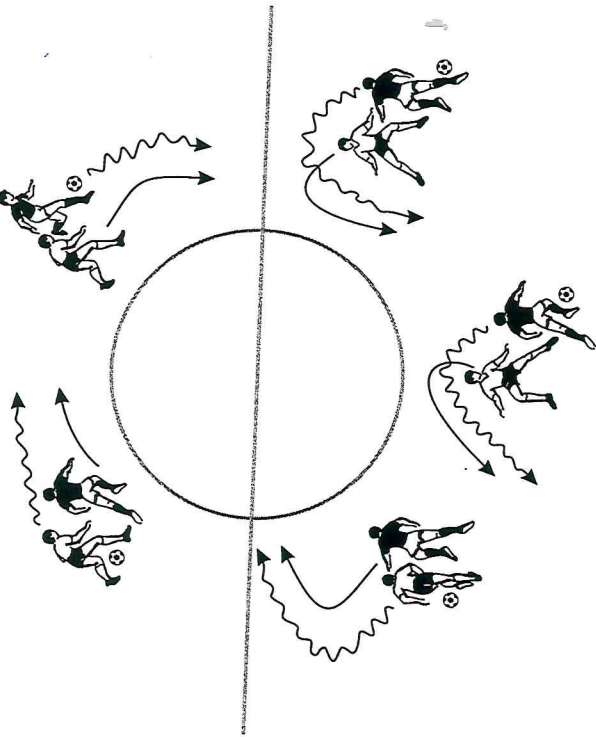
**75 Poziční hra**



Dvojice hráčů (útočník s míčem a bránící hráč) jsou rozestaveny v prostoru kolem středového kruhu. Hráči s míčem často mění směr a rychlost pohybu vzhledem ke středovému kruhu. Úkolem bránícího hráče je třeba neustále zaujímat čelní postavení na spojnicí míč – střed kruhu cca 0,5–1 metr před hráčem s míčem. Dbáme nejen na odpovídající postavení a pozici hru obránce, ale i na jeho techniku pohybu. Zpočátku hráči nacvičují hru v pomalém pohybu, po osvojení postupně zrychlují a výrazněji mění směr pohybu.



**75**



**Odebrání míče ve skluzu**

**76**



Hráč ve vymezeném území cca 10x10 metrů ostře startuje k míčům a imituje odebrání míče v pádu. Odehrává míče v bočním i v čelním postavení, míče vykopává či vypichuje z vymezeného území. Dbáme na rychlost i techniku provedení. V jednom intervalu zatížení odehraje 5–10 míčů podle věku, úrovně a záměru trenéra.

**Odměna**

Hráč míče odkopává mimo vymezené území ve stojí.

