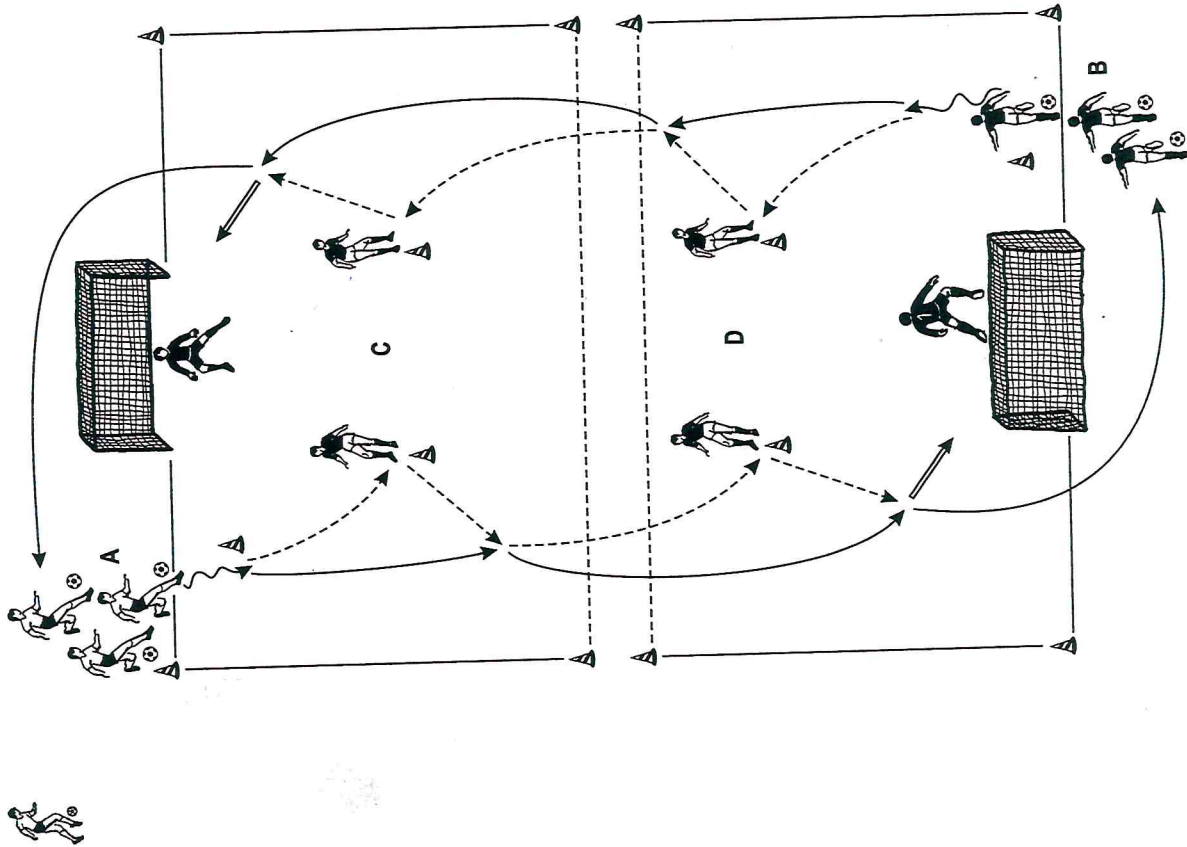


STŘELBA 2.1

72 Střelba po opakované narážce



Hráči jsou rozestaveni diagonálně v protějších rozích hřiště o velikosti 20x40 metrů se dvěma brankami a brankáři. Ze zástupů A i B vyběhnají současně první hráči s míčem, kteří si opakovaně narážejí míč se stojícími spoluhráči C a D a celou akci ukončují střelbou. Důraz klademe na plynulé a rychlé řešení součinnosti a střelby. Po určitém počtu opakování dochází k výměně „narážců“ C a D uprostřed hřiště. Po střelbě se hráči A řadí na konec zástupu B a naopak.

Osvojování a zdokonalování obranných herních činností

Nácvik hry tělem



Hráči s míčem vedou míč ve vymezeném prostoru libovolným směrem, úkolem hráčů bez míče je pravidly dovoleným způsobem vrážet ramenem do ramena soupeře. Hráči s míčem si kryjí míč správným pozicním postavením. Po osvojení hry tělem hráči bez míče postupně zvyšují aktivitu a snaží se o odebrání míče. Pokud nedojde do 30 sekund k jeho odebrání, následuje výměna úloh. Délka intervalu zatížení a odpočinku je dána intenzitou pohybu, věkem, kondiční úrovní a technikou svěřenců a záměrem trenéra.