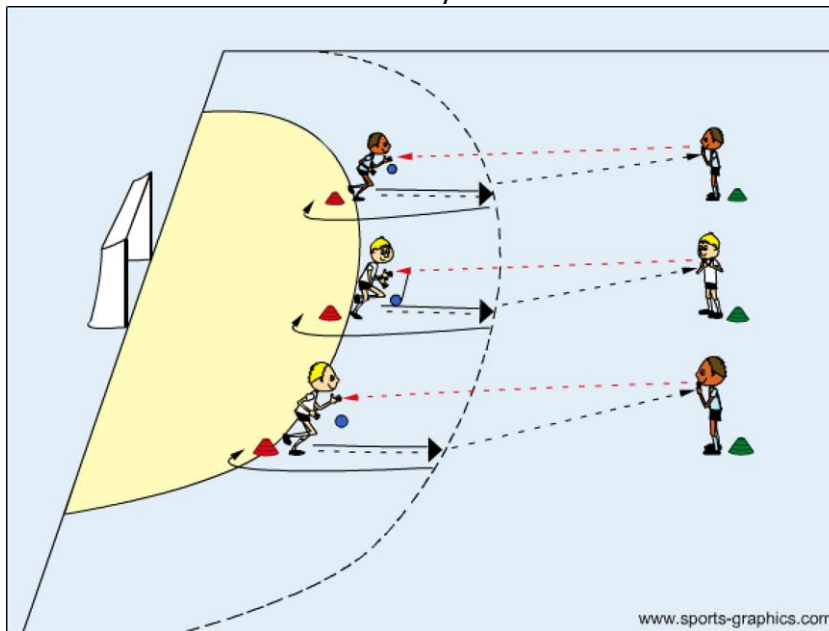


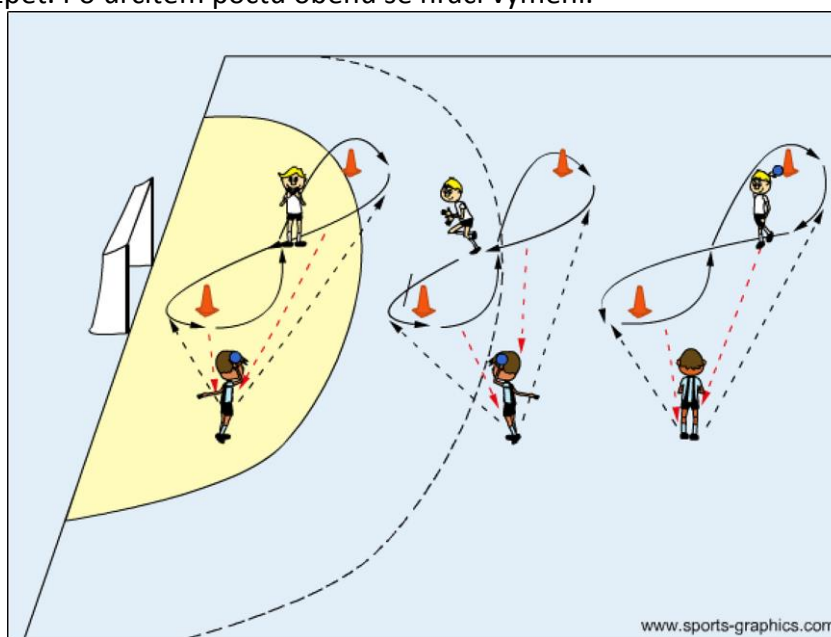
## Průpravná cvičení pro nácvik vrchní přihrávky jednoruč (ze země a z výskoku v pohybu)

### 1. PŘIHRÁVKY VE DVOJICÍCH

- Dva hráči stojí proti sobě, jeden přihrává po jednoúderovém driblíngu a druhý přihrává z místa. Po určité době si role vymění.

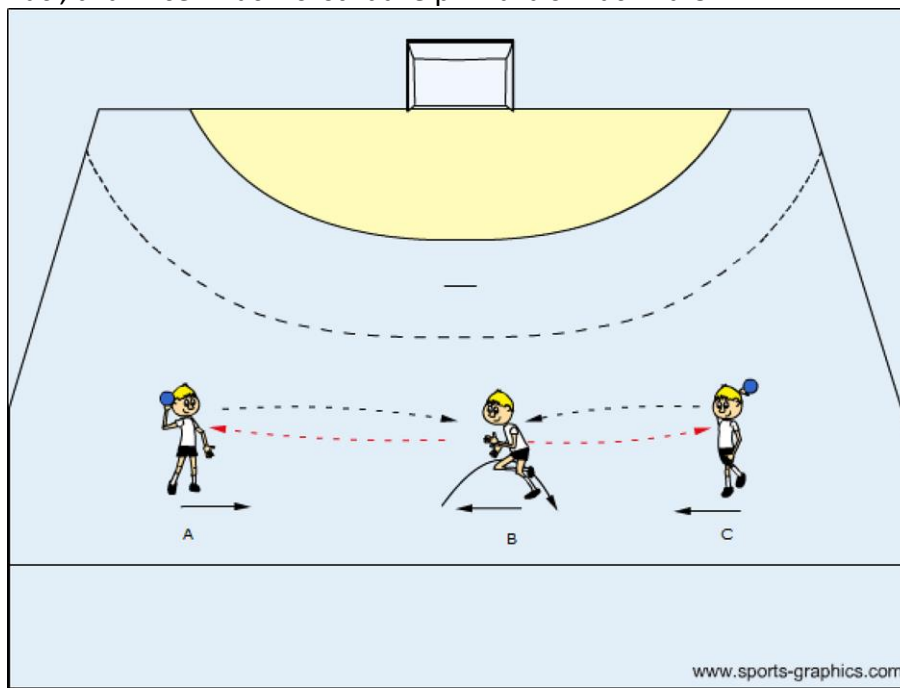


- Dvojice hráčů mají k dispozici dva kužely a míč. Jeden z hráčů se postaví mezi oba kužely, druhý hráč s míčem se postaví proti němu na vzdálenost cca 5 metrů. První hráč obíhá kužely po osmičkové dráze, při každém oběhu dostává přihrávku a hned ji vrací zpět. Po určitém počtu oběhů se hráči vymění.

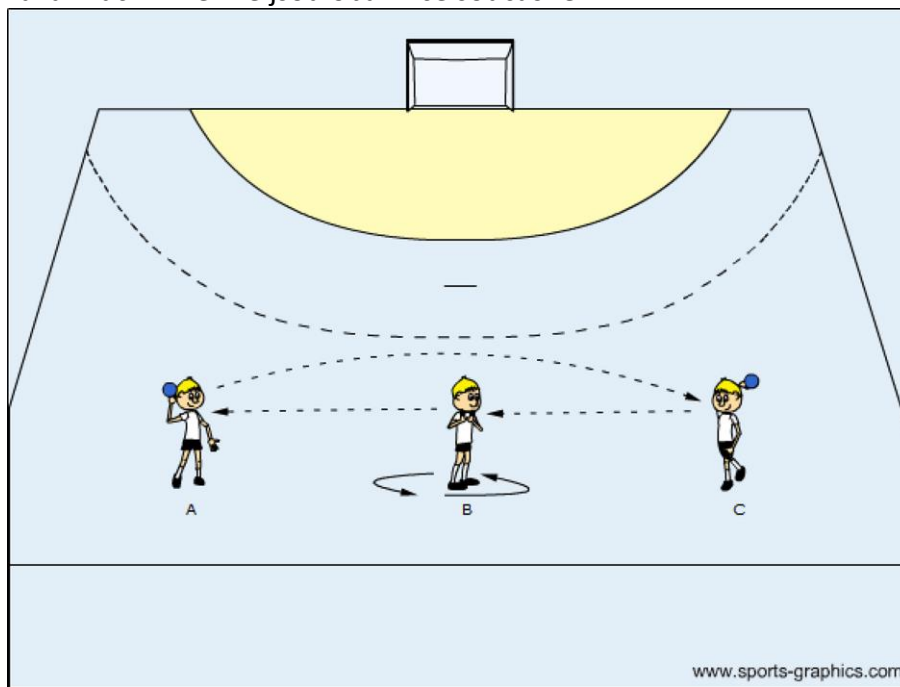


## 2. PŘIHRÁVKY VE TROJICÍCH

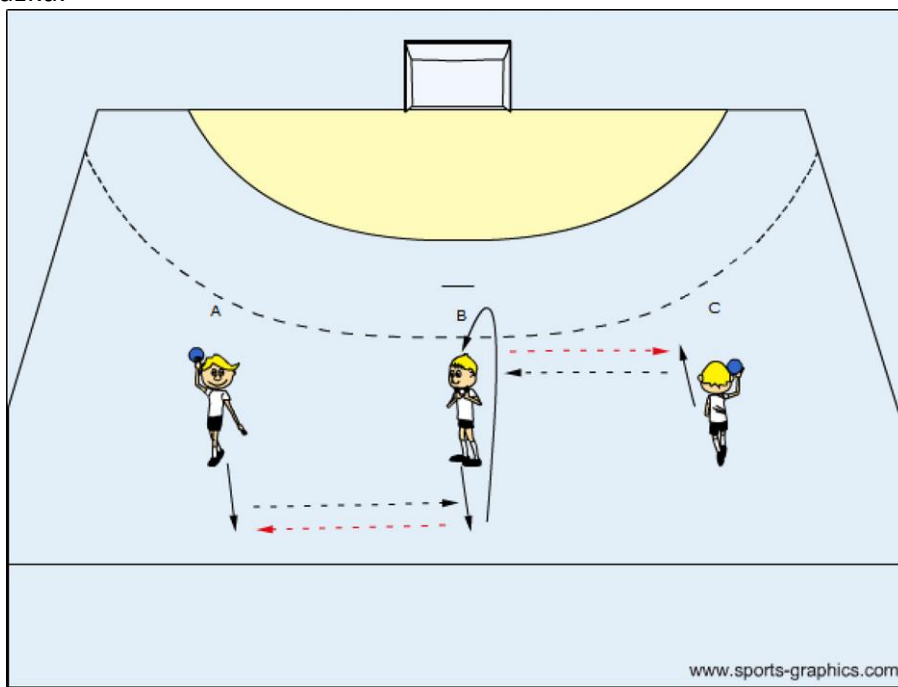
- Tři hráči, dva míče: hráč B si střídavě přihrává s hráči A a C.



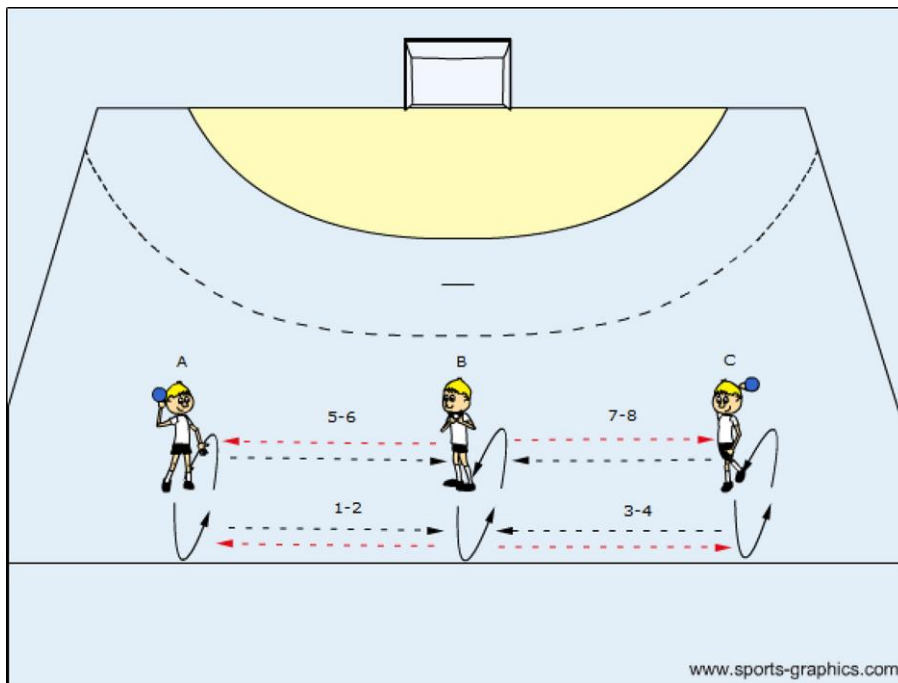
- Tři hráči, dva míče: hráč A přihrává míč hráči C, hráč C přihrává hráči B a hráč B přihrává hráči A. Ve hře jsou oba míče současně.



- Tři hráči, dva míče: hráč B si vyměňuje přihrávky s hráči A a C podle instrukcí na obrázku.

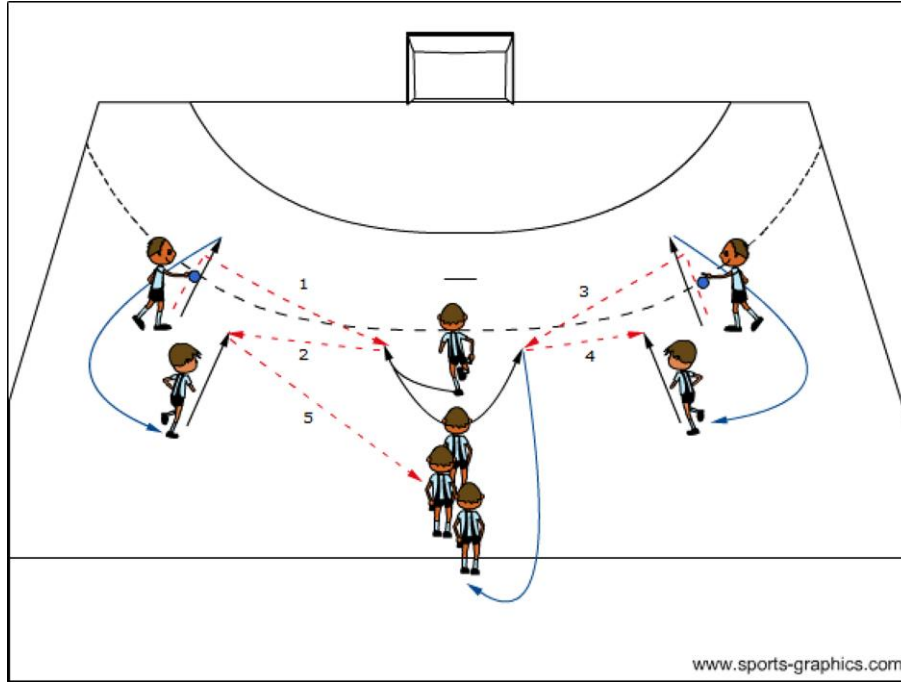


- Tři hráči, dva míče: hráč B střídavě přihrává s hráči A a C, hráči střídají náběh čelem ke středové čáře a čelem k brance.



### 3. PŘIHRÁVKY VE VÍCE HRÁČÍCH

- Krajní hráči mají míč. Střední hráč nabíhá dopředu směrem k přihrávajícímu hráči a přihrávku vrací zpět doleva druhému hráči. Důležité je vycouvání středního hráče dozadu a opět náběh dopředu směrem k přihrávajícímu hráči na druhé straně, kde přihrávku opět vrací druhému ze dvojice.



- Před vyběhnutím trojice – krátké zatížení (2 kroky doprava, doleva, dozadu). Krajní hráči mají míč, který střídavě přihrávají hráči uprostřed. Ten jim míč vždy vrací zpět. Po přeběhnutí na druhou stranu, přihrávají krajní hráči míč další trojici.

