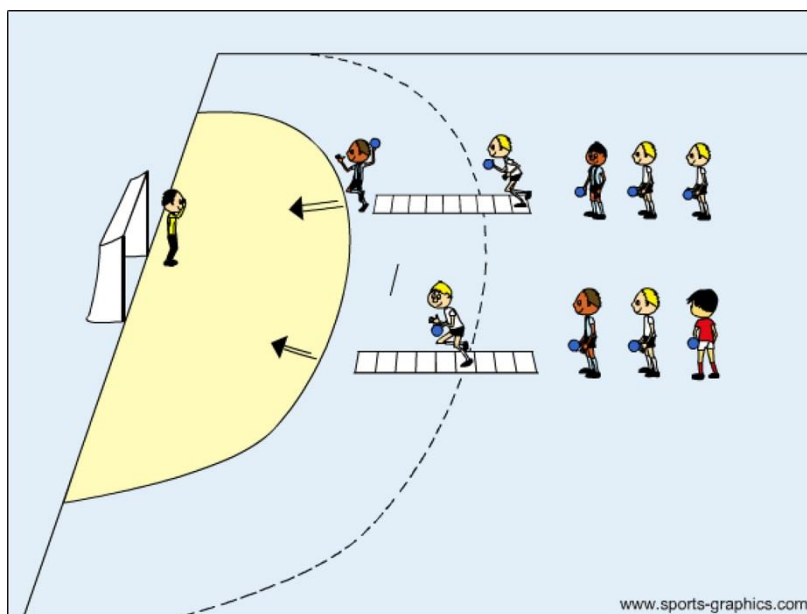


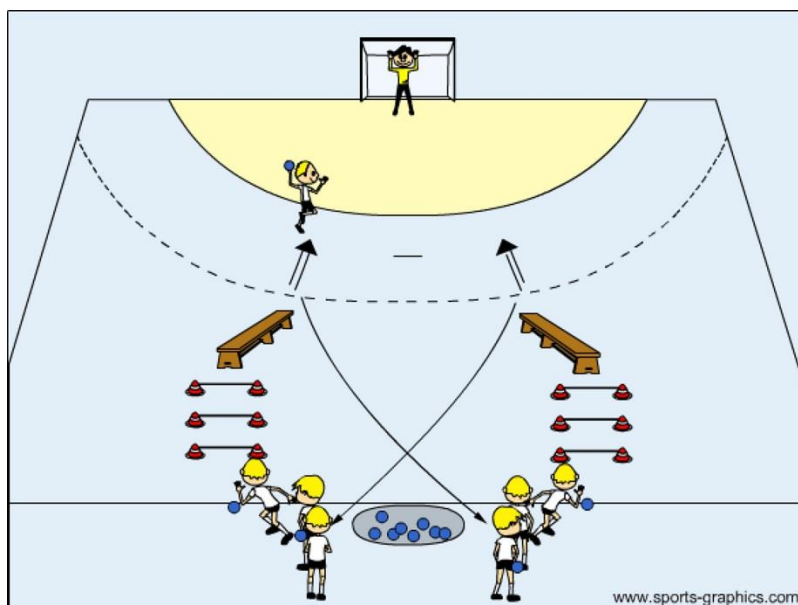
Průpravná cvičení k nácviu vrchní střelby jednoruč na branku

1. ŽÁKOVSKÉ KATEGORIE

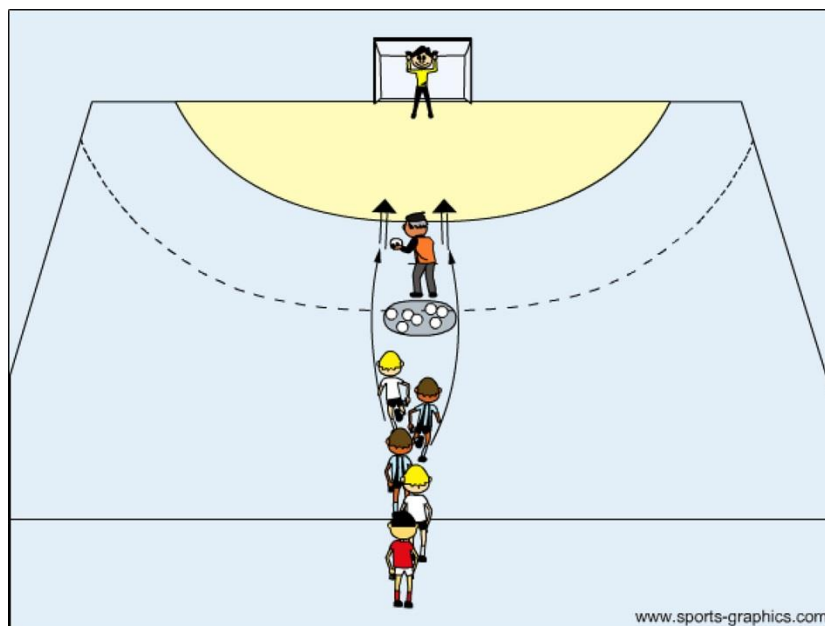
- Hráči střílí po přeběhu žebříku (různé obměny; koordinace).



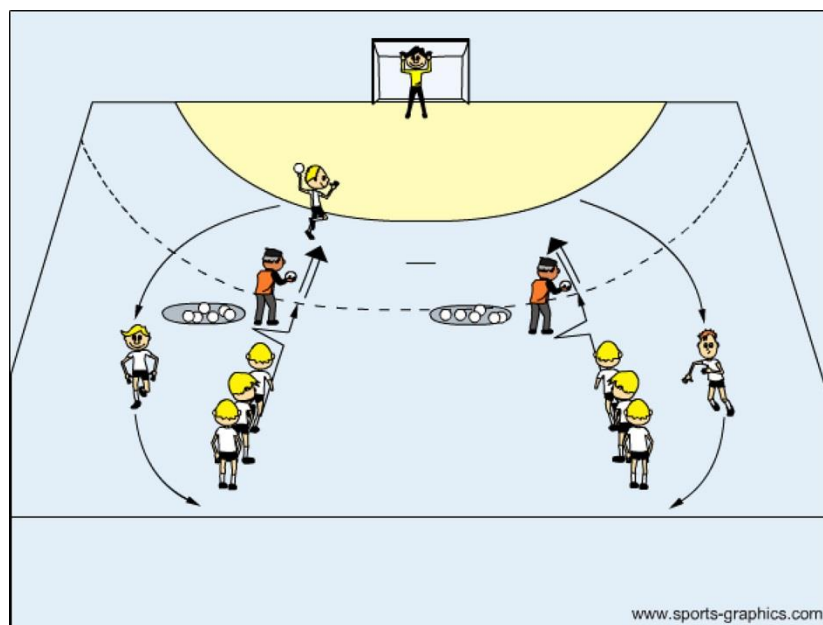
- Hráči střílí po přeběhu překážek a lavičky (různé obměny; koordinace).



- Hráči sbírají míč z ruky trenéra, poté dělají dva rychlé dynamické kroky a střílí na branku (ze země, z výskoku).

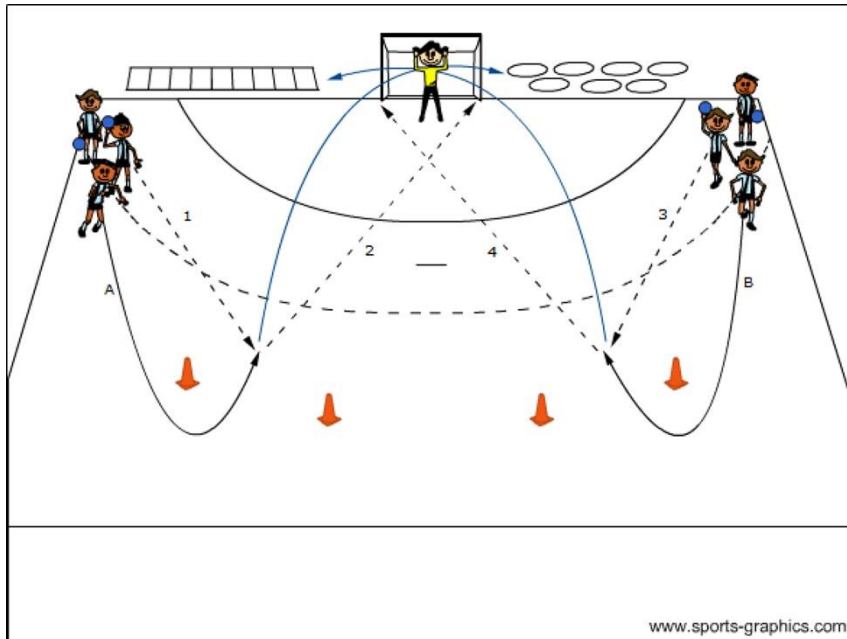


- Hráči při uvolňování sbírají míč z ruky trenéra, poté dělají dva rychlé dynamické kroky a střílí na branku (ze země, z výskoku).



2. DOROSTENECKÉ KATEGORIE

- První hráč v zástupu nemá míč, obíhá kužel, dostává přihrávku od spoluhráče ze svého zástupu a střílí (lze použít i jako cvičení pro rozchytání brankářů). Po střelbě hráč běží za základní čáru a provádí koordinační cvičení (různé obměny; kruhy, žebřík atd.).



- První hráč v zástupu nemá míč, obíhá kužel, dostává přihrávku od spoluhráče ze svého zástupu, přihrává střední spojce, která mu míč vrácí a střílí (různé obměny; střelba po uvolnění s míčem, střelba přes blok z výskoku, ze země). Obránce je stabilní, střílející hráč se přesouvá na střední spojku, střední spojka se přesouvá do opačného křídla.

