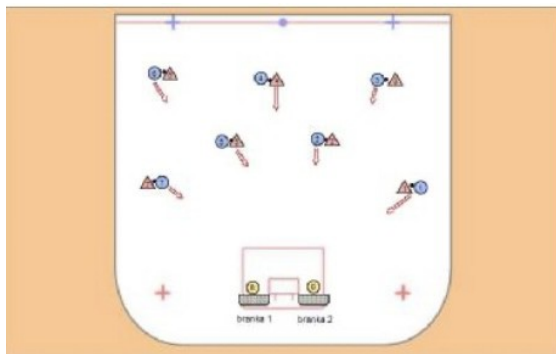


## Přílohy

### Příloha 1: Hromadné buly se zakončením (Kysel, 2008)



#### **cv. 217 „Hromadné buly se zakončením“**

##### **Popis:**

Hráči ve dvojicích v postavení na vřazování. Na signál proběhne hromadné buly. Hráč, který po buly získá míček okamžitě zakončuje střelou na libovolnou bránu.

##### **Rotace:**

každý s každým anebo vítězové a poražení

##### **Varianty:**

- na více branek
  - různé způsoby střelby
  - opačné držení hole
- Nezapomeneme vystřídat brankáře*

### Příloha 2: Bago (Kysel, 2008)



#### **cv. 19 "Bago"**

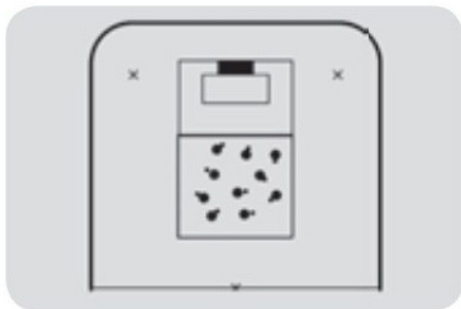
##### **Popis:**

Hráči rozestaveni do kruhu (při 4 hráčích do čtverce, při 3 do trojúhelníku), jeden je uprostřed. Hráči po obvodu si nahrávají, prostřední se snaží získat míček pod svou kontrolu. Jakmile se mu to povede (příp. jakmile se míčku alespoň dotkne), vymění si pozici s hráčem, který se míčku dotknul naposledy.

##### **Varianty:**

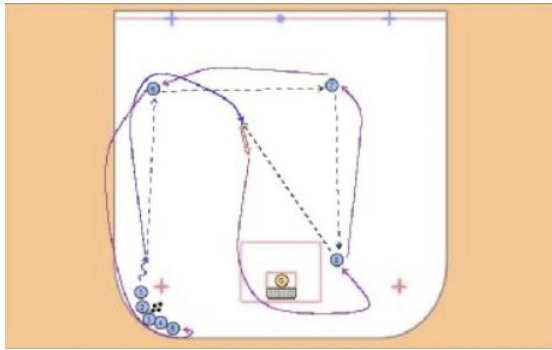
- omezený počet dotyků
- více bránících hráčů
- různé způsoby nahrávek
- dvě „Baga“ vedle sebe, po každé třetí nahrávce se hráč přesouvá do druhého

### Příloha 3: Vyrážení míčku (Kysel, 2010)



**Cv. 2** Vyrážení míčků z prostoru

#### Příloha 4: Střela z první po nahrávkách (Kysel, 2008)



##### **cv. 69 „Střela z první po nahrávkách“**

###### **Popis:**

Hráč 1 nahrává hráči 6 a dle nákresu ho obíhá, hráč 6 nahrává hráči 7, ten nahrává hráči 8, který nahrává do běhu hráči 1, ten z první střílí na bránu. Dále vybíhá hráč 2.

###### **Rotace:**

1-8, 8-7, 7-6, 6-5, 5-4, 4-3, 3-2, 2-1

###### **Varianty:**

- různé způsoby nahrávek
- hráč 7 může jít před bránu tečovat, příp. usměrnit přihrávkou hráče 1
- naražení míčku před střílbu s hráčem 2

*Změníme orientaci cvičení*

#### Příloha 5: Přihráj, běž a vystřel z první na půlce (Kysel, 2008)



##### **cv. 162 „Přihráj, běž, vystřel z první na půlce“**

###### **Popis:**

Hráč B1 přihrává hráči A1 a vybíhá směrem k protější bráně, dostává od A1 přihrávkou do běhu a bez přípravy střílí. Souběžně provádí cvičení zrcadlově na druhé straně hráči C1 a D1. Dále začínají hráči A1 a D1.

###### **Rotace:**

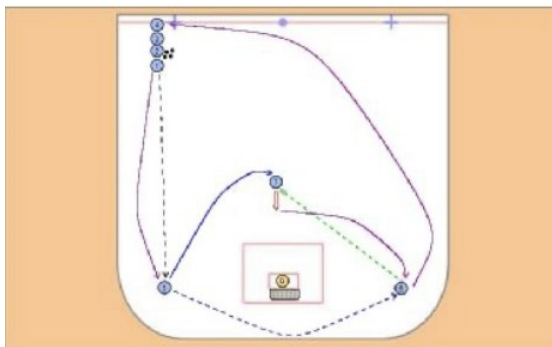
A-D, B-C, C-B, D-A

Vyměnit skupiny hráčů A-B, B-A, C-D, D-C

###### **Varianty:**

- různé způsoby běhu
- dvojité naražení míčku
- výměna míčku - B1 a C1 a zakončení na bližší bránu
- můžeme kužely vymezit střeleckou vzdálenost

#### Příloha 6: Horní „horní elko“ (Kysel, 2008)



##### **cv. 68 „Horní elko“**

###### **Popis:**

Hráč 1 nahrává hráči 5 a běží na jeho místo, hráč 5 nahrává hráči 6, ten nahrává hráči 7, který bez přípravy střílí na bránu. Dále vybíhá hráč 2.

###### **Rotace:**

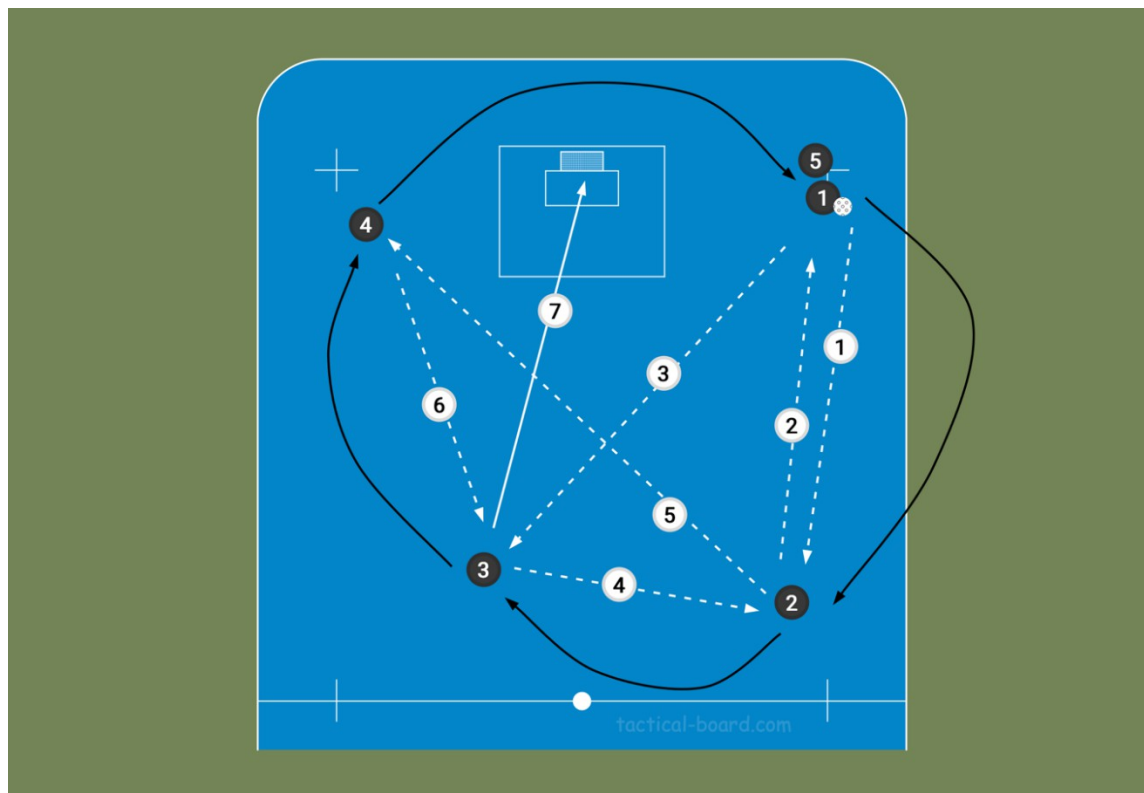
1-5, 5-7, 7-6, 6-4, 4-3, 3-2, 2-1

###### **Varianty:**

- před střílbu narážet s hráčem 5
- různé způsoby střílby
- různé způsoby běhu
- clonící hráč před brankou
- blafák místo střílby

*Změníme orientaci cvičení*

Příloha 7: Kombinace do střeby (vlastní)



Příloha 8: Slalomy (Kysel, 2008)

**cv. 7 "Slalomy"**

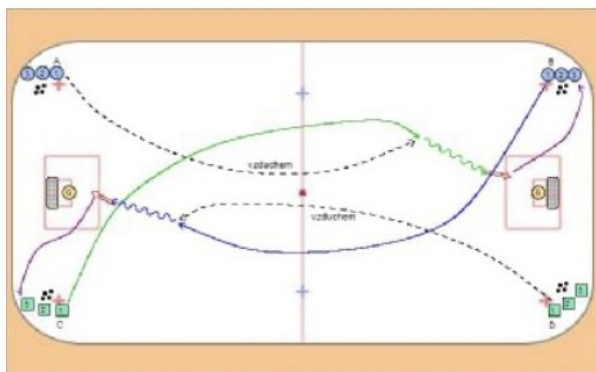
**Popis:**  
Hráči provádí slalom typu A-D podle nákresu, míček vede stejnou cestou jako běží anebo různou cestou v pohybu vpřed či vzad.

**Varianty:**

- různé způsoby běhu
- různé způsoby držení hole
- současné vedení více míčků
- přenášení míčku vzduchem
- druhý míček kopat

*Změníme orientaci cvičení*

Příloha 9: Samostatný únik se zpracováním (Kysel, 2008)



**cv. 280 „Samostatný únik se zpracováním“**

**Popis:**

Hráč C1 vybíhá velikým obloukem bez míčku dle nákresu, zpracovává v běhu nahození vzduchem od hráče C2 a zakončuje na vzdálenější bránu. Na druhé straně souběžně provádí cvičení zrcadlově hráč B1. Dále vybíhají hráči A1 a D1.

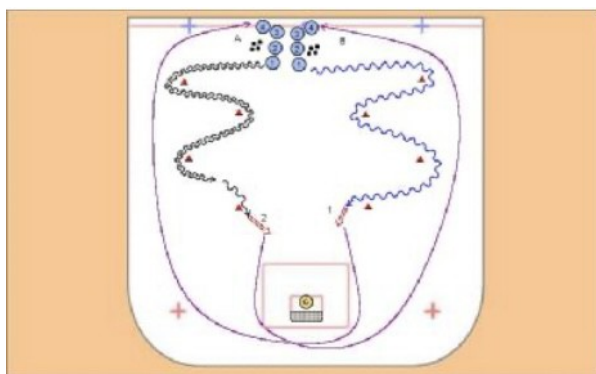
**Rotace:**

C-B, B-C, A-D, D-A / dále A-C, C-A, B-D, D-B

**Varianty:**

- různé způsoby nahrávky
- různé způsoby běhu
- s obránci - situace 1 na 1
- s překážkami, přes které musí nahrávka letět

Příloha 10: Střely po slalomech (Kysel, 2008)



**cv. 57 „Střely po slalomech“**

**Popis:**

Hráči A1 a B1 současně vybíhají s míčkem slalomem kolem kuželů, za posledním kuželem střílí na bránu. A1 běží pozadu, B1 popředu. Dále vybíhají hráči A2 a B2.

**Rotace:**

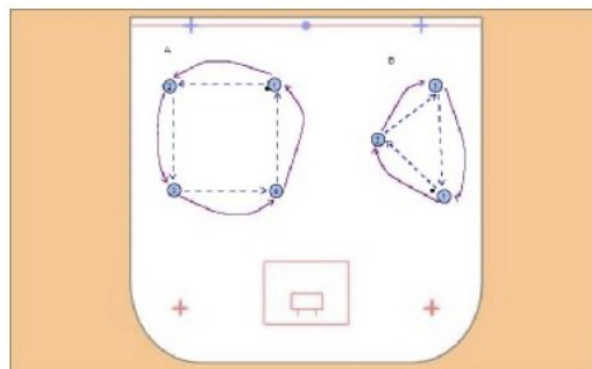
A-B, B-A

**Varianty:**

- nepravidelná slalomová dráha
- lavičky jako překážky
- otočky kolem kuželů
- výměna míčku mezi A1 a B1 za 1. kuželem
- na dvě branky

*Změníme orientaci cvičení*

Příloha 11: N-úhelník (Kysel, 2008)



**cv. 12 „N-úhelník“**

**Popis:**

Hráči si nahrávají dle nákresu.

A: Obdélník 1-2, 2-3, 3-4, 4-1

B: Trojúhelník 1-2, 2-3, 3-1

**Rotace:**

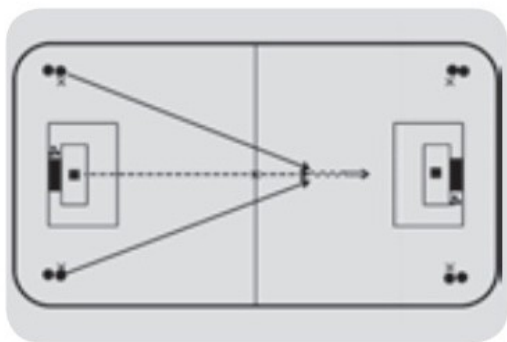
A: 1-2, 2-3, 3-4, 4-1; B: 1-2, 2-3, 3-1

**Varianty:**

- víceúhelník
- různé způsoby nahrávek
- různé způsoby držení hole
- přebíhání druhým směrem než směr nahrávek (při zapojení dalšího hráče)

*Změníme orientaci cvičení*

## Příloha 12: Souboj o míček po výhozu (Kysel, 2010)



**Cv. 52** Souboj o míček po výhozu

## Příloha 13: 2 na 1 na půlce (Kysel, 2008)



### **cv. 168 „2 na 1 na půlce“**

#### **Popis:**

Obránce B1 si nabíhá bez míčku před bránu, po přihrávce útočníka A1 z první střílí a jde bránit. Útočník C1 přihrává A1, ten mu míček vrací, A1 a C1 se překříží a probíhá situace 2 na 1 (A, C x B). Dále začínají hráči A2, B2 a C2.

#### **Rotace:**

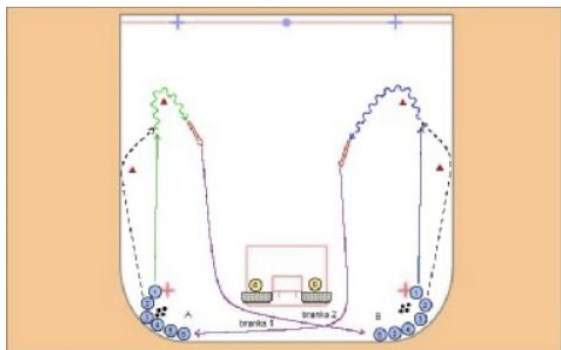
A-C, C-A, B-B (nebo se všemi)

#### **Varianty:**

- dvojnásobné překřížení mezi A1 a C1
- s dalším obráncem situace 2 na 2
- s dalším útočníkem situace 3 na 1

*Změníme orientaci cvičení*

## Příloha 14: Střely ze stran (Kysel, 2008)



### **cv. 81 „Střely ze stran“**

#### **Popis:**

Hráči A1 a B1 současně vyběhají, přijímají nahrávku o mantinel do běhu od hráčů A2 resp. B2, obíhají kužel a zakončují střelbou na bližší branku. Dále vyběhají hráči A2 a B2.

#### **Rotace:**

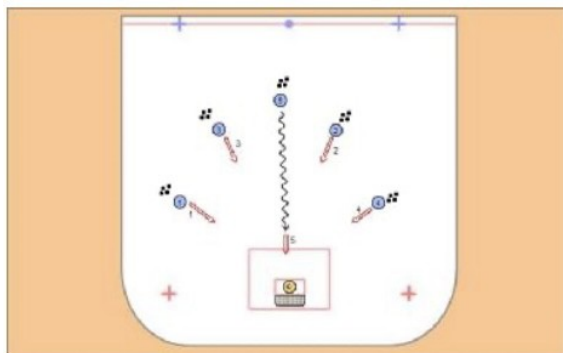
A-B, B-A

#### **Varianty:**

- střely křížem (A1 na branku 2, B1 na branku 1)
- různé způsoby běhu
- otočky kolem kuželů
- s jedním nebo dvěma obránci

*Nezapomeneme vystřídat brankáře*

Příloha 15: Pořadník (Kysel, 2008)



**cv. 94 „Pořadník“**

**Popis:**

Hráči střílí rychle za sebou v pořadí podle svého čísla poslední hráč (5) provádí samostatný únik na branku.

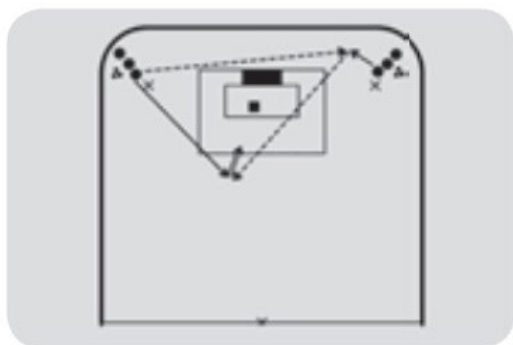
**Rotace:**

1-3, 3-5, 5-2, 2-4, 4-1

**Varianty:**

- na dvě branky
  - více střelců
  - různá vzdálenost střelců od branky
  - různé způsoby střelby
  - s clonicím hráčem v brankovišti
- Změníme orientaci cvičení*

Příloha 16: „přihraj a běž“ se střelbou (Kysel, 2010)



**Cv. 29** „Přihraj a běž“ se střelbou