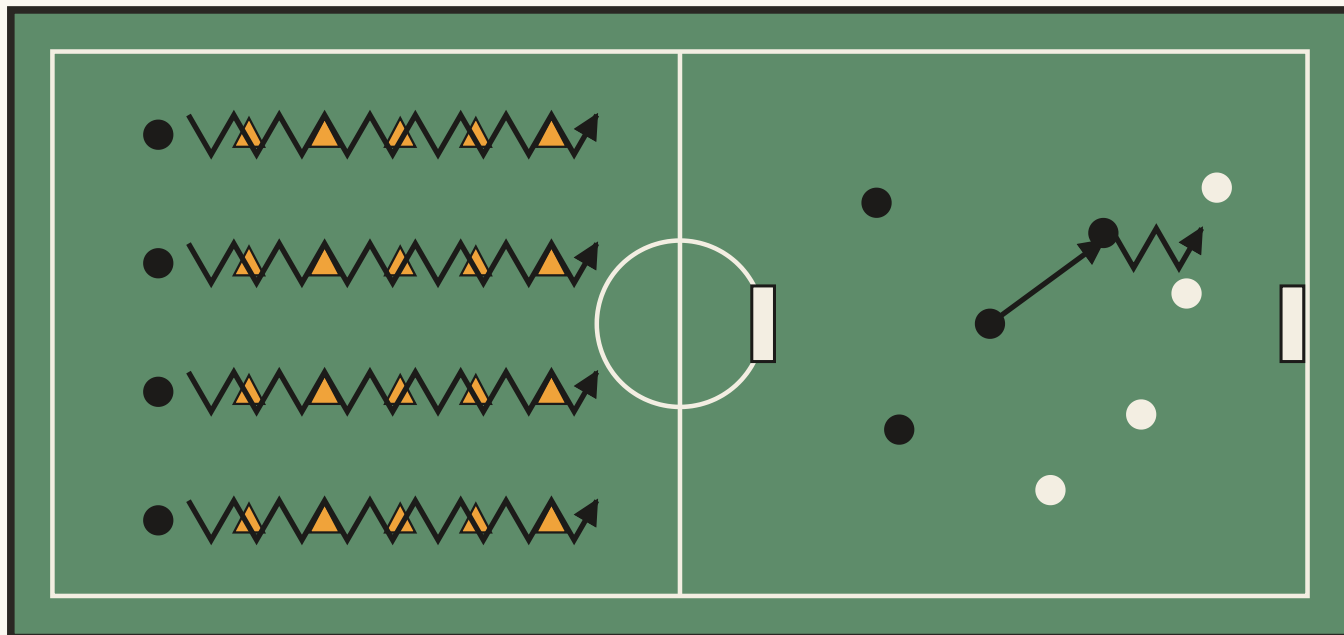


Vedení míče

CÍL TÝDNE: KAŽDÉ DÍTĚ VEDE MÍČ POD KONTROLOU, S HLAVOU NAHOŘE, OBĚMA NOHAMA



Vlevo: 4 koridory s kužely (rozcvička a hlavní část). Vpravo: zápas 4 proti 4 na malé branky.

ROZCVIČKA S MÍČEM · 15 MIN

- Každé dítě má svůj míč. Volné vedení míče ve čtverci 20 × 20 m.
- Na tvůj signál: „stop“ (zastavit míč podrážkou), „otočka“ (změna směru), „levá“ (jen levou nohou).
- Poslední 3 minuty: „honička s míčem“ – dva hráči bez míče se snaží vykopnout míč ostatním ze čtverce.

HLAVNÍ ČÁST · 40 MIN

1. Slalom v koridorech (15 min)

4 koridory po 6 kuželech, 3–4 hráči v řadě. Vedení míče mezi kužely tam (pravou), zpět (levou). Kdo projede bez dotyku kuželu, přidá si bod.

2. Souboj v koridoru 1 proti 1 (25 min)

Na konci koridoru stojí obránce. Útočník vede míč a snaží se přejet koncovou čáru s míčem u nohy. Po akci se role vymění.

ZÁPAS · 20 MIN

4 proti 4 na dvě malé branky. Gól platí, jen když hráč přivede míč až do vyznačené zóny před brankou.

POMŮCKY A VARIANTY

Pomůcky: 24 kuželů, 1 míč na hráče, 4 malé branky, rozlišovací dresy.

Lehčí: širší koridory. **Těžší:** jen slabší nohou.

