



## DOMÁCÍ PROGRAM PRO HRÁČE (klamavé pohyby)

### MIRROR MOVES SET 1 STEPOVER+SLAP SO

#### KLAMAVÝ POHYB 1: PŘEKROČENÍ MÍČE/PŘEVALOVAČKA S PŘEKROČENÍM

##### PŘEKROČENÍ MÍČE

1. naznač, jako kdybys chtěl přihrávat, ale...
2. ... míč překroč - snaž se, aby byl krok přes míč co nejbližší míči
3. překroč míč tak doširoka, jak to jen dokážeš
4. vyraž pryč do druhého směru vnější stranou nohy

##### PŘEVALOVAČKA S PŘEKROČENÍM

1. stejný postup jako při běžném překročení míče, ale...
2. ...namísto překročení si míč stáhni podrážkou
3. dbej na to, aby stahovačka proběhla před tělem směrem do strany
4. drž druhou nohu nízko a překroč míč
5. vyraž pryč od soupeře vnější stranou nohy

### MIRROR MOVES SET 2 SIDE STEP+DOUBLE SIDE STEP

#### KLAMAVÝ POHYB 2: ÚKROK DO STRANY/DVOJITÝ ÚKROK DO STRANY

##### ÚKROK DO STRANY

1. stůj za míčem
2. udělej rychlý úkrok do jedné strany
3. použij druhou nohu k vyrazení do opačného směru

##### DVOJITÝ ÚKROK DO STRANY

1. technika podobná bruslení – dívej se před sebe, abys odhadl vzdálenost od soupeře a nedělal kličku příliš blízko
2. využij rychlé nohy
3. proved' dvojitý úkrok do strany, poté vyraž do opačného směru

### MIRROR MOVES SET 3 SHIMMY+SHIMMY

#### KLAMAVÝ POHYB 3: „TANEČEK“/“TANEČEK“ S PŘEKROČENÍM

##### TANEČEK

1. vytoč bok směrem dovnitř, jako kdybys chtěl míč zaseknout
2. natoč bok zpátky a vyraž s míčem pryč s pomocí druhé nohy

##### TANEČEK S PŘEKROČENÍM

1. naznač kopnutí do míče jednou nohou –poté naznač kopnutí do míče druhou nohou, ale místo kopuproved' velký krok přes míč do strany
2. vyraž pryč vnější stranou té nohy, která překračovala míč

### MIRROR MOVES SET 4 DRAG PUSH + DRAG SCISSORS

#### KLAMAVÝ POHYB 4: HÁČEK S VYVEDENÍM/HÁČEK S NŮŽKAMI

##### HÁČEK S VYVEDENÍM

1. nakloň se směrem k míči, vnitřní stranou nohy si před tělem klepni míč do strany
2. skloň rameno
3. odraz se do druhého směru a vyved' míč vnější stranou nohy



## HÁČEK S NŮŽKAMI

1. vnitřní stranou nohy si před tělem klepni míč do strany
2. odraz se do druhého směru
3. nohou, která provedla háček, překroč/obkruž míč vnějším směrem
4. vyraž pryč vnější stranou druhé nohy

## MIRROR MOVES SET 5 WHIP + REVERSE WHIP

### KLAMAVÝ POHYB 5: ŠVIH KOTNÍKEM/ŠVIH KOTNÍKEM S VYVEDENÍM

#### ŠVIH KOTNÍKEM

1. posuň si míč do strany vnější stranou nohy, jako kdybys chtěl nahrávat
2. rychle přesuň nohu za míčem
3. vnitřní stranou nohy si před tělem klepni míč na druhou stranu a vyraž pryč

#### ŠVIH KOTNÍKEM S VYVEDENÍM

1. posuň si míč do strany vnější stranou nohy, jako kdybys chtěl nahrávat
2. současně s prvním dotykem přesuň nohu za míčem a klepni si míč vnitřní stranou nohy do druhé strany
3. navaž dalším rychlým klepnutím vnější stranou nohy a odpoutej se od soupeře

## MIRROR MOVES SET 6 RIGHT CHOP + DOUBLE CHOP

### KLAMAVÝ POHYB 6: STAHOVAČKA ZA TĚLEM/DVOJITÁ STAHOVAČKA ZA TĚLEM

#### STAHOVAČKA ZA TĚLEM

1. veď míč vpřed, použij přední část pravého chodidla
2. stáhni si míč doleva za sebe
3. použij vnější stranu levé nohy k vyražení pryč

#### DVOJITÁ STAHOVAČKA ZA TĚLEM

1. stejný postup jako u jednoduché stahovačky za tělem, jen se stahovačka za tělem opakuje přední částí chodidla levé nohy

## MIRROR MOVES SET 7 HOP + HOP FEINT

### KLAMAVÝ POHYB 7: POSKOČENÍ DO STRANY/ KLIČKA S POSKOČENÍM DO STRANY

#### POSKOČENÍ DO STRANY

1. během pohybu vpřed zašlápni míč
2. natoč pravé koleno směrem dovnitř a současně poskoč do strany na levou nohu
3. vyveď míč pryč vnější stranou pravé nohy

#### KLIČKA S POSKOČENÍM DO STRANY

1. jako u běžného poskočení do strany
2. namísto skutečného vyvedení míče pravou nohou pohyb jen naznač a vyraž s míčem pryč vnější stranou druhé nohy

## MIRROR MOVES SET 8 PULL THRU STEP OVER + PULL THRU SCISSORS

### KLAMAVÝ POHYB 8: PŘEKROČENÍ S KLEPNUTÍM/PŘEKROČENÍ S KLEPNUTÍM A NŮŽKAMI

#### PŘEKROČENÍ S KLEPNUTÍM



1. zastav míč pravou nohou
2. překroč míč levou nohou
3. posuň si míč vpřed nártem pravé zadní nohy
4. vyraž pryč vnější stranou levé nohy

#### PŘEKROČENÍ S KLEPNUTÍM A NŮŽKAMI

1. zastav míč pravou nohou
2. překroč míč levou nohou
3. posuň si míč vpřed nártem pravé zadní nohy
4. jakmile je míč v pohybu dopředu překroč/obkruž ho směrem na vnější stranu levé nohy
5. vyraž pryč vnější stranou pravé nohy

#### MIRROR MOVES SET 9 INSIDE FOOT TWIST OFF + OUTSIDE FOOT TWIST OFF KLAMAVÝ POHYB 9: ZASEKÁVAČKA S OTOČKOU – na vnitřní stranu/ZASEKÁVAČKA S OTOČKOU – na vnější stranu

##### ZASEKÁVAČKA S OTOČKOU – na vnitřní stranu (placírka)

1. lehce si předkopni míč
2. natáhni nohu a zasekni míč její vnitřní stranou
3. s dotykem míče proved' otočku tak, aby sis tělem zakryl míč
4. vyraž pryč

##### ZASEKÁVAČKA S OTOČKOU – na vnější stranu (šajtle)

1. natáhni nohu a zasekni míč její vnější stranou
2. s dotykem míče proved' otočku tak, aby sis tělem zakryl míč
3. vyraž pryč

#### MIRROR MOVES SET 10 U TURN + U TURN HOOK KLAMAVÝ POHYB 10: "OTOČKA"/ OTOČKA SE STAHOVAČKOU

##### OTOČKA

1. lehce si předkopni míč
2. naznač přihrávku
3. špičkou nohy zastav míč a otoč se zády k protihráči
4. vnitřkem nohy vyraž s míčem pryč

##### OTOČKA SE STA

1. lehce si předkopni míč
2. naznač přihrávku
3. špičkou podrážky si stáhni míč pod sebe nebo za sebe
4. otoč se a vyraž s míčem pryč

#### MIRROR MOVES SET 11 COOKIE + INSIDE CUT KLAMAVÝ POHYB 11: "COOKIE"/ ZASEKÁVAČKA DOVNITŘ

##### „COOKIE“

1. lehce si předkopni míč
2. natoč se bokem a naznač zaseknutí míče vnitřní stranou nohy
3. rychle zapoj druhou nohu a vyraž vpřed

##### ZASEKÁVAČKA DOVNITŘ

1. lehce si předkopni míč
2. natáhni nohu a zastav míč její vnitřní stranou
3. otoč se a vyraž pryč



## MIRROR MOVES SET 12 PULL PUSH + PULL PUSH STEP ON KLAMAVÝ POHYB 12: STAHOVAČKA S PŘEDKOPNUTÍM/STAHOVAČKA S PŘEDKOPNUTÍM A ZAŠLÁPNUTÍM

### STAHOVAČKA S PŘEDKOPNUTÍM

1. veď míč vpřed a následně trochu zpomal, podrážkou si stáhni míč směrem k sobě
2. poté předkopni míč vnitřní stranou stejné nohy
3. vyraž pryč

### STAHOVAČKA S PŘEDKOPNUTÍM A ZAŠLÁPNUTÍM

1. podrážkou si stáhni míč směrem k sobě
2. vnitřní stranou stejné nohy si míč předkopni
3. jakmile je míč v pohybu vpřed, zašlápní jej
4. setrvačností se dostaň za míč a vyraž do opačného směru

## MIRROR MOVES SET 13 STEP KICK + STEP ON KLAMAVÝ POHYB 13: NÁŠLAP S PŘEDKOPNUTÍM/ZAŠLÁPNUTÍ

### NÁŠLAP S PŘEDKOPNUTÍM

1. veď míč, zpomal, podrážkou jedné nohy našlápní na míč
2. použij špičku druhé nohy k předkopnutí míče vpřed
3. využij získaný prostor k odpoutání od soupeře

### ZAŠLÁPNUTÍ

1. veď míč dopředu, použij podrážku jedné nohy k nečekanému zašlápnutí míče
2. setrvačností přescoč svým tělem míč
3. otoč se a vyraž pryč vnější stranou druhé nohy

## MIRROR MOVES SET 14 PULL SPIN + HALF PULL SPIN KLAMAVÝ POHYB 14: „ZIDANOVKA”/ ZPĚTNÁ ”ZIDANOVKA”

### „ZIDANOVKA“

1. veď míč vpřed, našlápní jednou nohou na míč
2. na míči proved' otočku o 180°
3. použij druhou nohu ke stažení míče za sebe
4. pokračuj v původním směru

### ZPĚTNÁ „ZIDANOVKA“

1. veď míč vpřed a našlápní na něj jednou nohou
2. na míči proved' otočku a použij druhou nohu ke stažení míče za sebe
3. ihned po dopadu si klepni míč zpět vnitřní stranou druhé nohy a vyraž pryč

## MIRROR MOVES SET 15 SLAP CUT + DOUBLE SLAP CUT KLAMAVÝ POHYB 15: PŘEVALOVAČKA SE ZASEKNUTÍM/ DVOJITÁ PŘEVALOVAČKA SE ZASEKNUTÍM

### PŘEVALOVAČKA SE ZASEKNUTÍM

1. lehce si předkopni míč před sebe
2. během jeho pohybu převal míč podrážkou směrem za vnitřní stranou nohy a dokonči tělem klamavý pohyb přes míč



3. zasekni do druhého směru vnější stranou nohy a vyraž pryč

#### DVOJITÁ PŘEVALOVAČKA SE ZASEKNUTÍM

1. lehce si předkopni míč před sebe
2. během jeho pohybu převal míč podrážkou směrem za vnitřní stranou nohy a dokonči tělem klamavý pohyb přes míč
3. zasekni vnější stranou nohy, posuň si míč lehkým dotykem směrem na vnější stranu a zopakuj převalovačku druhou nohou vyraž pryč

#### MIRROR MOVES SET 16 OUTSIDE CUT / LOW WAVE

#### KLAMAVÝ POHYB 16: ZASEKÁVAČKA NA VNĚJŠÍ STRANU/MALÁ „KOLOBĚŽKA“

##### ZASEKÁVAČKA NA VNĚJŠÍ STRANU

1. lehce si předkopni míč
2. natáhni nohu s vytočením směrem na vnější stranu
3. zasekni míč, otoč se a vyraž pryč

##### MALÁ „KOLOBĚŽKA“

1. ve chvíli, kdy míč jede dopředu, natáhni nohu s vytočením směrem na vnější stranu, jako kdybys ho chtěl zaseknout
2. lehce poskoč na stojné noze v původním směru pohybu
3. jakmile dopadneš, přesuň nohu přes míč směrem dozadu a vyraž s pomocí vnitřní strany nohy pryč