

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 vyražení 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 kopu proved' 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 vyveď 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

KLÍČKA 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. ved' 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, zašlápni 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. ved' míč, zpomal, podrážkou jedné nohy našlápni na míč
2. použij špičku druhé nohy k předkopnutí míče vpřed
3. využij získaný prostor k odpoutání od soupeře

ZAŠLÁPNUTÍ

1. ved' míč dopředu, použij podrážku jedné nohy k nečekanému zašlápnutí míče
2. setrvačností přeskoč 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. ved' 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. ved' 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

