

NA KAŽDEJ  
KVAPKE  
ZÁLEŽI...

- MFK TATRAN LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
- KIDS FUN ACADEMY O.Z.
- PRÍPRAVKA U 11- U 7 „JA A LOPTA„



# AKO SPRÁVNE SPRAVIŤ PRVÝ DOTYK

- VYHODNOŤ HERNÚ SITUÁCIU ( ČO SA OKOLO TEBA DEJE )
- HRAJ, PREBER SI LOPTU DO VOĽNÉHO PRIESTORU
- POZERAJ, SLEDUJ LOPTU CELÚ DOBU
- OCHRAŇUJ SI LOPTU
- NA PRVÝ DOTYK POUŽÍVAJ CELE SVOJE TELO



# VYHODNOŤ HERNÚ SITUÁCIU

- V PRVOM RADE POTREBUJEŠ VYHODNOTIŤ SITUÁCIU V KTOREJ SA NACHÁDZAŠ , ABY SI MOHOL ZREALIZOVAŤ DOBRÝ PRVÝ DOTYK. KEĎ NEBUDEŠ VEDIEŤ ČO SA DEJE OKOLO TEBA RISKUJEŠ STRATU LOPTY
- BUĎ SI VEDOMÝ, ŽE SLEDUJEŠ IHRISKO ABY SI VEDEL AKO A KDE SPRAVIŤ PRVÝ DOTYK AK PRÍDE LOPTA



# HRAJ, PREBER SI LOPTU DO VOĽNÉHO PRIESTORU

- LOPTA PRVÝM DOTYKOM MUSÍ ÍSŤ OD TVOJHO TELA DO VOĽNÉHO PRIESTORU. AK SA TO NEDÁ, SPRAV JEDEN DOTYK NAVIAC ABY SI SA DO VOĽNÉHO PRIESTORU DOSTAL
- NEDOVOĽ SÚPEROVI ABY TI ZATVORIL PRIESTOR A REAGUJ RÝCHLO



# POZERAJ, SLEDUJ LOPTU CELÚ DOBU

- OČI MAJ STÁLE NA LOPTE
- AK SA NIEČO NEPODARÍ, HOCI TO VYZERÁ JEDNODUCHO JE TO PRETO, ŽE SI NESLEDOVAL LOPTU, STRATIL SI SÚVISLOSŤ V HRE, NEVIDEL SI ČO SA DEJE



# OCHRAŇUJ SI LOPTU

- AK MÁŠ SÚPEROVHO HRÁČA BLÍZKO SEBA PRVÝM DOTYKOM SI ZOBER LOPTU BLÍZKO K SEBE A CHRÁŇ SI JU
- KEĎ CHCEŠ BYŤ ÚSPEŠNÝ V ZÁPASE MUSÍŠ BYŤ V TOM VEĽMI DOBRÝ, PRETOŽE SA TO V ZÁPASE OPAKUJE VEĽA KRÁT





# NA PRVÝ DOTYK POUŽÍVAJ CELÉ SVOJE TELO

- NA ZÁVER, CELÉ SVOJE TELOM POTREBUJEŠ POUŽÍVAŤ NA KONTROLU LOPTY PRI PRVOM DOTYKU
- V RÔZNYCH SITUÁCIÁCH VYUŽIJEŠ RÔZNU ČASŤ SVOJHO TELA
- LEN SCHOPNOŠŤ VYUŽÍVAŤ CELE TELO ŤA DOSTANE DO VÝHODY PROTI SÚPEROVI

