



DOMÁCI PROGRAM PRE HRÁČOV (klamlivé pohyby)

MIRROR MOVES SET 1 STEPOVER+SLAP SO

KLAMLIVÝ POHYB 1: PREKROČENIE LOPTY/PREVALOVAČKA S PREKROČENÍM

PREKROČENIE LOPTY

1. naznač, ako keby si chcel prihrávať, ale...
2. ...loptu prekroč – snaž sa, aby bol krok cez loptu čo najbližšie k lopte
3. prekroč loptu tak doširoka, ako len dokážeš
4. vyraz preč do druhého smeru vonkajšou stranou nohy

PREVALOVAČKA S PREKROČENÍM

1. rovnaký postup ako pri bežnom prekročení lopty, ale ...
2. ... namiesto prekročenia si loptu stiahni podrážkou
3. dbaj na to, aby sťahovačka prebehla pred telom smerom do strany
4. drž druhú nohu nízko a prekroč loptu
5. vyraz preč od súpera vonkajšou stranou nohy

MIRROR MOVES SET 2 SIDE STEP + DOUBLE SIDE STEP

KLAMLIVÝ POHYB 2: ÚKROK DO STRANY / DVOJITÝ ÚKROK DO STRANY

ÚKROK DO STRANY

1. stoj za loptou
2. urob rýchly úkrok do jednej strany
3. použi druhú nohu k vyrazeniu do opačného smeru

DVOJITÝ ÚKROK DO STRANY



1. technika podobná korčuľovaniu - pozeraj sa pred seba, aby si odhadol vzdialenosť od súpera a nerobil kľučku príliš blízko
2. využij rýchle nohy
3. vykonaj dvojitý úkrok do strany, potom vyraz do opačného smeru

MIRROR MOVES SET 3 SHIMMY + SHIMMY

KLAMLIVÝ POHYB 3: "TANČEK" / "TANČEK" S PREKROČENÍM

TANČEK

1. vytoč bok smerom dovnútra, ako keby si chcel loptu zaseknúť
2. natoč bok späť a vyraz s loptou preč s pomocou druhej nohy

TANČEK S PREKROČENÍM

1. naznač kopnutie do lopty jednou nohou - potom naznač kopnutie do lopty druhou nohou, ale namiesto kopu urob veľký krok cez loptu do strany
2. vyraz preč vonkajšou stranou tej nohy, ktorá prekročovala loptu

MIRROR MOVES SET 4 DRAG PUSH + DRAG SCISSORS

KLAMLIVÝ POHYB 4: HÁČIK S VYVEDENÍM / HÁČIK S BICYKLOM

HÁČIK S VYVEDENÍM

1. nakloň sa smerom k lopte, vnútornou stranou nohy si pred telom posuň loptu do strany
2. skloň rameno
3. odraz sa do druhého smeru a vyveď loptu vonkajšou stranou nohy

HÁČIK S BICYKLOM

1. vnútornou stranou nohy si pred telom posuň loptu do strany
2. odraz sa do druhého smeru



3. nohou, ktorá vykonala háčik, prekroč / obkruž loptu vonkajším smerom
4. vyraz preč vonkajšou stranou druhej nohy

MIRROR MOVES SET 5 WHIP + REVERSE WHIP

KLAMLIVÝ POHYB 5: ŠVIH ČLENKOM / ŠVIH ČLENKOM S VYVEDENÍM

ŠVIH ČLENKOM

1. posuň si loptu do strany vonkajšou stranou nohy, ako keby si chcel nahrávať
2. rýchlo presuň nohu za loptou
3. vnútornou stranou nohy si pred telom posuň loptu na druhú stranu a vyraz preč

ŠVIH ČLENKA S VYVEDENÍM

1. posuň si loptu do strany vonkajšou stranou nohy, ako keby si chcel nahrávať
2. súčasne s prvým dotykom presuň nohu za loptou a posuň si loptu vnútornou stranou nohy do druhej strany
3. nadviaž ďalším rýchlym posunutím vonkajšou stranou nohy a odpútaj sa od súpera

MIRROR MOVES SET 6 RIGHT CHOP + DOUBLE CHOP

KLAMLIVÝ POHYB 6: SŤAHOVAČKA ZA TELOM / DVOJITÁ SŤAHOVAČKA ZA TELOM

SŤAHOVAČKA ZA TELOM

1. ved' loptu dopredu, použi prednú časť pravého chodidla
2. stiahni si loptu doľava za seba
3. použi vonkajšiu stranu ľavej nohy k vyrazeniu preč

DVOJITÁ SŤAHOVAČKA ZA TELOM

1. rovnaký postup ako pri jednoduchej sťahovačke za telom, len sa sťahovačka za telom opakuje prednou časťou chodidla ľavej nohy



MIRROR MOVES SET 7 HOP + HOP FEINT

KLAMLIVÝ POHYB 7: POSKOČENIE DO STRANY / KĽUČKA S POSKOČENÍM DO STRANY

POSKOČENIE DO STRANY

1. počas pohybu vpred zašliapni loptu
2. natoč pravé koleno smerom dovnútra a súčasne poskoč do strany na ľavú nohu
3. vyveď loptu preč vonkajšou stranou pravej nohy

KĽUČKA S POSKOČENÍM DO STRANY

1. ako pri bežnom poskočení do strany
2. namiesto skutočného vyvedenia lopty pravou nohou pohyb len naznač a vyraz s loptou preč vonkajšou stranou druhej nohy

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

KLAMLIVÝ POHYB 8: PREKROČENIE S POSUNUTÍM / PREKROČENIE S POSUNUTÍM A BICYKEL

PREKROČENIE S POSUNUTÍM

1. zastav loptu pravou nohou
2. prekroč loptu ľavou nohou
3. posuň si loptu vpred priehlavkom pravej zadnej nohy
4. vyraz preč vonkajšou stranou ľavej nohy

PREKROČENIE S POSUNUTÍM A BICYKEL

1. zastav loptu pravou nohou
2. prekroč loptu ľavou nohou
3. posuň si loptu vpred priehlavkom pravej zadnej nohy
4. akonáhle je lopta v pohybe dopredu prekroč / obkruž ju smerom na vonkajšiu stranu ľavej nohy
5. vyraz preč vonkajšou stranou pravej nohy



MIRROR MOVES SET 9 INSIDE FOOT TWIST OFF + OUTSIDE FOOT TWIST OFF

KLAMLIVÝ POHYB 9: ZASEKÁVAČKA S OTOČKOU - na vnútornú stranu / ZASEKÁVAČKA S OTOČKOU - na vonkajšiu stranu

ZASEKÁVAČKA S OTOČKOU - na vnútornú stranu (placírkou)

1. zľahka si predkopni loptu
2. natiahni nohu a zasekni loptu jej vnútornou stranou
3. s dotykom lopty urob otočku tak, aby si si telom zakryl loptu
4. vyraz preč

ZASEKÁVAČKA S OTOČKOU - na vonkajšiu stranu (vonkajšok)

1. natiahni nohu a zasekni loptu jej vonkajšou stranou
2. s dotykom lopty urob otočku tak, aby si si telom zakryl loptu
3. vyraz preč

MIRROR MOVES SET 10 U TURN + U TURN HOOK

KLAMLIVÝ POHYB 10: "OTOČKA" / OTOČKA SO SŤAHOVAČKOU

OTOČKA

1. zľahka si predkopni loptu
2. naznač prihrávku
3. špičkou nohy zastav loptu a otoč sa chrbtom k protihráčovi
4. vnútram nohy vyraz s loptou preč

OTOČKA SO SŤAHOVAČKOU

1. zľahka si predkopni loptu
2. naznač prihrávku
3. špičkou podrážky si stiahni loptu pod seba alebo za seba



4. otoč sa a vyraz s loptou preč

MIRROR MOVES SET 11 COOKIE + INSIDE CUT

KLAMLIVÝ POHYB 11: "COOKIE" / ZASEKÁVAČKA DOVNÚTRA

"COOKIE"

1. zľahka si predkopni loptu
2. natoč sa bokom a naznač zaseknutie lopty vnútornou stranou nohy
3. rýchlo zapoj druhú nohu a vyraz vpred

ZASEKÁVAČKA DOVNÚTRA

1. zľahka si predkopni loptu
2. natiahni nohu a zastav loptu jej vnútornou stranou
3. otoč sa a vyraz preč

MIRROR MOVES SET 12 PULL PUSH + PULL PUSH STEP ON

KLAMLIVÝ POHYB 12: SŤAHOVAČKA S PREDKOPNUTÍM / SŤAHOVAČKA S PREDKOPNUTÍM A ZAŠLIAPNUTÍM

SŤAHOVAČKA S PREDKOPNUTÍM

1. ved' loptu dopredu a následne trochu spomaľ, podrážkou si stiahni loptu smerom k sebe
2. potom predkopni loptu vnútornou stranou rovnakej nohy
3. vyraz preč

SŤAHOVAČKA S PREDKOPNUTÍM A ZAŠLIAPNUTÍM

1. podrážkou si stiahni loptu smerom k sebe
2. vnútornou stranou rovnakej nohy si loptu predkopni
3. akonáhle je lopta v pohybe vpred, zašliapni ju



4. zotrvačnosťou sa dostať za loptu a vyráz do opačného smeru

MIRROR MOVES SET 13 STEP KICK + STEP ON

KLAMLIVÝ POHYB 13: NÁŠĽAP S PREDKOPNUTÍM / ZAŠĽAPNUTIE

NÁŠĽAPY S PREDKOPNUTÍM

1. ved' loptu, spomaľ, podrážkou jednej nohy našľapni na loptu
2. použi špičku druhej nohy k predkopnutiu lopty vpred
3. využi získaný priestor k odpútaniu sa od súpera

ZAŠĽAPNUTIE

1. ved' loptu dopredu, použi podrážku jednej nohy k nečakanému zašľapnutiu lopty
2. zotrvačnosťou preskoč svojím telom loptu
3. otoč sa a vyráz preč vonkajšou stranou druhej nohy

MIRROR MOVES SET 14 PULL SPIN + HALF PULL SPIN

KLAMLIVÝ POHYB 14: "ZIDANOVKA" / SPÄTNÁ "ZIDANOVKA"

"ZIDANOVKA"

1. ved' loptu dopredu, našľapni jednou nohou na loptu
2. na lopte urob otočku o 180 °
3. použi druhú nohu k stiahnutiu lopty za seba
4. pokračuj v pôvodnom smere

SPÄTNÁ "ZIDANOVKA"

1. ved' loptu dopredu a našľapni na ňu jednou nohou
2. na lopte urob otočku a použi druhú nohu k stiahnutiu lopty za seba
3. ihneď po dopade si posuň loptu späť vnútornou stranou druhej nohy a vyráz preč

MIRROR MOVES SET 15 SLAP CUT + DOUBLE SLAP CUT



KLAMLIVÝ POHYB 15: PREVALOVAČKA SO ZASEKNUTÍM / DVOJITÁ PREVALOVAČKA SO ZASEKNUTÍM

PREVALOVAČKA SO ZASEKNUTÍM

1. zľahka si predkopni loptu pred seba
2. počas jej pohybu prevaľ loptu podrážkou smerom za vnútornou stranou nohy a dokonči telom klamlivý pohyb cez loptu
3. zasekni do druhého smeru vonkajšou stranou nohy a vyraz preč

DVOJITÁ PREVALOVAČKA SO ZASEKNUTÍM

1. zľahka si predkopni loptu pred seba
2. počas jej pohybu prevaľ loptu podrážkou smerom za vnútornou stranou nohy a dokonči telom klamlivý pohyb cez loptu
3. zasekni vonkajšou stranou nohy, posuň si loptu ľahkým dotykom smerom na vonkajšiu stranu a zopakuj prevalovačku druhou nohou a vyraz preč

MIRROR MOVES SET 16 OUTSIDE CUT / LOW WAVE

KLAMLIVÝ POHYB 16: ZASEKÁVAČKA NA VONKAJŠIU STRANU / MALÁ "KOLOBEŽKA"

ZASEKÁVAČKA NA VONKAJŠIU STRANU

1. zľahka si predkopni loptu
2. natiahni nohu s vytočením smerom na vonkajšiu stranu
3. zasekni loptu, otoč sa a vyraz preč

MALÁ "KOLOBEŽKA"

1. vo chvíli, keď lopta ide dopredu, natiahni nohu s vytočením smerom na vonkajšiu stranu, ako keby si ho chcel zaseknúť
2. zľahka poskoč na stojnej nohe v pôvodnom smere pohybu



3. akonáhle dopadneš, presuň nohu cez loptu smerom dozadu a vyraz s pomocou vnútornej strany nohy preč