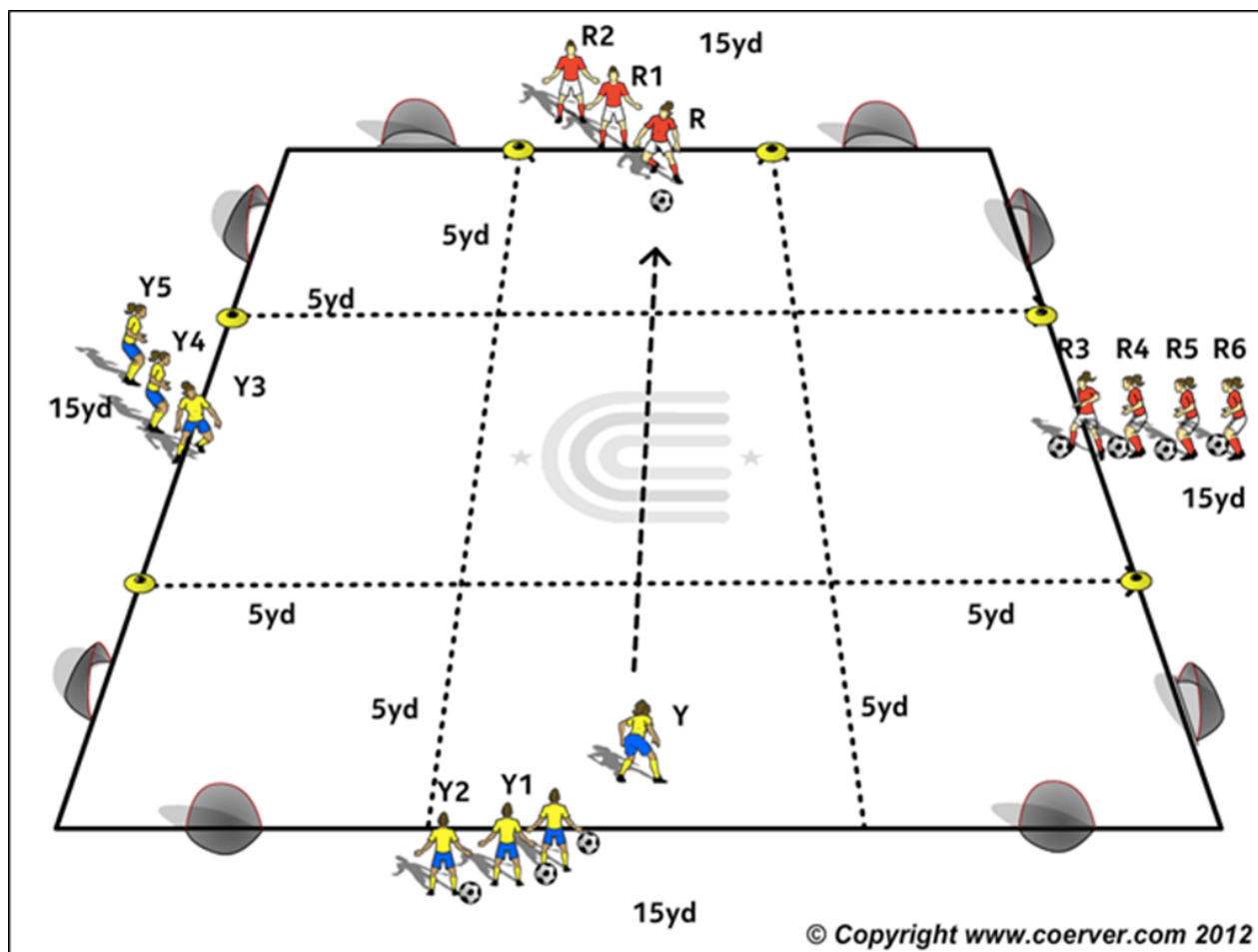


POHYBY 4



CÍL: Zlepšit obcházení 1 na 1.

ORGANIZACE: Hřiště 15x15m, 8 malých branek (nebo vytýčených kužely), 4 družstva po 4 hráčích na všech stranách hřiště.

PROVEDENÍ: Na pokyn trenéra bránící hráč přihráva útočníkovi míč. Ten se snaží obejít obrance a zakončit do jedné nebo druhé branek na protější straně. Pokud útočník ztratí míč, musí ihned začít bránit.

VARIANTA 1: Cvičení najednou zahájí 2 dvojice. V tom okamžiku je na hřišti méně prostoru a hráči musí sledovat dění kolem sebe (pro starší kategorie).

TIPY PRO TRENÉRY: Trenér může dát pokyn které obcházení a klíčky trénovat nebo si později může hráč vybrat vlastní řešení. Počítejte týmům počty gólů, aby byl trénink soutěživý.