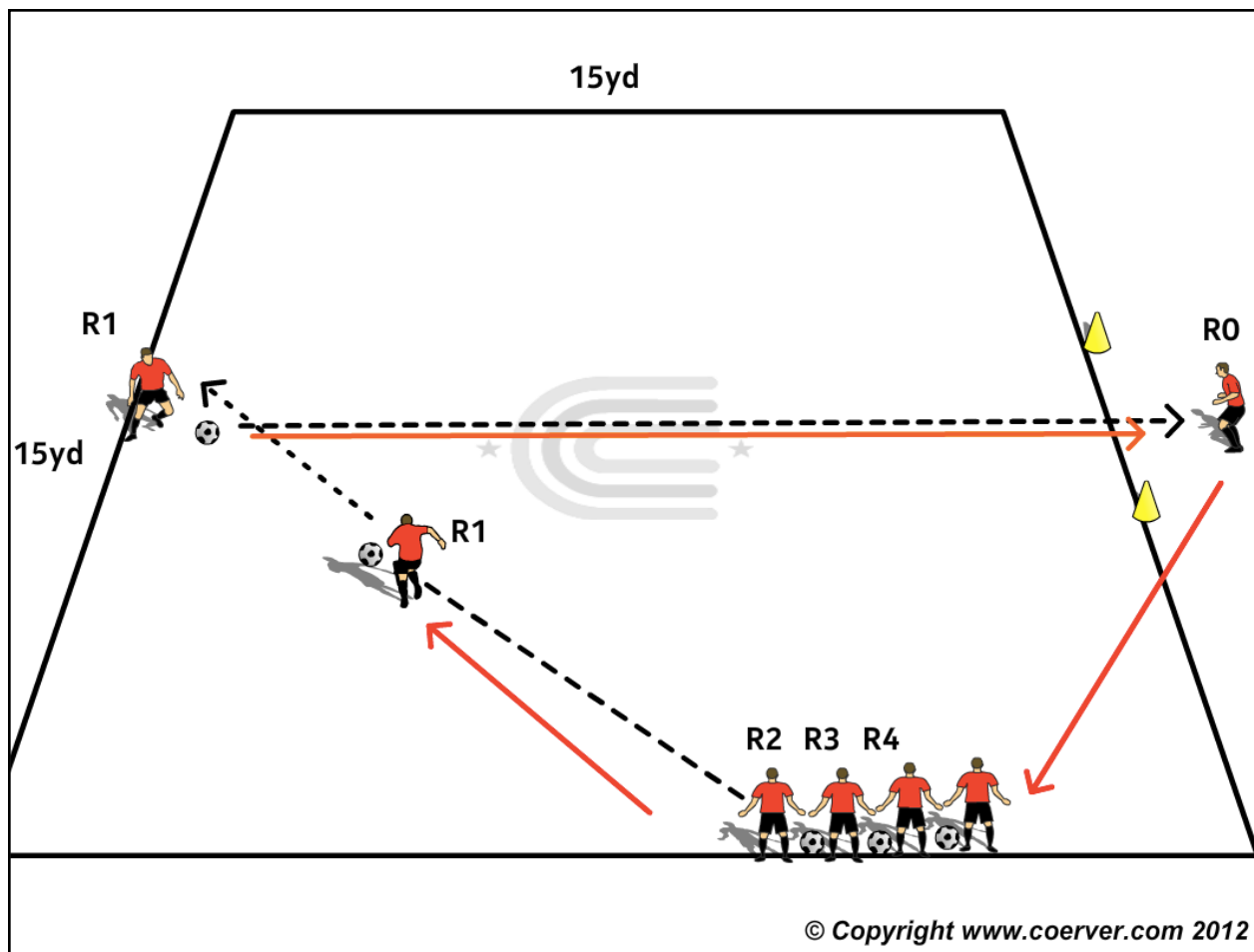


## POHYBY 7



**CÍL:** Procvičit a zdokonalit změnu směru.

**ORGANIZACE:** Hřiště 15x15m, 1 kužel vlevo a 2 kužely vpravo. 4 hráči vedle sebe.

**PROVEDENÍ:** Hráč R2 přihrává R1, který přebírá míč, posouvá, udělá otočka o 180, podrážkou stahovačka dovnitř a vrací se. R4 přihrává R3 a sekvence se opakuje pro každého hráče.

**VARIANTA 1:** Při návratu hráč provede narážku s posledním hráčem.

**VARIANTA 2:** Branka z kuželů na jedné straně hřiště 15 - 18m. R2 přihrává R1, který dělá daný pohyb, a druhým dotekem střílí na R4 v malé brance. R4 zpracovává a řadí se na konec. R1 běží na místo R4. R2 opakuje sekvenci po přihrávce R3 a střílí na R1. Každý hráč opakuje sekvenci dle trenérova uvážení.

**TIPY PRO TRENÉRY:** Ukažte, jak si tělem krýt míč před atakujícím protihráčem.

**TIPY PRO HRÁČE:** Představte si různé situace, kde můžete zablokovat protihráče a pokrýt si míč při tomto pohybu. Po otočce se podívej nahoru, abys přihrál nebo vystřelil z prvního doteku. Při střelbě dej přednost přesnosti před silou.