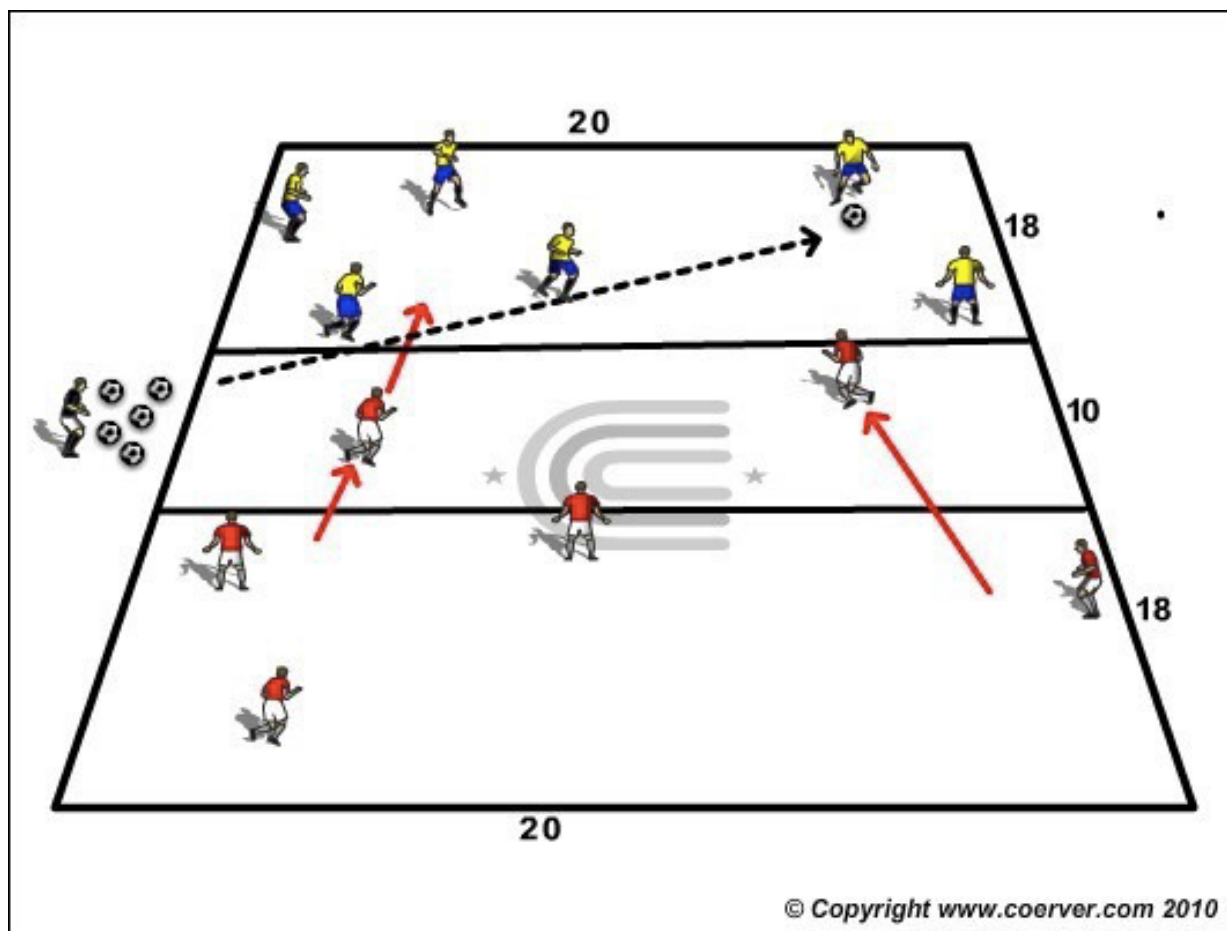


## RYCHLOST 1



**CÍL:** Zlepšit přihrávání a podporu ve hře

**ORGANIZACE:** 2 hřiště 20 x 18m oddělené 10m od sebe. Po 6 hráčích na koncích hřiště. Trenér s míči vně střední zóny.

**PROVEDENÍ:** Bez míče. Jeden tým vyšle hráče chytit protihráče v jejich zóně a pak se vrací co nejrychleji vyslat dalšího, který udělá to samé. Trenér měří, kolik zabere času pochytat všechny hráče. Poté si vymění role a měří se jim čas.

**TIPY PRO TRENÉRY:** Ke konci odpočítávejte vteřiny, aby se hráči více snažili.

**TIPY PRO HRÁČE:** Soustřed' se na jednoho protihráče a jdi po něm a nenech se rozptylovat jeho spoluhráči. Na konci sprintuj zpět k týmu.

**VARIANTA 1 S míčem.** Trenér přihraje žlutým, kteří si přihrávají co nejrychleji, zatímco červení posílají 2 hráče (nebo 1, záleží na počtu a velikosti hřiště), kteří se snaží dotknout míče. Když se jeden z červených dotkne míče, nebo míč jde mimo hřiště, sprintují zpět do svého hřiště, zatímco trenér přihrává červeným a naopak 2 žlutí se snaží dotknout míče. Trenér počítá přihrávky nebo čas držení míče i celkové skóre po několika hrách.

**TIPY PRO TRENÉRY:** Upravit velikost hřiště ke stanovení obtížnosti.

**TIPY PRO HRÁČE:** Pohybu se od míče a dávej instrukce spoluhráčům, stejně jako ve hře. Zkus zařadit překvapivé pohyby jako převzetí míče a náběhy v těsných situacích.