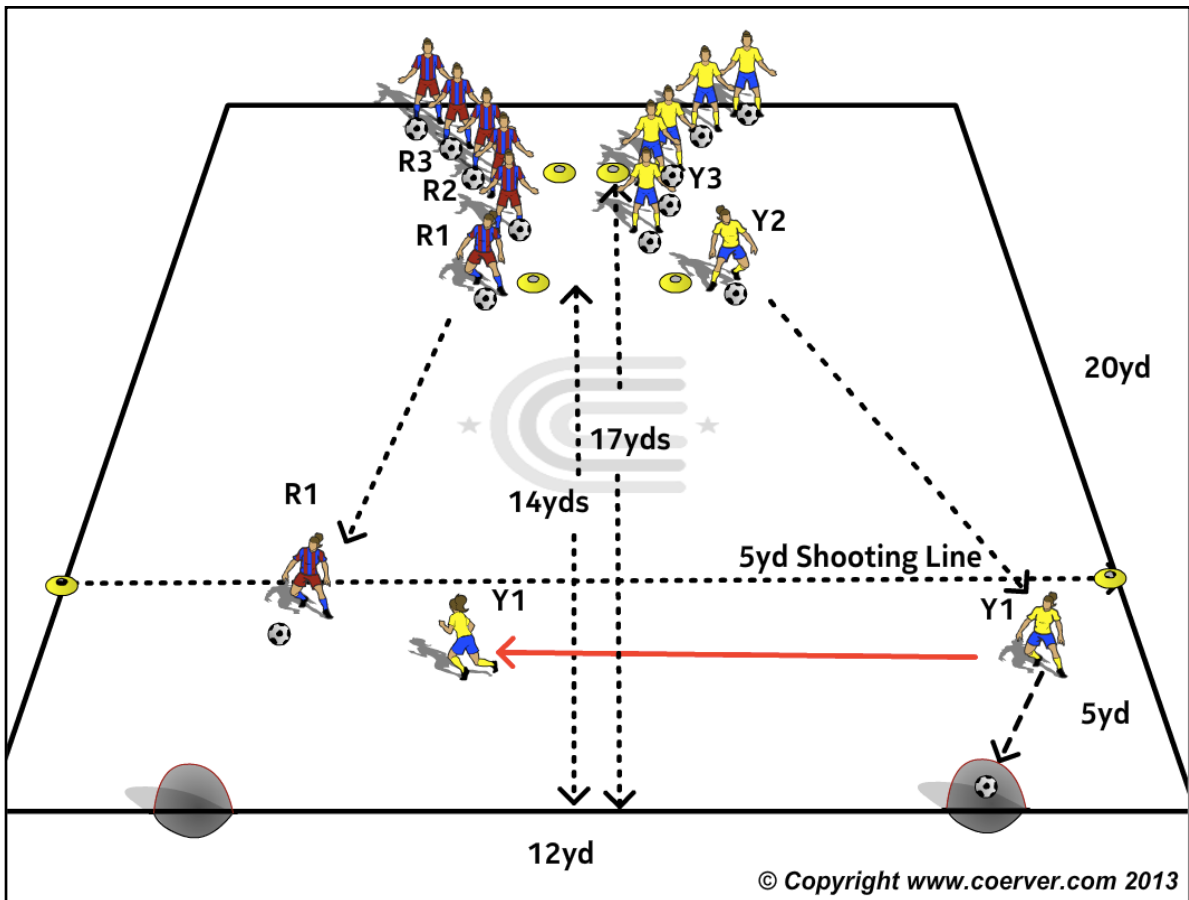


## RYCHLOST 10



**CÍL:** Zvýšit rychlost běhu s míčem

**ORGANIZACE:** Hřiště 20x12m. 2 branky 12m od sebe a 5m prostor na zakončení. 2 týmy, každý hráč má míč.

**PROVEDENÍ:** Žlutý hráč Y1 vede míč a zakončuje do branky. Potom se přesouvá na druhou stranu, kde se snaží bránit červeného útočníka R1. Jakmile hráč zakončí nebo ztratí míč, vyběhá další hráč z opačné strany.

**TIPY PRO TRENÉRY:** Můžete zkrátit nebo prodloužit hráčům běh s míčem podle dovedností.

**TIPY PRO HRÁČE:** Nejdříve se pokuste využít ke skórování svoji rychlost. Pokud nemáte čas na zakončení využijte pohyby 1 na 1.