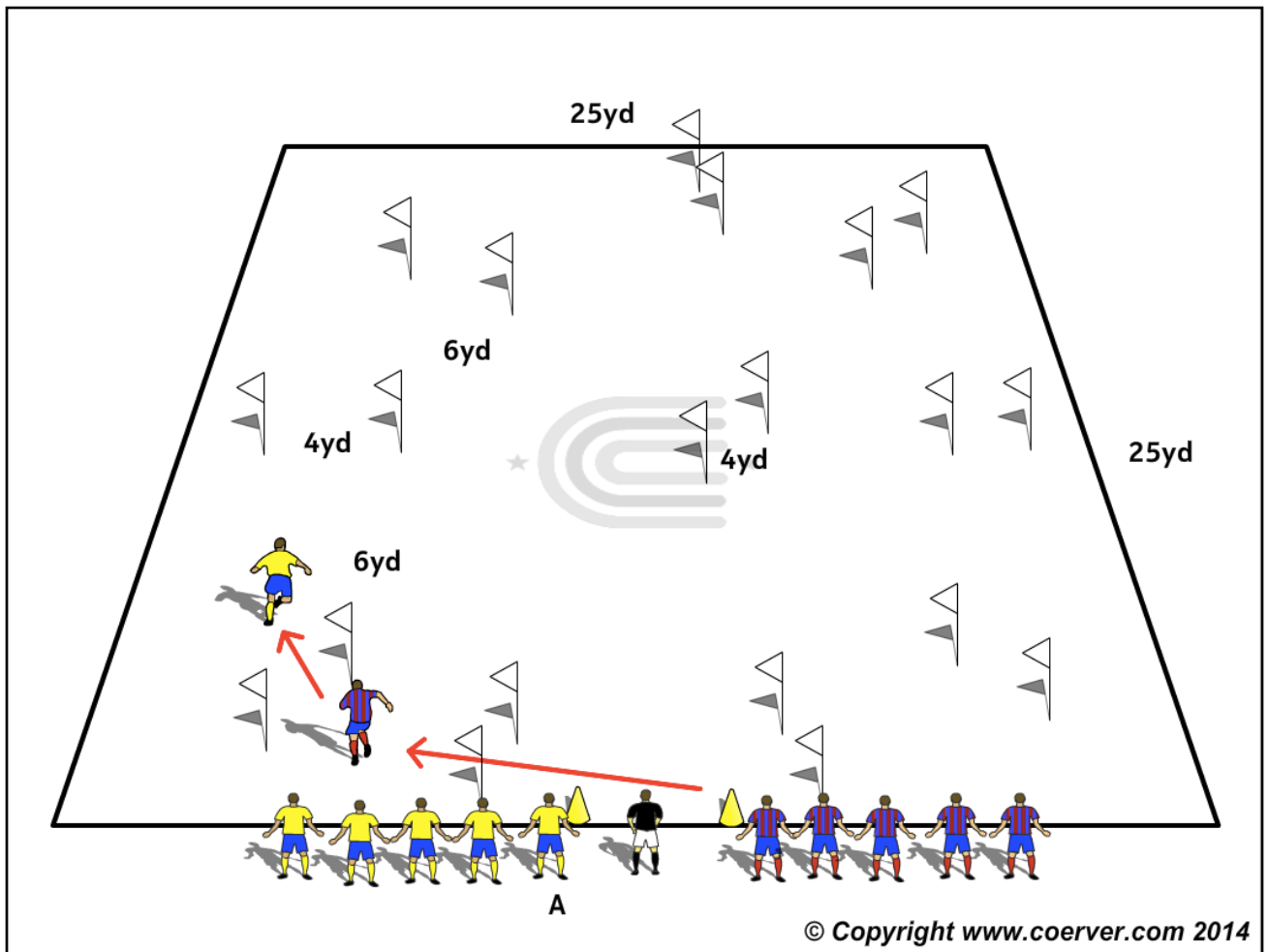


RYCHLOST 2



CÍL: Zlepšit reakční rychlost

ORGANIZACE: 1 hřiště 25x25m. Uvnitř 10 branek vytýčených kloboučky 4m širokých a vzdálených 6m od sebe. 2 týmy mimo hrací plochu u kuželů 4m vzdálených od sebe.

PROVEDENÍ: Týmová štafeta. 1) Hráč vybíhá a musí proběhnout 3 nebo více brankami a vrátí se zpět. 2) Hráč vede míč a musí proběhnout mezi 3 brankami a vrátí se zpět a předá štafetu. 3) Žlutý hráč vybíhá a musí projít 4 brankami. Černý hráč se ho snaží chytit "plácnutím". 4) Trenér přihraje míč do prostoru, kde o něj hráči bojují a snaží se s míčem projít přes 3 branky. 5) Do hřiště vbíhají dvojice a snaží se pomocí držení míče nebo přihrávek projít přes 5 branek.

TIPY PRO TRENÉRY: Upravte počet branek, který musí hráči projít podle jejich schopností a věku.