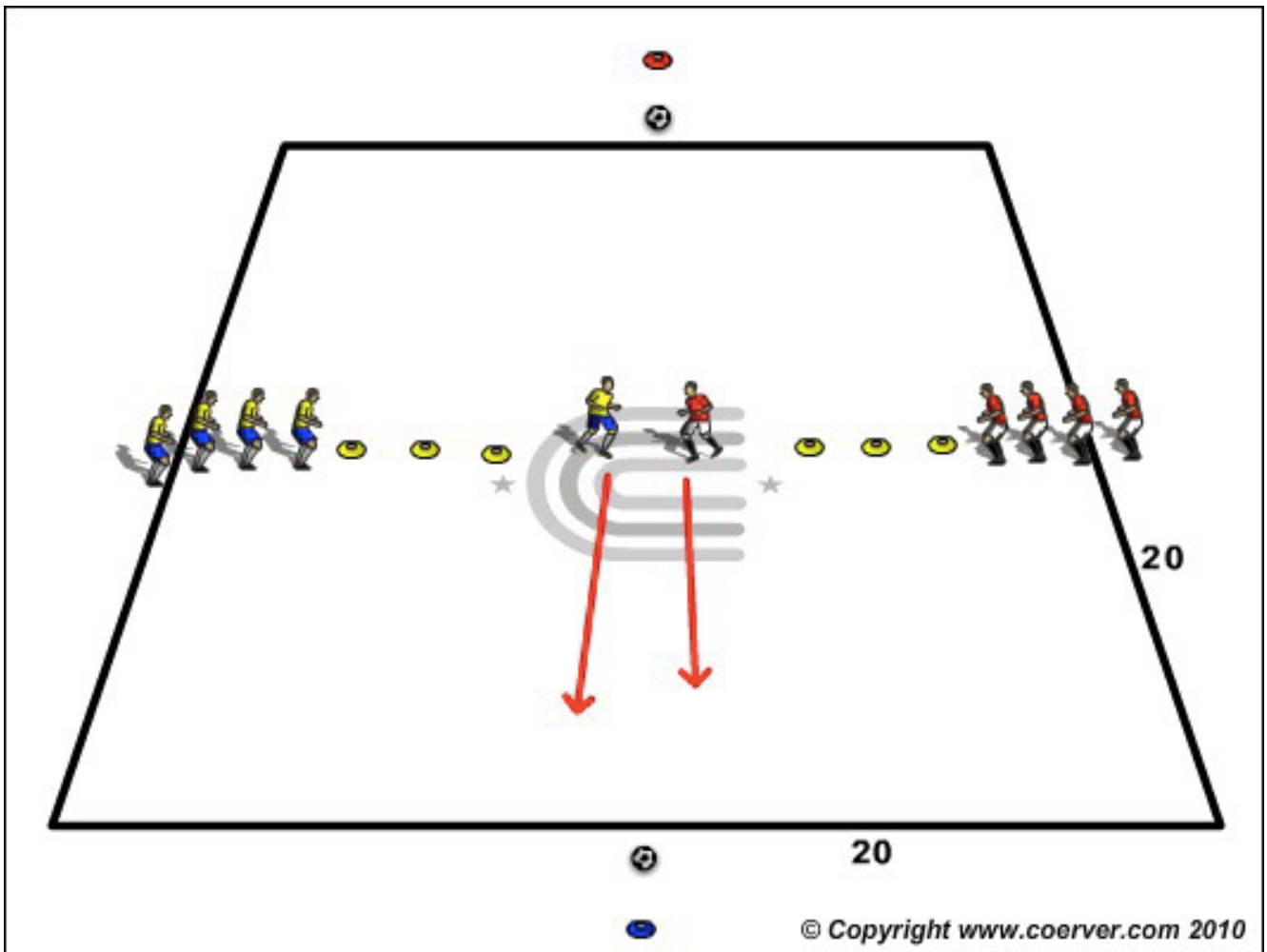


RYCHLOST 3a



CÍL: Zlepšit reakční rychlost

ORGANIZACE: 1 hřiště 20x20m. 3 kloboučky vzdálené 1m od sebe a 4m od středu. 2 týmu seřazené proti sobě. Modrý a červený klobouček na protějších stranách.

PROVEDENÍ: Hráč z každého týmu čelem k sobě běží na místo. Když trenér zakřičí „otočit“, hráči se otočí zády k sobě, stále běží na místě. Na trenérův signál znovu otočit, hráči se otočí čelem k sobě, stále běží na místě. Trenér volá „otočit“ dle svého uvážení. Na signál „červená“ nebo „modrá“ hráči sprintují k danému kloboučku. Trenér vybírá různé varianty pohybů kolem kloboučků.

VARIANTA: Naopak. Když trenér určí barvu, hráči sprintují k OPAČNÉ BARVĚ.

TIPY PRO TRENÉRY: Udržte vysoké tempo, aby byli hráči pod tlakem a soustředili se.

TIPY PRO HRÁČE: Nenech se rozhodit činností kolem sebe. Sám se rozhodni a nereaguj na pohyby soupeře.