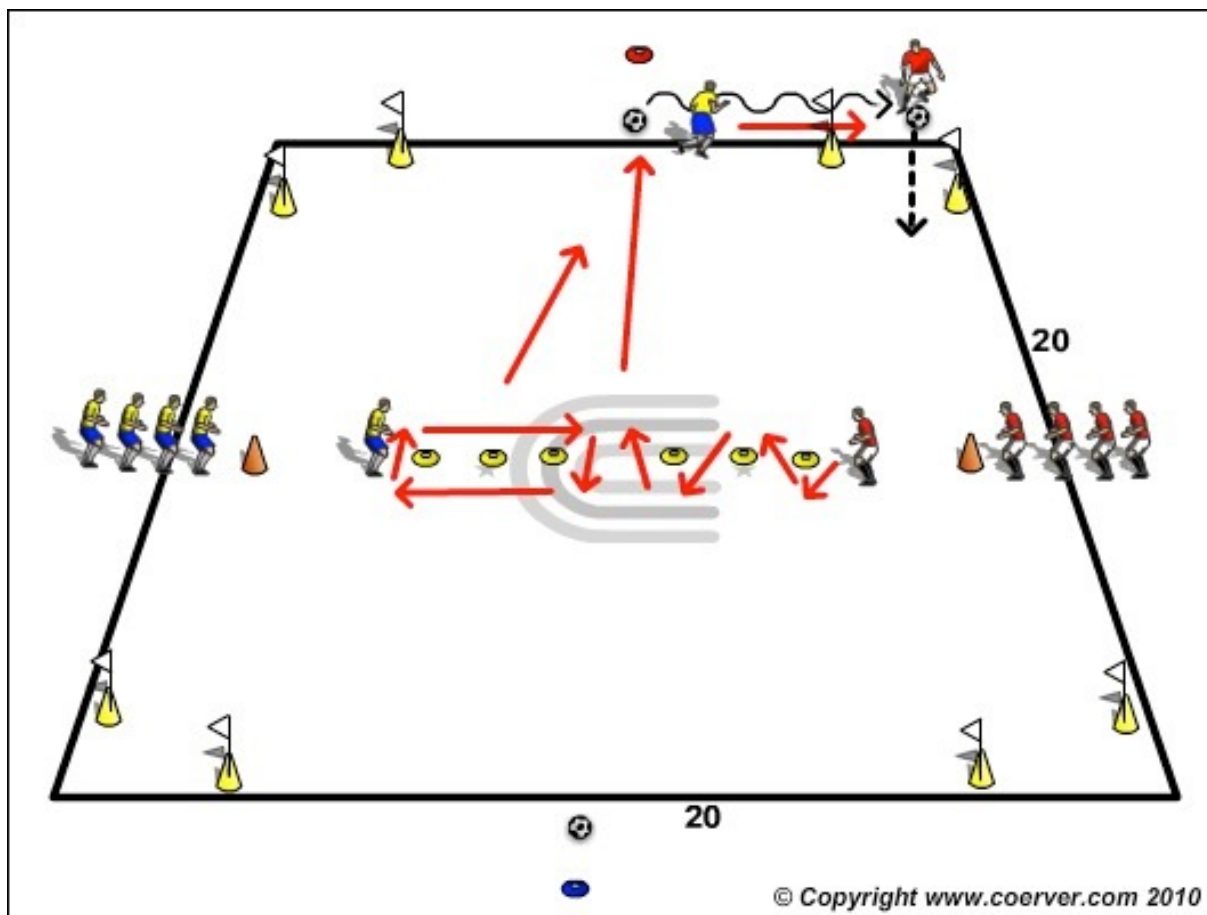


RYCHLOST 3b



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

PROVEDENÍ: Hráči provedou cvičení skrz 3 klouboučky před svým týmem a reagují na trenérův signál.

1. proběhnout klouboučky cik-cak čelem k sobě.
 2. Sprintem tam a zpět kolem kloubouček čelem k sobě.
 3. Oběhnout 1. a 3. kloubouček čelem k sobě.
 4. Bokem ke klouboučkům a proběhnout dopředu a dozadu.
- Přidejte "Opak". Hráči sprintují k opačné barvě než zavolá trenér.

VARIANTA: 1v1. Přidejte dvě branky na každém konci a přidejte zakončení. Hráči proběhnou 3 klouboučky na své straně a reagují na trenérův signál, sprintují na koncovou čáru barvy, která je zvolená a snaží se zakončit do jedné z branek. Pokud soupeř získá míč, může také zakončit do jedné z branek. Přidejte "Opak": Hráči sprintují k opačné barvě, než kterou zvolí trenér.

TIPY: Ve všech těchto aktivitách v tomto cvičení povzbuzujte hráče, aby se rozhodovali sami a aby si nezvykli reagovat na pohyb soupeře.