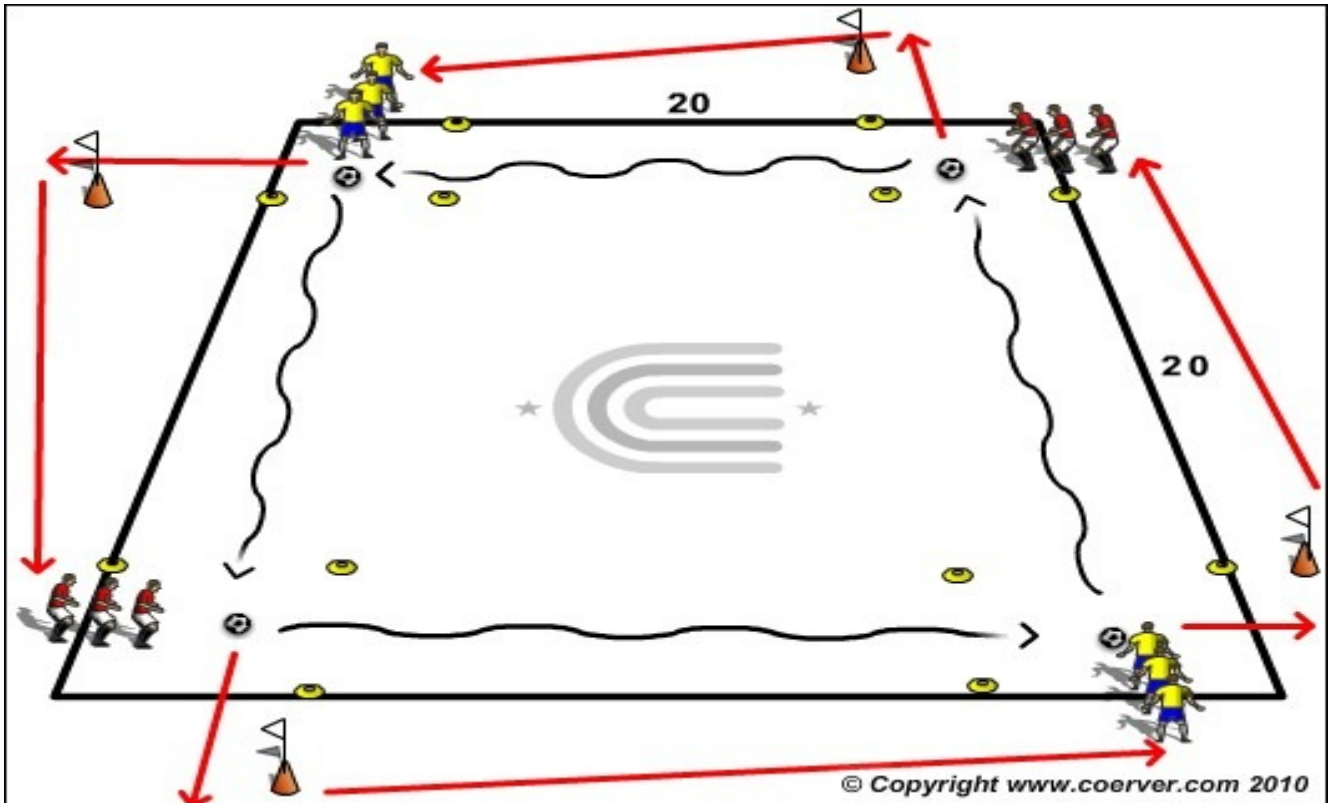


RYCHLOST 4a



CÍL: Zvýšit rychlost s míčem i bez míče

ORGANIZACE: 20m čtverec. 3 hráči z každého týmu v každém rohu. Malý 4 m čtverec vyznačený v každém rohu kloboučky. V každém rohu vysoký kužel umístěný vně čtverce, který může být přizpůsoben tak, aby běhy byly soutěživé.

PROVEDENÍ: Míč v každém rohu. Hráči driblují a zastaví (stoupnou na) míč pro svého spoluhráče. Hrajte stanovenou dobu, aby jste viděli, kdo se s daným úkolem vypořádá lépe.