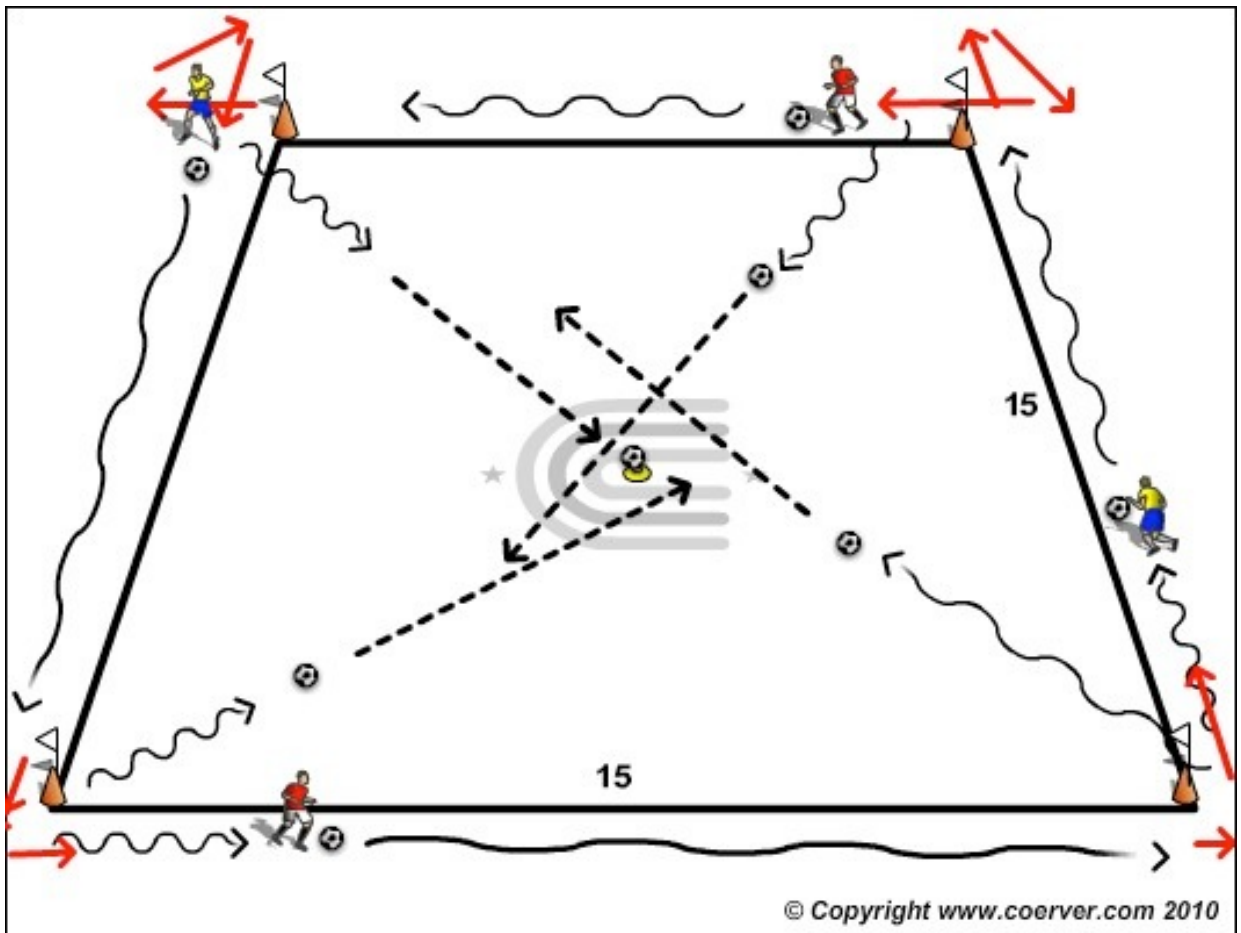


RYCHLOST 5



ORGANIZACE: Hráč s míčem v každém rohu 15 m čtverce. Míč na kloboučku uprostřed čtverce.

PROVEDENÍ: Na signál každý hráč ve sprintu dribluje okolo čtverce a na každém rohu udělá změnu směru. Po dokončení okruhu a otočení se kolem prvního kužele se každý snaží jako první srazit svým míčem míč z kloboučku uprostřed čtverce.

1. zasekávačka vnitřním nártem.
2. zasekávačka vnějším nártem s otočkou
3. otočka o 180 se stahovačkou

VARIANTA 1. Navíc ke změnám směru na každém rohu hráči musí zastavit a vyrazit podél každé postranní čáry.

1. naznačení stahovačky, pokračování dopředu
2. naznačení zasekávačky a pokračování
3. "zidanovka"
4. zašlápnutí jednou a kopnutí (postrčení) bodlem druhé nohy