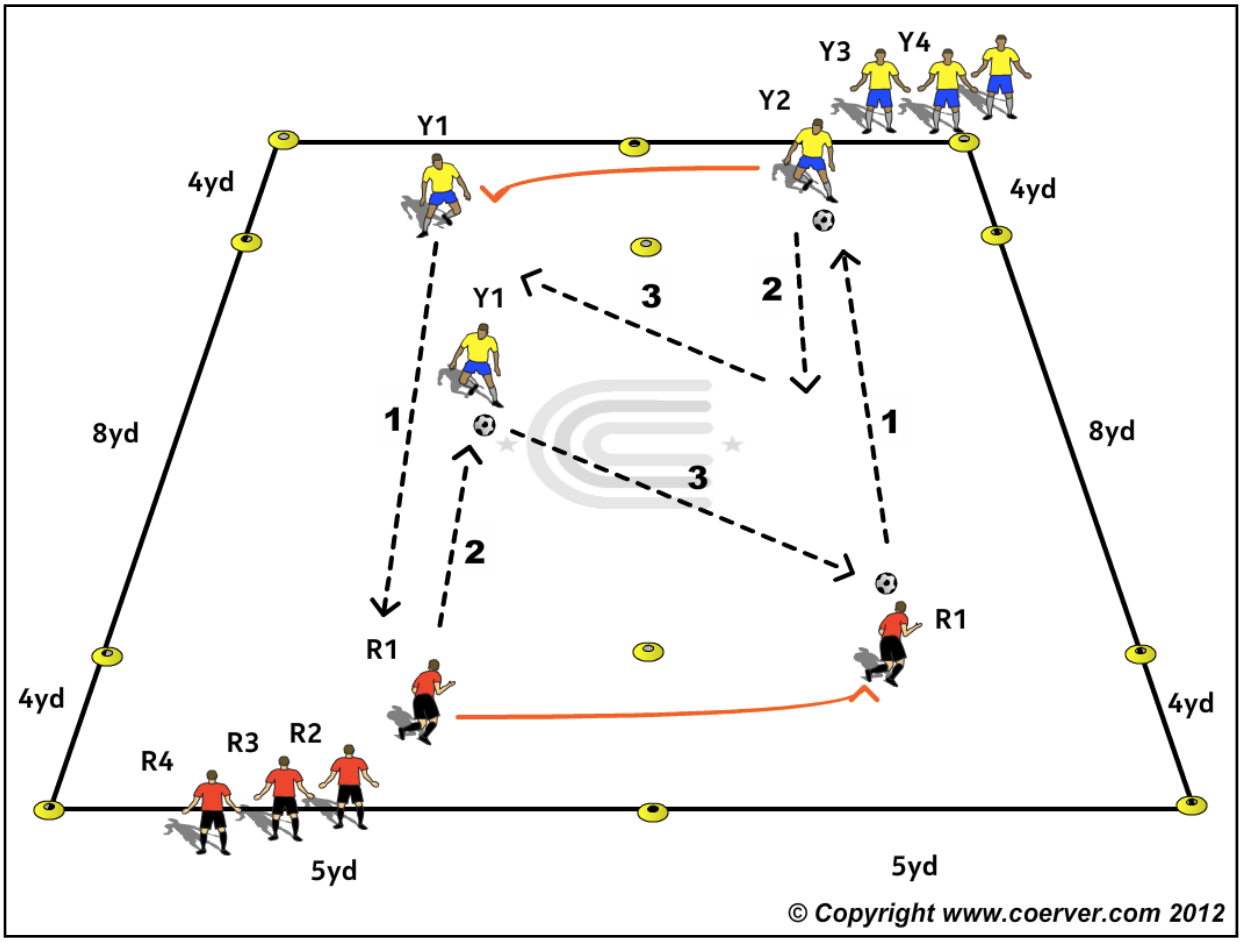
RYCHLOST 6



CÍL: Zlepšit rychlost hry (pro starší kategorie)

ORGANIZACE: Hrací plocha 16x10m rozdělená na 2 části po 5m a na 3 části s koncovými zónami po 4m. Týmy stojí proti sobě zrcadlově, každý má míč.

PROVEDENÍ: Na pokyn trenéra první hráči vyvedou míč doprava a přihrají na protější stranu. Hráč na protější straně míc zpracuje vnějším nártem doprava a vrací přihrávu zpět na protější stranu a pokračuje během za míčem do protější skupiny.

VARIANTA 1. Červerný hráč vyvede míč a přihraje na protější stranu. Žlutý hráč míč zpracuje a rychle vrátí zpět a vybíhá doprava, kam mu žlutý hráč dá další přihrávku.

TIPY PRO TRENÉRY: Klaďte důraz na správné provedené prvního dotyku v rychlosti