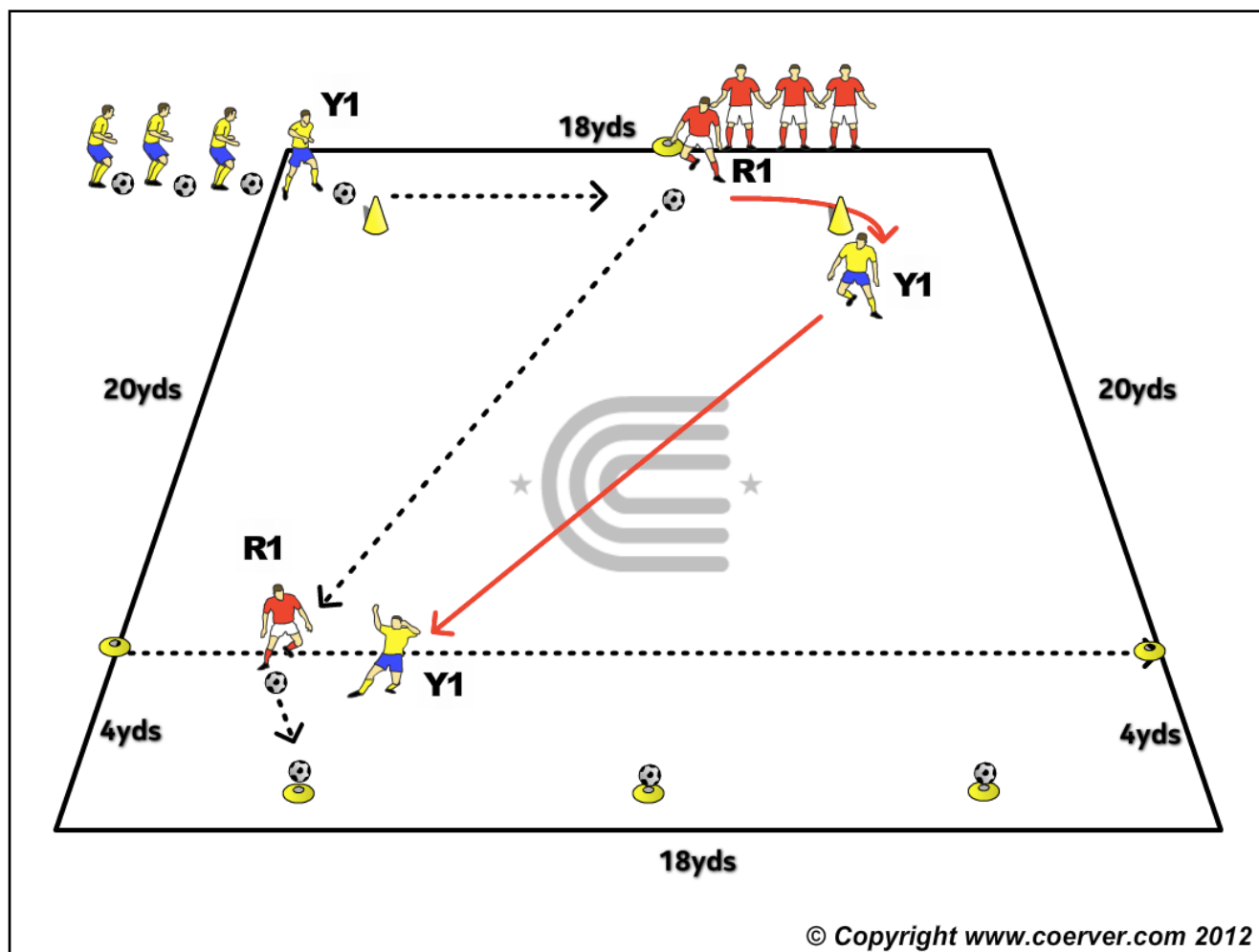


RYCHLOST 7



CÍL: Zlepšit rychlost vedení míče a zakončování pod tlakem.

ORGANIZACE: Hřiště 20 x 18m se 2 kužely (jeden s míči, druhý bez míčů) 10m od sebe na jedné straně hřiště. Na druhé straně 3 kloboučky s míčem na nich 6/7m od sebe. Červený tým v zástupu (útočníci, bez míče) na straně kužele bez míče. Žlutý tým (obránci) se seřadí 3/4m za čarou kužele s míči.

PROVEDENÍ: Y1 dribluje míč mezi kužely a zastaví míč pro R1, pak sprintuje okolo vzdáleného kužele, aby se snažil chytit R1. R1 získá zastavený míč a v rychlosti dribluje tak, aby proběhl do 4m zóny před 3 míči na druhé straně, a snaží se jeden míč sestřelit.

VARIANTA 1: Útočník musí vystřelit před 4m střeleckou čarou, aby ukázal rozvahu a přesnost při zakončení.

TIPY PRO TRENÉRY: Upravte pozici 2. kužele tak, aby to měl obránce těžké dohonit útočníka. Potom postupně přibližujte kužel, aby obránce měl větší šance chytit útočníka.

TIPY PRO HRÁČE: Dostaňte míč od nohy prvním silným dotekem, pak kontrolujte míč v rychlosti vnější stranou nohy.