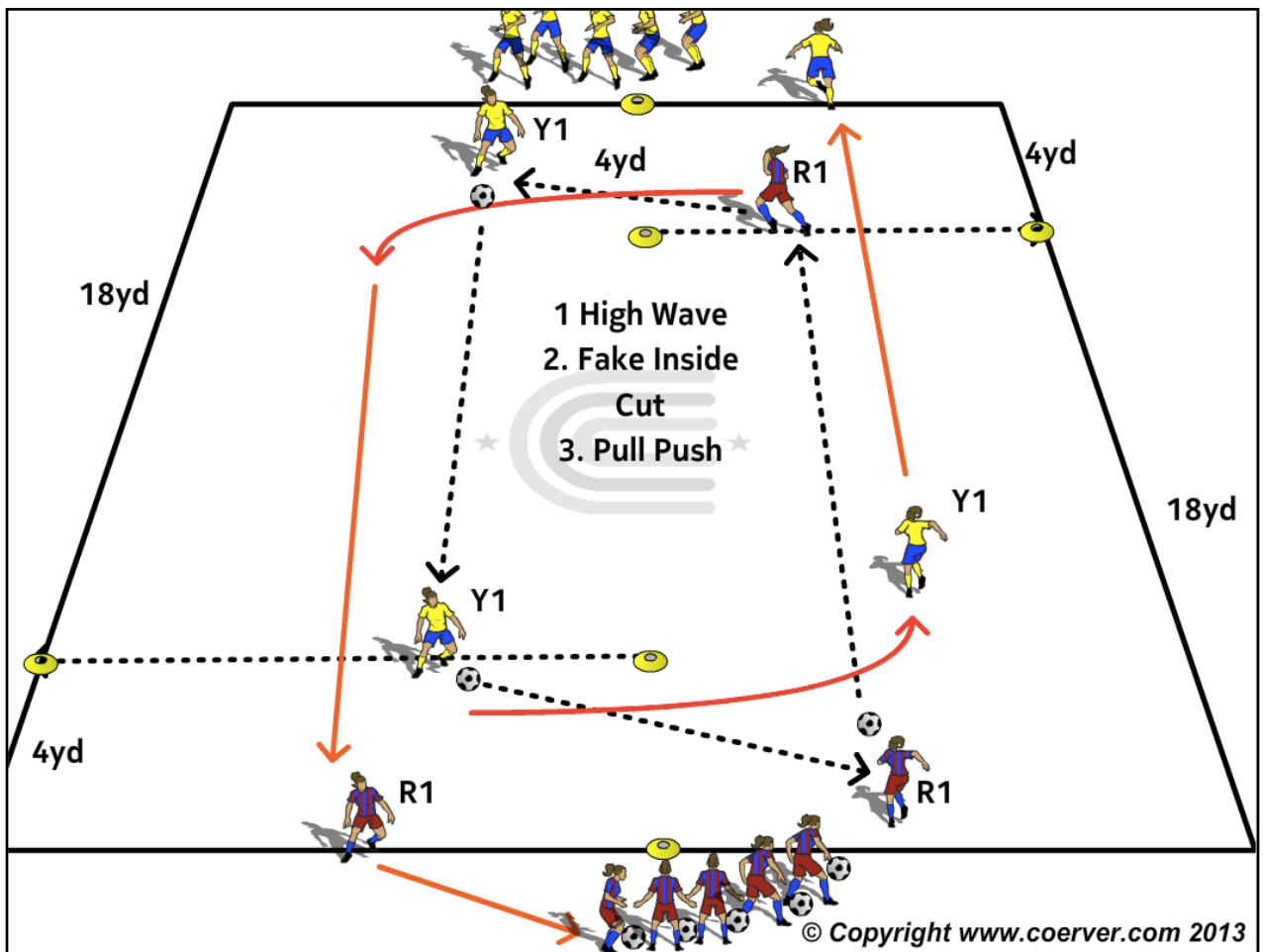


RYCHLOST 8



CÍL: Zlepšit rychlost vedení míče.

ORGANIZACE: Hrací plocha 20x24m rozdělená na 2 části po 10m 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 přihrávají na protější stranu. Hráč na protější straně míč zpracovává a vrací přihrávu zpět na protější stranu. Hráči po přihrávce pokračují během za hráčem, kterému přihrál po oběhnutí kuželu.

VARIANTA 1. Hráč po převzetí provede klamavý pohyb, aby zmátl protivníka.

TIPY PRO TRENÉRY: Počítejte oběma týmům body do soutěže. Nejrychlejší vyhrává.

TIPY PRO HRÁČE: Kladejte důraz na správné provedení prvního dotyku v rychlosti.