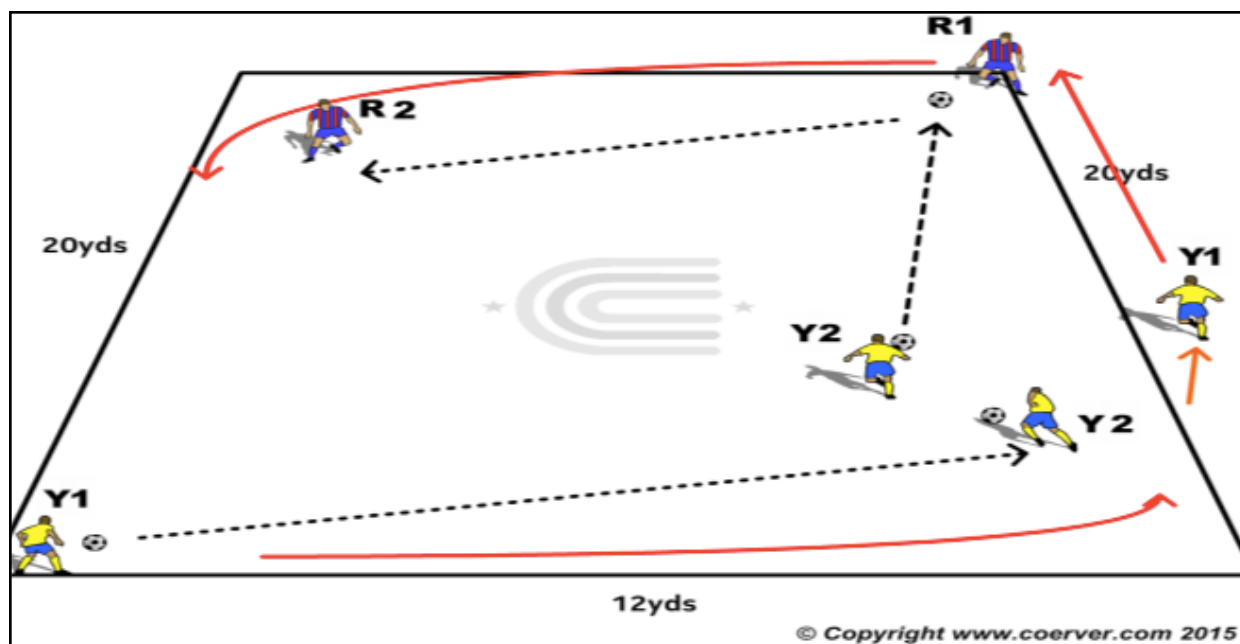


RYCHLOST 9



CÍL: Zlepšit rychlost přihrávky.

ORGANIZACE: Hrací plocha 20x12m. Čtyři dvojice hráčů stojí v rozích.

PROVEDENÍ: Na pokyn trenéra žlutý hráč Y1 přihrává hráči Y2 a obíhá ho. Y2 přihrává červenému hráči R1 a dobíhá do roku za přihrávkou. R1 zpracovává, přihrává hráči R2 a obíhá ho.

TIPY PRO TRENÉRY: Zvyšujte obtížnost rozšířením prostoru nebo přidáním 2 míče do cvičení.

TIPY PRO HRÁČE: Než přihraješ, zvedni hlavu a podívej se kde stojí spoluhráč.