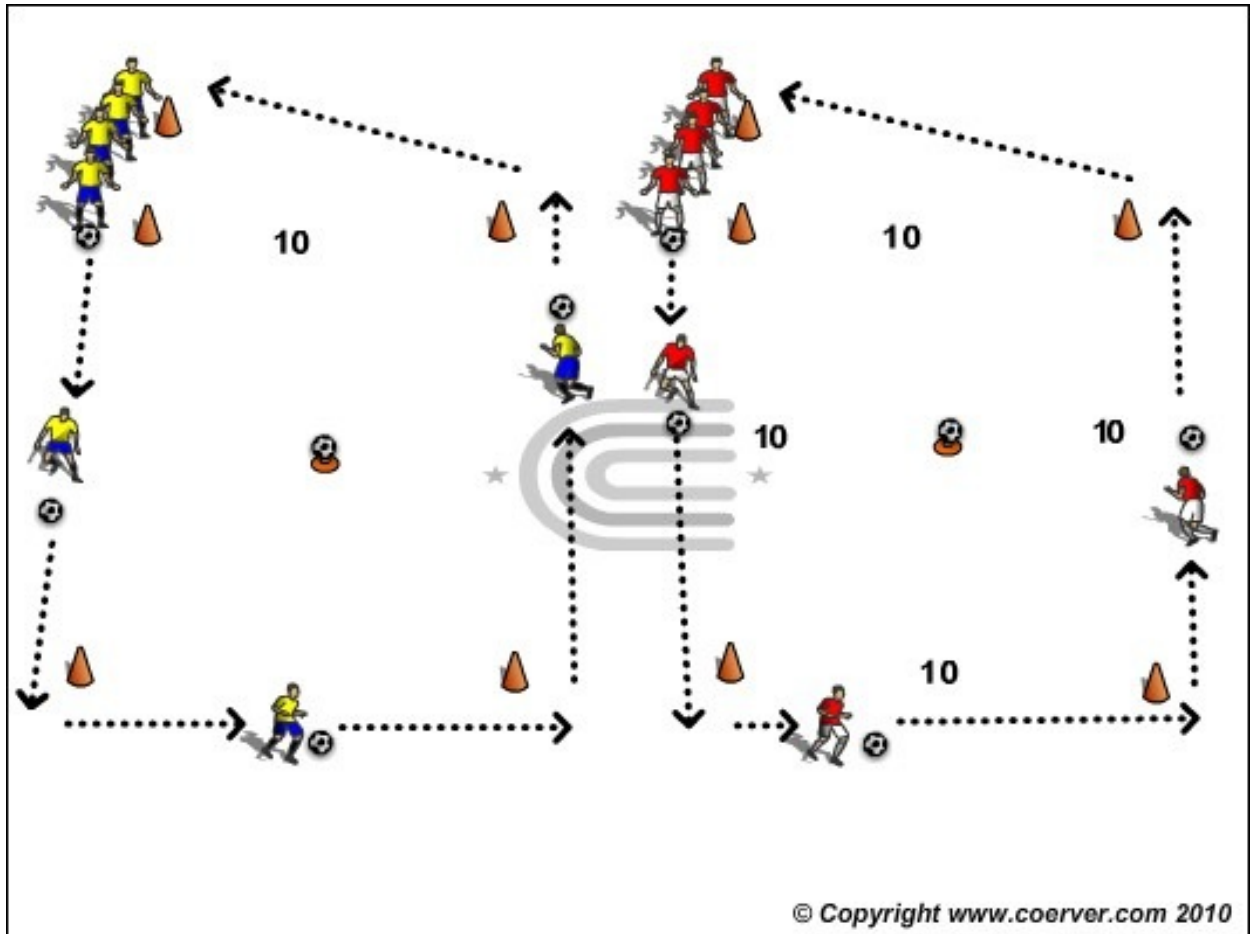


ROZCVIČKA 3b - Rozběhání s míčem



ORGANIZACE: Čtverec 10 -15 metrů vyznačený pomocí 4 kuželů v každém rohu. Hráči týmu stojí u jednoho rohu.

PROVEDENÍ: Na trenérův signál první hráč běží s míčem okolo čtverce a provádí různé typy vedení míče (běh dopředu a dozadu, vedení pravou a levou nohou). Když proběhne kolem 1. kužele, startuje další hráč a další hráči následují ve stejné vzdálenosti. Po dokončení všech 4 stran čtverce se hráč na startu napojí na svůj tým a pokračuje ve cvičení než ho trenér ukončí.

SOUTĚŽE: Počítejte, která skupina bude nejdříve zpět u startu. Vyžadujte ale precizní provedení.