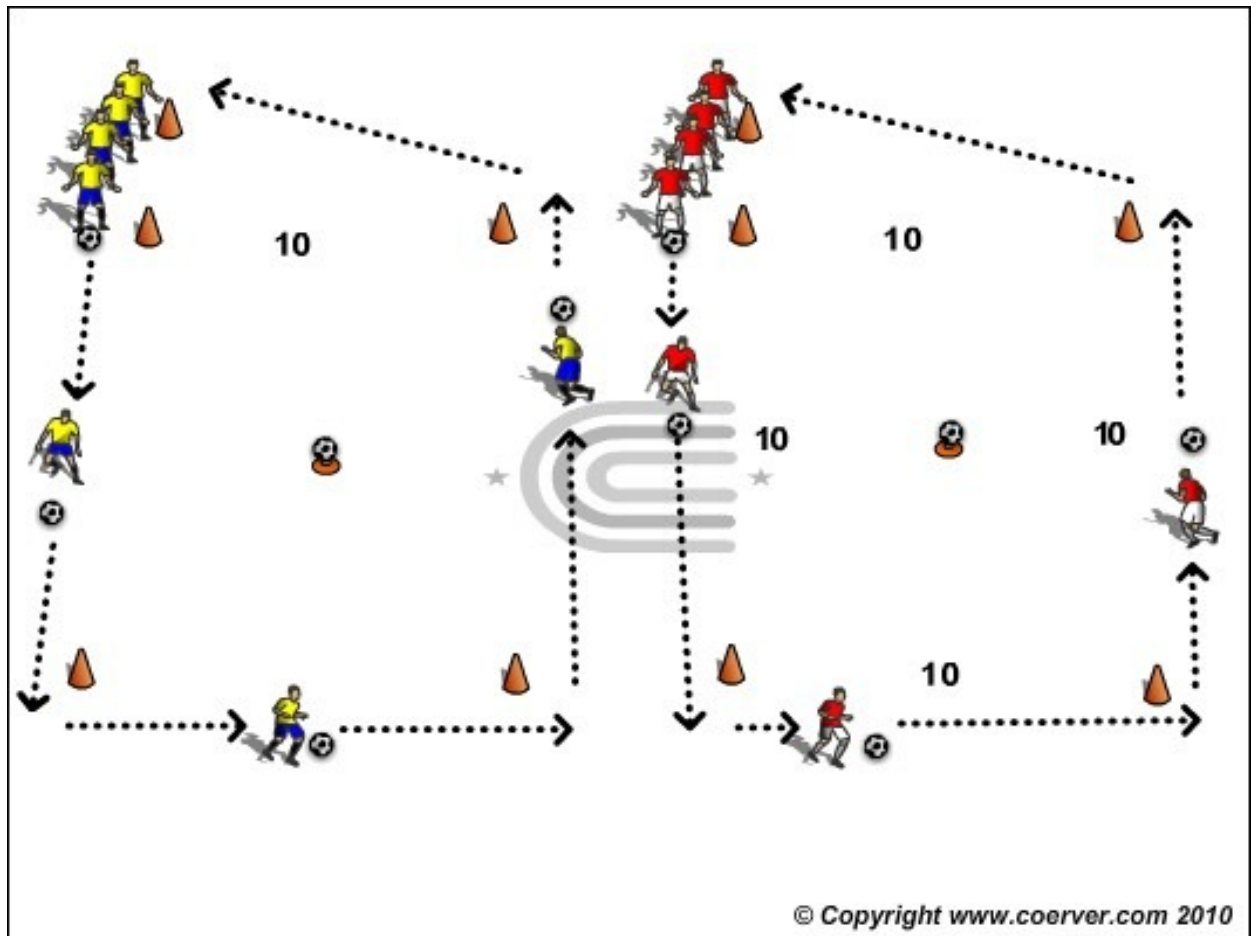


## ROZCVIČKA 3c - Rozběhání s míčem



© Copyright www.coerver.com 2010

**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 před kuželem si přihráva míč do běhu vnitřkem čtverce. Obvykle používá 2 dotyky s míčem. Obtížnější varianta je pouze s jedním dotykem (pro starší kategorie). 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.