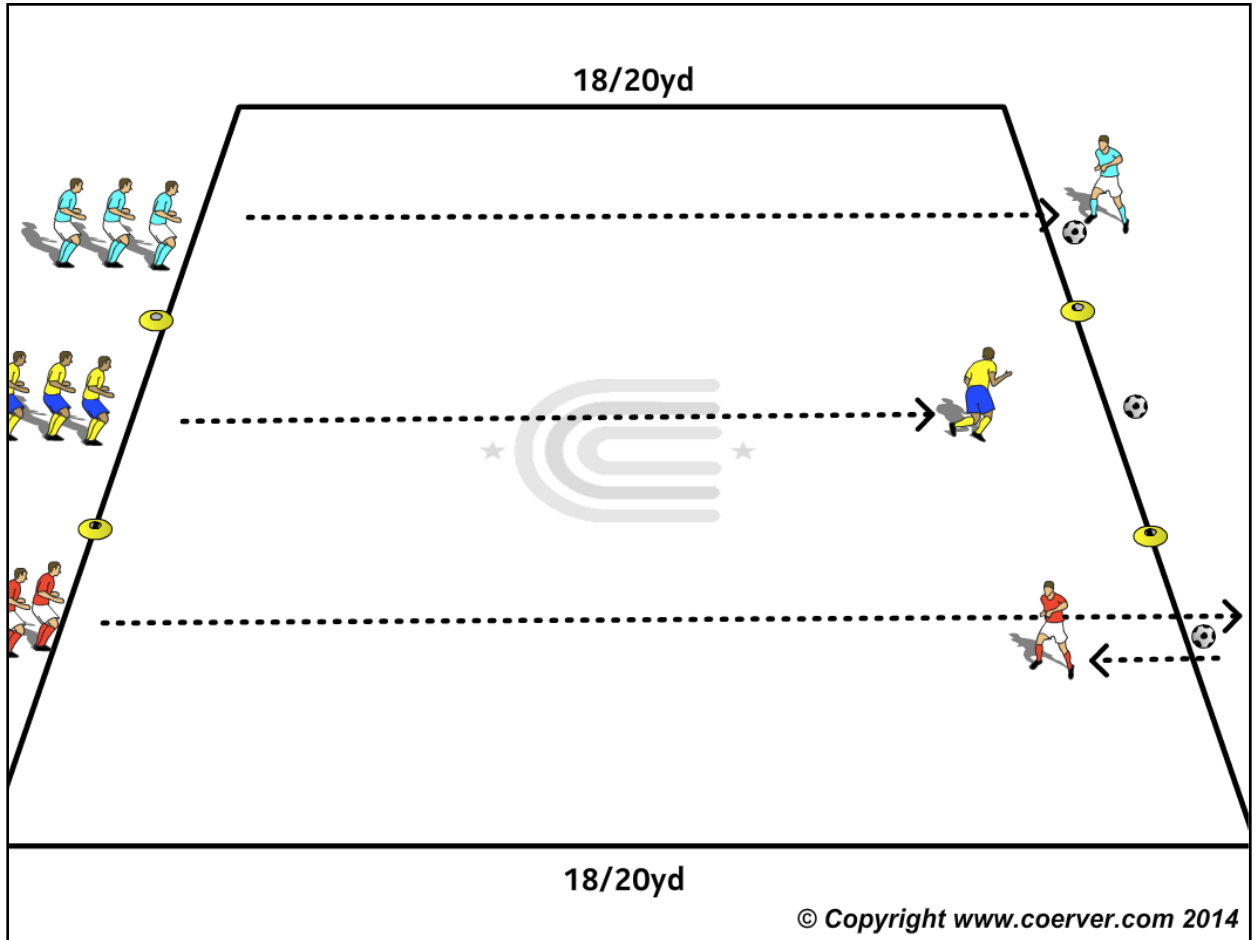


ROZCVIČKA 6a - Rozvoj rychlosti



CÍL: Zvýšení rychlosti ovládnání míče

ORGANIZACE: Trojice hráčů 3m od sebe. Plocha 18-20m. Kužely na protější straně.

PROVEDENÍ: Štafetový závod. První hráč staruje na protější stranu. Otočí se a provádí cvičení určené trenér. Následuje přihrávka na dalšího hráče v pořadí. Každý hráče provádí cvičení min. dvakrát.

TIPY PRO TRENÉRY: Obměňujte jednotlivá cvičení podle věku hráčů. Srovnejte, jak cvičení zpomalí nedokonalé ovládnání míče.

TIPY PRO HRÁČE: Zaměřte se na správné provedení. Rozhoduje rychle převzetí míče i přesná přihrávka spoluhráči!