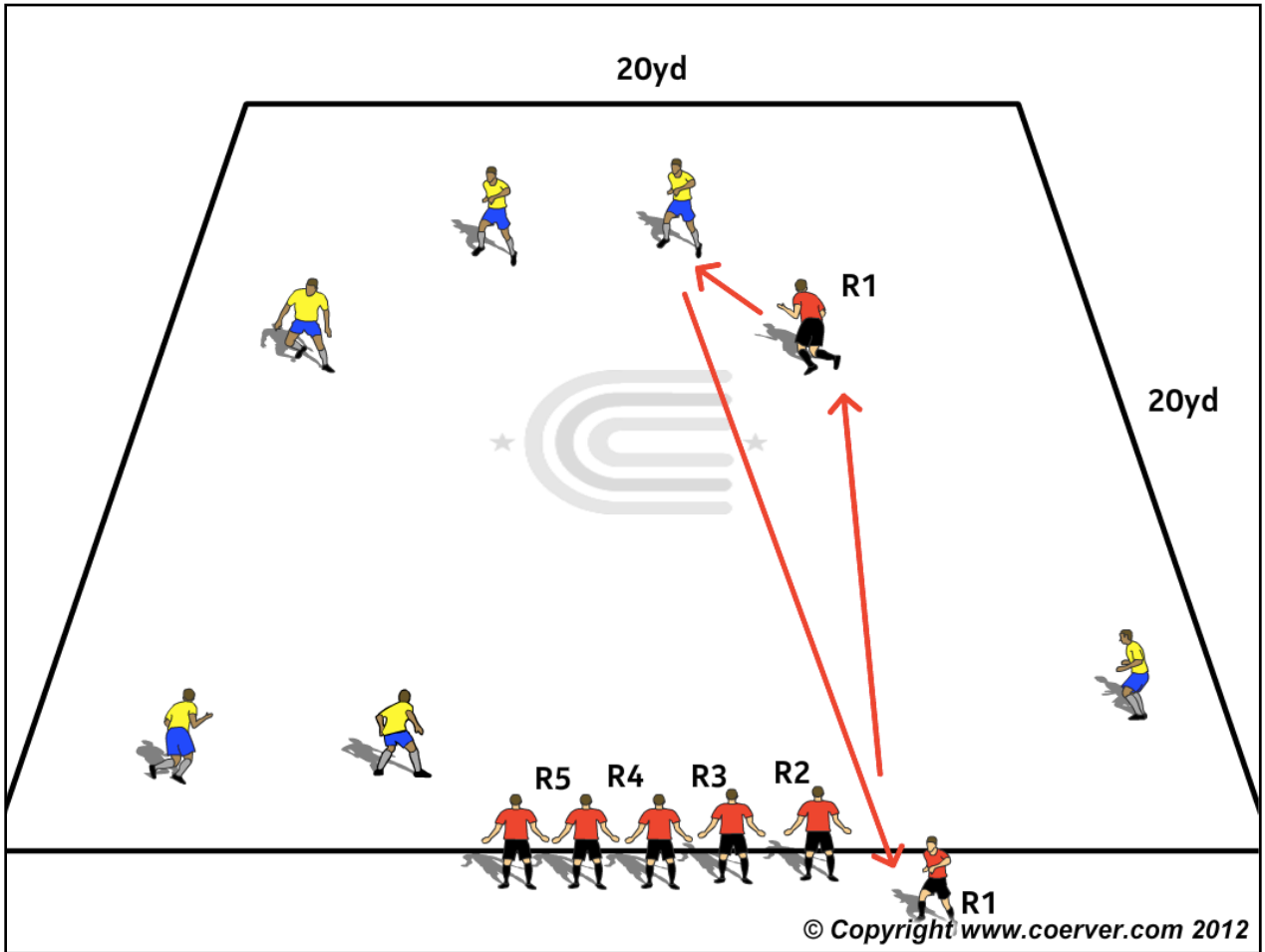


ROZCVIČKA 7 - Rozvoj obratnosti



CÍL: Zlepšení individuálního pressingu

ORGANIZACE: 2 týmy po 6-7 hráčích. Prostor 20x20m. Útočníci jsou uvnitř prostoru. Obránci jsou vně.

PROVEDENÍ: Na pokyn trenéra obránce s míčem v ruce vbíhá do prostoru a snaží se “plácnout” útočníka. Pokud útočník opustí prostor, je “chycený”. Jakmile obránce chytí některého útočníka, vrací se zpět a vbíhá další obránce, který obdržel míč. Oba týmy se následně prohodí.

TIPY PRO TRENÉRY: Změňte velikosti prostoru podle potřeby a náročnosti.

TIPY PRO HRÁČE: Soustřed' se při chytání na jednoho hráče a neplýtvěj energií!