

KATEGORIE

ZAČÁTEČNÍK (U10)

NÁZEV

CHYTANÁ - POHYB

DÉLKA

MAX 10 MIN (PO 1 MINUTĚ ZNOVU ROZDĚLIT)

PROSTOR

MIN 10X10 METRŮ

POČET

5-15 HRÁČŮ

Popis cvičení: Hráči si stoupnou do kruhu a dotknou se hráče po své pravé ruce a toho budou mít za úkol po dobu jedné minuty chytat a počítat si dotknutí. Hráč po jejich levé ruce naopak chytá je, takže před ním je potřeba utíkat. Hra je fyzicky náročná, takže je nutné po 1 minutě udělat pauzu a spočítat chycení a znovu hráče rozdělit, aby chytali někoho jiného.

