

KATEGORIE

ZAČÁTEČNÍK

NÁZEV

PŘIHRÁVKY - NAHREJ A BĚŽ

DÉLKA

2 min

PROSTOR

5x2 m

POČET SPORTOVců

5

Popis cvičení: Cvičení je určeno pro začátečníky v kategorii U9/U11. Trenér rozdělí hráče do pěticí a každou pěticí postaví do dvou řad (3-2) naproti sobě ve vzdálenosti 5 metrů. Míč začíná na straně, kde jsou 3 hráči. Hráč odhodí míč a vždy běží zařadit se do druhé řady. Na pokyn trenéra se mění pravá ruka, levá ruka, obouruč, o zem... nebo soutěž mezi skupinkami do určitého počtu nahrávek. Trenér dbá na správné provedení nahrávky.