

KATEGORIE

ZAČÁTEČNÍK

NÁZEV

PŘIHRÁVKY - "ZBAV SE MÍČŮ"

DÉLKA

8 min

PROSTOR

20 x 10m

POČET SPORTOVců

4 A VÍCE

Popis cvičení: Cvičení je určeno pro začátečníky v kategorii U9/U11. Trenér rozdělí hráče na 2 poloviny a to stejné provede i plochou (můžete použít např. lavičky). Každý tým bude na jedné půlce a dostane určitý počet míčů (např. 6 a 6). Úkolem je po uplynutí časového úseku mít, co nejméně míčů na své polovině. Trenér může určit, jestli nahrávky budou probíhat pouze jednou rukou nebo obouruč. Trenér dbá na správné provedení nahrávky.