

**KATEGORIE**

**ZAČÁTEČNÍK**

**NÁZEV**

**SOUBOJ O MÍČ**

**DÉLKA**

**8 min**

**PROSTOR**

**10m**

**POČET SPORTOVců**

**2 A VÍCE**

**Popis cvičení: Cvičení je vhodné pro děti do kategorie U11 na začátek tréninku. Trenér si rozdělí děti do dvojic a dvojice postaví do řady za sebou. Cílem cvičení je získat míč jako první. Jakmile trenér vyhodí míč tak se hráči smí rozběhnout. Kdo získá míč, má jeden bod. Trenér určí do kolika bodů se hraje. Druhá zábavnější varianta je, že není cílem míč chytit, ale sednout si na něj (bez použití násilí).**