

## bago s přepínáním



### KATEGORIE

st. přípravka, ml. a st. žáci, dorost, dospělí

### CÍL CVIČENÍ / HRY

příhrávka a převzetí míče, orientace, zrychlení

### POPS CVIČENÍ / HRY

- čtverec 8x8m - viz obrázek  
Hráči se na omezený počet dotyků snaží co nejdéle udržet míč ve hře. Pokud se bránící hráč dotkne míče, nebo míč opustí vymezený prostor musí každý hráč "přepnout" a najít volnou metu, přičemž nesmí zůstat na svojí metě, na které hrál

### VARIANTY

- velikost prostoru menší/větší  
Počet hráčů na obvodu a uprostřed, počet dotyků.  
Při zvládnání hry stížíme povinnou výměnou míst dvojice hráčů, výměnu aktivuje hráč, který zrovna odehrál míč.

### ZATÍŽENÍ

IZ 8 - 15 min. podle věkové kategorie

### KOUČINK

Po vysvětlení pravidel se zeptat na důležité detaily (viz výše), v průběhu hry nebo v přestávce mezi sériemi případně připomenout a řešit lepší řešení.

### VYTROVŘIL

Roman Myška - GTM OFS Nymburk