

# VYBÍJENÁ A PŘIHRÁVÁNÍ



Pro tuto aktivitu jsou připraveny 4 kruhy a různé míče (volejbalový, házenkářský, fotbalový).

## VYBÍJENÁ VE DVOJICÍCH

Se hraje se ve dvojici s volejbalovým nebo házenkářským míčem. Hráči (soupeři) umístí dvě kruhy cca 3 – 6 metrů od sebe. Navzájem se snaží jeden druhého trefit do děla (míř přímo na hrudník) a vybit tak soupeře. **Chytající hráč musí celou dobu stát aspoň jednou nohou uvnitř kruhu!!!** Míč smíš po chycení držet maximálně 3 vteřiny.

Chycení míče při pokusu o vybití = 2 body pro chytajícího

Vybití soupeře (dotek bez chycení) = 2 body pro vybíjejícího

Opuštění kruhu bez chycení míče = -1 bod pro chytajícího

Střela mimo (žádný dotek) = 0 bodů

**HRAJE SE např. DO 11ti bodů**

## Přihrávání - VLČÍ VÝZVY:

Pro tuto aktivitu jsou připraveny 4 kruhy a různé míče (basketbalový, házenkářský, fotbalový). Spoluhráči si umístí kruhy 3 a 6 metrů od sebe pro vymezení vzdálenosti. Při přihrávání a chytání **NEmusíš** stát v kruhu. **VYZKOUŠEJ, JESTLI DOVEDEŠ PŘIHRÁVAT RŮZNÝMI MÍČI A RŮZNÝMI ZPŮSOBY NA KRÁTKOU I DLOUHOU VZDÁLENOST.**

- PŘIHRÁVKY OBOURUČ (od hrudníku)** – přihrávej a chytej míč co nejrychleji za sebou – zkus např. 30 přihrávek na čas
- PŘIHRÁVKY JEDNORUČ (od ramene)** - vyzkoušej přihrávat různé míče pouze pravou nebo levou rukou
- PŘIHRÁVKY NA HLAVOU** - přihrávej míč oběma rukama na hlavou (fotbalový aut) a to co nejrychleji za sebou – zkus např. 30 přihrávek na čas
- BASEBALOVÁ PŘIHRÁVKA HORNÍM OBLOUKEM** – vyzkoušej přihrávat a chytat různé míče na delší vzdálenost

*Prosíme všechny sportovce a návštěvníky, aby s poskytnutými pomůckami zacházeli obezřetně a vraceli je na místo.*

*Děkujeme – BK VLČI Žďár.*

