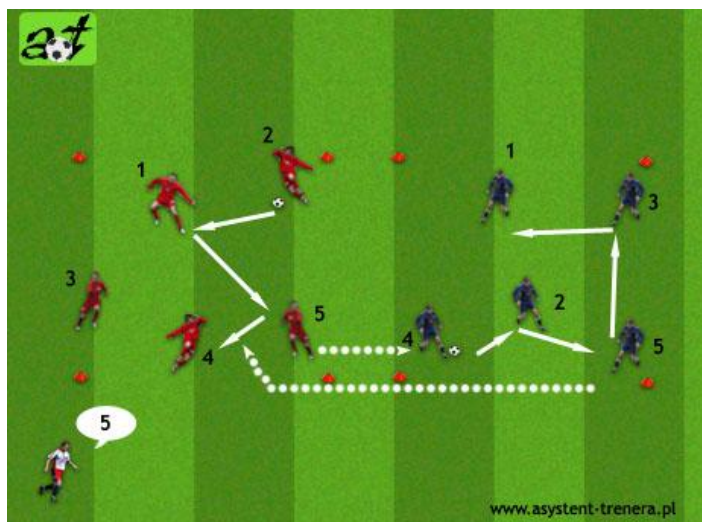


## Ruch z piłką i bez niej – ćwiczenie rozgrzewkowe



Rysunek 1.

### Organizacja i przebieg

- Podziel zawodników na 2 grupy.
- W obu grupach oznacz graczy liczbami od 1 do 5.
- Poinformuj swoich podopiecznych, że mają w ruchu wymieniać podania w swoim obszarze (np. oznaczonym grzybkami treningowymi).
- Wywołaj jakiś numer (1-5), a wtedy gracze oznaczeni tym numerem w obu grupach muszą sprintem zmienić grupę, a ćwiczenie trwa dalej.
- Innym rozwiązaniem może być to, że po wywołaniu numeru, gracz oznaczony nim musi przeprowadzić piłkę do drugiej grupy i kontynuować w niej ćwiczenie.