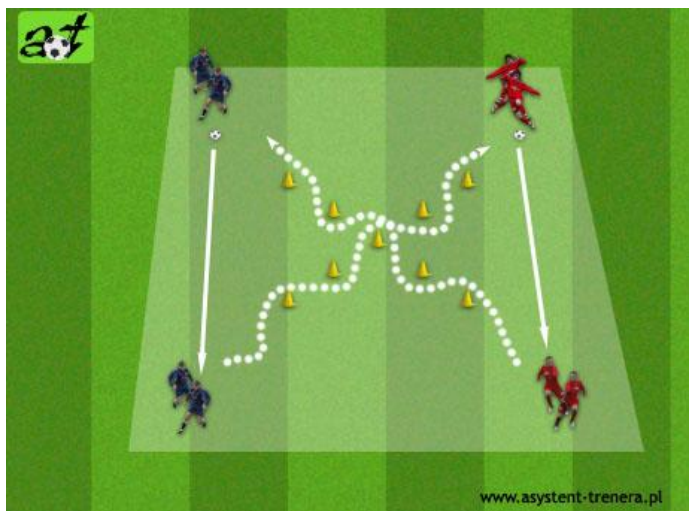


Trudniejsza rozgrzewka na pobudzenie myślenia zawodników



Rysunek 1.

Organizacja i przebieg

- Zawodnicy wykonują ćwiczenie poruszając się wg schematu: zagranie piłki w dół (rysunek), a po przyjęciu przeprowadzenie slalomem po przekątnej.
- Podczas ćwiczenia używane są jednocześnie 2 piłki.
- Na początku zawodnik posiadający piłkę zagrywa ją wzdłuż boku wyznaczonego kwadratu do partnera i podąża za nią.
- Zawodnik otrzymujący piłkę przeprowadza ją slalomem pomiędzy pachołkami po przekątnej wyznaczonego pola.
- Ćwiczenie należy wykonywać przez określony czas bez przerwy.