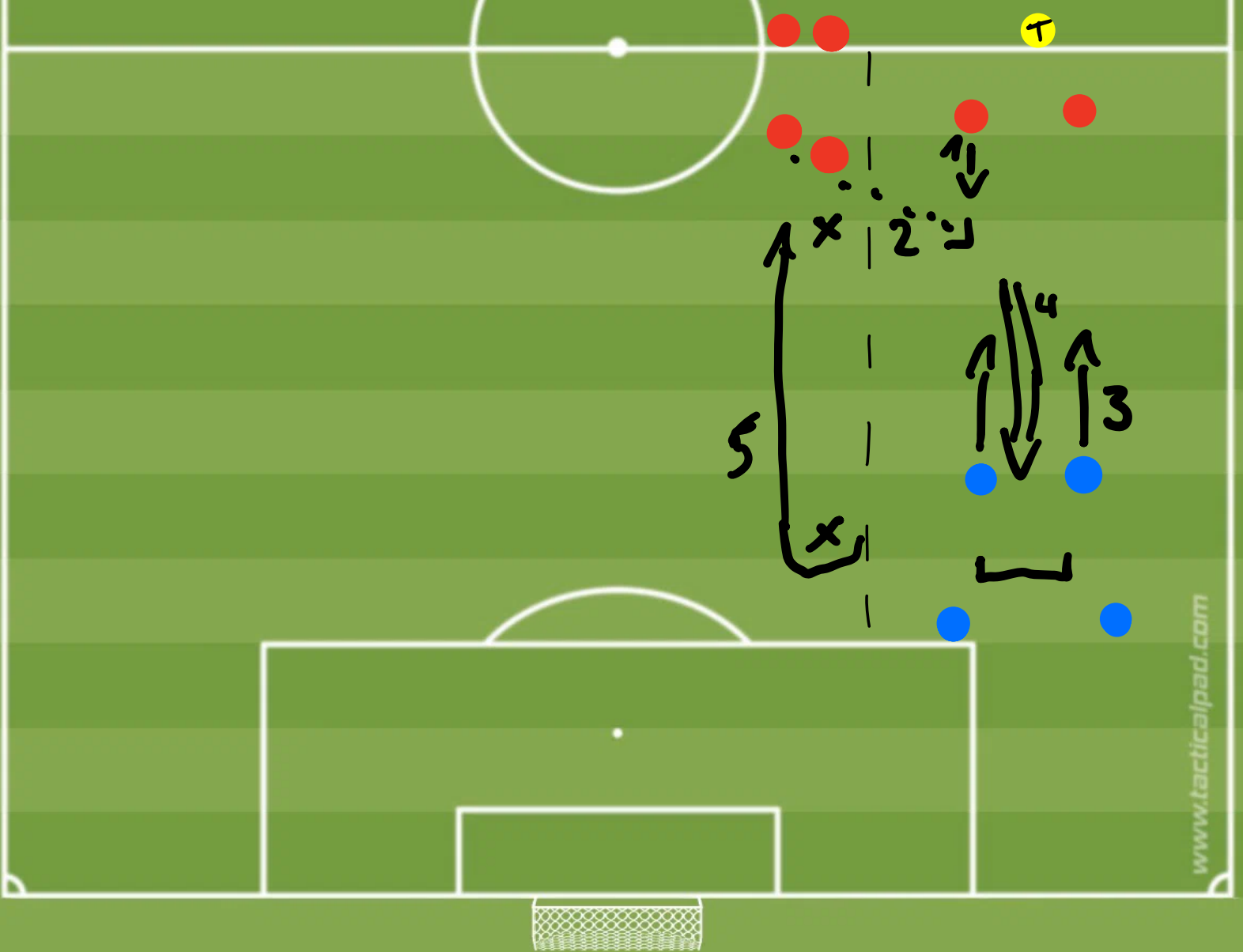




ÚF - spolupráca skupiny hráčov v KV - rozvoj anaerobnej vytrvalosti v rámci HT - skupinová forma, MOF : HC

10 hráčov (6 útočiaci, 4 brániaci)

3v2, čo najrýchlejšie dať gól a potom ísť mimo ihriska, kde sú kužele, a spraviť návrat. Pomer IZ:IO je 1:1. IZ: 1', PO : 5 PS: 2. Ak získajú modrý (brániaci) loptu, snažiť sa triafať trénera.