20X4

**Zaměření:**

Nadhazovač

**Cíl:**

zlepšení kontroly a koncentrace

**Úroveň:**

Všechny

**Počet sportovců:**

2

**Umístění:**

Tělocvična

**Vybavení:**

rukavice, míč

Nahazovač má za cíl dosáhnout celkového stavu 20 striků dříve než má ve stavu 4 bally. Pokud hodí v průběhu drilu 4 bally dříve než 20 striků, stav se nuluje a nahazovač musí začít znovu. Začíná se na kratší vzdálenost (70%), v pravidelném tempu, rychlostí 50-60%!!! Zdůraznění kontroly, mechaniky a nikoliv rychlosti. Kontrola přetížení nahazovače (pokud neháže striky, nenechat ho vyházet). Pro mladší hráče je možné dril obměnit na počet 10x3.