RYCHLÉ RUCE A NOHY DO KRUHU

**Zaměření:**

Infield

**Cíl:**

Zrychlení práce rukou a nohou při házení a chytání

**Úroveň:**

Všechny

**Počet sportovců:**

5

**Umístění:**

Hřiště

**Vybavení:**

rukavice, 2 míče

Hráči stojí v kruhu ve větším kruhu, jeden je uprostřed. Hráč uprostřed má míč 1, jeden hráč na obvodu má míč 2. Středový hráč bude chytat a házet míče po obvodu následujícím systémem: hodí míč 1 prvnímu volnému hráči nalevo od míče 2, chytí míč 2 a háže dalšímu volnému hráči, to celé po obvodu až do okamžiku, kdy středový hráč hodí míč hráči na obvodu, který s míčem začínal.