

POSEBNO ZAGRIJAVANJE

3 ekipe, posjed lopte i presing

Izvođenje vježbe

Imamo 3 ekipe koje samostalno dodaju loptu između igrača od prve.

Kada trener prozove jednu od tri ekipe druge dvije moraju osvojiti njihovu loptu prije nego što je dotaknu svi igrači ekipe u posjedu lopte.

Čim završi akcija ponavljamo prethodni posjed lopte.

Osim što moramo posvetiti pažnju dodavanju lopte, cilj je poboljšati brzinu presinga.

Svi igrači moraju sudjelovati zajedno da pronadju efikasnu akciju.

Grafička predodžba:

