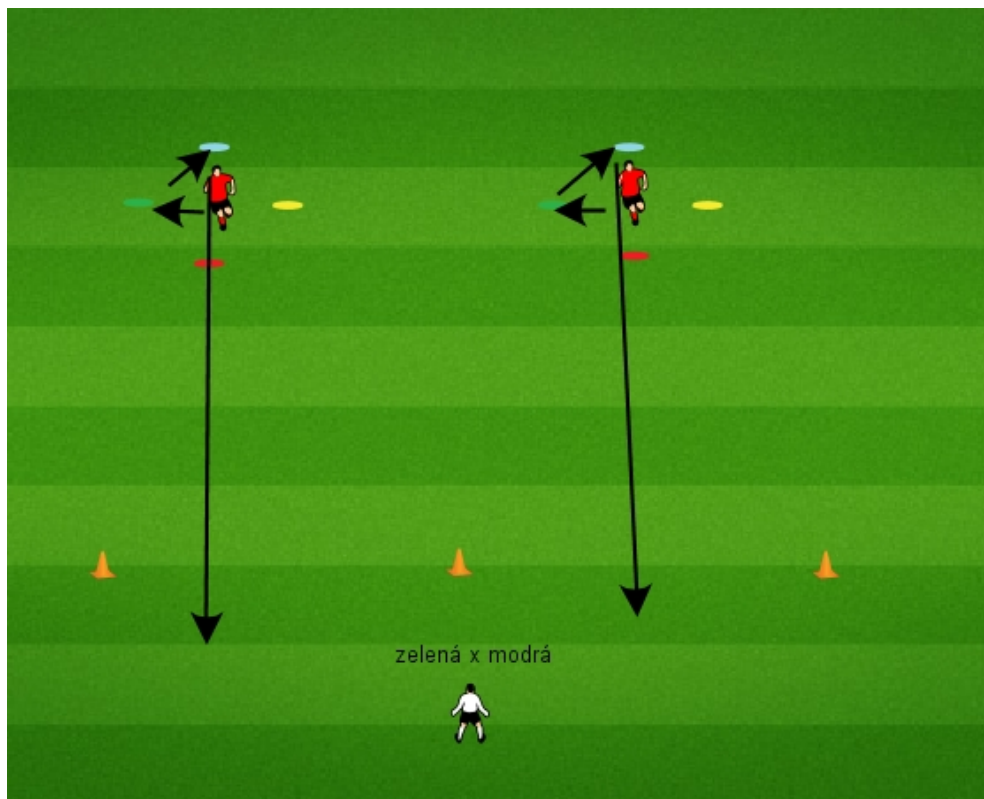
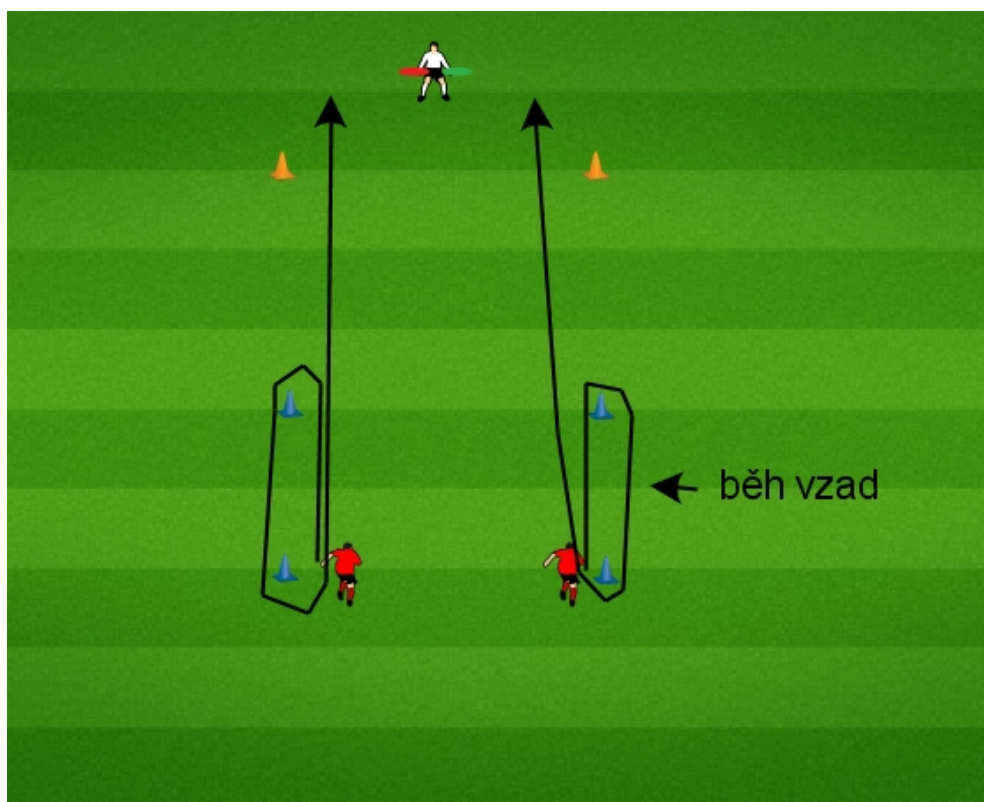


## rychlost po nášlapech



Trenér řekne dvě barvy, hráč se dotkne met nohou, tak jak jdou barvy od trenéra za sebou a vyráží.  
Obměna: zapojit obratnost, ukazování barvy met

## rychlost s během vzad



Start na reakci červená / zelená.  
Start z různých pozic.