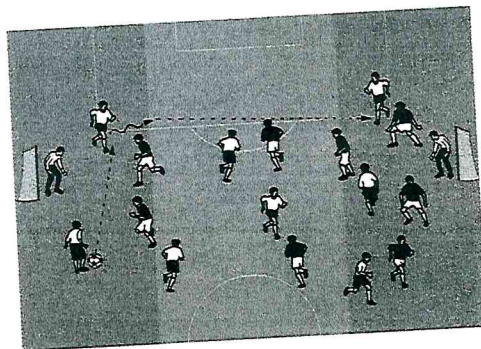


#### 144. Návik zrychlení přechodu z obrany do útoku

Hra s vyloučením středního pásma. Dvě družstva po 3–11 hráčích s brankáři hrají podle pravidel na polovinu nebo celé hřiště. Ve středu hřiště vyznačíme 15–25 m široké pásmo, v němž není povoleno kombinovat a které musí být překonáno výhradě dlouhou přihrávkou. Pohyb hráčů není omezen v žádném směru. Kombinují-li hráči ve středovém pásmu, hra se přerušuje a soupeř zahájí vhadzováním ze zámezí.



#### 145. Přihrávání míče

Na celém hřišti hrajeme podle pravidel nohejbal. „Síť“ vytvoříme tím, že rozestavíme několik stojanů na půlící čáře, nebo trenér rozhoduje, zda míč nebyl příliš nízký. Na každé straně povoleny tři dotyky hráčů a tři dopady míče na zem. Míč může být hrán přímo ze vzduchu, ale nesmí dopadnout dvakrát za sebou na zem a nesmí hrát jeden hráč dvakrát bezprostředně za sebou. Hraje se beze ztrát.

**Obměna:** Na hřišti na odbíjenou s menším počtem hráčů.

#### 146. Hra hlavou

Dva týmy po 3–4 hráčích hrají na hřišti „upravenou“ odbíjenou. Podání se provádí kopem nebo vhadzováním. Po podání povolujeme jeden dopad míče na zem. Síť je snížena pro usnadnění hry hlavou. Zpočátku můžeme povolit na jedné straně více dotyků než tři. Také můžeme u mladších dětí povolit použití nohou nebo další dopad míče na zem, přes síť musí být míč hrán zásadně hlavou.

#### 147. Komplexní herní projev, vedení míče

Převedení míče přes brankovou čáru. Družstvo A útočí na velkou branku střezanou brankářem, družstvo B dosáhne branky převedením míče přes brankovou čáru (nesmí být střelen, přihráván).

