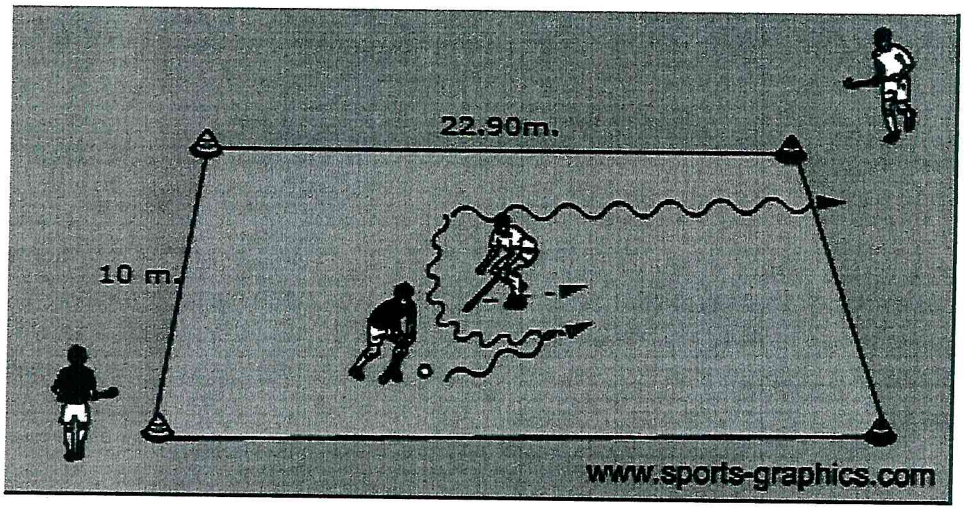
6. zjednodušená hra:
1 PROTI 1 SE STŘÍDÁNÍM

Dva soupeři hrají proti sobě ve středu hrací plochy 10 x 22,90 metrů s cílem projít driblingem s míčkem přes soupeřovou branku. Mladší hráč útočí jako první. Po vstřelení gólu, nebo když míček projde za kteroukoli brankovou čáru, oba hráči musí opustit hrací plochu a vrátit se za jejich branky. Mezitím je nahradí další dva hráči, kteří dosud byli za brankami. Ti po vstupu do hrací plochy zahájí novou hru 1 : 1 s tím, že míček má partner bývalého obránce. Vítězným týmem je ta dvojice hráčů, která jako první šestkrát projde driblingem přes branku soupeře.



Cíle tréninku:

V této hře jsou tři cíle pro **útočníky:**
- Udržet míček mimo dosah obránce a chránit si míček tělem.
- Variabilita hry, vyřadit obránce a použít rychlost - zejména změny rychlosti a změny směru.
- Při útočení zůstat ve střehu a uvědomovat si základní postavení, poziční hru a obranné akce svého soupeře.

Jsou tam i cíle tréninku pro **obránce:**
- Vybrat nejvhodnější techniku pro napadení a naučit se provádět různé techniky co nejsprávněji:

1. Napadení bodnutím / dloubnutím hole a odložené / předstírané napadení (viz obrázek výše).
Napadení bodnutím je nejrychlejší a nejvíce překvapující technika napadení. Obránce by měl počkat, dokud není míček nekrytý, nebo dokud útočník na okamžik neztratí kontrolu nad míčkem, a tak si být jistý úspěchem.

Popis pohybu:
Těžiště co nejníže
Držení: levá ruka drží hůl zespodu (držení pánve na smažení)
Tělo, paže a hůl se pohybují ve směru míčku
Horní části těla a levá ruka katapultují hůl ve směru míčku
Míček bodneme seshora krátkým pohybem s dlouhou počáteční fází nebo jej bodneme z levé nebo pravé strany.
Při falešném napadení se směrem k míčku pohybují pouze rameno a hůl.