**FLORBAL – HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE**

**STŘELA 3**

Nácvik střely zařazujeme po zvládnutí zpracování (přijmutí) přihrávky a rozcvičení zaměřeném na pletenec ramenní.

Žáci vytvoří dvojice a stoupnou si do středu hrací plochy naproti sobě, každý má míček a stojí v řadě za sebou.

První hráč se s míčkem rozbíhá na opačnou stranu hrací plochy před brankáře a po přeběhnutí středu střílí, řadí se do řady na této straně.

Střelbu provádí hráči z každé strany jiným způsobem (střídají forhend a bekhend).

Po ukončení nácviku přihrávky zařazujeme hru, v závěrečné části vyučovací jednotky kompenzační a uvolňovací cvičení.

Kompenzační cvičení:

- sed zkřižmo, florbalová hůl za zády držena pažemi pokrčmo

Uvolňovací cvičení:

- leh na zádech pokrčmo, protřepání dolních končetin