**Tělesná Výchova - Tercie B**

Úkol č. 1 - **Nácvik smečařského rozběhu (15 min.)**

Volejbal

Útočný úder (smeč)

Smečařský rozběh - **nácvik smečařského rozběhu**

1. Podívejte se na video <https://www.youtube.com/watch?v=Bqnz6vYfDhQ>

Video sledujte pozorně, zaměřte se zejména na práci nohou a paží.

2. V čase videa 1:17 až 2:00 si video prohlédněte ještě jednou zpomalenou rychlostí přehrávání

3. Vyzkoušejte si smečařský rozběh dle návodu z videa

Před samotným nácvikem rozběhu se rozcvičte, pozor na provedení u leváků

Nácvik rozběhu opakujte 10x ve třech sériích (to znamená cvičení proveďte 10x - 1 min. pauza - opět 10x – 1 min. pauza - a opět 10x).

4. Nácvik rozběhu (10x ve třech sériích) si zopakujte v týdnu ještě 2x.

5. Pokud se Vám cvičení nedaří, vytvořte si nášlapy podobně jako ve videu.