**9. trénink**

**Rozehřátí (warm up)**

-10 angličáků

-5 výpadů na každou nohu

-2x 10 dřepů s výskokem

**Florbalka**

-3 minuty rozehřátí zápěstí-konstatní driblink, střídání hokejového a florbalkového driblinku, pro oťukání se na florbalce

-postavíš si dva kužely (dva míčky, puky, dvě boty, co dům dá) na dvě tvoje stopy od sebe, a budeš dělat osmičky

-45 sekund-na jednu stranu

6x

-30 sekund pauza

-45 sekund na druhou stranu

-zvedání balónku: míček si postavíš před sebe, bekhendovou stranou čepele si ho postrčíš k sobě a forhendem ho zvedneš do vzduchu a udržíš ho na čepeli (30X zvedni)

-zkoušíš florbalový driblink dlouhý

<https://www.youtube.com/watch?v=CuP3QZImJ_g>

-až budeš zvládat, zkusíš to jednou rukou

<https://www.youtube.com/watch?v=7FBxDqY_8WA>

-držíš balónek ve vzduchu a zkoušíš ho vyhodit a chytit zpět na čepel

<https://www.youtube.com/watch?v=hUE4IOqSXAU>