

Trénink 18

Rozehtátí (warm up)

-rozehtátí rukou, hlavně zápěstí

Trénink

-pracuj na těchto základních skilech

Dlouhý florbalový driblink

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

Dlouhý florbalový driblink jednou rukou

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

-primárně se snažit o první cvičení