

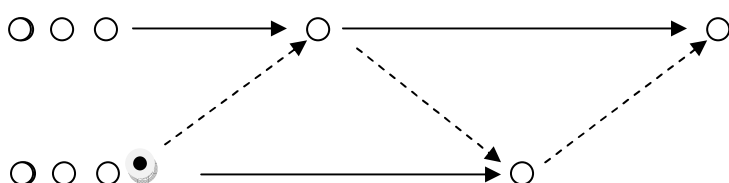
## Frisbee

### Přihrávky – dvojice na místě proti sobě

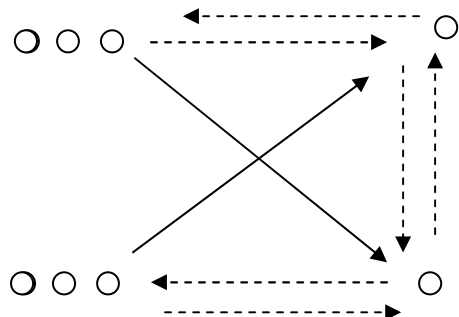
1. Backhand
2. Forehand
3. Over head

### Přihrávky – v pohybu

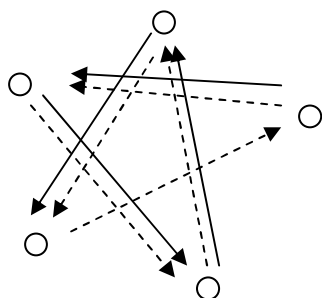
#### 1. přihrávky dvojic



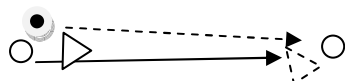
#### 2. Angel



#### 3. Hvězda

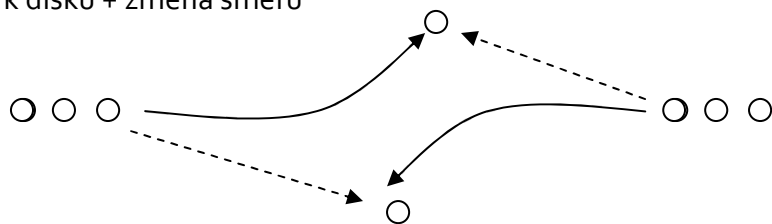


### Obrana – marker drill

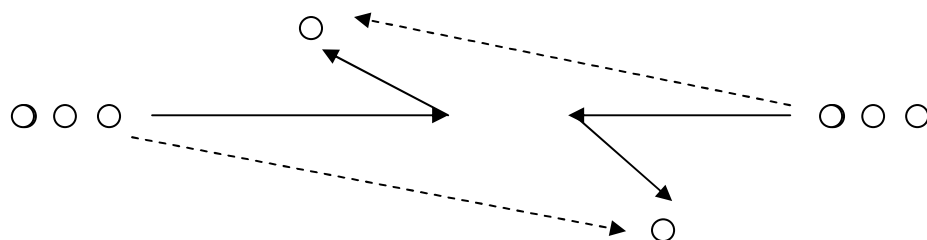


## Náběhy

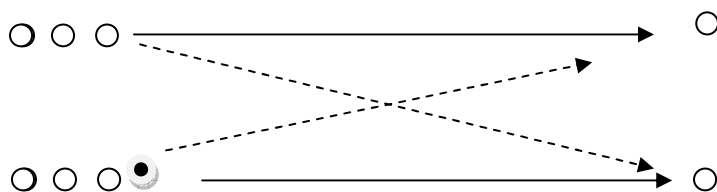
1. k disku + změna směru



2. „k disku – od disku“



3. Dlouhá přihrávka



4. k náběhům přidat obranu (marker)

## „Blbinky“

1. trefování do branky (hod na cíl)
2. shazování lahví (plastových), nebo kuželů
3. hod'a běž – sám si hodím, sám chytanu
4. hod'a běž – jeden hodí, druhý běží

## Přihrávaná

### Hra

