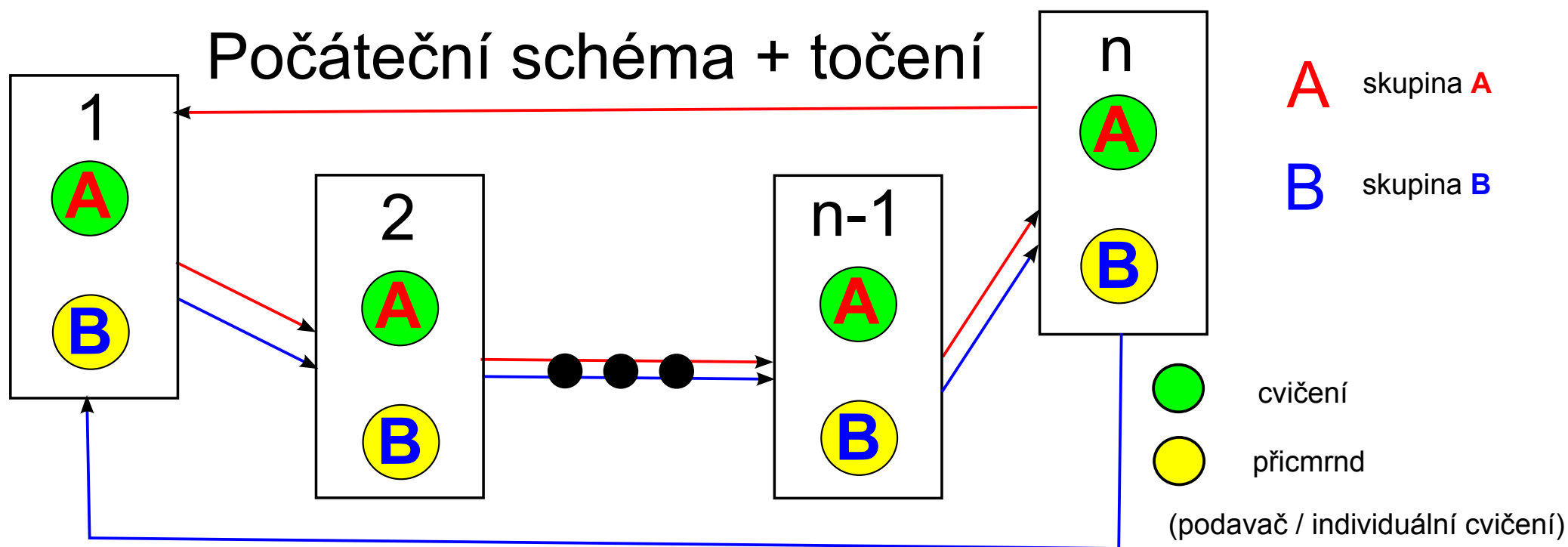


Počáteční schéma + točení



Celkem je n stanovišť. Hráči budou rozděleni do dvou skupin - **A** a **B**. Na začátku je na každé stanoviště přidělen jeden ze skupiny **A** a jeden ze skupiny **B**. Všechna stanoviště mají část, kde se cvičí, a část přicmrndávací (obvykle házení míčků, ale může to být třeba i individuální cvičení pro konkrétního hráče, pokud na stanovišti cvičící nepotřebuje podavače). Točení probíhá tak, že jednou cvičím a jednou přicmrndávám. Jako první cvičím na stanovišti, kterém mi bylo přiděleno na začátku, s tím, že začíná cvičit skupina **A**, skupina **B** je v roli přicmrndavačů. Přicmrndávám vždy na stanovišti, které mi bylo přiděleno na začátku. Jakmile mám jít znovu cvičit posunu se o stanoviště dál, než jsem cvičil naposledy.

→ pohyb skupiny **A**
→ pohyb skupiny **B**

Rozdělení na stanoviště na začátku stanovuje trenér, podle toho jak sám potřebuje. V případě, že jsou trenéři dva, nabízí se např. nacpat je na stanoviště se stativem, kde není potřeba přicmrnd a tudíž je vždy jeden trenér volný na sledování ostatních, ostatní dvojice pak mohou být výkonostně vyrovnané. Pokud je trenér jen jeden obvykle si k sobě vezme na stanoviště, kde není potřeba podavač, někoho kdo se akutně potřebuje věnovat nějaké individuální činnosti. Skupina s trenérem pak bude obecně zkušenější, skupina bez trenéra méně zkušená, aby mohla být kontrolována.