

KATEGORIE

ZAČÁTEČNÍK (U10)

NÁZEV

UCHOPENÍ MÍČE PRO STŘELBU

DÉLKA

MAX 10 MIN

PROSTOR

KOŠ A 5M PŘED KOŠEM

POČET

10

Popis cvičení: Ve dvojicích s míčem postavíme hráče 3m před koš. Jeden je čelem ke koši a je střelec. Druhý je zády ke koši. Střelec sebere míč ze země oběma rukama tak, aby ho správně pevně držel v dlani (ne v prstech). Protihráč vyzkouší pevnost držení tím, že se snaží vytrhnout míč ze střelcova držení(úsilí cca 60%). Poté střelec vystřelí. Vyměníme střelce po 5-ti pokusech.