

KATEGORIE

ZAČÁTEČNÍK

NÁZEV

DVOJTAKT Z POHYBU (NAHRÁVKA SHORA)

DÉLKA

5 MIN

PROSTOR

1 KOŠ 6M PŘED KOŠEM

POČET

2-16

Popis cvičení: Ve dvojicích pod košem, kdy si hráči nahrávají jednou (vnější) rukou a postupují před koš. Jakmile překročí určitou linii(čáru na zemi např.), tak jeden (ten co zrovna nemá míč) vyběhne ke koši a ten druhý mu shora nahraje na dvojtakt. Počítáme koše a po 5 min porovnáme s ostatními.

