

KATEGORIE

POKROČILÝ

NÁZEV

STŘELBA S OTOČKOU A KROKEM VZAD

DÉLKA

5 MIN

PROSTOR

1 KOŠ A 4M PŘED KOŠEM

POČET

2-16

Popis cvičení: Dvojice stojí pod košem zády ke koši. Aasistent hodí obloučkem před střelce míč a ten po něm vystartuje. Chytí ho při výskoku a otočí se. S krokem vzda vystřelí. Cvicení je vhodné pro trénink stability a kroku vzda před střelou, aby se útočník vzdálil od obránce.

