

KATEGORIE

POKROČILÝ

NÁZEV

START NA MÍČ A DVOJTAKT

DÉLKA

5 MIN

PROSTOR

1 KOŠ A 10M PŘED KOŠEM

POČET

2-16

Popis cvičení: Dvojice stojí zády ke koši pod košem. Jeden z hráčů pošle koulením míč před koš a druhý hráč po něm vystartuje. Chytne ho ze země, otočí se a nahraje si na dvojtakt. Střídáme po každém zakončení.

