

**KATEGORIE**

**POKROČILÝ**

**NÁZEV**

**DOVEDNOSTNÍ CVIČENÍ PRO POKROČILÉ**

**DÉLKA**

**3 min**

**PROSTOR**

**4m PŘED KOŠEM**

**POČET SPORTOVců**

**2**

**Popis cvičení: Cvičení je určeno pro pokročilé a málokdo ho zvládne. Pod košem je jeden hráč, který plní funkci nahrávače a doskakujícího hráče. Asi 4m před košem je střelec, který vyhodí nad sebe jeden míč, mezitím mu asistent nahraje druhý míč s kterým musí stihnout vystřelit a následně chytit první vyhozený míč a opět vystřelit. Za velký úspěch se považuje trefit obě střely.**