

## KATEGORIE

**POKROČILÝ**

## NÁZEV

**DRŽENÍ DOSKOKOVÉ POZICE POD KOŠEM**

## DÉLKA

**5 min**

## PROSTOR

**5 - 6 m OKOLO KOŠE**

## POČET SPORTOVců

**4 U KOŠE**

**Popis cvičení:** Cvičení určeno více pro chlapce než dívky. V poli budeme mít 2 hráče bez obránce a pod košem 2 hráče bojující o doskok (útočník-obránce). Hráči v poli si vymění 2-3x mezi sebou míč a střílí na koš. Dvojice pod košem bojuje o získání míče a držení si bloku pod košem. Po souboji následuje oběhnutí kužele postaveného 4-5m za košem a následné postavení do doskokových pozic a souboj o blok. Kdo prohraje souboj má logicky výhodu dřívějšího oběhnutí kužele a zabrat si tak pozici útočníka pod košem. Hrajeme do 3 vítězných doskoků a pak vítěze střídá jeden ze střelců.