

KATEGORIE

POKROČILÝ

NÁZEV DRŽENÍ POZICE + DOBÍHANÝ DOSKOK A OBRANA

DÉLKA

5 min

PROSTOR

5 - 6 m OKOLO KOŠE

POČET SPORTOVců

4 U KOŠE

Popis cvičení: Cvičení určeno více pro chlapce než dívky. Začínáme hrou bez obránců, 3 hráči okolo koše a 1 doskok-útočník. Po proběnutí 2-3 nahrávek jeden hráč z pole jde plnit funkci doskoku-obránce. Poté proběhnou další max 3 nahrávky hráčů v poli a střelba. Hráč v poli, který nestřílel se snaží získat míč z dobíhaného doskoku. Když získá míč útočící doskok má 1bod, obranný doskok po zisku míče má 2 body a dobíhaný doskok by po zisku míče dostal 3body.