

KATEGORIE

POKROČILÝ

NÁZEV

DRŽENÍ POZICE A DOBÍHÁNÝ DOSKOK

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 ve stabilní pozici pod košem a nabíhající obránce z pole). Hráči v poli si vymění 2-3x mezi sebou míč a střílí na koš. Obránce má za úkol z dobíhaného doskoku získat míč. Úkol útočníka je vyhrát souboj blokem proti nabíhanému obránci. Hrajeme do 3 vítězných doskoků a pak vítěze střídá jeden ze střelců.