

KATEGORIE

POKROČILEJŠÍ

NÁZEV

DVOJTAKT S PŘEKÁŽKAMI

DÉLKA

4 min

PROSTOR

5 - 7m PŘED KOŠEM

POČET SPORTOVců

2

Popis cvičení: Cvičení je určeno pro pokročilejší hráče od kategorie U13. Trenér rozestaví před koš překážky zhruba 50cm od sebe (viz. video). Jeden hráč plní funkci asistenta a doskoku a druhý hráč běhá v časovém limitu např. 1 minutu na dvojtakty přes překážky. Pokoření překážky může být buď snožmo, přeskokování v běhu nebo přeskokování jen po jedné noze. Trenér dbá na správné provedení dvojtaktu a správné časování nahrávky.