

**KATEGORIE**

**POKROČILEJŠÍ**

**NÁZEV**

**DVOJTAKTY - KOMPAS**

**DÉLKA**

**4 min**

**PROSTOR**

**4m OKOLO KOŠE**

**POČET SPORTOVců**

**2**

**Popis cvičení: Cvičení je určeno pro pokročilejší od kategorie U13. Jedná se o drilové cvičení. Jeden hráč plní funkci asienta pod košem a druhý provádí dvojtakty. Trenér položí na každou stranu (zepředu, zleva, zezadu, zprava) 4 metry od koše klobouček. Hráč začne zepředu koše, běží na dvojtakt a po něm probíhá dozadu oběhnout klobouček a běží směrem ke kloboučku vpravo, který obíhá a běží na dvojtakt a neustále pokračuje stejným systémem = Po dvojtaktu hráč vždy proběhne ke kloboučku naproti a ten oběhne do prava a opakuje dvojtakt. Trenér dbá na správné provedení dvojtaktu, pokud sám jinak neuvede (např. dvojtakt vrchem, jednou rukou...)**