

KATEGORIE

POKROČILÝ

NÁZEV

DVOJTAKTY POD TLAKEM

DÉLKA

8 min

PROSTOR

5 - 7 m PŘED KOŠEM

POČET SPORTOVců

3 U KOŠE

Popis cvičení: Cvičení je určeno pro pokročilé od kategorie U13. Pod košem je 1 asistent, který přihrává na dvojtakty a min. 5m před košem je dvojice útočník a obránce, oba čelem ke koši a vedle sebe. Jakmile útočník vystartuje na dvojtakt tak obránce mu smí přidávat do dvojtaktu tlak, smí se zapojit i věci, které v korfbale normálně povoleny nejsou (tahání za tričko, šahání na záda, atd.). Po 3 dvojtaktech se funkce u koše mění. Skvělé cvičení pro nacvičení zápasových situací.