

KATEGORIE

POKROČILEJŠÍ

NÁZEV

DVOJTAKTY - ZEPŘEDU A ZE ZADU KOŠE

DÉLKA

1 min

PROSTOR

5 m PŘED KOŠEM A 3 m ZA KOŠEM

POČET SPORTOVců

2 U KOŠE

Popis cvičení: Cvičení je určeno pro pokročilejší od kategorie U13. Jedná se o drilové cvičení. Jeden hráč plní funkci asidenta pod košem a druhý provádí dvojtakty. Začínáme na kloboučku 5m před košem od kterého běžíme na dvojtakt a po dvojtaktu běžím k druhému kloboučku za košem a od něj opět na dvojtakt a k přednímu kloboučku. Trenér dbá na správné provedení dvojtaktu, pokud sám jinak neuvede (např. dvojtakt vrchem, jednou rukou...)