

KATEGORIE

POKROČILÝ

NÁZEV

HRA KOLEM KOŠE - POHYB

DÉLKA

4 min

PROSTOR

5 - 6 m OKOLO KOŠE

POČET

3 SPORTOVCI U KOŠE

Popis cvičení: Útok přece nemůže končit po první střele. Efektivní využití první střely pro snížení soustředěnosti obrany - "druhá šance". Tři hráči jsou v pohybu kolem koše (stále čelem ke koši) a nahrávají si míč max 2-3 přihrávky. Hráč A, který nahrává hráči B míč na střelbu si může vybrat podle postavení hráče B, jaký pohyb provede: 1) Pohyb blíže k hráči A (když hráč B je dál od hráče A) 2) Pohyb dál od hráče A (když hráč B je blízko k hráči A). Hráč C, který nenahrál doskakuje míč, hráč A mezitím mění pozici a dostává míč na střelbu/dvojtakt od hráče C. Potom se cvičení opakuje. Trenér dbá na správné provedení pohybu, práci doskokového hráče (bez dopadu na zem) a neustálý pohyb hráče na druhou šanci.