

KATEGORIE

POKROČILEJŠÍ

NÁZEV

HRA KOLEM KOŠE - DVOJTAKTY

DÉLKA

4 min

PROSTOR

5 - 6 m OKOLO KOŠE

POČET SPORTOVců

3 U KOŠE

Popis cvičení: Jelikož v korfbalu chceme, aby se hrálo kolem celého koše, musíme na to myslet i u jednoduchých cvičení na dvojtakty. Jeden asistent pod košem a další hráč běží na dvojtakt z jakékoliv strany kolem koše. Po provedení dvojtaktu si míč sám doskočí a stává se z něj asistent pro dalšího hráče. A pořád dokola. Trenér by měl dbát na správné provedení dvojtaktu a neustálý pohyb hráče, který čeká na svůj dvojtakt kolem koše.