

**KATEGORIE**

**POKROČILÝ**

**NÁZEV**

**PŘEDOBRAHA - NAHRÁVKA ZA KOŠ + OBRANA**

**DÉLKA**

**3-4 min**

**PROSTOR**

**4m PŘED KOŠEM A 5m ZA KOŠEM**

**POČET SPORTOVců**

**3 U KOŠE**

**Popis cvičení: Cvičení je určeno pro pokročilé od kategorie U13. Asi 4m před košem je 1 nahrávající hráč. Asi 2-3m za košem je hráč, který se uvolňuje jen pohybem do boku (levá - pravá). Třetí hráč je obránce před košem a snaží se chytit míč, který letí na hráče za košem.**

**Když se mu nepodaří míč zachytit tak se snaží alespoň zabránit střelu útočníkovi za košem. Po 4 opakováních se role střídají. Trenér dbá na správné postavení hráče v obraně = postavený bokem směrem k útočníkovi a zároveň vidět míč i útočníka.**