

KATEGORIE

POKROČILÝ

NÁZEV

PŘEDOBRAHA - NAHRÁVKA ZA KOŠ/ASISTENT

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 snaží postavit asistenta pro hráče před košem . Třetí hráč je obránce útočníka za košem, který má za úkol zabránit útočníkovi pozici asistenta. Útočník za košem může i vystřelit, ale primárně chce postavit asistenta. 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 a na správné rozhodování útočníka.