

KATEGORIE

POKROČILÝ

NÁZEV

SKÓROVANÁ VE VÝSKOKU

DÉLKA

5 min

PROSTOR

3m OKOLO KOŠE

POČET SPORTOVců

2

Popis cvičení: Cvičení určeno více pro chlapce, než dívky. Hráči jsou u košů ve dvojicích a mají jeden míč. Jeden hráč vyhodí míč, aby přehodil koš (tzv. podání) a druhý už začíná hru, že míč chytí a vystřelí na koš a to vše v jednom výskoku. Poté už je to o tom, kdo trefí dřív koš. Vždy ten, kdo trefí koš tak “podává”. Hraje se do určitého počtu košů.