

KATEGORIE

ZAČÁTEČNÍK

NÁZEV

STŘELBA A SOUBOJ DOSKOK

DÉLKA

4 min

PROSTOR

4 - 5m OKOLO KOŠE

POČET SPORTOVců

2

Popis cvičení: Cvičení je určeno pro hráče od začátečnicků až po zkušené hráče. Dva hráči se postaví na startovní čáru nebo bod asi 5m před košem a jeden z nich vystřelí. Jakmile opustí míč ruky hráče tak začíná souboj o doskok. Kdo míč doskočí tak střílí z místa, kde míč chytil a poté následuje další souboj o doskok, až dokud nepadne koš. Po vstřelení koše se rezehrává střelbou znovu od startovního bodu a rozehrává hráč, který skóroval. Když padne koš ze startovní čary nebo bodu tak hráč střílí znovu. Jeden koš je jeden bod. Hraje se do trenérem určeného počtu bodů. Trenér dbá na správné provedení střelby a souboj hráčů o doskok.