

KATEGORIE

ZAČÁTEČNÍK

NÁZEV

STŘELBA NA KOŠ S RŮZNÝMI MÍČI

DÉLKA

6 min

PROSTOR

3m PŘED KOŠEM

POČET SPORTOVců

3

Popis cvičení: Střelecké cvičení určené, jak pro úplné začátečníky, tak i zkušené hráče. Cvičení pro zapojení citu v rukách. Kolem koše rozestavíte stanoviště (např. kloboučky) s různými velikostmi a váhami míčů. Jeden hráč poté střílí na střídačku vždy jednou od každého stanoviště. Další dva hráči doskakují a vrací míče zpět na stanoviště. Hráči se střídají např. po 2 kolech (určí trenér). Trenér dbá na správné provedení střelby.