

KATEGORIE

ZAČÁTEČNÍK

NÁZEV

STŘELBA Z RŮZNÝCH BODŮ

DÉLKA

6 min

PROSTOR

5m PŘED KOŠEM

POČET SPORTOVců

2

Popis cvičení: Cvičení určeno na střelbu z místa pro téměř jakoukoliv věkovou kategorii. Trenér poskládá před koš kloboučky do tvaru slalomu. Jeden hráč střílí postupně od každého kloboučku. Druhý hráč se snaží, co nejrychleji a nejkvalitněji doskakovat střelci míč. Trenér určí, jak se budou hráči střídát.

Možnost 1: Do určitého počtu košů nebo střel.

Možnost 2: Na časový limit a kdo trefí více košů.

Trenér dbá na správné provedení střelby u střílejícího hráče a na provedení doskoku (u dětí např. max 1 dopad na zem a u dospělých chycení a nahrávka ve výskoku).