

KATEGORIE

POKROČILEJŠÍ

NÁZEV

STŘELBA ZE SEDU

DÉLKA

4 min

PROSTOR

4 - 5m PŘED KOŠEM

POČET SPORTOVců

2

Popis cvičení: Cvičení určeno pro pokročilejší hráče od kategorie U13. Cvičení je ideální pro trénování citu v pouze v rukách. Jeden hráč plní funkci asistenta a doskoku a druhý hráč střílí ze sedu z bodů určených trenérem. Hráči se střídají po opakování určených trenérem (např. 3x od každého bodu). Ideální cvičení pro volnější a zábavnější trénink.