

KATEGORIE

ZAČÁTEČNÍK

NÁZEV

STŘELECKÁ SOUTĚŽ DVOJIC

DÉLKA

8 min

PROSTOR

8 x 4m

POČET SPORTOVců

4 A VÍCE

Popis cvičení: Střelecká soutěž pro začátečníky od kategorie U13. Hráči se rozdělí na nejlépe dvojice a každá dvojice jde k jednomu koši, přičemž koše jsou naproti sobě asi 5m. Hráči si určí pořadí v jakém budou střílet. Jeden hráč vystřelí, když skóruje tak střílí hráč z dalšího týmu od úrovně koše a to stejné, když koš přehodí. Když ale hráč nedostřelí a míč se odrazí od obroučky před koš, má hráč, který je další na řadě možnost míč chytit dříve, než spadne jednou na zem a střílet z daného místa, kde ho chytil. Když míč spadne vícekrát, jak jednou, musí se hráč opět vrátit a střílet od úrovně jeho koše. Poté je na řadě druhý z první dvojice. Hraje se do určitého počtu košů.