

KATEGORIE

POKROČILEJŠÍ

NÁZEV

STŘELECKÁ SOUTĚŽ DVOJIC - “DÁM, STŘÍDÁŠ”

DÉLKA

5 min

PROSTOR

4 - 5 m PŘED KOŠEM

POČET SPORTOVců

4 U KOŠE

Popis cvičení: Hráči mají vytvořené dvojice ve kterých spolupracují. Dva hráči střílí a jejich spoluhráči jim doskakují. Začínají střílet vedle sebe a když hráč vstřelí koš, musí si soupeřící dvojice prohodit role (střelec-doskok). Hra končí na časový limit určený trenérem nebo do počtu vstřelených košů. Po skončení je dobré promíchávat dvojice u košů např. systémem turnaje.