

KATEGORIE

POKROČILEJŠÍ

NÁZEV

STŘELECKÁ SOUTĚŽ - “PĚTATŘICÍTKA”

DÉLKA

8 min

PROSTOR

4 - 5m OKOLO KOŠE

POČET SPORTOVců

3 A VÍCE

Popis cvičení: Ideální soutěž po skončení cvičeníh na taktiku nebo na konec tréninku. Hráči u košů mají za úkol na střídačku vstřelit: 5 košů zepředu zleva, 5 košů zepředu zprava, 5 košů zezadu zleva, 5 košů zezadu zprava, 10 dvojtaktů a 5 penalt. Soutěž končí, když dokončí první skupinka nebo než dokončí všichni.