

KATEGORIE

POKROČILEJŠÍ

NÁZEV

STŘELECKÁ VYŘAZOVACÍ SOUTĚŽ

DÉLKA

8 min

PROSTOR

5m OKOLO KOŠE

POČET SPORTOVců

4 A VÍCE

Popis cvičení: Střelecká soutěž ideální pro ukončení tréninku Vašich svěřenců. Vhodná pro všechny kategorie od U13. Hráči se postaví do řady na určený bod nebo čáru. První dva mají míč. Úkolem je vstřelit koš dřív, než ten za vámi nebo vyřadit hráče před vámi, že vstřelíte koš dřív, než on. Jen první střela je od určeného startujícího bodu, druhá a další střely jsou od místa, kde si míč sami doskočíte. Vždy, když trefíte koš tak musíte míč odevzdat zpět tomu, kdo je zrovna na řadě (viz. video).

Finále posledních dvou hráčů spočívá, že buď druhý hráč skóruje dřív, než první nebo první hráč vstřelí koš a musí se vrátit na startovní bod a dát opět koš dřív, než soupeř.