

KATEGORIE

POKROČILÝ

NÁZEV **ZÁBĚHY - POHYB ZA ZÁDA A ASISTENT DOSKOKU**

DÉLKA

3-4 min

PROSTOR

5-6 OKOLO KOŠE

POČET SPORTOVCŮ

3 U KOŠE

Popis cvičení: Cvičení je určeno pro pokročilé od kategorie U13. Pod košem je 1 doskakující hráč a 4m před košem jsou od sebe asi 4m 2 útočníci. Jeden začíná s míčem a posílá přihrávku druhému hráči, naznačuje pohyb k němu, ale zasekává a běží přímkou za úroveň koše, kde dostává míč a naznačuje střelu, ale v ten moment mu vybíhá doskakující hráč na asistenta, kterému přihraje míč a jde do dvojtaktu. Hráč, který nahrával do záběhu jde na pozici hráče, který provádí záběh. Dostakující hráč jde nahrávat a hráč, který prováděl záběh a dvojtakt jde doskakovat. Trenér dbá na správné provedení pohybu hráče, který jde do dvojtaktu, časování asistenta a správné provedení přihrávky.