

**KATEGORIE**

**POKROČILÝ**

**NÁZEV** **ZÁBĚHY - POHYB ZA ZÁDA A STŘELA 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 vybáhá doskakující hráč, dostává míč a střílí. Hráč, který nahrával do záběhu jde na pozici hráče, který provádí záběh. Dostávající hráč jde nahrávat a hráč, který prováděl záběh jde doskakovat. Trenér dbá na správné provedení pohybu hráče, který jde do dvojtaktu, časování vyběhnutí doskoku a správné provedení přihrávky.