

## KATEGORIE

**POKROČILÝ**

## NÁZEV **ZÁBĚHY - POHYB ZA ZÁDA A ZPĚTNÁ NAHRÁVKA**

## DÉLKA

**3-4 min**

## PROSTOR

**5-6 m 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 přihrávku zpět a naznačuje střelu, ale míč vrací na střelu prvnímu hráči, který se uvolňuje na úvodní pozici hráče, který běžel do záběhu. Hráč, který nahrával do záběhu jde na pozici hráče, který provádí záběh. Dostakující hráč jde nahrávat do záběhu a střílet a hráč, který prováděl záběh doskakovat. Trenér dbá na správné provedení pohybu obou hráčů a správné provedení přihrávky.