

**KATEGORIE**

**POKROČILÝ**

**NÁZEV**

**ZÁBĚHY - POHYB ZA ZÁDA DO DVOJTAKTU**

**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, přičemž v půlce opět pohyb zasekává a běží do dvojtaktu, kde dostává míč od hráče nahoře. Hráč, který nahrával jde na pozici hráče, který provádí záběh. Dostakující hráč jde nahrávat a střelec doskakovat. Trenér dbá na správné provedení pohybu hráče, který zasekává do dvojtaktu a správné provedení přihrávky.**