

KATEGORIE

POKROČILEJŠÍ

NÁZEV

ZÁBĚHY - POHYB ZA ZÁDA OBRÁNCE

DÉLKA

3-4 min

PROSTOR

5-6 m OKOLO KOŠE

POČET SPORTOVců

3 U KOŠE

Popis cvičení: Cvičení je určeno pro pokročilejší 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 střílí. Hráč, který nahrával jde na pozici hráče, který provádí záběh. Dostakující hráč jde nahrávat a střelec doskakovat. Trenér dbá na správné provedení pohybu střelce a správné provedení přihrávky.