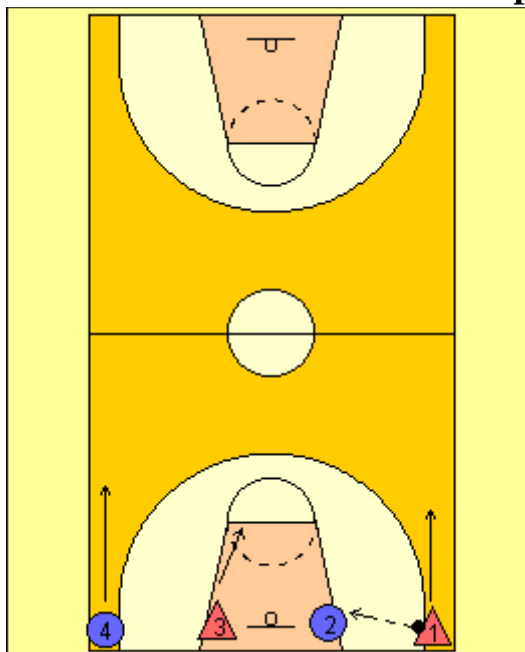


## Cvičení na kondici 4 sprinty a obrana

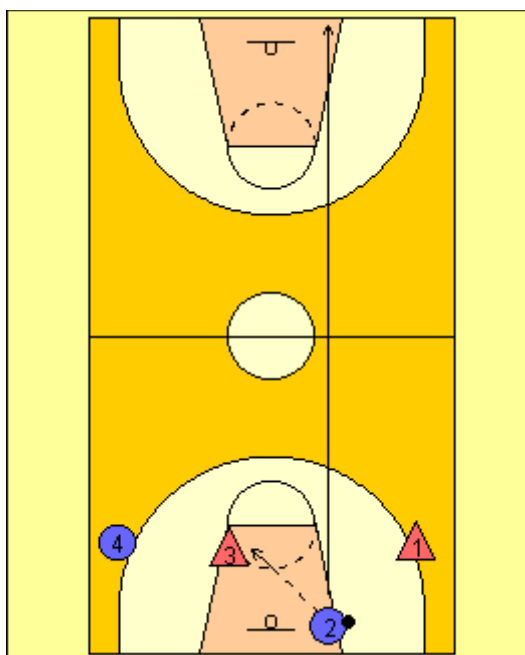


1

Toto cvičení je na kondici a výpomoc v obraně.

4 hráči začínají na základní čáře.

Hráč 1 má míč a začíná přihrávkou na hráče 2.



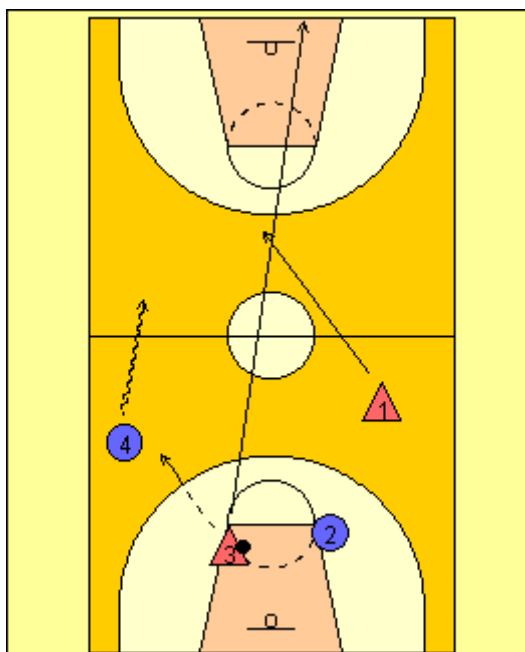
2

Všichni hráči jdou do protiútoky na druhý koš.

Hráč 1 běží na střed trojkové čáry. A stává se obráncem.

Hráč 3 dostává přihrávkou od hráče 2 v úrovni trestného hodu.

Po přihrávce na hráče 3 hráč 2 sprintuje na protější základní čáru kde se dotkne palubovky a vyběhává na trojkovou čáru (45°) a stává se z něj útočník.

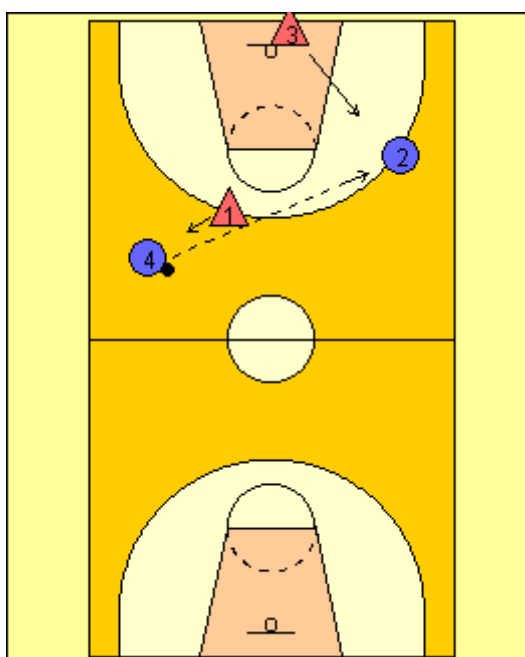


3

Hráč 4 přijímá přihrávku od hráče 3 na středu hřiště.

Hráč 3 sprintuje na základní čáru pod koš.

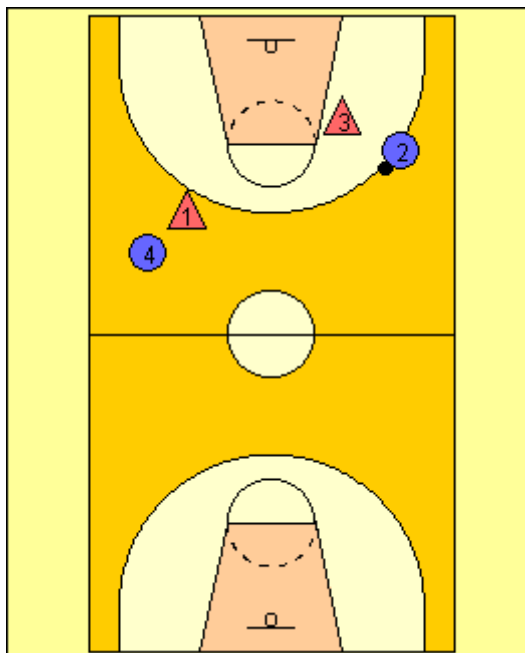
Z hráče 4 je útočník a začíná driblovat.



4

Jakmile hráč 3 dosáhne základní čáry stává se obráncem hráče 2.

Hráč 1 začíná vyvíjet tlak na hráče 4, který následně přihrává na křídlo hráči 2.



Hráči hrajou 2 na 2.

Jestliže hráč 3 nestačí doběhnout ( bránit ) hráče 2 hra pokračuje 2 na 1.

Hra končí dosažením koše nebo doskočením jednoho z obránců.

Bonus:

Jestliže jeden z obránců vybojuje míč, stávají se útočníky a jdou rychlým protiútokem na jednoho z hráčů co ztratil míč na protější koš.