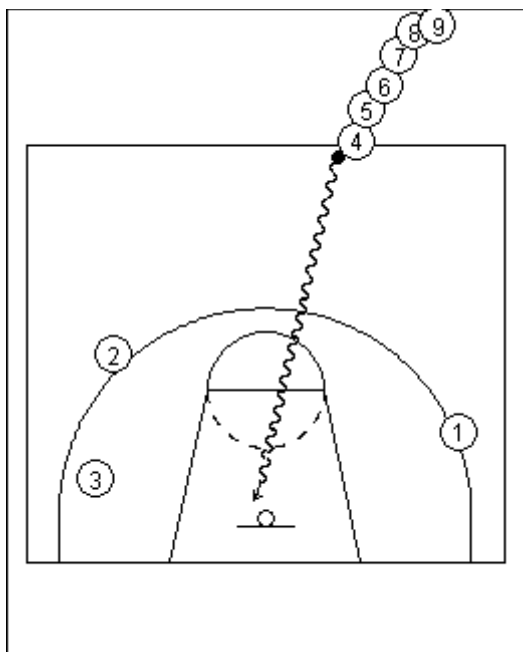


# Zahřívací cvičení

## Senát



1

6 a více hráčů  
1 až 3 míče

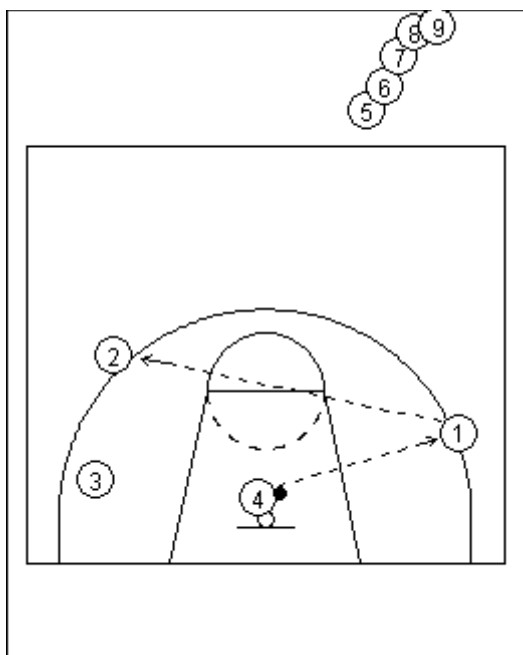
### Rozestavení hráčů:

Zástup hráčů na polovině hřiště.

2 hráči jsou zrcadlově rozmístěni na cca. 45% třimetrové čáry.

1 hráč je ve středí vzdálenosti na úrovni koše.

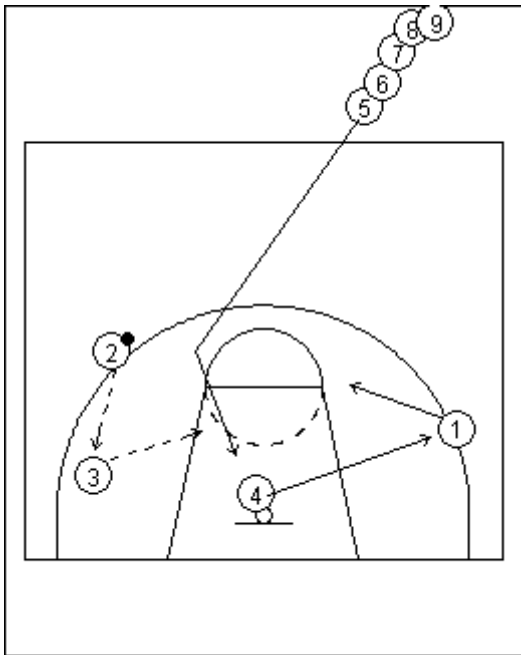
Dril začíná hráčem 4 z poloviny hřiště, který najíždí dvojtaktem na koš.



2

Hráč 4 doskočí míč a přihrává na pravou stranu hráči 1, který dále přihrává hráči 2.

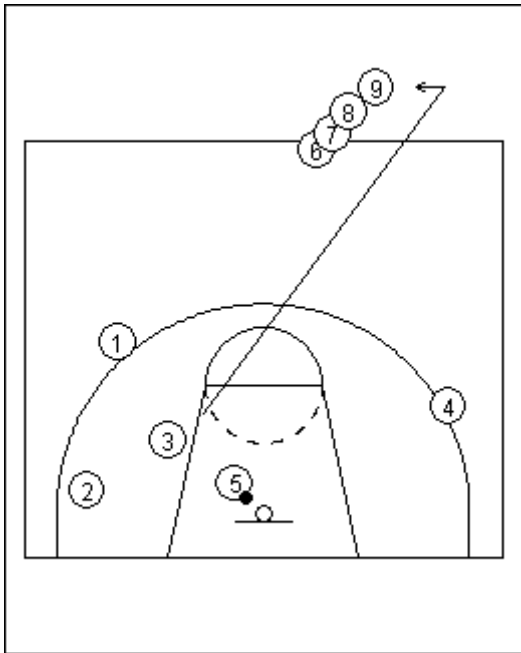
Každý hráč jde za přihrávkou.



3

Hráč 2 přijímá míč a přihrává hráči 3, ale ne dříve než hráč z poloviny hřiště udělá V – uvolnění.

Hráč 3 přihrává hráči 5, který jde dvojtaktem do koše.



4

Hráč 3 po přihrávce na hráče 5 se řadí do zástupu na polovině hřiště.

Zaměření:  
Na přihrávku  
Na načasování  
kondici