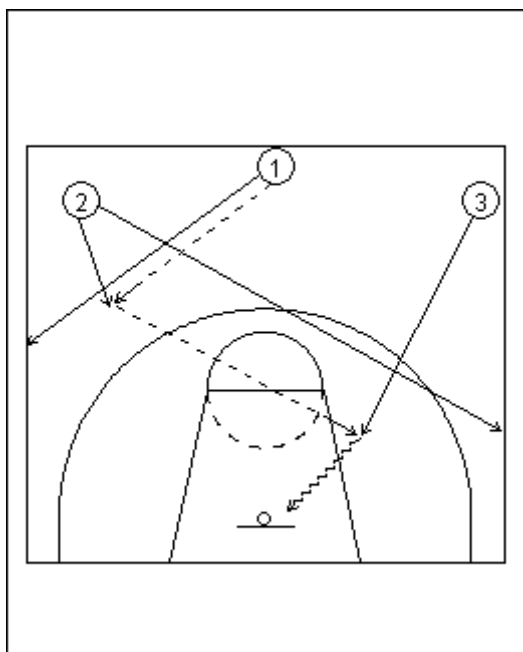


Zahřívací cvičení

vlna

1



Toto cvičení je na celé hřiště.

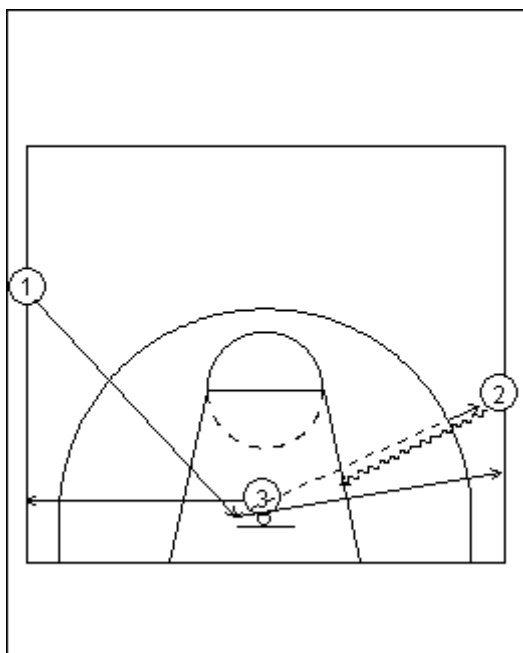
Na základní čáru se postaví 3 hráči a jdou na druhý koš 3 na 0

Na polovině hřiště střední hráč 1 přihrává na pravé křídlo hráči 2 a běží se dotknout postraní čáry (na úrovni třímetrového hodu).

Hráč 2 přihrává na levé křídlo hráči 3 a běží se dotknout postraní čáry na úrovni šestkového hodu.

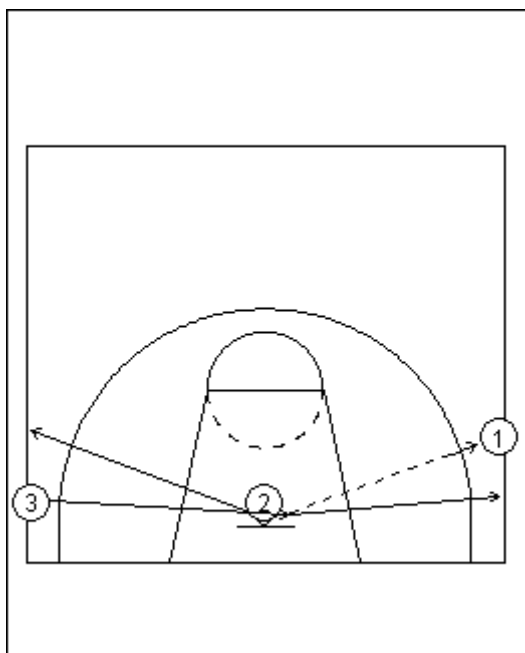
Hráč 3 dokončí nájezd na koš bez driblingu.

2



Po dokončení nájezdu hráč 3 běží na pravou stranu postraní čáry (úroveň koše)

Hráč 1 doskakuje míč a přihrává hráči 2 a běží na postraní čáru (35°). Hráč 2 zakončuje dvojtaktem.



Po zakončení běží hráč 2 na postraní čáru (35°).
Hráč 3 doskakuje (balon nesmí spadnout na zem) a
přihrává hráči 1.

Hráč 2 doskakuje a přihrává hráči 3.

Hráči se vracejí na začátek.