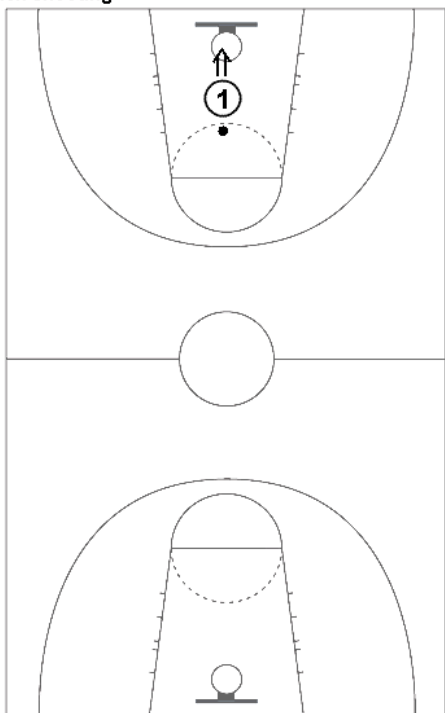


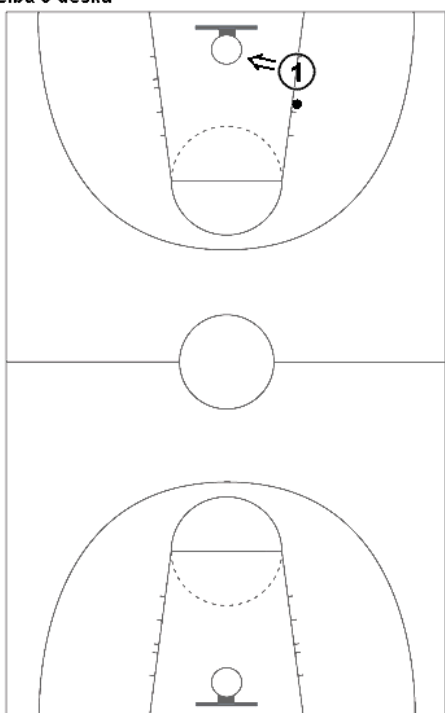
St elba

Touch shooting



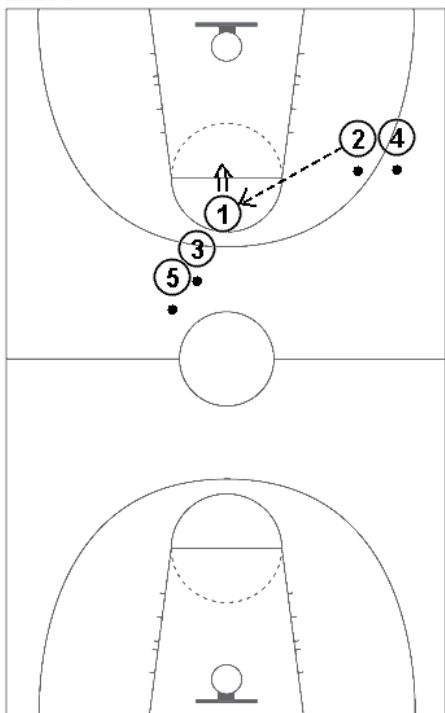
Nácvik správné techniky st elby. Hrá stojí t sn pod košem, mí má položen ve své st elecké ruce a správným provedením st elby se snaží docílit 10 istých koš . Po zvládnutí této dovednosti se posune dál sm rem od koše.

Střelba o desku



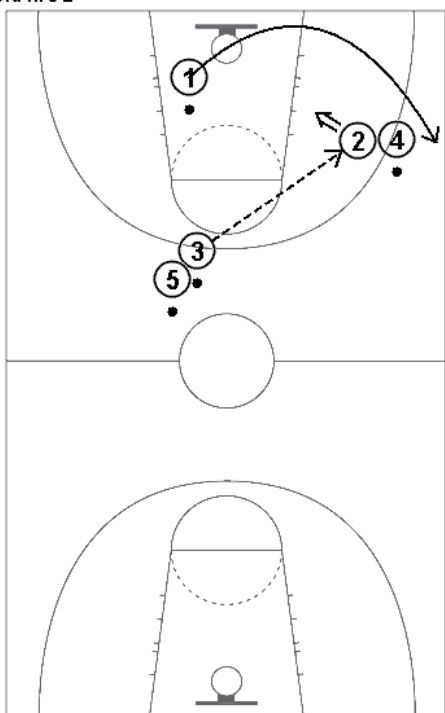
Hrá st ílí z pravé i levé strany ze vzdálenosti cca 1,5 metru od koše o desku. Snaží se zasáhnout horní roh malého obdélníku. 10+10 st el z prava a leva.

Rapid fire 1



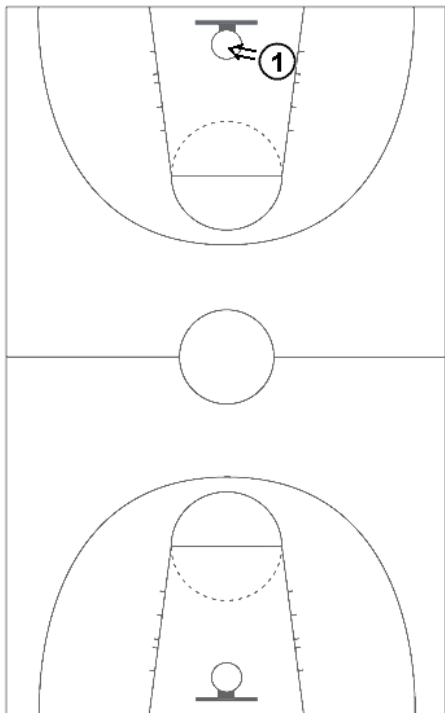
Hrá i stojí ve 2 zástupech. První hrá z jednoho zástupu nemá mí , každý další hrá mí má. Hrá 2 p i hrává hrá i 1, ten okamžit st ílí.

Rapid fire 2



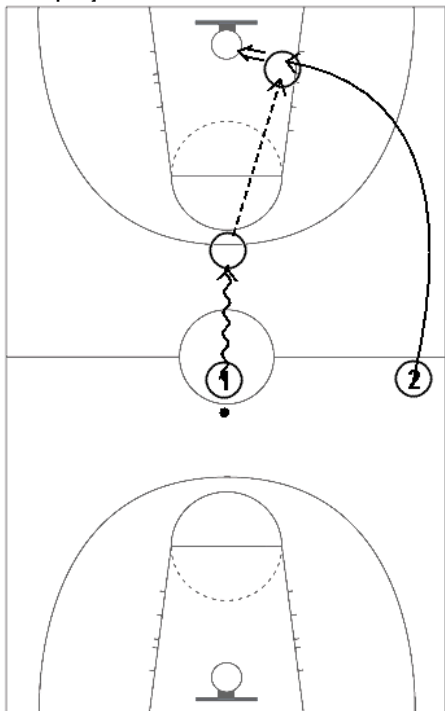
Hrá 1 doskakuje mí a za azuje se na konec druhého zástupu. Hrá 3 p i hrává hrá i 2, který okamžit st ílí. Hrá i nahlas po ítají dosažené koše. Cvi ení se provádí do té doby, než dosáhnout 20 koš v sou tu.

Mikans



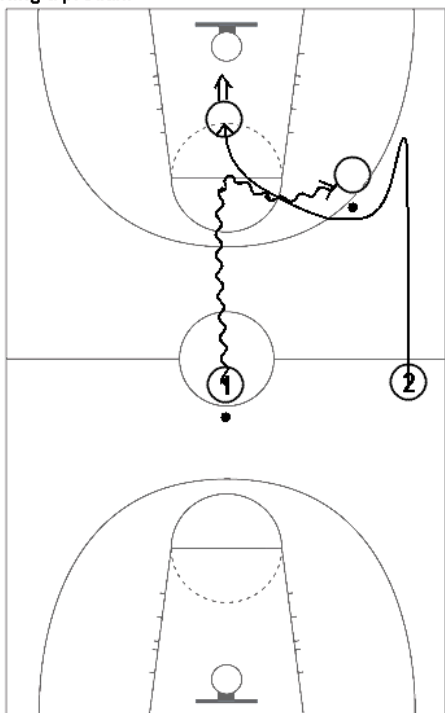
Hráč stojí ze strany pod košem a střílí střílávku levou rukou zleva 10 cm a pravou rukou zprava 10 cm. Střílávka je prováděna tak, že se hráč odrazí z jedné nohy, ostří švihne kolenem vzhůru a shodnou rukou střílí o desku. Při doskoku stáhne míč pod bradu a vytrhne lokty (nejbezpečnější držení míče).

Střelba s pohybem



Hráč 1 dribluje od poloviny, zastaví se na vrcholu 3 bodového oblouku. Přihrává nabíhajícímu hráči 2, který zakončí - po dvojtaktu nebo střílávku z jemu o desku. Hráč 1 doskakuje míč před jeho dopadem na zem.

Dribling a předání



Hrá 1 dribluje na áru TH, ost e zm ní sm r a zastavuje se na á e 3 bodového hodu na ob nohy. Hrá 2 sprintuje podél postranní áry, uvol uje se V únikem, p ebírá od hrá e 1 mí a únikem do st edu h íšt zakon uje po dvojtaktu nebo st elbou z jumpu.