
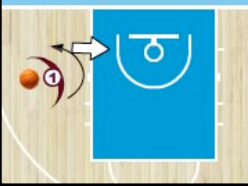










### Trening gracza wysokiego 1x0

Nazwa ćwiczenia	Opis	Nazwa ćwiczenia	
<b>MIKAN</b>	 <p>Rzut raz z lewej, raz z prawej strony. - piłka trzymana cały czas powyżej barków</p>	<b>PIVOT + RZUT</b>	 <p>Początek ćw. jak WBICIE. -Pivot w tył na nodzę bliższej kosza - Rzut z półdystansu</p>
<b>WBICIE</b>	 <p>Zbiórka - lądowanie równoległe do linii bocznej. Krok w tył - kozioł - dostawienie drugiej nogi i rzut</p>	<b>PIVOT + WEJŚCIE</b>	 <p>Początek ćw. jak PIVOT. -fake rzutem -jeden kozioł skrzyżnie i dwutakt, rzut półhakiem albo z drugiej strony basketu.</p>
<b>PÓŁ HAK</b>	 <p>Początek ćw. jak WBICIE, później 1 kozioł do środka rzut półhakiem z wybicia się jednonóż.</p>	<b>PIVOT w TYŁ + WEJŚCIE z PIVOTEM</b>	 <p>Początek ćw. jak PIVOT, jednak PIVOT jest w tył. -1 kozioł w kierunku kosza (do linii końcowej) -pivot w tył, kozioł do środka i rzut z dwutaktu - ew. po pivocie bez kozia i rzut.</p>
<b>SHAQ</b>	 <p>Początek ćw. jak WBICIE, później 1 kozioł do środka - „wskoczenie” do trumny - rzut dalszą ręką od kosza po wybiciu się obunóż.</p>	<b>SCOLA</b>	 <p>Początek ćw. jak WBICIE. -2 kozły w kierunku High Post (HP) - pivot w tył i 1 kozioł w kierunku kosza plus rzut z wbia</p>
<b>SHAQ + PRZEŁOŻENIE</b>	 <p>Początek ćw. jak SHAQ. -fake rzutem -pivot w przód z przeniesieniem piłki nad głową, rzut o tablice</p>	<b>WBICIE + Z DRUGIEJ STRONY</b>	 <p>Początek ćw. jak WBICIE. Po dostawieniu nogi dalszej od kosza, ta sama noga robi pivot w przód - rzut z drugiej strony kosza.</p>