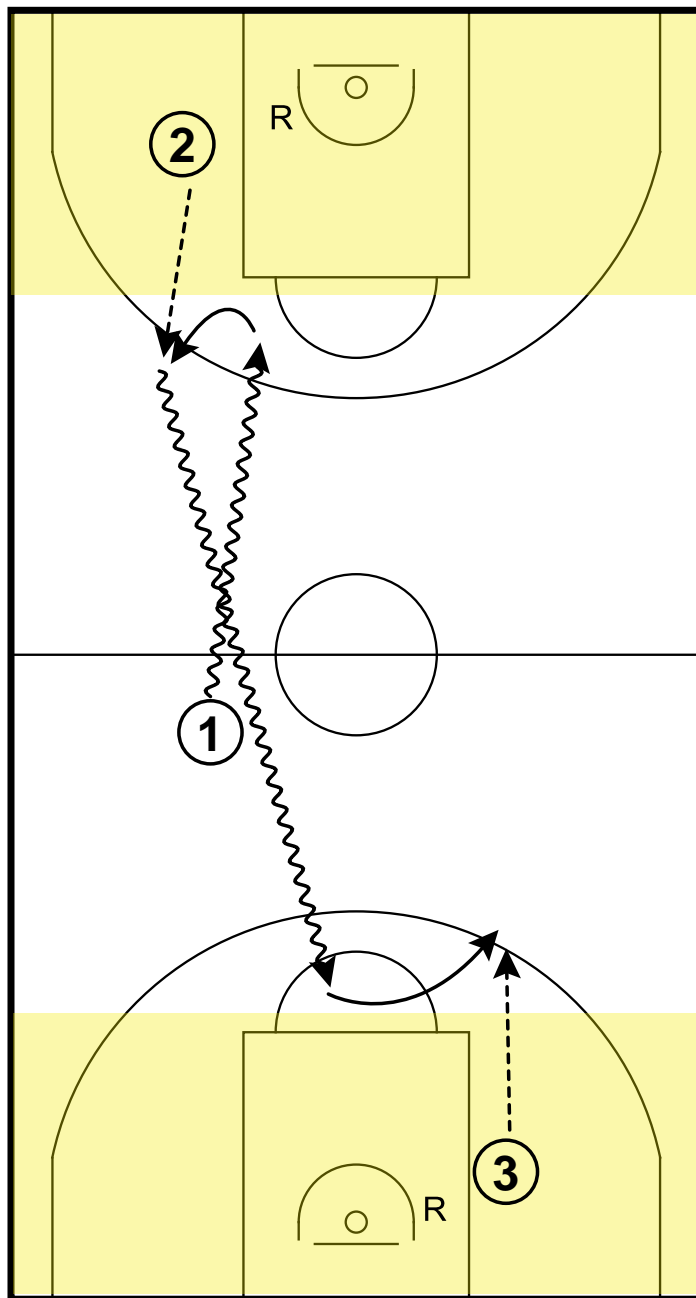




Shooting 3

Drill 1



Rzuty w trójkach. Każdy zawodnik z piłką.

O1 kozłuje i rzuca przed określonym polem. Po rzucie, O2 podaje do O1, a następnie O2 zbiera piłkę. O1 kozłuje na drugą stronę boiska i rzuca na drugi kosz przez wyznaczonym polem. O1 Wybiega po piłkę i otrzymuje ją od O3. O3 zbiera piłkę po rzucie.

Ćwiczenia można wykonać np. na określony czas, określoną ilość celnych rzutów w określonym czasie.