Dobrý den,

zasílám plán výuky pro žáky 6. - 9. tříd na týden (15.2. - 19.2.)

**Basketbal (driblink)**

Jednou z nejdůležitějších dovedností v basketbalu je vedení a ovládání míče tzv. driblink. Proto je dobré umět správnou techniku driblování. V odkazu níže naleznete několik cvičení na zdokonalení techniky driblování. Cvičení je možné provádět nejen s basketbalovým míčem, ale vlastně s jakýmkoliv míčem, co alespoň trochu skáče:

[**https://www.youtube.com/watch?v=qimS1F4H9qc**](https://www.youtube.com/watch?v=qimS1F4H9qc)

[**https://www.youtube.com/watch?v=0g2Mc\_WNXCM**](https://www.youtube.com/watch?v=0g2Mc_WNXCM)

[**https://www.youtube.com/watch?v=CR2ENi0At0s**](https://www.youtube.com/watch?v=CR2ENi0At0s)

**Individuální kondiční tréninkový plán**

Vyzkoušejte variaci kruhového tréninku a přizpůsobte jej své momentální fyzické kondici, počty opakování a sérií i délku pauzy nechávám plně ve vaší režii. Věřím, že všichni naleznete trénink vhodný přímo pro vás. Než začnete cvičit pořádně se protáhněte a podívejte se na správnou techniku prováděných cviků:

[**https://www.youtube.com/watch?v=-qqIHgE7Pto**](https://www.youtube.com/watch?v=-qqIHgE7Pto)

(práce na týden 15.2. - 19.2.)

Přeji hezký den D. Gábel