

Temat: Zestaw ćwiczeń doskonalących umiejętności techniczne z koszykówki.

Dzień dobry☺

Popracujmy dziś nad umiejętnością panowania nad piłką w koszykówce.



Ćwiczenia oswajające z piłką możemy wykorzystać na każdym etapie nauczania, jednak największe zastosowanie mają w młodszych grupach wiekowych (szkoła podstawowa).

Ćwiczenia koordynacji wzrokowo przestrzennej w koszykówce:

Zadania wykonujemy w miejscu

1. Podrzut piłki i chwyt przed sobą
2. Podrzut piłki, obrót i chwyt
3. Krążenie piłki wokół głowy, tułowia, kolan, stóp w lewą i prawą stronę
4. Rozkrok-krążenie piłki wokół jednej nogi
5. Rozkrok-krążenie piłki po tzw. "ósemce"
6. Piłkę trzymamy oburącz. Puszczamy ją, klaszczemy w dłonie przy klatce piersiowej i ponownie łapiemy piłkę

Ćwiczenia kozłowania piłki:

1. Kozłowanie piłki: prawa ręka 30sek, lewa ręka 30 sek.
2. Kozłowanie piłki na zmianę prawa/lewa ręka na różnych wysokościach w pozycji stojącej (na wysokości bioder, kolana lekko ugięte), w przysiadzie przed sobą, w siadzie rozkrocznym przed sobą (ćwiczymy wg własnych możliwości)

Ćwiczenie podania i chwytu:

1. Podania z odbicia piłki o ścianę lub z osobą , która może z nami poćwiczyć, podania na wysokości klatki piersiowej, później po koźle, chwyt oburącz i przyciągnięcie piłki do klatki piersiowej

Spróbuj wykonać zadania powyżej oraz z filmiku

<https://www.youtube.com/watch?v=8Zw7fKmAPuQ>

Przypominam o przesłaniu zadania na ocenę z poprzedniego tematu (krzyżówka „Aktywność fizyczna”) dla osób, które jeszcze nie wysłały.

wfChwarstnicaMP@interia.pl

Pozdrawiam M.P.

