

Temat: Technika rzutów w koszykówce.

Dzień dobry☺

Rzut jest elementem gry w piłce koszykowej, który służy do zdobywania punktów. Rodzaj i technika wykonywania rzutu w koszykówce zależy od sytuacji na boisku. Elementarz każdego koszykarza stanowi rzut z dwutaktu, rzut z wyskoku i rzut z miejsca.



My skupimy się dzisiaj na rzucie z miejsca i z wyskoku:

- **Rzut z miejsca:**  
Obie ręce na piłce, jedna na godzinie 6, druga na godzinie 9 albo 3 (zależy czy jest się leworęcznym czy praworęcznym). Rozpoczynamy rzut od ugięcia nóg w kolanach i rąk w łokciach (piłkę trzymamy, przed głową albo nad głową co jest bardziej poprawne). Po wyprostowaniu całego ciała zginamy nadgarstek aby nadać wsteczną rotację piłce.
- **Rzut z wyskoku:**  
Rzut różni się od rzutu z miejsca jedynie tym, że podczas wyprostowywania się podskakujemy. Bardzo trudny do zablokowania, co jest jego główną zaletą.

Technika poprawnego rzutu: <https://www.youtube.com/watch?v=gzYv1iS5YNo>

Zadania dla Was na dziś: jeżeli masz możliwość i dostęp do kosza ćwicz rzuty z różnych pozycji i odległości od kosza. A dla osób, które tej możliwości nie mają zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych z piłki koszykowej. Najlepiej jak te zadania wykonasz w marszu lub lekkim biegu (ćwiczymy wg własnych możliwości):

1. Krążenie piłki wokół głowy, bioder
2. Podrzut piłki, klaśnięcie, chwyt
3. Podrzut piłkę, chwyt w wyskoku
4. Podrzut piłki, przysiad, chwyt piłki
5. Przekazanie piłki z dłoni do dłoni pomiędzy nogami
6. Toczenie piłki prawą i lewą ręką po podłodze
7. Chodząc na ugiętych nogach kozłowanie w lewo, prawo, w przód i w tył

Przypominam o przesłaniu zadania na ocenę „Rekordziści Świata” dla osób, które jeszcze nie wysłały na adres: [wfChwarstnicaMP@interia.pl](mailto:wfChwarstnicaMP@interia.pl)

Pozdrawiam M.P.