

KOŠARKA

V naslednjih tednih, še naprej vadite križanje z vročitvijo, ta element bo za oceno.

Tisti, ki imate koš vadite predvsem pravilen met na koš, to je osnova. Ostali si postavite kanto ali kakšno drugo stvar v katero boste ciljali. Cilj košarke je zadeti koš, zato temu dajajte največji poudarek. Spomnite se kako sem vam pokazal. Če se ne spomnite me obvestite, da vam še enkrat razložim ali kako drugače pomagam. POMEMBNO: ne mečite od daleč, oziroma od točke, kjer se vam pravilna tehnika poruši. Vsakokrat morate pravilno vreči žogo, le tako boste bolj natančni in zadeli več metov.

Izvajajte tudi najrazličnejše vaje vodenja:

- vodite žogo in opravite vso atletske abecedo,
- vodite žogo in se poskušajte uleči in ustati, brez da prenehaš voditi žogo,
- skačite po eni nogi v vse smeri in odbijajte žogo, prav tako odbijajte žogo s sonožnimi poskoki,
- odbijajte žogo okoli obeh nog samo z eno roko,
- izvajajte menjave žog na mestu z zaprtimi očmi,
- z eno roko vodite na mestu z zaprtimi očmi, štejte do koliko pridete, roka s katero slabše vodite mora ujeti drugo roko.
- poskušajte si še sami izmisliti kakšno vajo, kjer bo zahtevano kakršnokoli ravnotežje, različen položaj ali pa bo potrebno premagati kakšno orodje ali breme.
- bodite izvirni. Dobri so tisti, ki znajo več stvari, ki vse najrazličnejše naloge opravijo.

Vso srečo, ne pozabite igrati še s svojimi starši.

Predvsem igrajte in se zabavajte.

Lep pozdrav,

Matej