

KOŠARKA

Pozdravljeni, počasi se sproščajo ukrepi in kmalu boste lahko že sodelovali in igrali z drugimi otroci.

Tisti, ki trenirate v klubu sem že videl, da ste uporabljali igrišče. Lepo je to videti.

Vsi, ki imate doma koš, še vedno izvajajte pravilno tehniko meta na koš. Za informacijo naj vam povem, da je Luka Dončić zadel trojko več kot 25x zapovrstjo ... Verjetno ni poizkušal samo nekajkrat.

Tako da mečite, mečite in še enkrat mečite. Ta čas je najbolj ugoden za treniranje meta.

Ponovite vse menjave vodenje. Lahko si postavite stol, da izvajate menjave pri stolu.

Za vajo poizkusite še to: postavite se ob steno ali ob tablo in vržite žogo v steno ali tablo potem pa morate žogo ujeti v zraku in jo še enkrat vržite v tablo/steno. Poizkusite to napraviti čim večkrat.

Rezultat mi pošljite na kanal. Če imate še koga za soigralca, si lahko skupaj podajata žogo. Žogo je potrebno ujeti in vreči, ko si v zraku.

Lep pozdrav in veliko uspešnih metov.

Učitelj Matej