



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI IZBIRNEM PREDMETU IZBRANI ŠPORT - KOŠARKA

Datum: 28. 5. 2020

Ura po urniku: 0.

Število realizirane ure: 30

Tema: Različne tehnike preigravanja

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Doslej smo v glavnem vadili osnovne elemente košarkarske tehnike. Danes ti v povezavi pošiljam 5 različnih tehnik preigravanja nasprotnika, brez nepotrebne »driblanja« oziroma mučenja žoge. Prva, tretja in peta tehnika so namenjene napadanju s položaja branilca, druga in četrta pa s položaja krila.

Najprej si natančno oglej posnetke v povezavi. Ustavljaj posnetek in poskusi gibe najprej narediti v sobi, brez žoge. Potem pa ven. Vadi v situaciji 1:0, če pa pregovoriš brata ali sestro, nova znanja preizkusi v igri 1:1.



UVODNI DEL:

- Za ogrevanje najprej naredi 5 preigravanj v sobi. Med ogledovanjem posnetka, ga čim večkrat ustavi in poskusi narediti na isti način brez žoge. Zagotavljam ti, da se boš dobro ogrel/a.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: vaje poznaš in znaš. Prav tako sistem. Obvezno se raztegni, da se ne poškoduješ

GLAVNI DEL: preprost prevod petih tehnik preigravanja je takle. Filmček je sicer v angleškem jeziku z ameriškima demonstratorjema. Tehnike so:

- sprememba hitrosti »finta s škarjastim delom nog«
- »spin« v desno po napadu ob čelni črti (base line)
- finta podaje, prodor v sredino pravokotnika (rakete), »spin« in met na koš ali podaja iz sredine pravokotnika
- prodor s krila »z odmorom«. Za trenutek »zmrznemo« in znova napademo.
- napad z zadržkom – »finta« z gibanjem gornjega dela telesa.

Vseh 5 tehnik je natančno razloženo na povezavi. Saj znaš. »ctrl in »klik«.

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

Preigravanja, delaj z nizko hitrostjo. Šele, ko boš gibanja obvladal, lahko povečaš tudi hitrost.

ZAKLJUČNI DEL: Opravi vsaj 3 vaje za sprostitev. Vsako vajo delaj približno 30 sekund. Vaji sta:

- vzhopi se v »svečo« in otresaj z nogami v sveči
- leži, pokrči noge in v tem položaju »vozi kolo«
- sedi in sede stresaj noge

Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil/a?

Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti?

Je namen učenja dosežen?

Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?

Če ti kaj ni jasno in ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.