

ŠPORT, četrtek, 16. 4. 2020: KOŠARKA, IZBOLJŠANJE KOŠARKARSKE TEHNIKE

Za učni pripomoček boš danes uporabil žogo. Če imaš košarkarsko super, če ne pa ni problema. Tudi vsaka druga bo prišla prav. Samo, da se odbija. Potreboval boš še 8 ovir: stole, copate, škornje...

Nekaj učencev mi mora sporočiti še, kako uspešni so bili na vzdržljivostnem teku.

Ker se že pripravljamo na ocenjevanje vzdržljivostnega teka, ne pozabi narediti uvodnega dela, s katerim izboljšujemo vzdržljivost. Potreboval boš uro ali štoparico.

UVODNI DEL (zunaj): **4 min teka v počasnem tempu (tempo 1)**, 2 min hoje, **2 min teka v srednje hitrem tempu (tempo 2)**, 2 min hoje, **1 min zelo hitrega tempa (tempo 3)**

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat)
- predklon –zaklon. Vsakič nižje s prsti na rokah.
- 10-15 navadnih sklec
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- Ostale krepilne vaje boš na koncu naredil/a notri.

VAJE ZA IZBOLJŠANJE KOŠARKARSKE TEHNIKE. Najprej si na dvorišču, oziroma kjer koli boš vadil v vrsto postavi 8 ovir. Razdalja med ovirami naj bo 4 korake. **Vaje izvajaj v obe smeri, in sicer po trikrat gor in nazaj!**

1. Žogo vodi med ovirami. Vodenje začni s poljubno roko. Pri vsaki oviri se ustavi, žogo **PRED SEBOJ** potisni v drugo roko (**MENJAVA SPREDAJ**) in nadaljuj z vodenjem z drugo roko. Med vodenjem opazuj okolico in ne glej žoge.
2. »Pentlje« okrog ovir. Žogo vodi z desno roko, notranja (leva) roka pa je nad stolom oziroma oviro. Okrog ovire narediš cel krog, nato zamenjaš roko in okrog naslednje ovire žogo vodiš z levo roko, medtem, ko je desna nad oviro...in tako do konca.

3. Žogo vodi med ovirami. Vodenje začni s poljubno roko. Pri vsaki oviri se ustavi, žogo potisni v drugo roko za hrbtom (MENJAVA ZADAJ) in nadaljuj z vodenjem z drugo roko. **TA NI LAHKA. POTRUDI SE PA BO ŠLO!!!**
4. Žogo kotali med ovirami. Pri tem žogo potiskajte s poljubno roko...
5. VAJA: če imaš koš, se postavi na razdaljo 2-3 korake stran od koša. Žogo si naloži nad čelo, naredi počep, skoči in vrzi žogo iz skoka. Opravi vsaj 30-40 metov. Če nimaš koša, ni problema. Opravi 30-40 metov z odbojem ob nek trden 3 metre visok objekt (stena kozolca ali poda...) ali pa žogo iz počepa preprosto meči v zrak. Če znaš, lahko tudi pravilno košarkarsko; se pravi met z eno roko, medtem ko je druga roka žogi le v oporo.

ZAKLJUČNI DEL: Spij malo vode in pospravi rekvizite.