

3. TEDEN – 25. 11. 2020, KOŠARKA (UTRJEVANJE VODENJA, MENJAV IN PODAJ)

OGREVALNI IN GLAVNI DEL:

V posnetku, ki sem vam ga pripravil boste utrjevali vaje za košarko. Posnetek si lahko najprej pogledate, da boste dobili predstavo, kaj boste počeli. Lahko pa si ob telefonu vsako vajo tudi posebej pogledate in jo nato ponovite.

Vaje izvajajte zunaj. Če imate košarkarsko žogo bo najbolje, drugače uporabite kakšno drugo, ki ima dober odboj. Namesto stožcev, ki so na posnetku uporabite kak drug predmet, ker stožcev verjetno nimate vsi doma.

Vsako vajo seveda ponovite večkrat. Pri teh spretnostih z žogo je pomembno, da jih čim več vadite. Brez velikega števila ponovitev, ne bo napredka. Pri vadbi podaj bo najbolje, da si podajate s kom v paru, če pa nimate nikogar pa vaje lahko izvedete tudi s pomočjo stene.

ZA DODATNO URO ŠPORTA, KI JO IMAMO OB SREDAH PA POSKUSITE TA TEDEN ŠE NA KAK MALO DALJŠI SPREHOD PO OKOLICI.

USPEŠNO DELO VAM ŽELIM.

<http://www.youtube.com/watch?v=XcynmHnozQ0>