

Temat : Ćwiczenia podstawowych umiejętności koszykarskich, kluby piłki koszykowej w Polsce.

Na początek cechy dobrego koszykarza i co trzeba zrobić aby je mieć :

1. Ciało - dobrze się rozciągnij, ćwicz ze skakanką, wykonaj krótkie biegi sprintem, ćwicz podskoki.

2. Panowanie nad piłką - ćwicz długo kozłowanie (jak unikać błędów, obejrzyj :)

<https://www.youtube.com/watch?v=Qy1lb6FPAog>

3. Podania - jeśli masz z kimś, jeśli nie, to ze ścianą, sposobem: sprzed klatki, znad głowy, po koźle.

Jak uniknąć błędów zobacz:

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

4. Rzuty - ugnij kolana zanim rzucisz, końcówki palców sterują piłką, łokieć skieruj w stronę obręczy.

Jak to zrobić poprawnie zobacz:

https://www.youtube.com/watch?v=IZDTkdIZ_XY

5. Wiedza - poznaj przynajmniej podstawowe zasady gry .

6. Siła psychiki - nie zniechęcaj się, ćwicz wytrwale.

Wykonaj ćwiczenia z każdego punktu !

Zadanie : napisz nazwy 3 klubów koszykarskich mężczyzn i 3 klubów kobiet, które są najlepsze w Polsce.