

Temat: Koszykówka na podwórku - streetball.

W tym roku streetball - czyli "koszykówka uliczna" , miał być po raz pierwszy dyscypliną olimpijską.

Ale igrzyska w Tokio zostały przeniesione na przyszły rok, więc macie jeszcze trochę czasu żeby poćwiczyć.

1. W marszu:

- Ściskanie piłki przed klatką piersiową
- Marsz z wypadami jedno- i jednocześnie toczeniem piłki z ręki do ręki pod nogą wykroczną

2. W truchcie:

- Podrzut i złapanie piłki
- Podrzut i złapanie piłki w wysoku
- Krążenie piłką wokół bioder w jedną i drugą stronę
- Przerzucanie piłki z prawej do lewej ręki łukiem nad głową
- Kozłowanie ręką prawą i lewą.

3. Ćwiczenie rzutów do kosza:

- z miejsca oburącz
- z miejsca jednorącz prawą i lewą ręką
- z marszu j.w.
- z biegu j.w.

4. Jeśli masz partnera do gry - zagrajcie 1x1 , kto ma piłkę - atakuje, kto bez piłki - broni.

Pamiętaj w streetballu zawodnicy sami umawiają się, według jakich zasad grają :)