

NPŠ PROGRAM ZA 8. TEDEN (11.5. – 17.5.)

V naslednjem tednu se boste pri NPŠ ukvarjali s košarko. Za vas sem pripravil nekaj vaj s katerimi boste izboljšali svoje košarkarske spretnosti. Kar morate narediti je to, da si en dan v tednu vzamete nekaj časa in poskusite izvesti spodaj opisane vaje. Za izvedbo lahko uporabite katerokoli vrsto žoge. Ko boste vaje izvajali, naredite kakšno sliko ali kratek video in mi ga oddajte v spletno učilnico ali zasebno, v kolikor bo imel kdo težave z oddajanjem v spletni učilnici. To bo služilo kot potrdilo za opravljeno nalogo v tem tednu.

VAJE ZA IZBOLJŠANJE KOŠARKARSKIH SPRETNOSTI Z ŽOGO

1. Visoko vodenje na mestu z boljšo in slabšo roko na strani. Pogled je usmerjen naravnost.
2. Nizko vodenje na mestu z boljšo in slabšo roko na strani. Pogled je usmerjen naravnost.
3. Vodenje na mestu v košarkarski preži z desno roko, prehajanje iz stoječega položaja do čepa/seda/leže. Ponoviš še tako, da vodiš še z levo roko.
4. Vodenje žoge okrog svoje osi z desno in levo roko.
5. Vodenje žoge pred sabo 2 odboja z desno roko, 2 odboja z levo roko. Nato sledi 1 odboj z desno roko, 1 odboj z levo roko.
6. Vodenje žoge na mestu z menjavo iz ene roke v drugo z odbojem na sredini.
7. Vodenje na mestu s podajanjem žoge iz ene roke v drugo z odbojem na sredini in vmesnim odbojem na strani (menjava spredaj na vsak drugi odboj).
8. Odbijanje žoge med korakom. Nato še zamenjaš nogo in roko.

Vaje v gibanju začni najprej v hoji in nato preidi v lahkoten tek.

1. Nizko vodenje v gibanju naprej, nazaj, v levo in desno stran. Vodiš z desno in levo roko.
2. Z nizko vodenje v gibanju v smeri naprej, po 3 odbojih narediš obrat z vodenjem okoli svoje osi. Vodiš z levo in desno roko.
3. Vodenje žoge pred seboj v gibanju naprej, 2 odboja z desno roko, 2 odboja z levo roko. Vodenje pred seboj 1 odboj z desno roko, en odboj z levo roko.
4. Vodenje v gibanju naprej, podajo žoge iz ene roke v drugo z odbojem na sredini.
5. Vodenje v gibanju s podajanjem žoge iz ene roke v drugo z odbojem na sredini in vmesnim odbojem pri strani (menjava spredaj na vsak drugi odboj).
6. Vodenje žoge cik-cak z menjavo spredaj.
7. Vodenje žoge cik-cak z menjavo zadaj.
8. Vodenje žoge cik-cak z menjavo spredaj med obratom (Rolling).
9. Vodenje žoge cik-cak z menjavo med korakom.