**Klasa V**

**Temat : Doskonalenie techniki rzutu piłki koszykowej za 2 pkt., 3pkt**

**z miejsca i z wyskoku**

1. Zapoznaj się z poniższym tematem zajęć lekcji a następnie wykonaj zadania na boisku lub podwórku.

Wykonaj samodzielnie rozgrzewkę koszykarską , pomoże Ci w tym prezentacja multimedialna (link niżej)

**Część wstępna: Rozgrzewka**

<https://www.youtube.com/watch?v=hqrVOrMjyCo&t=118s>

**Część główna:**

**POZYCJA RZUTOWA.**

1. Stopy rozstawione na szerokość bioder.
2. Palce stóp skierowane w kierunku kosza.
3. Biodra ugięte
4. Stopy ustawione płasko na podłożu.  
   Bardzo ważnym jest, aby w trakcie uginania bioder pięty nie unosiły się. Zawsze powtarzam zawodnikom o wciskaniu pięt w parkiet. Pomaga to w utrzymaniu równowagi.
5. Piłka trzymana oburącz na wysokości brzucha (pozycja potrójnego zagrożenia/pozycja rzutowa).
6. Ręka rzucająca z tyłu piłki, ręka prowadząca z boku. Palce ręki rzucającej szeroko rozstawione, ułożone płasko na piłce (wielu młodych zawodników rzuca opuszkami palców). Przestrzeń między palcem wskazującym a środkowym na środku piłki.. Staw łokciowy zgięty. Łokieć przywiedziony do ciała.

 Nauczając rzutu dzielę go na 3 podstawowe fazy:  
1. Pozycja potrójnego zagrożenia  
2. Uniesienie piłki na wysokość czoła nie unosząc przy tym bioder.  
3. Wyprost bioder z równoczesnym wypchnięciem piłki w kierunku kosza.

Rzut z miejsca <https://www.youtube.com/watch?v=lZDTkdlZ_XY>

Rzut z wyskoku <https://www.youtube.com/watch?v=d5W1dPE111E>

**Powyższe ćwiczenia wykonuj systematycznie a poprawisz technikę rzutową przy koszu**