

Piłka Koszykowa

Temat: Rzut z biegu po kozłowaniu.

Dwutakt



PIOTR TADAJEWSKI

- 
- ▶ Zanim przejdziemy do głównego tematu lekcji, najpierw chciałbym przedstawić Wam krótki filmik ukazujący atrakcyjność tej dyscypliny sportu oraz przypomnieć kilka podstawowych zasad gry w piłkę koszykową

Aby otworzyć poniższy link należy na nim kliknąć prawym przyciskiem myszy/touchpada i wybrać opcję: otwórz hiperłącze

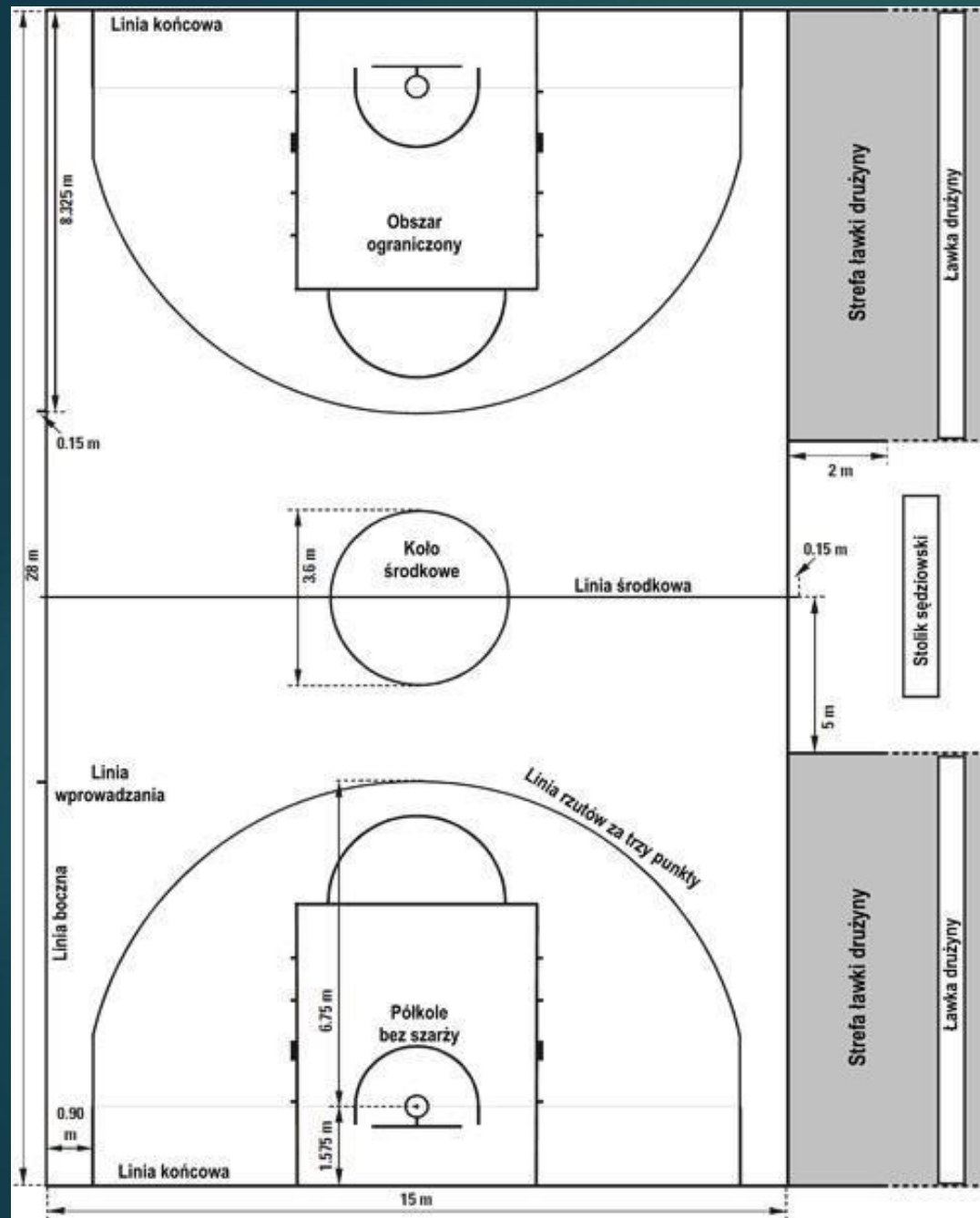
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=ERgWvpYHpXQ>

Zasady gry

- ▶ W koszykówkę grają 2 drużyny po 5 zawodników na boisku
- ▶ W protokole znajduje się max 12 zawodników
- ▶ Mecz rozgrywany jest przez 4 kwarty
- ▶ Każda kwarta trwa 10 min
- ▶ Czas gry meczu wynosi 4x10 (4 kwarty po 10 min)

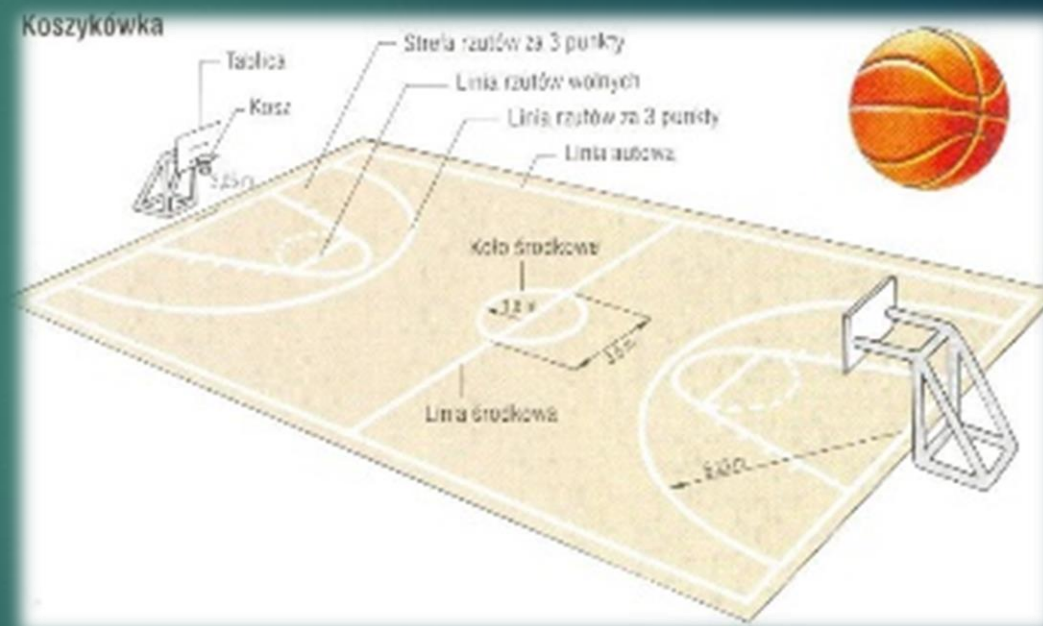
Przepisy obowiązujące w grze

- ▶ Piłka musi być podawana, rzucana lub kozłowana rękami
- ▶ Piłka może być wybita przeciwnikowi, ale otwartą dłońią
- ▶ Uderzenie piłki pięścią lub nogą jest przekroczeniem przepisów
- ▶ Kozłować można tylko jedną ręką
- ▶ Zawodnik w posiadaniu piłki może ją przetrzymywać nie dłużej niż 5 sekund
- ▶ Punkty zdobywające:
 - 1 pkt – rzuty celne osobiste
 - 2 pkt – rzuty celne z akcji
 - 3 pkt – rzuty celne z akcji zza pola rzutów za 3 pkt



W skład boiska wchodzi:

- Linie boiska
- Pola boiska



Rzut z biegu po kozłowaniu

Technika wykonania:



- 1 krok – kozłowanie
- 2 krok – chwyt piłki oburącz
- 3 krok – odbicie z nogi przeciwnej do ręki rzucającej
- 4 – dwa kroki
- 5 - przeniesienie piłki nad głowę
- 6 – rzut do kosza

Dwutakt w praktyce:

Aby otworzyć poniższy link należy na nim kliknąć prawym przyciskiem myszy/touchpada i wybrać opcję: otwórz hiperłącze

► <https://www.youtube.com/watch?v=WxWU9z354Gc>

Propozycje ćwiczeń w domu z piłką koszykową lub inną piłką

- ▶ Ćwiczenia oswajające z piłką (kożłowanie)

Aby otworzyć poniższy link należy na nim kliknąć prawym przyciskiem myszy/touchpada i wybrać opcję: otwórz hiperłącze

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=tYnWpc4yDbU&feature=share&fbclid=IwAR1OluvD2l8iNuoV0pkUBXfTOlpbwdcrNVuEhCYCFQ-XUVQj6h7VeHypStY>

Test wiedzy.. 😊

- ▶ Odpowiedz na pytania- karta pracy