

IZBRANI ŠPORT - KOŠARKA

Razred: 9. razred

Trajanje predmeta: 1 ura tedensko / 35 ur letno

Vrsta predmeta: enoletni predmet

Mentorji: učitelji športa Nina Penko, Miha Košnik in Marko Šosterič

Učenci in učenke bodo pri košarki spoznali osnovne in nadaljevalne elemente košarkarske igre.

Poudarek bo na izpopolnjevanju tehničnih in taktičnih elementov:

Vodenje z menjavo rok po obratu, hitro vodenje, odkrivanje in met z mesta, odkrivanje in prodor iz vodenja po sprejemu žoge, vtekanje in met iz dvokoraka po sprejemu žoge, skok za odbito žogo, odkrivanje centra in met ali prodor po sprejemu žoge, obramba proti metu, prodor in vtekanje, zapiranje poti do koša, protinapad 2:1. Igra v napadu 1:1, 2:2 in 3:3 na en koš proti aktivni obrambi, igra 4:4 s centrom na en koš, igra 4:4 in 5:5 s centrom na en koš.

V programu bo zajeta tudi seznanitev s pravili igre in sodniškimi znaki.

Igranje in poznavanje osnovnih prvin košarke je namenjeno tako boljšim, kot tudi nekoliko slabšim učencem, saj bo vadba prilagojena stopnji učenčevega znanja.

