Pozdravljene učenke,

Danes, petek, 3. 4., preglejte kratek sestave o košarki.

Med učenjem naredite tudi raztezne vaje, kot smo se učili začnite pri glavi nadaljujte proti nogam. Naredite tudi nekaj vaj za moč: dvig trupa, sklece, vaje za hrbtne mišice. Lahko dvigujete tudi lažje predmete. Ker je lepo vreme pojdite tudi malo na zrak na krajši sprehod.

Lp in ostanite zdravi.

Stojan Koren

**IZVOR IN RAZVOJ KOŠARKE**

Košarko (angleško basketball) je za svoje študente leta 1891 izumil James Naismith, profesor ameriške univerze Springfield. V košaro za breskve, pritrjeni na stojalih, so metali žogo. Ker pa je bilo prenaporno pobirati žoge iz košar, je profesor odstranil dna. Sedaj je žoga padala skoznje in rojena je bila temeljna zamisel današnje košarke.

**DELITEV KOŠARKARSKE TEHNIKE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TEHNIKA NAPADA**  |   | **TEHNIKA OBRAMBE**  |
| TEHNIKA  Z ŽOGO | TEHNIKA PROTI ŽOGI IN ODVZEMANJE ŽOGE |
|   |   |
| - lovljenje | - izbijanje |
| - podajanje | - odbijanje |
| - vodenje | - blokiranje |
| - meti | - prestrezanje |
| - pivotiranje | - odvzemanje |
|   | - skok za žogo |
|   |   |
| TEHNIKA BREZ ŽOGE | TEHNIKA BREZ ŽOGE |
|   |   |
| - napadalna preža | - obrambna preža |
| - tek | - tek |
| - zaustavljanje | - zaustavljanje |
| - sprememba smeri | - sprememba smeri |
| - obrati  | - obrati |
| - skoki | - skoki |

|  |  |
| --- | --- |
|  | NAPADALNA PREŽAKošarkarska preža je osnovna postavitev igralca v obrambi in v napadu. Napadalna preža je položaj napadalca, iz katerega lahko najhitreje nadaljuje napadalno akcijo. Postavitev nog je običajno paralelna. Stopali sta postavljeni v širini ramen, nogi sta v kolenih nekoliko pokrčeni. Trup je malo nagnjen naprej, pogled pa usmerjen proti košu. Roki sta pokrčeni in v višini prsi.  |
|     |  OBRAMBNA PREŽAObrambna preža je položaj igralca, ki omogoča hitro reagiranje na gibanje napadalca v vseh smereh. Postavitev nog je običajno diagonalna. Nogi sta v kolenih primerno pokrčeni, trup je nekoliko nagnjen naprej, pogled je usmerjen naprej. Roki sta pokrčeni in dvignjeni v višini ramen. Teža telesa mora biti enakomerno porazdeljena na obeh nogah.Pri oceni pravilnega položaja v preži si pomagamo tako, da krčimo kolena toliko časa, dokler se ne naslonimo z iztegnjenima rokama na stegno. Trup je pri tem vzravnan. V napadalni preži se običajno pomikamo s tekalnimi koraki, v obrambni preži pa s prisunskimi in tekalnimi koraki. |

**IGRIŠČE ZA KOŠARKO**

