

Temat: Doskonalenie rzutów do kosza z różnych pozycji.

Dzień dobry!

Na dzisiejszej lekcji będziemy doskonalić rzuty do kosza z różnych pozycji. Do wykonania ćwiczenia możecie wykorzystać dowolną piłkę. Osoby, które posiadają w pobliżu domu ogólnodostępne boisko do koszykówki mogą poćwiczyć rzuty bezpośrednio do kosza. Pozostałe osoby mogą wykonać to ćwiczenie wykonując rzuty w kierunku ściany w dany punkt. Poniżej załączyłam link do filmu przedstawiającego prawidłową technikę wykonania rzutów do kosza.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=ndIIDJT1A6sAcqgOuPqygSSxCUbHQI7ZEhEhuCJYVXpkLHuxvS>

https://www.youtube.com/watch?v=IZDTkdIZ_XY