

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE NR 16

TEMAT: NAUKA/DOSKONALENIE TECHNIKI OBRONY STREFOWEJ – PIŁKA KOSZYKOWA.

Proszę uważnie obejrzyć materiały zawarte w poniższych linkach. Są tam zaprezentowane podstawowe elementy obrony strefowej – niestety materiały nie są w języku polskim, więc tym bardziej istotne jest, abyście je uważnie obejrżeli. Proszę zwrócić szczególną uwagę na współpracę zawodników w grze obronnej – bez takiej współpracy, wsparcia jeden drugiego cała strefa się „sypie” i zaczyna się gra 1x1. A jak powszechnie wiadomo – koszykówka to jednak gra zespołowa. Życzę powodzenia w przekładaniu tej teoretycznej wiedzy na praktykę jak już wrócimy po zarazie.

Linki:

<https://www.youtube.com/watch?v=5743mICfFE0>

<https://www.youtube.com/watch?v=N5Nsw0WHvX0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Cs2vk3GRU-o>

<https://www.youtube.com/watch?v=OaGia4WnyR8>

<https://www.youtube.com/watch?v=6yd14RuUbe8>