Elementy ćwiczeń techniki w piłce (koszykowej,ręcznej)

Pamiętaj o wykonaniu krótkiej ROZGRZEWKI. Ćwiczenia rąk,tułowia, nóg (wymachy,skłony, krążenia) Ważne jest rozciąganie i rozgrzewanie mięśni i stawów.

Brak piłki zastąpić możemy kulą mocno zbitą z gazety.

1. Krążenie piłką dookoła bioder, tułowia, kolana w pozycji ugiętej
2. Krążenie piłką wokół prawej nogi, lewej nogi, kolana w pozycji ugiętej
3. Toczenie piłki dookoła nóg w rozkroku, kolana w pozycji ugiętej
4. Toczenie piłki po podłodze po prostej linii w przód, prawą stroną

   prawą ręką, lewą stroną lewą ręką, to samo po slalomie
5. Toczenie piłki dookoła nóg, ciała w siadzie, leżeniu
6. Podrzuty piłki palcami obu rąk w górę, jedną ręką prawą, lewą z

   z chwytem piłki w dwie dłonie
7. Podrzut piłki w górę obiema rękoma, klaśnięcie i chwyt.
8. Podrzut piłki obiema rękoma, złapanie piłki jak najniżej podłogi.
9. Podrzut piłki oburącz w górę tylko w siądzie.
10. Pozycja w siadzie, kolana ugięte, stopy oparte o podłogę,

    przekładanie piłki pod kolanami z lewej do prawej,

    z prawej do lewej strony.

    Można utrudnić sobie ćwiczenie podnosząc lekko stopy

    od podłogi kiedy przekładamy piłkę.