

OSNOVE KOŠARKE

PRAVILEN MET NA KOŠ

Roka, s katero mečemo, je v komolcu upognjena za 90°, medtem ko je druga roka samo prislonjena na žogo.



VODENJE ŽOG

Žogo odbijamo ob tla z desno roko, katera je rahlo pokrčena. Nato jo odbijemo malo v stran proti levi roki in ta nadaljuje z vodenjem.

PODAJA

Žogo podamo z obema rokama s prsi, pri tem gledamo kam jo pošiljamo. Roke potisnemo naprej in ob koncu iztegnemo prste proti soigralcu.



VROČANJE ŽOG

Stojimo pri miru in tik ob sebi držimo žogo. Ker je ne moremo nobenemu podati, počakamo na našega soigralca, da vzame žogo.

OSNOVE KOŠARKE

PROSTI MET

Stojimo za črto prostih metov in s pravilnim metom poskusimo zadeti koš. Met izvajamo prosto, kar pomeni, da nihče pred nami ne drži obrambe.



DRŽANJE OBRAMBE

Obrambo držimo tako, da imamo pokrčene noge in iztegnjene roke, saj se tako lahko hitro premikamo in sledimo napadalcu.



IZVAJANJE IZ "AVTA"

Stojimo izven igrišča in svojemu soigralcu podamo žogo in tako nadaljujemo z napadom. Tako j po podaji moremo steči na igrišče in nadaljevati z igro.



OSEBNA NAPAKA

Osebno napako naredimo, če udarimo nasprotnika. Ko dosežemo 5 osebnih napak, smo izključeni iz igre oziroma tekme.

