

Temat 8: *Rozciąganie jako niezbędny element treningu. Stretch.*

Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.

Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym .

1. Przed każdym treningiem i po nim bardzo ważne jest rozciąganie.

Zestaw kilku przydatnych ćwiczeń rozciągających w języku angielskim, ale to dla Was przecież nie problem. (*jedynie do zapoznania o dowolnej porze dnia*). Oczywiście chętne osoby mogą spróbować – **polecam**.

Link: <https://vimeo.com/356958501>

2. Teoria. Sygnalizacja sędziego

Pilka koszykowa.

SYGNALIZACJA SĘDZIEGO



Przerwa w grze nakazana przez sędziego.
Otwarta dłoń nad głową.



Przerwa w grze na żądanie drużyny. Kształt litery T utworzony z palca i dłoni.



Rzut sędziowski. Kciuki w górze



Błąd. Piłka za boiskiem, A - znak błędu.
B - kierunek gry.



Bieganie z piłką, "kroki". Obroty pięściami.



Nieprawidłowe kozłowanie, "podwójny drybling" Ruch klepania dłońmi.



Przewinienie techniczne. Kształt litery T utworzony z dłoni.



Przewinienie obustronne. Kolejne krzyżowanie pięści nad głową.



Wskazanie zawodnika, który popełnił przewinienie. Liczba wystawionych palców określa numer zawodnika



Zaliczanie punktów (1 palec - 1 punkt). Ruch w dół.



Błąd "3 sekund", 3 palce w bok.



Unieważnienie zdobytego kosza. Poziome ruchy rękami na krzyż.



Zmiana zawodników. Skrzyżowane przedramiona.



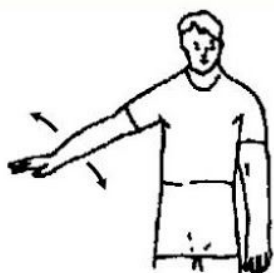
Kara rzutów wolnych. Palce wskazujące na linię rzutów wolnych.



Przewinienie osobiste. Pięść nad głową.

Pilka ręczna.

SYGNALIZACJA SĘDZIEGO



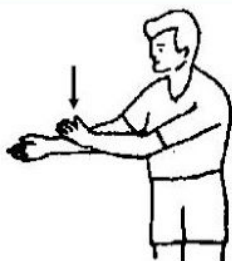
NARUSZENIE POLA BRAMKOWEGO

Ruchy poziome wyciągniętą dłonią.



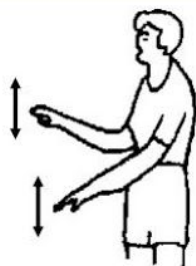
BŁĄD KROKÓW, BŁĄD 3 SEKUND

Obroty dłońmi.



UDERZANIE

Uderzanie kantem dłoni w przegub



BŁĄD PODWÓJNEGO CHWYTU I KOZŁOWANIA

Ruch klepania dłońmi.



GRA NA CZAS

Uchwyt dłonią za przegub.



TRZYMANIE, KLINCZOWANIE, KLAMROWANIE

*Poziome usytuowanie zaciśniętych
pięści na wysokości piersi.*

SYGNALIZACJA SĘDZIEGO



**PCHANIE, WBIEGANIE,
WSKAKIWANIE**

Uderzanie zaciśniętych pięści.



RZUT ZZA LINII BOCZNEJ

*Wyciągnięte ręce na wysokości
ramion.*



RZUT WOLNY (tylko kierunek)

*Wyciągnięta ręka wskazująca
kierunek.*



NIEZACHOWANIE ODLEGŁOŚCI 3 m

Podniesienie przedramion w górę.



WYKLUCZENIE 2 minuty

Pokazanie dwóch palców w górę.



PRZERWA CZASU GRY (TIME OUT)

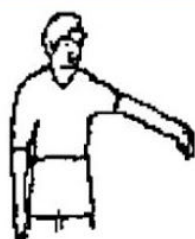
Kształt litery „T” utworzony z dłoni.

SYGNALIZACJA SĘDZIEGO



ZDOBYCIE BRAMKI
(sędzia w polu gry i sędzia bramkowy)

Otwarta dłoń ponad głową.



RZUT OD BRAMKI

*Palce wskazują linie pola
bramkowego.*



RZUT SĘDZIOWSKI

Palce w górze.



UPOMNIENIE (żółta kartka)
DYSKWALIFIKACJA (czerwona kartka)

*Pokazanie żółtej lub czerwonej kartki
jedną ręką, a drugą wskazanie winnego.*



USUNIĘCIE Z GRY

*Skrzyżowanie przegubów ponad
głową.*



**ZEZWOLENIE NA WEJŚCIE
DODATKOWYCH OSÓB NA BOISKO**
(tylko po „time out“)