

MIŁOŚNICZKA KOSZYKÓWKI

Poziom trudności 3



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Nauczy jednostkę reguł koszykówki.		
2	Poprowadzi ćwiczenia dla jednostki, w tym chwyt i podanie piłki oburącz z miejsca i w biegu, kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku biegu, rzut piłki do kosza oburącz i jedną ręką z miejsca i w biegu, rzut karny i blok.		
3	Obejrzy mecz profesjonalnej ligi koszykówki na żywo lub wirtualnie.		
4	Wybierze trzech ulubionych koszykarzy i w dowolny sposób przeanalizuje ich styl ich gry.		
5	Rozegra z zespołem pięć spotkań, wykazując znajomość zasad i techniki gry.		
6	Weźmie udział w turnieju koszykówki.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

