

PIVOT OBRAT

Pivot obrat (pivotiranje) je košarkarski element, ki ga igralci uporabljajo, ko želijo »skriti« žogo. Včasih se med igro zgodi, da igralec, ki ima žogo ne more preiti v vodenje ali podati žoge. S »pivotiranjem« poizkuša priti do položaja za varno vodenje ali podajo soigralcu.

Na spodnji povezavi boš našel-a dve vaji pivot obrata. Pozorno si oglej posnetek in ju izvedi.

PIVOT OBRAT

Količina:

- pivot obrat, vrtenje okoli leve noge 3x cel obrat naprej in nazaj;
- pivot obrat, vrtenje okoli desne noge 3x cel obrat naprej in nazaj;
- vodenje z menjavo roke, naskok, pivot obrat in met na koš ali cilj 5x;
- metanje na koš ali cilj (3 minute)

Prvič narediš vse, nato le 3. in 4. vajo.

Če nimaš na voljo koša je spodaj na slikah ena izmed možnih rešitev.

