

SZKOLENIE PODSTAWOWE MINI-KOSZYKÓWKA KLASY IV-VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Mini-koszykówka jest grą przeznaczoną dla dzieci. Atrakcyjność jej sprawiła, że stała się bardzo szybko popularna na całym świecie. Celem jej jest wciągnięcie możliwie jak największej ilości dzieci do gry, a przede wszystkim stworzenie im warunków do wyżycia ruchowego i wszechstronnego rozwoju motorycznego.

Zabawowe elementy tego sportu oraz szerokie pole do fantazji i do indywidualnych poczynań jakie mini-koszykówka oferuje, daje satysfakcję wszystkim jej uczestnikom.

Mini-koszykówka wzbogaca zasób podstawowych ruchów i podnosi sprawność ruchową, uczy podstawowych elementów technik gry, rozwija te cechy osobowości, które są niezbędne do odnoszenia sukcesów również w innych dyscyplinach sportu.

Na tym etapie doskonalimy materiał przerobiony w klasie I-III szkoły podstawowej (kształtowanie sprawności koordynacyjnej poprzez gry i zabawy ruchowe) oraz wprowadzamy w większym zakresie ćwiczenia żonglerki piłką i uczymy podstawowych elementów techniki gry w mini - koszykówkę. oraz wprowadzamy następujące nowe elementy techniki indywidualnej.

INDYWIDUALNE ATAKOWANIE

- wyjście do podania po literze "V" i "L" oraz po odejściu,
- 1x1 z piłką,
- 1x1 bez piłki,

OBROTY

RZUT W WYSOKOKU

ZBIÓRKA PIŁKI Z TABLICY W OBRONIE

Drugim ważnym zadaniem tego okresu jest wdrażanie prawidłowych nawyków gry (małe gry), opartych na wyuczonych elementach technicznych.

MAŁE GRY: 1x1, 2x2 i 3x3.

- na koniec tego etapu zespół powinien dysponować grą w ataku z ustawienia 5x0 (na takich elementach jak: ścięcie, obiegnięcie, odejście z zachowaniem odległości)

INDYWIDUALNY ATAK 1x1

Celem indywidualnego ataku jest skuteczne zakończenie akcji ofensywnej w sytuacji 1x1 (jeden atakujący, jeden broniący).

Sposób postępowania zawodnika w indywidualnej akcji będzie uzależniony od tego czy zawodnik:

- jest bez piłki,
- posiada piłkę (wachlarz zwodów na koźle i przed wykonaniem kozła, przy zwodzie rzutem nie wnoś wysoko piłki tylko wykonaj szybki ruch tułowiem),
- podał piłkę do partnera,
- wprowadzenie zasad jakie funkcjonują w zespole (np. ruchy partnerów na odległości jednego podania).

Ad. a) Żaden zawodnik, początkujący czy też mistrz, nie będzie grał dobrze w koszykówkę jeśli nie opanuje umiejętności uwolnienia się od kryjącego w celu przyjęcia piłki.

Jednym z podstawowych sposobów uwolnienia się od przeciwnika jest WYJŚCIE „V”.

Postawa - jeśli chcesz otrzymać piłkę przyjmij prawidłową postawę i pokaż 10 palców, czyli rozwarłe dłonie przygotowane do chwytu piłki.

Minimum dwa kroki - jeśli przyjąłeś postawę do chwytu piłki i jesteś od niej „odcinany” przez obrońcę, wtedy wykonaj minimum dwa kroki w kierunku od piłki po czym gwałtownym ruchem odepchnij się nogą zewnętrzną (ze stopą ustawioną bokiem do kierunku poruszania się) i staraj się uzyskać maksymalne przyspieszenie, patrz rysunek.



Po chwycie piłki zatrzymaj się i wykonaj zwrot twarzą do kosza (obrotem), czyli przyjmij postawę potrójnego zagrożenia tj. - rzutu, gry 1x1, podania.

Pamiętaj!!!

- bądź cierpliwy, wyczekuj na odpowiedni moment i nie zdradzaj swoich intencji,
- wykonuj wszystkie elementy we właściwym tempie, a przede wszystkim odpowiednio zmieniaj rytm biegu,
- obserwuj obrońcę i wykorzystaj jego postawę i ustawienie (np. idź gdy obrońca odwróci od ciebie głowę).

Ad. b) Jeżeli zawodnik wszedł w posiadanie piłki i znajduje się w odległości bezpośredniego zagrożenia rzutem to wówczas powinien zastosować jeden z manewrów, który będzie uzależniony od sposobu zachowania się obrońcy, np.:

- jeśli obrońca jest ustawiony w dalszej odległości od ciebie, - wykonaj rzut,
- jeśli obrońca skróci dystans krycia staraj się go minąć kozłowaniem, staraj się wygrać pojedynek z przeciwnikiem na jak najmniejszej ilości kozłów.



1x1 Z PIŁKĄ



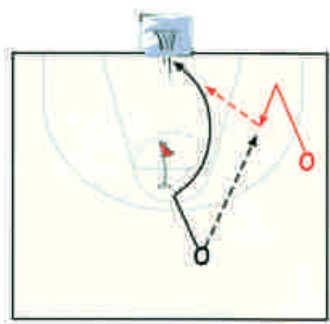
Pamiętaj!!!

- próbuj ustawić obrońcę w odległości dla siebie najkorzystniejszej,
- staraj się zawsze minąć obrońcę w kierunku jego nogi wykroczonej i w kierunku gdzie jest najwięcej miejsca,
- przy minięciu obrońcy kozłowaniem, pamiętaj o ochronie piłki ciałem,
- bądź zdecydowany w postępowaniu i ruchy swoje wykonuj z zamiarem minięcia obrońcy.

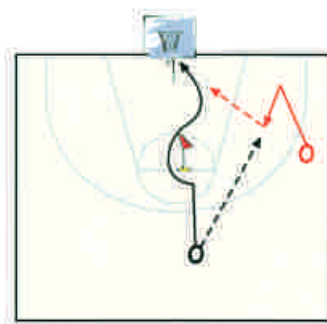
Ad. c) Zawodnik znajdujący się na polu ataku po podaniu piłki do partnera zawsze powinien wykonać jakiś ruch, np. „podaj i idź”.

Skutecznym sposobem uwolnienia się spod opieki obrońcy po podaniu jest „ścięcie” wykonane z przodu obrońcy lub ścięcie za plecami obrońcy zwane „obiegnięciem” są to podstawowe manewry gry 1x1 bez piłki.

1x1 BEZ PIŁKI



Ścięcie



Obiegnięcie

Pamiętaj!!!

- wykonując „ścięcie” wbiegasz w kierunku kosza przed przeciwnikiem (pomiędzy broniącym a podającym, komunikuj się z partnerem, który posiada piłkę przede wszystkim wzrokiem i gestem),
- przy „obiegnięciu” droga poruszania się zawodnika przebiega za plecami obrońcy (wykonując minięcie unieś rękę bliższą kosza w celu pokazania, gdzie ma być wykonane podanie),
- manewry te wykonuj szybko i zdecydowanie,
- „ścięcie” i „obiegnięcie” powinno być poprzedzone wykonaniem ruchu w kierunku przeciwnym do zamierzonego (zwód wykonać tak by ciężar ciała nie został całkowicie przeniesiony na nogę, która ma zmylić obrońcę)

OBRÓT

Obrotem nazywamy ruch rotacyjny mający na celu zmianę ustawienia ciała. W czasie wykonywania obrotu jedna noga (stopa), utrzymuje stały kontakt z podłożem i przez nią przebiega oś obrotu. Druga noga jest przenoszona w dowolny sposób w jednym lub drugim kierunku nie ograniczoną przepisami liczbę razy. Obrót może wykonać zawodnik który nie posiada piłki lub ten, który ją otrzymał albo zatrzymał się po kozłowaniu.

Zawodnik, który nie posiada piłki wykonuje obrót w celu:

- uwolnienia się od przeciwnika i uzyskanie dogodnej pozycji do otrzymania piłki,
- wykonania "zastawiania" przy zbiórce z tablicy,
- zastosowania go w technice poruszania się w obronie (obróć w tył);

Zawodnik, który otrzymał piłkę stojąc lub w momencie chwytu zatrzymał się i został agresywnie kryty, wykonuje obrót w celu:

- zasłonięcia piłki ciałem przed przeciwnikiem,
- uzyskania dogodnej pozycji do wykonania innych elementów techniki gry (rzutu, podania, kozłowania),
- wykorzystanie obrotu przy rozwiązywaniu sytuacji 1x1 z piłką (zwody nogami).



Pamiętaj!!!

- obrót możesz wykonać w przód albo w tył,
- utrzymuj stały kontakt z podłożem tylko śródstopiem i palcami nogi obrotu,
- obrót wykonuj w niskiej pozycji (nogi ugięte w kolanach, ciężar ciała równomiernie rozłożony na obie NN),
- jeśli poprzez obrót osłaniasz piłkę przed obrońcą, to trzymając ją miej łokcie szeroko rozstawione, w celu jeszcze skuteczniejszej ochrony piłki przenoś ją w jak najdalsze kierunki od naciskającego obrońcy, ponadto obserwuj teren w celu przekazania piłki bez jej straty.



RZUT W WYSKOKU

Rzut wykonywany w wyskoku, jest najczęściej stosowanym sposobem zdobywania punktów w koszykówce. Opanowanie tego rzutu wymaga długiej i systematycznej pracy. Zawodnik o dobrej koordynacji ruchowej i dużym wyczuciu w czasie i przestrzeni, a także o dobrej skoczności będzie mógł skutecznie posługiwać się tym rzutem.

Rzut w wyskoku może być wykonany z miejsca, po kozłowaniu oraz z biegu po zatrzymaniu się.

TECHNIKA WYKONANIA

Dobrym sposobem jest tzw. rzut na sucho (symulacja) bez piłki podczas, którego zawodnik uczący się łączy:

- wyjście do piłki,
- zatrzymanie na jedno tempo,
- postawę po chwycie piłki,
- pracę NN i RR,
- wyskok,
- zawieszenie,
- rzut,
- lądowanie.

Rzut z miejsca:

- piłka trzymana na wysokości klatki piersiowej, blisko tułowia. Ręce mocno ugięte w stawach łokciowych, palce ręki prawej ułożone z tyłu nieco z boku, palce ręki lewej z boku podtrzymują piłkę. Stoimy na całych stopach w postawie rozkroczo-wykroczonej, mając nogę ręki rzucającej wysuniętą nieznacznie w przód. Ciężar ciała równomiernie rozłożony na obydwie stopy. Przygotowując się do rzutu zawodnik obniża środek ciężkości ciała a następnie dzięki dynamicznemu wyprostowi nóg w stawach kolanowych następuje odbicie od podłoża i wzlot ciała pionowo w górę. Równocześnie piłka zostaje przeniesiona ponad głowę. Sposób prowadzenia ręki z piłką oraz sam wyrzut jest podobny jak przy rzucie jednorącz z miejsca.



Pamiętaj!!!

- piłka trzymana w palcach do nasady dłoni, palce rozpostarte,
- wzrok skierowany na cel,
- łokieć prowadzi (ukierunkowuje) piłkę wskazując kierunek celu
- utrzymuj ciało prosto, nie pochylaj się,
- równowaga ciała gwarantuje wykonanie prawidłowego rzutu.

ZBIÓRKA PIŁKI Z TABLICY W OBRONIE

Opanowanie techniki zbierania piłki z tablicy w obronie polega na następujących umiejętnościach:

- wykonania zastawiania,
- wyskoku i chwytu piłki w najwyższym punkcie,
- szybkiego wprowadzenia piłki do gry.

Zastawianie polega na wykonaniu ćwierć obrotu lub półobrotu na drodze poruszania się atakującego w celu przecięcia mu drogi do kosza i zmuszenia go do poruszania się dłuższą drogą.

Jeżeli po zastawieniu zawodnik znajduje się blisko kosza i piłka po rzucie zmierza w jego kierunku, powinien wykonać wyskok wzwyż i w najwyższym punkcie chwycić piłkę.

Po chwycie nie powinien opuszczać piłki poniżej barków, lecz natychmiast oddać do najbliższego partnera.

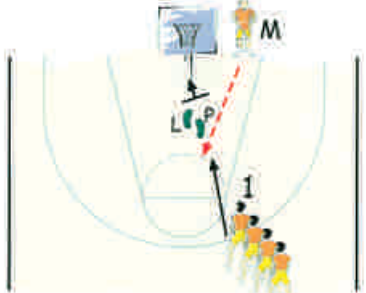
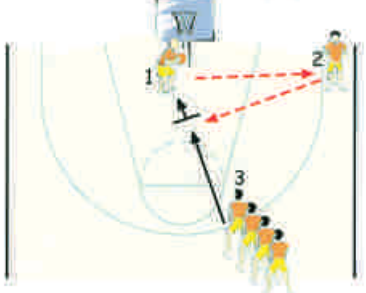

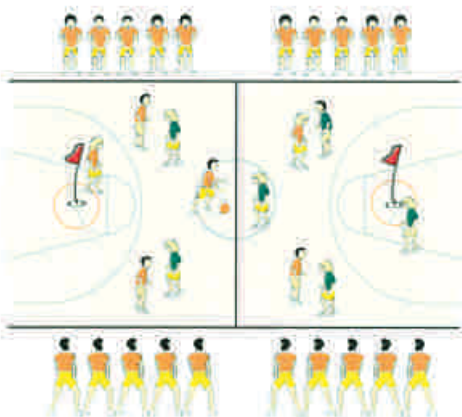


Pamiętaj!!!

- będąc w obronie w żadnym wypadku nie wolno ci odwracać wzroku od rzucającego (nie patrz za piłką),
- po zbiórce piłki powinieneś unikać wprowadzenia jej do gry przez kozłowanie,
- bądź czujny i staraj się zawsze zająć dogodną pozycję przy zastawianiu,
- ręce podniesione do góry z rozstawionymi łokciami w bok i dłońmi na wysokości oczu są przygotowane do chwytu piłki, (takie ułożenie rąk stosujemy blisko kosza),
- ucz jak najwięcej poprzez zabawę.



Podobnie jak na I etapie ćwiczenia zostaną zaprezentowane w przykładowych 18 lekcjach 60 minutowych. Lekcje w kolejności od 1 do 6 są przeznaczone dla klasy IV, lekcje od 7 do 12 dla klasy V, natomiast lekcje 13-18 dla klasy VI. Poszczególne lekcje nie zawierają ćwiczeń rozciągających i rozgrzewających. Każdy nauczyciel ma samodzielnie wypracowany model rozgrzewki, który wykorzystuje rozpoczynając prowadzone przez siebie zajęcia. Część wstępna zajęć powinna trwać ok. 30 minut.

II ETAP	LEKCJA 1
ĆWICZENIA	UWAGI METODYCZNE
<p>1. GRA - DWA OGNIE</p> <p>2. SYGNALIZUJ Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Ćwiczący nr 1 biegnie i otrzymuje od prowadzącego M podanie oburącz z dołu wykonane ruchem ciągłym, sygnalizowanym. Chwyta piłkę na prawą nogę, odbija się z lewej nogi i rzuca do kosza. Po rzucie zbiera piłkę, podaje do prowadzącego i idzie na koniec rzędu.</p> <p>3. PODANIE Z PRAWEJ Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Ćwiczący nr 1 podaje piłkę do ćwiczącego nr 2 i idzie na jego miejsce. Nr 2 podaje piłkę do biegnącego z rzędu nr 3, który rzuca z biegu. Po rzucie zbiera piłkę i podaje do rogu do nr 1 itd.</p> <p>4. RZUT PO KOZŁOWANIU Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Ćwiczący nr 1 kozłuje do chorągiewki za którą rusza w stronę kosza. Wykonuje rzut po kozłowaniu, po rzucie zbiera piłkę i podaje do nr 2. Po podaniu idzie na koniec rzędu.</p> <p>5. WYBIJANKA Z POMOCNIKAMI Drużyny 6-osobowe. W polu 3 sekund ustawiamy w wyznaczonym miejscu słupki (piłki lekarskie, chorągiewki). Celem gry jest doprowadzenie przez atakujących piłki w pobliże miejsce umieszczonego przedmiotu po stronie przeciwnika i trafienie w niego piłką Ćwiczący w ataku mogą tylko podawać piłkę między sobą lub do partnerów stojących wzdłuż linii bocznej. Ćwiczący poza boiskiem nie mogą podawać między sobą. Nie dopuszcza się do bezpośredniego kontaktu. Obrońca broni stojąc o krok od przeciwnika z piłką. Jeśli naruszymy tę zasadę, faulowany może wykonać rzut w słupek, (z miejsca gdzie naruszono zasadę) a inni nie mogą przeszkadzać. Każda drużyna wybiera "strażnika", który przebywa przed kołem otaczającym słupek i broni go. Do pola otaczającego słupek nie może wchodzić żaden ćwiczący.</p>	<p>- podania i chwytty ćwiczone w formie zabawowej,</p>    <p>- często wymieniaj ćwiczących, - ćwiczący stojący poza liniami bocznymi mogą być ustawieni na przemian, - odmiana ćwiczenia - można wprowadzić do gry również kozłowanie,</p> 

II ETAP

LEKCJA 2

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. POSĄG



Ćwiczący M liczy do trzech, odwraca się i odsyła na linię startu L wszystkich, którzy są w ruchu. Wygrywa ten, kto pierwszy dobiegnie do M.

- przestrzegaj zasad zabawy,
- sporne kwestie rozwiązujcie sami,
- wyznacz sędziego.

2. ZATRZYMANIE PO KOZŁOWANIU



- kozłowanie, zatrzymanie na dwa tempa i ponowne kozłowanie itd.

- nie wykonuj naskoku do zatrzymania z piłką w rękach,
- naskok i chwyt piłki wykonujemy równocześnie,
- naskok do zatrzymania wykonaj na całych stopach a nie na palcach.



- kozłowanie, zatrzymanie na dwa tempa, obrót w przód, kozłowanie itd.



II ETAP

LEKCJA 2

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

3. GRY I ZABAWY W NAUCZNIU OBRONY

- wyścigi w przysiadzie do wyznaczonych punktów. Ustawienie w szeregach, rzędach, parami.
- walka „kogutów”,
- ćwiczący ustawieni parami, przodem do siebie, przyjmują postawę obrońcy. Na sygnał każdy z nich stara się uderzyć przeciwnika w udo. Za uderzenie otrzymuje 1 pkt. Zabawa trwa określony czas, np. od 1 do 2 minut.

- uczy się przyjęcia niskiej postawy o nogach ugiętych w stawach kolanowych,
- ćwiczy szybkie poruszanie rękami,
- ćwiczy refleks.

4. PODANIA

- a) ćwiczy z partnerem w miejscu - po podaniu wykonaj:
- skłon w przód, wyskok, obrót, przysiad itd.
- b) ćwiczy z partnerem w ruchu:
- jeden z partnerów stoi w miejscu, a drugi poruszając się w lewo (prawy), podaje piłkę.

- ćwiczy podzielność uwagi,
- uczy się wykonania podań w bok.

5. RZUT Z BIEGU

Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Podanie z lewej strony: ćwiczący nr 1 podaje piłkę do ćwiczącego nr 2 i idzie na jego miejsce. Nr 2 podaje piłkę do biegnącego z rzędu nr 3, który rzuca z biegu po podaniu. Po rzucie zbiera piłkę i podaje do ćwiczącego nr 1 stojącego na linii rzutów wolnych itd.



6. GRA - Wybijanka z pomocnikami

Patrz lekcja - 1 ćwiczenie nr.- 5

II ETAP

LEKCJA 3

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. BEREK Z KOZŁOWANIEM

Ćwiczący poruszają się parami po boisku. Jeden z nich kozłując piłkę, goni uciekającego bez piłki. W dogodnym momencie zatrzymuje się i stara się trafić piłką uciekającego. W wypadku "zbitcia" następuje zmiana ról.

- ćwicz spostrzegawczość, nie jesteś sam na boisku,
- ćwicz podanie do ruchomego celu.

2. PODANIA



a) ćwicz z partnerem;

Jeden stały - ćwiczący A podaje stojąc w miejscu, a B poruszając się w przód i w tył zmniejsza i zwiększa odległość podania.

Refleks - ćwiczący A podaje oburącz kozłem, a B oburącz sprzed piersi.

- reguluj siłę podania w zależności od odległości podających,
- odmiana: ćwiczący A i B poruszają się do przodu i do tyłu podając piłkę,
- odmiana; po każdym podaniu następuje zmiana rodzaju podania,

3. RZUTY Z MIEJSCA

Gramy do „21”

Ustawiamy się na wprost kosza w odległości, 2 do 4 metrów od obręczy. Każdy wykonuje rzut z tej samej pozycji. Za celny rzut uzyskujemy 3 pkt. Dobitka po niecelnym rzucie wykonana bezpośrednio po zebraniu piłki z tablicy - 2 pkt. i 1 pkt. - jeśli piłka po niecelnym rzucie dotknie podłoża, a dobitka jest celna.

- ucz się po rzucie zebrać piłkę,
- po zebraniu piłki staraj się wykonać celną dobitkę,
- zwycięzcą zostaje ten który pierwszy uzyska dokładnie 21 pkt. (nie może uzyskać więcej).

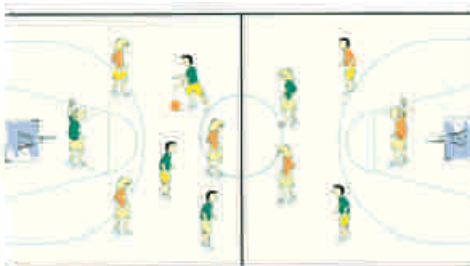
4. RZUTY PO KOZŁOWANIU

Dwa rzędy - rząd rzuca i rząd zbiera. Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach od połowy boiska na przecięciu się linii środkowej z boczną. Pierwszy gracz z prawego rzędu kozłuje piłkę w kierunku kosza i wykonuje rzut. Po rzucie biegnie na koniec rzędu lewego. Pierwszy z rzędu lewego zbiera piłkę, podaje do rzędu prawego i biednie na jego koniec itd.

- doskonalimy kozłowanie zakończone rzutem do kosza,
- uczymy pójścia na zbiórkę piłki z tablicy,
- doskonalimy podanie oburącz.

5. CHIŃSKA GRA

Dwa zespoły 6-osobowe. W polu 3 sekund w wyznaczonym kole znajduje się po jednym zawodniku z przeciwnej drużyny. Zadaniem grających jest za pomocą podań i kozłowania przekazać piłkę do partnera w pole 3 sekund. Zespół wówczas zdobywa 2 pkt. Grę wznowia drużyna przeciwnika zza linii bocznej na wysokości pola rzutów wolnych. Stosujemy zasadę „gry uproszczonej”, polegającą na egzekwowaniu nie wszystkich przepisów, np. kroków, przekroczenia linii, podwójnego kozłowania. Na każdej kolejnej lekcji formę uproszczoną należy stopniowo eliminować.



II ETAP

LEKCJA 4

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. WALCZ O PIŁKĘ



W grze biorą udział dwie drużyny. Piłka leży na środku boiska. Prowadzący wywołuje np. numer 3, obaj zawodnicy nr 3 biegają po piłkę. Ten, który ją zdobędzie, ma 20 sek. na minięcie obrońcy i przekozłowanie piłki do swojej drużyny. Jeśli nie zdąży, 1 punkt zdobywa obrońca, a nie atakujący.

- ćwiczymy refleks i szybkość,
- bądź ostrożny w walce o piłkę,
- graj czysto w obronie,
- piłki nie wolno podawać do drużyny trzeba ją przekozłować za linię końcową boiska,
- sporne kwestie rozstrzygamy sami,
- gramy do 5-punktów,

2. RZUT Z BIEGU

Ćwiczący ustawieni w rzędzie, z prawej stron kosza, w odległości 4-5 metrów. Pierwszy z rzędu podrzuca piłkę w górę przód, chwytając ją wykonuje przeskok, a następnie wyprowadza rzut.

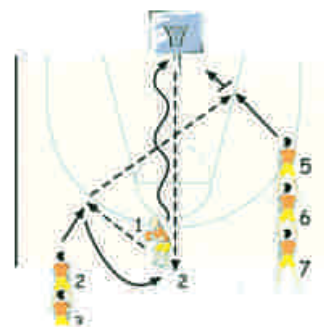
- zwróć uwagę na odbicie wżwyż,
- ląduj na obie nogi lub nogę odbijającą,
- po chwycie piłki trzymaj ją na wysokości klatki piersiowej,
- rzucaj z prawej i lewej strony.

3. KARUZELA

Ćwiczący poruszają się, regulując swoje tempo biegu. Rzucający zbiera i podaje następnemu. Stosuj podanie oburącz z dołu. Ćwicz z prawej i lewej strony.

4. CASANOVA

Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Ćwiczący nr 1 podaje do ćwiczącego nr 2, ten do ćwiczącego nr 5, który rzuca do kosza. Ćwiczący nr 1 zbiera piłkę z tablicy i podaje do ćwiczącego nr 2, który po podaniu zajmuje pozycję ćwiczącego nr 1 itd. Ćwiczący nr 5 po rzucie zmienia miejsce na koniec lewego rzędu, a ćwiczący nr 1 po podaniu do nr 2 idzie na koniec rzędu rzucających.



5. DO 6 CELNYCH RZUTÓW

Dwa zespoły ustawione na przecięciu się linii środkowej z linią boczną na dwa przeciwległe kosze. Każdy z ćwiczących ma piłkę. Na sygnał pierwsi z rzędów kozłują i wykonują rzut do kosza, po rzucie startują następni itd. Zespół głośno liczy swoje celne rzuty, a ten który szybciej wykona 6 celnych ten wygrywa.

II ETAP

LEKCJA 4

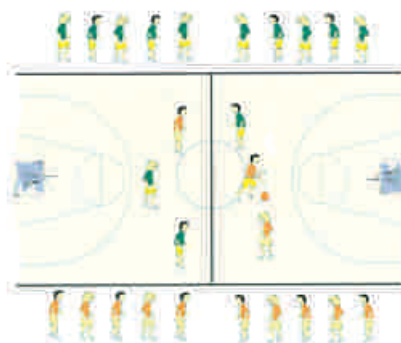
ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

6. 3x3 Z POMOCNIKAMI

Dwa zespoły 9-15 osobowe, trzech zawodników na boisku, pozostali poza linią boczną. Ćwiczący mogą tylko podawać między sobą na boisku oraz do pomocników ze swojej drużyny poza boiskiem. Za przewinięcie przy rzucie wykonujemy rzuty wolne. Pomocnicy nie mogą podawać między sobą. Wprowadzenie piłki zza linii bocznych wykonują pomocnicy. Po zdobytym koszu następuje wymiana graczy. Zawodnicy stojący poza liniami bocznymi mogą być ustawieni przemiennie.

- odmiana: wprowadzamy do gry możliwość kozłowania.



II ETAP

LEKCJA 5

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. CHROŃ OSTATNIEGO



Zespoły 4-osobowe. Ćwiczący z rzędu A trzymają się za biodra i poruszają się w prawo i w lewo. Ćwiczący B kozłując stara się "zberkować" ostatniego w rzędzie A.

- poruszajcie się krokiem odstawno-dostawnym,
- kozłuj prawą i lewą ręką.

2. ZMIANA TEMPA I KIERUNKU KOZŁOWANIA



a) ćwicz indywidualnie:
- gdy nabierzesz wprawy w kozłowaniu po prostej, spróbuj kozłować w połączeniu ze startami, zmianą tempa, i kierunku biegu, doskonaląc prawą i lewą ręką.

- ucz się przerzucania piłki z ręki do ręki przed sobą,
- nie patrz na piłkę.

3. ZMIANA TEMPA



Ćwiczący kozłują do linii A - B, zmieniając tempo (szybko-wolno-w miejscu itd.) na sygnał prowadzącego C. Powrót do swoich rzędów bokiem boiska i zmiana ćwiczących.

- reaguj szybko na sygnał prowadzącego,
- ucz się szybkiego startu,
- obserwuj partnerów.

II ETAP

LEKCJA 5

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

4. KTO SZYBCIEJ

Pierwsi obiegają koło środkowe podnoszą piłkę z podłogi i wykonują rzut. Jeśli jest niecelny wykonują dobitkę do skutku. Po zdobyciu kosza startuje następny z drużyny, a rzucający kładzie piłkę w wyznaczonym miejscu. Wygrywa drużyna, która szybciej wykona zadanie.

5. WOKÓŁ CHORAĞIEWEK

Ćwiczący nr 1 koźtuje piłkę słalomem wokół chorągiewek (lub słalomem między chorągiewkami) i po rzucie przechodzi na koniec rzędu B. Ćwiczymy na dwa kosze, na boisku ustawiamy sześć chorągiewek. Ćwicz z prawej i lewej strony.

6. GRA 3x3 Z POMOCNIKAM

Patrz; lekcja - 4, ćwiczenie - 6



II ETAP

LEKCJA 6

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. BEREK Z KOZŁOWANIEM

Zawodnicy w parach chwytają się za ręce. Jeden z każdej pary kozłuje piłkę, a drugi stara się dotknąć uciekającą parę. Po "zberkowaniu" zmieniamy się rolami.

- obserwuj boisko, nie wpadaj na innych ćwiczących,
- cały czas trzymamy się za ręce,

2. OBROTY:

a) obrót w tył



- noga obrotowa cały czas ma kontakt z podłożem,

- obrót wykonujemy na nodze lewej, nogą zmieniającą kierunek ustawienia jest noga prawa.

b) obrót w przód -



- obrót wykonuj na śródstopiu,
- nogi ugięte w stawach kolanowych,

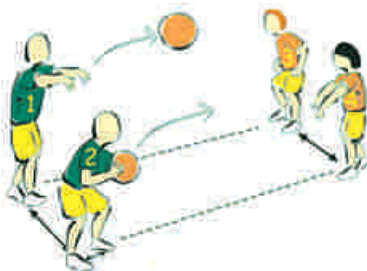
- obrót wykonujemy na nodze lewej, nogą zmieniającą kierunek ustawienia jest noga prawa.

3. RZUT Z BIEGU:

a) podanie z prawej i lewej strony
- ustawienie ćwiczących od połowy boiska pod kątem 45° do kosza. W odległości 2-4 metrów od kosza znajduje się partner który trzyma piłkę. Ćwiczący biegają rytmicznie małymi kroczkami i przejmują trzymaną piłkę przez partnera na prawą nogę, odbijają się w górę z lewej i rzucają do kosza.

- patrz: lekcja 2, ćwiczenie - 5

4. PODANIA



a) po podaniu zmień miejsce;
- ćwiczący nr 1 i nr 2 po podaniu do partnerów nr 3 i nr 4 zmieniają się miejscami. To samo wykonują ich partnerzy itd.

- uważajcie przy zmianie miejsc, nie zderzajcie się,
- każda para powinna podać piłkę równocześnie,

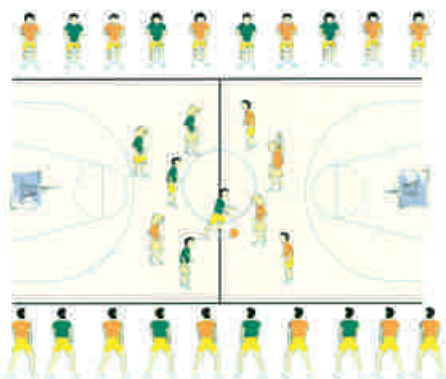
II ETAP

LEKCJA 6

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

5. 5x5 Z POMOCNIKAMI



Dwa zespoły 12-15-osobowe. Pięciu zawodników na boisku, pozostali poza liniami bocznymi ustawieni przemiennie. Gra według normalnych zasad (podania, kozłowanie) z możliwością podania do pomocników. Stosujemy częstą wymianę graczy.

- przestrzegaj zasad gry,
- wszelkie kwestie sporne starajcie się rozstrzygać sami,
- określ czas gry lub liczbę zdobytych punktów.

6. PLUSY I MINUSY

Wyznaczony ćwiczący przez prowadzącego ustawia się na wprost kosza około 2-4 metrów od obręczy. Partnerzy, którzy zakładają, że rzut będzie celny, stają po stronie „+”, a pozostali po stronie „-”. Ci, którzy źle "obstawili" rzucającego, biegną do linii środkowej i z powrotem. Prowadzący wyznacza następnego ćwiczącego itd.



II ETAP

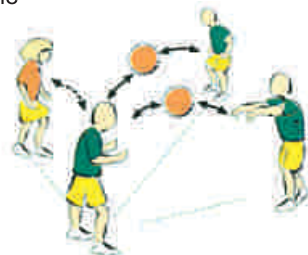
LEKCJA 7

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. PODANIA OBURĄCZ SPRZED PIERSI

a) bombardowanie



Ćwiczący ustawiony jak na rys. tyłem, jest „bombardowany” podaniami przez trzech ćwiczących

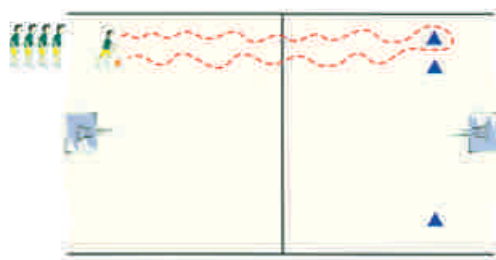
b) byk na arenie



Podający stoją na obwodzie koła, a broniący w środku. Podajemy do partnerów (nie stojących obok). Jeśli obrońca dotknie lub przechwyci piłkę następuje zmiana z zawodnikiem który ostatnio podawał

2. SZYBKIE KOZŁOWANIE

Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. Każdy ćwiczący ma piłkę. Kozłowanie do słupka i wokół niego, powrót na koniec rzędu.



3. RZUT DO KOSZA JEDNORĄCZ

5/6 ćwiczących pod koszem, z piłką. Stanąc w odległości zależnie od poziomu umiejętności ćwiczących. Rzut należy wykonać jedną ręką (nie może być kontaktu drugiej ręki z piłką). Po rzucie zbierz piłkę i podaj następnemu ćwiczącemu. Po pewnym czasie dołącz drugą rękę przytrzymującą piłkę przy rzucie.

- ćwicz refleks oraz ucz się szybko podawać,
- ćwiczymy dwoma piłkami,
- następną piłkę podajemy, jeśli pierwsza opuściła ręce ćwiczącego.

- wielkość koła powinna być dostosowana do możliwości ćwiczących,
- nie przetrzymuj piłki przekaz ją natychmiast do partnerów,
- staraj się nie patrzeć na podającego,
- na obwodzie koła ustawiaj nieparzystą ilość ćwiczących.

- spychaj piłkę palcami w kierunku podłoża,
- nie uderzaj piłki dłonią, nie „klep jej”,
- głowa do góry, patrz przed siebie,
- kozłuj prawą i lewą ręką.

- stopy ustawione równolegle na szerokość barków,
- stopa jednoimienna z rzucającą ręką wysunięta do przodu,
- piłka spoczywa na ręce wykonującej rzut, której dłoń zwrócona jest do góry,
- ręka „idzie za piłką”, palce i nadgarstek kończą rzut,
- dołączana ręka przytrzymująca ułożona jest z boku piłki.

II ETAP

LEKCJA 7

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

4. „ŻYWY” KOSZ

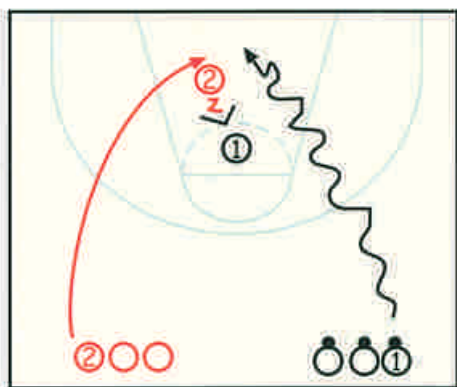
Gra 2x2, 3x3 lub 4x4 na połowie boiska lub na całym boisku. Na linii końcowej boiska ustawiamy ławeczki na których siedzą ćwiczący zastępując kosze. Grę rozpoczynamy rzutem sędziowskim w kole środkowym. Grający starają się podaniami (można pozwolić również na kozłowanie) zbliżyć się do ławeczki, na której znajduje się nasz zawodnik i podać mu piłkę. Po chwycie piłki, drużyna zdobywa 1 punkt.

- ćwiczący nie może przemieszczać się na ławeczce,
- po zdobyciu punktu, piłkę do gry wprowadza drużyna przeciwna za linii bocznej,
- określamy czas gry lub ilość zdobytych pkt. wyznaczmy sędziów, lub sami rozwiązujemy kwestie sporne,
- ręce przygotowane do chwytu piłki,
- przestrzegaj zasad gry.

5. GRA DO 21

Dwie drużyny ustawiają się na linii rzutów wolnych na wprost kosza. Pierwszy ćwiczący z drużyny np. A wykonuje rzut, po celnym uzyskuje 3 pkt., dobitka po niecelnym rzucie wykonana po zbiórce z tablicy 1 pkt. Następnie to samo wykonuje ćwiczący z drużyny B. Pkt. uzyskane przez ćwiczących dodajemy i wygrywa ta drużyna, która szybciej uzyska 21 pkt.

- zbiórka piłki musi nastąpić z powietrza (chwyt) to znaczy, że piłka nie może opaść na podłogę,
- odległość od kosza ustalaj w zależności od zaawansowania ćwiczących,
- drużyna musi uzyskać dokładnie 21 pkt. nie może być więcej,
- po rzucie natychmiast startuj zebrać piłkę, rzut wykonujesz z miejsca zbiórki piłki.



II ETAP

LEKCJA 8

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ - ŻONGLERKA

- przerzucaj piłkę z jednej ręki do drugiej (powoli, potem szybciej),
- przekładanie piłki z ręki do ręki wokół ciała,
- przekładanie piłki po torze ósemki pomiędzy nogami,
- nakreśl ósemkę na parkiecie, tocząc piłkę,
- stojąc w rozkroku trzymaj piłkę pomiędzy - zmiana rak,
- stojąc w rozkroku trzymaj piłkę z przodu, z tyłu.

2. WYŚCIGI NUMERÓW

Dwie drużyny po 10 - 15 ćwiczących zajmują miejsca po przeciwnych stronach boiska na linii końcowej. Ćwiczący są oznaczeni kolejnymi numerkami. Dwie piłki leżą na linii środkowej. Po wywołaniu numeru przez prowadzącego, biegają po piłki, koźlują w kierunku koszy i wykonują rzut do kosza po koźlowaniu. Celny za 2 pkt, dobitka za 1 pkt. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej pkt. Prowadzący powinien zapisywać nr. startujących, żeby wszyscy wzięli udział w grze.

3. RZUT PO KOZŁOWANIU -

(zatrzymanie - podanie, chwyt - zatrzymanie, koźlowanie - rzut)

Organizacja ćwiczenia jak na rys. Ćwiczący w dwóch grupach ustawieni w rogach boiska. Na linii środkowej stoi dwóch pomocników. Pierwsi z rzędów rozpoczynają koźlowanie wzdłuż boiska, na wysokości linii rzutów wolnych koźlujący zatrzymują się i podają do pomocników oburącz sprzed klatki piersiowej, po podaniu biegają i za linią środkową otrzymują podanie powrotne od pomocników i po chwycie zatrzymują się, przyjmują postawę do rzutu i następnie rozpoczynają koźlowanie, które kończą rzutem.

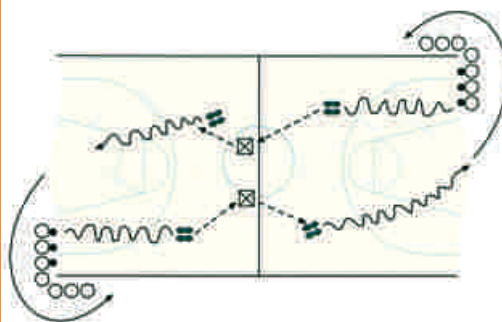
4. DO PIĘCIU PODAŃ (gra 2x2, 3x3 lub 4x4)

Półowa boiska do koszykówki. Po wykonaniu przez drużynę 5 podań, uzyskujemy 1 pkt. Nie może nastąpić podanie powrotne do ćwiczącego. Po uzyskaniu pkt. grę można zacząć rzutem sędziowskim. Faul można karać rzutem wolnym, który celnie wykonany daje również punkt.

5. CHIŃSKA GRA - patrz II etap lekcja 9, ćw.-5

- używając tylko opuszków palców na początku,
- głowy, tułowia, nóg,
- rozstawionymi nogami, wokół rozstawionych nóg w prawo i w lewo, nogami, prawą ręką z przodu a lewą z tyłu,
- uderz piłką o podłogę między nogami i złap ją.

- początkowo wykonuj ćwiczenie wolno, zwracając uwagę na dokładność wykonania,
- rozpoczęcia koźlowania, prawidłowego zatrzymania na jedno tempo, podania oburącz, zatrzymania po chwycie, rzutu,
- po rzucie idź na koniec przeciwnego rzędu,
- nie spiesz się,
- następny rozpoczyna ćwiczenie kiedy poprzednik chwycił piłkę podaną przez pomocnika,
- nie zapominaj o zmianie pomocników,
- ćwicz z prawej i lewej strony.



- ODMIANA: po zdobyciu pkt. po 5 podaniach można drużynie przyznać 1 rzut wolny,
- po zdobyciu punktu piłkę może wyprowadzać do gry drużyna przeciwna spoza boiska,
 - dopuszcza się koźlowanie, ograniczając liczbę koźłów,
 - sędziowie rozstrzygają kwestie sporne.

II ETAP

LEKCJA 9

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. OGONKI (zabawa w dwójkach)
Jeden z partnerów ma z tyłu (za spodenkami) założony „ogonek” (może to być szarfa lub wstążka). Ucieka przed partnerem, który stara się złapać za „ogonek”. Jeśli mu się to uda, przyczepia sobie „ogonek” i bawią się dalej.

2. ZABAWA Z KOZŁOWANIEM

Ćwiczący w parach chwytają się za ręce. Jeden z każdej pary kozłuje piłkę, a drugi stara się dotknąć uciekającą parę.

3. 1x1 Z PIŁKĄ

MUSISZ GO MINĄĆ - ćwiczący z piłką kozłuje ze zmianą kierunku i tempa biegu, ćwiczenie wykonujemy od linii końcowej boiska do linii środkowej, po dojściu do środka zmiana ról.

4. RZUTY DO KOSZA Z BIEGU

a) Organizacja ćwiczenia - patrz rysunek.
Rzuty z biegu z trzema pomocnikami.
Zaczyna ćwiczący pierwszy z prawego rzędu podaniem oburącz do pomocnika po podaniu biegnie wzdłuż boiska otrzymuje podanie powrotne i podaje w biegu do następnych pomocników, i otrzymuje podanie do rzutu. Po rzucie zbiera piłkę i ustawia się za linią końcową.

b) od połowy boiska - rząd rzuca, rząd zbiera

5. RZUTY WOLNE

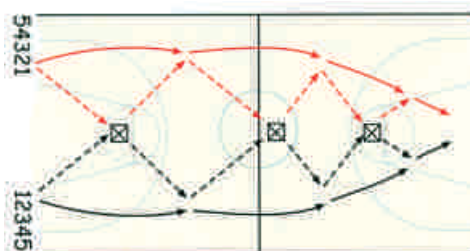
Ćwiczący ustawieni w rzędach na linii rzutów wolnych wszystkich koszy. Każdy z ćwiczących wykonuje rzut, zbiera piłkę i podaje do pierwszego z rzędu. Rząd który pierwszy wykona 3 celne rzuty wygrywa.

- głowa do góry, staraj się obserwować całe boisko,
- unikaj zderzeń z partnerami,
- staraj się zmieniać kierunek biegu.

- obserwuj pozostałe pary,
- nie patrz na piłkę, spychaj ją palcami w kierunku podłoża.

- Obrońca po zatrzymaniu atakującego powinien natychmiast doskoczyć do niego i utrudnić mu podanie (jednak nie faulować),
- atakujący stara się minąć obrońcę w kierunku jego nogi wykroczonej,

- po otrzymaniu powrotnego podania od pomocnika, ćwiczenie rozpoczyna pierwszy z lewego rzędu,
- po wykonaniu rzutów przez całą grupę, ćwiczenie kontynuujemy zza przeciwnej linii końcowej,
- jeśli masz mało piłek to rzucający musi wrócić na koniec swojego rzędu,
- początkowo ćwicz wolno i dokładnie.



- zwróć uwagę na dokładność podań i rzutów.



II ETAP

LEKCJA 10

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. ŻONGLERKA

Stosuj ćwiczenia żonglerki, które zostały podane w etapach szkoleniowych oraz wprowadzaj własne ćwiczenia. Ćwiczenia żonglerki powinny być przeprowadzone na każdych zajęciach.

- zaczynaj od ćwiczeń najprostszych i stopniowo zwiększaj stopień trudności,
- ćwiczenia można wykonywać w miejscu, w ruchu, kozłując jedną lub dwoma piłkami, indywidualnie lub z partnerem.

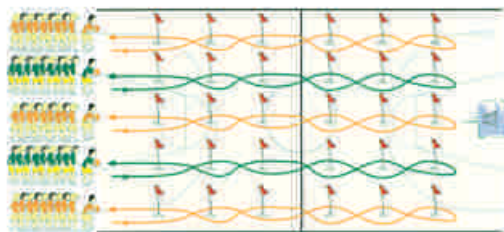
2. ZMIANA REKI



Ćwiczący nr 1 i nr 2 kozłują prawą ręką. Przed chorągiewką następuje przerzucenie piłki do lewej ręki i kozłowanie do przeciwnego rzędu. Przekaż piłkę pierwszemu w rzędzie i idź na koniec rzędu,

- starajcie się równocześnie spotkać przed chorągiewką,
- piłkę przerzuć przed sobą szybkim kozłem,
- po przerzuceniu piłki na lewą rękę miń chorągiewkę prawą nogą i barkiem (krok skrzyżny).

3. SZTAFETA Z KOZŁOWANIEM



Cztery drużyny po 5-7 ćwiczących, ustawione za linią końcową. Pierwsi mają piłki i na sygnał kozłują siałomem między przeszkodami (piłki lekarskie, słupki, chorągiewki itp.), wracają do swoich rzędów przekazują piłki partnerom. Wygrywa drużyna która szybciej wykona zadanie.

- można zmniejszyć ilość drużyn a zwiększyć liczbę ćwiczących,
- jeśli przeszkoda została poruszona - przesunięta ćwiczący musi ją natychmiast poprawić i dalej kontynuować ćwiczenie,
- kozłuj raz prawą a raz lewą ręką, zawsze ręką dalszą od przeszkody (przeciwnika).

4. PRACA NÓG W OBRONIE

Ćwiczenia w formie zabawowej
- ćwiczący ustawieni na obwodzie koła wykonują bez przerwy skoki do wewnątrz i na zewnątrz koła z odbicia obunóż.
W środku koła znajduje się obrońca, który stara się dotknąć ćwiczącego będącego w kole.

- wielkość koła należy dostosować do możliwości ćwiczących,
- ćwiczymy refleks oraz spostrzegawczość obrońcy,
- dotknięty zajmuje miejsce obrońcy,
- ćwiczący na obwodzie koła cały czas skaczą.

II ETAP

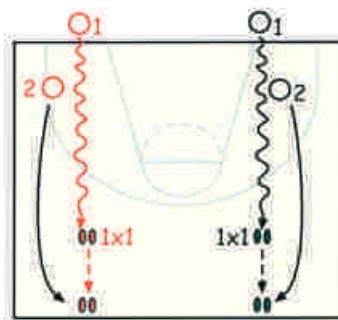
LEKCJA 10

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

5. GRA 1x1

Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Ćwiczący nr 2 biegnie do linii środkowej, a ćwiczący nr 1 koźtuje za jego plecami. Na linii środkowej ćwiczący nr 2 zatrzymuje się na dwa tempa o stopach ustawionych na jednej wysokości, to samo wykonuje ćwiczący nr 1 za jego plecami. Po zatrzymaniu ćwiczący nr 2 wykonuje obrót w tył na nodze prawej ustawiając się twarzą do kosza. Ćwiczący nr 1 podaje mu piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej i przyjmuje postawę obronną. Rozpoczynamy grę 1x1. Druga para ćwiczy po lewej stronie boiska. Starajcie się nie przekraczać osi boiska.



6. PLUSY I MINUSY

Wyznaczony ćwiczący przez prowadzącego ustawia się na wprost kosza około 2-4 metrów od obręczy. Partnerzy, którzy zakładają że rzut będzie celny, stają po stronie +, a pozostali po stronie -, ci którzy źle wybrali biegają do linii środkowej. Prowadzący wyznacza następnego ćwiczącego itd.



II ETAP ĆWICZENIA

LEKCJA 11

UWAGI METODYCZNE

1. RYBACY NA JERZIORZE

Wyznaczamy jednego ćwiczącego, który jest berkiem, pozostali biegają po całym boisku. Dotknięty ćwiczący staje się berkiem. Berek i "zberkowany" chwytają się za ręce i gonią następnego, który dołącza do nich i teraz gonią w trójkę.

- zwycięzcą zostaje ostatni nie złapany,
- goniący muszą trzymać się za ręce tworząc "sieć", w którą chwytamy ćwiczących,
- ćwiczący nie mogą opuszczać wytyczonego pola zabawy, jeśli to nastąpi uważamy ćwiczącego za dotkniętego.

2. PRACA NÓG W OBRONIE

a) ćwiczący ustawieni na boisku twarzą do prowadzącego w luźnej grupie. Prowadzący ręką wskazuje kierunek poruszania się ćwiczących (w bok, w prawo i lewo, do przodu do tyłu),
b) szybko reaguj. Pamiętaj aby szybko poruszać się do tyłu, gdy atakujący rusza do przodu.

- ćwicz dokładnie nie spiesz się,
- poruszaj się krokiem odstawno-dostawnym w bok i krokiem "szermierczo-bokserskim" do przodu i w tył,
- jeśli nie zdążysz poruszać się do tyłu prawidłowo, przejdź do kroku biegowego.



3. RZUT PO KOZŁOWANIU

(zatrzymanie - podanie, chwyt - zatrzymanie, kozłowanie - rzut) - Patrz lekcja 8, ćwiczenie 3.

4. DOSKONALENIE PODAŃ OBURĄCZ

a) duża ósemka



- przy chwycie piłki; palce rozstawione, dłonie zwrócone w kierunku piłki ręce ugięte w stawach łokciowych,
- nie zmieniaj rytmu biegu przy chwycie i podaniu (nie podskakuj),
- przy podaniu ręce ułożone równoległe do podłoża i wyprostowane w stawach łokciowych.

- dwa koła kręcą się w tych samych kierunkach, podawajcie z jednego koła do drugiego,

b) dwa koła



- małe koło umieszczone wewnątrz koła dużego, oba koła kręcą się w przeciwnych kierunkach, podawajcie z jednego koła do drugiego.

II ETAP

LEKCJA 11

ĆWICZENIA

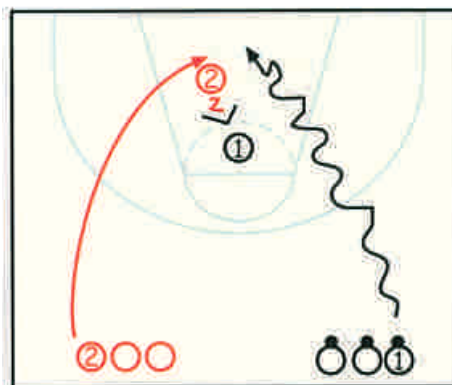
UWAGI METODYCZNE

5. GRA 1x1 - rzut do kosza po kozłowaniu, zbiórka z tablicy i gra 1x1 przez całe boisko. Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Ćwiczący z prawego rzędu nr 1 wykonują rzut po kozłowaniu i natychmiast przyjmuje postawę obronną. Ćwiczący nr 2 zbiera piłkę po rzucie i staje się zawodnikiem atakującym. Rozpoczyna się gra 1x1 przez cały plac. Wracamy na koniec rzędów zmieniając się miejscami.

6. 3x3 Z POMOCNIKAMI

Patrz: lekcja 4, ćw.-6

7. RZUTY Z MIEJSCA - stańcie w rzędach na wprost kosza w odległości odpowiadającej waszym możliwościom. Każdy rząd ma wykonać określoną, przez prowadzącego ilość rzutów celnych.



- zwracaj uwagę na technikę wykonania rzutu,
- przyjmij stabilną postawę z jedną stopą lekko wysuniętą do przodu (jednoimienną z ręką rzucającą), nogi ugięte w kolanach,
- wypychając piłkę w kierunku celu, pamiętaj o pracy palców i nadgarstka.



II ETAP

LEKCJA 12

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. ŻONGLERKA

Patrz: lekcja - 10, ćwiczenie - 1

2. DOSKONALENIE RZUTU Z BIEGU

Patrz: lekcja - 9, ćwiczenie - 4

3. RZUT PO KOZŁOWANIU

- w formie współzawodnictwa: dwa zespoły 10 osobowe ustawione na linii środkowej na dwa przeciwległe kosze. Pierwszy ćwiczący z rzędu stoi przed linią. Na sygnał prowadzącego kozłują i wykonują rzut spod kosza, po rzucie wracają na koniec rzędu, a drudzy rozpoczynają kozłowanie itd. Wygrywa rząd, który pierwszy wykona 7 celnych rzutów.

4. ZMIANA REKI I RZUT PO KOZŁOWANIU

Ćwiczący nr 1 kozłuje lewą ręką w kierunku chorągiewki, przerzuca piłkę przed sobą na rękę prawą i rzuca po kozłowaniu z prawej strony kosza.



5. 5X5 Z POMOCNIKAMI

Patrz: lekcja 6, ćw.-5

6. RZUTY WOLNE

Ćwiczący ustawieni w rzędach na linii rzutów wolnych wszystkich koszy. Każdy z ćwiczących wykonuje rzut zbiera piłkę i podaje do pierwszego z rzędu. Rząd który pierwszy wykona 3 celne rzuty, wygrywa.

- wyznacz dwóch sędziów którzy stoją na czele rzędów pilnując, aby następny ćwiczący startował dopiero po rzucie poprzednika,
- ilość celnych rzutów ustal w zależności od możliwości grupy.

- piłkę przerzuć przed sobą szybkim kozłem,
- po przerzuceniu piłki na prawą rękę miń chorągiewkę lewą nogą i barkiem.

- jak w lekcji 11-ej ćwiczenie -7

II ETAP

LEKCJA 13

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. ŻONGLERKA

Stosuj ćwiczenia dotychczas poznane oraz własne.

2. DOSKONALENIE RZUTÓW

(po kozłowaniu w formie współzawodnictwa).

Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach z prawej strony za liniami końcowymi. Na sygnał prowadzącego pierwszy z rzędów kozłując wykonują rzut spod kosza. Po celnym rzucie zbierają piłkę i kozłując z powrotem przez całe boisko na przeciwległy kosz kończą celnym rzutem spod kosza. Po rzutach stoją na końcach swoich rzędów.

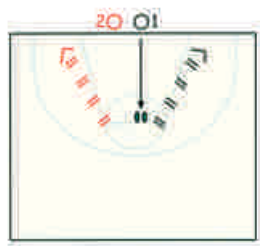
3. BYK NA ARENIE"

Patrz: lekcja 7, ćwiczenie - 1b.

4. PRACA NÓG W OBRONIE

Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Ćwiczący ustawieni w dwóch szeregach za liniami końcowymi na wysokości kosza. Nr 1 startuje na linię rzutów wolnych - zatrzymuje się, wykonuje ćwierć-obrotu nogą zewnętrzną i przechodzi do kroku odstawno-dostawnego

Nr 1 ćwiczy w lewo, a nr 2 w prawo.



5. GRA 1x1

Patrz: lekcja 11, ćwiczenie 5.

6. POSTĘPOWANIE 1x1 Z PIŁKĄ

(w strefie bezpośredniego zagrożenia rzutem).

Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Ćwiczący nr 1 wykonuje wyjście do podania po literze V, zatrzymuje się na dwa tempa prawym barkiem do kosza. Nr 2 podaje mu piłkę oburącz startując w kierunku podania. Ćwiczący nr 1 wykonuje na nodze prawej obrót w tył, stojąc tyłem do kosza, a przodem do ćwiczący nr 2 (są ustawieni twarzą w twarz). Nr 1 podaje piłkę oburącz z dołu do ćwiczącego nr 2 i zaczynamy grę 1x1 stosując podstawowe manewry (rzut, minięcie).

7. GRA 3x3

Na określonym polu gry 3x3, do trzech celnych podań, wykonanych między partnerami w ataku (1 punkt). Gracz z piłką może kozłować. Partnerzy bez piłki starają się wyjść na wolną pozycję, aby otrzymać podanie. Gry do 5 pkt.

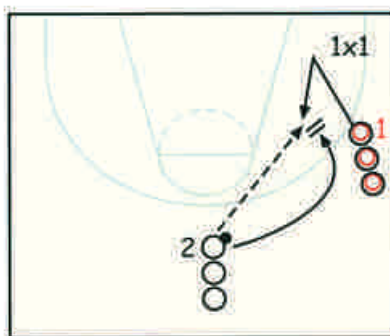
8. KONKURS PLUSY I MINUSY

Patrz: lekcja - 10 ćwiczenie- 6

- ćwicz w miejscu, marszu, biegu, indywidualnie i z partnerem.

- wygrywa zespół który szybciej zakończy ćwiczenie,
- rzut do kosza musi być celny, jeśli za pierwszym razem nie trafimy do kosza, to dobijamy tak długo aż piłka wpadnie do kosza,
- po rzucie celnym startują następni,
- wyznacz dwóch sędziów.

- zatrzymanie wykonuj na jedno i dwa tempa o stopach ustawionych na jednej wysokości oraz w wykroku,



- przestrzegaj zasad przepisów odnośnie fauli i biegania z piłką,
- sami rozstrzygamy kwestie sporne,
- bądźcie uważni w obronie.



II ETAP

LEKCJA 14

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

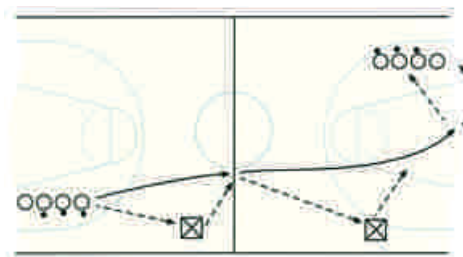
1. ŻONGLERKA

- ćwiczenia doskonalące, operowanie piłką.

2. DOSKONALENIE RZUTÓW Z BIEGU

Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Podania piłki oburącz sprzed piersi do pomocników ustawionych przy liniach bocznych wzdłuż boiska, zakończone rzutem do kosza z biegu. Zwracaj uwagę na:

- prawidłowe podanie, i chwyt,
- właściwy rzut do kosza,
- nie startuj za szybko, zmieniaj pomocników, po rzucie idź na koniec rzędu przeciwnego.



3. PRACA NÓG W OBRONIE

- a) patrz: lekcja - 11, ćwiczenie – 2
b) ćwiczący ustawieni w szeregu za linią końcową, pierwszy na wysokości obręczy kosza tyłem do przeciwnego kosza. Ćwiczący przyjmuje postawę obrońcy, nisko na nogach a ręce splecione z tyłu (praca nóg). Ćwiczenie rozpoczyna biegiem w tył (3-4 kroki), następnie krok odstawno-dostawny w prawo (2-3 kroki) ćwierć obrotu nogą lewą, i krok odstawno-dostawny w lewo (2-3 kroki), następnie bieg tyłem (3-4 kroki) itd.

- ćwiczenie wykonuje każdy indywidualnie,
- prowadzący poprawia błędy,
- rozpocznij ćwiczenie wolno a dokładnie,
- zapamiętaj kolejność ruchów jakie masz wykonać,
- teraz skup się nad poprawnym wykonaniem ćwiczenia,
- wracaj do szeregu lekkim biegiem poza boiskiem.

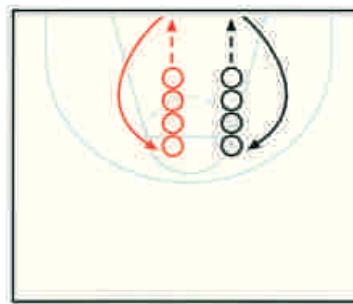
4. ZBIÓRKA PIŁKI Z TABLICY.

Ćwiczenia pomocnicze:

- biegamy w parach jeden ćwiczący podrzuca piłkę, a następnie obaj walczą o jej przejęcie,
- dwóch ćwiczących naprzeciw ścianę, jeden rzuca piłkę o ścianę, a potem obaj walczą o jej wychwycenie,

Ustawienie ćwiczących jak na rysunku.

Ćwiczący w odległości 2-3 m wykonują rzut piłką o tablicę, następnie starają się zebrać ją w górze.



5. GRA 3x3

Gramy na jeden kosz z ograniczeniem liczby koszów do dwóch. Jedna trójka gra na jeden kosz, a druga na kosz przeciwny.

W ataku staraj się nie trzymać piłki szybko podawaj, po podaniu zmień koniecznie miejsce, partnerzy bez piłki starają się wyjść na dogodną pozycję do podania.

W obronie ustawiaj się na linii podania, broń na nogach ugiętych, cały czas bądź w ruchu, kryjąc zawodnika z piłką zajmij pozycję atakujący - ja - kosz

- początkowo ustalmy czas gry, tak aby wszyscy mogli brać udział w grze,
- sami sędziujemy rozstrzygając kwestie sporne,
- zwracajmy szczególną uwagę na czystą grę w obronie.

6. RZUTY WOLNE -

Wykonaj 10 rzutów

II ETAP

LEKCJA 15

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. ŻONGLERKA

2. GRA 1x1

Patrz: lekcja -11, ćwiczenie -5

3. RZUT W WYSKOKU

Ćwiczenia przygotowawcze do nauki rzutu:

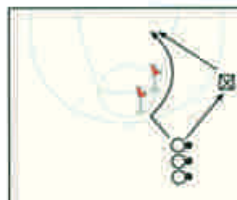
- w dwójkach; piłkę trzymaj oburącz blisko klatki piersiowej, w wyskoku przenieś ją nad głowę i rzuć do partnera,
- odbij piłkę o tablicę w wyskoku, z odbicia obunóż,
- ćwiczący ustawieni w rzędzie w bezpośredniej odległości od kosza, pierwszy trzyma piłkę ułożoną nad głową i wykonuje rzut do kosza (wyprowadzenie samej ręki),
- rzut w wyskoku jednorącz o tablicę, ćwiczący ustawieni w rzędzie przed tablicą.

- ugnij kolana i wyskocz do góry,
- celuj piłką w górny róg prostokąta,
- łagodnie wypchnij piłkę w kierunku tablicy, za piłką idą palce i nadgarstek tak jak przy rzucie z miejsca,
- wyskok wykonaj z odbicia obunóż,
- po wyskoku ląduj w miejscu odbicia.

4. ŚCIĘCIE 1x1 BEZ PIŁKI.

a) rzut z biegu po ścięciu do kosza. Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Podanie piłki do prowadzącego, start do pierwszej chorągiewki, zmiana kierunku biegu, ścięcie na kosz, chwyt i rzut z biegu.

b) zasady jak w poprzednim ćwiczeniu. Rozpoczynamy ćwiczenie kozłowaniem od połowy boiska podajemy do prowadzącego lub pomocnika i wykonujemy ścięcie poprzez zmianę kierunku biegu.



5. ZASTAWIANIE (walka o piłkę na tablicy)

- a) prowadzący stoi przed grupą, która jest ustawiona tyłem do kosza, imituje rzut i ruch w prawo, ćwiczący poprzez wykonanie pół obrotu w tył na nodze lewej, zastawiają drogę poruszania się prowadzącego w kierunku kosza. To samo - w przeciwnym kierunku. Unieś zgięte ręce tak aby ramiona były na wysokości barków, a otwarte dłonie na wysokości oczu przygotowane do chwytu piłki,
- b) ćwiczący w dwójkach, w których jeden jest atakującym a drugi - obrońcą. Ćwiczenie oparte na zasadach ćwiczenia poprzedniego. Na okrzyk prowadzącego "rzut", atakujący imituje rzut do kosza i próbuje minąć obrońcę, ten zaś stosuje zastawienie poprzez obrót.

- staraj się bardzo powoli wykonać poszczególne ruchy zastawiania, niech pomaga ci prowadzący,
- obroty wykonuj na ugiętych nogach, a po obrocie nie prostuj ich, gdyż mają być przygotowane do następnej czynności ruchowej (np. wyskok) w górę po piłkę czy przesuwanie się w prawo lub lewo w celu zastawiania atakującego, który walczy o odzyskanie piłki,
- ręce podniesione do góry z rozstawionymi łokciami w bok i dłońmi na wysokości oczu są przygotowane do chwytu piłki, (takie ułożenie rąk stosujemy blisko kosza).

6. GRA 3x3 NA DWA KOSZE

(i sędziowanie)



II ETAP

LEKCJA 16

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. ĆWICZENIA ŻONGLERKI.

2. RZUT DO KOSZA W WYSOKU:

- ćwiczący z piłkami ustawieni z prawej strony kosza pod kątem 45° w odległości 1.5-2 m. od obręczy. Po kolei wykonują rzut do kosza jednorącz z wyskoku o tablicę,
- zasady jak w ćwiczeniu a), ale ustawienie na wprost kosza. Po kilkakrotnym powtórzeniu ćwiczenia zwiększamy odległość do 2.5-3-3.5 m,
- rzut do kosza z wyskoku po jednym koźle. Na wysokości linii rzutów wolnych na wprost kosza ustawiona jest chorągiewka.

3. GRA 1x1 Z PIŁKĄ (w strefie

- bezpośredniego zagrożenia rzutem)
- ćwiczący z rzędu nr 1 jest w posiadaniu piłki. Ćwiczący nr 2 wykonuje manewr „V” w celu wyjścia do podania. Otrzymuje podanie od ćwiczenie nr 1, który po podaniu ścina lub obiega (chorągiewkę) i po otrzymaniu piłki rzuca do kosza. Po rzucie zmieniamy miejsca w rzędach. ODMIANA: po ścięciu lub obiegnięciu ćwiczący nr 1 nie otrzymuje podania i zajmuje miejsce po lewej stronie boiska. Ćwiczący nr 2 kozłowaniem wchodzi pod kosz i oddaje rzut.
 - organizacja ćwiczenia jak wyżej tylko wprowadzamy obrońców kryjących "każdy swego". (praca w obronie tylko na nogach, ręce splecione z tyłu na plecach).

4. NAUKA ŚCIĘCIA I OBIEGNIĘCIA

Organizacja ćwiczenia jak na rysunku.

- ćwiczący z rzędu nr 1 jest w posiadaniu piłki. Ćwiczący nr 2 wykonuje manewr „V” w celu wyjścia do podania. Otrzymuje podanie od ćwiczenie nr 1, który po podaniu ścina lub obiega (chorągiewkę) i po otrzymaniu piłki rzuca do kosza. Po rzucie zmieniamy miejsca w rzędach. ODMIANA: po ścięciu lub obiegnięciu ćwiczący nr 1 nie otrzymuje podania i zajmuje miejsce po lewej stronie boiska. Ćwiczący nr 2 kozłowaniem wchodzi pod kosz i oddaje rzut.
- organizacja ćwiczenia jak wyżej tylko wprowadzamy obrońców kryjących "każdy swego". (praca w obronie tylko na nogach, ręce splecione z tyłu na plecach).

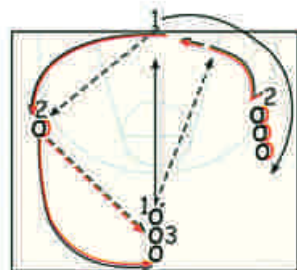
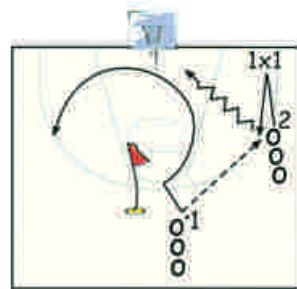
5. GRA 3x3 (na dwa kosze, sędziowanie)

Wyznaczamy kilka drużyn trzy osobowych, które grają określoną ilość czasu.

- trzymaj piłkę na wysokości klatki piersiowej,
- obniż postawę przez ugięcie nóg w kolanach,
- w wyskoku przenieś piłkę nad głowę,
- rzucając na wprost spróbuj wykonać rzut o tablicę, nadaj piłce palcami rotację.

- ćwiczący z piłką staje za chorągiewką, wykonuje kozioł prawą ręką z jednoczesnym wykrokiem lewą nogą w prawo w skos, zatrzymuje się na dwa tempa i rzuca do kosza z wyskoku.

- zasady postępowania: jeśli obrońca nie podchodzi do atakującego zbyt blisko to wtedy atakujący oddaje rzut do kosza i walczą „na tablicy o piłkę”, ćwiczenie powtarzamy 3-5 razy i dopiero wtedy jest zmiana ról,
- pamiętaj, że łatwiej jest minąć obrońcę na zewnątrz nogi wykroczonej,
- pierwszy krok powinien być szybki i dynamiczny, po kilkakrotnym powtarzaniu ćwiczenia następuje zmiana ról.



II ETAP

LEKCJA 17

ĆWICZENIA

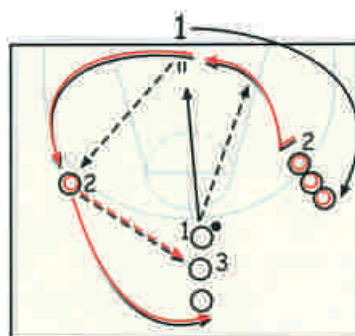
UWAGI METODYCZNE

1. ZABAWA Z PIŁKĄ (żonglerka)

2. RZUT Z BIEGU (szybkie wyprowadzenie piłki zza linii końcowej)

Organizacja ćwiczenia jak na rysunku.

Ćwiczący nr 1 z rzędu środkowego podaje do ćwiczącego nr 2, który wykonuje rzut z biegu a on po podaniu biegnie szybko zebrać piłkę po rzucie, wychodzi za linię końcową i podaje do ćwiczącego nr 2 jak na rys. Ćwiczący nr 2 podaje do ćwiczącego nr 3 i kontynuujemy ćwiczenie. Ćwiczący nr 2 idzie na koniec rzędu środkowego, a ćwiczący nr 1 do rzędu z prawej strony (rzucającego).



3. ZASTAWIANIE

Ćwiczenie w dwójkach, atakujący i obrońcy. Atakujący wykonuje rzut z pola 3 sek. i idzie na zbiórkę w prawo, obrońca zastawia poprzez wykonanie obrotu w tył. To samo ćwiczenie tylko atakujący po rzucie idzie na zbiórkę w lewo. Po kilku powtórzeniach zmieńcie się pozycjami.

- obrońca wykonuje pół obrotu w tył na nodze lewej zastawiając drogę poruszania się atakującego w kierunku kosza, unosi w górę zgięte ręce tak aby ramiona były na wysokości barków a otwarte dłonie na wysokości oczu przygotowane do chwytu piłki.

4. GRA 4x4

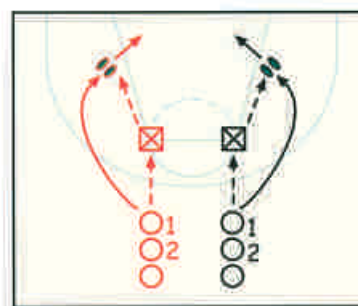
Na jednej i drugiej połowie boiska zespoły czteroosobowe grają bez kozłowania do 10 podań. Nie podajemy do partnera, od którego otrzymaliśmy ostatnie podanie.

- bądź ruchliwy, wychodź na wolną pozycję do podania,
- w obronie ustawiaj się na linii podania, zawsze musisz widzieć położenie piłki i kryjącego zawodnika.

5. RZUTY W WYSKOKU.

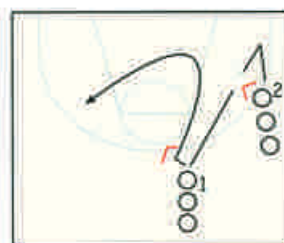
Organizacja ćwiczenia jak na rysunku.

W odległości 4-5 m na wprost pomocników stoją dwa rzędy ćwiczących. Pierwsi z rzędu podają, biegną na zewnątrz, otrzymują podanie powrotne, zatrzymują się i rzucają w wyskoku. Po rzucie zbierają piłkę i idą na koniec przeciwnych rzędów.



6. GRA 2x2 (organizacja ćwiczenia jak na rysunku)

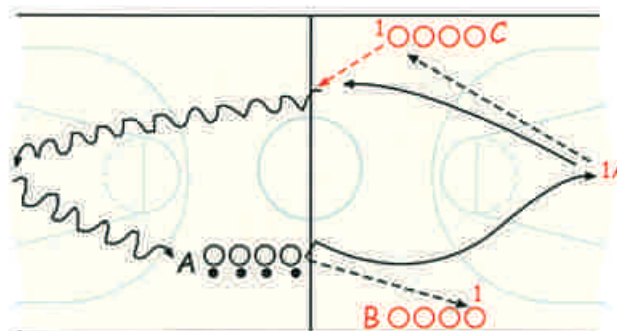
Ćwiczenie nr 1 po podaniu do wychodzącego nr 2 ścina lub obiega obrońcę. Jeśli nie otrzymał podania od ćwiczącego nr 2, zajmuje miejsce na pozycji lewego skrzydłowego. Ćwiczący nr 2 może grać 1x1 lub kozłowaniem przemieszcza się na pozycję ćwiczącego nr 1. Doprowadziliśmy do ustawienia początkowego tylko po lewej stronie boiska. Ćwiczący nr 2 podaje do ćwiczącego nr 1 i wykonuje te same czynności, które stosował ćwiczący nr 1. Po rzutach zastawiamy i walczymy o piłkę na tablicach.



1. ŻONGLERAKA

2. KTO SZYBCIEJ

Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Wyznaczamy trzy zespoły od 5 do 7 ćwiczących każdy. Na sygnał pierwszy ćwiczący z rzędu A podaje do pierwszego z rzędu B, biegnie na kosz otrzymuje podanie powrotne od B i wykonuje rzut z biegu, następnie zbiera piłkę i podaje do pierwszego z rzędu C, biegnie na przeciwny kosz, otrzymuje podanie powrotne od ćwiczącego C i kończąc rzutem, zbiera piłkę i ustawia się na końcu swego rzędu. Kiedy pierwszy ćwiczący wykonał rzut z biegu startuje drugi, potem trzeci itd. Ćwiczący z rzędów B i C też się zmieniają. Ćwiczenie trwa określoną ilość czasu zależnie od zaawansowania ćwiczących (np. 1, 2, 3 minuty). Po określonym czasie następuje rotacja zespołów. W czasie np. 6 czy 9 minut wszystkie zespoły wykonują podania, rzuty, zbiórkę, kozłowanie.

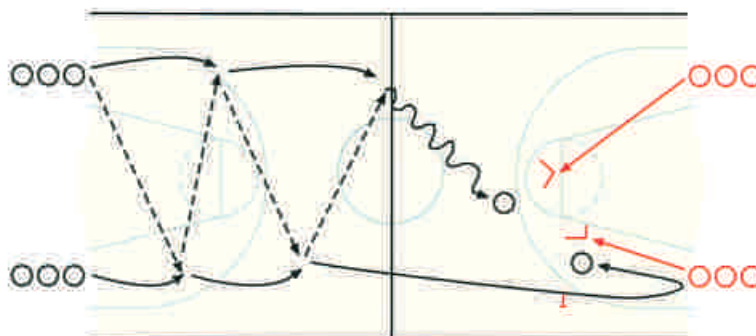


2. DOSKONALENIE ZASTAWIANIA

Organizacja ćwiczenia jak w lekcji 17, ćw-3.

W tym ćwiczeniu nie określamy kierunku, w którym po rzucie idzie atakujący na zbiórkę. Będąc w obronie nie wolno po rzucie odwracać głowy i obserwować piłkę, masz zastawić przeciwnika a następnie zebrać piłkę.

3. GRA 2x2 (w formie sztafety z wykorzystaniem poznanych rozwiązań). Ćwiczący w dwójkach ustawieni za liniami końcowym boiska. Dwójka z lewej strony boiska rozpoczyna prowadzenie piłki w pasach. Na wysokości linii środkowej jeden z ćwiczących rozpoczyna kozłowanie w pasie środkowym, a partner bez piłki szybko startuje na pozycję skrzydłowego z lewej lub prawej strony boiska. Pierwszych dwóch ćwiczących z rzędów ustawionych po prawej stronie boiska wybiega do krycia dwójki posiadającej piłkę. Teraz rozpoczynamy grę 2x2 stosując podanie, ścięcia, obiegnięcia grę 1x1, czy też przeniesienie akcji na drugą stronę boiska. Patrz lekcja 17 ćwiczenie 2. Ćwiczenie kontynuuje teraz w lewą stronę boiska dwójka, która była w obronie. Dwójka atakująca idzie na koniec grupy po prawej stronie boiska.



II ETAP

LEKCJA 18

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

4. RZUTY Z WYSKOKU

Organizacja ćwiczenia jak w lekcji 17, ćw.- 5. Następuje tylko zmiana w ustawieniu pomocników, którzy stoją teraz w rogach boiska.

- podaj z miejsca oburącz sprzed piersi, po chwycie przez pomocnika startuj w kierunku pola 3 sek. po otrzymaniu podania doskocz do zatrzymania na jedno tempo, nogi ugięte w kolanach, wyskocz i wykonaj rzut.

5. GRA 1x1 (w strefie bezpośredniego zagrożenia rzutem)

a) dwóch ćwiczących ustawionych w odległości 4-5 m od kosza (w zależności od umiejętności wykonywania rzutów). Jeden ćwiczący w ataku z piłką, drugi w obronie.

Zasady postępowania: atakujący stara się minąć obrońcę, który szybko odskakuje i uniemożliwia mu wejście pod kosz. Atakujący zatrzymuje się i rzuca z wysoku.

b) ćwiczący ustawieni jak w ćwiczeniu powyżej. Mając opanowane manewry z poprzednich zadań (patrz lekcja 16, ćwiczenie 3) gry 1x1 z piłką, ćwiczący dokonują wyboru sposobu postępowania w zależności od postępowania obrońcy. Ćwiczenie kończy się walką o piłkę "na tablicy". Powtarzamy ćwiczenie kilkakrotnie, po czym następuje zmiana ról.

W tym ćwiczeniu obrona stara się stopniowo przechodzić z obrony pozorowanej do obrony właściwej, zmuszając atakującego do precyzyjnego i szybkiego wykonania właściwego manewru.

6. GRA 5x5

Gramy na dwa kosze. Wyznaczamy sędziów boiskowych i stolikowych.

- w ataku wykonuj ścięcia pod kosz oraz uwalniaj się od obrońcy wychodząc do podania,
- w obronie nie biegaj za piłką, kryj swego zawodnika, z piłką bliżej twarzą w twarz, a bez piłki luźniej na linii piłka ja atakujący, musisz widzieć piłkę i zawodnika którego kryjesz.

