

Poznajemy zasób ćwiczeń technicznych w piłce koszykowej

Opracowanie: mgr Ewa Żebrowska Zych i mgr Piotr Zych

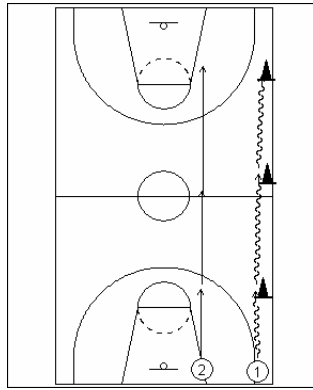
I. Zasób ćwiczeń oswajających z piłką

1. Krażenie piłką dookoła bioder, tułowia, całego ciała
2. Krażenia wokół prawej nogi, lewej nogi
3. Krażenia ósemki wokół nóg
4. Toczenia dookoła nóg w rozkroku
5. Toczenia ósemki dookoła nóg
6. Toczenia prawą ręką, lewą ręką po linii prostej, po słalomie
7. Toczenia w siadzie, leżeniu dookoła nóg, ciała
8. Podrzuty palcami oburącz, jednorącz prawą, lewą z chwytem w dwie dłonie
9. Podrzut oburącz kłaśniecie z przodu chwyt
10. „ „ „ z tyłu -chwyt
11. „ „ „ z przodu, z tyłu-chwyt
12. „ „ „ z przodu, z tyłu, z przodu-chwyt
13. „ „ chwyt jak najniżej podłoża
14. „ „ chwyt jak najwyżej w wyskoku
15. „ „ obrót o 180 st. –chwyt
16. „ „ „ o 360st.- chwyt
17. Podrzut oburącz, przysiad, chwyt w przysiadzie
18. „ „ „ , chwyt po przysiadzie
19. Podrzut oburącz tylko w siadzie
20. Przerzucanie piłki nad głową z prawej do lewej ręki, z lewej do prawej
21. Podrzut piłki z tyłu, chwyt z przodu przed sobą
22. Podrzut piłki z przodu, chwyt z tyłu za plecami
23. Łączenie przerzutów przodem i tyłem
24. Podrzut piłki nad lewym barkiem, chwyt oburącz, nad prawym barkiem
25. Przechwyty piłki między nogami z naprzemiennym trzymaniem piłki
26. Przechwyty piłki z równoległym trzymaniem piłki

II. Zasób ćwiczeń pomocnych w nauczaniu kozłowania

Pokaz i objaśnienie kozłowania

1. Zabawa „król dryblingu”
Wszyscy ćwiczący z piłkami, w polu wyznaczonym przez prowadzącego, na sygnał kozłują wybierając sobie piłkę. Wygrywa zawodnik, który najdłużej jest w posiadaniu piłki na coraz mniejszym, ograniczonym polu. Zawodnik, któremu piłka wypadnie poza określone boisko odpada z gry i na linii końcowej wykonuje ćwiczenia zonglerki.
2. Berek z kozłowaniem
Wszyscy ćwiczący posiadają piłkę, na sygnał wyznaczony berek kozłując piłkę goni pozostałych ćwiczących, którzy również kozłują. Po dotknięciu następuje zmiana berka. Można zwiększać liczbę berków.
3. W parach, zmiana tempa biegu i kozłowania- ćwiczący z piłką reaguje na ruchy gracza bez piłki
4. Jeden gracz z piłką na linii bocznej, drugi w odległości ok. 3m naprzeciwko.
Gracz z piłką porusza się ze zmianą tempa, gracz bez piłki reaguje poruszając się krokiem obronnym.



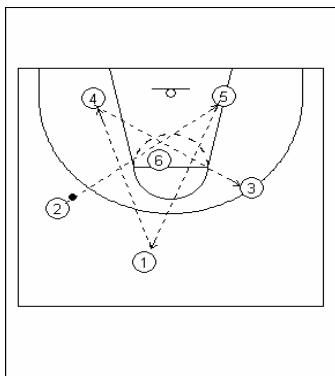
Ćwiczenie 3,4

1-wykonuje kozłowanie i zmianę tempa przy pachołku 2-wykonuje w biegu zmianę tempa oraz krok obronny ze zmianą tempa poruszania się

III. Zasób ćwiczeń pomocnych w nauczaniu podań i chwytów

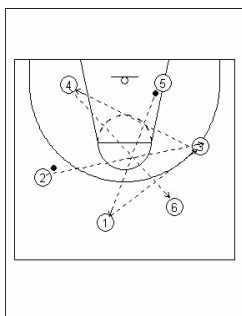
Pokaz i objaśnienie poprawnego wykonania podania i chwytu

1. Ćwiczący wykonują podania w siadzie, w staniu, w truchcie w miejscu, następnie poruszając się do przodu i do tyłu
2. Zabawa „do 7 podań„
Ćwiczący podzieleni na dwa zespoły. Na sygnał wykonują podania w swojej drużynie. Zespół, który poda między sobą 7 razy zdobywa punkt. Gramy do określonej liczby punktów, jaką zdobędzie któryś z zespołów.
3. Berek z podaniem
Cała grupa znajduje się na określonym przez trenera boisku. Dwoje ćwiczących posiada piłkę- są berkami, poruszając się bez błędu kroków podają między sobą piłkę i starają się dotknąć uciekających. Osoba, która jest dotknięta piłką przez berka dołącza i staje się berkiem. Wygrywa ten zawodnik, który nie da się złapać podającym berkom.



4. Zabawa „byk na arenie”

Ćwiczący ustawieni na obwodzie koła, podają piłkę przez środek, sposobem określonym przez prowadzącego. Zawodnik ustawiony w środku stara się przechwycić piłkę. Po przechwycie do środka wchodzi zawodnik, który podawał.



5. Podania w kole 1,2,3 piłkami w miejscu i w ruchu

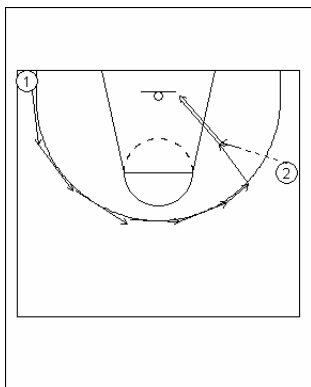
IV. Zestaw ćwiczeń pomocnych w nauce rzutu z miejsca. Rzut z miejsca – pokaz objaśnienie

1. Odbicia piłki o ścianę jedną ręką,
2. j.w. tylkow parach
3. J.w tylko prawidłowy rzut
4. Rzut na czysto jedną ręką z odl. 0,5 m
5. J.w w pełnej technice
6. Rzut o tablicę z 45 * z odległości 1 , 2 m
7. Gra „21” . Jeden gracz rzuca do kosza zadany rzut np. wolny. 2 lub 3 zawodników pod koszem czeka na zbiórkę. Jeśli rzucający nie trafi zbierający muszą zebrać nim piłka dotknie podłoża i dobić. Następuje zmiana (zmiany po kolei). Jeśli rzucający trafi –rzuca dalej. Wygrywa ten kto pierwszy trafi zadaną liczbę rzutów np. 21 (dobitki się nie liczą)
8. Zabawa w „obstawianie”- zawodnicy po kolei rzucają do kosza, przed rzutem kolegi trzeba zdecydować czy rzuci on celnie, czy nie trafi, trener określa zadanie dla tych , którzy źle typowali, oraz dla zawodnika, który rzucił niecelnie
9. Zabawa „musi trafić nie musi”- zawodnicy w rzędach, jeśli poprzednik rzuci celnie wtedy następny za nim musi rzucić celnie, jeśli poprzednik nie trafi wtedy następny nie musi trafić piłką do kosza

V. Zestaw ćwiczeń pomocnych w nauce rzutu z dwutaktu.

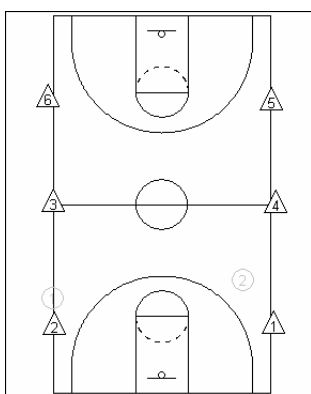
1. Uczniowie ustawieni w rzędach (na jeden kosz –jeden rząd), pierwszy ustawia się w lekkim wykroku prawą nogą w odległości ok. 4 m od kosza z piłką z prawej strony, następnie wykonuje krok do przodu lewą nogą i jednocześnie kozioł prawą ręką (postawienie lewej stopy z jednoczesnym kozłem),następnie chwyt piłki i dwa kroki w rytmie prawa-lewa i rzut do kosza.
2. j.w po dwóch kozłach
3. Uczniowie ustawieni w rzędach (na jeden kosz –jeden rząd), pierwszy ustawia się w lekkim wykroku lewą nogą w odległości ok. 4 m od kosza z piłką, następnie wykonuje krok do przodu prawą nogą i jednocześnie kozioł lewą ręką (postawienie prawej stopy z jednoczesnym kozłem),następnie chwyt piłki i dwa kroki w rytmie lewa -prawa i rzut do kosza.
4. j.w po dwóch kozłach
5. Uczniowie ustawieni w rzędach bez piłek (na jeden kosz –jeden rząd) . Dwóch uczniów z piłkami stoi w okolicach ok. 3 m od kosza i 1 m od linii bocznej. Ćwiczący z rzędu biegnie w kierunku kosza , uczeń z piłką z trzyma piłkę na wyciągniętej ręce. Nabiegający chwytą piłkę i wykonuje dwa kroki dwutaktu zakończone rzutem . Chwyt musi nastąpić w trakcie wykonywania pierwszego długiego kroku. Po rzucie rzucający zbiera piłkę i idzie na koniec rzędu z piłkami, podający do rzędu bez piłek. Ćwiczenie wykonujemy z prawej a, następnie z lewej strony.
6. Ćw. jak wyżej tylko podanie kozłem
7. Ćw. jak wyżej tylko podanie górne.

VII. Ćwiczenia kompleksowe

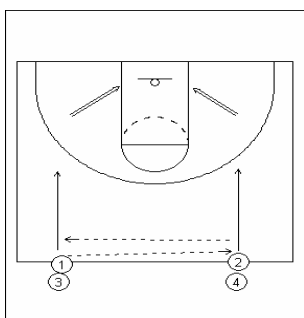


1. Praca nóg w obronie po linii rzutów za 3 następnie ścięcie do kosza rzut z dwutaktu po otrzymaniu podania. Po rzucie rzucający na miejsce podających.

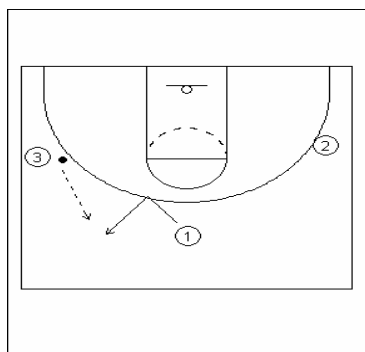
1-wykonuje pracę nóg w obronie, zmianę kierunku, ścięcie, otrzymuje podanie od 2, wykonuje rzut i idzie na miejsce 2; 2 po podaniu zbiera piłkę, idzie na miejsce 1, wykonuje ćw. j.w.



2. Poruszanie w obronie wg. następujących ruchów. Odcinek 1-2 krok obronny, 2-3 bieg przodem, 3-4 krok obronny, 4-5 bieg przodem, 5-6 krok obronny, 6-pivot – ścięcie – rzut po biegu.

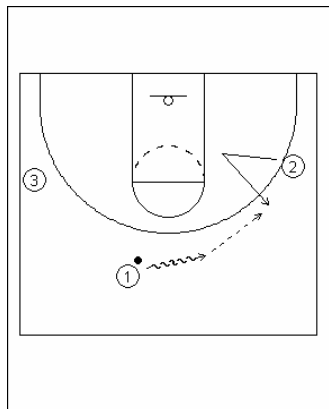


3. Rzuty w różnej formie z ustawienia 2 rzędy.

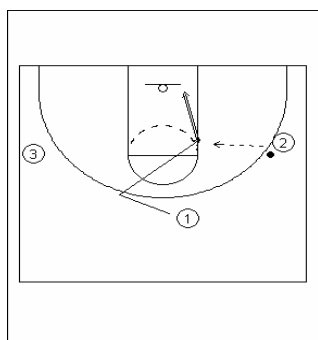


4. Rzuty po wyjściu w 3

1-uwalnia się i wychodzi do podania, 3-podaje



1-kożłuje w stronę 2; podaje do 2, 2 w tym czasie uwalnia się wychodzi do podania



1- po podaniu wykonuje uwolnienie po literze V, wychodzi do podania; 2-podaje do 1; 1-wykonuje rzut do kosza

2 przechodzi na miejsce 3

3 na miejsce 1

1 na miejsce 2