

## Zbiór ćwiczeń doskonalących wybrane cechy motorycznych z wykorzystaniem elementów techniki gry w koszykówkę

Opracowanie: mgr Roman Wiśniewski

### Wstęp

Lekcje wychowania fizycznego mają na celu doskonalenie ogólnego rozwoju fizycznego uczniów, wyćwiczenie określonych programem nauczania umiejętności, wyposażenie w wiadomości z zakresu szeroko rozumianej kultury fizycznej. Przy realizacji tych założeń skupiamy się często na położeniu nacisku na jednym z tych elementów, który chcemy zrealizować na lekcji, a zapominamy, że poprzez nasze odpowiednie działania możemy wszystkie z w/w elementów zrealizować na jednej jednostce lekcyjnej.

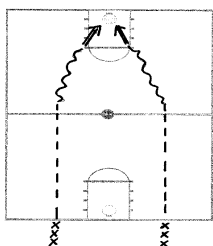
Generalnie uczniowie mają opory przy wykonywaniu ćwiczeń, które muszą mieć określoną ilość powtórzeń, aby wpłynęły na rozwój określonej cechy motorycznej. Prowadząc zajęcia z drużyną koszykówki chłopców zaobserwowałem, że nawet najbardziej męczące ćwiczenia, jeżeli są wykonywane z przybojem i zawierają elementy danej gry są chętnie wykonywane i ćwiczący nie zwracają uwagi na zwiększoną ilość powtórzeń oraz zastosowane obciążenia.

Zastosowane ćwiczenia, które zawierały elementy techniki gry w koszykówkę przy zastosowaniu piłek lekarskich, zwiększonej ilości powtórzeń, zwiększonej intensywności wykonywanych ćwiczeń w znakomity sposób polepszały sprawność specjalną, ale równocześnie miały wpływ na poprawę poziomu rozwoju podstawowych cech motorycznych.

Ćwiczenia, które zostały sprawdzone na treningach zastosowałem w jednostkach lekcyjnych przy realizacji działu nauczania z koszykówki. Uczniowie zareagowali na nie w podobny sposób jak zawodnicy czynnie uprawiający tą dyscyplinę. Opierając się na tej obserwacji postanowiłem zebrać te ćwiczenia i przedstawić w niniejszym opracowaniu z podziałem na cechy, które były rozwijane w trakcie przeprowadzonych treningów i lekcji.

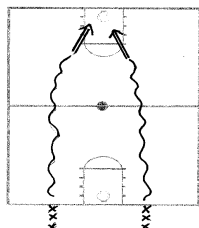
Przy realizacji tych ćwiczeń należy pamiętać, żeby dostosować obciążenia do poziomu danej grupy ćwiczebnej.

### Szybkość



#### Ćwiczenie 1

Rzut piłką łobem z boku boiska z jednoczesnym szybkim biegiem za piłką. Chwyć piłki po pierwszym koźle i wykonanie zadanego rzutu do kosza ( to samo ćwiczenie z kulaną piłką po podłodze, z linią środkową boiska).

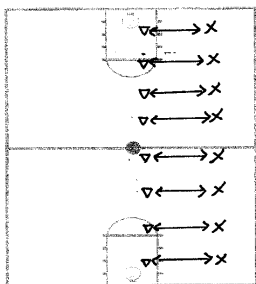


#### Ćwiczenie 2

Starty z różnych pozycji z koźlowaniem piłki na całej długości boiska i wykonanie zadanego rzutu do kosza.

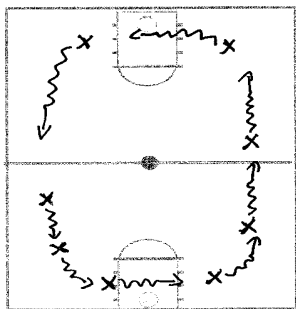
### Ćwiczenie 3

Rzut piłką w górę z równoczesnym dobiegnięciem do stojaka, szybki powrót z próbą chwytu spadającej piłki.



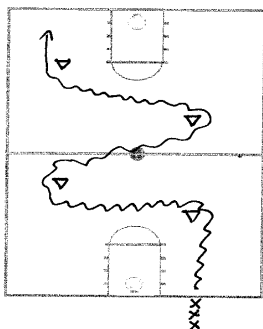
### Ćwiczenie 4

Kozłowanie piłki dookoła boiska ze zmianą tempa biegu.



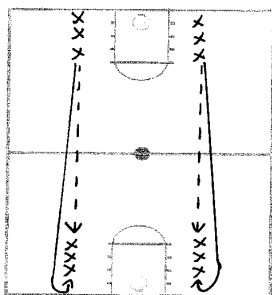
### Ćwiczenia 5

Kozłowanie piłki ze zmianą tempa biegu i kierunku przy chorągiewkach.



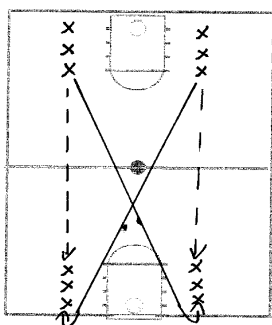
### Ćwiczenie 6

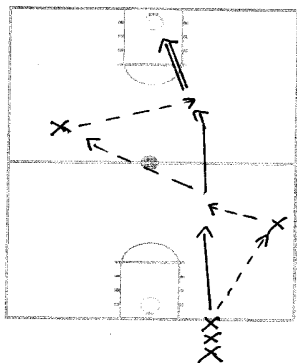
Szybki bieg po podaniu piłki do partnera stojącego w rzędzie oddalonym o ok. 10 m na drugiej stronie boiska (zmiana miejsc za piłką). Partnerzy z drugiej strony wykonują to samo ćwiczenie.



### Ćwiczenie 7

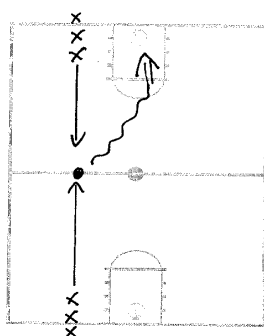
Szybki bieg po podaniu piłki do partnera stojącego w rzędzie oddalonym o ok. 10 m na drugiej stronie boiska (zmiana miejsc po przekątnej). Partnerzy z drugiej strony wykonują to samo ćwiczenie.





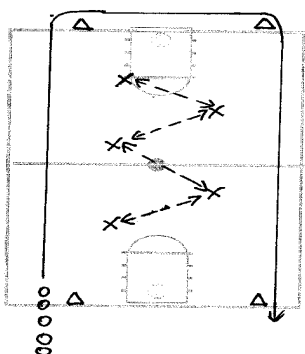
#### Ćwiczenie 8

Podanie piłki do partnera stojącego przy linii bocznej, chwyt podanej powrotnie piłki, podanie do partnera przy drugiej linii bocznej, chwyt i rzut do kosza z dwutaktu.



#### Ćwiczenie 9

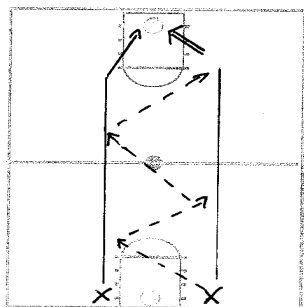
Ćwiczący oddaleni od siebie ok. 10 m. W środku pomiędzy nimi położona jest piłka. Na sygnał prowadzącego razem startują do piłki. Kto pierwszy chwyci piłkę wykonuje po kozłowaniu rzut do kosza z dwutaktu.



#### Ćwiczenie 10

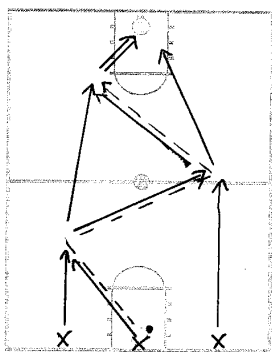
W ćwiczeniu występują dwa zespoły. Jeden zespół podaje piłkę sposobem obręcz przed klatki piersiowej, drugi w tym czasie obiega po wytyczonej trasie zespół podający. Sygnałem startu dla następnego zawodnika obiegającego jest minięcie linii końcowej przez poprzedzającego go partnera. W ćwiczeniu wygrywa zespół, który wykona więcej podań.

### Wytrzymałość



#### Ćwiczenie 1

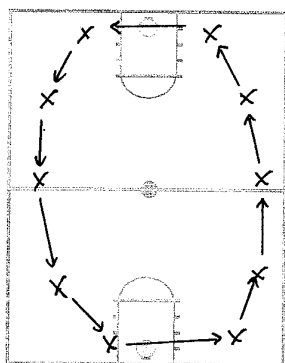
Podania piłki w parach zakończone rzutem do kosza z dwutaktu, zbiórka piłki i wykonanie tego samego zadania na drugi kosz. Piłkę zbiera ćwiczący, który wykonuje ostatnie podanie. Ćwiczenie wykonujemy cztery razy ze zmianą stron.



### Ćwiczenie 2

Podania piłki w trójkach ze zmianą pasów działania za piłką, rzut do kosza, zbiórka i ponowne wykonanie tego samego ćwiczenia na drugi kosz. Ćwiczenie wykonujemy cztery razy. Piłkę zbiera zawodnik rozpoczynający ćwiczenie z lewej strony i on rozpoczyna ćwiczenie na drugi kosz. Zawodnik rozpoczynający ćwiczenie z prawej strony przy drugim wykonaniu ćwiczenia ustawia się na lewej stronie. Zawodnik rzucający ustawia się na stronie prawej. W ćwiczeniu nie stosujemy kozłowania.

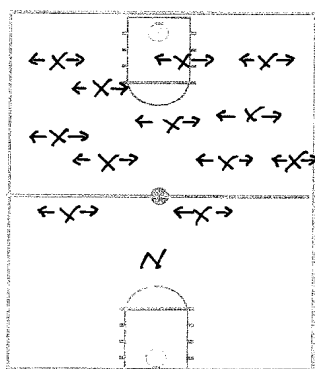
Ćwiczenie możemy utrudnić poprzez wprowadzenie dodatkowego wykonania ćwiczenia za nie trafienie do kosza, za upuszczenie piłki, za zgubienie piłki itp.



### Ćwiczenie 3

Bieg dookoła boiska, zatrzymanie w rozkroku ze zwrotem do środka sali, dotknięcie dłońmi do podłogi i przyjęcie pozycji obronnej – stepowanie w miejscu.

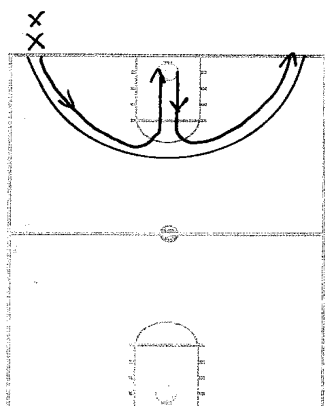
Ćwiczenie wykonujemy przez 10 sekund, po czym ćwiczący rozpoczynają ponownie bieg dookoła sali. Ćwiczenie wykonujemy 4 razy bez odpoczynku.



### Ćwiczenie 4

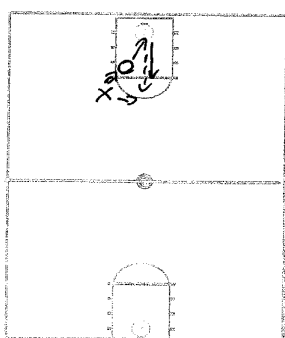
Ćwiczący ustawieni w rozsypce. Na sygnał prowadzącego stają w rozkroku, dotykają dłońmi do podłogi, przyjmują postawę obronną i zaczynają stepowanie. Na sygnał wykonują krok w bok i ponownie stepują, na kolejny sygnał wykonują krok w bok w drugą stronę i w dalszym ciągu wykonują stepowanie. Ćwiczenie wykonujemy przez minutę i powtarzamy 4 razy.

W ćwiczeniu wprowadzamy krok w tył – stepowanie, krok w przód – stepowanie, 3 kroki w bok – stepowanie itp.



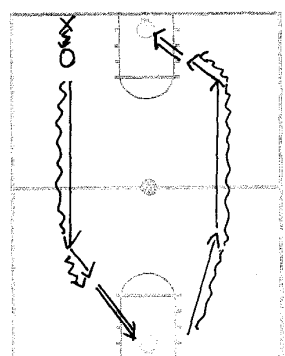
### Ćwiczenie 5

Krok odstawno – dostawny po linii 6,25 tyłem do tablicy - w połowie obrót, dobiegnięcie do tablicy wyskok w górę z dotknięciem tablicy lub siatki od kosza, powrót przodem do linii 6,25 i dokończenie kroku odstawno – dostawnego. Ćwiczenie powtarzamy 4 razy.



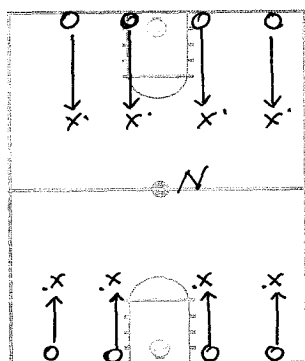
### Ćwiczenie 6

Ćwiczenie w parach. Jeden z ćwiczących wykonuje rzuty do kosza, drugi broni przed rzutem, po rzucie zastawia, wykonuje zbiórkę z tablicy, podaje piłkę do partnera po czym czynności powtarzamy ponownie. Rzucający wykonuje 10 rzutów, poczym następuje zmiana ról.



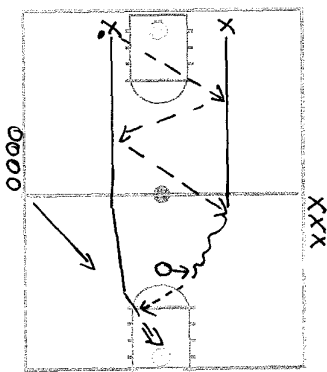
### Ćwiczenie 7

Jeden z ćwiczących jest obrońcą, drugi atakującym. Atakujący ma za zadanie oddać rzut do kosza po przeciwnej stronie boiska. Obrońca stara się piłkę przejąć i doprowadzić do zmiany ról. To samo ćwiczenie wykonujemy po drugiej stronie osi boiska na drugi kosz.



### Ćwiczenie 8

Obrońca stoi w ustawieniu bokiem do atakującego w odległości ok. 5 m.. Na sygnał prowadzącego dobiega do atakującego i zatrzymuje się w odległości ok. 1 m, po czym wykonuje stepowanie i reaguje na zwody atakującego. Atakujący wykonuje zwody piłką w miejscu. Ćwiczenie wykonujemy przez ok. 30 s.

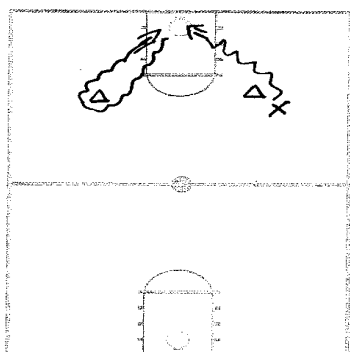


### Ćwiczenie 9

Rozegranie ataku 2x1.

Ćwiczących dzielimy na dwa zespoły, które ustawiają po przeciwnej stronie linii bocznych boiska, w okolicy linii środkowej. W zespole broniącym na swojej połowie staje jeden ćwiczący, na drugiej połowie w okolicy kosza ustawia się dwóch ćwiczących z piłką. Na sygnał prowadzącego rozpoczynają atak na drugą stronę boiska próbując oddać rzut do kosza w przewadze 2x1. Po przekroczeniu przez atakujących linii środkowej boiska do obrony dołącza następny ćwiczący i próbuje doprowadzić do sytuacji 2x2. Po przejściu piłki lub zbiórce z tablicy, jak również po zdobytym koszu przez atakujących następuje zmiana ról. W tym czasie na połowie z której rozpoczął się atak ustawia się kolejny ćwiczący z zespołu atakującego, który po powrocie piłki na jego połowę stanie się obrońcą. Ćwiczenie powtarzamy przez 5 minut.

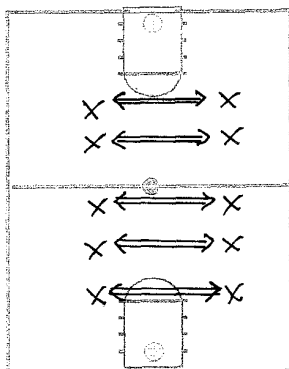
To samo ćwiczenie wykonujemy próbując rozegrać sytuację 3x2.



### Ćwiczenie 10

Ćwiczący startuje od chorągiewki, wykonuje rzut do kosza z dwutaktu z prawej strony, zbiera piłkę z tablicy, kozłuje piłkę do drugiej chorągiewki, okrąża ją i wykonuje rzut z dwutaktu z lewej strony. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy

## Sila

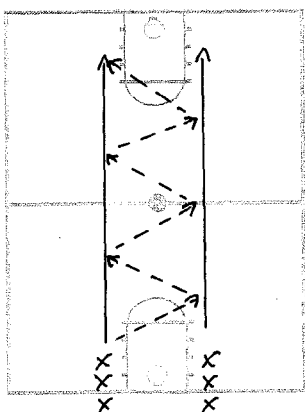


### Ćwiczenie 1

W parach, w miejscu podania piłką lekarską oburącz przed klatki piersiowej, znad głowy, prawą i lewą ręką, wypychanie piłki prawą i lewą ręką.

### Ćwiczenie 2

Podania piłką lekarską w parach w biegu: oburącz sprzed klatki piersiowej, kulając po podłodze.

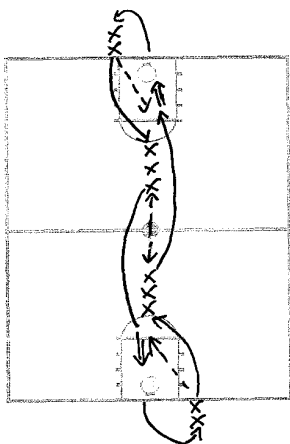


### Ćwiczenie 3

Ustawienie jak na rysunku obok.

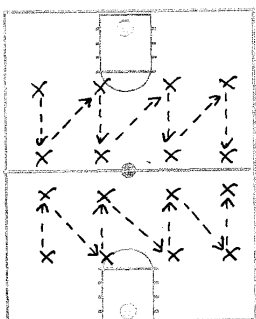
W rzędach środkowych ćwiczący wykonują podania piłką lekarską. Po podaniu biegną w kierunku kosza, otrzymują podanie piłką koszykową od partnera stojącego na linii końcowej i wykonują zadany rzut do kosza. Zbierają piłkę i ustawiają się za linią końcową.

Ćwiczący z linii końcowej po wykonaniu przemieszczają się do rzędów środkowych.



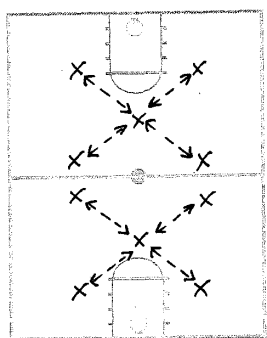
### Ćwiczenie 4

Ustawienie w dwóch szeregach. Ćwiczący wykonują podania piłką lekarską.



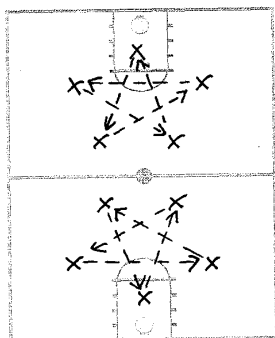
### Ćwiczenie 5

Podania piłką lekarską w piątkach przez środkowego. Po każdym podaniu środkowy wykonuje obrót i podaje do następnego ćwiczącego.



### Ćwiczenie 6

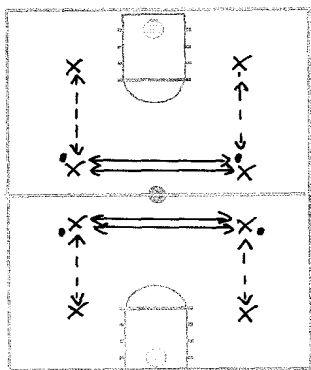
Podania piłką lekarską w piątkach lub w innej nieparzystej grupie. Piłkę otrzymuje co drugi ćwiczący. Podczas ćwiczenia obowiązuje postawa koszykarska i nie odrywanie stóp od podłoża.



### Ćwiczenie 7

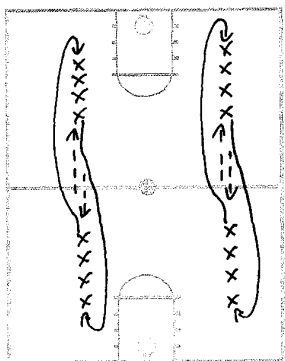
Ćwiczenia w czwórkach.

Piłki lekarskie podawane są równoległe, a po każdym podaniu ćwiczący zmieniają się miejscami



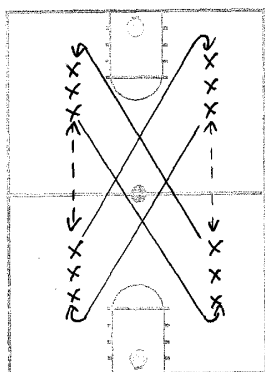
### Ćwiczenie 8

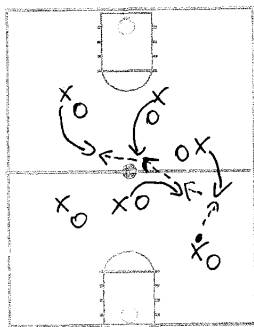
Podania piłką lekarską wykonywane w ruchu. Podania : obręcz przed klatki piersiowe, jednorącz prawą i lewą ręką, znad głowy, wypychanie piłki jednorącz, podania obręcz dolne, kulanie piłki jednorącz i obręcz



### Ćwiczenie 9

Podania piłki lekarskiej na wprost w rzędach. Natomiast zmiana ćwiczących po przekątnej. Rodzje podań jak w ćwiczeniu poprzednim.





### Ćwiczenie 10

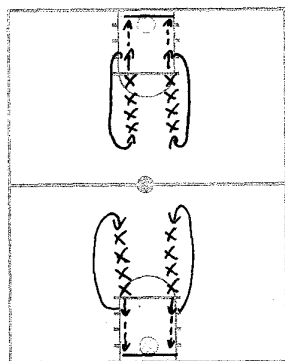
Gra do 5 podań piłką lekarską.

Drużyna, która bez upuszczenia piłki i bez przechwycenia jej przez drużynę przeciwną wykona 5 podań otrzymuje jeden punkt. Drużyna nie posiadająca piłki stara się przeszkadzać w wykonaniu podań. Zawodnicy, którzy posiadają piłkę mogą z nią wykonać tylko jeden krok.

Wygrywa drużyna, która w określonym czasie gry uzyska największą ilość pkt.

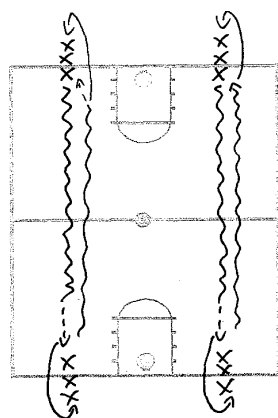
Liczba zawodników w drużynie od 2 – 8.

## Skoczność



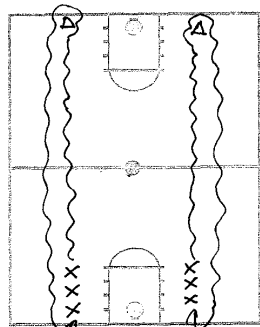
### Ćwiczenie 1

Ustawienie w dwóch rzędach przed tablicą na linii rzutów osobistych. Pierwsi w rzędach posiadają piłkę. Pierwsi w rzędach rzucają piłką o tablicę i biegną na koniec swoich rzędów. Drudzy w rzędach chwytają piłkę w wyskoku i jednocześnie uderzają ją o tablicę, po czym również biegną na koniec swojego rzędu. Kolejni ćwiczący powtarzają te same czynności.



### Ćwiczenie 2

Kozłowanie piłki jednorącz z jednoczesnym wykonywaniem wieloskoku i podaniem piłki oburącz sprzed klatki piersiowej. Ćwiczący z drugiej strony sali po chwycie piłki wykonują to samo ćwiczenie.

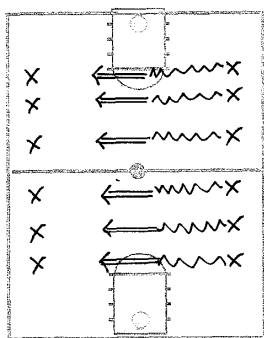


### Ćwiczenie 3

Kozłowanie piłki z podskokami obunóż do chorągiewki, z powrotem ćwiczący kozłuje piłkę w biegu..

#### Ćwiczenie 4

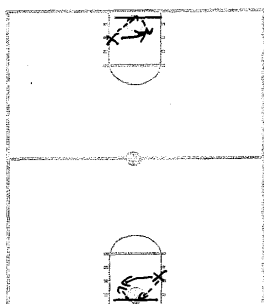
Kozłowanie piłki, zatrzymanie się na jedno tempo i markowanie rzutu do kosza w wyskoku. Po rzucie ćwiczący wycofuje się na pozycję wyjściową. Partner po drugiej stronie boiska po chwycie rzuconej piłki wykonuje to samo ćwiczenie.



#### Ćwiczenie 5

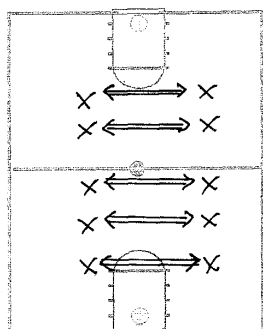
Ćwiczący ustawiony z lewej strony kosza, rzuca piłkę o tablicę pod kątem, zbiera ją z drugiej strony kosza i powtarza te same czynności np. 10 razy.

Rzut i zbiórkę piłki wykonuje w wyskoku.



#### Ćwiczenie 6

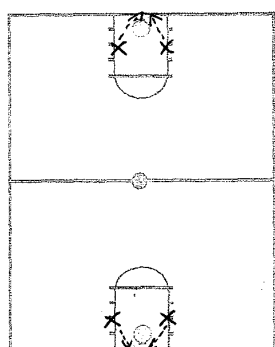
Ćwiczenie w parach : chwyt i markowanie rzutu do kosza w wyskoku. Ćwiczenie wykonujemy w 4 seriach po 10 powtórzeń.

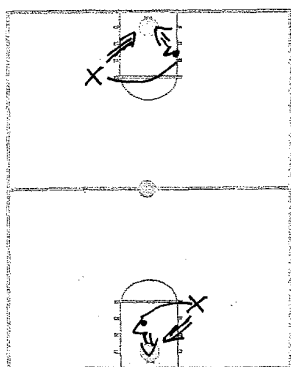


#### Ćwiczenie 7

Dwóch ćwiczących na jednym koszu, ustawieni po przeciwnych stronach obręczy. Jeden z ćwiczących wykonuje rzut do kosza z wyskoku, drugi zbiera odbitą piłkę i również wykonuje rzut do kosza z wyskoku. Czynność tą powtarzają po 10 razy w czterech seriach.

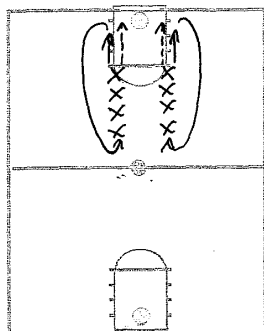
To samo ćwiczenia można zastosować z użyciem piłki lekarskiej. Ćwiczący w tym przypadku starają się rzucać piłką o tablicę, a nie do kosza.





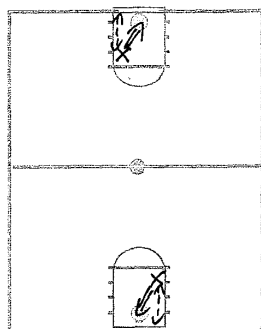
### Ćwiczenie 8

Rzut do kosza z wyskoku z różnych stron. Po zbiórce ćwiczący wykonuje jeden koziół i ponownie oddaje rzut do kosza z wyskoku. Ćwiczenie powtarzamy w 4 seriach po 10 razy.



### Ćwiczenie 9

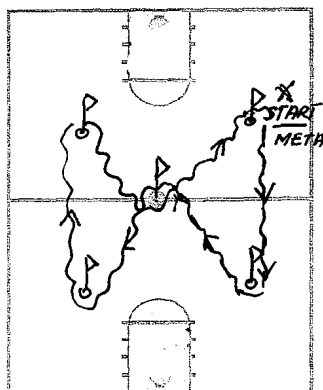
Ćwiczący ustawieni w odległości ok. 5 m od kosza. Wykonują rzut piłką o tablicę, a następnie zbierają ją w prawidłowej postawie. Po zbiórce podaje piłkę następnemu ćwiczącemu, który wykonuje te same czynności.



### Ćwiczenie 10

Rzut o tablicę, zbiórka piłki w wyskoku 5 x – za szóstym razem próba oddania celnego rzutu do kosza z wyskoku.

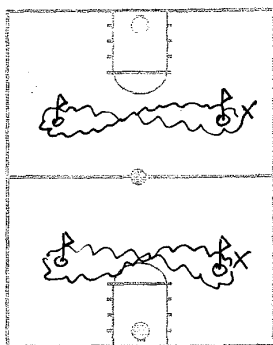
## Zwinność



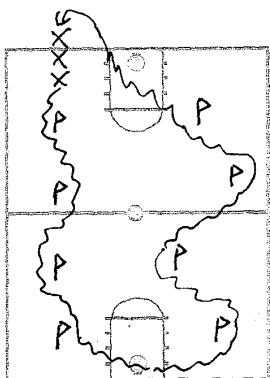
### Ćwiczenie 1

Kozłowanie piłki – bieg po kopercie.

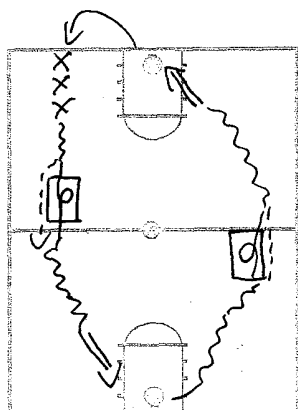
Ćwiczenie 2  
Kozłowanie piłki po ósemce.



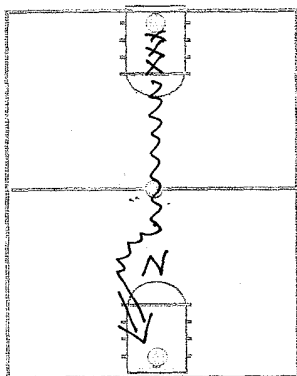
Ćwiczenie 3  
Kozłowanie piłki slalomem między chorągiewkami.



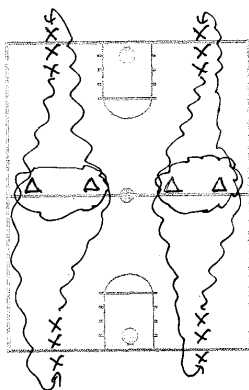
Ćwiczenie 4  
Toczenie piłki po podłodze, przewrót w przód na materacu, podjęcie piłki z podłogi, kozłowanie i wykonanie rzutu do kosza z dwutaktu. Po zebraniu piłki z tablicy to samo ćwiczenie wykonujemy po drugiej stronie boiska na drugi kosz.



Ćwiczenie 5  
Ćwiczący z piłką w szybkim biegu kozłuje piłkę prosto na prowadzącego zajęcia, który w ostatniej chwili pokazuje kierunek, w którym kozłujący ma dalej kontynuować ćwiczenie, po czym oddaje rzut do kosza z dwutaktu.







### Ćwiczenie 10

Sztafeta, w której ćwiczący równocześnie startując obiegają dwie chorągiewki. W sztafecie tej może wystąpić element mijania się.

### Bibliografia:

- Sieniek C. – Metodyka nauczania techniki w koszykówce.
- Materiały szkoleniowe – WZKosz w Poznaniu
- Wszystkie rysunki pochodzą ze zbiorów własnych autora.