

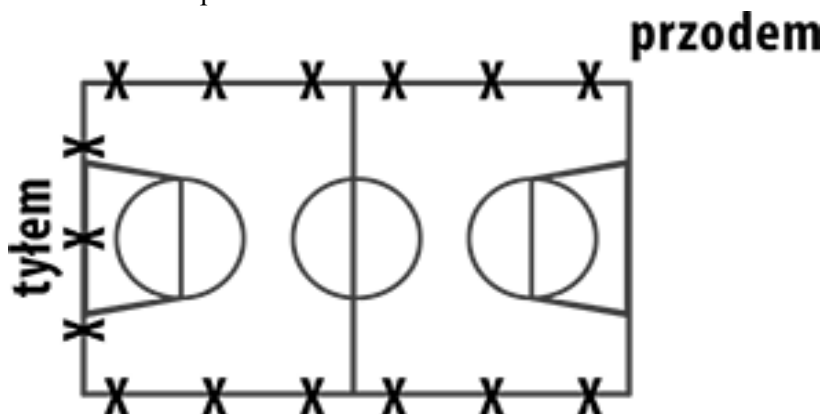
Głogów 18.10.2018

Konferencja metodyczno – szkoleniowa z koszykówki:

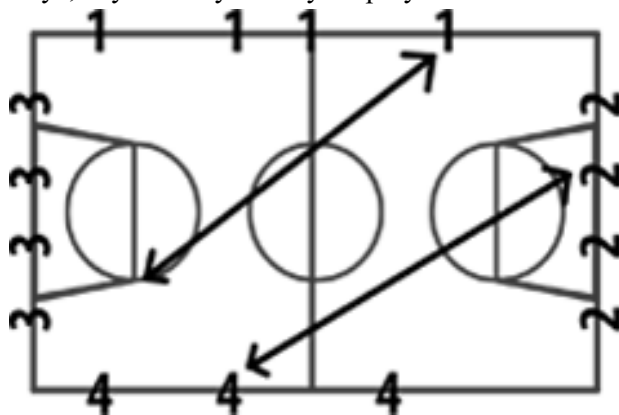
1. Ćwiczenia oswojające z piłkami koszykowymi z doskonaleniem zatrzymania na jedno i dwa tempa
 - Zapoznanie z nowymi trendami nauki techniki zatrzymania na jedno i dwa tempa w koszykówce
 - Metodyka nauczania zatrzymania w koszykówce na jedno i dwa tempa
2. Nauka obrony indywidualnej i zespołowej w koszykówce.
 - W jaki sposób poprowadzić naukę techniki obrony, aby była skuteczna i jednocześnie atrakcyjna dla uczniów
 - Zabawy i gry do wykorzystania w nauczaniu i doskonaleniu obrony
 - Postawa krycia zawodnika z piłką i bez piłki
 - Podstawowe formy poruszania się w obronie
 - Podstawowe zasady krycia zawodnika z piłką i bez piłki
 - Organizacja obrony zespołowej „każdy swego”

Ad 1.

1. Bieg truchtem po liniach bocznych boiska do koszykówki (piłka w rękach, linia między stopami), po linii końcowej trucht tyłem. Piłka lekko podrzucana, przeplatana wokół głowy, wokół tułowia itp.

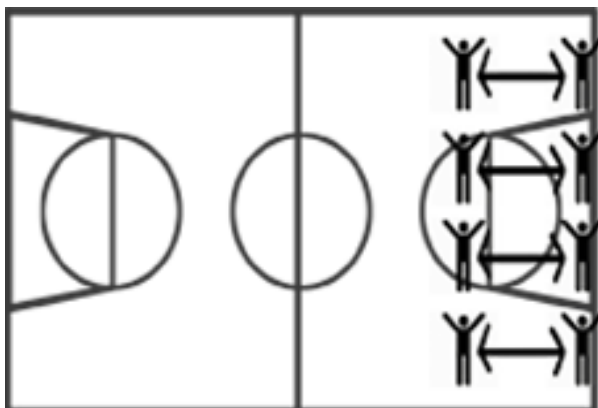


2. Odliczyć, aby utworzyć cztery zespoły:



Przebieganie ze zmianą miejsc, z wymijaniem.

3. Ćwiczenia oswajające z piłkami w parach, każda ma piłkę, ustawienie na linii końcowej boiska



Poruszanie się przodem i tyłem z elementami żonglerki i podań.

Postawa koszykarska i pozycja potrójnego zagrożenia

Postawa koszykarska jest postawą uniwersalną, wykorzystywaną w każdym elemencie gry. Stawy: biodrowe, kolanowe oraz skokowe ugięte (w powyższej kolejności). Stopy rozstawione na szerokość bioder, skierowane w przód. Kończyny górne lekko ugięte w stawach łokciowych z dłońmi przed sobą gotowymi do biegu, chwytu piłki lub gry obronnej. Poprzez ugięcie stawów biodrowych uzyskujemy naturalne zgięcie w stawach kolanowych i skokowych oraz lekkie naturalne pochylenie tułowia. W momencie, gdy uważamy, że postawa zawodnika jest zbyt wysoko powinniśmy upomnieć wychowanka, aby wykonał większe ugięcie bioder, a nie kolan.

Wielu młodych zawodników przyjmuje postawę koszykarską poprzez ugięcie nóg w stawach kolanowych, co powoduje wypchnięcie kolan w przód oraz oderwanie stóp od podłoża oraz pochylenie tułowia. Przyczyniając się do dużego obciążenia stawów kolanowych, dolnego odcinka kręgosłupa oraz utraty równowagi.

Start

a) Krok skrzyżny

Krok skrzyżny używany jest w koszykówce zarówno w sytuacji z piłką jak i bez. Z postawy koszykarskiej zawodnik wykonuje ruch nogą w kierunku przemieszczania pod lekkim kątem do wewnątrz. Należy pamiętać, aby zawodnik za każdym razem robił jak najdłuższy krok.

Ćwiczenia:

1. Na linii bocznej boiska zawodniczka z postawy koszykarskiej na sygnał przechodzi do biegu stawiając przed sobą krok skrzyżny.
2. Z leżenia przodem na sygnał zawodniczka wstaje, przyjmuje postawę koszykarską po czym przechodzi do biegu stawiając przed sobą krok skrzyżny.
3. Z leżenia tyłem na kłaśnięcie zawodniczka wstaje, przyjmuje postawę koszykarską po czym przechodzi do biegu stawiając przed sobą krok skrzyżny.

b) Krok otwarty

Krok otwarty używany jest w koszykówce zarówno w sytuacji z piłką jak i bez. Z postawy koszykarskiej zawodniczka wykonuje ruch nogą w kierunku przemieszczania pod kątem wprost

lub lekkim kątem na zewnątrz. Należy pamiętać, aby zawodniczka za każdym razem robiła jak najdłuższy krok.

Ćwiczenia:

1. Na linii bocznej boiska zawodniczka z postawy koszykarskiej na sygnał przechodzi do biegu stawiając przed sobą krok otwarty.
2. Z leżenia przodem na sygnał zawodniczka wstaje, przyjmuje postawę koszykarską po czym przechodzi do biegu stawiając przed sobą krok otwarty.
3. Z leżenia tyłem na klaśnięcie zawodniczka wstaje, przyjmuje postawę koszykarską po czym przechodzi do biegu stawiając przed sobą krok otwarty.

Zatrzymanie

Zatrzymanie na jedno tempo wykonujemy poprzez naskok i wylądowanie na obu stopach równocześnie przez pięty. Zatrzymanie to wykonujemy w sytuacji, gdy zawodnik znajduje się naprzeciw kosza niezależnie od pozycji na boisku – gdy kąt między zawodnikiem a koszem jest bliski zeru. W sytuacji, gdy zawodnik przemieszcza się np.: między skrzydłem a rogiem, czy między łokciami boiska zawsze powinno zatrzymywać się na dwa tempa.

Ćwiczenia:

1. Postawa koszykarska na linii bocznej boiska, wykrok w przód, wyskok w górę w przód, lądowanie przez pięty na dwóch stopach i (zatrzymanie na jedno tempo).
2. Z postawy koszykarskiej trucht, co trzy kroki zatrzymane na jedno tempo.
3. Z postawy koszykarskiej trucht, na sygnał zatrzymanie na jedno tempo.

c) Na dwa tempa

Zatrzymanie na dwa tempa wykonujemy poprzez postawienie na podłożu jednej stopy (wewnętrznej) a następnie dostawienie drugiej (zewnątrznej). Stopy rozstawione na szerokość bioder, skierowane w kierunku kosza w momencie stawiania stopy na podłożu z palcami skierowanymi w kierunku biegu a następnie obrót stopy w kierunku kosza i dostawienie nogi zewnętrznej – dodatkowy obrót może spowodować utratę równowagi zawodnika.

Zatrzymanie na dwa tempa wykonujemy w sytuacji, gdy zawodnik znajduje się pod kątem w stosunku do kosza niezależnie od pozycji na boisku, np. w momencie przemieszczania się ze skrzydła do rogu boiska, niezależnie od tego czy zawodnik przemieszcza się z piłką czy bez.

Ćwiczenia:

1. Z postawy wykroczonej – zakroczonej, krok w przód odpychając się nogą wykroczonej, lądowanie na nodze zakroczonej z równoczesnym dostawianiem nogi wykroczonej.
2. Z postawy koszykarskiej na linii bocznej boiska wyskok obunóż w przód, lądowanie na jednej nodze.
3. Z postawy koszykarskiej bieg w poprzek sali na sygnał zatrzymanie na jednej nodze z dostawianiem drugiej.
4. Wszystkie powyższe ćwiczenia z piłką.

Zestaw ćwiczeń zatrzymań na jedno i dwa tempa z wykorzystaniem podań, kozła i rzutów.

Gra szkolna.

Konkursy rzutowe.

Ad. 2

„Koszykówka zaczyna się od obrony”:

I. Ćwiczenia postawy obronnej.

1. Przyjmowanie prawidłowej postawy obronnej w miejscu (nogi ugięte w kolanach, plecy wyprostowane, tułów lekko pochylony w przód, ręce rozstawione w przód-bok).
2. Nauka poruszania się krokiem obronnym odstawno – dostawnym.
3. Przejścia z kroku obronnego obronnym odstawno – dostawnego do biegu.
4. Przejścia z kroku obronnego obronnym odstawno – dostawnego do biegowego i ponownie do kroku obronnego odstawno – dostawnego.
5. Przejścia z biegu do zaskoczenia w celu ukierunkowania gracza.
6. Zabawa „Lustro”.

II. Co to jest oś boiska?

- ćwiczenia zachowania właściwej odległości pomiędzy graczem z piłką i graczem bez piłki,
- co to jest strona piłki (silna) oraz strona (słaba),
- jak przyjąć odpowiednią postawę w obronie (odcięcia po stronie piłki, otwartą po stronie pomocy).

III. Krycie zawodnika z piłką:

- a) Pozycja obronna na zawodniku z piłką, który nie zaczął jeszcze kozłować (presja na zawodnika z piłką ukierunkowanie do pasa bocznego, zamknięcie penetracji w pole 3 sekund, atak piłki ręką bliższą od dołu, ręką dalszą ograniczenie drogi kozłowania) – „zasada linii”
- b) Pozycja obronna na zawodniku z piłką, który skończył kozłowanie (bardzo bliski atak na piłkę, aktywna praca rąk w celu niedopuszczenia do łatwego podania) – „zasada maksymalnego pressingu”

IV. Krycie zawodnika bez piłki:

- a) Pozycja obronna w odległości jednego podania zgodnie z zasadą małego trójkąta. (odcięcie pierwszego łatwego podania, ręka i noga wykroczone na linii podania, wypchnięcie gracza bez piłki jak najdalej od kosza)
- b) Pozycja obronna w odległości dwóch i więcej podań zgodnie z zasadą dużego trójkąta. Pozycja obronna na zawodniku bez piłki po stronie

pomocy (przyjęcie pozycji „trójkąta obronnego”, czyli na osi boiska obserwując piłkę i swojego gracza w pozycji niskiej gotowej do ruchu pomocy lub powrotu do swojego zawodnika)

V. Ćwiczenia gry 1x1


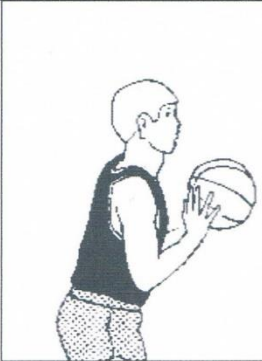

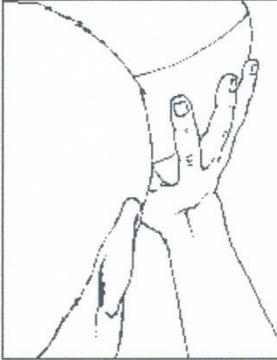
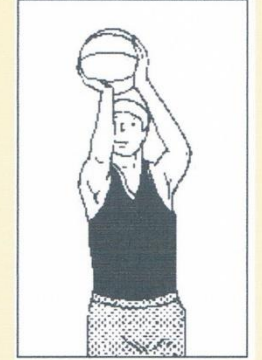
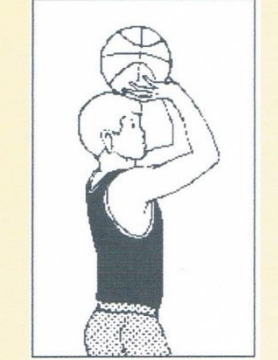
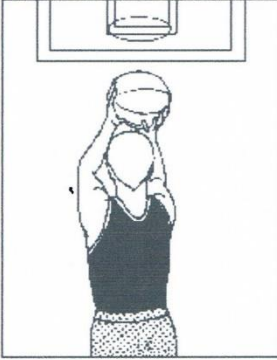
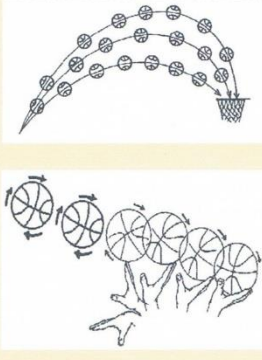
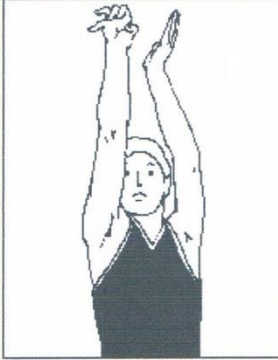
VI. Ustawienie graczy 4x4 w kwadracie i przyjmowanie pozycji obronnych w zależności od położenia piłki

Środki treningowe

- a) Ćwiczenia wzmacniające siłę nóg (przysiady, stanie w postawie obronnej na czas itp.) i mentalność zawodniczą (ćwiczeniach zmagania się z wysiłkiem fizycznym determinacja zawodnicza widoczna jest pod koniec ćwiczenia)
- b) Zestawy obronne z połączeniem różnych sposobów poruszania się (krok odsawno – dostawny, bieg w przód i w tył, starty i zatrzymania oraz zmiany tempa i kierunku biegu)
- c) Stepowanie w miejscu i w ruchu
- d) „Gibon” krok obronny z dotykiem dłońmi podłoża
- e) Różnego rodzaju gry 1x1 (pozycyjne, po ruchu, na całym boisku itp.)
- f) Szkoła poruszania (różne formy poruszania w obronie).

Jolanta Grubecka - Rozkocha

Przykładowe ćwiczenia

Ćwiczenie 1 Technika rzutu pozycyjnego		
		
<p>• Nogi ugięte w stawach kolanowych</p>	<p>• Piłkę trzymamy na wysokości klatki piersiowej</p>	<p>• Przed rzutem piłkę przenosimy nad głowę, ręka rzucająca jest pod piłką, a ręka podtrzymująca z boku piłki</p>
		
<p>• Piłkę trzymamy na palcach, a nie na całej dłoni</p>	<p>• Piłka, nadgarstek i łokieć ręki rzucającej powinny znajdować się w jednej linii pionowej</p>	<p>• Barki są na tej samej wysokości</p>
		
<p>• Bark ręki rzucającej jest lekko wysunięty do przodu</p>	<p>• Odpowiedni tor lotu piłki (parabola lotu piłki nie może być zbyt płaska)</p>	<p>• Jeśli ramię ręki rzucającej po rzucie jest skierowane ku górze, na pewno parabola lotu piłki będzie odpowiednia</p>
<p>• Wypuszczenie piłki z palców, nadaje piłce wsteczną rotację i zakończone jest zgięciem dłoniowym nadgarstka</p>	<p>• Akcentuj po rzucie zgięcie dłoniowe nadgarstka</p>	<p>• Akcentuj po rzucie zgięcie dłoniowe nadgarstka</p>