

Atak szybki – kompleks ćwiczeń, gier i zabaw

I Metodyka nauczania podań i chwytów piłki

Nauczanie podań i chwytów piłki jest bardzo ważnym elementem w procesie szkolenia młodych zawodników nie tylko ze względu na fakt, iż powyższe stanowią fundament techniki podstawowej zawodnika, ale także z uwagi na to, że od tego momentu rozpoczyna się współpraca zespołowa.

Do podstawowych podań stosowanych w szkoleniu młodych zawodników zaliczamy:

- podanie oburącz znad obręczy barkowej,
- podanie podstawowe jednorącz prawą i lewą ręką,
- podanie oburącz kozłem,
- podanie jednorącz kozłem prawą i lewą ręką.

Metodyka nauczania chwytów i podań.

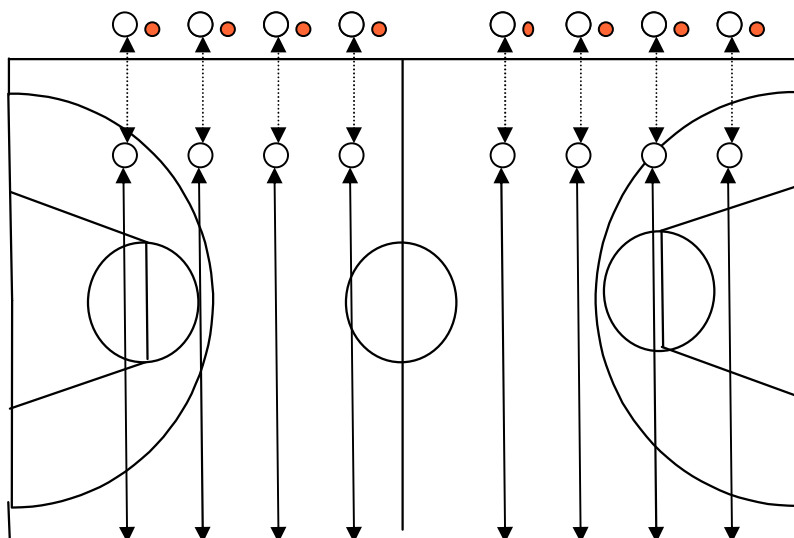
- Pokaz i objaśnienie prawidłowej postawy ciała w momencie podania i chwytu, pokaz wszystkich technik podań jakie będą nauczane, zwrócenie szczególnej uwagi na prawidłową pracę rąk w momencie podania (długi kontakt rąk z piłką, strzepnięcie nadgarstków po podaniu) i przygotowanie rąk do chwytu (10 palców, nie czekanie na piłkę, głośny chwyt).
- Nauczanie poszczególnych form podań najpierw w pozycji wyizolowanej – siedząc. Po przejściu do podań w pozycji stojącej należy zwrócić uwagę na prawidłową postawę i pracę nóg przy podaniach. Na końcu wprowadzać należy nauczanie podań i chwytów w ruchu (marszu, truchcie, a następnie w biegu).
- Doskonalenie podań i chwytów w trakcie ćwiczeń w układach trójkowych i czwórkowych z udziałem 2 piłek oraz w ćwiczeniach w grupach.
- Wprowadzenie gier i zabaw doskonalących elementy podań i chwytów piłki.

Przykładowy zasób ćwiczeń do nauczania podań i chwytów:

Rozpoczynając nauczanie techniki podań piłki, należy zwrócić uwagę na prawidłowe przygotowanie dłoni, w których umieszczona będzie piłka: palce powinny być szeroko rozwarłe i przygotowane do jej objęcia, kciuki i palce wskazujące powinny tworzyć literę **W**. Tylko palce obejmują piłkę, natomiast część dłoniowa jej nie dotyka. Ramiona są ugięte i trzymają piłkę na wysokości klatki piersiowej.

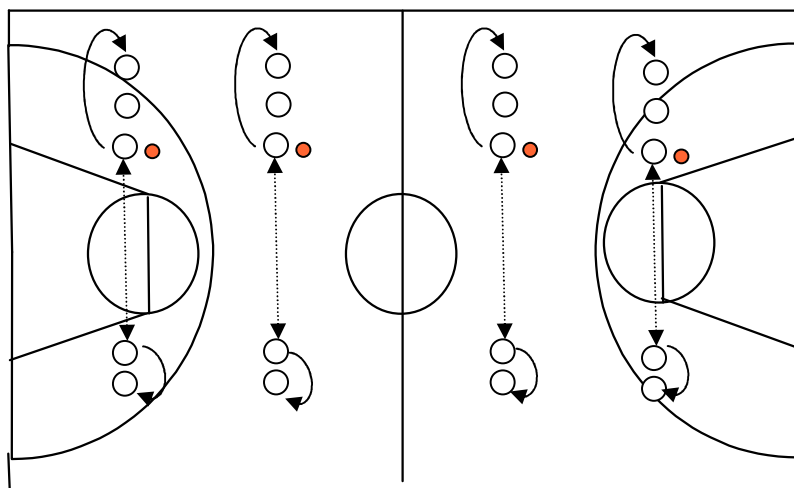
- Ćwiczenia w parach, w siadzie, w odległości 3-5 metrów od siebie - podania oburącz znad obręczy barkowej (10 razy). Trzymaną na wysokości klatki piersiowej piłkę należy szybkim ruchem przenieść nad obręcz barkową, po czym szybkim i krótkim ruchem wyprowadzić podanie i skierować piłkę w stronę przygotowanych do chwytu rąk partnera. Przy podaniu ramiona powinny się prostować. Po zakończeniu ruchu dłonie skierowane powinny być na zewnątrz, a kciuki w dół. Po wykonaniu podania ramiona powinny być przygotowane do chwytu piłki tj. ugięte w stawach łokciowych, z dłońmi ułożonymi w sposób opisany powyżej i umieszczone powyżej obręczy barkowej.
 - Ćwiczenie jak wyżej, podanie jednorącz podstawowe prawą ręką (10 razy).
 - Ćwiczenie jak wyżej, podanie jednorącz podstawowe lewą ręką (10 razy).
- Wszystkie wyżej wymienione ćwiczenia powtarzane są w staniu, najpierw w postawie koszykarskiej, potem z odpowiednią pracą nóg.
- Podania kozłem wprowadzamy po opanowaniu techniki wyżej przedstawionych podań.
- Po ćwiczeniach podań i chwytów piłki w miejscu należy przejść do podań i chwytów piłki w ruchu.
- W parach na przeciwko siebie. Jedyńki z piłkami na jednej linii bocznej boiska przodem do kierunku ruchu, dwójki w odległości 3-4 m tyłem do kierunku ruchu. Ćwiczenie podań poruszając się pomiędzy bocznymi liniami boiska (rys.1).

Rys.1.



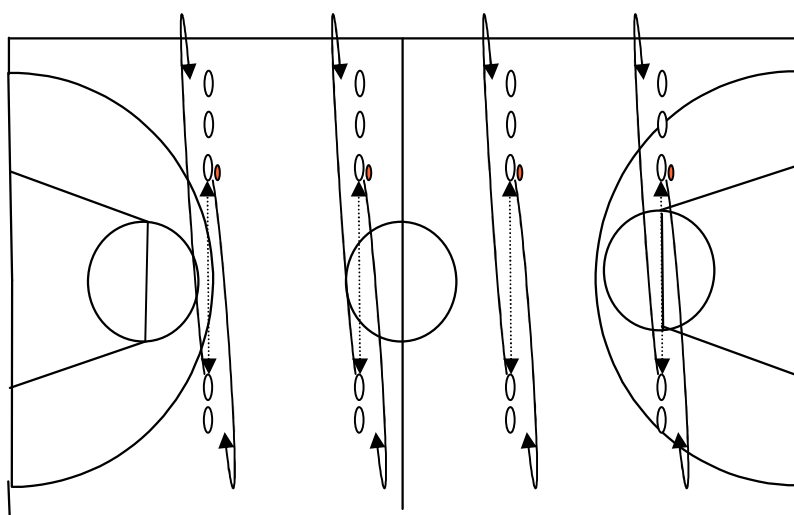
- Dwa rzędy ćwiczących naprzeciw siebie w odległości 5-7 metrów. Podania ze zmianą miejsc w swoich rzędach (rys.2).

Rys. 2.

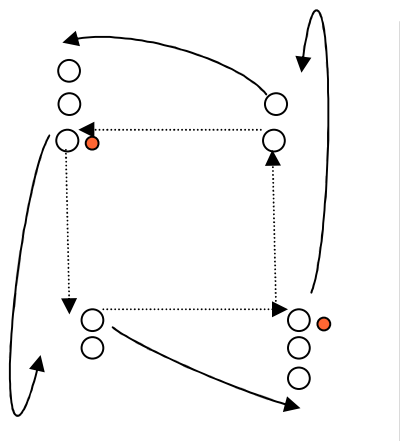


- Ćwiczenie jak wyżej, tylko po podaniu bieg na koniec rzędu, do którego wykonane zostało podanie (rys.3).

Rys.3.



- Podania w zespołach ustawionych w czworoboki. Dwie piłki na zespół. Podania po obwodzie czworoboku i bieg za piłką (rys.4.).



Rys. 4.

- W ustawieniu j.w. Podania piłki do partnerów stojących na wprost, a bieg do rzędu obok.
- Podania w dwójkach w truchcie z jednego końca boiska do koszykówki na drugi. To ćwiczenie można również wykonywać dwiema piłkami.

Uwaga:

Skuteczność wszelkich działań zawodnika z piłką (rzutów do kosza, podań, kozłowania) uzależniona jest od chwytu piłki.

Ważnym elementem w nauczaniu podań i chwytów jest prawidłowa postawa ciała, zapewniająca stabilność i utrzymanie równowagi. Przy podaniu dłonie powinny mieć jak najdłuższy kontakt z piłką. Przy nauczaniu chwytów należy zwracać uwagę by ręce gracza oczekującego na podanie były przygotowane (10 palców) do natychmiastowego chwytu, a chwyt powinien być poprzedzony ruchem zawodnika w kierunku piłki.

II Ćwiczenia biegowe w dwójkach, trójkach, czwórkach i piątkach, przygotowujące do szybkiego ataku

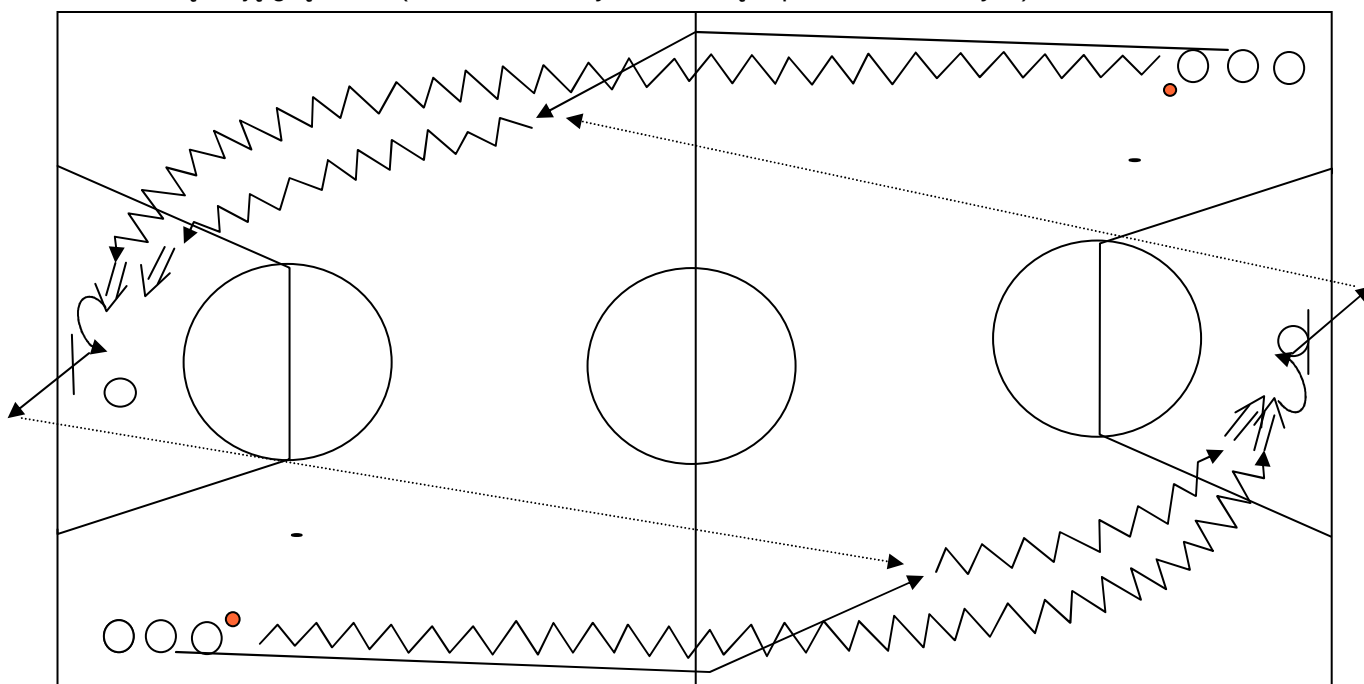
1:0 i 1:1 z zastosowaniem długiego podania.

Zawodnicy podzieleni na dwie grupy. Pierwsi z piłką. Na sygnał pierwsi zawodnicy przemieszczają się na przeciwny kosz, kozłując piłkę i kończą akcję dowolnym rzutem po kozłowaniu. Po rzucie, zbierają piłkę, jeśli rzut był celny wyskakują za linię końcową i wykonują długie - bassebalowe podanie do biegnącego na drugi kosz partnera, który po chwycie piłki wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu (przebieg ćwiczenia na rysunku poniżej).

Odmiany:

Zawodnicy w lewym pasie działania.

Kończąc akcję grą 1 na 1 (zawodnik obrony ustawia się w polu rzutów wolnych).



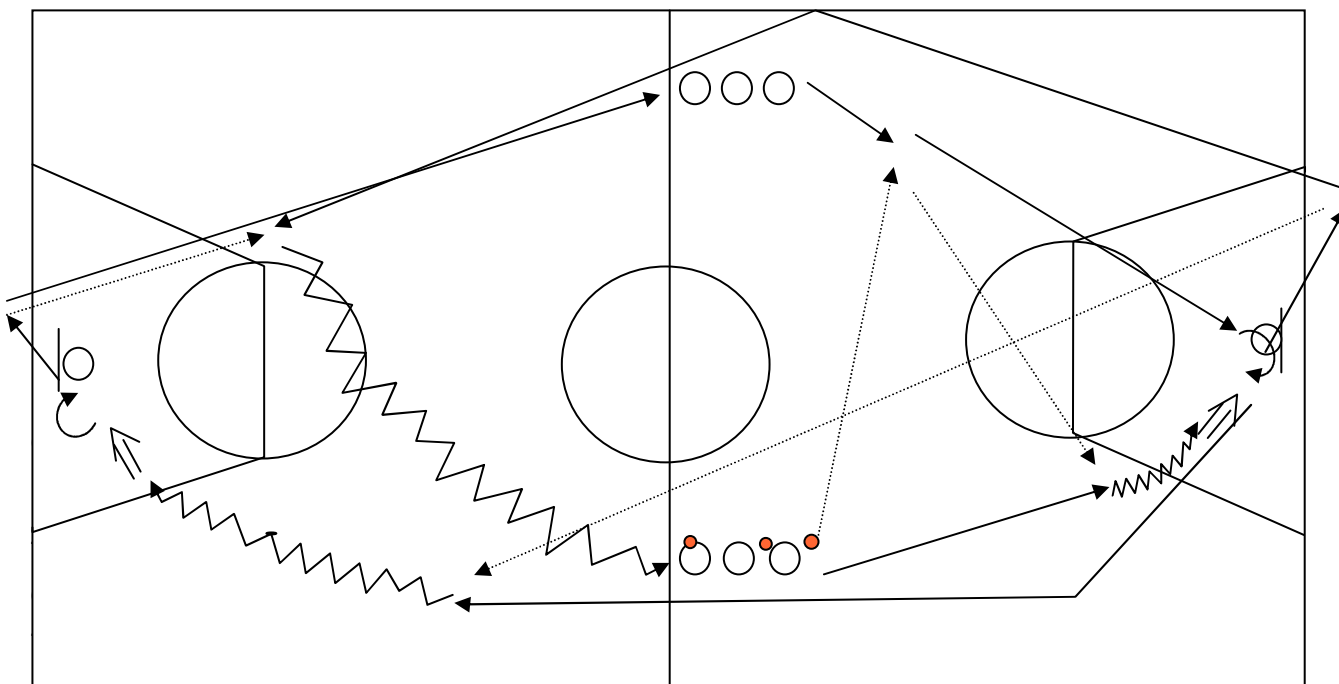
Ćwiczenie w dwójkach z zastosowaniem długiego, crossowego podania.

Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach. Zawodnik z piłką podaje do wychodzącego partnera i biegnie w kierunku kosza. Otrzymuje powrotne podanie i wykonuje dowolny rzut do kosza. Po rzucie, biegnie szybko lewym pasem działania na przeciwny kosz. Zawodnik, który podawał piłkę do rzutu, zbiera ją. Jeśli rzut był celny wyskakuje za linię końcową i wykonuje długie podanie do biegnącego lewym pasem partnera (jeśli rzut nie był celny podaje piłkę z tego miejsca, w którym ją złapał). Zawodnik biegnący lewym pasem, po chwycie piłki, wykonuje dowolny rzut po kozłowaniu, zbiera piłkę (jeśli rzut był celny wyskakuje za linię końcową boiska) i podaje ją do biegnącego kolegi, który po wykonaniu długiego, crossowego podania, jak najszybciej biegnie prawym pasem i wychodzi do podania. Po chwycie piłki przemieszcza się na miejsce, z którego partner zaczynał ćwiczenie; partner także zmienia rząd (przebieg ćwiczenia na rysunku poniżej).

Odmiany:

W drugiej fazie ćwiczenia zawodnicy mają za zadanie rozegrać przewagę 2:1.

W drugiej fazie ćwiczenia zawodnicy mają za zadanie rozegrać sytuację 2:2.

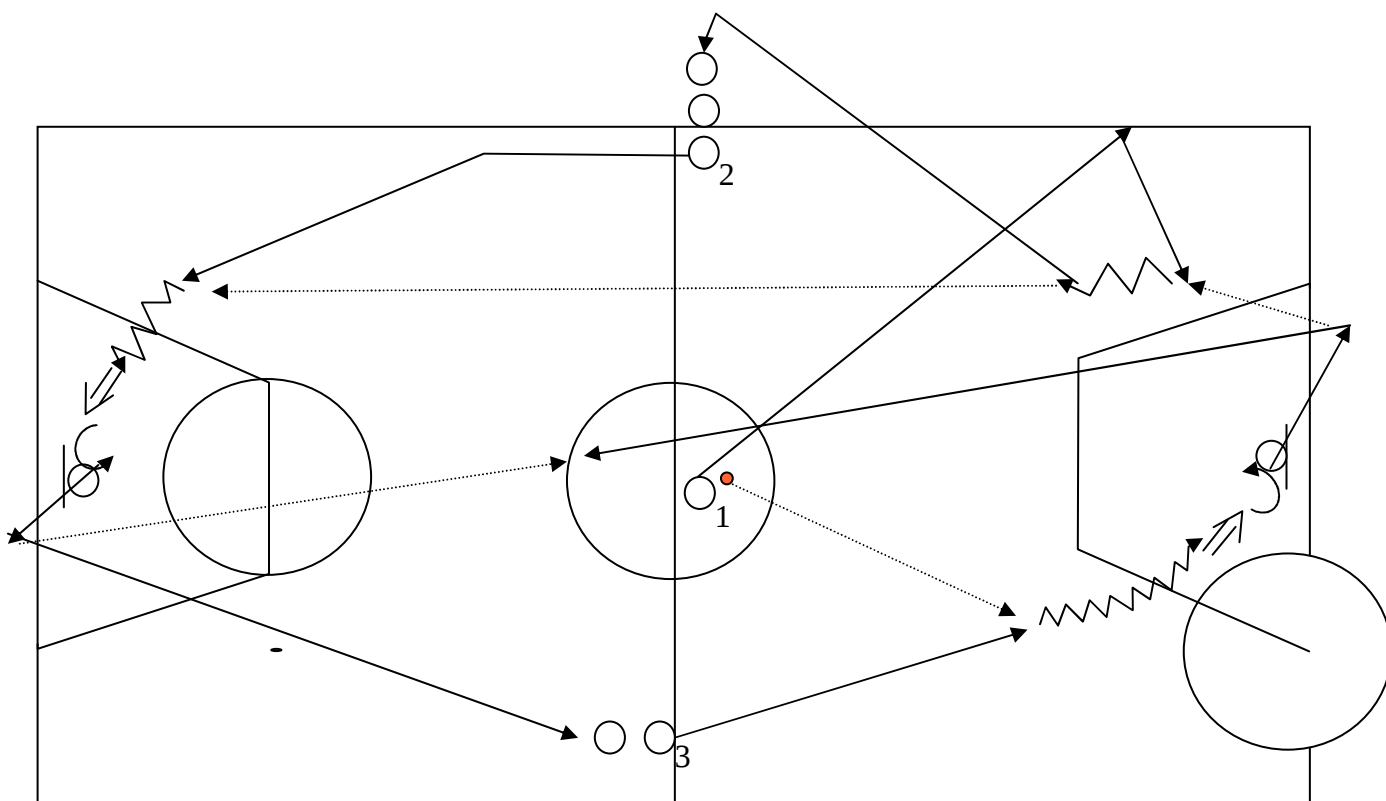


Ćwiczenie w trójkach z zastosowaniem długich podań.

Trójka zawodników ustawiona jest na środku boiska. O1 w środkowym pasie działania z piłką, podaje ją do wbiegającego w stronę kosza O3, który po chwycie piłki kończy akcję rzutem do kosza. Po rzucie zbiera piłkę, jeśli rzut był celny, wyskakuje za linię końcową i podaje ją biegającemu O1. O1 po chwycie może wykonać 1, 2 lub maksymalnie 3 kozły i podać piłkę biegącemu na przeciwny kosz zawodnikowi O2, który po jej chwycie kończy akcję rzutem do kosza. Po rzucie zbiera piłkę, jeśli rzut był celny, wyskakuje za linię końcową i podaje ją wychodzącemu na środek boiska zawodnikowi O3. Ten po chwycie piłki, wykonuje obrót i podaje do zawodnika biegnącego prawym pasem działania (przebieg ćwiczenia na rysunku poniżej).

Odmiana:

Zawodnicy rzucający do kosza mają za zadanie rozegrać sytuację 1:1.



Ćwiczenie w czwórkach z zastosowaniem długich podań.

Czwórka zawodników ustawiona jak na rysunku powyżej. O1 w środkowym pasie działania z piłką. Podaje ją do wbiegającego w stronę kosza O3, który po chwycie piłki kończy akcję rzutem do kosza. Po rzucie zbiera piłkę, jeśli rzut był celny, wyskakuje za linię końcową i podaje ją biegającemu O1. O1 po chwycie może wykonać 1 lub 2 kozły i podać piłkę biegącemu na przeciwny kosz zawodnikowi O2, który po jej otrzymaniu podaje do wychodzącego na pozycję zawodnikowi O4, który kończy akcję rzutem do kosza. Po rzucie zbiera piłkę, jeśli rzut był celny, wyskakuje za linię końcową i podaje ją wychodzącemu na środek boiska zawodnikowi O3. Ten po chwycie piłki, wykonuje obrót i podaje do zawodnika biegącego prawym pasem działania (przebieg ćwiczenia na rysunku poniżej).

Odmiana:

Zawodnicy rzucający do kosza mają za zadanie rozegrać sytuację 1:1.

Zawodnicy O2 i O4 rozgrywają przewagę 2:1.

Ćwiczenie w piątkach z zastosowaniem długich podań.

Piątka zawodników ustawiona jak na rysunku powyżej. O1 w środkowym pasie działania z piłką. Podaje ją do wbiegającego w stronę kosza O2, który po chwycie kończy akcję rzutem do kosza. O1 po podaniu przebiega na pozycję zawodnika O3. O2 po swoim rzucie zbiera piłkę, jeśli rzut był celny, wyskakuje za linię końcową i podaje ją biegającemu do przodu O3. O3 po chwycie może wykonać 1 lub 2 kozły i podać piłkę wychodzącemu na pozycję zawodnikowi O4, który kończy akcję rzutem do kosza. Po rzucie zbiera piłkę, jeśli rzut był celny, wyskakuje za linię końcową i podaje ją do wybiegającego zawodnika O5, który z kolei podaje ją do wychodzącego na środek boiska zawodnika O2. Ten po chwycie piłki, wykonuje obrót, maksymalnie trzy kozły i podaje do zawodnika biegącego prawym pasem działania. Zawodnik O3 przechodzi na miejsce O4, O4 na miejsce O5, a O5 na miejsce O2 i ćwiczenie jest kontynuowane (przebieg ćwiczenia na rysunku poniżej).

Odmiana:

Zawodnicy rzucający do kosza mają za zadanie rozegrać sytuację 1:1.

Zawodnicy O2 i O4 rozgrywają przewagę 2:1.

