

Konspekt zajęć piłki koszykowej .
Temat : Doskonalenie szybkiego ataku oraz stworzenie i wykorzystanie przewagi liczebnej
Założenia zajęć wynikające z :
A. Celów : - cel poznawczy : doskonalenie umiejętności taktycznego stwarzania i wykorzystania przewagi liczebnej w ataku - cel kształcący : kształtowanie cech motorycznych : szybkości, skoczności, wytrzymałości oraz cech wolicjonalnych : nieustępliwości , waleczności , twardości w grze - cel wychowawczy : wyrobienie umiejętności współdziałania w grupie , odpowiedzialności za podjęte decyzje i bezpieczeństwo partnerów
B. Warunków realizacji : - ilość ćwiczących : 12-16 osób - miejsce ćwiczeń : sala gimnastyczna - pomoce naukowe : piłki do koszykówki - czas zajęć : 90 min
C. Metod pracy : - metoda zabawowa - metoda naśladowcza - metoda przekazywania wiedzy - metoda problemowa
D. Form pracy : - całościowa - grupowa : grupy 2 i 3 osobowe

Zadania zajęć :

- a. główne : doskonalenie rozegrania przewagi liczebnej w ataku 2:0 , 2:1 , 3:1 , 3:2 .
- b. inne : doskonalenie techniki podań i chwytów , kozłowania prawą i lewą ręką , rzutów z biegu i z miejsca , zbiórek z tablicy .

Część zajęć	Tok – układ działań	Tok działań - zadania	Organizacja uwagi
Część wstępna 15 min.	-czynności organizacyjno-porządkowe -przygotowani obiektu i sprzętu -rozgrzewka -podział na pary	-sprawdzenie obiektu -sprawdzenie przygotowania młodzieży do zajęć -podanie zadań - z piłkami -ćwiczenia rozciągające wprowadzające do zabaw z piłkami -zabawa : kozłowanie piłki prawą i lewą ręką z wybijaniem jej przeciwnikowi poza teren zabawy -kozłowanie dwoma piłkami -rzuty w parach po 5 serii	-rozmowa pod kierunkiem prowadzącego -korygowanie błędów i kontrola wykonania -po 4 serie
Część główna 65 min.	-doskonalenie umiejętności taktycznych i technicznych -podział na pary -nauka ataku szybkiego siłami 2 zawodników -zakończenie ataków dwójkowych -podział grupy na trójki	-doskonalenie orientacji przestrzennej -podania i chwyt w parach -atak szybki 2:0 bez kozłowania, raz z jednej raz z drugiej strony boiska (rys. 1) -atak szybki 2:1 po kozłowaniu (rys. 2) -atak szybki z wykorzystaniem 3 zawodnika nie biorącego udziału w ataku : 1. stojącego na środku boiska (rys. 3) 2. stojącego na skrzydle (rys.4) -rzuty w seriach po 5 rzutów i 5 zbiorów ze zmianą pozycji po kozłowaniu i bez. -c.d. doskonalenia orientacji przestrzennej -podania w trójkach	-3 serie po 20 podań -system ćwiczeń wahadłowy -zawodnik, który będzie atakował w następnej kolejce staje się obrońcą -jeżeli to konieczne udział prowadzącego -kontrola wykonania -przynajmniej 6 – 7 serii

		a. podania ze zmianą miejsca (rys.5a) b. podania : 1. do jednego zawodnika 2 piłkami (rys.5) 2. po obwodzie 2 piłkami (rys. 6)	-po 20 podań -po 20 razy -poprawa błędów
	-nauka rozegrania ataku szybkiego siłami 3 zawodników	-atak szybki 3:0 ze zmianami miejsc do końca akcji bez kozłowania (rys. 7) -atak szybki 3:0 z pojedynczą zmianą miejsc z kozłowaniem (rys.8) -atak 3:1 z pojedynczą zmianą miejsc (rys. 9) -atak 3:2 z pojedynczą zmianą miejsc (rys. 10)	-system ćwiczeń wahadłowy -podający idzie(biegnie) na miejsce kolegi , któremu podał piłkę , za jego plecami -zmiana tylko między środkowym ataku , a jednym ze skrzydłowych -jeden z zawodników,który będzie atakował za moment, staje się obrońcą -dwóch staje się obrońcami
	-doskonalenie zbiórki piłki z tablicy	-zbiórka piłki z tablicy poprzez ćwiczenie zwane ‘‘ deską ‘‘ , czyli złapanie piłki w powietrzu i odbicie jej o tablice	-w dwóch rzędach po odbiciu bieg w prawą lub lewą stronę zawsze do linii bocznej
	-ćwiczenia uspokajające	-rzuty osobiste w seriach , po 3 rzuty	- 10 serii
	-gra kontrolna	-podział na dwie drużyny	-sędziowanie przez prowadzącego

Część końcowa 10 min.	-ćwiczenia oddechowe	-ćwiczenia korekcyjne według własnych potrzeb zawodników -rzuty osobiste lub z miejsca	
	-omówienie zajęć	-pożegnanie	

Omówienie :

Atak szybki jest tylko jednym z wielu elementów gry i nauczania go , czy próba wprowadzania nie jest przypadkowa i powinna opierać się na gruntownych przygotowaniach uznanych powszechnie za podstawowe w koszykówce .

Do nich zaliczamy :

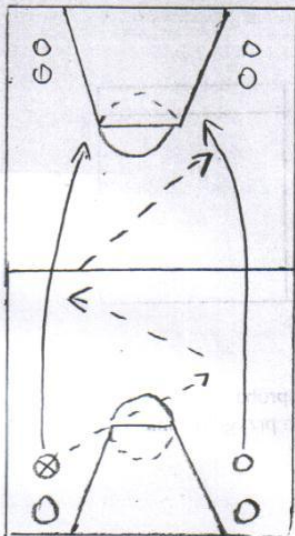
- widzenie obwodowe ,
- reakcje proste i złożone (min. elementy stresogenne),
- zastawienie przeciwnika i zebranie piłki z tablicy,
- umiejętność wyjścia do podania ,
- atut pierwszego podania ,
- zasady poruszania się po boisku (pasy ruchu i strefy) ,
- umiejętność rozegrania akcji 2:1 , 3:1 , 3:2 ,
- umiejętność oddania rzutu w pełnym biegu ,
- zmiana miejsc pod koszem – podanie do wbiegającego ,
- wycofanie piłki na obwód ,
- nauka wyprowadzania szybkiego ataku od rzutu osobistego przeciwnika ,

Literatura .

1. Tadeusz Huciński , Vademecum koszykówki , Warszawa 1996.COS Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej .
2. Stefan Alfonsi , Koszykówka , Warszawa 2001 , Muza S.A.
3. Czesław Sieniek , Metodyka nauczania taktyki w koszykówce , Starachowice 1998,Pracownia Wydawnicza Helvetica .
4. Andrzej Rumiński , Atak szybki w koszykówce – podstawy , Lider nr 4 z 1999 roku .

Opracował : mgr Mirosław Zagórski

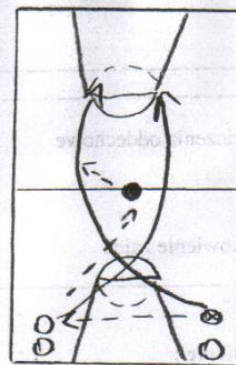
SCHEMATY I RYSUNKI DO KONSPEKTU ZAJĘĆ



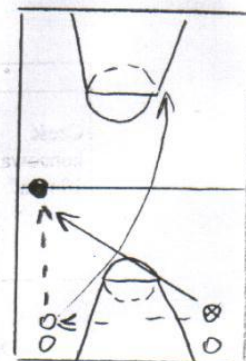
Rys 1



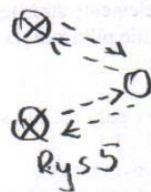
Rys 2



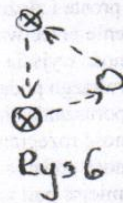
Rys 3



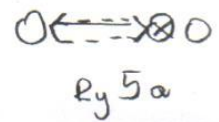
Rys 4



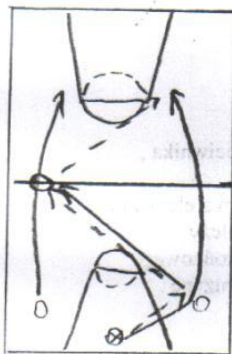
Rys 5



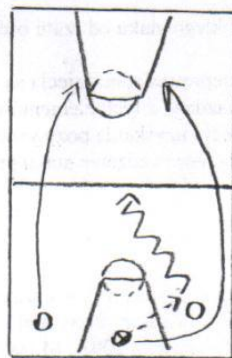
Rys 6



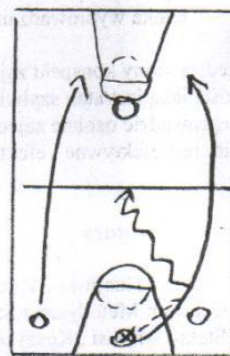
Rys 5a



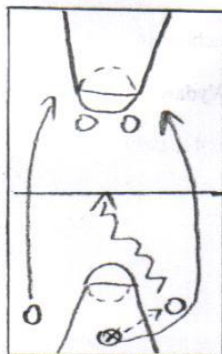
Rys 7



Rys 8



Rys 9



Rys 10

LEGENDA

- - PROWADZĄCY
- ⊗ - ZAWODNIK Z PIŁKĄ
- - " BEZ PIŁKI
- > - PODANIE
- > - BIEG
- ~~~~~> - BIEG Z KOZŁOWANIEM