

**Scenariusz zajęć z piłki koszykowej**

zajęcia pozalekcyjne przygotowujące młodzież do Miejskiej Spartakiady Młodzieży

<b>Temat :</b> Doskonalenie szybkiego ataku oraz stworzenie i wykorzystanie przewagi liczebnej
<p><b>A. Cele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>cel poznawczy</i> : doskonalenie umiejętności taktycznego stwarzania i wykorzystania przewagi liczebnej w ataku</li> <li>- <i>cel kształcący</i> : kształtowanie cech motorycznych : szybkości, skoczności, wytrzymałości oraz cech wolicjonalnych : nieustępliwości , waleczności , twardości w grze</li> <li>- <i>cel wychowawczy</i> : wyrobienie umiejętności współdziałania w grupie , odpowiedzialności za podjęte decyzje i bezpieczeństwo partnerów</li> </ul>
<p><b>B. Warunki realizacji :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ilość ćwiczących : 12-16 osób</li> <li>- miejsce ćwiczeń : sala gimnastyczna</li> <li>- pomoce naukowe : piłki do koszykówki</li> <li>- czas zajęć : 90 min</li> </ul>
<p><b>C. Metod pracy :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- metoda zabawowa</li> <li>- metoda naśladowcza</li> <li>- metoda przekazywania wiedzy</li> <li>- metoda problemowa</li> </ul>
<p><b>D. Form pracy :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- całościowa</li> <li>- grupowa : grupy 2 i 3 osobowe</li> </ul>

**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 .

<b>Część zajęć</b>	<b>Tok – układ działań</b>	<b>Tok działań - zadania</b>	<b>Organizacja uwagi</b>
Część wstępna 15 min.	-czynności organizacyjno-porządkowe -przygotowani obiektu i sprzętu -rozgrzewka	-sprawdzenie obiektu -sprawdzenie przygotowania młodzieży do zajęć -podanie zadań  - z piłkami -ćwiczenia rozciągające wprowadzające do zabaw z	-rozmowa pod kierunkiem prowadzącego   -korygowanie błędów i kontrola wykonania

		<p>piłkami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zabawa : kozłowanie piłki prawą i lewą ręką z wybiciem jej przeciwnikowi poza teren zabawy</li> <li>-kozłowanie dwoma piłkami</li> <li>-rzuty w parach po 5 serii</li> </ul>	-po 4 serie
Część główna 65 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-doskonalenie umiejętności taktycznych i technicznych</li> <li>-podział na pary</li> <li>-nauka ataku szybkiego siłami 2 zawodników</li> <li>-zakończenie ataków dwójkowych</li> <li>-podział grupy na trójki</li> <li>-nauka rozegrania ataku szybkiego siłami 3 zawodników</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-doskonalenie orientacji przestrzennej</li> <li>-podania i chwyty w parach</li> <li>-atak szybki 2:0 bez kozłowania, raz z jednej raz z drugiej strony boiska ( rys. 1)</li> <li>-atak szybki 2:1 po kozłowaniu ( rys. 2)</li> <li>-atak szybki z wykorzystaniem 3 zawodnika nie biorącego udziału w ataku : <ul style="list-style-type: none"> <li>1. stojącego na środku boiska (rys. 3 )</li> <li>2. stojącego na skrzydle (rys.4)</li> </ul> </li> <li>-rzuty w seriach po 5 rzutów i 5 zbiórek ze zmianą pozycji po kozłowaniu i bez.</li> <li>-c.d. doskonalenia orientacji przestrzennej</li> <li>-podania w trójkach <ul style="list-style-type: none"> <li>a. podania ze zmianą miejsca (rys.5a)</li> <li>b. podania : <ul style="list-style-type: none"> <li>1. do jednego zawodnika 2 piłkami ( rys.5 )</li> <li>2. po obwodzie 2 piłkami (rys. 6 )</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>-atak szybki 3:0 ze zmianami miejsc do końca akcji bez kozłowania ( rys. 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-3 serie po 20 podań</li> <li>-system ćwiczeń wahadłowy</li> <li>-zawodnik, który będzie atakował w następnej kolejce staje się obrońcą</li> <li>-jeżeli to konieczne udział prowadzącego</li> <li>-kontrola wykonania</li> <li>-przynajmniej 6 –7 serii</li> <li>-po 20 podań</li> <li>-po 20 razy</li> <li>-poprawa błędów</li> <li>-system ćwiczeń wahadłowy</li> <li>-podający idzie (biegnie) na miejsce kolegi , któremu podał piłkę , za jego plecami</li> </ul>

	<p>-doskonalenie zbiórki piłki z tablicy</p> <p>-ćwiczenia uspokajające</p> <p>-gra kontrolna</p>	<p>-atak szybki 3:0 z pojedynczą zmianą miejsc z kozłowaniem (rys.8)</p> <p>-atak 3:1 z pojedynczą zmianą miejsc ( rys. 9 )</p> <p>-atak 3:2 z pojedynczą zmianą miejsc ( rys. 10)</p> <p>-zbiórka piłki z tablicy poprzez ćwiczenie zwane " deską " , czyli złapanie piłki w powietrzu i odbicie jej o tablice</p> <p>-rzuty osobiste w seriach , po 3 rzuty</p> <p>-podział na dwie drużyny</p>	<p>-zmiana tylko między środkowym ataku , a jednym ze skrzydłowych</p> <p>-jeden z zawodników, który będzie atakował za moment, staje się obrońcą</p> <p>-dwóch staje się obrońcami</p> <p>-w dwóch rzędach po odbiciu bieg w prawą lub lewą stronę zawsze do linii bocznej</p> <p>- 10 serii</p> <p>-sędziowanie przez prowadzącego</p>
<p>Część końcowa 10 min.</p>	<p>-ćwiczenia oddechowe</p> <p>-omówienie zajęć</p>	<p>-ćwiczenia korekcyjne według własnych potrzeb zawodników</p> <p>-rzuty osobiste lub z miejsca</p> <p>-pożegnanie</p>	

### **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 .

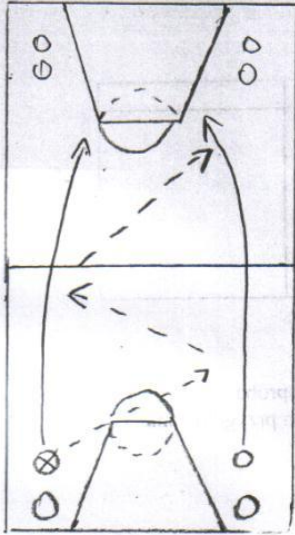
Przedstawiony konspekt zajęć i przeprowadzone zajęcia są tylko jednym z elementów całości jaką jest atak szybki . Do każdego z tych elementów można i należy przeprowadzić osobne zajęcia , w celu uzyskania pozytywnego efektu końcowego jakim jest efektywne i efektowne przeprowadzenie ataku przez naszą drużynę .

**Literatura .**

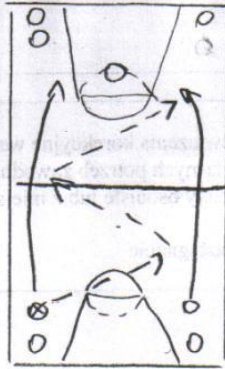
1. Tadeusz Huciński , Vademecum koszykówki , Warszawa 1996.COS Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej .
2. Czesław Sieniek , Metodyka nauczania taktyki w koszykówce , Starachowice 1998,Pracownia Wydawnicza Helvetica .
3. Władysław Maleszewski , Taktyka koszykówki , Warszawa 1976 , Wydawnictwo Sport i Turystyka .

Opracował : Marek Januszonek

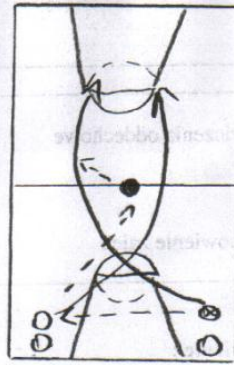
# SCHEMATY I RYSUNKI DO KONSPEKTU ZAJĘĆ



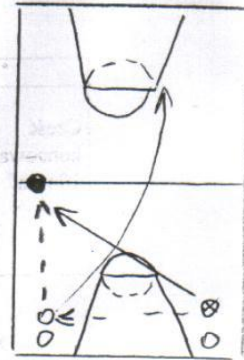
Rys 1



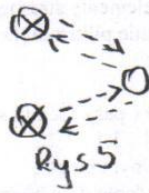
Rys 2



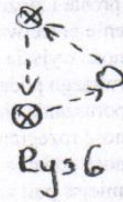
Rys 3



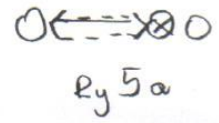
Rys 4



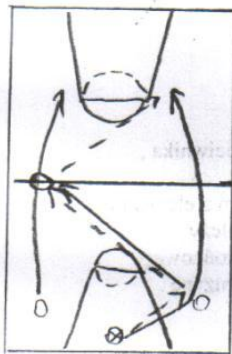
Rys 5



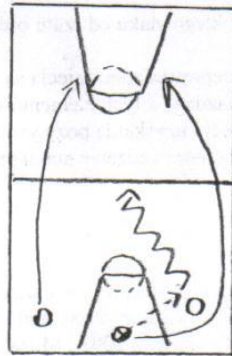
Rys 6



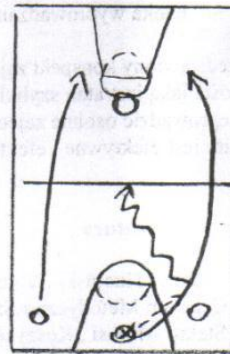
Rys 5a



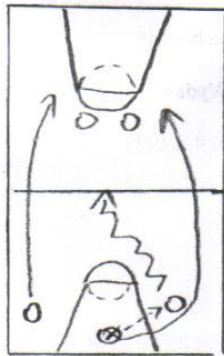
Rys 7



Rys 8



Rys 9



Rys 10

## LEGENDA

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