

# Maciej Starowicz

---

## Przykładowe ćwiczenia koszykówki kształtujące koordynację ruchową

---

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 22, 43-48

---

2006

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

---

Maciej Starowicz\*

## Przykładowe ćwiczenia koszykówki kształtujące koordynację ruchową

Koszykówka jest grą wymagającą od zawodników olbrzymiej wszechstronności, dowodem na to może być tylko jeden fakt, że w koszykówce nie ma podziału na prawo i lewo ręcznych, gdyż każdy grający musi z równą skutecznością operować prawą oraz lewą ręką w zależności od sytuacji na boisku. Koszykówkę stworzył w 1891 roku James Naismith nauczyciel i pastor w amerykańskim Springfield College. Naismith otrzymał zadanie wymyślenia gry, która byłaby antidotum na nudne zimowe miesiące. Gra ta miała również być zimowym treningiem dla footballistów amerykańskich. Znając reguły footballu Naismith stworzył 13 reguł, które stały się podstawą koszykówki i zapewniały bezpieczeństwo osobom grającym w hali, a nie na otwartym boisku. Rewolucją całego przedsięwzięcia było to, iż cel w którym należy umieścić piłkę został podniesiony z ziemi i umieszczony 3 metry i 5 centymetrów ponad nią. Koszykówka z prostej gry bardzo szybko przekształciła się w dyscyplinę sportu o zasięgu globalnym. Warto również podkreślić, że już dwa lata po ogłoszeniu przez Naismitha reguł koszykówki zaczęły w nią grać dziewczęta. O historii tej gry i fenomenie jej twórcy warto pamiętać, ale czas przejść do meritum naszego tematu. Obserwując od dawna koszykówkę dochodzimy do wniosku, iż jest to gra, w której o sukcesie decydują odpowiednie warunki fizyczne zawodników, technika indywidualna oraz odpowiednie przygotowanie motoryczne. Jeden z najwybitniejszych trenerów Bob Knight stwierdził, iż koszykówka to gra nóg przy pomocy głowy. Jest to fundament tej gry gdyż praca nóg, umiejętność biegania, zatrzymywania się, zmiany kierunku, rytmu i tempa biegu, praca nóg w obronie oraz skoczność są decydujące, a orientacja przewidywanie reakcji obrońców zapamiętywanie zadań taktycznych i ciągła obserwacja partnerów z drużyny składają się na końcowy sukces i satysfakcje z gry w koszykówkę. Do tego co powyżej dokładamy teraz ręce pamiętając, iż

---

\* mgr, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

prawa górna kończyna jest równa lewej. Od początku nauczania koszykówki musimy wpajać naszym podopiecznym następujące zasady:

1. Biegaj jak lekkoatleta.
2. Zatrzymuj się zawsze na całych stopach.
3. Poruszaj się na boisku po liniach prostych.
4. Musimy jednakowo sprawnie poruszać się przodem jak i tyłem.
5. W każdej chwili musisz być gotowy na chwyt piłki.
6. Na boisku obserwuj piłkę, obrońcę i partnera.
7. Nie oglądaj podłogi tylko wszystko dookoła siebie.
8. Zawsze orientuj się gdzie jest kosz.
9. Chwyając piłkę odwracaj się w kierunku kosza.
10. W obronie nawet przez chwile nie możesz mieć wyprostowanych nóg.
11. Twoje nogi ciągle muszą być w ruchu.
12. Musisz wierzyć, że wszystko co robisz zakończy się sukcesem.
13. Baw się dobrze grając w koszykówkę.

Poniżej przedstawiono propozycję kilku ćwiczeń, które mogą w prosty sposób urozmaicić lekcje koszykówki. Będzie to kilka przykładów na kompleksowe ćwiczenia trójkowe na dowolnej sali sportowej. Zakładamy, iż każdą lekcję koszykówki rozpoczynamy przynajmniej dwoma zabawami ruchowymi o dynamicznym charakterze, potem ćwiczenia o których wspomniałem, a na koniec każdej lekcji ćwiczenia ze skakanką przyborem prostym ale nie ocenionym w treningu koszykarzy bez względu na wiek i zaawansowanie sportowe. W cyklu zajęć jedną jednostkę w tygodniu musimy poświęcić na trening lekkoatletyczny, którego podstawą muszą być ćwiczenia płotkarskie, gdyż każdy grający w koszykówkę musi bez problemu wykonywać z pełną szybkością podstawowe techniczne ćwiczenia płotkarskie.

Przykłady ćwiczeń, które mogą stworzyć jednostkę lekcji koszykówki:

**1. Zabawy rozpoczynające lekcję koszykówki:**

- a) Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie, na sygnał każdy z nich próbuje klepnąć ręką w kolano przeciwnika, trener daje sygnał na rozpoczęcie rywalizacji i kończy ją po 24 sekundach, czyli zabawa trwa tyle ile wynosi limit czasu na oddanie rzutu po przejęciu piłki.

Dodatkowo ćwiczymy podświadome wycucie czasu tak ważne w koszykówce oraz pracę i koncentrację przez czas jednej akcji.

- b) Zawodnicy ustawieni są np. w czterech rzędach po trzy osoby, grupę ustawiamy na obwodzie okręgu (np. koła środkowego boiska do koszykówki), z jednego rzędu typujemy uciekającego, a z innego goniącego uczestnika zabawy. Zasada jest prosta ten, który ucieka wybawia się stając na początku, bądź na końcu dowolnego rzędu i w tym momencie uciekającym staje się ostatni zawodnik z rzędu, w którym "schował" się poprzednio uciekający. Po kilku chwilach dla urozmaicenia i utrudnienia, zespoły kładą się na parkiecie, uciekający wybawia się kładąc obok rzędu, uciekającym staje się w tym momencie skrajny z grupy obok, której położył się uciekający wcześniej zawodnik. Atrakcyjna zabawa kształtująca szybkość, orientację i wymagająca od wszystkich uczestników koncentracji i obserwowania akcji.
2. **Blok ćwiczeń rozciągających poszczególne grupy mięśniowe całego ciała (minimum 5 minut).**
3. **Część zasadnicza zajęć - Ballhandling (indywidualne statyczne ćwiczenia z piłką):**
- a) Stojąc w rozkroku ćwiczący kozłują piłkę między nogami po ósemce. Grupa musi być rozstawiona w rozsypce, prowadzący stoi przed grupą i pokazuje różną ilość palców, a grupa głośno odczytuje liczbę palców np. pięć, trzy itd. Zmusza to kozłujących do patrzenia przed siebie i obserwowania prowadzącego, a nie na piłki i podłogi .
- b) Ćwiczący przekłada piłkę ósemką z ręki do ręki pod nogami jednocześnie przestawiając stopy w przód i w tył.
- c) Ćwiczący trzyma piłkę oburącz między nogami, stoi w rozkroku nogi ugięte w kolanach, puszcza piłkę i chwytą ją z tyłu, następnie puszcza i szybko przekładając ręce chwytą z przodu. Piłka sprawia wrażenie jakby zawisała w miejscu.
- d) Każdy ćwiczący ma dwie piłki, jedną piłkę trzyma oburącz przed sobą drugą partner z dwójki kładzie na piłce trzymanej na sygnał ćwiczący musi tak balansować ciałem i poruszać się, utrzymując prawidłową sylwetkę na ugiętych nogach aby utrzymać piłkę na piłce jak najdłużej, potem ćwiczący próbuje podrzucić piłkę trzymaną na górze, wyrzucić piłkę "podstawę", trzymaną oburącz i chwycić piłkę pierwszą oburącz, amortyzując drugą piłkę utrzymać ją na

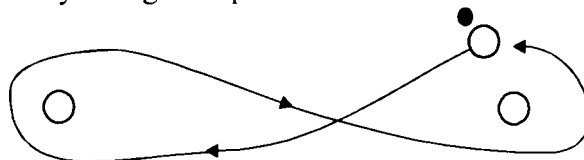
poprzedniej. Jest to doskonałe ćwiczenie na szybkość reakcji oraz doskonalące "czucie piłki" i prawidłową pracę nóg.

To były przykładowe ćwiczenia tej bogatej grupy ćwiczeń indywidualnych, blok ten możemy zakończyć rywalizacją np.:

- e) Ćwiczący w dwójkach naprzeciwko siebie (każdy z piłką) kozłują na małej przestrzeni i jednocześnie chroniąc swoją piłkę próbują wybić piłkę rywalowi.

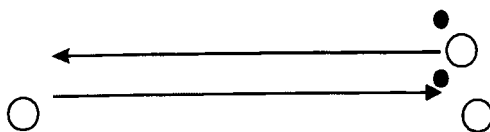
#### 4. *Kontynuacja części zasadniczej - ćwiczenia w trójkach:*

- a) Ćwiczący ustawieni na szerokość boiska do siatkówki (rys.1), dwóch na liniach bocznych jeden z trójki z piłką, na sygnał trenera gracz z piłką rozpoczyna szybkie kozłowanie biegnąc po ósemce mija swoich statycznych partnerów z trójki przy obiegnięciu partnera następuje zmiana ręki kozłującej, ćwiczenie trwa ok. 15 sekund, później zmiana zawodnika kozłującego. Należy zwracać uwagę na utrzymanie wysokiego tempa ćwiczenia.



Rys.1

- b) Ćwiczenie jak wyżej tylko ćwiczący kozłuje dwoma piłkami.  
 c) Ćwiczący kozłuje dwie piłki do przodu po prostej i wraca kozłując tyłem, porusza się od jednego do drugiego swojego partnera z trójki (rys.2).



Rys.2

- d) Ćwiczący kozłuje dwie piłki tylko tym razem zygzakiem trzy kroki w prawo, trzy w lewo, po dobiegnięciu do partnera przekazuje mu piłki (rys.3). Ćwiczenie to trwa minimum 30 sekund, nadal utrzymujemy jego wysoką intensywność i tempo.



Rys.3

Uwaga: każdy z uczniów powtarza minimum trzy razy ćwiczenia opisane powyżej.

Ten blok ćwiczeń również kończymy rywalizacją poszczególnych "trójek" i tak np.:

- e) Na sygnał jeden ćwiczący koźluje dwie piłki po prostej, po dobiegnięciu do partnera przekazuje mu piłki itd. Cała trójka liczy na głos zmiany. Wygrywa ta trójka, która dokonała największej ilości zmian w ciągu 30 sekund.

W powyższym ustawieniu ćwiczących możemy stosować całą grę ćwiczeń z zakresu koźlowania, poruszania się po boisku w ataku i w obronie oraz ćwiczenia podań, zaczynając od podań jedną piłką, a kończąc na podaniach dwóch i trzech piłek.

### 5. Gra

Warto często stosować gry z pewnymi zadaniami jak np.:

- Gra 5x5 z zakazem koźlowania. Dodatkowo zawodnicy muszą pamiętać, iż nie można podawać do partnera od którego otrzymali podanie, a obrońcy muszą grać z rękoma założonymi do tyłu za plecy.
- Zawodnicy po zbiórce piłki lub jej przechwyceniu, bądź po straconym koszu mogą koźlować dopiero na połowie przeciwnika.
- Zawodnicy mogą koźlować i podawać tylko jedną ustaloną wcześniej ręką. Przez ustalony czas tylko lewą ręką potem zmiana i tylko prawą.

### 6. Część końcowa zajęć - ćwiczenia ze skakaną:

- podskoki przez skakanę swobodne, obunóż;
- trzy razy podskok niski, trzy razy wysoki - tak aby przy jednym wyskoku dwukrotnie obrócić skakaną;
- leżąc na plecach skakaną złożoną na cztery części, trzymana oburącz, dziesięć "syczoryków" z przełożeniem skakanki pod nogi;
- w miejscu rytmiczne przeskoki przez skakanę raz na prawej, raz na lewej nodze (ćwiczenie na czas), np. ostatnie dziesięć z trzydziestu sekund z maksymalną szybkością.
- skakaną trzymana oburącz złożoną na cztery części, kilkakrotne przeskoki przez skakanę przekładając ją do tyłu i z powrotem do przodu;
- leżąc przodem, skakaną przed ćwiczącym leży na podłożu, wykonanie podporu przodem w ten sposób, że prawa ręka jest przed

skakanką, a lewa za nią, uginamy ramiona i mocno odbijamy się rękoma od podłoża, zmieniając ułożenie dłoni - prawa za skakanką, lewa przed itd.

Wszystkie przedstawione ćwiczenia ze skakankami można dostosowywać do możliwości naszych podopiecznych i urozmaicać różnymi dodatkowymi zadaniami, np. po serii wyskoków, na sygnał, ćwiczący odrzuca skakankę i wykonuje sprint na przeciwległy koniec sali, po czym wraca krokiem odstawno-dostawnym.

Po każdym zajęciach z koszykówki należy pamiętać o ćwiczeniach rozciągających, korekcyjnych (zwłaszcza kręgosłupa) oraz relaksacyjnych.

### **Piśmiennictwo**

1. Arlet T. 2001. *Koszykówka podstawy techniki i taktyki*. Extrema, Kraków.
2. Bondarowicz M. 2003. *Zabawy w grach sportowych*. WSiP, Warszawa.
3. Halster P. 1982. *Encyclopedia of basketball drills*. Prentan Publishing.
4. Samaras B. 1986. *Blitz basketball*. Pucher Publishing, N.Y.