

Jarosław Pasieczny

Koszykówka : proste formy współpracy w ataku szybkim

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 19, 78-81

2005

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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Jarosław Pasieczny*

Koszykówka - Proste formy współpracy w ataku szybkim

Współczesna koszykówka to gra, która powinna się opierać na jak najprostszych rozwiązaniach taktycznych. Istotą tej gry jest skoordynowane działanie pięciu zawodników przeciw różnym systemom obrony, zmierzającym do stworzenia przewagi liczbowej oraz dogodnej pozycji rzutowej dla jednego, lub kilku graczy. Kluczem do tego sposobu gry jest dobrze zorganizowana obrona oraz szybkie i płynne przejście z ataku do obrony oraz z obrony do ataku. Moim zdaniem na każdym etapie szkolenia podstawowym sposobem atakowania jest atak szybki. Główną zasadą tego ataku jest błyskawiczne przeprowadzenie piłki na pole ataku i oddanie skutecznego rzutu (o ile to możliwe z bliskiej odległości od kosza). Pomocne w tym będzie uzyskanie przewagi liczebnej nad przeciwnikiem - 1 x 0, 1 x 1, 2 x 1, 3 x 2, 4 x 3, lub stworzenie przewagi taktycznej powodującej zaburzenia w obronie przeciwnika. Aby móc realizować te zadania zespół powinien jak najszybciej wejść w posiadanie piłki (przechwyt, zbiórka piłki z tablicy oraz płynne wprowadzenie piłki do gry po straconym koszu). Stosowanie szybkiego ataku wymaga od zawodników opanowania podstawowych umiejętności technicznych takich jak: chwyt, podania, zbiórka piłki z tablicy, kozłowanie, szeroki repertuar rzutów oraz dobitki. Niemniej istotną umiejętnością jest poruszanie się zawodnika bez piłki (zastawianie, uwolnienie od obrońcy poprzez zmianę tempa i kierunku biegu, start i zatrzymanie). Pomocne w tym będzie przygotowanie szybkościowo-koordynacyjne.

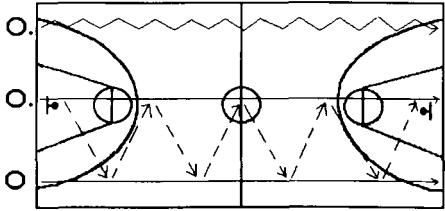
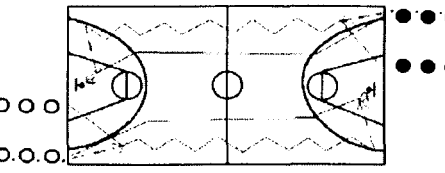
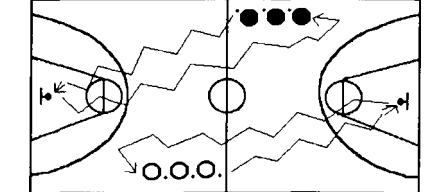
Poniżej przedstawiony konspekt lekcji powinien pomóc w wyrabianiu wyżej wymienionych umiejętności oraz organizacji poszczególnych faz ataku takich jak:

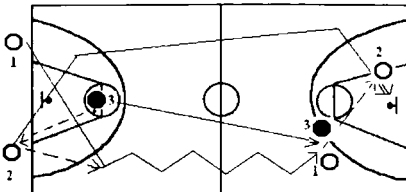
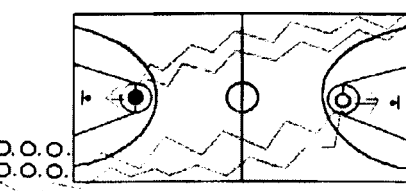
- wejścia w posiadanie piłki i wykonanie pierwszego podania;
- odpowiednie rozmieszczenie zawodników w pasach działania (bocznych i środkowym);
- skutecznym rozegranie stwarzanych przewag liczbowych.

* mgr, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim

Przykładowy konspekt lekcji z koszykówki**Wiek uczestników:** klasy gimnazjalne**Liczba uczestników:** 12 – 16**Miejsce ćwiczeń:** sala sportowa**Czas trwania:** 45 minut**Przybory:** piłki do koszykówki (12 – 16), pachołki (12 – 16)**Cele i zadania:****Motoryka:** Rozwijanie zdolności koordynacyjnych i kondycyjnych.**Umiejętności:** Doskonalenie chwytów i podań oraz kozłowania – rzuty w biegu po podaniu i kozłowaniu.**Wiadomości:** Przepisy gry dotyczące linii na boisku, błędu 3s. oraz błędu kroków i podwójnego kozłowania. Zasady rozgrywania przewagi 2x1.**Wychowanie:** Współpraca w dwójkach i trójkach, kształtowanie pozytywnego stosunku do zwycięstw i porażek, integracja grupy.

Tok	Treści	Uwagi
<p>ćw. porządkowe</p> <p>3 min.</p>	Zbiórka, powitanie – podanie tematu zajęć.	Zbiórka w dwuszeregu
<p>ćw. koordynacyjno- kondycyjne</p> <p>8 min.</p>	Ćwiczenia oswajające z piłkami, pomocnicze w nauczaniu i doskonaleniu techniki gry (chwyt i podania, kozłowanie). Kształtowanie koordynacji wzrokowo ruchowej.	Ćwiczenia według uznania prowadzącego uwzględniając stan emocjonalny grupy.
<p>zabawa ożywiająca</p> <p>3 min.</p>	<p>Berek z kozłowaniem – ustawianie pachołków</p>	Dwie grupy. Jedna stawia pachołki, a druga je przewraca. Po minucie następuje zmiana zadań w grupie.

<p>Doskonalenie chwytów, podania oraz kozłowania</p> <p>4 min.</p>	<p>Wyścigi z kozłowaniem i podaniem piłki</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Każdy z zawodników kozłuje ręką lewą, a następnie prawą ✓ Po wykonaniu ćwiczenia następuje zmiana zawodników o 1 miejsce ✓ Zwycięzca otrzymuje 3 pkt., pokonany 1
<p>Doskonalenie chwytów, podania oraz kozłowania oraz rzutu w biegu po podaniu</p> <p>4 min.</p>	<p>Wyjście do pierwszego podania, kozłowanie, rzut w biegu po podaniu.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Każda z dwójek ma wykonać określoną liczbę rzutów celnych ✓ Współzawodnictwo w dwójkach ✓ Współzawodnictwo w zespołach
<p>Doskonalenie rzutu w biegu po kozłowaniu</p> <p>4 min.</p>	<p>Rozpoczęcie kozłowania, rzut w biegu po kozłowaniu.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Współzawodnictwo pomiędzy zespołami (zadana ilość celnych rzutów) ✓ Zespoły rywalizują rzucając z prawej a następnie z lewej strony kosza

<p>Forma fragmentów gry</p> <p>7 min.</p>	<p>Rozgrywanie przewagi liczbowej 2 x 1.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Skuteczna akcja w obronie – 2 pkt. ✓ Skuteczna akcja w ataku – po 1 pkt. dla każdego zawodnika atakującego ✓ Po każdej akcji zmiana zawodnika obrony ✓ Gra toczy się do zadanej ilości zdobytych punktów
<p>Konkurs rzutów wolnych</p> <p>5 min.</p>	<p>Doskonalenie rzutu pozycyjnego.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A. Zespół ma wykonać zadaną liczbę rzutów. Po niecelnym rzucie zawodnik wraca na koniec rzędu ✓ B. Każdy z zawodników zespołu ma trafić do kosza – dopiero po celnym rzucie może wystartować ✓ Wybór wariantu zależy od poziomu grupy
<p>Ćwiczenia korekcyjne, uspokajające i porządkowe</p> <p>3 min.</p>	<p>Ćwiczenia korygujące wady postawy. Podsumowanie realizacji zadań i celów lekcji. Nagrodzenie zwycięzców.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ustawienie zespołów, okrzyki na cześć zwycięzców, podziękowanie za współzawodnictwo.