



ATTACK

WSTĘP

Zestaw ćwiczeń ATTACK stworzyliśmy, aby pomóc Ci w doskonaleniu swoich umiejętności koszykarskich. Nasz system oparty jest na wieloletnich doświadczeniach szkoleniowców ligi uniwersyteckiej Stanów Zjednoczonych NCAA. Spróbujemy przekazać Ci wszystkie wiadomości w ciekawy i interesujący sposób .

Na wstępie przedstawimy w skrócie zakres tematyczny ćwiczeń. Sądzymy, że obrona jest jedną z najważniejszych dziedzin koszykówki, ale bez dobrego ataku i wykończenia - rzutu nie można wygrać , dlatego też zdecydowaliśmy się na dokładny opis ćwiczeń pomagających w szkoleniu ataku , techniki indywidualnej.

ROZGRZEWKA

Przed każdym treningiem musisz przeprowadzić solidną rozgrzewkę aby zapobiec wszelkim kontuzjom wynikłym z nie przygotowania do treningu .

1. Rozgrzewka bez piłki z uwzględnieniem stretchingu – wysokie podnoszenie kolan - 5 min

2. Ćwiczenie z piłką i koziół w miejscu – 10 min

a) Krążenia piłki

- wokół głowy , tułowia , kolan i stóp
- wokół głowy i tułowia jako jedno ćwiczenie
- dookoła lewej następnie prawej nogi
- „ósemeczka” pomiędzy nogami

UWAGA : wszystkie ćwiczenia musisz wykonać z jak największą prędkością oraz zmianą kierunku



b) toczenie piłki

- dookoła wyprostowanych nóg i za plecami w siadzie płaskim
- po ziemi wokół stóp w skłonie
- jak wyżej w rozkroku „ósemeczka”

UWAGA: należy zwrócić uwagę na aktywną pracę opuszków wszystkich palców

c)przerzucanie i przechwyty

- siedząc, następnie leżąc podrzucić piłkę do góry i łapać w obydwie ręce
- podrzut piłki na wysokość 1,5-2 m , łapać za plecami na wysokości bioder , nie pochylać się , a następnie w odwrotnym kierunku
- podrzucić piłkę w górę , wykonaj skłon w przód, następnie złap piłkę za sobą, ręce między kolanami

d) kozłowanie

- stań szeroko na nogach z ułożonymi stopami równolegle, kozłuj piłkę z ręki do ręki przed sobą, przy czym piłka nie powinna odbić się powyżej kolan
- pozycja jak wyżej, jedna ręka przed a druga za sobą kozłowanie z ręki do ręki, następnie to samo po zmianie ręki
- pozycja wyjściowa, stopa nieco wyżej, kozłowanie za sobą
- kozłowanie wokół jednej nogi, następnie drugiej
- „ósemeczka” między nogami

UWAGA: staraj się , aby uzyskać maksymalną częstotliwość

3. Kozłowanie na całym boisku – 10 min

a)kozłowanie w biegu – lewa , prawa ręka

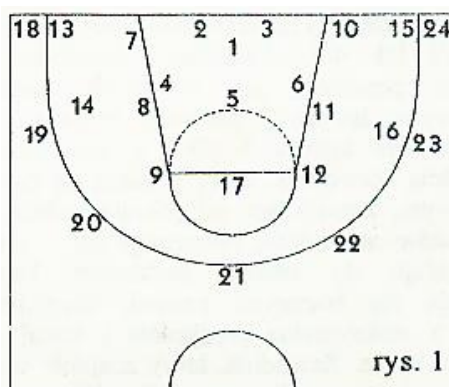
b) kozłowanie w biegu tyłem

c) kozłowanie za zmianą tempa biegu

d) kozłowanie w strechingu

e) kozłowanie ze zmianą kierunku po :

- koźle pod nogą wykroczną
- koźle pod nogą zakroczną
- koźle z przodu



rys. 1

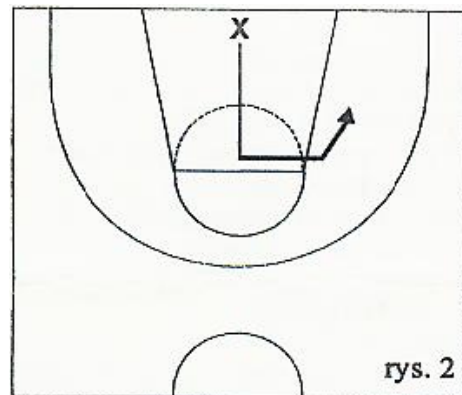


4. Rzut – około 20 min

- a) z biegu po kozłowaniu , zbiórka po rzucie, dokożłowanie do łokcia pola trzech sekund , zwrot w kierunku kosza w literę V , zmiana ręki kozłującego 0 5 razy po 1 min .
- b) z wyskoku – wg rys. 1
 - I sposób – licz rzuty celne
 - II sposób – przejdź do następnego punktu tylko po celnym rzucie

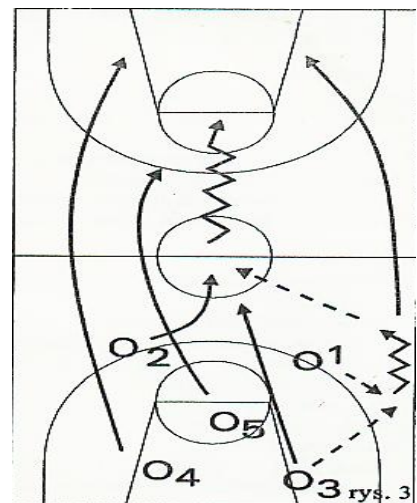
5. Praca nóg w obronie – 15 min

- a) bieg tyłem w różnych kierunkach i ze zmiennym rytmem
- b) poruszanie się w postawie obronnej:
 - krokami odstawnodostawnymi, skrzyżnymi i biegowymi
 - w przód w tył, w bok i na skos
- c) krok odstawnodostawny w postawie obronnej między dwoma (oddalonymi od siebie o 4-5 metrów) punktami - 5 serii po 10 razy
- d) „drobne kroczki”
- e) sprintem bieg do linii przerywanej, a następnie szybkim „ stepowaniem „ do linii rzutów osobistych , dalej krok odstawnodostawnym do łokcia i drobnym krokiem dokrótkiego rogu (rys. 2.)



SZYBKI ATAK

Zajważniejszą zasadą szybkiego ataku jest jak najszybsze wprowadzenie piłki do gry po błędzie przeciwnika i przeprowadzenie jej na pole ataku w okolice skutecznego oddania rzutu. Drugą zasadą i bardzo ważnym celem jest uzyskanie przewagi liczebnej nad przeciwnikiem : 2/1 , 3/2 lub 4/3 . Atakujący zawodnicy najczęściej poruszają się w trzech pasach : środkowym, lewym i prawym. Powinni oni podawać lub kozłować piłkę z maksymalną szybkością . Zawodnik , który porusza się pasem środkowym, kozłuje np. od połowy boiska do linii rzutów osobistych , zatrzymuje się -

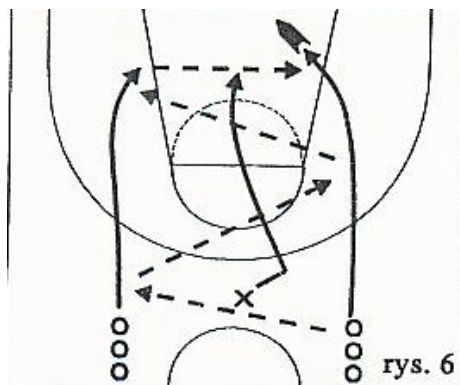
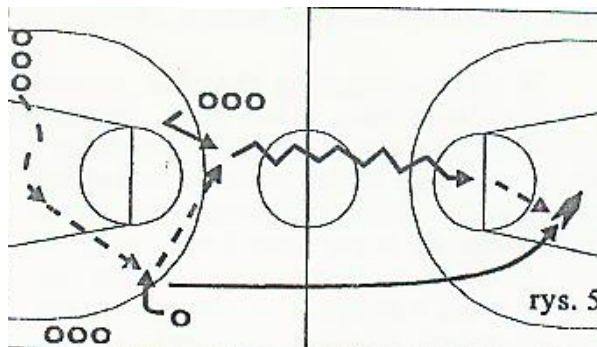


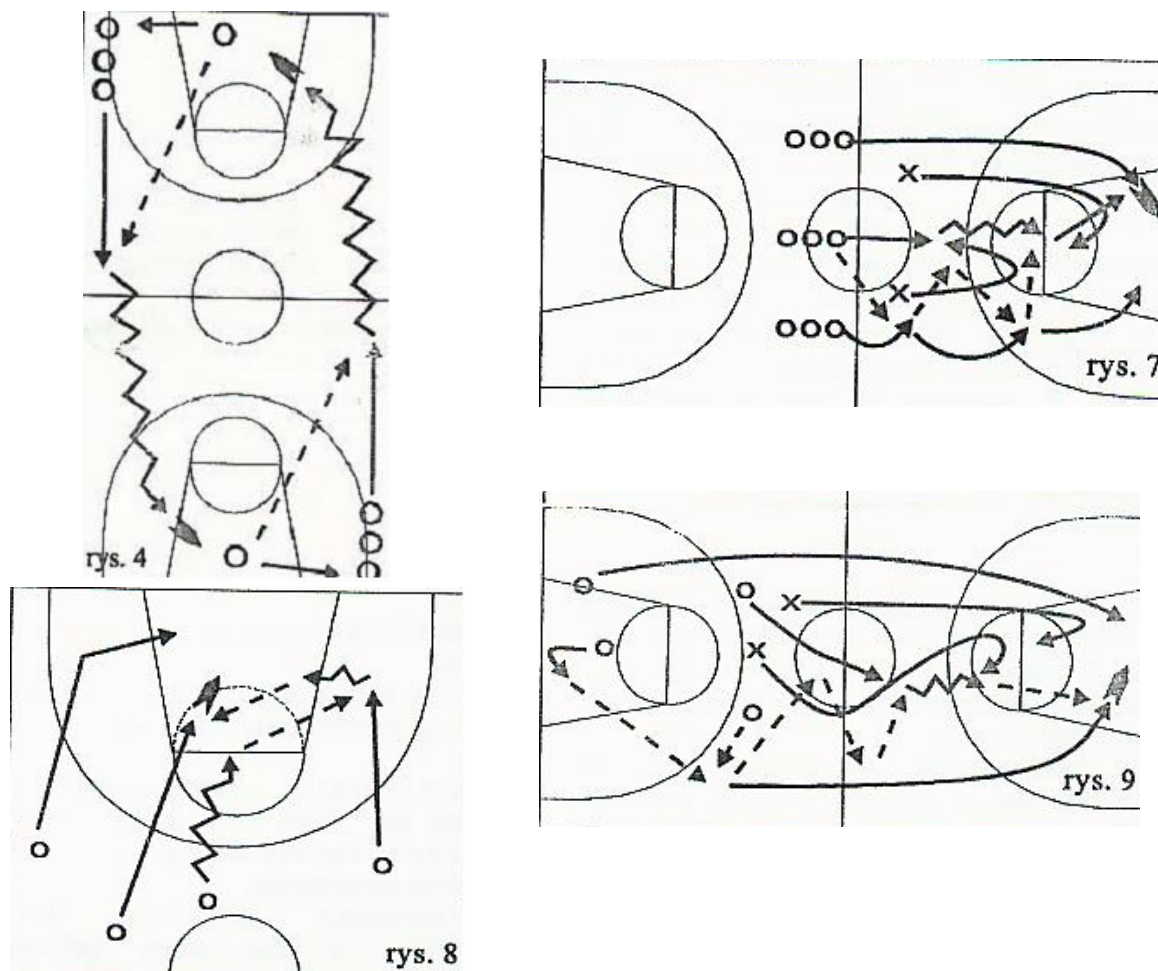
rzuca lub oddaje do swoich partnerów , którzy poruszają się bocznymi pasami. Skrzydłowi biegną z maksymalną prędkością i ścinają w kierunku kosza. Zawodnik, który znajduje się w dogodniejszej sytuacji , otrzymuje piłkę w celu oddania rzutu. Jeżeli zawodnik środkowy, po zatrzymaniu na linii rzutów osobistych , jest nie kryty powinien próbować zdobyć punkt z półdystansu. W przypadku gry cała trójka zostaje zatrzymana, środkowy oddaje piłkę czwartemu, który podąża za pierwszą linią i wybiega w pole podkoszowe.

Rysunek 3 ilustruje przykładowy system szybkiego ataku w „pasach działania” . Po zebraniu piłki z tablicy zawodnik 3 podaje do 1 . Zawodnik 2, zajmując środkowy pas, wybiega, otrzymuje piłkę od zawodnika 1 i kozłując prowadzi ją w kierunku kosza przeciwnika .Równocześnie zawodnik 4 zajmuje pas boczny. Zawodnik 5 porusza się pasem środkowym. Jeżeli piłkę odbiją od kosza zdobędzie zawodnik 5, podaje ją także w prawo do zawodnika 1, pierwsze podanie będzie wykonane w lewo do zawodnika 2. Zawodnik 1 zajmie pas środkowy, zaś zawodnik 3 pas boczny po przeciwnej stronie boiska. Rozwiązanie końcowe zależy od sytuacji wytworzonej przez obronę i oparte jest na rozegraniu przewagi liczebnej zawodników atakujących nad broniącymi w stosunku 2:1, 3:1, 3:2 lub 4:3.

- 1.Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach zakończenie rzutem na kosza.
- 2.Ćwiczenia pierwszego podania (rys.4)
- 3.Ćwiczenia drugiego podania (rys. 5)
- 4.Ćwiczenia fragmenty gry (rys. 6)
- 5.Rozgrywanie sytuacji (rys.7)
- 6.Ćwiczenia całą piątką:

- w formie ścisłej (bez przeciwnika) według założeń i wzoru jak na rys.3
- w sytuacji 5:2 (rys.9)
- w grze szkolnej 5:5





INDYWIDUALNA TECHNIKA ATAKU

W ataku pozycyjnym zawodnik porusza się po boisku z piłką i bez piłki. Trenerzy skupiają swoją uwagę na szkoleniu zawodnika z piłką, zapominając często o indywidualnym poruszaniu się zawodnika bez piłki. Trzeba jednak zauważyć, że gry gracz jest na parkiecie przez 20 min, to tylko 4 min ma kontakt z piłką, a pozostałe 16 min to gra bez piłki. W naszym szkoleniu zbyt mało akcentujemy te 16 minut, a biorąc pod uwagę cały mecz - 32 minuty.

Szkoleniowiec powinien na każdym treningu poświęcać czas na nauczenie i doskonalenie poruszania się z piłką w powiązaniu z poruszaniem się po boisku zawodnika bez piłki.



Zawodnik bez piłki nie może stać beczynnie na boisku , musi myśleć, wykonywać ruchy za plecami przeciwnika w celu szukania dogodniej pozycji dla siebie . Przede wszystkim powinien utrzymać odległość w stosunku do swoich partnerów. Wszystko to musi być skoordynowane z tym , jak reaguje obrona zespołowa przeciwnika , co robi nasz partner z piłka jakie jest zachowanie całego zespołu.

POSTAWA- stopy ustawione równoległe na szerokości barków . Nogi lekko ugięte w stawach kolanowych , tułów lekko pochylony w przód , ramiona przygotowane do chwytu, wzrok skierowany przed siebie .

Postawa zawsze jest związana z pozycją na boisku. Należy pamiętać że stopy natychmiast kierować w stronę kosza lub w kierunku oczekiwanego podania.

Ćw.1

Przyjmujesz postawę koszykarską

Ćw.2

Marsz, trucht, bieg. Co 5 sekund zatrzymujesz się przyjmując prawidłową postawę .

ZATRZYMANIE – wykonujemy przez pięty i tak aby nawet przy dużej szybkości natychmiast utrzymać równowagę

Zakres zatrzymania:

1.Zatrzymanie na jedno tempo (równocześnie na dwie stopy ustawione równoległe) – jest korzystniejsze , gdyż po nim można wykonać ruch dowolną nogą.

2.Zatrzymanie na dwa tempa

a) prawa – lewa noga

b) lewa – prawa noga (coraz częściej odchodzi się zatrzymania na dwa tempa – trudniej utrzymać równowagę).

Ćw.1

Zatrzymanie na jedno tempo z jednej nogi

Ćw.2

Marsz, trucht , bieg zatrzymanie na jedno tempo

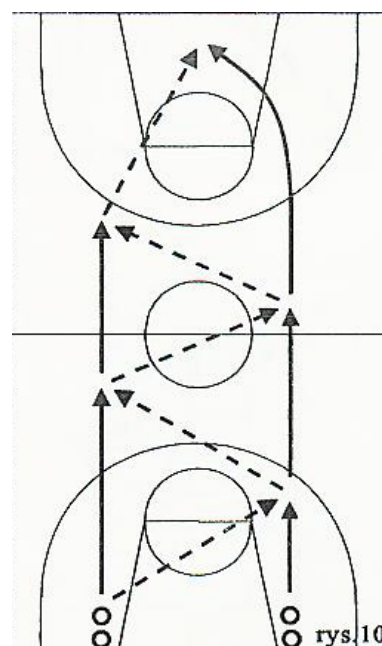
Ćw.3

Ćwiczący podrzuca piłkę , po jej odbiciu od podłoża , chwytą ją i jednocześnie zatrzymuje się na jedno tempo

Ćw.4 – rysunek 10

Ćw.5

Tak jak ćw. 1,2 i 3 z tym ,że zatrzymanie na dwa tempa (prawa-lewa , lewa-prawa)



STRAT – zaczynamy od odbicia się z pięty i jednocześnie wyrzutem ramion (przyspiesza ruch) . Przy ustawieniu nóg w pozycji wykroczo -zakroczej , ruch rozpoczynamy nogą bliższą kierunku, w którym chcemy się udać. Jeżeli stopy ustawione są równoległe bieg możemy rozpocząć dowolną nogą.

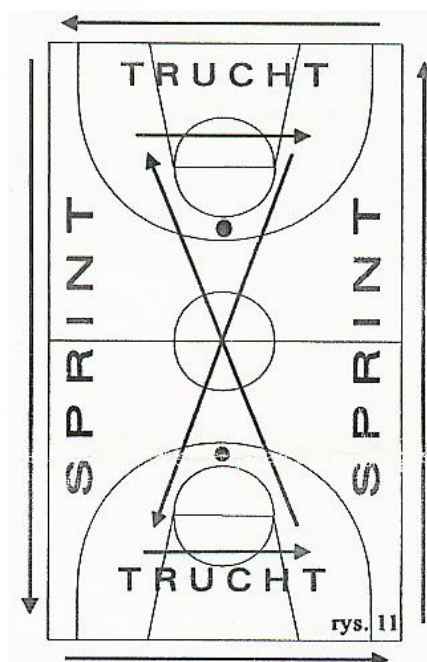
BIEG - na całych stopach z silną pracą ramion. W strefie podkoszowej ręce muszą być przygotowane do chwytu (im bliżej tym wyżej uniesione)

ZMIANA TEMOA BIEGU - z wolnego na szybsze i z szybszego na wolne

Ćw.1 – rysunek 11

OBROTY – bez piłki i z piłką (ochrona piłki ciałem , piłkę mocno przyciągnąć do klatki piersiowej, a łokcie ustawić szeroko za zewnątrz)
Zakres obrotów :

- a) obrót w przód o 90 stopni (w kierunku twarzy : w prawą stronę na prawej nodze m w lewą stronę n lewej nodze) przy kryciu dalszym . Obrót w przód w sytuacjach podkoszowych jest korzystniejszy , gdy zawodnik chce penetrować do linii końcowej
- b) obrót w tył o 180 stopni – 270 stopni (w kierunku pleców : w prawą stronę na lewej nodze , w lewą stronę na prawej nodze) przy kryciu bliższym. Obrót w tył w sytuacjach podkoszowych jest korzystniejszy gdy zawodnik chce penetrować do środka (pod kosz)



ZWODY – nadanie pewnemu ruchowi pozorów rzeczywistości (sam „start” danego ruchu np. podanie rzut)

1. Bez piłki (rękami, nogami , tułowiem , głową)

2. Z piłką

Stosując zwód chodzi o wprowadzenie przeciwnika w błąd zmuszenie go do zareagowania na dany ruch tzn. zachwiania jego równowagi lub odwrócenie uwagi po opanowaniu danego elementu techniki – najpierw w formie ścisłej , potem z przeciwnikiem (1:1)

Stwarzając sytuację „potrójnego zagrożenia”

Przykład

- zwód podaniem w lewo – podanie w prawo
- zwód podaniem – rzut
- zwód rzutem – wyminięcie



Wszystkich tych elementów należy uczyć jak najkrócej w ścisłej . Czas na nauczanie w formie ścisłej powinien być przeznaczony jedynie do zapoznania ćwiczącego z podstawowymi elementami danego ruchu . Potem je we fragmentach gry 1:1 , 2:2 , 3:3

OPEROWANIE PIŁKA – to wszystkie czynności wykonywane przy jej użyciu patrz strona 1)

CHWYT – aktywne wejście w posiadanie piłki jest elementem poprzedzającym wykonanie wszystkich innych elementów technicznych z piłką . Pewny chwyt piłki zapewnia płynne prowadzenie gry.

Rozróżniamy chwyt:

1.Oburącz (na wysokości klatki piersiowej; dolne – poniżej obręczy biodrowej : z kozła , piłki toczącej się ; górne – nad głowa)

2.Jednorącz - z dochwytem

Chwyt powinien być poprzedzony uwolnieniem się od obrońcy czyli wyjściem do piłki.

Piłkę chwytą się nie całymi dłońmi , lecz tylko palcami . Powierzchnia chwytająca powinna być ułożona prostopadle do kierunku lotu piłki

RZUT – skierowanie piłki do kosza jest najważniejszym elementem w technice koszykówki, będąc równocześnie celem gry

Przedstawiamy podział rzutów uwzględniając:

1.Prace ramion

- rzut oburącz (znad głowy , sprzed klatki piersiowej , z dołu)
- rzut jednorącz (znad głowy , sprzed klatki piersiowej , „hakiem „ – prawą lub lewą ręką „podchwytem „ lub „nadchwytem”
- rzuty sytuacyjne , np. dobitki lub tzw. Wsady- umieszczenie piłki w kosza z ponad obręczy

2.Praca nóg

- rzut z miejsca
- rzut z ruchu z odbicia z jednej nogi :

a) w wyskoku z miejsca

b) w wyskoku po zatrzymaniu się na 1 lub 2 tempa

c) w zależności od przemieszania się tuż przed oddaniem rzutu : w przód , w tył , w bok

d) rzut z „wybicia” (połączenie faz dwutaktu z rzutem z odbicia z obydwu nóg)

e) rzut z „założenia „ (po minięciu obrońcy obrotem w przód)



3. Odległość od kosza :

- rzuty spod samego kosza
- rzuty z półdystansu (4-5 m od kosza)
- rzuty z dystansu (około 6-7 m od kosza)

4. Kąt, pod jakim oddajemy rzut w stosunku do tablicy:

- rzuty „pośrednie” – z dotknięciem tablicy
- rzuty bezpośrednie

5. Łuk rzutu (tor lotu piłki) :

- wysoki
- średni (najbardziej zalecany)
- niski (płaski)

6. Skuteczność

- rzuty skuteczne (celne)
- rzuty nieskuteczne (niecelne)

7. Linie celowania :

- nad piłką
- pod piłką

8. Ustawienie w stosunku do kosza :

- przodem
- bokiem
- tyłem

ZATRZYMANIE Z PIŁKĄ – po zatrzymaniu piłki natychmiast przenosimy na wysokość .

OBROTY Z PIŁKĄ – elementy indywidualnego ataku szkolimy na poszczególnych pozycjach twarzą do kosza. Błędem jest zbyt szybkie wprowadzenie „indywidualnych pozycji „, a szczególnie zbyt wczesne nauczanie wysokich zawodników na pozycji centra tyłem do kosza.

Zalecana kolejność nauczania :

1. Pozycje na wprost do kosza
2. Pozycje rozgrywających
3. Pozycje skrzydłowych



4. Pozycje tyłem do kosza na linii rzutów wolnych z odwróceniem się w kierunku kosza przez obrót w przód .

5. Pozycje średnie i niskie tyłem do kosza z odwróceniem się w kierunku kosza przez obrót przód klub tyłem w zależności od zachowania się obrońcy

W pierwszej fazie nauczania dążymy do gry 1:1 preferując minięcie przez wykonanie jednego kozła, rzadziej dwóch . Koniecznie należy akcentować uwalnianie się do piłki i przyjęcie pozycji potrójnego zagrożenia . Bardzo trudne jest przyjęcie stabilnej postawy po ruchu, jeszcze trudniej pod nacięciem kryjącego . Stąd jak najszybciej umożliwić zawodnikom ćwiczenie z przeciwnikiem . Pamiętajmy , że jedną z ważniejszych zasad jest skracanie nauczania w formie ścisłej i dążenia do wymuszenia myślenia, „ czytania” zachowań obrońcy i ruchu współpartnerów . W dalszym etapie możemy przenieść grę 1:1 na 3 / 4 i na całe boisko.

POZYCJA POTRÓJNEGO ZAGROŻENIA – zawodnik ataku w chwili otrzymania piłki w strefie podkoszowej przeciwnika powinien przyjąć postawę potrójnego zagrożenia (PPZ). Przez co rozumieć ten termin ? Otóż przyjmujący PPZ, zawodnik stwarza sobie następujące możliwości :

- rzutu
- podania piłki do partnerów
- minięcia obrońcy przez wykonanie jednego lub dwóch kozłów

Gracz posiadający piłkę musi mieć skierowany wzrok na :

- kosz – gotowość rzutu
- swoich partnerów – gotowość podania
- obrońcę – gotowość minięcia

Atakujący obserwując obrońcę ocenia , gdzie jest środek ciężkości jego ciała (odpowiednie balansowanie). Musi umieć ocenić położenie , zawsze szukać słabszej strony obrońcy i wykorzystywać swoją siłę . Słabą stroną obrońcy jest strona przy nodze ustawionej z przodu (wykroczonej) lub przy nodze ugiętej w stawie kolanowym . Atakujący powinien od razu ustawić się po słabej stronie obrońcy. Piłkę unieść na wysokość barków, jak najwygodniej dla anatomicznej postawy zawodnika . Ustawić nogi równolegle lub rozkrocznowykroczone, tak żeby w każdej chwili środek ciężkości mógł być przeniesiony do ruchu minięcia . Bardzo istotne w PPZ jest natychmiastowe ustawienie stóp, obręczy biodrowej i barkowej w kierunku kosza. Często zawodnicy naciskani przez obrońców odwracają się bokiem , co ogranicza możliwości rozegrania akcji przez podanie lub wykonanie rzutu. Czasami stosuję się pozycję podwójnego zagrożenia, w którym wyróżnić można możliwość podania i minięcia.



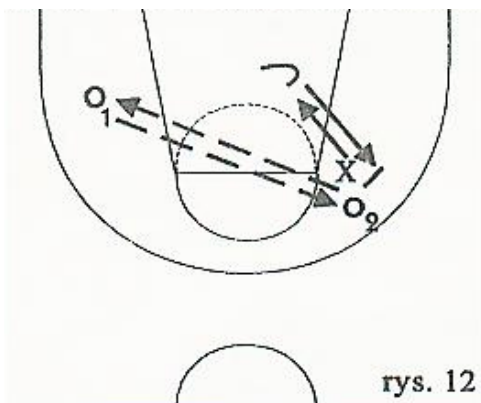
Ćwiczenie na odczytywanie słabej pozycji obrońcy :

Obrońca z piłką stoi pod koszem. Atakujący naprzeciw – nieco za linią 6,25, Obrońca podaje piłkę biegnącemu ku niemu zawodnikowi ataku, który zatrzymuje się na jedno temp.

- a) obrońca przenosi ciężar ciała na prawą nogę, atakujący po zatrzymaniu na jedno temp mija obrońcę po jego słabej stronie (prawej) przez złożenie prawej nogi daleko za nim ; wykonuje jeden koziół , dostawia lewą nogę i oddaje rzut
- b) podobnie , z tym że obrońca przenosi ciężar ciała na lewą nogę , a atakujący mija go lewą nogą z jego lewej strony

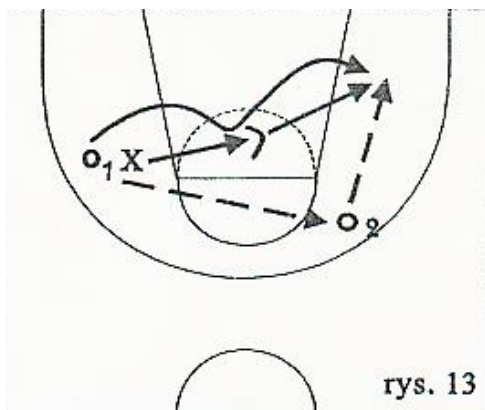
GRA 1:1

Ćw.1 – rys 12



- 01 – wykonuje podanie do 01
- X – zajmuje pozycję w pomocy
- 02 – podaje powrotnie do 01
- X – zatrzymuje się przez 01 i ukierunkowuje 01
- 01 – próbuje minąć , gra 1:1

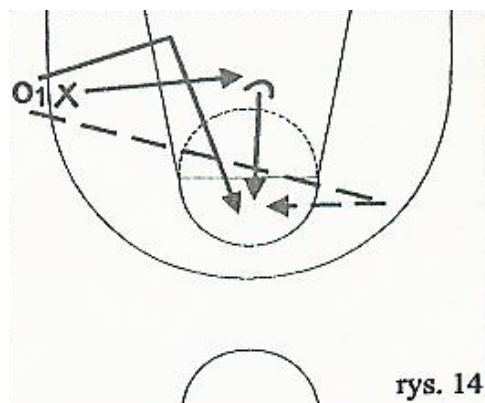
Ćw.2 – rys. 13



- 01 – wykonuje podanie do 01
- 01 – wybiega za plecy X i próbuje ścięcia do linii rzutów osobistych , a następnie wybiega do przeciwległego rogu boiska , tu otrzymuje podanie od 02
- x – stara się odciąć podanie

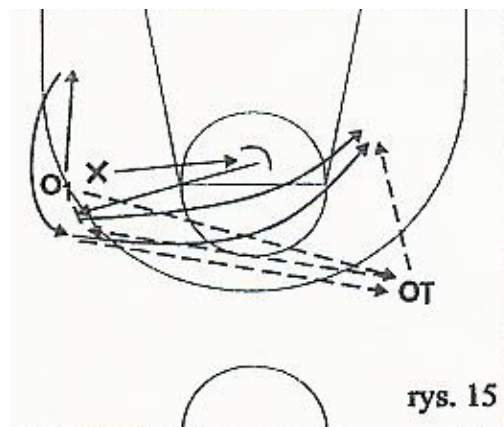


Ćw.3 – rys. 14



- 01 – wykonuje podanie do T
- X- odskakuje do linii pomocy
- 01 – ścina do linii rzutów osobistych
- T – podaje do 01
- X – stara się odciąć podanie
- 01 i X – gra 1:1
- 01 – wykonuje tylko jeden kozioł i oddaje rzut

Ćw.4 – rys. 15



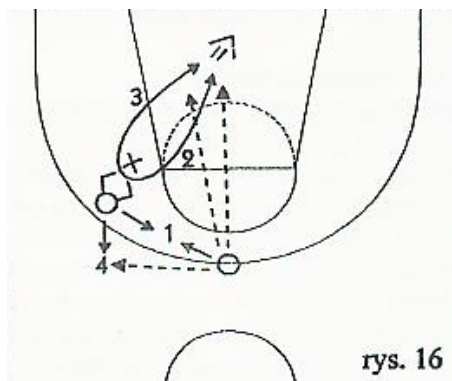
- 01 – podaje do T i wybiega do rogu boiska
- X – ustawia się na linii pomocy
- 01 – wraca na swoje poprzednie miejsce i otrzymuje podanie od T
- X – zatrzymuje i ukierunkowuje 01
- 01 – wykonuje kolejne podanie do T i ścina do przeciwległego rogu boiska
- X – stara się odciąć podanie
- 01 i X – grają 1:1

Ćw.5

Dwóch zawodników w walce na tablicy gra do trzech uzyskanych koszy . Ten , który zbierze piłkę po ostatnim celnym trafieniu rozpoczyna grę 1:1 na całym boisku – na którym ustawieni są zawodnicy „ pomocniczy” do ewentualnego podania powrotnego . Nie można grać długim podaniem. Po rzucie do kosza po przeciwnej stronie znów gra do trzech koszy.



Sposób uwalniania się od piłki – rys. 16



Uwolnienie się przez :

1. Wyjście
2. Ścięcie
3. Minięcie
4. Odejście

RZUT Z WYSKOKU

W koszykówce, jak w każdej innej grze zespołowej, o wyniku stanowi cały zespół. Jest jednak moment w którym indywidualne wyszkolenie zawodnika decyduje o powodzeniu całej akcji . Załóżmy, że po całej serii zabiegów taktycznych piłka trafia do zawodnika , który znajduje się w najdogodniejszej sytuacji do oddania rzutu , niestety on pudłuje i tym samym niweczy wysiłek pozostałych kolegów. Z tego wynika , że rzut jest najważniejszym elementem w technice koszykówki, a także głównym celem gry .

NAUKĘ ROZPOCZYNAJEMY OD PRACY RĄK.

Piłkę trzymamy w szeroko rozwartych palcach prawej lub lewej ręki nad czołem . Drugą ręką podtrzymujemy piłkę z przodu lub z boku . Łokieć ręki skierowany jest do wewnątrz, a wzrok przed siebie. Wyrzut piłki następuje po wyprostowaniu ręki w stawie łokciowym , po strzepnięciu nadgarstka oraz po nadaniu końcami palców rotacji wstecznej piłce

Ćw.1

W pozycjach wyizolowanych (siad , klęk) ćwiczący układa piłkę na z jednoczesną samokontrolą ułożenia piłki. Następnie prostuje rękę z piłką w stawie łokciowym i wraca do pozycji wyjściowej

Ćw.2

W parach – jeden z ćwiczących w siadzie prostym – wyrzuca piłkę do partnera . Po określonej ilości rzutów następuje zamiana . Partner pomaga w ocenie prawidłowej pracy rąk.



Ćw.3

Ćwiczący z piłką ustawiony jest przed ścianą. Piłkę trzyma w prawej lub lewej ręce nad czołem, wolną ręką podtrzymuje piłkę z boku lub z przodu. Następnie opiera piłkę z ręką o ścianę, kontrolując w ten sposób prawidłowe ułożenie: ramienia, przedramienia, palców na piłce oraz ręki podtrzymującej piłkę. Odchodzi krok od ściany, ugina nogi w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych. Nogę po stronie ręki rzucając wsuwa pół stopy do przodu. W następnej kolejności ćwiczący prostuje: nogi w stawach, rękę z piłką, wyrzucając ją w kierunku ściany. Po chwycie piłki ponownie podchodzi do ściany i powtarza ćwiczenie.

Ćw.4

Ćwiczący z piłką ustawia się pod koszem. Prostuje ugięte nogi i równocześnie rękę, wykonując rzut do kosza.

Praca nóg

Zawodnik, który znajduje się w ruchu, musi natychmiast ustabilizować swoje ciało, aby bez utraty równowagi przygotować się do oddania rzutu. Dlatego bardzo istotny jest moment zatrzymania, które wykonujemy na lub jedno tempo. Korzystniejsze jest zatrzymanie na jedno tempo, ponieważ po nim można minąć obrońcę odkrywając dowolną nogę od podłoża. Zatrzymanie czyli naskok wykonujemy przez pięty, kierując stopy w stronę kosza jeszcze przed wyskokiem. Po oddaniu rzutu lądujemy na ugięte nogi z rozstawionymi stopami szerzej niż linia bioder.

Ćw.5

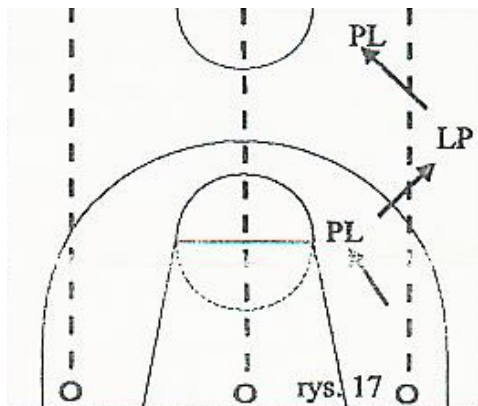
Ćwiczący wykonuje krok do przodu następnie poprzez pięty na śródstopie robi naskok. Po odbiciu się wykonuje wyskok w górę i lądję na ugięte nogi. Stopy rozstawiając szerzej niż linia bioder

Ćw.6

W marszu ćwiczący co pewien czas wydłuża pierwszy krok i wykonuje naskok przez piętę na śródstopie nogi prawej, dołącza nogę lewą. Wykonuje wyskok z góry po czym lądję na ugiętych nogach. Następnie wykonuje ćwiczenie ze zmianą nóg.



Ćw.7- rys.17



Ćwiczący ustawia się na jednej z linii wyznaczonych na boisku i porusza się w marszu w prawo, w skos i w lewo, wydłuża pierwszy krok i poprzez piętę nogi prawej na śródstopie wykonuje naskok, następnie dołącza nogę lewą. Wykonuje wyskok w górę. W momencie wyjścia w górę sylwetka musi zostać ustawiona przodem do kosza. UWAGA: w momencie wydłużenia kroku, przed naskokiem ruch powinien być naturalny bez przesadnego skrętu bioder. Lądowanie na

ugięte nogi. Następnie ćwiczący zmienia nogę i wykonuje ćwiczenie jak wyżej.

Ćw.8

Ćwiczenie analogiczne do 7, z tym że wykonywane jest w truchcie, a następnie w biegu.

Ćw.9

Ćwiczący ustawiony z piłką, który trzyma przed sobą na wyprostowanej prawej ręce. Co pewien czas puszcza piłkę, wykonuje naskok na lewą nogę, dołącza prawą, chwytą piłkę i wykonuje wyskok w górę układając piłkę nad czołem. Ląduje na ugięte nogi, nie opuszczając piłki. Następnie wykonujemy to ćwiczenie ze zmianą ręki i nogi przy naskoku.

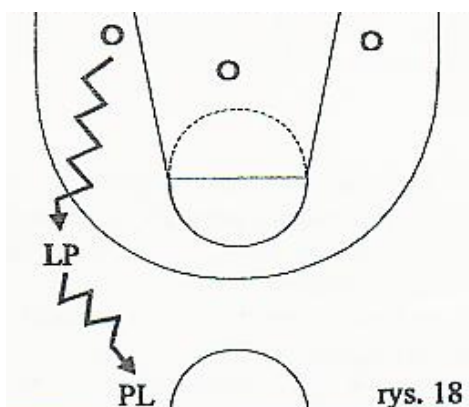
Ćw.10

Ćwiczący ustawiony z piłką. Trzyma ją w obydwu rękach na wysokości pas. Nogi szerzej niż linia bioder, ugięte w stawach. Tułów lekko pochylony do przodu, wzrok skierowany przed siebie. Prawą ręką wykonuje kozioł (do wysokości kolan) następnie przenosi lewą nogę do przodu z równoczesnym chwytem piłki, dołącza prawą nogę i wykonuje wyskok w górę z przeniesieniem piłki nad czoło. Następnie wykonuje to samo ćwiczenie z tym że lewą ręką wykonuje kozioł, a prawą nogę przenosi do przodu.



Ćw.11

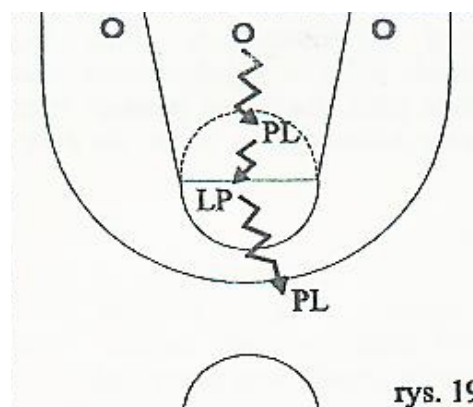
Ćwiczący trzyma piłkę w prawej wyprostowanej ręce. Tułów lekko do przodu, a wzrok kieruje przed siebie. Puszczą piłkę w prawo na skos, wykonuje naskok na lewą nogę z równoczesnym chwytem piłki, dołącza prawą nogę i wyskakuje w górę układając rękę z piłką nad czołem. Następnie wykonuje to samo ćwiczenie w lewo na skos



rys. 18

Ćw.12

Ćwiczący trzyma piłkę w obydwu rękach na wysokości pasa. Tułów lekko pochylony do przodu, wzrok kieruje przed siebie. Wykonuje prawą ręką, w prawo na skos 2-3 kozły, chwytając piłkę z równoczesnym naskokiem na lewą nogę, dołącza prawą nogę i wykonuje wyskok w górę przenosząc piłkę nad czoło. Lądują na ugięte nogi, nie opuszczając piłki. Następnie wykonują 2-3 kozły w lewo na skos i dalej tak samo jak wyżej



rys. 19

Ćw.13

Ćwiczący z piłką ustawiony z prawej strony boiska, w odległości od kosza. Wykonuje rzut do kosza w wyskoku po :

- wyrzucenie piłki z prawej ręki
- jednym kozłem
- dwóch, trzech kozłach zwiększając odległość

Ćwiczenie powtarzamy po zmianie strony kosza.

Ćw.15

Ćwiczący ustawiony w połowie pola 3 sekund z prawej strony z piłką, bokiem do kosza. Wykonuje rzut z wyskoku po :

- wyrzucenie piłki z prawej ręki
- wykonaniu jednego kozła

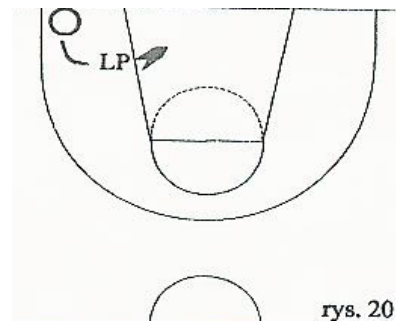
Obrót i naskok wykonuje po odwiedzeniu nogi bliższej kosza. Ćwiczenie wykonujemy ponownie po zmianie strony.



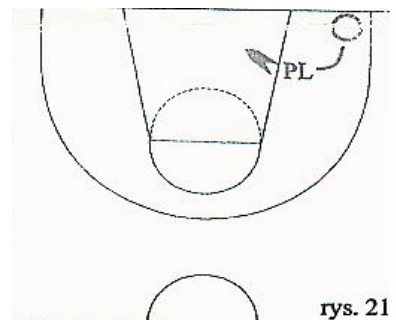
Ćw.16

Ćwiczący ustawiony w dolnym lewym rogu pola 3 sekund z piłką, bokiem do kosza. Wykonuje rzut z wyskoku po :

- a) wyrzuceniu piłki z prawej ręki
- b) wykonaniu jednego kozła

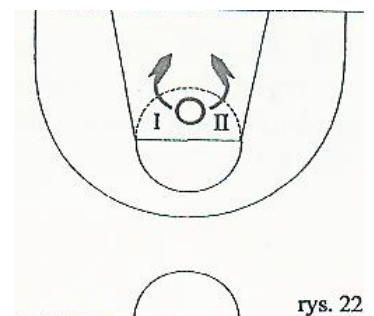


Ćwiczenie powtarzamy po zmianie strony na lewą i zmianie ręki



Ćw.17

Ćwiczący ustawiony w środku pola 3 sekund z piłką, tyłem do kosza. Wykonuje rzut z wyskoku po obrocie na nodze bliżej kosza (rys 22).



Kolejnym etapem w szkoleniu i doskonaleniu rzutu z wyskoku powinno być przeanalizowanie stosownego ataku pozycyjnego oraz stworzenie takich ćwiczeń, w których zawodnicy wykonywaliby ruchy zbliżone do stosowanych w czasie meczu – zwodów. Tak więc należy przygotować ćwiczenia z obciążeniem czasowym, psychicznym oraz kryciu przez jednego i dwóch obrońców

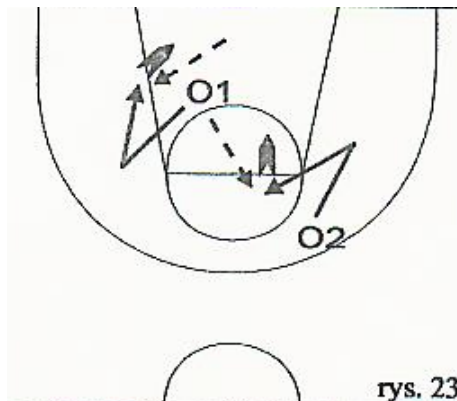
Ćw.18

Zawodnik 1 wykonuje ruch i jest przygotowany do chwytu otrzymuje piłkę od 2. Następnie wykonuje rzut z wyskoku biegnie za piłką i zbiera ją. Zawodnik 2, w tym czasie wybiega poza pole 3 sekund , gdzie dostaje podanie od zawodnika 1. Po chwycie rzuca z wyskoku 4-6 rzutów bez opuszczenia piłki na podłoże.



Ćw.19-26

- zawodnik wykonuje 4 rzuty celne pod rząd
- zawodnik wykonuje 4 rzuty celne w określonym czasie
- zawodnik wykonuje 4 rzuty celne pod rząd w określonym czasie
- zawodnik wykonuje 4 rzuty celne przy kryciu przez obrońcę.
- zawodnik wykonuje 4 rzuty celne pod rząd przy kryciu obrońcy
- zawodnik wykonuje 4 rzuty celne przy kryciu przez dwóch obrońców



**PAMIĘTAJ : PRACUJ CIĘŻKO I
WIERZ W SIEBIE A OSIĄGNIESZ
SUKCES**

www.MICHAELJORDAN.pl

