

WSKAZÓWKI DLA TRENERÓW

Nauczanie ma na celu wyposażenie ćwiczących w wiadomości, umiejętności i nawyki niezbędne do realizacji czekających go zadań sportowych.

Systematycznie oraz świadomie powtarzane ćwiczenia ruchowe prowadzą do automatyzacji ruchu, czyli umiejętności przekształcają się w nawyk.

Czynności ruchowe występujące w nauczaniu jakiegoś elementu (ćwiczenia), przebiegają według trzech faz kształtowania nawyku ruchowego: generalizacji, koncentracji, automatyzacji czynności ruchowych.

W pierwszej fazie kształtowania nawyku ruchowego szczególne znaczenie ma opis ćwiczenia i jego pokaz, aby ćwiczący mógł zrozumieć i wyobrazić sobie przestrzenne wykonanie danego ruchu. W drugiej i trzeciej fazie dużego znaczenia nabiera zwracanie uwagi na prawidłową technikę wykonania danego elementu przez indywidualną poprawę ćwiczącego.

FORMY NAUCZANIA

W nauczaniu techniki i taktyki koszykówki stosujemy następujące formy ćwiczeń:

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmentów gry,
- nauczania poprzez grę.

Formę zabawową stosujemy wyłącznie przy nauczaniu elementów techniki, w ćwiczeniach, w których występuje współzawodnictwo (pomiędzy całymi grupami lub pojedynczymi ćwiczącymi).

Celem stosowanie tej formy jest oswojenie ćwiczących z piłką, nauczanie elementów techniki, oswojenie z przeciwnikiem, uatrakcyjnienie ćwiczeń.

Forma zabawowa uczy prawidłowego wyboru sposobu postępowania, wyrabia orientację i skuteczność działania. Jest jedną z najważniejszych form nauczania, zwłaszcza początkujących. Formę zabawową można stosować na wszystkich poziomach zaawansowania, jak również w różnych okresach treningowych; zmianie będzie ulegać jedynie cel stosowania tej formy.

Formą ścisłą nazywamy wszystkie ćwiczenia przygotowawcze, w których nie występuje przeciwnik. Treść ćwiczeń i ich przebieg stwarzają warunki, przy których ćwiczący musi skierować całą swoją uwagę na zrozumienie i uchwycenie ruchu oraz poprawne jego wykonanie. Należy pamiętać o stopniowym przechodzeniu od ćwiczeń, w których pozycja i miejsce ćwiczącego jest określone (np.: ustawienie

w dwójkach, trójkach, szeregach, rzędach czy kołach), od ćwiczeń w ustawieniach dowolnych, zaś w dalszych ćwiczeniach na pozycjach i miejscach ściśle określonych, zgodnie z taktycznymi założeniami i funkcją w zespole.

Forma ścisła ma na celu nauczanie i doskonalenie techniki i taktyki gry. Przy ćwiczeniach w formie ścisłej nauczyciel – instruktor, trener, decyduje o sposobie wykonania ćwiczeń, o wyborze sposobu postępowania oraz o częstotliwości zetknięcia się ćwiczącego z piłką. W trakcie nauczania należy zwrócić uwagę na równoległe kształcenie umiejętności obustronnych.

Forma fragmentów gry ma na celu stworzenie warunków do gry przez wprowadzenie do ćwiczeń przeciwnika. Formę tę stosuje się w nauczaniu taktyki gry oraz nauczaniu i doskonaleniu techniki. Jest jedną z najważniejszych form w procesie nauczania koszykówki. Ćwiczący uczy się wyboru sposobu postępowania, który nie został wskazany przez nauczyciela (jak w formie ścisłej), lecz wynika z zachowania się przeciwnika i sytuacji powstałych na boisku. Ćwiczenia w formie fragmentów gry rozpoczynamy od wprowadzenia jednego przeciwnika, zwiększających ich liczbę w zależności od założeń.

NAUCZANIE POPRZEZ GRĘ

Gra uproszczona – grę tę stosujemy w początkujących, już od pierwszych lekcji, a celem jej jest wzbudzenie u młodzieży zapału i zamiłowania do uprawiania dyscypliny oraz zapoznania z podstawowymi przepisami gry. Prowadzenie gry uproszczonej polega na egzekwowaniu nie wszystkich przepisów np.: związanych z popełnianiem błędów kroków, 3 sekund itp. Grę uproszczoną należy stosować z początkującymi na każdej lekcji i w miarę czynionych postępów stopniowo eliminować ją.

Gra szkolna polega na wyznaczeniu do realizacji w trakcie gry konkretnych zadań dotyczących zarówno stosowania i wykonywania elementów techniki, jak również założeń taktyki gry. Gra szkolna o założeniach doskonalenia techniki może być prowadzona jako gra np. do 10 podań, gra bez kozłowania, gra w której wolno używać tylko określonego rodzaju podań lub rzutów do kosza. Do gry szkolnej zaliczamy również tzw. „małe gry w koszykówkę” takie jak: 2x2, 3x3 na połowie boiska lub na całym boisku.

Gra właściwa prowadzona jest według obowiązujących przepisów z kompletną obsadą sędziowską na boisku i przy stoliku. Ważną rolę szkoleniową w czasie gry właściwej odgrywają prowadzone obserwacje przebiegu walki sportowej, polegające na zapisywaniu interesujących nas spostrzeżeń, dotyczących indywidualnych i zespołowych poczynań zawodników.



USPRAWNIENIE KOORDYNACYJNE – GRY I ZABAWY

Do głównych zadań tego okresu należy kształtowanie sprawności koordynacyjnej poprzez gry i zabawy ruchowe. Podstawowe elementy gry w mini - koszykówkę występują właśnie w grach i zabawach:

- **bieżnych** - ucz się biegać, zmieniaj kierunek biegu, zatrzymuj się,
- **rzutowych** - rzucaj celnie,
- **skocznych** - ucz się odbić i wyskoków,
- **baw się piłką** - podawaj, chwytaj, tocz, podrzucaj i kozłuj.

Zestawy ćwiczeń zostaną zawarte w przykładowych 18 lekcjach 60 minutowych. Lekcje 1-6 są przeznaczone dla I-klasy, a lekcje 7-12 przeznaczone są dla II-klasy, natomiast lekcje 13-18 dla klasy III szkoły podstawowej. Plany lekcji nie podają konkretnych ćwiczeń rozciągających i rozgrzewających. Każdy nauczyciel ma samodzielnie wypracowany model rozgrzewki, który wykorzystuje rozpoczynając prowadzone przez siebie zajęcia. Cześć wstępna zajęć powinna trwać ok. 30 minut.

Materiał przedstawiony w lekcjach I - etapu jest kontynuacją ogólnych założeń wychowania fizycznego, jedynie ukierunkowaną na koszykówkę, a nie typowym treningiem koszykarskim. Wiele z ćwiczeń tu proponowanych uczniowie mogli spotkać przy okazji zapoznawania się z innymi dyscyplinami. Nacisk kładziemy na wszechstronność, a nie tylko na rozwijanie typowo koszykarskich umiejętności.

W Polsce uznaje się III klasę za wstęp do zajęć z mini koszykówki.

W związku z tym na początku nauczamy dzieci:

- **koźlowania** - nie wolno chodzić ani biegać z piłką w rękach,
- **oddawania rzutów** - aby wygrać trzeba koniecznie zdobyć więcej punktów niż przeciwnik,
- **podañ i chwytów piłki** - nie gra się samemu, trzeba współpracować z kolegami z drużyny,
- **poruszania się po boisku** - straty i zatrzymania, zmiana tempa i kierunku biegu praca nóg w obronie.

KOZŁOWANIE

Kozłowanie jest jednym z elementów techniki koszykówki, pozwalającym zawodnikowi zgodnie z przepisami poruszać się z piłką po boisku. Znajomość podstawowych celów kozłowania ułatwi dziecku wybór właściwego postępowania.

Powinniśmy kozłować, gdy:

- mamy przed sobą wolną przestrzeń i możemy zbliżyć się do kosza,
- chcemy minąć obrońcę i dostać się bliżej kosza celem wykonania rzutu,
- nie mamy komu podać.

Pamiętaj!!!*

- spychaj piłkę palcami w kierunku podłoża,
- nie uderzaj piłki dłonią,
- utrzymuj stały kontakt dłoni z piłką,
- kozłuj ręką dalszą od przeciwnika (chronić piłkę ręką wolną),
- kozłuj prawą i lewą ręką,
- patrz przed siebie,
- kozłuj piłkę nisko i wysoko.

* Pod hasłem „Pamiętaj!” - skierowane są uwagi bezpośrednio do uczniów, za pośrednictwem nauczyciela.

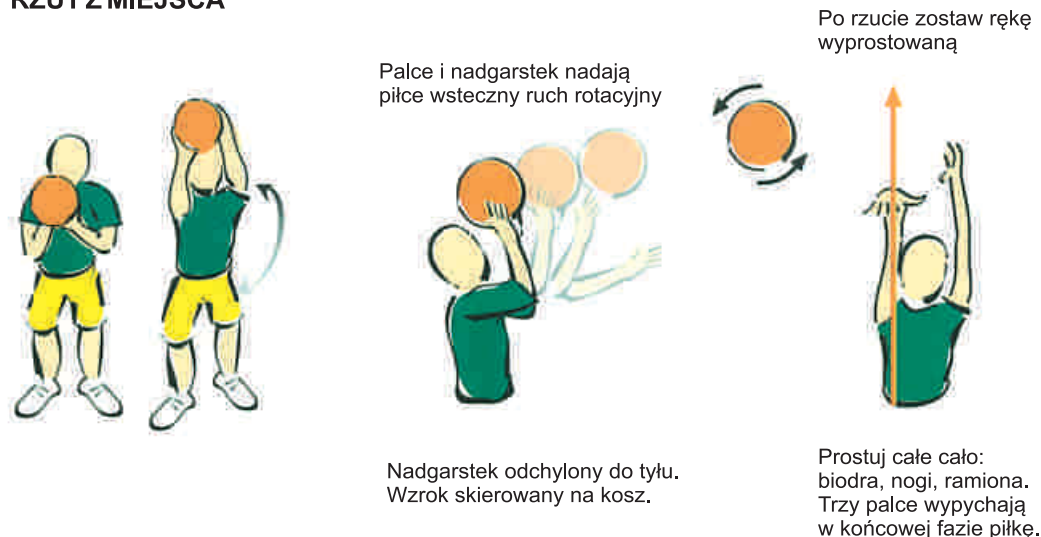


RZUT DO KOSZA- TECHNIKA WYKONANIA

Celem każdej gry jest zwycięstwo. Wygramy, gdy zdobędziemy więcej punktów niż przeciwnika.

Rzut jest więc podstawowym elementem gry przy pomocy, którego chcemy zakończyć każdą akcję ofensywną.

RZUT Z MIEJSCA



Ułożenie ręki:

- piłkę trzymaj w palcach do nasady dłoni,
- niewielka przestrzeń między piłką i dłonią,
- nadgarstek odchylony do tyłu przed rzutem,
- obie ręce powinny znajdować się na piłce, którą ochraniają łokcie i tułów

Kiedy piłka opuszcza rękę jej lot powinien być dodatkowo kontrolowany palcami. Palce i nadgarstek nadają piłce wsteczny ruch rotacyjny. Koncentracja jest niezbędnym elementem skutecznego rzutu. W czasie wykonywania rzutu zawodnik musi być przekonany, że zdobędzie punkty.

Nauczanie rzutów rozpoczynamy od rzutu z miejsca, zwracając uwagę na prawidłową technikę trzymania piłki, pracę nóg oraz pracę ręki, następnie uczymy rzutu po kozłowaniu pomagając ćwiczącemu na skuteczne zakończenie akcji.

Pamiętaj !!!

- piłkę trzymaj rozwartymi palcami,
- ugnij nogi w kolanach,
- przyjmij wygodną pozycję z jedną stopą wysuniętą do przodu, zachowaj równowagę,
- ciężar ciała spoczywa na obu stopach,
- rzut należy wykonać palcami przy rozluźnionym nadgarstku ruchem ciągłym,
- nie patrz na piłkę - wzrok kieruj na cel,
- po rzucie zostaw rękę wyprostowaną,
- po rzucie bądź gotów do atakowania tablicy,
- rozpocznij od pracy nad dłonią i ramieniem z wyłączeniem nóg (w siadzie – trzymanie piłki, przenoszenie jej nad głowę, ćwicz w parach zabawę „Łabądź, zwracaj na nadanie rotacji wyrzucanej piłki - ostatni z piłką kontakt jest opuszkami palców),
- pracę NN z RR,
- ucz rzucać z lewej strony LR i prawej strony PR.

RZUT DO KOSZA Z RUCHU (po kozłowaniu lub z biegu)



Pamiętaj !!!

- odbij się z przeciwnej nogi do rzucającej ręki - rzucasz prawą ręką - odbij się z lewej nogi i rzucasz lewą ręką - odbij się z prawej nogi,
- rzut z ruchu z bocznych stron kosza należy wykonać o tablicę,
- głowa uniesiona do góry wzrok skierowany na cel,
- po odbiciu jedno-nóż - skacz w górę a nie w dal,
- ląduj na obie nogi lub nogę odbijającą oraz bądź przygotowany do szybkiego powrotu do obrony,
- rozpocznij naukę od lewego dwutaktu (transfer na prawą stronę wystąpi automatycznie),
- ucz dwutaktu metodą analityczną (ćwiczenie pracy NN bez piłki, symulacja dwóch pierwszych kroków przez materac – pierwszy długi krok plus drugi krótki wybijający w górę krok, następnie dołącz symulację trzymania piłki i jej ochronę łokciami, po tym połącz wszystkie ruchy w całość i ćwicz bez piłki ruch w dowolnych kierunkach na sali,
- po opanowaniu całego ruchu ćwiczenie na sucho bez piłki, ale już na kosz symulując dwutakt pełny, w tym ćwiczeniu zwracamy uwagę by ćwiczący wynosił kolano i brodę w górę, tak by wzrok skierowany był na tablicę, ponadto wymagamy właściwego lądowania (bez rotacji wokół własnej osi i przed koszem),
- ostatnim etapem jest już ćwiczenie z piłką i na kosz,
- po opanowaniu dwutaktu z obu stron wprowadź rywalizację w formie zabawowej z elementem dwutaktu.

Rzut z biegu uczymy podobnie rozkładając go na czynniki pierwsze (chwyt piłki z ręki, następnie po podrzucie i podaniu z bliskiej odległości, aż do odsunięcia podania).



PODANIA - TECHNIKA WYKONANIA

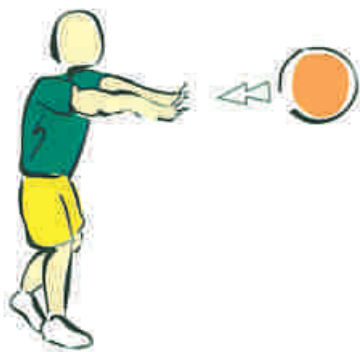
Podanie jest najszybszym sposobem przemieszczania piłki na boisku, opanowanie podań nie jest wynikiem naturalnych zdolności osobnika, a efektem systematycznej pracy nad wyuczeniem podstawowych ruchów i doskonaleniem ich, by mogły być wykonywane szybko i automatycznie.

Pamiętaj !!!

- bądź przygotowany do przyjęcia podania,
- nie sygnalizuj podania (nie patrz na przyjmującego),
- nie stój po podaniu - zmień miejsce,
- podając w ruchu nie zmieniaj rytmu biegu,
- podawaj szybko i z odpowiednią siłą,
- za dokładność podania odpowiada podający i otrzymujący podanie,
- ucz się i doskonal różne rodzaje podań,
- unikaj podań w wyskoku,
- rozpocznij od ćwiczenia w siadzie, miejscu, po wyjściu do piłki i dopiero w biegu,
- zwracaj dokładną uwagę na technikę pracy całego ramienia i eksploracji nadgarstka,
- ucz od początku wszystkich technik (podania oburącz sprzed klatki piersiowej, jednorącz kozłem i górą po wykrokach jednoimiennych i kroku skrzyżnym, z nad głowy i jednorącz na dłuższą odległość,
- ucz komunikowania się na trzy sposoby (wzrokiem, gestem i mową),
- pamiętaj by podania były silne i precyzyjne,
- stosuj mnóstwo zabaw ucząc podań.

CHWYTY - TECHNIKA WYKONANIA

Chwyt piłki jest elementem technicznym poprzedzającym wykonanie wszystkich innych czynności ruchowych zawodnika.



Rusz w kierunku piłki, z ramionami lekko ugiętymi w łokciach i dłońmi otwartymi, skierowanymi w przód.



Chwyć piłkę w dłonie obejmując ją palcami. Amortyzując przyjęcie piłki przez ugięcie ramion.



Dłonie obejmują piłkę z boku palcami środkowymi na jej centralnym obwodzie i kciukami z tyłu. Przeguby dłoni odchylone do tyłu.

Pamiętaj!!!

- wychodź do podania - sygnalizuj partnerowi kiedy i gdzie powinien podać piłkę,
- patrz na piłkę obserwuj jej lot,
- ręce rozluźnione, dłonie skierowane w kierunku piłki,
- amortyzuj rękoma siłę podania,
- jeśli chwyciłeś piłkę jedną ręką staraj się jak najszybciej dołączyć drugą rękę,
- osłaniaj piłkę rękoma i ciałem,
- pamiętaj by chwyt był aktywny,
- ucz chwytów na różnych wysokościach (na wprost klatki piersiowej, nad głową i poniżej pasa),
- ucz chwytów po podaniach kozłem i toczącej się piłki na wprost siebie i oddalającej się piłki,
- opanuj chwyt piłki po wyjściu do podania, po odskoku,
- ucz dużo poprzez rywalizację i zabawę nie zapominając jednak o technice i wzorowym pokazie.



PORUSZANIE SIĘ PO BOISKU - PRACĄ NÓG (w ataku i obronie)

Skup uwagę na początku nad techniką biegu (koordynacja pracy NN i RR + głowy, unoszenia kolan, pracy RR w płaszczyźnie strzałkowej)

ZMIANA TEMPA BIEGU - jest jednym ze sposobów uwalniania się od przeciwnika w celu otrzymania piłki. Zmiana tempa biegu polega na zwalnianiu i przyspieszaniu ruchu.

ZMIANA KIERUNKU BIEGU - może być wykonana w następujący sposób:

- bieg po łuku z łagodną zmianą kierunku,
- zatrzymanie się i start w przeciwnym kierunku,
- hamowanie nogą wykroczną, przeciwną do kierunku skrętu.

ZATRZYMANIE - można wykonać w następujący sposób:

- na jedno tempo - przez wykonanie naskoku i równoczesne ustawienie stóp na podłożu, jest to bardzo ważne zatrzymanie, stosuj je w wielu ćwiczeniach bez piłki i z piłką,
- na dwa tempo - przez kolejne ustawienie stóp na podłożu - w wykroku, (ucz po całkowitym opanowaniu zatrzymania na 1 tempo).

Zmiana tempa i kierunku biegu



STARTY – kolejna bardzo ważna umiejętność (rozpoczęcie biegu ruchem stopy w przód lub nogą kierunkową).

PORUSZANIE SIĘ W OBRONIE

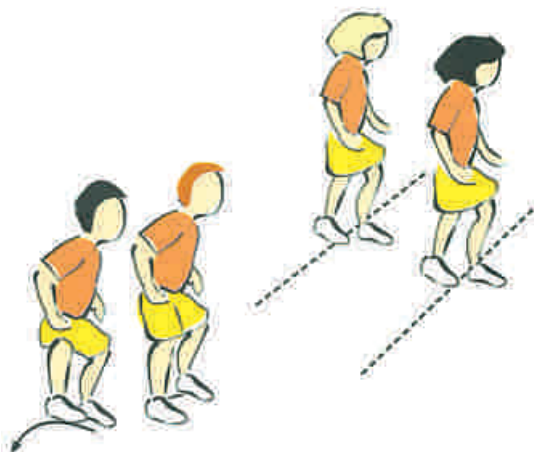
Do elementów indywidualnej techniki obrony zaliczamy:

- przyjęcie postawy obronnej,
- umiejętność prawidłowego poruszania się,
- wybór odpowiedniej pozycji w stosunku do atakującego i położenia piłki.

Podstawowa pozycja obronna – stopy ustawione równolegle, jedna stopa lekko wysunięta do przodu. Nogi ugięte w stawach kolanowych, ciężar ciała rozłożony równomiernie na obu nogach. Praca rąk jest uzależniona od tego czy kryjemy zawodnika rzucającego (wówczas jedna ręka skierowana jest na piłkę, a druga trzymana na wysokości kolana przeciwnika by przeszkodzić w kozłowaniu lub podaniu), czy kozłującego (obie ręce trzymane na wysokości kolan, dłonie odwrócone do góry).

Poruszanie się w obronie - do podstawowych sposobów poruszania się w obronie należą: krok odstawno-dostawny oraz bieg. Plus zaskoczenie (wyprzedzenie gracza kozłującego i zmuszenie go do zatrzymania lub zmiany kierunku kozłowania).

Zajęcie pozycji – wybór właściwej pozycji w obronie będzie zależał od tego, czy atakujący jest w posiadaniu piłki czy chce ją otrzymać. Krycie „twarzą w twarz” – wyznaczyć każdemu zawodnikowi przeciwnika, którego ma kryć. Broniący musi być ustawiony na wprost atakującego, między koszem, a przeciwnikiem. Ten sposób obrony jest najłatwiejszy do przyswojenia przez dzieci, które dopiero rozpoczęły kontakt z koszykówką.

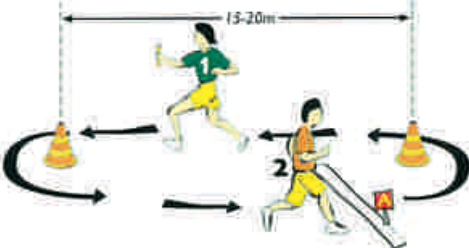




Ucz wszystkich technik pracy NN w obronie:

- dojście stepem do atakującego,
- krok odstawno-dostawny (nie łączyć stóp w przemieszczaniu się),
- przejście z kroku odstawno-dostawnego do kroku biegowego (praca stóp, bioder, RR i głowy),
- przejście z kroku biegowego do odstawno-dostawnego lub zaskoczenia,
- zaskoczenie,
- nie poddawaj się w obronie,
- komunikuj się będąc w obronie.



ROZKŁAD MATERIAŁU

I ETAP	LEKCJA 1
ĆWICZENIA	UWAGI METODYCZNE
<p>1. SZTAFETA</p>  <p>Trzy lub więcej drużyn 6-osobowych. Nr 1 startuje z bloku A, obiega całą trasę i przekazuje pałeczkę zawodnikowi nr 2 itd. - forma współzawodnictwa.</p>	<ul style="list-style-type: none">- wyznacz sędziów, którzy będą czuwali nad prawidłowym przebiegiem ćwiczenia,- oddychaj w czasie biegu,- patrz przed siebie.
<p>2. SZCZUR</p>  <p>Organizacja ćwiczenia - patrz rysunek</p>	<ul style="list-style-type: none">- ćwiczący przeskakujący przez skakankę są ustawieni raz przodem, a raz tyłem do kierunku krążącej skakanki,
<p>3. BEREK Z WORECZKIEM</p> <p>Partnerzy rzucają woreczek (napęczniony piaskiem lub grochem) tam i z powrotem. Na sygnał ćwiczący z woreczkiem ucieka przez 10 sekund, a partner go goni. Berek po dotknięciu partnera zdobywa 1 pkt. Gramy do zdobycia przez jednego z partnerów 4 pkt.</p>	<ul style="list-style-type: none">- rzucaj woreczek płasko, na wysokość twarzy wyciągaj ręce lekko ugięte do chwytu,- ćwiczący, który rozpoczyna rzucanie daje sygnał do ucieczki,- zamieniaj się rolami.
<p>4. PODANIA DO TYŁU I DO PRZODU</p>  <p>a) podania do tyłu nad głowami,</p> <p>b) podania do przodu na wysokości klatki piersiowej.</p>	<ul style="list-style-type: none">- podawaj do partnera, a nie rzucaj piłki w jego stronę,- przy podaniu do tyłu przechyl ręce i tułów do tyłu,- przy chwycie piłki podanej do przodu, wykonaj skręt tułowia,- wyciągaj ręce po piłkę.

I ETAP

LEKCJA 1

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

5. TOCZENIE PIŁKI WOKÓŁ CIAŁA W...

- pracuj palcami i nadgarstkiem,
- używaj prawej i lewej ręki,
- staraj się nie patrzeć na piłkę.

...klęku,



...przysiadzie,



...staniu.



I ETAP

ĆWICZENIA

1. BIEGAJ W GRUPIE

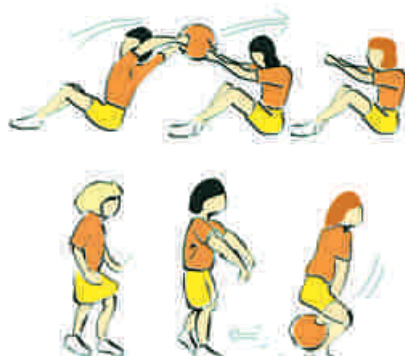
Biegaj w grupie regularnie oddychając. Staraj się zajmować takie miejsce, aby nie przeszkadzali ci inni biegacze.

2. SKOKI PRZEZ SKAKANKĘ - (GÓRĄ I DOŁEM)



Organizacja ćwiczenia - patrz rysunek,
a) przeskocz przez skakankę prowadzoną na wysokości kolan,
b) połącz się płasko na podłodze, aby skakanka przeszła nad tobą.

3. TAM I Z POWROTEM



a) podawajcie do tyłu nad głowami,
b) podnieście się i odwróćcie; podawajcie między kolanami do tyłu i do przodu.

4. PODANIA



Przekazywanie piłki do tyłu i toczenie do przodu.

LEKCJA 2

UWAGI METODYCZNE

- w zależności od zawansowania klasy określ ilość okrążeń lub czas biegania,
- biegamy po trójkącie o bokach 20 m,
- biegaj równym rytmem.

- utrzymuj skakankę na wysokości kolan,
- skacz z odbicia obunóż oraz jedenonóż,
- zamieniaj się rolami.

-wyciągaj ręce po piłkę,
-przy podaniach piłki do tyłu i przodu ugnij kolana i nie garb się.

- tocząc piłkę po podłodze - pracuj palcami i nadgarstkiem.

I ETAP

LEKCJA 2

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

5. RZUT DO CELU



Jako cel wykorzystaj koszyki, klocki, linie, materace, obniżone kosze. Każdy celny rzut to 1 pkt. Po każdym rzucie zmiana zawodnika.

Gramy do 10 pkt. Współzawodnictwo przeprowadzamy indywidualnie lub grupowo.

- do rzutów używaj małej piłki,
- rzucaj jednorącz zachowaj równowagę,
- patrz na cel, rzucaj łukiem,
- po rzucie zostaw rękę wyprostowaną.

6. TOCZENIE PIŁKI WOKÓŁ CIAŁA W...

...siadzie,



...siadzie skrzyżnym,



...rozkroku ósemką.



- nie patrz na piłkę,
- tocz piłkę opuszkami palców, musisz ją „czuć”,
- jeśli to możliwe ćwicz piłką nr. 3 lub piłką do siatkówki.

I ETAP

LEKCJA 3

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. SZTAFETA Z OBIEGANIEM
(materac, piłka lekarska, chorągiewka).



Podbiegnij do chorągiewki, obiegij ją 4 razy dookoła, wróć i przekaż pałeczkę następnemu.

-nie uderzaj w chorągiewkę,
-nie startuj przed czasem,
-ucz się przestrzegania przepisów gry.

2. BIEGAJ DO PRZODU I DO TYŁU



Organizacja ćwiczenia - patrz rysunek. biegaj po linii prostej, biegaj w koło.

- patrz do przodu,
- nie ciągnij partnerów w bok - nie rozrywaj grupy.

3. DOTKNIJ PIŁKI



Organizacja ćwiczenia - patrz rysunek.

- reguluj wysokość zawieszanej piłki, do możliwości ćwiczącego,
- ucz się odbicia z nogi lewej i prawej,
- kolano nogi przeciwnej ciągnij w górę,
- staraj się lądować na obie nogi i w miejsce odbicia,
- skacz w górę, a nie do przodu,

I ETAP

LEKCJA 3

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

4. PRZESUWAJ PRZEDMIOT

Organizacja ćwiczeń - patrz rysunki.

a) przesuwań woreczek lub inny przedmiot rzucając w niego piłką,



b) przesuwań woreczek lub inny przedmiot w stronę partnera,



5. PODANIA PIŁKI W SIADZIE

Organizacja ćwiczeń - patrz rysunki.

a) przekazywanie piłki do tyłu nad głowami, ostatni z rzędu biegnie z piłką na początek itd.



b) przekazywanie piłki do tyłu i przeniesienie jej na początek rzędu umieszczoną między kolanami,



6. TOCZENIE PIŁKI....

...przed sobą,



...między nogami,



...na czworakach



- przygotujcie większy woreczek napełniony piaskiem lub grochem, lub inny przedmiot,
- uczyć się rzucania do celu.

- rzucaj po kolei, zwycięża ten, kto przesunie woreczek za linię kolegi.

- ćwiczenie można prowadzić w formie współzawodnictwa,
- wielkość piłki i jej ciężar uzależniaj od możliwości ćwiczących,
- piłkę umieszczoną między kolanami przenosić na początek rzędu podskokami obunóż.

- ćwiczyć w marszu a następnie w lekkim biegu,
- nie pochylać się do przodu, - ugnij kolana,
- przetaczaj piłkę z prawej strony na lewą i odwrotnie.

I ETAP

LEKCJA 4

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. WYŚCIGI CHORAŻYCH



Wyścigi z wstążkami, przywiązanymi do przegubów rąk i kostek. Zawodnik nr 1 po obiegnięciu słupka powraca na linię startu, wspólnie zmieniają wstążki z zawodnikiem nr 2, który kontynuuje wyścig itd.

- przestrzegaj obowiązujących zasad gry,
- nie wpadaj na słupki - nie przesuwaj ich.

2. ZMIEN STRONY

Zawodnicy stoją naprzeciwko siebie, na sygnał startują i biegną na drugą stronę, nie dotykając się nawzajem.

- określ odległość między zawodnikami,
- patrz przed siebie,
- nie wpadaj na partnera,
- w biegu pracuj rękoma.

3. SKOKI STONOGI



Organizacja ćwiczenia - patrz rysunek.

- podskakuj na prawej i lewej nodze,
- stopniowo zwiększaj ilość ćwiczących.

4. KOŁO

Podania piłki po obwodzie koła, w siadzie, ze skrętem tułowia.

- ćwiczący w siadzie skrzyżnym,
- nie rzucaj piłki do partnera,
- wkładaj mu piłkę do rąk,
- wyciągaj ręce po piłkę.

5. PODANIA GÓRĄ I DOŁEM



Podania piłki do tyłu - na przemian górą i dołem. Ostatni przechodzi z piłką na początek rzędu.

- podając górą wykonaj skłon do tyłu,
- podając dołem wykonaj skłon do przodu,
- wykonując skłony w tył i przód ugnij kolana,
- wyciągaj ręce po piłkę,

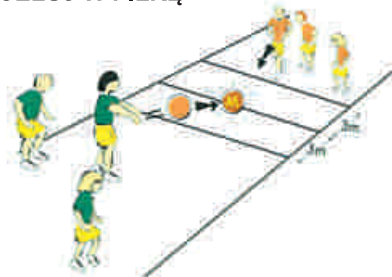
I ETAP

LEKCJA 4

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

6. CELUJ W PIŁKĘ



M - to piłka lekarska. Celem gry jest przesunięcie jej za linię przeciwnika. Drużyny rzucają na przemian. Odległość od piłki powinna być dostosowana do możliwości zawodników. Na rysunku wynosi 3 m.

- uczyć się rzucania do celu,
- rzuty wykonują w kolejności wszyscy uczestnicy drużyny,
- rzucać stojąc w miejscu,
- zachowywać pewną, statyczną postawę.

7. PRZEKŁADANIE PIŁKI Z RĘKI DO RĘKI WOKÓŁ....

...głowy,



- ćwiczenia mają służyć wyrobieniu wyczucia piłki, oswajania się z nią i pewności w posługiwaniu się piłką,
- piłkę trzymamy palcami do nasady dłoni,
- palce swobodnie rozpostarte wokół piłki.

...bioder,



...nóg.



I ETAP

LEKCJA 5

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. SZTAFETA ZRĘCZNOŚCIOWA



Zawodnicy nr 1 biegają do słupków, przechodzą przez kółka, szarfy (rozpoczynając od głowy), zostawiają je na podłodze i wracają do swoich drużyn, zawodnicy wykonują to samo itd.

- przestrzegaj zasad zabawy,
- staraj się być zręcznym,
- ćwiczenie prowadzone w formie współzawodnictwa.

2. KTO PIERWSZY PRZEKROCY LINE



Pierwsi zawodnicy z linii A i C startują na sygnał do linii B. Pierwszy, który przekroczy linię, uzyskuje 1 punkt dla drużyny. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów.

- przestrzegaj zasad zabawy,
- gdy równocześnie zawodnicy dotkną stopą linii środkowej przyznajemy każdemu z nich po jednym punkcie.

3. KTO SZYBSZY



Zawodnik A w pozycji startowej, a zawodnik B w siadzie. Na sygnał zawodnik A stara się dogonić B, zanim ten wstanie i dobiegnie do linii. Wygrywa zawodnik szybszy. Następnie zmieniają się rolami.

- odległość odcinka A-B i B-C wyznacz w zależności od możliwości ćwiczących,
- staraj się dobrać partnerów o zbliżonych umiejętnościach szybkościowych.

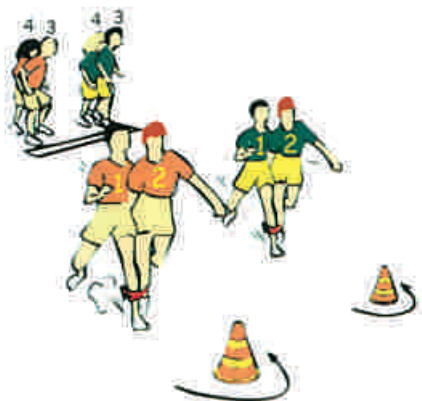
I ETAP

LEKCJA 4

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

4. SZTAFETA NA DWÓCH NOGACH



Dwa lub więcej zespołów. Ćwiczący nr 1 i nr 2 mają wewnętrzne nogi związane. Biegają do słupka i z powrotem. Ćwiczący nr 3 i nr 4 związują nogi przekazaną szarfą i kontynuują sztafetę.

- przestrzegaj zasad zabawy,
- nie wpadaj na słupki,
- ręką wewnętrzną obejmij partnera,
- biegnij tak szybko na ile pozwolą ci możliwości.

5. BĄDŹ PRECYZYJNY



Ćwiczący nr 2 i nr 3 tworzą z ramion romb dostosowany wielkością do umiejętności nr 1 wykonującego podanie. Także odległość powinna być odpowiednio dobrana.

- ramiona tworzące romb trzymajcie na różnych wysokościach,
- stojcie blisko ściany aby piłka nie uciekała daleko.

6. PRZEKŁADAJ PIŁKĘ

- „ósemka” między nogami,
- wokół bioder i ponownie ósemka

- przekładaj piłkę z ręki do ręki między nogami po linii ósemki.
- w miarę nabierania wprawy staraj się nie patrzeć na piłkę.

I ETAP

LEKCJA 6

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. SZTAFETA WACHADŁOWA

Na sygnał pierwsi z rzędu A startują w kierunku rzędu B i dotykają w rękę partnerów nr 2 itd. Wygrywa drużyna, która pierwsza prawidłowo dokona zmiany ćwiczących w rzędach.

- przestrzegaj zasad zabawy,
- nie startuj za wcześnie, czekaj aż partner dotknie cię w rękę,
- w zależności od możliwości ćwiczących reguluj odległość między odcinkami A i B.

2. SZTAFETA Z PRZESZKODAMI



Ćwiczący nr 1 z drużyny A startuje, następnie przeskakuje nad linką C, obiega słupek, przeczołguje się pod linką i dotyka partnera nr 2, który wykonuje te same czynności. Drużyna B startuje z przeciwnej strony.

- przestrzegaj zasad zabawy,
- linka powinna być umieszczona na wysokości odpowiadającej możliwościom ćwiczących,
- reguluj również odległości odcinków B-C-A.

3. RZUCAJ CELNIE



Dwie drużyny: A i B. Pierwsi z drużyn na sygnał startują do wyznaczonych linii, gdzie otrzymują piłkę od swoich partnerów i wykonują po jednym rzucie do celu (kosz, tablica, klocek itd.). Następnie biegną po piłkę, aby podać ją kolejnemu zawodnikowi, który startuje dopiero wówczas, kiedy partner z piłką wykonał rzut. Za każde trafienie drużyna otrzymuje 1 pkt. Wygrywa ten zespół, który uzyska więcej punktów.

- przestrzegaj zasad zabawy,
- staraj się podawać piłkę do partnera dokładnie,
- przed rzutem przyjmij stabilną postawę,
- reguluj odległość od rzucającego do przedmiotu w zależności od możliwości uczestników,
- ucz się celować,
- po rzucie prostuj ręce.

4. PRZEKAZYWANIE PIŁKI...

a) do partnera góra, a następnie dołem,

- jeden podaje góra i odbiera dołem,
- drugi odbiera w górze i podaje dołem.

b) w bok ze skrzyżowaniem tułowia.

- przekazuj piłkę do partnera w bok ze skrzyżowaniem tułowia, raz z prawej strony a raz z lewej, staraj się ćwiczyć coraz szybciej.

5. KOZŁUJ PIŁKĘ WYSOKO I NISKO W...

...siadzie,
...przysiadzie,
...staniu.

- staraj się piłkę spychać palcami w kierunku podłoża,
- próbuj nie patrzeć na piłkę,
- wykonuj ćwiczenie prawą i lewą ręką.

I ETAP

LEKCJA 7

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

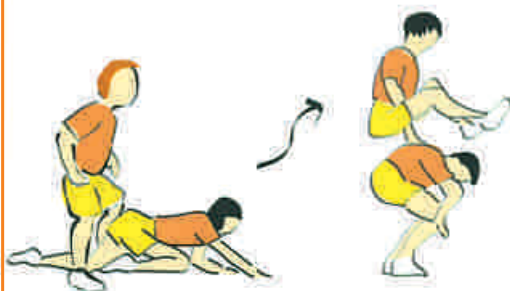
1. LIS I GĘSI



Grupy czteroosobowe. Troje ćwiczących - „gęsi”, trzymając się za biodra, porusza się krokiem odstawno - dostawnym w prawo i w lewo, chroniąc ostatnią „gęś” przed dotknięciem jej przez ćwiczącego nr 1 - „lisa”. Zmiana „lisa” po każdym dotknięciu „gęsi” - (zberkowaniu).

- przestrzegaj zasad zabawy,
- zmieniaj ćwiczącego występującego na pozycji "gęsi",
- zwiększaj z czasem liczebność grupy.

2. PRZECZOŁGAJ SIĘ I PRZESKOCZ



Organizacja ćwiczenia - patrz rysunek.

- przezołgaj się między nogami partnera a następnie przeskocz przez drugiego.

3. TUNEL



Ćwiczący A toczy piłkę do B. Unieście nogi tak, aby piłka nie dotknęła żadnego z was. Po kilku toczeniach wykonanych przez A i B następuje zmiana miejsc. B zajmuje miejsce A, C przechodzi na miejsce B, a A dołącza do tunelu.

- tocz piłkę po podłodze, a nie rzucaj jej,
- początkowo wykonuj toczenie piłki wolno,
- w miarę nabierania doświadczenia w wykonywaniu ćwiczenia, spróbuj toczyć piłkę szybciej.





I ETAP

LEKCJA 7

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

4. SIATKÓWKA NA SIEDZĄCO



Rzuć piłką ponad linką C tak, aby piłka dotknęła podłogi po stronie przeciwnika. Każda drużyna może wykonać trzy podania na swojej połowie, a następnie musi podać na stronę przeciwnika.

- wyznacz ćwiczących do sędziowania,
- ustal reguły gry (do ilu pkt),
- jak następuje zmiana miejsc i kiedy.

5. KOZŁUJ PIŁKĘ WYSOKO I NISKO W...

...leżeniu,
...marszu i biegu,

- wykonuj ćwiczenia lewą i prawą ręką,
- staraj się nie patrzeć na piłkę.

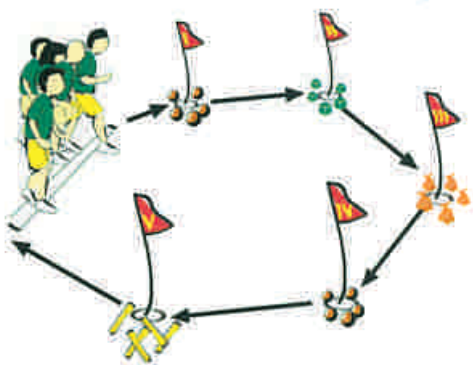
I ETAP

LEKCJA 8

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. WYŚCIG PO SKARBY



Trzy lub więcej drużyn 5-osobowych. W bazach I,II,III,IV,V leży po 5 przedmiotów. Obiegnijcie bazy, zabierając z każdej wszystkie przedmioty, najszybciej jak tylko potraficie (wyścig na czas). Stoper zatrzymujemy, kiedy ostatni zawodnik z drużyny dobiegnie do mety.

- przestrzegaj zasad zabawy,
- ustal z zespołem taktykę biegu i kolejność zbierania przedmiotów przez członków drużyny,
- nie przeszkadzajcie sobie w biegu.

2. OGONKI

Zabawa w dwójkach. Jeden z partnerów ma z tyłu (za spodenkami) założony "ogonek" (może to być szarfa lub wstążka). Ucieka przed partnerem, który stara się złapać za "ogonek". Jeśli mu się to uda, przyczepia sobie "ogonek" i bawią się dalej.

- pamiętaj, że takich dwójek jak twoja jest na sali więcej,
- w czasie biegu obserwuj innych ćwiczących,
- pamiętaj o bezpieczeństwie.

3. KOŃ I JEŹDZIEC



Ćwiczący nr 1 i nr 2 przechodzą jeden za drugim pod D i przeskakują nad C. Następnie nr 1 bierze nr 2 na plecy i przenosi go do B; przechodzą jeden za drugim pod B i przeskakują nad A, a wracając zamieniają się rolami. Gdy skończą, rozpoczyna kolejna para. Zabawę można prowadzić w formie współzawodnictwa.

- przestrzegaj zasad zabawy,
- odległości między odcinkami reguluj w zależności od możliwości ćwiczących,
- wszystkie czynności staraj się wykonać dokładnie,
- szczególnie zwróć uwagę na bezpieczeństwo partnera przez którego przeskakujesz.



I ETAP

LEKCJA 8

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

4. PODAJ DO ŚRODKOWEGO



Ćwiczący A stoi w miejscu; pozostali gracze po podaniu przechodzą na koniec rzędu. Po wykonaniu podań przez wszystkich ćwiczących z rzędu następuje zmiana ćwiczącego A.

- podawaj piłkę oburącz sprzed piersi,
- wyciągaj ręce na spotkanie z piłką,
- po podaniu staraj się zostawić ręce wyprostowane,
- ugnij nogi w kolanach (podanie i chwyt).

5. PODRZUĆ PIŁKĘ I

....kłaśnij,
....kłaśnij za plecami,
....kłaśnij pod piłką,
....kłaśnij nad piłką,
....kłaśnij pod nogą.

- po każdym kłaśnięciu, chwytny piłkę oburącz,
- nie pozwól piłce upaść na podłogę,
- każde ćwiczenie wykonuj kilkakrotnie.

I ETAP

LEKCJA 9

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. SZTAFETA - BIEGANIE PO LINII



Zawodnicy nr 1 biegną do linii B, wracają, dotykają swoich partnerów z rzędu nr 2, którzy biegną do linii C, wracają itd. Wygrywa drużyna, która szybciej pokona pięć linii.

- przestrzegaj zasad zabawy,
- wykonuj dokładnie wszystkie czynności,
- nie startuj za wcześnie.

2. WIELOSKOKI



Organizacja ćwiczenia - patrz rysunek

- ucz się odbicia nogą lewą i prawą,
- ćwicz w sali lub na boisku szkolnym.

3. PODANIA ZYGZAKIEM



Ćwiczący A po wykonaniu podania między sobą przebiegają na koniec swoich szeregów i zajmują miejsca na pozycjach A1 itd.

- odległości między szeregami wyznaczaj w zależności od możliwości ćwiczących,
- stosuj piłki nr 3 lub 5.



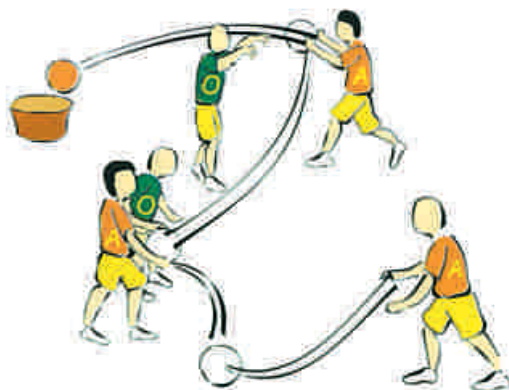
I ETAP

LEKCJA 9

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

4. TRZECH NA DWÓCH



Atakujący A podają i koźlują, próbując minąć obrońców 0 i zdobyć punkt, trafiając w kosz (kłoczek, słupek, materac). Po celnym rzucie jeden z ataku dołącza do obrońców, a jeden z obrony do atakujących i gramy dalej. W ataku: wybiegnij na wolną pozycję, podawaj w "tempo" do partnera. W obronie: próbuj przechwycić piłkę, staraj się uniemożliwić przeciwnikom zdobycie punktów, przewiduj ruchy przeciwnika.

- podawaj piłkę oburącz sprzed piersi,
- wyciągaj ręce na spotkanie z piłką,
- po podaniu staraj się zostawić ręce wyprostowane,
- ugnij nogi w kolanach (podanie i chwyt).

5. PODRZUĆ PIŁKĘ I ...

...dotknij podłogi jedną ręką,
...dotknij podłogi oburącz,
...obróć się o 360°,
...wykonaj skłon w przód

- po każdym klaśnięciu, chwytamy piłkę oburącz,
- nie pozwól piłce upaść na podłogę,
- każde ćwiczenie wykonuj kilkakrotnie.

I ETAP

LEKCJA 10

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

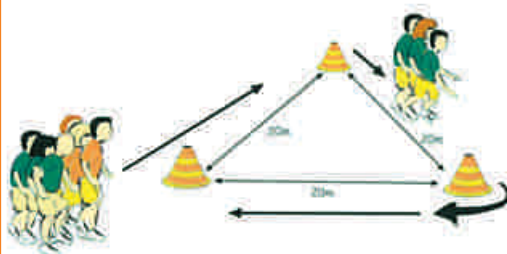
1. RYBACY NA JEZIORZE



Zawodnik nr 1 jest berkiem, pozostali ćwiczący biegają po całym boisku. Dotknięty zawodnik staje się berkiem nr 2. Berek nr 1 i nr 2 chwytają się za ręce i gonią następnego, który dołącza do nich i teraz gonią następnego, który dołącza do nich i teraz gonią w trójkę itd. Zwycięzcą zostaje ostatni nie złapany.

- przestrzegaj zasad zabawy,
- ćwiczący nie mogą wybiegać poza linię boiska,
- „goniący wąż” nie może się rozrywać.

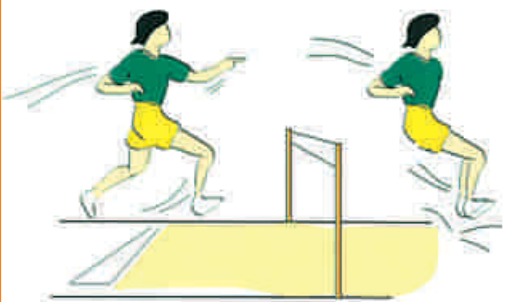
2. JEDNA MINUTA BIEGU



Na gwizdek sędziego drużyna nr 1 rozpoczyna bieg po trójkącie. Po upływie 1 minuty (stoper!), na gwizdek biegnący zatrzymuje się, a sędzia oznacza przebytą odległość. Wygrywa drużyna, która przebiegnie więcej metrów.

- przestrzegaj zasad zabawy,
- długość boku trójkąta uzależniaj od możliwości ćwiczących,
- cała drużyna musi biec razem, aby zaznaczyć jej przebiegnięty dystans,
- wyznacz sędziego który będzie mierzył czas oraz dwóch sędziów pomocniczych czuwających nad prawidłowym przebiegiem zabawy.

3. SKACZ WYSOKO I DALEKO



Przeskocz przez linkę C, która powinna być zawieszona tak wysoko i daleko, żeby ćwiczący potrafił ją przeskoczyć.

- skacz w sali na materace lub na boisku szkolnym do piasku,
- ucz się odbijać z prawej i lewej nogi.

I ETAP

LEKCJA 10

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

4. PODANIE Z WYPADEM W PRZÓD



Ćwiczący nr 1 podaje piłkę jednocześnie z wykrekiem w przód do ćwiczącego nr 2 i idzie na koniec przeciwnego rzędu. Ćwiczący nr 2 podaje piłkę w podobny sposób do ćwiczącego nr 3 i idzie na koniec przeciwnego rzędu itd.

- po podaniu zmieniaj miejsce na koniec przeciwnego rzędu w biegu,
- wyciągaj ręce po piłkę,
- po podaniu staraj się prostować ręce,
- ugnij nogi w stawach kolanowych.

5. GRA 2x2

Na określonym polu gry 2x2 do trzech celnych podań, wykonanych między partnerami w ataku (1 punkt). Gracz z piłką nie może się poruszać (kozłować). Gracz w ataku bez piłki musi uwolnić się od obrońcy i wyjść na wolną pozycję, aby otrzymać podanie. Gry do 5 pkt.

- w obronie zachowuj się prawidłowo, nie fauluj,
- po każdym uzyskanym punkcie piłkę przekazujemy obrońcom,
- sami rozstrzygamy sporne sytuacje,
- bieganie z piłką, wyjście ćwiczącego za określone pole gry, faulowanie, powoduje oddanie piłki przeciwnikom.

6. KOZŁUJ PIŁKĘ WOKÓŁ CIAŁA W...

....przysiadzie,
....kłęku jedno nogi, staniu.

- ćwicz prawą i lewą ręką,
- staraj się spychać piłkę palcami - nie uderzaj,
- spróbuj nie patrzeć na piłkę.

I ETAP

LEKCJA 11

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. WOLNI I ZŁPANI



Wybieramy i oznaczamy szarfami 4 lub więcej "berków", którzy gonią i dotykają tyłu ćwiczących, ilu zdołają. Złapani podskakują w miejscu, dopóki nie dotknie ich którykolwiek z nie złapanych ćwiczących. Biegamy w różnych kierunkach, patrząc przed siebie i wykorzystując całe boisko.

- przestrzegaj zasad zabawy,
- jeśli uciekający przekroczy linię boiska będzie uznany za „zberkowanego”,
- często zmieniaj „berków”,

2. KOZŁUJ PIŁKĘ WOKÓŁ CIAŁA W...

....siadzie,
....klęku.

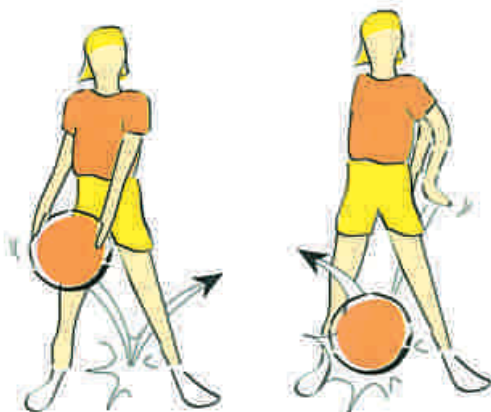
- kozłuj prawą i lewą ręką,
- staraj się nie patrzeć na piłkę.

3. W MARSZU KOZŁUJĄC PRZERZUĆ PIŁKĘ POD NOGĄ



- przerzucaj piłkę pod nogą prawą i lewą ręką.

4. ODBIJAJ PIŁKĘ MIĘDZY NOGAMI



- trzymając piłkę oburącz odbij ją między nogami z przodu, a następnie chwyć ją z tyłu itd.



I ETAP

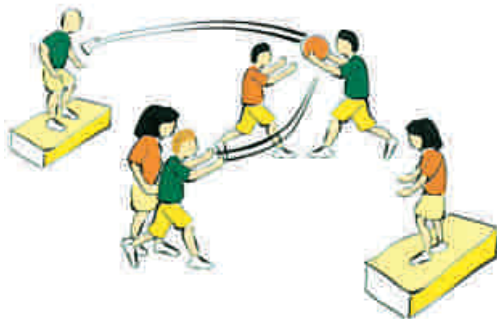
LEKCJA 11

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

5. GRA 2x2

6. „ŻYWY”



Dwie drużyny 3-5 osobowe. Zawodnicy prowadzą piłkę w kierunku celu podając lub koźlując.

Celem jest obręcz, nakreślone koło, materac lub skrzynia, na której stoją zawodnicy z przeciwnych drużyn. Punkty zdobywa się za podania do nieruchomego partnera. Żaden inny gracz nie może wejść do celu ani przeskakiwać nad nim.

- patrz lekcja 10 ćwiczenie 5.

- przestrzegaj zasad gry,
- za każde celne podanie przyznajemy 1 pkt.
- określ do ilu punktów drużyny grają lub czas gry,
- w obronie ucz się grać czysto - nie uderzaj, nie pchaj i nie wpadaj na przeciwnika,
- nie biegaj za piłką,
- kryj zawodnika z piłką i bez piłki,
- pamiętaj o zmianach drużyn,
- kwestie sporne niech rozstrzygają ćwiczący,
- określ wielkość pola gry.

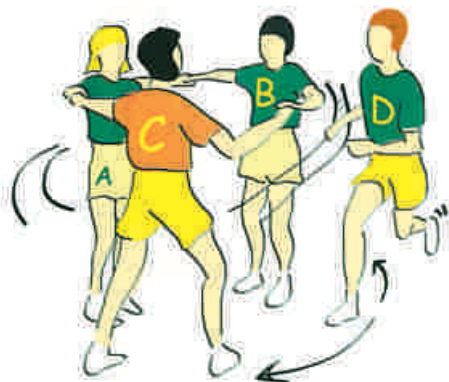
I ETAP

LEKCJA 12

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

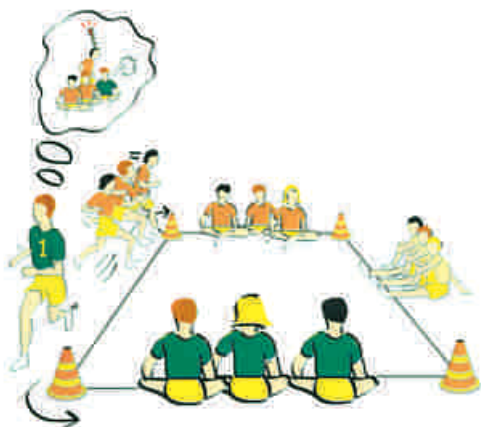
1. BEREK W TRÓJKACH



Drużyny czteroosobowe. Zawodnicy A, B i C trzymają się za ręce. Ćwiczący D staje na zewnątrz trójkąta, po przeciwnej stronie niż A. Ćwiczący D próbuje dotknąć A obchodząc trójkąt. A, B i C obracają się razem krokiem odstawno - dostawnym, aby mu to uniemożliwić. Trójkąt nie może uciekać od zawodnika D, tylko musi się obracać.

- przestrzegaj zasad zabawy,
- nie wpadaj na trójkąt i nie rozrywaj go,
- często zmieniaj berka.

2. WALKA O MIEJSCE



Zawodnik nr 1 biegnie wokół kwadratu. Gdy dotknie któregoś z siedzących, cała drużyna wstaje i biegnie dookoła kwadratu, lecz w kierunku przeciwnym niż ćwiczący nr 1. Po pełnym okrążeniu drużyna i zawodnik nr 1 walczą o ostatnie (w tym wypadku trzecie) miejsce. Ten, kto nie ma miejsca, zastępuje goniącego nr 1.

- przestrzegaj zasad zabawy,
- długość boków kwadratu uzależnij od możliwości ćwiczących,
- na każdej linii zaznacz wyraźnie miejsce (odcinek) do siedzenia dla drużyny,
- kwestie sporne niech rozstrzygają ćwiczący.

I ETAP

LEKCJA 12

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

3. ZMIANA CHWYTU



a) puść piłkę i szybko chwyć ją, zmieniając pozycję rąk,

- ćwiczenia wyrabiające szybkość i sprawność rąk,



b) puść piłkę i szybko chwyć ją oburącz z tyłu, żeby nie dotknęła podłoża.

- wykonaj określoną liczbę powtórzeń.

4. KUBEŁKÓWKA



Drużyna 3-5 - osobowe grają kozłując i podając piłkę. Celem gry jest wrzucenie piłki do kubelka (kosza), który trzyma zawodnik stojący na skrzynce, materacu lub w kole. Zawodnik z kubelkiem może pomagać partnerowi, przesuwając kubek w stronę piłki. Za każdy celny rzut drużyna otrzymuje 1 pkt.

- przestrzegaj zasad gry,
- określ wielkość pola gry,
- w obronie ucz się grać czysto,
- kwestie sporne niech rozstrzygają ćwiczący,
- zmieniaj często zawodników trzymających kosze,
- jeśli zawodnik z kubelkiem spadnie ze skrzynki lub wyjdzie z koła, drużyna nie otrzymuje punktów,
- określ do ilu punktów drużyny grają lub czas gry.

I ETAP

LEKCJA 13

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. KOZŁOWANIE

- a) ćwicz indywidualnie:
- spychaj piłkę palcami w kierunku podłoża,
 - kozłuj w miejscu przed sobą, z boku z tyłu, szybko, wolno, w niskiej i wysokiej postawie,
- b) ćwicz z partnerem:
- pierwszy ćwiczący kozłując nadaje kierunek i tempo biegu, ćwiczący biegnący z tyłu naśladuje go,
 - organizacja ćwiczenia jak powyżej, teraz w posiadaniu piłki jest ćwiczący biegnący z tyłu, a pierwszy ćwiczący nadaje tempo i kierunek biegu.

- pracuj palcami i nadgarstkiem,
- staraj się nie patrzeć na piłkę,
- nogi ugięte w stawach kolanowych,
- staraj się utrzymać kontakt dłoni z piłką,

- w trakcie kozłowania patrz przed siebie, na boisku nie jesteś sam,
- początkowo biegaj wolno i nie skręcaj raptownie,
- prowadzący może również się zatrzymać, uważaj żeby nie wpaść na niego,

2. RZUT Z MIEJSCA

- w dwójkach; w siadzie, staniu - wykonaj rzut jednorącz do partnera,
- ustawienie ćwiczących w rzędzie pod koszem z prawej, a następnie z lewej strony - wykonaj rzut do kosza, zbierz piłkę i idź na koniec rzędu.

- palce i nadgarstek nadają piłce wsteczny ruch rotacyjny,
- po rzucie zostaw rękę wyprostowaną z luźno opuszczonym nadgarstkiem,
- przyjmij stabilną postawę, stopy ustawione równolegle na szerokość bioder w wyroku,
- noga będąca z przodu jest jednoimienną z ręką wykonującą rzut,
- wzrok skieruj na cel,
- ćwicz ręką prawą i lewą.

3. DO PIĘCIU RZUTÓW

- Ćwiczenie w parach; jeden z pary rzuca i po każdym celnym rzucie cofa się o stopę, gdy nie trafi pozostaje na tym samym miejscu, po pięciu rzutach następuje zmiana ćwiczących.

- wygrywa ten, który dalej odszedł od kosza.

4. PODANIA O ŚCIANĘ

- a) ćwicz indywidualnie:
- stań w odległości około 2-metrów od ściany, zaznacz cel na wysokości piersi i wykonuj podania do celu,
 - podczas marszu w przód i w tył wykonuj podania o ścianę.

- po podaniu prostuj ręce,
- zrób wyrok dowolną nogą w trakcie podania,
- nogi ugięte w kolanach,
- wzrok skierowany na cel,
- rozpoczynaj od małej odległości, którą następnie zwiększaj i zmniejszaj,
- reguluj siłę podania w zależności od odległości.

5. GRA 2 x 2 - patrz lekcja 10 - ćw.5





I ETAP

LEKCJA 14

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. KOZŁOWANIE

- a) ćwicz indywidualnie:
- kozłuj w biegu,
 - kozłowanie w obrocie wokół własnej osi,
 - kozłuj wokół siebie,
- b) ćwicz z partnerem:
- ćwiczący stoją obok siebie, partner bez piłki biegnąc zmienia tempo i kierunek, kozłujący naśladuje go,
 - to samo ustawienie co powyżej - tylko teraz obaj ćwiczący są w posiadaniu piłki, jeden z nich jako prowadzący zmienia tempo i kierunek biegu, a drugi naśladuje go.

- patrz przed siebie,
- kozłuj prawą i lewą ręką,
- kozłuj w różnych kierunkach, uważaj na partnerów,
- kozłuj prawą i lewą ręką,
- staraj się utrzymać cały czas obok partnera,
- kozłuj ręką dalszą od partnera,
- patrz przed siebie,
- kozłuj rękoma zewnętrznymi.

2. NAUKA RZUTU DO KOSZA Z RUCHU

- a) ustawienie w rzędzie z prawej strony kosza, pod kątem 45° w odległości odpowiadającej możliwościom ćwiczących
- trzymając piłkę na wysokości klatki piersiowej oburącz (lewa ręka pod piłką, prawa na górze), zrób krok lewą nogą w kierunku kosza odbij się z niej i rzuć do kosza (łąduj na obie nogi) - po rzucie zbierz piłkę i podaj do pierwszego z rzędu.

- ustawienie uczestników i organizacja ćwiczenia taka jak w pkt. a - wykonaj krok prawą nogą, odbij się w górę z lewej i wykonaj rzut,
- ustawienie jak powyżej - teraz rozpocznij ćwiczenie wykonując krok lewą nogą, następnie prawą, odbij się w górę z lewej nogi i rzuć do kosza,
- ćwiczenia wykonujemy z prawej i lewej strony kosza.

3. RZUT Z MIEJSCA - DO PIĘCIU CELNYCH

- dwa lub więcej zespołów po co najmniej pięciu ćwiczących ustawionych jest w odległości 3-metrów na wprost koszy. Każdy wykonuje po jednym rzucie, zbiera i podaje następnemu (lub każdy ma swoją piłkę). Zespół, który pierwszy uzyska pięć pkt. wygrywa konkurs.

- przestrzegaj zasad konkursu,
- nie przekraczaj linii rzutów,
- nie spiesz się - pamiętaj że liczą się rzuty celne,
- wzrok skierowany na cel,
- po wyprostowaniu nóg „pożegnaj” piłkę, końcami palców i pracą nadgarstka.

4. GRA 3x2 - patrz lekcja 9 -ćw.4

5. GRA - "ŻYWY" KOSZ -patrz lekcja 11 - ćw.6

I ETAP

LEKCJA 15

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. KTO DALEJ PODA PIŁKĘ

- ćwiczący (liczba dowolna) ustawiają się w szeregu na końcowej linii boiska, w odstępach 1-2 kroków od siebie. Na sygnał prowadzącego każdy z ćwiczących wykonuje określonym sposobem podanie w górę do przodu tak, aby po biegu mógł złapać piłkę z powietrza.

-zwycięża uczeń który:
a) złapał piłkę po najdłuższym podaniu,
b) wykonując najmniej podań przemieścił się na drugą stronę boiska,
- zabawę powtarzamy kilka razy,
- każdy z ćwiczących sumuje swoje zdobyte punkty (np. 1 miejsce 5 pkt, 2 4 pkt, 3 3 pkt, itd.)

2. ZMIĘN TEMPO I KIERUNEK BIEGU

a) ćwiczący ustawieni w dwójkach, jeden za drugim. Pierwszy, biegnąc zmienia tempo, drugi - stara się zachować odległość około 2 m,
b) bieg po obwodzie koła, w którego środku ustawiona jest chorągiewka. Na sygnał zmiana kierunku i bieg do chorągiewki oraz powrót na obwód koła,
c) ćwiczący ustawieni na linii końcowej boiska, startują kolejno na wprost prowadzącego, który stoi na linii środkowej. Zadaniem ćwiczącego jest ominięcie prowadzącego po stronie wskazanej przez niego ruchem ręki.

-zamieniajcie się rolami,
-zmieniaj również kierunek biegu,

- po zmianie kierunku , przyspiesz startując do chorągiewki,

3. NAUKA RZUTU DO KOSZA Z RUCHU

a) nauka rzutu po kozłowaniu



- stopy ćwiczącego ustawione są w jednej linii:
- wykonaj kozioł prawą ręką z równoczesnym wykretem lewą nogą,
- chwycić piłkę oburącz na prawą nogę, zrób krok lewą nogą,
- odbij się z niej i rzuć do kosza odbijając piłkę o tablicę.

- nie startujcie za szybko, zachowajcie odpowiednie odległości,
- nie wpadajcie na prowadzącego,

- po rzucie ląduj na obie nogi,
- całość ćwiczenia musi być wykonana w sposób ciągły i płynny.

4. TRAF DO CELU



Każda drużyna prowadzi piłkę w stronę celu (obręczy, narysowanych kół, materacy, koszy itd.). Obręcze leżą na podłodze na końcach boiska. Atakujący starają się trafić piłką w obręcz przeciwnika. Obrońcy chronią swoją obręcz, próbując przejąć piłkę (nie faulując) i przejść do ataku. Każdy celny rzut to 1 pkt. Określamy czas gry lub liczbę pkt. do zdobycia.

- przestrzegaj zasad gry,
- określ pole gry,
Odmiana ćwiczenia:
- drużyny mogą składać się z trzech lub więcej zawodników,
- wykonajcie co najmniej trzy podania przed rzutem,
- na końcach boiska położone są po 2 obręcze.

I ETAP

LEKCJA 16

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. OSŁANIAJ PIŁKĘ



Ćwiczący na małym wyznaczonym polu koźlują piłkę w różnych kierunkach, starając się wybić piłkę koledze wolną ręką, nie pozwalając jednocześnie na stratę własnej piłki.

2. KOZŁOWANIE:

- w przysiadzie koźluj piłkę kolejnymi palcami dłoni (kciukiem, wskazującym, środkowym itd.),
- koźluj wysoko, a następnie coraz niżej i niżej, aż piłka przestanie się odbijać.

3. DO DWÓCH WYGRANYCH

Dwa zespoły po pięciu lub więcej ćwiczących ustawione pod dwoma przeciwległymi koszami na linii rzutów wolnych lub bliżej (w zależności od możliwości dzieci). Każdy z ćwiczących wykonuje po kolei rzut. Drużyna, która pierwsza wykonała 5 rzutów celnych daje sygnał do zmiany koszy i rzucamy dalej do 5 celnych. Zwycięża zespół, który dwukrotnie wygra.

4. ZATRZYMANIA



- zatrzymanie na dwa tempa ze stopami ustawionymi równolegle:
 - na jednej wysokości,
 - w wyroku,
- zatrzymanie na jedno tempo ze stopami ustawionymi równolegle:
 - na jednej wysokości,
 - w wyroku.

- uczyliśmy się spostrzegawczości i szybkości reagowania,
ODMIANA ćwiczący koźlują w różnych kierunkach, na sygnał prowadzącego wykonują wysoki koźioł, porzucają swoją piłkę, szukają innej wolnej itd.

- piłka musi być dobrze napompowana.

- zaczynaj od koźlowania niskiego do wysokiego.

- do prowadzącego należy ustalenie ilości wykonania celnych rzutów,
- nie przekraczaj linii rzutów,
- staraj się wykonać rzut poprawnie,
- nie spiesz się przy wykonywaniu rzutów.

- zatrzymaj się poprzez naskok najpierw na jedną nogę (stopę) a następnie na drugą,

- zatrzymaj się poprzez naskok na obydwie nogi - zawodnik ustawia równocześnie stopy na podłożu (w jednym tempie).

I ETAP

LEKCJA 16

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

5. PRACA NÓG W OBRONIE



a) jeśli chcesz przesunąć się w prawą stronę, odepchnij się lewą nogą przesuując prawą ruchem ślizgowym na odległość nie większą niż metr, następnie dostaw lewą nogę tak aby odległość między stopami była mniej więcej równa rozpiętości barków - jak w postawie wyjściowej.

b) ruch nóg do przodu - zasada pozostaje taka sama, odepchnięcie następuje z nogi zakrocznej, a noga wykroczna przesuwa się do przodu ruchem ślizgowym, nie więcej niż 50 cm. Następnie dostawiasz nogę zakroczną przyjmując postawę wyjściową gotową do następnych ruchów.

- nie krzyżuj nóg nie podskakuj,
- ćwicz kombinacje kroków (w bok, w skos, do przodu do tyłu), przeplatając je biegiem, startami, wyskokami,

- w początkowym okresie nauczania pracy nóg, ćwicz bez pracy rąk (splecione z tyłu na plecach).

I ETAP

LEKCJA 17

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. RYBACY NA JEZIORZE

patrz. - lekcja - 10, ćwiczenie - 1

2. ZMIEN TEMPO I KIERUNEK BIEGU



- biegnąc do przodu zmień tempo i kierunek
- wytrąc obrońcę z równowagi i miń go z maksymalną szybkością.



- ćwiczący poruszają się po boisku w dwójkach (atakujący i obrońca). Na sygnał od ćwiczącego M atakujący stara się zmylić obrońcę i dotknąć M.

3. PODANIA W SIADZIE W DWÓJKACH

- oburącz sprzed piersi,
- oburącz znad głowy.

4. PODANIA W RZĘDACH

Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach A i B naprzeciwko siebie w odległości około 3-4 metrów. Pierwszy z rzędu A podaje do pierwszego z rzędu B i zmienia miejsce na koniec swojego rzędu, to samo wykonuje ćwiczący B.

5. DO 6 CELNYCH RZUTÓW

Dwa zespoły ustawione na przecięciu się linii środkowej z linią boczną na dwa przeciwległe kosze. Każdy z ćwiczących ma piłkę. Na sygnał pierwsi z rzędów kozłują i wykonują rzut do kosza, po rzucie startują następni itd. Zespół głośno liczy swoje celne rzuty, a ten który szybciej wykona 6 celnych ten wygrywa.

6. GRA 3x3

Na określonym polu gry 3x3, do trzech celnych podań, wykonanych między partnerami w ataku (1 punkt). Gracz z piłką może kozłować. Partnerzy bez piłki starają się wyjść na wolną pozycję, aby otrzymać podanie. Gry do 5 pkt.

- w czasie biegu staraj się zwalniać i przyspieszać.

- zmień kierunek biegu poprzez; bieg po łuku, zatrzymanie się i start w przeciwnym kierunku lub odbicie się nogą wykroczną, przeciwną do kierunku skrętu,

- zwróć uwagę na prawidłowe trzymanie piłki,
- prostuj ręce przy podaniu, chwytając piłkę wyciągnij lekko ugięte ręce i otwarte dłonie skierowane do przyjęcia piłki.

- podanie wykonaj z miejsca z jednoczesnym wykretem dowolnej nogi,
- staraj się podać do partnera na wysokość klatki piersiowej,
- pamiętaj o prawidłowym chwycie.

- przestrzegaj zasad konkursu,
- konkurs można również przeprowadzić mniejszą ilością piłek np.: 2-3,
- nie startuj za szybko, następny z rzędu startuje dopiero kiedy poprzedni wykonał rzut,
- wyznacz dwóch sędziów, którzy mają czuwać nad prawidłowym przebiegiem gry.

- przestrzegaj zasad przepisów odnośnie fauli i biegania z piłką,
- sami rozstrzygamy kwestie sporne,
- bądźcie uważni w obronie.

I ETAP

LEKCJA 18

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

1. WOLNI I ZŁAPANI

patrz; lekcja 11, ćw.-1

- zabawa bieżna i skoczna.

2. ZATRZYMANIA



a) ćwiczy indywidualnie:
- zatrzymania na jedno i dwa tempa,



b) ćwiczy z partnerem:
- zatrzymaj się unikając „zderzenia czołowego”.

- ugnij nogi w kolanach,
- po zatrzymaniu nie prostuj nóg,
- nie pochylaj się do przodu.

3. TRÓJKĄT



- na odcinku A poruszajcie się bokiem, krokiem odstawno - dostawnym,
- na odcinku b - bieg do przodu,
- na odcinku c - bieg do tyłu.

- poruszając się bokiem obniż środek ciężkości
- poruszając się krokiem odstawno-dostawnym nie podskakuj, przesuwaj stopy ruchem ślizgowym tuż nad podłogą,
- w czasie biegu pracuj rękoma.

4. SZTAFETY



Do słupków poruszajcie się krokiem odstawno-dostawnym, a z powrotem biegnijcie tyłem, gdy pierwszy zawodnik minie linię startu, rozpoczyna następny.



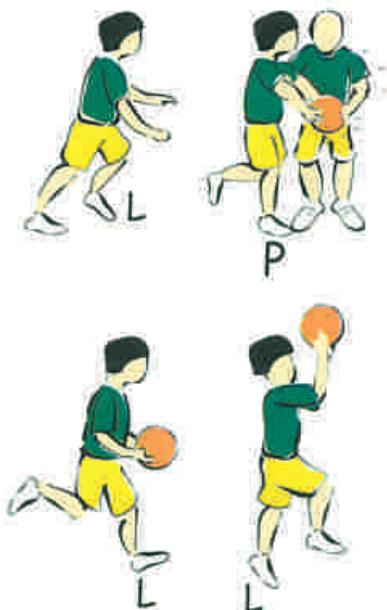
I ETAP

LEKCJA 18

ĆWICZENIA

UWAGI METODYCZNE

5. NAUKA RZUTU DO KOSZA Z BIEGU



Ustawienie ćwiczących od połowy boiska pod kątem 45° do kosza. W odległości 2-4 metrów od kosza znajduje się partner który trzyma piłkę. Ćwiczący biegnie rytmicznie małymi kroczkami i przejmuje trzymaną piłkę przez partnera na prawą nogę, odbija się w górę z lewej i rzuca do kosza.

- po rzucie łąduj na obie nogi,
- odbijając się z lewej nogi skacz do góry a nie w przód,
- piłkę trzymaj na wysokości klatki piersiowej, a w końcowej fazie przenieś ją ruchem ciągłym nad głowę do rzutu.

6. PLUSY I MINUSY

Wyznaczony ćwiczący przez prowadzącego ustawia się na wprost kosza około 2-4 metrów od obręczy. Partnerzy, którzy zakładają, że rzut będzie celny, stają po stronie „+”, a pozostali po stronie „-”. Ci, którzy źle „obstawili” rzucającego, biegną do linii środkowej i z powrotem. Prowadzący wyznacza następnego ćw. itd.

