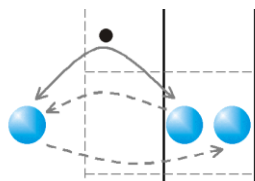
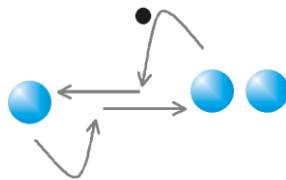
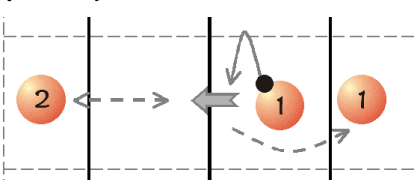
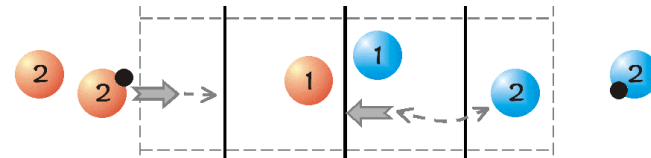


4-09. Atak w formie kiwnięcia - nauczanie

U: atak - technika kiwnięcia

M: skoczność, koordynacja (dostosowanie)

W: kiedy atakować jedną ręką, a kiedy oburącz? co zrobisz jeśli piłka będzie spadać nad górną taśmę?

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 7'	<p>09-1. Zabawa: "naśladowanie kapitana". ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> Podawaj tak, jak koszykarz rzuca do kosza. Biegaj za podaniem. Po drodze wykonuj ćwiczenia dodatkowe - naśladowanie kapitana. <p>Formy podań: podania jak rzuty do kosza oburącz i jednorącz. Ćwiczenia kształtujące (rozgrzewające) wymyśla kapitan, ale trener podpowiada, np.: zamachy lub krążenia RR, kroki siatkarskie, skipy lekkoatletyczne, podskoki.</p> <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> Zabawa: "piłka nie spada" Który zastęp wykona 15 koszykarskich podań (rzutów) bez upadku piłki. Chwytaj oburącz, rzucaj jedną ręką z nad głową. 	 <p>Zastępy 3 lub 4-osobowe ustawienie prostopadłe do siatki.</p> <p>Ćw. z przebieganiem za podaniem.</p>
analityczne 8'	<p>09-2. Nauczanie.</p> <p>ćw. A</p> <ul style="list-style-type: none"> Z własnego podrzutu odbij piłkę jednorącz (kiwnij), krótko przed siebie. Złap i podaj do kolegi po drugiej stronie. Obserwuj jak odbijają twoi koledzy z zastępu. Czekać w kolejce naśladować ich ruchy. Przed każdym kiwnięciem pomyśl jak powinieneś ustawić ramię i palce. <p>Nauczanie kiwnięcia w kolejności:</p> <ol style="list-style-type: none"> z miejsca, w podskoku, w podskoku po krótkim rozbiegu (naskoku), <p>ćw. B</p> <ul style="list-style-type: none"> Powtórzenie zabawy: "piłka nie spada". Który zastęp wykona 15 koszykarskich podań (rzutów), bez upadku piłki? Chwytaj oburącz, rzucaj jedną ręką z nad głową. 	 <p>Ustawienie i zmiany jak w ćwiczeniu poprzednim.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ramię wyprostowane, palce rozstawione, odbijaj całą powierzchnią palców - lekko popychaj piłkę, odbijaj na małą odległość, nie podkładaj kciuka pod piłkę, nie rób gwałtownych ruchów ramieniem, nie zginaj przesadnie łokcia.
syntetyczne 10'	 <ul style="list-style-type: none"> (1) Podrzucić piłkę i w wyskoku kiwnij tak, żeby piłka spadała tuż za siatką. Wylądaj miękko na obie stopy (na palce i ugnij nogi). Odbierz piłkę od obrońcy i podaj ją następnemu koledze. (2) Ustaw się w postawie siatkarskiej za linią ataku. Złap kiwniętą piłkę zanim spadnie na parkiet. Podejdź do siatki i przekaż piłkę z ręki do ręki koledze, który atakował. Wycofaj się na pozycję obrony. 	<p>Ustawienie w rzędach: dwóch po jednej stronie siatki, trzeci naprzeciwko.</p> <p>Nauczanie kiwnięcia wg kolejności:</p> <ol style="list-style-type: none"> w wyskoku z miejsca, w wyskoku po krótkim rozbiegu (naskok). <p>Zmiany na sygnał trenera.</p>
globalne 15'	<p>09-4. Gra: "dwójki" ze stałym wystawiającym.</p>  <ul style="list-style-type: none"> (1) Wystawiający. Jesteś stałym wystawiającym. Pomagasz w grze kolegom ze swojego zastępu. Wystawiasz i bronisz w polu ataku - blisko siatki. Możesz 	<p>Boiska 3x5m lub 4x5m</p> <p>Zastępy grają przeciwko sobie. 2 mecze na jednym boisku "na zmianę".</p> <p>Zmiana wystawiającego na sygnał trenera, np. co 5min, razem</p>

	<p>też kiwać jeśli piłka będzie spadać nad taśmę.</p> <ul style="list-style-type: none">- (2) Obrona i atak. Grasz przeciwko koledze z przeciwnego zastępu. Z dobrych wystaw, próbuj kiwać jednorącz.- Liczcie punkty osobno dla każdego meczu, później zsumujecie wyniki, wygrają drużyny z lepszym bilansem punktowym.	<p>z podsumowaniem punktów.</p>
--	---	---------------------------------