

Temat 1: **Poznajemy zasady obrony w koszykówce.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:



Źródło: <http://passionsport.pl/blog/2016/02/17/obrona-w-koszykowce/>

Obrona (potocznie: *krycie, obstawianie*) – działania zawodników jednej drużyny mające na celu uniemożliwienie zdobycia kosza drużynie przeciwnej i odebranie im piłki, by móc przeprowadzić akcję ofensywną.

Źródło: [https://pl.wikipedia.org/wiki/Obrona_\(koszyk%C3%B3wka\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Obrona_(koszyk%C3%B3wka))

Pozycja obronna i ustawienie w obronie, poruszanie się- zasady;

- ustawienie przodem do przeciwnika, a tyłem do kosza (najpoprawniejsza);
- nogi ugięte w kolanach, natomiast plecy wyprostowane.;
- ręce powinny znajdować się w górze, tak by sędzia mógł je widzieć;
- poruszamy się krokiem „odstawno-dostawnym”
- jedną stopę obracamy palcami w kierunku w którym się poruszamy- ta noga nazywana jest „nogą kierunkową”.
- ta sama ręka, co "noga kierunkowa" może być opuszczona nieco niżej – nazywana jest "ręką kierunkową";



Źródło: pl.wikipedia.org

Przyjęcie takiej postawy umożliwia znacznie szybsze ruchy w obronie i umożliwia szybsze reakcje na ruchy przeciwnika, utrudniając mu przedarcie się przez obronę.



Zadanie nr. 2 Odpowiedź swoimi słowami na pytanie: **Jakie cechy (umiejętności) powinien mieć obrońca w koszykówce?** Wyszukaj link o podobnej tematyce. Odpowiedzi prześlij mailem do swojego nauczyciela WF.

Temat 2: Poznajemy elementy obrony indywidualnej w koszykówce- pomoc w obronie, odcinanie, przekazywanie krycia, zastawienie.

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

Elementy obrony indywidualnej:

- **Pomoc w obronie** – to w koszykówce pojęcie oznaczające specyficzny rodzaj **przekazywania krycia**, opierający się na płynnym przechodzeniu z pozycji *otwartej* do *zamkniętej* (i na odwrót), w zależności od położenia piłki względem wymyślonej linii pomocy.

Linia pomocy dzieli boisko na dwie części:

- **"stronę piłki"** (inaczej: **"stronę mocną"**) – na niej znajduje się przeciwnik z piłką
- **"stronę pomocy"** (inaczej: **"stronę słabą"**) – na niej są przeciwnicy bez piłki.

Obrońcy znajdujący się na **stronie mocnej odcinają przeciwników** bez piłek: stojąc bardzo blisko nich w *pozycji zamkniętej*, a zawodnik z **piłką jest dokładnie kryty**. W tym samym czasie obrońcy znajdujący się na **stronie słabej** odchodzą od przeciwników, których kryją, przyjmując pozycję otwartą **stojąc na linii pomocy i dokładnie obserwując zarówno zawodnika, którego mieli kryć i pozostałych zawodników**. Jeżeli któryś z zawodników ze strony mocnej wymienie swojego obrońcę, to zawodnik stojący na linii pomocy może go natychmiast przejąć.

Gdy piłka zostanie przeniesiona na drugą stronę, strony piłki i pomocy zamieniają się miejscami, a zawodnicy z *linii pomocy* doskakują do swoich przeciwników kryjąc ich w *pozycji zamkniętej*, a obrońcy dotychczas "odcinający" przeciwników, *otwierają* swoją pozycję i stają na *linii pomocy*.

- **"Odcinanie"**

Specyficzny rodzaj *krycia zamkniętego*, polegający na takim **kryciu przeciwnika bez piłki**, aby **nie mógł jej otrzymać**. Należy stać **przodem do zawodnika, a tyłem do kosza**. Przed przeciwnika należy wyciągnąć jedną rękę, odwracając dłoń wewnętrzną stroną na zewnątrz, a także stanąć stabilnie przed nim jedną nogą. W ten sposób najlepiej rzucający zawodnicy nie mogą otrzymać piłki i stają się bezużyteczni na boisku.

Jeżeli przeciwnik chciałby podać piłkę do "odciętego" zawodnika, obrońca ma dwie możliwości:

- wybić piłkę wystawioną ręką
- przełożyć drugą nogę przed zawodnika i złapać lecącą piłkę

- **Przekazywanie krycia**

Jest to **zmiana przeciwników, których się broni**. Przekazanie zachodzi zazwyczaj, gdy jeden z obrońców zostaje minięty przez atakującego i nie ma szans, by go dogonić. Wtedy najbliższy zawodnik **rozpoczyna kryć tego atakującego**, a przeciwnik, którego krył dotychczas, zostaje natychmiast przejęty przez miniętego obrońcę.

- **Zastawianie**

Jest takim ustawieniem zawodnika obrony, które **uniemożliwia poruszanie się zawodnika ataku** w kierunku w którym chce się przemieszczać. Występuje zazwyczaj w momencie gdy inny zawodnik drużyny wykonuje rzut do kosza z gry, lub ostatni rzut wolny "z grą". Zazwyczaj jest to ustawienie tyłem do zawodnika ataku i wystawienie rąk za siebie w celu lekkiego przytrzymania przeciwnika nie wykraczając poza przepisy.

Zadanie nr. 2 Obejrzyj film: **unifikacja koszykówka tech obrony indywidualnej oraz podstawowe formy współpracy**

Link do filmu: <https://youtu.be/ivpXIWsR5NI>

Zadanie nr.3 Napisz „swoimi słowami”: **Jakie są najważniejsze zadania obrońcy indywidualnego w koszykówce**. Wyszukaj link o podobnej tematyce. Odpowiedzi prześlij mailem do swojego nauczyciela WF.

Temat 3: Utrwalamy elementy techniczne w piłce ręcznej.

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Przypomnij sobie:

Poruszanie się po boisku

Jest to podstawowa umiejętność. Zawodnicy poruszają się w obronie i w ataku, z piłką i bez piłki. Tak więc jeśli chodzi o strefę **obrony** to koniecznie musisz nauczyć się **kroku odstawnego- dostawnego**, nie tylko w jednym, ale w różnych kierunkach. **Bieg do przodu i do tyłu**, również w różnych kierunkach – powinieneś to robić bardzo swobodnie. Oprócz wyżej wymienionych należy na pewno wspomnieć o **doskoku i odskoku** oraz o **zatrzymaniu**. W ataku ważne są **starty, bieg o zmiennym tempie i kierunku, obrót, skok w przód i w górę**.

Kozłowanie

Jakże to ważna czynność w piłce ręcznej! Powinieneś opanować do perfekcji tę umiejętność, by swobodnie poruszać się z piłką po boisku. Wyróżniamy kozłowanie **pojedyncze, ciągłe i sytuacyjne**.

Podania i chwyt

Jakie możemy wyróżnić **podania** w piłce ręcznej? Są to podania – **górne, półgórne, dolne i sytuacyjne**. Zaś rodzaje **chwytów** to: **górne, półgórne**, na poziomie **bioder, dolne, sytuacyjne i jednoręczne**.

Rzuty

To jak nauczymy się rzucać do bramki jest kluczowe. W końcu od tego ile rzucisz bramek, zależy czy Twoja drużyna wygra mecz. Różnorodność. Zapamiętaj!

Im bardziej zaskoczysz bramkarza, tym lepiej dla Ciebie i dla Twojej drużyny. Jakie mamy rzuty? **W miejscu, w biegu, w wyskoku, z przeskokiem, z padem oraz sytuacyjne i z odchyleniem**.

Oczywiście mam nadzieję, że nie muszę przypominać, abyś najpierw nauczył się świetnie rzucać z różnych miejsc, następnie w biegu, następnie w wyskoku..itd.. ;]

Obrona

Obrona jest niesamowicie ważna w grze w piłce ręcznej. Trzeba mieć niewątpliwie do tego też predyspozycje, ale spokojnie, wszystko da się wyćwiczyć. Rodzaje obrony to – **każdy swego, strefowa i kombinowana**.

Atak

To dzięki dobrze rozegranemu atakowi, możemy zdobyć bramkę. Podczas gry możemy rozegrać **atak pozycyjny**, bądź **atak szybki**.

Zwody

Poprzez zwody „oszukujemy” obronę przeciwnej drużyny i zdobywamy bramkę. Zwód może być wykonany z piłką lub bez piłki. Zwody z piłką to – **pojedynczy, podwójny, ze zmianą tempa i kierunku, z zamierzonym podaniem i rzutem z podłoża i w wysoku, z przełożeniem ręki**, a także **z obrotem**.

Tak więc jest mnóstwo możliwości, aby obrońca nie zabrał nam piłki.

Zadanie nr. 2 Obejrzyj krótkie filmy dotyczące rzutów w piłce ręcznej:

- ✓ Rzut po przeskoku (cz. 5). Podstawy techniki w piłce ręcznej
https://youtu.be/5g6kNUFH78o?list=PLtsIWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge
- ✓ Rzut w biegu (cz.6). Podstawy techniki w piłce ręcznej
https://youtu.be/PlcyCc8GD3I?list=PLtsIWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge
- ✓ Rzut z odchyleniem (cz. 7). Podstawy techniki w piłce ręcznej
https://youtu.be/LUqK9hwOhQ?list=PLtsIWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge
- ✓ Rzut w wysoku (cz.8). Podstawy techniki w piłce ręcznej
https://youtu.be/PqiZUL5bkF4?list=PLtsIWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge

Zadanie nr. 3 Opisz technikę wykonania jednego z rodzajów podań stosowanych w piłce ręcznej. Wyszukaj link o podobnej tematyce. Odpowiedzi prześlij mailem do swojego nauczyciela WF.

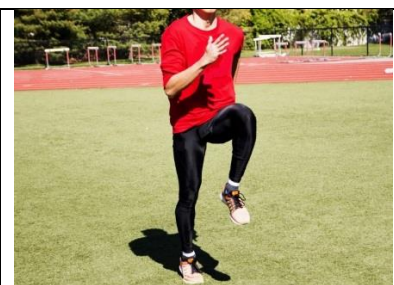
Temat 4: Poznajemy ćwiczenia kształtujące szybkość biegową.

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

1. Szybkość - jest jedną z głównych cech motorycznych człowieka, która pozwala wykonywać szybkie ruchy w krótkim czasie. Trenując szybkość musimy zwrócić uwagę na szybkość reakcji, czas pojedynczego ruchu oraz częstotliwość ruchów. Umiejętność ta jest uwarunkowana genetycznie – budowa włókien mięśniowych.

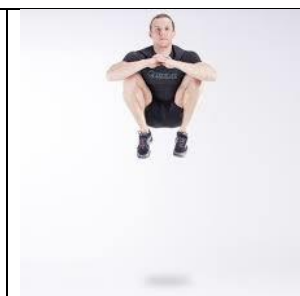
2. Do ćwiczeń kształtujących szybkość można zaliczyć: skipy, wieloskoki i podskoki kuczne.



Źródło: www.runners-world.pl/trening/Skip-A-skip-B-skip-C-abecadlo-budowania-sily-biegowej,51453,1



Źródło: <https://bieganie.pl/?show=1&cat=285&id=5187>



Źródło: <https://centrumsportowca.pl/centrum-treningu/podskoki-z-unoszeniem-kolan/>

Zadanie nr. 2 Obejrzyj dwa filmy z ćwiczeniami sprinterskimi.

<https://www.youtube.com/watch?v=BFd1rnzVOHE>

<https://www.youtube.com/watch?v=jc-zDnQzPgl>

Zadanie nr. 3 DLA CHĘTNYCH Przedstawione ćwiczenia można z powodzeniem wykonywać w domu. Przed wykonywaniem ćwiczeń specjalistycznych pamiętaj o wykonaniu rozgrzewki ogólnorozwojowej, którą znasz z lekcji wychowania fizycznego.