



Ryc. 1. Struktura rzeczowa i czasowa procesu nauczania elementów technicznych w Koszykówce<sup>1</sup>

<sup>1</sup>T.Huciński, T.Wilczewski, P. Lennik, Systemy nauczania podstaw techniki w koszykówce w ujęciu psychospołecznym Warszawa 2016, s.22

# *Ćwiczenia, gry i zabawy ogólnorozwojowe*

## **A. Ćwiczenia rozwijające zdolności:**

### ***ŁĄCZENIA RUCHÓW:***

- „Pajacyki”,
- Nogi jak w „pajacykach”, ręce naprzemianstronne wymachy w przód i w tył,
- Bieg z krążeniem ramion w przód i w tył,
- Skip A w marszu z jednoczesnym klaśnięciem pod kolanem,
- Skoki na skakance (jednonóż, obunóż, przemiennie, różne kombinacje),
- Skipy A i C z jednoczesnym krążeniem ramion w przód lub w tył,
- Wieloskoki z naprzemienną pracą rąk,
- Skip A w miejscu z przyspieszeniem.

### ***KINESTETYCZNEGO RÓŻNICOWANIA RUCHÓW:***

- Wskoki obunóż, nisko i szybko (ramiona na biodrach),
- Wskoki obunóż, wyskok i wolno (ramiona jw.),
- Wskoki obunóż na określoną wysokość,
- Skoki w dal na określoną odległość,
- Skoki w dal jednonóż na określona odległość.

### ***RYTMIZACJI:***

- Skipy A, B, C, wieloskoki,
- Bieg z pokonywaniem kilku przeszkód rozstawionych w równej odległości,
- Bieg z pokonywaniem kilku przeszkód rozstawionych w różnej odległości,

- Skoki na skakance,
- Pokonanie dystansu określoną liczbą kroków,
- Czworakowanie przodem, tyłem i bokiem,
- "Pajęczki" przodem, tyłem i bokiem.

### ***RÓWNOWAGI:***

- Stópką jedna za drugą przodem i tyłem,
- Stópką jedna za drugą przodem i tyłem z unoszeniem kolana naprzemiennie,
- Stópką jedna za drugą przodem i tyłem z piętą do pośladka naprzemiennie,
- Stópką jedna za drugą przodem i tyłem z zamkniętymi oczami
- Stópką jedna za drugą przodem i tyłem z unoszeniem kolana naprzemiennie z zamkniętymi oczami,
- Stópką jedna za drugą przodem i tyłem z piętą do pośladka naprzemiennie z zamkniętymi oczami,
- Marsz przodem i tyłem,
- Marsz przodem i tyłem z unoszeniem kolan naprzemiennie,
- Marsz przodem i tyłem z piętą do pośladka naprzemiennie,
- Marsz przodem i tyłem z zamkniętymi oczami,
- Marsz przodem i tyłem z unoszeniem kolan naprzemiennie z zamkniętymi oczami,
- Marsz przodem i tyłem z piętą do pośladka naprzemiennie z zamkniętymi oczami,
- Marsz i bieg z obrotami w lewo i w prawo
- Marsz z obrotami w lewo i w prawo z zamkniętymi oczami,
- Marsz i bieg z przysiadami,
- Marsz z przysiadami z zamkniętymi oczami,
- Marsz i bieg ze skłonami,
- Marsz ze skłonami z zamkniętymi oczami,

- Marsz i bieg z wymachami,
- Długie kroki w przód i w tył,
- Długie kroki na boki,
- Podskoki na jednej nodze,
- Podskoki przemienne,
- Podskoki obunóż bokiem,
- Bieg za zmianą tempa,
- Ćwiczenia na wyznaczonej linii,
- Ćwiczenia na ławeczce gimnastycznej,
- Toczenie się po podłodze, na sygnał powstanie i marsz lub bieg,
- Obrót i przejście po ławeczce gimnastycznej.

## **B. ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE:**

### ***1. Tory przeszkód:***

- Chód równoważny z woreczkiem na głowie po dwóch ławeczkach, połączony z przekraczaniem przeszkód.
- Rzut woreczkiem do pudła kartonowego, przejście na czworakach do kolejnej przeszkody.
- Przejście na czworakach pod płótkiem i slalomem między kolejnymi pachołkami,
- Przetoczenie się bokiem po materacu z wyprostowanymi rękami i nogami,
- Przejście przez dwie szarfy: od góry do dołu i od dołu do góry,
- Dowolne przeskoki nad trzema piłkami lekarskimi,
- Wspinaczka po drabince wyznaczona przez trenera,
- Przeciągnięcie na kocyku po ławce,
- Skoki na gumowej piłce.

## 2. **„Samochody”**

Dzieci biegają po całej sali trzymając w dłoniach krążek, który jest dla nich kierownicą i naśladowują samochód. Na sygnał trenera mają za zadanie odpowiednio zaparkować samochód np. w szeregu lub w rzędzie.

## 3. **„Każdy do każdego”**

Wszystkie dzieci stanowią jeden zespół, którego zadanie jest utrzymać piłkę jak najdłużej w powietrzu. Jedno dziecko nie może odbić piłki dwa razy pod rząd. Technikę odbicia piłki ustala trener, który mierzy czas całej zabawy.

## 4. **„Polowanie na cukierki”**

Dzieci zostają podzielone na grupy 4 osobowe. Każda z grup wybiera i przedstawia określone zwierzę np. krowy, koguty, psy, koty itd. Każda grupa wybiera przywódcę, który będzie zbierał cukierki do woreczka, które są rozsypane po całym terenie zabawy. Wszyscy udają się na poszukiwania słodyczy. Dzieci mogą porozumiewać się tylko w języku zwierząt jakie wybrały Dziecko, które znajdzie cukierek przywołuje swoim odgłosem swojego wodza, aby ten podniósł zdobycz. Wygrywa drużyna, która zbierze najwięcej cukierków.

## 5. **„Musztra”**

Dzieci biegają swobodnie po całym boisku. Na gwizdek zatrzymują się i patrzą na ręce prowadzącego.

- Jedna ręka uniesiona pionowo w górę - wszyscy ustawiają się w rzędzie przed prowadzącym,
- Dwie ręce uniesione pionowo w górę - wszyscy ustawiają się w dwóch rzędach przed prowadzącym,
- Jedna ręka uniesiona do poziomu w prawą lub w lewą stronę - wszyscy ustawiają się w szeregu po stronie wyciągniętej ręki,
- Ręka zatacza koło - wszyscy ustawiają się po obwodzie koła, wokół nauczyciela, trzymając się za ręce,

## 6. **„Lustro”**

Dzieci ustawione w rozsypanie twarzą do prowadzącego. Trener wykonuje różne proste ćwiczenia w miejscu i w ruchu (wymachy ramion, skoki, skłony itp.).

Dzieci starają się wykonywać ruchy nauczyciela jak w lustrzanym odbiciu.

### 7. *„Biegaj przodem i tyłem”*

Dzieci podzielone zostają w parach. Jedno dziecko staje przodem, drugie obok tyłami splatają ramiona łokciami. Na sygnał biegną do przeciwległej linii wyznaczonej przez prowadzącego.

### 8. *„Komórki do wynajęcia”*

Dzieci biegną po całej sali, na sygnał wskakują obunóż do obręczy (komórek), przyjmując pozycje koszykarską. Na kolejny sygnał dzieci poruszają się dalej po sali w sposób określony przez trenera. Obręcze są rozstawione po całej sali w dowolny sposób. Dla urozmaicenia zabawy zmniejszamy liczbę obręczy. Dziecko, które nie zdobędzie swojej obręczy otrzymuje dodatkowe zadanie ruchowe.

### 9. *„Po sygnale zmień kierunek”*

Dzieci na sygnał biegną na wprost (wszystkie w jednym kierunku) na sygnał zatrzymują się na jedno tempo w pozycji koszykarskiej. Na kolejny sygnał biegną z powrotem, a w momencie kolejnego sygnału ponownie się zatrzymują.

### 10. *„Zmiana szybkości”*

Na sygnał dzieci startują do wyznaczonej linii, na drugi sygnał - spowalniający bieg. na trzeci sygnał przyspieszają itd. Odmiany:

- Dzieci biegną wokół boiska, ze zmianą szybkości na sygnał,
- Dzieci biegną wokół boiska ze zmianą szybkości i kierunku na sygnał.

## *Ćwiczenia, gry i zabawy oswojające z piłką przygotowujące do chwytów i podań*

### **Ćwiczenia oswojające do chwytów i podań:**

- W siadzie, toczenie piłki z ręki do ręki,
- W siadzie, kręcenie piłki po podłożu z ręki do ręki,
- W siadzie, kręcenie piłki i przekładanie z dłoni do dłoni,

- W siadzie, toczenie piłki z brzucha na nogi,
- W siadzie, przekładanie piłki wokół tułowia i głowy,
- Klęk prosty, przekładanie piłki wokół tułowia i głowy.
- W klęku na jednym kolanie, przekładanie piłki wokół uda,
- Stojąc w rozkroku, toczenie piłki wokół lewej nogi,
- Stojąc w rozkroku, toczenie piłki wokół prawej nogi,
- W staniu, piłka trzymana na wysokości klatki piersiowej, następnie trzeba piłkę puścić i wykonać klaśnięcie (nad piłką, pod piłką, nad i pod piłką),
- Marsz z przerzucaniem piłki z ręki do ręki,
- Podrzuty i chwyt piłki na różnej wysokości,
- Podrzut i chwyt piłki jak najbliżej podłoża,
- Podrzut i chwyt piłki w jak najwyższym punkcie,
- Podrzut i chwyt piłki po koźle jak najbliżej podłoża.

## **ZABAWY KSZTAŁTUJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ CHWYTÓW I PODAŃ:**

### **1. „Wyrzucanka”**

Prowadzący wyznacza trzy osoby, które na sygnał mają za zadanie wyrzucać piłki trójkąta na teren całej sali. Pozostali uczestnicy mają zbierać wyrzucone piłki i wkładać je do trójkąta. Po upływie określonego czasu, zmiana środkowych.

### **2. „Chwyć piłkę po biegu”**

Przyjmując różne pozycje wyjściowe ma linii końcowej boiska, ćwiczący startuje do piłki wyrzuconej przez partnera, chwytają i przyjmuje postawę koszykarską z piłką.

### **3. „Przekaz piłki”**

Dzieci ustawione w rzędach, na sygnał przekazują sobie piłkę oburącz nad głową z rąk do rąk. Gdy piłka znajdzie się w rękach ostatniego ćwiczącego, ten, tocząc ją, przemieszcza się na początek rzędu i przekazuje ją jak poprzednik. Zabawa kończy się w momencie powrotu uczestników do wyjściowego ustawienia.

#### 4. **„Ćwiczenia techniki podań”**

Dowolna liczba uczestników dobrana w pary. Dzieci w siadzie, naprzeciwko siebie z jedną piłką na parę podają piłkę do partnera oburącz. Odmiany: toczenie piłki z poprawnym chwytem i przeniesieniem na wysokość podania ( na prawą i lewą rękę).

#### 5. **„Złap piłkę”**

Jeden uczestnik wchodzi do środka, reszta wiąże koło. Środkowy podrzuca piłkę- wywołując imię kolegi. Wywołane dziecko wbiega do środka chwytając piłkę.

#### 6. **„Piłka po okręgu”**

Dzieci ustawione np. w dwa lub trzy koła. Jeden uczestnik w każdym kole posiada piłkę. Zadaniem jest podanie do każdego dziecka na obwodzie koła i otrzymanie ją do niego z powrotem. Można wprowadzić rywalizacje w okręgach.

#### 7. **„Dogonić piłkę”**

Na sygnał prowadzącego dzieci podają piłkę po obwodzie koła. Na ten sam sygnał rusza uczestnik stojący na zewnątrz koła, którego zadaniem jest tak szybko obieć koło, aby dogonić lub przegonić piłkę.

#### 8. **„Traf w wyznaczony cel”**

Dzieci ustawione w parach, a pomiędzy nimi wyznaczony jest cel np. kwadrat. Zadaniem jest trafić podaniem do celu jak największą ilość razy w określonym czasie. Każde dziecko liczy ilość trafień.

## **Ćwiczenia, gry i zabawy oswajające z piłką przygotowujące do rzutu do kosza**

### **Ćwiczenia przygotowujące do rzutu do kosza:**

- Imitacja rzutu, praca lewej ręki do rzutu w klęku (bez piłki),



- Imitacja rzutu, praca prawej ręki do rzutu w klęku (bez piłki),
- Imitacja rzutu, lewą ręką z dołączeniem drugiej ręki w klęku (bez piłki),
- Imitacja rzutu, prawą ręką z dołączeniem drugiej ręki w klęku (bez piłki),
- Imitacja rzutu lewą ręką z pracą nóg (bez piłki),
- Imitacja rzutu prawą ręką z pracą nóg (bez piłki),
- Imitacja całego rzutu lewą ręką z dołączeniem drugiej ręki z pracą nóg (bez piłki),
- Imitacja całego rzutu prawą ręką z dołączeniem drugiej ręki z pracą nóg (bez piłki),
- Ułożenie piłki na ręce rzucającej lewej w siadzie prostym,
- Ułożenie piłki na ręce rzucającej prawej w siadzie prostym,
- Ułożenie piłki na ręce rzucającej lewej z dołączeniem drugiej ręki w siadzie prostym,
- Ułożenie piłki na ręce rzucającej prawej z dołączeniem drugiej ręki w siadzie prostym,
- Ułożenie palca wskazującego i środkowego w kształcie litery „V” na środku piłki, palce te jako ostatnie mają z nią kontakt, gdy wykonywany jest rzut,
- Należy zachować kształt litery „T” pomiędzy kciukiem ręki rzucającej i ręki przytrzymującej piłkę,
- Głowa, ramię i przedramię ręki rzucającej tworzą literę „U” podczas trzymania piłki,
- Dłoń, na której spoczywa piłka jest maksymalnie zgięta grzbietowo,
- Po przeniesieniu piłki nad czoło należy zachować linię celowania; oko-piłka-kosz,
- Podczas imitacji rzutu musi nastąpić pełen wyprost łokcia ręki rzucającej, potem energiczny ruch nadgarstka,
- Po wykonanym rzucie ręka przytrzymująca piłkę pozostaje wyprostowana i uniesiona i kierunku kosza.

## **ZABAWY KSZTAŁTUJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ RZUTU DO KOSZA:**

### 1. *„Ruchomy cel”*

Dzieci trzymające obręcze lub kartony stoją w wyznaczonych miejscach.

Dzieci z piłkami mają za zadanie trafić piłką do obręczy. Dla utrudnienia dzieci trzymające cel co jakiś czas obracają się dookoła własnej osi.

2. **„Zabawa koszykarzy”**

Dzieci mają za zadanie trafić do kosza dowolnym sposobem. Po celnym rzucie dziecko idzie na koniec rzędu.

3. **„Ćwicz technikę rzutów”**

Dzieci ustawione są na trzech stacjach: Na pierwszej dziecko wykonuje sam ruch ręką naśladować prowadzącego. Na drugiej stacji wykonują ten sam ruch, rzucając piłkę w górę. Na trzeciej stacji rzucają piłkę o ścianę.

4. **„Bądź dokładny”**

Dzieci ustawione w parach naprzeciw siebie, pomiędzy nimi leży obręcz. Zadaniem jest trafienie do obręczy oddając prawidłowo techniczny rzut<sup>2</sup>

Przedstawiony materiał jest fragmentem książki Huciński T., Wilczewski T., Lennik P. *”Systemy nauczania podstaw techniki w koszykówce w ujęciu psychospołecznym”*. Warszawa 2016