

Materiał do zajęć praktycznych

Zestawienie umiejętności techniczno-taktycznych w klasie III

(u- uczy, d – doskonali, p – potrafi)

		Zadania szkoleniowe		Kategorie wiekowe			
				Zuch Żak (10-12) U 12	Młodzi k (13-14) U 14	Kadet (15-16) U 16	Junio r (17- 18) U 18
	KLASA III						
1.	Starty	U	D	P	P	P	
2.	Bieg ze zmianą tempa	U	D	P	P	P	
3.	Bieg ze zmianą kierunku	U	D	P	P	P	
4.	Zatrzymanie na 1 tempo	U	D	P	P	P	
5.	Rzut z miejsca LR	U	D	P	P	P	
6.	Rzut z miejsca PR	U	D	P	P	P	
7.	Podanie w miejscu LR	U	D	P	P	P	
8.	Podanie w miejscu PR	U	D	P	P	P	
9.	Podanie z nad głowy w miejscu	U	D	P	P	P	
10.	Szybkie wprowadzenie piłki do gry po koszu	U	D	P	P	P	
11.	Zbiórka	U	D	P	P	P	
12.	Obiegnięcie i ucieczka	U	D	P	P	P	
13.	Kozłowanie PR	U	D	P	P	P	
14.	Kozłowanie LR	U	D	P	P	P	

*Opracowanie własne

Materiał do zajęć praktycznych

Tabela 1. Zestawienie umiejętności techniczno-taktycznych w klasie IV*

	Zadania szkoleniowe	Kategorie wiekowe				
		Zuch Żak (10-12)	Młodzik (13-14)	Kadet (15-16)	Junior (17-18)	Junior St. (19-20)
	KLASA IV	U 12	U 14	U 16	U 18	U 20
15.	Podanie oburącz z nad głowy w biegu	U	D	P	P	P
16.	Podanie prawą ręką w biegu	U	D	P	P	P
17.	Podanie lewą ręką w biegu	U	D	P	P	P
18.	Nauczanie obiegnięcia i ucieczki	U	D	P	P	P
19.	Start bez piłki, nogi równoległe, start lewą nogą	U	D	P	P	P
20.	Start bez piłki, nogi równoległe, start prawą nogą	U	D	P	P	P
21.	Start bez piłki, lewa noga z tyłu, start lewą nogą	U	D	P	P	P
22.	Start bez piłki, prawa noga z tyłu, start lewą nogą	U	D	P	P	P
23.	Start bez piłki, lewa noga z przodu, start lewą nogą	U	D	P	P	P
24.	Start bez piłki, prawa noga z przodu, start prawą nogą	U	D	P	P	P
25.	Rzut z biegu z lewej strony	U	D	P	P	P
26.	Rzut z biegu z prawej strony	U	D	P	P	P
27.	Obrona twarzą w twarz (czarna)	U	D	P	P	P
28.	Obrona w kontakcie (niebieska)	U	D	P	P	P
29.	Praca rąk w czasie obrony gracza kozłującego	U	D	P	P	P
30.	Zatrzymania na jedno i dwa tempa	U	D	P	P	P

*Opracowanie własne

Materiał do zajęć praktycznych

Tabela 2. Zestawienie umiejętności techniczno-taktycznych w klasie V*

Zadania szkoleniowe		Kategorie wiekowe				
		Zuch Żak (10-12)	Młodzik (13-14)	Kadet (15-16)	Junior (17-18)	Junior St. (19-20)
KLASA V		U 12	U 14	U 16	U 18	U 20
31.	Start z piłką, nogi równoległe, start lewą nogą	U	D	P	P	P
32.	Start z piłką, nogi równoległe, start prawą nogą	U	D	P	P	P
33.	Start z piłką, lewa noga z tyłu, start lewą nogą	U	D	P	P	P
34.	Start z piłką, prawą nogą, start prawą nogą	U	D	P	P	P
35.	Start z piłką, lewa noga z przodu, start lewą nogą	U	D	P	P	P
36.	Start z piłką, prawa noga z przodu, start prawą nogą	U	D	P	P	P
37.	Bieg z kozłowaniem ze zmianą tempa	U	D	P	P	P
38.	Bieg z kozłowaniem ze zmianą kierunku	U	D	P	P	P
39.	Obrona w trójkącie (żółta)	U	D	P	P	P
40.	Zbiórka z tablicy	U	D	P	P	P
41.	Rzut z biegu, dwutakt łamany z lewej strony	U	D	P	P	P
42.	Rzut z biegu, dwutakt łamany z prawej strony	U	D	P	P	P
43.	Rzut z biegu lewym hakiem	U	D	P	P	P
44.	Rzut z biegu prawym hakiem	U	D	P	P	P
45.	Obrona gracza kozłującego z zaskoczeniem	U	D	P	P	P
46.	Obrona gracza kozłującego w odległości	U	D	P	P	P
47.	Obiegnięcie i ucieczki w zespole (poruszanie w ataku bez piłki)	U	D	P	P	P
48.	Nauka gry w 1 x 1 przodem do kosza z piłką (pierwszy krok, minięcie)	U	D	P	P	P
49.	Nauka wyjście do rzutu (praca NN)	U	D	P	P	P

*Opracowanie własne

Materiał do zajęć praktycznych

Tabela 3. Zestawienie umiejętności techniczno-taktycznych w klasie VI*

	Zadania szkoleniowe	Kategorie szkoleniowe			
		Młodzik (13-14) U 14	Kadet (15-16) U 16	Junior (17-18) U 18	Junior St. (19-20) U 20
	KLASA VI				
50.	Obrona żółta w rogu boiska	U	D	P	P
51.	Obrona na całym boisku gracza kozłującego w odległości	U	D	P	P
52.	Szybkie wybicie lewą ręką z linii końcowej	U	D	P	P
53.	Szybkie wybicie prawą ręką z linii końcowej	U	D	P	P
54.	Prawidłowe rozegranie szybkiego ataku 2x1	U	D	P	P
55.	Obiegnięcia i ucieczki w ataku na siedmiu pozycjach	U	D	P	P
56.	Dojście do gracza z rzucającego z obiema rękami	U	D	P	P
57.	Rzut po zatrzymaniu na dwa tempa	U	D	P	P
58.	Podanie z biegu prawą ręką kozłem	U	D	P	P
59.	Podanie z biegu lewą ręką kozłem	U	D	P	P
60.	Podanie w miejscu lewą ręką z wykrokiem nogi jednoimiennej	U	D	P	P
61.	Podanie w miejscu prawą ręką z wykrokiem nogi jednoimiennej	U	D	P	P
62.	Podanie w miejscu lewą ręką z wykrokiem nogi różnoimiennej	U	D	P	P
63.	Podanie w miejscu prawą ręką z wykrokiem nogi różnoimiennej	U	D	P	P
64.	Gra 1 x 1 przodem do kosza z piłką (minięcie z kozłem)	U	D	P	P
65.	Wyjście do rzutu z piłką (praca NN, symulacja rzutu)	U	D	P	P

*Opracowanie własne

Materiał do zajęć praktycznych

Tabela 4. Zestawienie umiejętności techniczno-taktycznych w I klasie Gimnazjum*

Zadania szkoleniowe		Kategorie wiekowe			
		Młodzik (13-14) U 14	Kadet (15-16) U 16	Junior (17-18) U 18	Junior St. (19-20) U 20
KLASA I GIMNAZJUM					
66.	Start bez piłki tyłem, nogi równoległe, start w lewo lewą nogą	U	D	P	P
67.	Start bez piłki tyłem, nogi równoległe, start w prawo prawą nogą	U	D	P	P
68.	Start bez piłki tyłem, nogi równoległe, start w lewo prawą nogą	U	D	P	P
69.	Start bez piłki tyłem, nogi równoległe, start w prawo lewą nogą	U	D	P	P
70.	Rzut z biegu asymetryczny z lewej strony	U	D	P	P
71.	Rzut z biegu asymetryczny z prawej strony	U	D	P	P
72.	Rzut z wbicia z lewej strony	U	D	P	P
73.	Rzut z wbicia z prawej strony	U	D	P	P
74.	Rzut po założeniu z lewej strony	U	D	P	P
75.	Rzut po założeniu z prawej strony	U	D	P	P
76.	Obiegnięcia i ucieczki w ataku na 9 pozycjach (dodatkowo dolne „łokcie” pola 3 sekund)	U	D	P	P
77.	Wyjście do rzutu z piłką – rzut, (różne odległości od kosza)	U	D	P	P

*Opracowanie własne

Materiał do zajęć praktycznych

Tabela 5. Zestawienie umiejętności techniczno-taktycznych w II klasie Gimnazjum*

	Zadania szkoleniowe	Kategorie wiekowe		
		Kadet (15-16)	Junior (17-18)	Junior St. (19-20)
KLASA II GIMNAZJUM		U 16	U 18	U 20
78.	Start z piłką tyłem, nogi równolegle, start w lewo lewą nogą	U	D	P
79.	Start z piłką tyłem, nogi równolegle, start w prawo prawą nogą	U	D	P
80.	Start z piłką tyłem, nogi równolegle, start w lewo prawą nogą	U	D	P
81.	Start z piłką tyłem, nogi równolegle, start w prawo lewą nogą	U	D	P
82.	Wyjście do rzutu po jednym koźle	U	D	P
83.	Obrona zasłon	U	D	P
84.	Obrona gracza z piłką – przejście szczytem	U	D	P
85.	Obrona gracza z piłką – przekazanie	U	D	P
86.	Obrona gracza z piłką – przepuszczenie	U	D	P
87.	Obrona gracza z piłką – przejście dołem	U	D	P
88.	Obrona gracza stawiającego zasłonę - przejście szczytem	U	D	P
89.	Obrona gracza stawiającego zasłonę - przekazanie	U	D	P
90.	Obrona gracza stawiającego zasłonę – przepuszczenie	U	D	P
91.	Obrona gracza stawiającego zasłonę - przejście dołem	U	D	P
92.	Match-up na $\frac{3}{4}$ (1-2-2)	U	D	P
93.	Match-up na $\frac{3}{4}$ (2-1-2)	U	D	P
94.	Match-up na $\frac{3}{4}$ (1-3-1)	U	D	P

*Opracowanie własne

Materiał do zajęć praktycznych

Tabela 6. Zestawienie umiejętności techniczno-taktycznych w III klasie Gimnazjum*

	Zadania szkoleniowe	Kategorie wiekowe		
		Kadet (15-16)	Junior (17-18)	Junior St. (19-20)
	KLASA III GIMNAZJUM	U 16	U 18	U 20
95.	Wyjście do rzutu po dwóch kozłach	U	D	P
96.	Nauka gry hand-off – gracz bez piłki	U	D	P
97.	Nauka obrony hand-off –gracz bez piłki	U	D	P
98.	Nauka gry hand-off – gracz z piłką	U	D	P
99.	Nauka obrony hand-off –gracz piłką	U	D	P
100.	Obrona zasłon bez piłki – obrona otrzymującego zasłonę (po śladach)	U	D	P
101.	Obrona zasłon bez piłki – obrona otrzymującego zasłonę (przekazanie)	U	D	P
102.	Obrona zasłon bez piłki – obrona otrzymującego zasłonę (przepuszczenie)	U	D	P
103.	Obrona zasłon bez piłki – obrona otrzymującego zasłonę (przejście dołem)	U	D	P
104.	Obrona zasłon bez piłki – obrona stawiającego zasłonę (po śladach)	U	D	P
105.	Obrona zasłon bez piłki – obrona stawiającego zasłonę (przekazanie)	U	D	P
106.	Obrona zasłon bez piłki – obrona stawiającego zasłonę (przepuszczenie)	U	D	P
107.	Obrona zasłon bez piłki – obrona stawiającego zasłonę (przejście dołem)	U	D	P
108.	Match-up na polu obrony (2-1-2)	U	D	P
109.	Match-up na polu obrony (2-3 lub 3-2)	U	D	P
110.	Match-up na polu obrony (1-3-1)	U	D	P

*Opracowanie własne

Material do zajęć praktycznych

Tabela 7. Zestawienie umiejętności techniczno-taktycznych w I klasie Liceum*

	Zadania szkoleniowe	Kategorie wiekowe	
		Junior (17-18)	Junior St. (19-20)
	Junior 17-18 lat	U 18	U 20
111.	Atak pick and roll-gracz z piłką	U	D
112.	Atak pick and roll- gracz stawiający zasłonę	U	D
113.	Atak zasłon od piłki – gracz otrzymujący zasłonę	U	D
114.	Atak zasłon od piłki – gracz stawiający zasłonę	U	D

*Opracowanie własne

Autor: dr Agnieszka Połaniecka