Materiał do zajęć praktycznych

OBWÓD 1 PORUSZANIE W ATAKU BEZ PIŁKI *(DVD)

- STARTY I ZATRZYMANIA:
    1. start nogi równolegle, lewą nogą, bieg, zatrzymanie na 1 tempo, piwot
    2. start nogi równolegle, prawą , bieg, zatrzymanie na 1 tempo, piwot
    3. start nogą zakroczną lewą, bieg, zatrzymanie ma 1 tempo, piwot
    4. start nogą zakroczną prawą, bieg, zatrzymanie ma 1 tempo, piwot
    5. start nogą wykroczą lewą, bieg, zatrzymanie ma 1 tempo, piwot
    6. start nogą wykroczną prawą, bieg, zatrzymanie ma 1 tempo, piwot
- ZMIANY TEMPA:
    1. wybrany start, zmiana tempa z wolnego na szybkie, zatrzymanie, piwot
    2. wybrany start, zmiana tempa z szybkiego na wolne, zatrzymanie, piwot
- ZMIANA KIERUNKU:
    1. wybrany start, bieg ze zmianą kierunku przez odbicie, zatrzymanie, piwot
    2. wybrany start, bieg ze zmianą kierunku przez naskok na 2 tempa, zatrzymanie, piwot
- PIWOTY:
    1. wybrany start, zatrzymanie na 1 tempo, piwot w przód na lewej nodze
    2. wybrany start, zatrzymanie na 1 tempo, piwot w przód na prawej nodze
    3. wybrany start, zatrzymanie na 2 tempa, piwot w przód na lewej nodze
    4. wybrany start, zatrzymanie na 2 tempa, piwot w przód na prawej nodze
- ZBIÓRKA

1.rzut piłką o tablicę, zbiórka w najwyższym punkcie, w czasie chwytu obrót w stronę ataku

SPRAWDZIAN 1PORUSZANIE W ATAKU BEZ PIŁKI

Lp.	Oceniane elementy	Pkt.
1.	Pozycja koszykarska, szeroko, nisko na nogach	
2.	Długi pierwszy krok	
3.	Drugi krok nogi zakrocznej szybko przeniesiony z biodra w przód	
4.	Naskok szybki, płaski	
5.	Zatrzymanie przez pięty	
6.	Ręce powyżej linii barków	
7.	Wzrok skierowany na dwa rogi boiska	
8.	W trakcie wykonywania piwotu biodra w jednej płaszczyźnie	

Materiał do zajęć praktycznych

1.SYSTEMATYKA NAUCZANIA PORUSZANIE W ATAKU BEZ PIŁKI

1. ćwiczenia wykonujemy w marszu
2. ćwiczenia wykonujemy w truchcie
3. ćwiczenia wykonujemy w biegu
4. ćwiczenia wykonujemy w różnych kierunkach
5. ćwiczenia wykonujemy na wszystkich pozycjach

OBWÓD 2 RZUT Z MIEJSCA *(DVD)

- RZUT W KLĘKU:
  1. na kolanach przed ścianą rzuca lewa ręka, (3 palce)
  2. na kolanach przed ścianą rzuca prawa ręką, (3 palce)
  3. na kolanach przed ścianą rzuca lewa ręka, (cała ręka)
  4. na kolanach przed ścianą rzuca prawa ręka, (cała ręka)
  5. na kolanach przed ścianą rzuca lewa a ręka, (cały rzut obie ręce)
  6. na kolanach przed ścianą rzuca prawa ręka, (cały rzut obie ręce)
- RZUT W STANIU:
  1. stojąc, rzut z pracą nóg przed ścianą, rzuca lewa ręka, (3 palce)
  2. stojąc, rzut z pracą nóg przed ścianą, rzuca prawa ręka, (3 palce)
  3. stojąc, rzut z pracą nóg przed ścianą, rzuca lewa ręka, (cała ręka)
  4. stojąc, rzut z pracą nóg przed ścianą, rzuca prawa ręka, (cała ręka)
  5. stojąc, rzut z pracą nóg przed ścianą, rzuca lewa ręka, (cały rzut obie ręce)
  6. stojąc, rzut z pracą nóg przed ścianą, rzuca lewa ręka, (cały rzut obie ręce)
- RZUT DO KOSZA:
  1. rzut do kosza lewą ręka, (3 palce)
  2. rzut do kosza prawą ręka, (3 palce)
  3. rzut do kosza lewą ręką (cała dłoń)
  4. rzut do kosza prawą ręką (cała dłoń)
  5. rzut do kosza lewą ręką (obie ręce)
  6. rzut do kosza prawą ręką (obie ręce)

Materiał do zajęć praktycznych

SPRAWDZIAN 2. RZUT Z MIEJSCA

Lp.	Oceniane elementy	Pkt.
1.	Przy rzucie w klęku wolna ręka na brzuchu	
2.	Piłka leży tylko na palcach	
3.	Łokieć do końca wyprostowany	
4.	Nadgarstek ściągnięty w dół	
5.	Palce szeroko	
6.	Nogi na szerokość bioder	
7.	Jedna noga delikatnie z przodu	
8.	Plecy proste	
9.	Nogi i ręka prostowane równocześnie	
10.	Kciuki tworzą literę T	
11.	Łokcie blisko siebie	
12.	Piłka trzymana tak żeby kciuk ręki rzucającej był na wysokości oka	
13.	Po rzucie ręka skierowana w stronę rzutu	
	Suma	

2. SYSTEMATYKA NAUCZANIA RZUTU Z MIEJSCA:

1. ćwiczenia wykonujemy w siadzie prostym z piłką w pozycji izolowanej
2. ćwiczenia wykonujemy w klęku bez piłki
3. ćwiczenia wykonujemy w klęku z piłką rzucaną o ścianę
4. ćwiczenia wykonujemy stojąc bez piłki
5. ćwiczenia wykonujemy stojąc z piłką rzucaną o ścianę
6. ćwiczenia wykonujemy stojąc z piłką rzucaną do kosza
7. ćwiczenia wykonujemy stojąc z piłką rzucaną do kosza ze wszystkich siedmiu pozycji
8. ćwiczenia wykonujemy stojąc z piłką rzucaną do kosza ze zwiększaniem odległości
9. ćwiczenia wykonujemy piłką ciężką i lekką w stosunku 1:3

Materiał do zajęć praktycznych

OBWÓD 3. RZUT Z BIEGU *(DVD)

ĆWICZENIA Z PARTNEREM

1. dowolny start podanie z ręki chwyt pierwszy krok
2. dowolny start podanie z ręki chwyt dwa kroki wyskok
3. dowolny start podanie z ręki chwyt dwa kroki rzut z wyskoku
4. dowolny start podrzut piłki chwyt dwa kroki rzut z wyskoku
5. dowolny start podanie kozłem chwyt dwa kroki rzut z wyskoku
6. dowolny start podniesienie piłki z ziemi dwa kroki rzut z wyskoku
7. dowolny start podanie z ręki dwutakt z rzutem do kosza
8. dowolny start podrzut piłki chwyt dwutakt z rzutem do kosza
9. dowolny start podanie kozłem dwutakt zrzutem do kosza
10. dowolny start podniesienie piłki z parkietu dwutakt z rzutem do kosza
11. Dowolny rzut z dwutakty, zbiórka wybicie piłki zza linii
12. Dowolny rzut z dwutakty, zbiórka wybicie piłki zza linii bieg do kontry

SPRAWDZIAN 3. RZUT Z BIEGU

Lp.	**Oceniane elementy**	**Pkt.**
1.	Piłka leży tylko na palcach	
2.	Łokieć do końca wyprostowany	
3.	Nadgarstek ściągnięty w dół	
4.	Palce szeroko	
5.	Łokcie blisko siebie	
6.	Po rzucie ręka skierowana w stronę rzutu	
7.	Ręką po rzucie utrzymana do chwili kiedy piłka spadnie na parkiet	
8.	Słyszalny chwyt piłki	
9.	Piłka szybko uniesiona nad głowę	
10.	Pierwszy krok długi	
11.	Drugi krok z wyskokiem w górę	
12.	Przy zbiórce lądowanie bokiem	
13.	Wybicie piłki na dwa kroki zza linii końcowej	
14.	Obserwacja dwóch rogów	
15	Wybicie odpowiednią ręką	
16	Wybiegnięcie do szybkiego ataku	
	Suma	

Materiał do zajęć praktycznych

3. SYSTEMATYKA NAUCZANIA RZUTU Z BIEGU PO PODANIU:

1. ćwiczenia wykonujemy z rzutem w powietrze
2. ćwiczenia wykonujemy z rzutem o ścianę
3. ćwiczenia wykonujemy z rzutem o ścianę, ze zbiórką piłki
4. ćwiczenia wykonujemy z rzutem o ścianę, ze zbiórką piłki, z wyrzutem do partnera
5. ćwiczenia wykonujemy z rzutem do kosza
6. ćwiczenia wykonujemy z rzutem do kosza, ze zbiórką
7. ćwiczenia wykonujemy z rzutem do kosza, ze zbiórką, z wyrzutem do kosza
8. ćwiczenia wykonujemy piłką ciężką i lekką w stosunku 1:3
9. ćwiczenia prawego dwutaktu wykonujemy osobno
10. ćwiczenia lewego dwutaktu wykonujemy osobno
11. ćwiczenia wykonujemy na wszystkich siedmiu pozycjach

OBWÓD 4. PODANIA W MIEJSCU *(DVD)

- PODANIA W KLĘKU W PARACH:
    1. Podanie w klęku lewą ręką
    2. Podanie w klęku prawą ręką
    3. Podanie w klęku znad głowy
- PODANIA STOJĄC W PARACH:
    1. stojąc nogi równolegle podanie lewą ręką
    2. stojąc nogi równolegle podanie prawą ręką
    3. stojąc nogi równolegle podanie znad głowy
    4. Podanie z wykrokiem lewą ręką
    5. Podanie z wykrokiem prawą ręką
    6. Podanie z wykrokiem znad głowy
    7. Podanie z wykrokiem w bok lewą ręką
    8. Podanie z wykrokiem w bok prawą ręką
    9. Podanie z wykrokiem nogi zakrocznej lewą ręką
    10. Podanie z wykrokiem nogi zakroczne prawą ręką
    11. Podanie z wykrokiem nogi zakrocznej (ta sama noga ta sama ręka)
    12. Podanie z wykrokiem nogi zakrocznej (ta sama noga ta sama ręka)
- PODANIA STOJĄC W PARACH NA 2 PIŁKI:
    1. podanie lewą ręką do prawej, z przełożeniem

2. podanie prawą ręką do lewej, z przyłożeniem
3. podanie lewą ręką do prawej kozłem, z przełożeniem
4. podanie prawą ręką do lewej kozłem, z przełożeniem
5. podanie prawa-prawa, lewa-lewa
6. podanie prawa-prawa, lewa-lewa kozłem
7. podanie jeden lewa, drugi znad głowy
8. podanie jeden kozłem drugi znad głowy
9. podanie na zmianę, raz dołem, raz górą

SPRAWDZIAN 4. PODANIA W MIEJSCU

Lp.	**Oceniane elementy**	**Pkt.**
1.	Piłka dotyka barków	
2.	Łokieć do tyłu	
3.	Skręt tułowia	
4.	Drugi łokieć chroni piłkę	
5.	Wyprost łokcia przy podaniu	
6.	Podanie z zamkniętym nadgarstkiem	
7.	Ocena gotowości do chwytu partnera	
8.	Kontakt wzrokowy z partnerem	
9.	Nogi ugięte	
10.	Wykrok nogi za ręką podającą	
11.	Przygotowanie rąk do chwytów	
12.	Dłonie w koszyczek	
13.	Słyszalny chwyt	
	Suma	

4. SYSTEMATYKA NAUCZANIA PODAŃ W MIEJSCU:

1. Ćwiczenia wykonujemy w kolejności: słabsza ręka, silniejsza ręka, obie ręce
2. ćwiczenia wykonujemy w klęku
3. ćwiczenia wykonujemy stojąc, nogi równolegle
4. ćwiczenia wykonujemy stojąc z wykrokiem w przód
5. ćwiczenia wykonujemy stojąc z wykrokiem w bok
6. ćwiczenia wykonujemy piłką ciężką i lekką w stosunku 1:3
7. ćwiczenia wykonujemy dwoma piłkami

Materiał do zajęć praktycznych

OBWÓD 5. PODANIA W BIEGU *(DVD)

- PODANIE W BIEGU:
    1. podanie ręką wewnętrzną (bliższą)
    2. podanie ręką zewnętrzną (dalszą)
    3. podanie ręką wewnętrzną kozłem (bliższą)
    4. podanie ręką zewnętrzną kozłem (dalszą)
    5. podanie znad głowy
    6. podanie na przemian znad głowy i kozłem
- PODANIE W BIEGU NA 2 PIŁKI:
    1. podanie ręką wewnętrzną, jeden górą, drugi dołem
    2. podanie ręką zewnętrzną, jeden górą, drugi dołem
    3. podanie ręką wewnętrzną, obaj kozłem
    4. podanie ręką zewnętrzną, obaj kozłem
    5. podanie ręką wewnętrzną raz górą, raz dołem
    6. podanie ręką zewnętrzną raz górą, raz dołem
    7. podanie raz znad głowy, raz kozłem
    8. podanie jedne kozłem, drugi znad głowy
    9. podanie zna głowy wyżej, niżej
    10. podanie znad głowy jedna piłka wyżej, druga niżej

SPRAWDZIAN 5. PODANIA W BIEGU

Lp.	**Oceniane elementy**	**Pkt.**
1.	Bieg przodem	
2.	Przy każdym chwycie spojrzenie na dwa rogi w ataku	
3.	Piłka dotyka barków	
4.	Skręt tułowia	
5.	Wyprost łokcia przy podaniu	
6.	Podanie z zamkniętym nadgarstkiem	
7.	Ocena gotowości do chwytu partnera	
8.	Kontakt wzrokowy z partnerem	
9.	Odegranie piłki z tej samej nogi co przyjęcie	
10.	Przygotowanie rąk do chwytu	
11.	Słyszalny chwyt	
	Suma	

Materiał do zajęć praktycznych

5. SYSTEMATYKA NAUCZANIA PODAŃ W BIEGU:

1. ćwiczenia wykonujemy w kolejności: słabsza ręka, silniejsza ręka, obie ręce
2. ćwiczenia wykonujemy w marszu
3. ćwiczenia wykonujemy w truchcie
4. ćwiczenia wykonujemy w biegu
5. ćwiczenia wykonujemy w biegu ze zmianą kierunku
6. ćwiczenia wykonujemy piłką ciężką i lekką w stosunku 1:3
7. ćwiczenia wykonujemy dwoma piłkami

OBWÓD 6. KOZŁOWANIE W MIEJSCU *(DVD)

- Siedząc

1. siedząc kozłowanie lewą ręką
2. siedząc kozłowanie prawą ręką
3. siedząc kozłowanie lewą ręką ze zmianą wysokości
4. siedząc kozłowanie prawą ręką ze zmianą wysokości

- Stojąc

1. stojąc kozłowanie lewą ręką
2. stojąc kozłowanie prawą ręką
3. stojąc kozłowanie lewą ręką ze zmianą wysokości
4. stojąc kozłowanie prawą ręką ze zmianą wysokości
5. stojąc kozłowanie z ręki do ręki
6. stojąc kozłowanie z ręki do ręki ze zmianą wysokości
7. stojąc kozłowanie lewą ręką w przód i w tył
8. stojąc kozłowanie prawą ręką w przód i w tył
9. stojąc kozłowanie lewą ręką z lewej do prawej strony
10. stojąc kozłowanie prawą ręką z prawej do lewej strony
11. stojąc kozłowanie lewą ręką z lewej do prawej strony nisko
12. stojąc kozłowanie prawą ręką z prawej do lewej strony nisko

SPRAWDZIAN 6. KOZŁOWANIE

Lp.	Oceniane elementy	Pkt.
1.	Nogi ugięte	
2.	Plecy proste	
3.	Obserwacja boiska	

4.	Kontakt piłki z palcami	
5.	Kozioł do wyprostowanego łokcia	
6.	Druga ręka chroni piłkę	
7.	Kolano chroni piłkę	
	Suma	

6. SYSTEMATYKA NAUCZANIA KOZŁOWANIA:

1. ćwiczenia wykonujemy słabszą ręką
2. ćwiczenia wykonujemy silniejszą ręką
3. ćwiczenia wykonujemy obiema rękami naprzemiennie
4. ćwiczenia wykonujemy w siadzie
5. ćwiczenia wykonujemy stojąc
6. ćwiczenia wykonujemy dwoma piłkami
7. ćwiczenia wykonujemy z drugą piłką lżejszą
8. ćwiczenia wykonujemy z drugą piłką cięższą
9. ćwiczenia wykonujemy z oporem partnera

OBWÓD 7. KOZŁOWANIE W BIEGU *(DVD)

1. bieg z kozłowaniem lewą ręką, balans ciała
2. bieg z kozłowaniem prawą ręką, balans ciała
3. bieg z kozłowaniem lewą ręką, zmiana kierunku kozłem przed sobą
4. bieg z kozłowaniem prawą ręką, zmiana kierunku kozłem przed sobą
5. bieg z kozłowaniem lewą ręką, zmiana kierunku kozłem pod nogą
6. bieg z kozłowaniem prawą ręką, zmiana kierunku kozłem pod nogą
7. bieg z kozłowaniem lewą ręką, zmiana kierunku kozłem za plecami
8. bieg z kozłowaniem prawą ręką, zmiana kierunku kozłem za plecami
9. bieg z kozłowaniem lewą ręką, zmiana kierunku obrotem
10. bieg z kozłowaniem prawą ręką, zmiana kierunku obrotem

Materiał do zajęć praktycznych

SPRAWDZIAN 7. KOZŁOWANIE W BIEGU

Lp.	Oceniane elementy	Pkt.
1.	Niska pozycja	
2.	Plecy proste	
3.	Obserwacja boiska	
4.	Kontakt piłki z palcami	
5.	Kozioł do wyprostowanego łokcia	
6.	Wolna ręka chroni piłkę	
7.	Kolano chroni piłkę	
8.	Balans ciała	
9.	Długi krok minięcia	
	Suma	

7. SYSTEMATYKA NAUCZANIA KOZŁOWANIA W BIEGU:

1. ćwiczenia wykonujemy słabszą ręką
2. ćwiczenia wykonujemy silniejszą ręką
3. ćwiczenia wykonujemy w truchcie
4. ćwiczenia wykonujemy w biegu
5. ćwiczenia wykonujemy w biegu ze zmianą kierunku
6. ćwiczenia wykonujemy w biegu ze zmianą tempa
7. ćwiczenia wykonujemy w biegu ze zmianą kierunku i tempa
8. ćwiczenia wykonujemy z 5 kozłami przez całe boisko
9. ćwiczenia wykonujemy z 2 kozłami od i do połowy boiska
10. ćwiczenia wykonujemy dwoma piłkami
11. ćwiczenia wykonujemy z drugą piłką lżejszą
12. ćwiczenia wykonujemy z drugą piłką cięższą
13. ćwiczenia wykonujemy z oporem partnera

OBWÓD 8. ATAK POZYCYJNY TRÓJKĄTAMI BEZ OBROŃCY *(DVD)

- 1x1 OBIEGNIĘCIE I UCIECZKA TYLKO Z JEDNEJ POZYCJI NA DRUGĄ
  1. Obiegnięcie z 0’ na 45’ i odwrotnie
  2. Obiegnięcie z 0’ na przedłużenie pola 3 sekund i odwrotnie
  3. Obiegnięcie z 0’ na oś boiska
  4. Obiegnięcie z 45’ na przedłużenie pola 3 sekund i odwrotnie
  5. Obiegnięcie z 45’ na oś boiska i odwrotnie
  6. Obiegnięcie z przedłużenia pola 3 sekund na oś boiska i odwrotnie

7. Obiegnięcie z dowolnej pozycji na inną
8. Obiegnięcie z dowolnej pozycji na inną gdy piłka jest przy linii końcowej
9. Obiegnięcie z dowolnej pozycji na inną gdy piłka jest „ruchoma”

- 1x1 OBIEGNIĘCIE I UCIECZKA NA CAŁYM POLU ATAKU

10. Obiegnięcie z rogu boiska na przedłużenie pola 3 sekund
11. Obiegnięcie z skrzydła 45 stopni na przedłużenie pola 3 sekund
12. Obiegnięcie z przedłużenia pola 3 s. do rogu boiska
13. Obiegnięcie z rogu boiska, do drugiego rogu boiska
14. Obiegnięcie ze skrzydła 45 stopni na drugie skrzydło 45 stopni
15. Obiegnięcie z przedłużenia pola 3 sekund pola 3 s. na drugie przedłużenie pola 3 s.

- 2x2 OBIEGNIĘCIA I UCIECZKI

1. Obiegnięcia i ucieczki 2x2 na ćwiartce boiska, piłka w rogu boiska
2. Obiegnięcia i ucieczki 2x2 na ćwiartce boiska, piłka na 45 stopniach
3. Obiegnięcia i ucieczki 2x2 na ćwiartce boiska, piłka na przedłużeniu pola 3 sekund
4. Obiegnięcia i ucieczki 2x2 na ćwiartce boiska, piłka na osi boiska

- 3x3 OBIEGNIĘCIA I UCIECZKI

1. Obiegnięcia i ucieczki na ćwiartce boiska, piłka do dolnym łokciu pola 3 sekund
2. Obiegnięcia i ucieczki na ćwiartce boiska, piłka ruchoma
3. Obiegnięcia i ucieczki na ćwiartce boiska, piłka po drugiej stronie osi

- 4x4 OBIEGNIĘCIA I UCIECZKI

1. Obiegnięcia i ucieczki 4x4, na całym boisku, piłka na skrzydle 45 stopni
2. Obiegnięcia i ucieczki 4x4, na całym boisku, piłka na osi boiska
3. Obiegnięcia i ucieczki 4x4, na całym boisku, piłka na przedłużeniu pola 3 sekund
4. Obiegnięcia i ucieczki 4x4, na całym boisku, piłka w rogu boiska
5. Obiegnięcia i ucieczki 4x4, na całym boisku, piłka na dolny łokciu pola 3 sekund
6. Obiegnięcia i ucieczki 4x4, na całym boisku, piłka ruchoma
7. Obiegnięcia i ucieczki 4x4, na całym boisku, piłka na drugim skrzydle 45 stopni
8. Obiegnięcia i ucieczki 4x4, na całym boisku, piłka na drugim przedłużeniu pola 3 sekund

Materiał do zajęć praktycznych

8. SPRAWDZIAN 8ATAK POZYCYJNY TRÓJKĄTAMI BEZ OBROŃCY

Lp.	Oceniane elementy	Pkt.
1.	Postawa koszykarska	
2.	Obserwacja 2 rogów	
3.	Właściwa liczba kroków (w zależności od wieku)	
4.	Wyciągnięcie ręki po piłkę	
5.	Zajęcie pozycji centra	
6.	Obserwacja boiska	
7.	Brak możliwości powrotu na pozycję wyjściową	
8.	Wyjście na pozycje w określonej liczbie kroków (w zależności od wieku)	
9.	Przyjęcie pozycji koszykarskiej twarzą do kosza	
	Suma	

8 . SYSTEMATYKA NAUCZANIA ATAKU POZYCJYJNEGO TRÓJKĄTAMI

1. ćwiczenia nauczamy w marszu z jednej pozycji na drugą i odwrotnie
2. ćwiczenia nauczamy w biegu z jednej pozycji na drugą i odwrotnie
3. ćwiczenia nauczamy w biegu w określonej liczbie kroków z jednej pozycji na drugą i odwrotnie
4. ćwiczenia nauczamy w marszu z każdej pozycji na każdą inną po kolei
5. ćwiczenia nauczamy w biegu z każdej pozycji na każdą inną po kolei
6. ćwiczenia nauczamy w biegu w określonej liczbie kroków z każdej pozycji na każdą inną po kolei
7. ćwiczenia nauczamy z piłką na każdej pozycji po kolei
8. ćwiczenia nauczamy z piłką „ruchomą”

OBWÓD 9. ATAK POZYCYJNY TRÓJKĄTAMI Z OBROŃCĄ

- 1x1 OBIEGNIĘCIE I UCIECZKA TYLKO Z JEDNEJ POZYCJI NA DRUGĄ

1. Obiegnięcie z rogu boiska na przedłużenie pola 3 sekund , piłka na osi boiska
2. Obiegnięcie z rogu boiska na przedłużenie pola 3 sekund , piłka 45 stopniach
3. Obiegnięcie z przedłużenia pola 3 sekund do rogu boiska, piłka 45 stopniach
4. Ucieczka ze skrzydła 45 stopni do rogu boiska, piłka na przedłużeniu pola 3 sekund
5. Obiegnięcie z rogu boiska do skrzydła 45 stopni, piłka na przedłużeniu pola 3 sekund.
6. Obiegnięcie ze skrzydła 45 stopni na oś boiska, piłką na przedłużeniu pola 3 sekund
7. Obiegnięcie z rogu boiska na przedłużenie pola 3 sekund , piłka na osi boiska
8. Kombinacja dowolnych ucieczek i obiegnięć

Materiał do zajęć praktycznych

- 2x2 OBIEGNIĘCIA I UCIECZKI
  1. Obiegnięcia i ucieczki 2x2 na ćwiartce boiska, piłka na przedłużenia pola 3 sekund
  2. Obiegnięcia i ucieczki 2x2 na ćwiartce boiska, piłka na skrzydle 45 stopni
  3. Obiegnięcia i ucieczki 2x2 na ćwiartce boiska, piłka na dolnym łokciu pola 3 sekund
  4. Obiegnięcia i ucieczki 2x2 na całym boisku, piłka na osi boiska
  5. Obiegnięcia i ucieczki 2x2 na całym boisku, piłka na skrzydle 45 stopni

SPRAWDZIAN 9. ATAK POZYCYJNY TRÓJKĄTAMI Z OBROŃCĄ

Lp.	**Oceniane elementy**	Pkt.
1.	Postawa koszykarska	
2.	Obserwacja 2 rogów	
3.	Kontakt bark w bark	
4.	Właściwa liczba kroków (w zależności od wieku)	
5.	Wyciągnięcie ręki po piłkę	
6.	Zajęcie pozycji centra	
7.	Założenie ręki i nogi	
8.	Obserwacja boiska	
9.	Brak możliwości powrotu na pozycję wyjściową	
10.	Wyjście na pozycje w określonej liczbie kroków (w zależności od wieku)	
11.	Przyjęcie pozycji koszykarskiej twarzą do kosza	
	Suma	

9. SYSTEMATYKA NAUCZANIA ATAKU POZYCJYJNEGO TRÓJKĄTAMI Z OBROŃCĄ:

1. ćwiczenia nauczamy w marszu z jednej pozycji na drugą stronę i odwrotnie
2. ćwiczenia nauczamy w biegu z jednej pozycji na drugą stronę i odwrotnie
3. ćwiczenia nauczamy w biegu w określonej liczbie kroków z jednej pozycji na drugą i odwrotnie
4. ćwiczenia nauczamy w marszu z każdej pozycji na każdą inną po kolei
5. ćwiczenia nauczamy w biegu z każdej pozycji na każdą inną po kolei
6. ćwiczenia nauczamy w biegu w określonej liczbie kroków z każdej pozycji na każdą inną po kolei
7. ćwiczenia nauczamy z piłką na każdej pozycji po kolei
8. ćwiczenia nauczamy z piłką „ruchomą”
9. ćwiczenia wykonujemy z biernym obrońcą
10. ćwiczenia wykonujemy z aktywnym obrońcą
11. ćwiczenia 2x2 wykonujemy z bardzo dobrym partnerem

12. ćwiczenia 2x2 wykonujemy ze średnim partnerem
13. ćwiczenia 2x2 wykonujemy ze słabym partnerem

OBWÓD 10. WYJŚCIE DO RZUTU BEZ PIŁKI *(DVD)

1. stojąc pod koszem, wyjście na pozycje nogą wykroczną w lewo, piwot w przód
2. stojąc pod koszem, wyjście na pozycję nogą wykroczną w prawo, piwot w przód
3. stojąc pod koszem, wyjście na pozycję nogą wykroczną w lewo,piwot w tył
4. stojąc pod koszem, wyjście na pozycję nogą wykroczną w prawo, piwot w tył
5. stojąc pod koszem, wyjście na pozycję nogą zakroczną lewą, piwot w przód
6. stojąc pod koszem, wyjście na pozycję nogą zakroczną prawą, piwot w przód
7. stojąc pod koszem, wyjście na pozycję nogą zakroczną lewą, piwot w tył
8. stojąc pod koszem, wyjście na pozycję nogą zakroczną prawą, piwot w tył

SPRAWDZIAN 10. WYJŚCIA DO RZUTU BEZ PIŁKI

Lp.	**Oceniane elementy**	Pkt.
1.	Pozycja wyjściowa	
2.	Szybki skręt biodra i barku	
3.	Piłka szybko uniesiona	
4.	Długi wykrok	
5.	Słyszalny chwyt piłki	
6.	Niski, szybki kozioł	
7.	Głowa uniesiona	
	Suma	

10. SYSTEMATYKA NAUCZANIA WYJŚCIA DO RZUTU

1. Wyjście do rzutu z imitacją rzutu
   - stojąc pod koszem, wyjście na pozycję nogą wykroczną w lewo, piwot w przód, z imitacją rzutu
2. Wyjście do rzutu z rzutem do kosza, piłka z ziemi
   - stojąc pod koszem, wyjście na pozycję nogą wykroczną w prawo, piwot w przód, rzut do kosza, piłka z ziemi
3. Wyjście do rzutu z rzutem do kosza po podaniu
   - stojąc pod koszem, wyjście na pozycję nogą wykroczną w lewo, piwot w przód, rzut do kosza po podaniu
4. Wyjście do rzutu, rzut do kosza po minięciu na nogę zakroczną z jednym kozłem

- stojąc pod koszem, wyjście na pozycję nogą wykroczną w prawo, piwot w tył, minięcie na nogę zakroczną z jednym kozłem

5. Wyjście do rzutu, rzut do kosza po minięciu na nogę wykroczną z jednym kozłem
   - stojąc pod koszem, wyjście na pozycję nogą zakroczną prawą, piwot w przód, minięcie na nogę wykroczną z jednym kozłem
6. Wyjście do rzutu, rzut po dwóch kozłach na nogę zakroczną
   - stojąc pod koszem, wyjście na pozycję nogą zakroczną w prawo, piwot w przód, minięcie na nogę zakroczną z jednym kozłem w bok, drugi kozioł w przód do rzutu
7. Wyjście do rzutu, rzut po dwóch kozłach na nogę wykroczną
   - stojąc pod koszem, wyjście na pozycję nogą zakroczną w lewo, piwot w tył, minięcie na nogę wykroczną z jednym kozłem w bok, drugi kozioł w przód do rzutu
8. Wyjście do rzutu ze zwiększeniem odległości
   - stojąc pod koszem, wyjście w trzech krokach z zatrzymaniem nogą zakroczną, piwotem w tył, rzut do kosza
9. W kolejnych etapach powtarzamy w/w ćwiczenia ze zwiększaniem odległości do kosza

OBWÓD 11. OBRONA GRACZA Z PIŁKĄ NA CAŁYM BOISKU *(DVD)

1. Bieg ze zmianą tempa (bez piłki)
2. Bieg ze zmianą kierunku biegu (bez piłki)
3. Bieg ze zmianą tempa biegu i kierunku (bez piłki)
4. Bieg ze zmianą tempa (z piłką)
5. Bieg ze zmianą kierunku biegu (z piłką)
6. Bieg ze zmianą tempa biegu i kierunku (z piłką)

SPRAWDZIAN 11. OBRONA GRACZA Z PIŁKĄ NA CAŁYM BOISKU

Lp.	**Oceniane elementy**	Pkt.
1.	Utrzymanie odległości	
2.	Utrzymanie twarzą w twarz	
3.	Pozycja obronna na nogach	
4.	Utrzymanie ręki na podaniu	
5.	Utrzymanie ręki na koźle	
	SUMA	

Materiał do zajęć praktycznych

11. SYSTEMATYKA NAUCZANIA OBRONY GRACZA Z PIŁKĄ NA CAŁYM BOISKU:

1. nauczamy obrony przed otrzymaniem piłki
2. nauczamy pozycji tyłem do swojego kosza
3. nauczamy obrony ręki broniącej kozła
4. nauczamy obrony ręki broniącej podania
5. nauczamy obrony obu rąk
6. nauczamy kroku dostaw-odstaw
7. nauczamy kroku odstaw-dostaw
8. nauczamy kroku skrzyżnego
9. nauczamy przejścia do kroku biegowego
10. nauczamy utrzymania odległości do gracza z piłką przy zmianie tempa biegu
11. nauczamy utrzymania odległości do gracza z piłka przy zmianie kierunku
12. nauczamy utrzymania odległości do gracza z piłką przy zmianie tempa i kierunku biegu
13. nauczamy utrzymania w dużej odległości, dostosowanej do indywidualnych możliwości zawodnika
14. w każdym roku szkolenia zmniejszamy odległość do gracza z piłką zgodnie z umiejętnościami zawodnika
15. nauczamy atak obroną mający na celu zmianę kierunku poruszania się przez kozłującego

OBWÓD 12. OBRONA GRACZA Z PIŁKĄ W POLU ATAKU

1. nauczanie utrzymania odległości, praca nóg
2. nauczanie ręki broniącej kozła
3. nauczanie ręki broniącej podanie
4. nauczanie obu rąk w układzie obrony
5. obrona po jednym koźle w lewo
6. obrona po jednym koźle w prawo
7. obrona po dwóch kozłach w lewo, zaskoczenia
8. obrona po dwóch kozłach w prawo, zaskoczenia
9. obrona po dwóch kozłach, faul w ataku
10. przejście z obrony gracza z piłką do obrony czarnej
11. przejście z obrony gracza z piłką do obrony niebieskiej

12. przejście z obrony gracza z piłką do obrony żółtej

SPRAWDZIAN 12. OBRONA GRACZA Z PIŁKĄ W POLU ATAKU

Lp.	Oceniane elementy	**Pkt.**
1.	Obserwacja zawodnika	
2.	Pozycja obronna	
3.	Zachowanie odległości	
4.	Krok dostawno-odstawny	
5.	Utrzymanie pionowej pozycji	
6.	Prawidłowy układ ręki na koźle	
7.	Prawidłowy układ ręki na podaniu	
8.	Utrzymanie postawy twarzą w twarz	
9.	Przejście do obrony czarnej	
10.	Przejście do obrony niebieskiej	
11.	Przejście do obrony żółtej	
	Suma	

12. SYSTEMATYKA NAUCZANIA OBRONY GRACZA Z PIŁKĄ W POLU ATAKU:

1. nauczamy dojścia do gracza z piłką
2. nauczamy prawidłowej pozycji obronnej na nogach
3. nauczamy utrzymania odległości gracza z piłką
4. nauczamy prawidłowego układu ręki na koźle
5. nauczamy prawidłowego układu ręki broniącej podanie
6. nauczamy prawidłowego układu obu rąk
7. nauczamy kroku obronnego dostaw-odstaw
8. nauczamy kroku obronnego odstaw-dostaw
9. nauczamy kroku skrzyżnego
10. nauczamy utrzymania twarz w twarz
11. nauczamy utrzymania pozycji wyprzedzenia zawodnika z piłką
12. nauczamy utrzymania odległości do zawodnika ataku i przyjęcia pozycji faulu w ataku
13. nauczamy przejścia z obrony gracza z piłką do obrony gracza bez piłki, obrona czarna
14. nauczamy przejścia z obrony gracza z piłką do obrony gracza bez piłki, obrona niebieska
15. nauczamy przejścia z obrony gracza z piłką do obrony gracza bez piłki, obrona żółta
16. wszystkie w/w elementy nauczamy na wszystkich pozycjach w ataku

OBWÓD 13. OBRONA GRACZA BEZ PIŁKI – OBRONA CZARNA*(DVD)

1. Poruszanie się w obronie czarnej po linii bez rąk, kontakt z atakującym bark w bark z zatrzymaniem
2. Poruszanie się w obronie czarnej po linii bez rąk, kontakt z atakującym bark w bark ze zmianą kierunku
3. Poruszanie się w obronie czarnej po linii bez rąk, kontakt z atakującym bark w bark ze zmianą kierunku i tempa z zatrzymaniem
4. Poruszanie się w obronie czarnej po linii, kontakt z atakującym bark w bark, praca rąk, zatrzymanie
5. Poruszanie się w obronie czarnej po linii ze zmianą kierunku, praca rąk, zatrzymanie
6. Poruszanie się w obronie czarnej po linii, kontakt z atakującym bark w bark, praca rąk, zmiana kierunku i tempa

SPRAWDZIAN 13. OBRONA GRACZA BEZ PIŁKI– OBRONA CZARNA

Lp.	**Oceniane elementy**	**Pkt.**
1.	Kontakt	
2.	Wyprzedzenie barkiem	
3.	Ramiona	
4.	Wyprzedzenie	
5.	Kontakt (przy ucieczce)	
	Suma	

13. SYSTEMATYKA NAUCZANIA OBRONY GRACZA BEZ PIŁKI – OBRONA CZARNA

1. ćwiczenia wykonujemy z biernym atakującym z jednej pozycji pod kosz i odwrotnie bez rąk
2. ćwiczenia wykonujemy z biernym atakującym z jednej pozycji pod kosz i odwrotnie z pracą rąk
3. ćwiczenia wykonujemy z aktywnym atakującym z jednej pozycji pod kosz i odwrotnie bez rąk
4. ćwiczenia wykonujemy z aktywnym atakującym z jednej pozycji pod kosz i odwrotnie z pracą rąk
5. ćwiczenia wykonujemy jw. z każdej pozycji na każdą inną na ćwiartce boiska
6. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest w rogu boiska
7. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest na skrzydle 45 stopni

8. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest w rogu boiska
9. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest na przedłużeniu pola 3 sekund
10. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest na osi boiska
11. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest „ruchoma
12. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska i jednej dodatkowej pozycji po stronie słabej
13. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska i dwóch dodatkowych pozycjach po stronie słabej
14. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska i trzech dodatkowych pozycjach po stronie słabej
15. ćwiczenia wykonujemy na całym polu ataku z piłką „ruchomą”

OBWÓD 14. OBRONA GRACZA BEZ PIŁKI – OBRONA NIEBIESKA *(DVD)

1. Poruszanie się w obronie niebieskiej po linii, kontakt z atakującym przedramieniem z zatrzymaniem
2. Poruszanie się w obronie niebieskiej po linii, kontakt z atakującym przedramieniem ze zmianą kierunku biegu
3. Poruszanie się w obronie niebieskiej po linii, kontakt z atakującym przedramieniem ze zmianą kierunku, tempa biegu
4. Poruszanie się w obronie niebieskiej po linii, kontakt z atakującym przedramieniem, druga ręka odcinająca podanie, z zatrzymaniem
5. Poruszanie się w obronie niebieskiej po linii, kontakt z atakującym przedramieniem, druga ręka odcinająca podanie, z zmianą ręki odcinającej
6. Poruszanie się w obronie niebieskiej po linii, kontakt z atakującym przedramieniem, druga ręka odcinająca podanie ze zmianą kierunku biegu
7. Poruszanie się w obronie niebieskiej po linii, kontakt z atakującym przedramieniem, druga ręka odcinająca podanie ze zmianą kierunku i zmianą ręki odcinającej
8. Poruszanie się w obronie niebieskiej po linii, kontakt z atakującym przedramieniem, druga ręka odcinająca podanie ze zmianą kierunku i tempa biegu
9. Poruszanie się w obronie niebieskiej po linii, kontakt z atakującym przedramieniem, druga ręka odcinająca podanie ze zmianą kierunku i tempa biegu i zmianą ręki odcinającej

Materiał do zajęć praktycznych

SPRAWDZIAN 14. OBRONA GRACZA BEZ PIŁKI – OBRONA NIEBIESKA

Lp.	Oceniane elementy	Pkt.
1.	Kontakt przedramieniem	
2.	Wzrok na piłce	
3.	Ręka wyżej niż bark	
4.	Dłoń otwarta do piłki (kciuk w dół)	
5.	Wyprzedzenie	
6.	Agresja, zepchnięcie	
	Suma	

14. SYSTEMATYKA NAUCZANIA OBRONY GRACZA BEZ PIŁKI – OBRONA ŻÓŁTA

1. ćwiczenia wykonujemy z biernym atakującym z jednej pozycji pod kosz i odwrotnie bez rąk
2. ćwiczenia wykonujemy z biernym atakującym z jednej pozycji pod kosz i odwrotnie z pracą rąk
3. ćwiczenia wykonujemy z aktywnym atakującym z jednej pozycji pod kosz i odwrotnie bez rąk
4. ćwiczenia wykonujemy z aktywnym atakującym z jednej pozycji pod kosz i odwrotnie z pracą rąk
5. ćwiczenia wykonujemy jw. z każdej pozycji na każdą inną na ćwiartce boiska
6. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest w rogu boiska
7. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest na skrzydle 45 stopni
8. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest w rogu boiska
9. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest na przedłużeniu pola 3 sekund
10. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest na osi boiska
11. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest „ruchoma
12. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska i jednej dodatkowej pozycji po stronie słabej
13. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska i dwóch dodatkowych pozycjach po stronie słabej
14. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska i trzech dodatkowych pozycjach po stronie słabej
15. ćwiczenia wykonujemy na całym polu ataku z piłką „ruchomą”

Materiał do zajęć praktycznych

OBWÓD 15. OBRONA GRACZA BEZ PIŁKI – OBRONA ŻÓŁTA *(DVD)

1. Pozycja wyjściowa – obrona niebieska – przejście w 3 krokach do trójkąta bez pracy rąk i powrót do niebieskiej obrony
2. Pozycja wyjściowa – obrona niebieska – przejście w 3 krokach do trójkąta praca rąk i powrót do niebieskiej obrony
3. Pozycja wyjściowa – obrona niebieska – przejście w 3 krokach do trójkąta, zatrzymanie zawodnika wbiegającego
4. Pozycja wyjściowa – obrona niebieska – przejście w 3 krokach do trójkąta, zatrzymanie zawodnika wbiegającego i odprowadzenie na inną pozycję
5. Pozycja wyjściowa – obrona niebieska – przejście w 3 krokach do trójkąta, zatrzymanie zawodnika wbiegającego, odprowadzenie na inną pozycję, przejście w 3 krokach do obrony żółtej

SPRAWDZIAN 15. OBRONA GRACZA BEZ PIŁKI – OBRONA ŻÓŁTA

Lp.	**Oceniane elementy**	**Pkt.**
1.	Szeroko nisko na nogach	
2.	Szukanie kontaktu	
3.	Atak odpowiednią nogą	
4.	Atak na odpowiednią nogą	
5.	Ręka bliżej piłki delikatnie zgięta, kciuk w dół	
6.	Ręka dalej od piłki wyprostowana, kciuk w górę	
7.	Szybki obrót przy przebiegnięciu	
8.	Wzrok kierowany naprzemiennie , piłka, zawodnik	
	Suma	

15. SYSTEMATYKA NAUCZANIA OBRONY GRACZA BEZ PIŁKI – OBRONA ŻÓŁTA:

1. ćwiczenia wykonujemy z biernym atakującym z jednej pozycji pod kosz i odwrotnie bez rąk
2. ćwiczenia wykonujemy z biernym atakującym z jednej pozycji pod kosz i odwrotnie z pracą rąk
3. ćwiczenia wykonujemy z aktywnym atakującym z jednej pozycji pod kosz i odwrotnie bez rąk
4. ćwiczenia wykonujemy z aktywnym atakującym z jednej pozycji pod kosz i odwrotnie z pracą rąk

5. ćwiczenia wykonujemy jw. z każdej pozycji na każdą inną na ćwiartce boiska
6. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest w rogu boiska
7. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest na skrzydle 45 stopni
8. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest w rogu boiska
9. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest na przedłużeniu pola 3 sekund
10. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest na osi boiska
11. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska kiedy piłka jest „ruchoma
12. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska i jednej dodatkowej pozycji po stronie słabej
13. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska i dwóch dodatkowych pozycjach po stronie słabej
14. ćwiczenia wykonujemy na ćwiartce boiska i trzech dodatkowych pozycjach po stronie słabej
15. ćwiczenia wykonujemy na całym polu ataku z piłką „ruchomą”

OBWÓD 16. GRA W ATAKU 1X1 PRZODEM DO KOSZA

1. Pozycja koszykarska, wykrok i powrót nogą wykroczną w lewo
2. Pozycja koszykarska, wykrok i powrót nogą wykroczną w prawo
3. Pozycja koszykarska, wykrok i powrót nogą zakroczną w lewo
4. Pozycja koszykarska, wykrok i powrót nogą zakroczną w prawo
5. Pozycja koszykarska, założenie nogi wykrocznej w lewo z jednym kozłem
6. Pozycja koszykarska, założenie nogi wykrocznej w prawo z jednym kozłem
7. Pozycja koszykarska, założenie nogi zakrocznej (lewej) w prawo z jednym kozłem
8. Pozycja koszykarska, założenie nogi zakrocznej (prawej) w lewo z jednym kozłem
9. założenie nogi zakrocznej lewej, minięcie nogą wykroczną w lewo z jednym kozłem
10. założenie nogi zakrocznej prawej, minięcie nogą wykroczną w prawo z jednym kozłem
11. założenie nogi wykrocznej prawej, minięcie nogą zakroczną prawą z jednym kozłem
12. założenie nogi wykrocznej lewej, minięcie nogą zakroczną lewą z jednym kozłem
13. założenie nogi wykrocznej lewej, powrotny balans ciała, minięcie w lewo z jednym kozłem
14. założenie nogi wykrocznej prawej, powrotny balans ciała, minięcie w prawo z jednym kozłem

SPRAWDZIAN 16. GRA W ATAKU 1X1 PRZODEM DO KOSZA

Lp.	**Oceniane elementy**	**Pkt.**
1	Piłka schowana za kolano	
2	Długi krok	
3	Szybki, niski kozioł	
4	Skręt barków	
5	Głowa uniesiona	
6	Pozycja koszykarska	
	Suma	

16. **SYSTEMEMATYKA NAUCZANIA GRY W ATAKU 1X1 PRZODEM DO KOSZA Z PIŁKĄ:**

1. Ćwiczenia wykonujemy bez piłki
2. Ćwiczenia wykonujemy z piłką
3. Ćwiczenia wykonujemy po jednym koźle
4. Ćwiczenia wykonujemy na każdej z siedmiu pozycji
5. Ćwiczenia wykonujemy po podaniu
6. Ćwiczenia wykonujemy po podniesieniu piłki z ziemi
7. ćwiczenia wykonujemy z rzutem piłki do kosza
8. Ćwiczenia wykonujemy z biernym obrońcą
9. Ćwiczenia wykonujemy z aktywnym obrońcą
10. Ćwiczenia wykonujemy ciężką piłką

OBWÓD 17. GRA W ATAKU 1X1 TYŁEM DO KOSZA*(DVD)

1. Chwyt piłki lewa prawa, piłka koło ucha, balans barków w prawo
2. Chwyt piłki prawa lewa, piłka koło ucha, balans barków w lewo
3. Chwyt piłki lewa prawa, piłka koło ucha, balans barków w prawo, minięcie nogą wykroczną w prawo jednym kozłem
4. Chwyt piłki prawa lewa, piłka koło ucha, balans barków w lewo, minięcie nogą wykroczną w lewo jednym kozłem
5. Chwyt piłki lewa prawa, piłka koło ucha, balans barków w prawo, minięcie nogą zakroczną w prawo jednym kozłem
6. Chwyt piłki prawa lewa, piłka koło ucha, balans barków w lewo, minięcie nogą zakroczną w lewo jednym kozłem

7. Chwyt piłki lewa prawa, piłka koło ucha, balans barków w prawo, założenie lewej nogi w tył za obrońcę, minięcie jednym kozłem
8. Chwyt piłki prawa lewa, piłka koło ucha, balans barków w lewo, założenie prawej nogi w tył za obrońcę, minięcie jednym kozłem

SPRAWDZIAN 17. GRA W ATAKU 1X1 TYŁEM DO KOSZA

Lp.	Oceniane elementy	Pkt.
1.	Pozycja wyjściowa	
2.	Słyszalny chwyt	
3.	Balans ze skrętem barków	
4.	Piłka przy uchu	
5.	Niski szybki kozioł	
6.	Wzrok skierowany za obrońcę	
7.	Długi krok	
	SUMA	

17. SYSTEMEMATYKA NAUCZANIA GRY W ATAKU 1x1 TYŁEM Z PIŁKĄ:

1. Ćwiczenia wykonujemy bez piłki
2. Ćwiczenia wykonujemy z piłką
3. Ćwiczenia wykonujemy z jednym kozłem
4. Ćwiczenia wykonujemy na każdej z siedmiu pozycji
5. Ćwiczenia wykonujemy po podaniu
6. Ćwiczenia wykonujemy po podniesieniu piłki z ziemi
7. ćwiczenia wykonujemy z rzutem piłki do kosza
8. Ćwiczenia wykonujemy z biernym obrońcą
9. Ćwiczenia wykonujemy z aktywnym obrońcą
10. Ćwiczenia wykonujemy ciężką piłką

OBWÓD 18. OBRONA POLA 3 SEKUND *(DVD)

1. Zatrzymanie zawodnika – kontakt (obrona żółta)
2. Zatrzymanie – zbicie ręki – przejście do obrony czarnej – zepchnięcie do linii końcowej
3. Zatrzymanie – podbicie ręki – czarnej zepchnięcie do linii końcowej
4. Zatrzymanie – zbicie ręki – odprowadzenie do linii rzutów osobistych
5. Zatrzymanie – podbicie ręki – odprowadzenie do linii rzutów osobistych
6. Zatrzymanie – zbicie ręki – przytrzymanie ręki (czarno-niebieska)

7. Zatrzymanie – podbicie ręki – przytrzymanie ręki (czarno-niebieska)

SPRAWDZIAN 18 .OBRONA POLA 3 SEKUND

Lp.	**Oceniane elementy**	Pkt.
1.	Mocne zatrzymanie wbiegającego	
2.	Nisko, szeroko na nogach	
3.	Zatrzymanie odpowiednią nogą	
4.	Zatrzymanie odpowiednią ręką	
5.	Zbicie/podbicie w odpowiednim miejscu	
6.	Uwolnienie ramienia	
7.	Przejście do obrony czarnej/niebieskiej	
8.	Komunikacja/agresja	
	Suma	

18. SYSTEMEMATYKA NAUCZANIA OBRONY POLA 3SEKUND

1. :Ćwiczenia wykonujemy bez pracy rąk
2. Ćwiczenia wykonujemy z pracą rąk
3. Ćwiczenia wykonujemy w marszu
4. Ćwiczenia wykonujemy w truchcie
5. Ćwiczenia wykonujemy w biegu
6. Ćwiczenia wykonujemy z biernym atakującym
7. Ćwiczenia wykonujemy z aktywnym atakującym
8. Ćwiczenia wykonujemy z wszystkich siedmiu pozycji

OBWÓD 19. ZASTAWIENIE *(DVD)

- Zastawienie z obrony czarnej
  1. zastawienie z obrony czarnej, wzrok na atakującym zatrzymanie przodem
  2. zastawienie z obrony czarnej, zatrzymanie przodem, obrót jedna ręka uniesiona
  3. zastawienie z obrony czarnej, zatrzymanie przodem, obrót, obie ręce uniesione
  4. zastawienie z obrony czarnej, zatrzymanie przodem, obrót, obie ręce uniesione, wypchnięcie zawodnika ataku
- Zastawienie z obrony niebieskiej
  1. zastawienie z obrony niebieskiej kontakt wzrokowy z atakującym

2. zastawienie z obrony niebieskiej kontakt wzrokowy z atakującym, szybki obrót
3. zastawienie z obrony niebieskiej kontakt wzrokowy z atakującym, szybki obrót, uniesiona jedna ręka
4. zastawienie z obrony niebieskiej kontakt wzrokowy z atakującym, szybki obrót, uniesione obie ręce
5. zastawienie z obrony niebieskiej kontakt wzrokowy z atakującym, szybki obrót, uniesione obie ręce, założenie rąk na biodra
6. zastawienie z obrony niebieskiej kontakt wzrokowy z atakującym, szybki obrót, uniesione obie ręce, założenie rąk na biodra, wypchnięcie na nogach

- Zastawienie z obrony żółtej

1. zastawienie z obrony żółtej, dojście, kontakt wzrokowy z atakującym
2. zastawienie z obrony żółtej, dojście, kontakt wzrokowy, dotknięcie zawodnika ataku
3. zastawienie z obrony żółtej, dojście, kontakt wzrokowy, dotknięcie zawodnika ataku, szybki obrót
4. zastawienie z obrony żółtej, dojście, kontakt wzrokowy, dotknięcie zawodnika ataku, szybki obrót, uniesiona jedna ręka
5. zastawienie z obrony żółtej, dojście, kontakt wzrokowy, dotknięcie zawodnika ataku, szybki obrót, uniesione obie ręce
6. zastawienie z obrony żółtej, dojście, kontakt wzrokowy, dotknięcie zawodnika ataku, szybki obrót, uniesione obie ręce, wypchnięcie atakującego

SPRAWDZIAN 19. ZASTAWIENIE

Lp.	Oceniane elementy	Pkt.
1.	Obserwacja zawodnika ataku	
2.	Złapanie kontaktu ręką	
3.	Kontakt przedramionami	
4.	Szybki obrót	
5.	Ręce uniesione	
6.	Kolana ugięte	
7.	Wypchnięcie	
	Suma	

19. SYSTEMATYKA NAUCZANIA ZASTAWIENIA

1. Nauczamy obserwacji zawodnika a nie lotu piłki
2. Nauczamy kontaktu ręką z zawodnikiem ataku
3. Nauczamy obrotu w stronę piłki

4. Nauczamy uniesienia ręki po obrocie
5. Nauczamy uniesienia obu rąk po obrocie
6. Nauczamy wypchnięcia zawodnika ataku
7. Nauczamy zastawienia zawodnika rzucającego
8. Nauczamy zastawienia zawodnika z obrony czarnej
9. Nauczamy zastawienia zawodnika z obrony niebieskiej
10. Nauczamy zastawienia z obrony żółtej
11. Ćwiczenia wykonujemy z biernym atakującym
12. Ćwiczenia wykonujemy z aktywnym atakującym
13. Ćwiczenia wykonujemy na każdej z siedmiu pozycji
14. Ćwiczenia wykonujemy w dwójkach, trójkach, czwórkach, piątkach

OBWÓD 20. OBRONA ŚCIĘCIA*(DVD)

- Obrona ścięcia z dołu do góry:
  1. zatrzymanie odpowiednią nogą i ręką
  2. zatrzymanie odpowiednią nogą i ręką, przejście do obrony czarnej
  3. zatrzymanie odpowiednią nogą i ręką, przejście do obrony czarnej, odprowadzenie
  4. zatrzymanie odpowiednią nogą i ręką, przejście do obrony czarnej, odprowadzenie, przejście do obrony żółtej
- Obrona ścięcia z góry na dół:
  1. zatrzymanie odpowiednią nogą i ręką
  2. zatrzymanie odpowiednią nogą i ręką, przejście do obrony czarnej
  3. zatrzymanie odpowiednią nogą i ręką, przejście do obrony czarnej, odprowadzenie do obrony niebieskiej
  4. zatrzymanie odpowiednią nogą i ręką, przejście do obrony czarnej, odprowadzenie do obrony niebieskiej, odprowadzenie do obrony żółtej

SPRAWDZIAN 20. OBRONA ŚCIĘCIA

Lp	Oceniane elementy	Pkt.
1.	Szukanie kontaktu	
2.	Atak odpowiednią nogą	
3.	Atak odpowiednią ręką	
4.	Mocny kontakt przedramieniem	
5.	Przejście do obrony czarnej/niebieskiej	

6.	Agresja/komunikacja	
	Suma	

20. SYSTEMATYKA NAUCZANIA OBRONY ŚCIĘCIA

1. Ćwiczenia wykonujemy w marszu
2. Ćwiczenia wykonujemy z obroną tylko jednej ręki
3. Ćwiczenia wykonujemy z obroną obu rąk
4. Nauczamy komunikacji głosem
5. Nauczamy przejścia do obrony czarnej
6. Nauczamy przejścia do obrony niebieskiej Nauczamy przejścia do obrony żółtej
7. Ćwiczenia wykonujemy w biegu
8. Ćwiczenia wykonujemy biernym obrońcą
9. Ćwiczenia wykonujemy z aktywnym obrońcą
10. ćwiczenia wykonujemy na każdej z siedmiu pozycji, z góry na dół i z dołu do góry

Obwód 21. OBRONA ZASŁON PICK AND ROLL (NA SZCZYCIE ZASŁONY)*(DVD)

1. Utrzymanie obrony 1x1 gracza z piłką.
2. Utrzymanie obrony 1x1 gracza z piłką, zmniejszenie odległości do gracza z piłką
3. Utrzymanie obrony 1x1 gracza z piłką, zmniejszenie odległości do gracza z piłką, założenie ręki i nogi
4. Utrzymanie obrony 1x1 gracza z piłką, zmniejszenie odległości do gracza z piłką, założenie ręki i nogi, przejście szczytem
5. Utrzymanie obrony 1x1 gracza z piłką, zmniejszenie odległości do gracza z piłką, założenie ręki i nogi, przejście szczytem, utrzymanie 1x1 za zasłoną

SPRAWDZIAN 21. OBRONA ZASŁON (NA SZCZYCIE ZASŁONY)

Lp.	**Nauczane elementy**	Pkt.	**Nauczane elementy**	Pkt.
	OBRONA ZAWODNIKA Z PIŁKĄ		**OBRONA ZAWODNIKA STAWIAJĄCEGO ZASŁONĘ**	
1	Utrzymanie 1 x 1		Utrzymanie odległości – obrona niebieska	
2	Komunikacja		Informacja o zasłonie	
3	Zmniejszenie odległości		Kontakt ramieniem	
4	Przełożenie nogi		Zastawienie drogi kozłującemu	

5	Przełożenie ręki		Powrót do obrony niebieskiej	
6	Przejście szczytem			
7	Utrzymanie 1 x 1			

21. **SYSTEMATYKA NAUCZANIA OBRONY PICK AND ROLL NA SZCZYCIE ZASŁONY:**

1. Ćwiczenia wykonujemy w marszu
2. Ćwiczenia wykonujemy w biegu
3. Nauczamy obrony zawodnika kryjącego zawodnika z piłką
4. Nauczamy obrony zawodnika kryjącego zawodnika bez piłki
5. Ćwiczenia wykonujemy na wszystkich siedmiu pozycjach
6. Ćwiczenia wykonujemy z biernymi atakującymi
7. ćwiczenia wykonujemy z aktywnymi atakującymi
8. Ćwiczenia na pozycjach: 45 stopni, przedłużenie pola 3 sekund i oś boiska wykonujemy w obie strony (lewo, prawo)

OBWÓD 22. OBRONA ZASŁON (PRZEKAZANIE) *(DVD)

1. Przed otrzymaniem zasłony utrzymanie obrony 1 x 1 gracza z piłką
2. Utrzymanie obrony 1x1 gracza z piłką, zmniejszenie odległości do gracza z piłką
3. Utrzymanie obrony 1x1 gracza z piłką, zmniejszenie odległości do gracza z piłką, przekazanie poprzez obrót
4. Utrzymanie obrony 1x1 gracza z piłką, zmniejszenie odległości do gracza z piłką, przekazanie poprzez założenie ręki i nogi
5. Utrzymanie obrony 1x1 gracza z piłką, zmniejszenie odległości do gracza z piłką, przekazanie poprzez obrót, utrzymanie odległości po przekazaniu na zawodniku kozłującym
6. Utrzymanie obrony 1x1 gracza z piłką, zmniejszenie odległości do gracza z piłką, przekazanie poprzez założenie ręki i nogi, utrzymanie odległości po przekazaniu na zawodniku kozłującym

SPRAWDZIAN 22. OBRONA ZASŁON (PRZEKAZANIE)

Lp.	**Nauczane elementy**	Pkt.	**Nauczane elementy**	**Pkt.**
	OBRONA ZAWODNIKA Z PIŁKĄ		**OBRONA ZAWODNIKA STAWIAJĄCEGO ZASŁONĘ**	

Materiał do zajęć praktycznych

1	Utrzymanie 1 x 1			Utrzymanie odległości – obrona niebieska	
2	Komunikacja			Informacja o zasłonie	
3	Przełożenie RR	Obrót		Utrzymanie 1 x 1 gracza z piłką	
4	Przełożenie NN	Szybki obrót			
5	Przejście do obrony niebieskiej				

22. SYSTEMATYKA NAUCZANIA OBRONY ZASŁON (PRZEKAZANIE)

1. Ćwiczenia wykonujemy w marszu
2. Ćwiczenia wykonujemy w biegu
3. Nauczamy obrony zawodnika kryjącego zawodnika z piłką
4. Nauczamy obrony zawodnika kryjącego zawodnika bez piłki
5. Ćwiczenia wykonujemy na wszystkich siedmiu pozycjach
6. Ćwiczenia wykonujemy z biernymi atakującymi
7. ćwiczenia wykonujemy z aktywnymi atakującymi
8. Ćwiczenia na pozycjach: 45 stopni, przedłużenie pola 3 sekund i oś boiska wykonujemy w obie strony (lewo, prawo)

OBWÓD 23. OBRONA ZASŁON (PRZEPUSZCZANIE) *(DVD)

1. Przed otrzymaniem zasłony utrzymanie obrony 1 x 1 gracza z piłką
2. Utrzymanie odległości względem gracza stawiającego zasłonę, obrona niebieska
3. Przed otrzymaniem zasłony utrzymanie obrony 1 x 1 gracza z piłką, zmniejszenie odległości
4. Utrzymanie odległości względem gracza stawiającego zasłonę, stworzenie przestrzeni dla zawodnika przepuszczanego
5. Przed otrzymaniem zasłony utrzymanie obrony 1 x 1 gracza z piłką, szybkie przejście poniżej zasłony
6. Utrzymanie odległości względem gracza stawiającego zasłonę, stworzenie przestrzeni dla zawodnika przepuszczanego, dojście do obrony niebieskiej
7. Przed otrzymaniem zasłony utrzymanie obrony 1 x 1 gracza z piłką, szybkie przejście poniżej zasłony, utrzymanie obrony zawodnika kozłującego

SPRAWDZIAN 23. OBRONA ZASŁON (PRZEPUSZCZENIE)

Materiał do zajęć praktycznych

Lp.	**Nauczane elementy**	Pkt.	**Nauczane elementy**	**Pkt**
	OBRONA ZAWODNIKA Z PIŁKĄ		**OBRONA ZAWODNIKA STAWIAJĄCEGO ZASŁONĘ**	
1	Utrzymanie 1 x 1		Utrzymanie odległości – obrona niebieska	
2	Komunikacja		Informacja o zasłonie	
3	Równoległe przejście razem z graczem z piłką		Kontakt ramieniem	
4	Utrzymanie 1 x 1		Odejście – przepuszczenie	
			Dojście do niebieskiej	

23. SYSTEMATYKA NAUCZANIA OBRONY ZASŁON (PRZEPUSZCZENIE *(DVD)

1. Ćwiczenia wykonujemy w marszu
2. Ćwiczenia wykonujemy w biegu
3. Nauczamy obrony zawodnika kryjącego zawodnika z piłką
4. Nauczamy obrony zawodnika kryjącego zawodnika bez piłki
5. Ćwiczenia wykonujemy na wszystkich siedmiu pozycjach
6. Ćwiczenia wykonujemy z biernymi atakującymi
7. ćwiczenia wykonujemy z aktywnymi atakującymi
8. Ćwiczenia na pozycjach: 45 stopni, przedłużenie pola 3 sekund i oś boiska wykonujemy w obie strony (lewo, prawo)

OBWÓD 24. OBRONA ZASŁON (PRZEJŚCIE DOŁEM)

1. Przed otrzymaniem zasłony utrzymanie obrony 1 x 1 gracza z piłką
2. Utrzymanie odległości względem gracza stawiającego zasłonę
3. Przed otrzymaniem zasłony utrzymanie obrony 1 x 1 gracza z piłką, zmniejszenie odległości
4. Utrzymanie odległości względem gracza stawiającego zasłonę, wypchnięcie tułowiem zasłony i uniesienie rąk w górę
5. Przed otrzymaniem zasłony utrzymanie obrony 1 x 1 gracza z piłką, szybkie przejście dołem poniżej zasłony
6. Utrzymanie odległości względem gracza stawiającego zasłonę, wypchnięcie tułowiem zasłony i uniesienie rąk w górę, odskok do obrony niebieskiej
7. Przed otrzymaniem zasłony utrzymanie obrony 1 x 1 gracza z piłką, szybkie przejście dołem poniżej zasłony z utrzymaniem gry 1 x 1 gracza z piłka

SPRAWDZIAN 24. OBRONA ZASŁON (PRZEJŚCIE DOŁEM)

Lp.	**Nauczane elementy**	Pkt.	**Nauczane elementy**	Pkt.
	OBRONA ZAWODNIKA Z PIŁKĄ		**OBRONA ZAWODNIKA STAWIAJĄCEGO ZASŁONĘ**	
1	Utrzymanie 1 x 1		Utrzymanie odległości – obrona niebieska	
2	Komunikacja		Informacja o zasłonie	
3	Przejście dołem (NN bliższa)		Kontakt tułowia	
4	3 kroki		Uniesione RR	
5	Utrzymanie gry 1 x 1		Powrót do niebieskiej	

24. SYSTEMATYKA OBRONY ZASŁON (PRZEJŚCIE DOŁEM)

1. Ćwiczenia wykonujemy w marszu
2. Ćwiczenia wykonujemy w biegu
3. Nauczamy obrony zawodnika kryjącego zawodnika z piłką
4. Nauczamy obrony zawodnika kryjącego zawodnika bez piłki
5. Ćwiczenia wykonujemy na wszystkich siedmiu pozycjach
6. Ćwiczenia wykonujemy z biernymi atakującymi
7. ćwiczenia wykonujemy z aktywnymi atakującymi
8. Ćwiczenia na pozycjach: 45 stopni, przedłużenie pola 3 sekund i oś boiska wykonujemy w obie strony (lewo, prawo)

OBWÓD 25. OBRONA ZASŁON OD PIŁKI (OBRONA PO ŚLADACH) *(DVD)

1. Przyjęcie przez obrońcę prawidłowej pozycji z zachowaniem przestrzeni
2. Utrzymanie odległości względem gracza stawiającego zasłonę
3. Przyjęcie prawidłowej pozycji z zachowaniem przestrzeni, zbliżenie się do graca ataku, schowanie się za jego plecami
4. Utrzymanie odległości względem gracza stawiającego zasłonę, przyjęcie obrony niebiesko-żółtej
5. Przyjęcie prawidłowej pozycji z zachowaniem przestrzeni, zbliżenie się do graca ataku, schowanie się za jego plecami, wyprzedzenie, przejście do obrony niebieskiej
6. Utrzymanie odległości względem gracza stawiającego zasłonę, przyjęcie obrony niebiesko-żółtej i powrót do obrony niebieskiej

SPRAWDZIAN 25. OBRONA ZASŁON OD PIŁKI (OBRONA PO ŚLADACH)

Lp.	**Nauczane elementy**	Pkt.	**Nauczane elementy**	Pkt.
	OBRONA ZAWODNIKA OTRZYMUJĄCEGO ZASŁONĘ		**OBRONA ZAWODNIKA STAWIAJĄCEGO ZASŁONĘ**	
1	Szerokie ułożenie ramion		Utrzymanie odległości – obrona niebieska	
2	Komunikacja		Informacja o zasłonie	
3	Zmniejszenie odległości		Przyjęcie obrony niebiesko-żółtej	
4	Wejście za plecy		Powrót do obrony niebieskiej	
5	Przejście śladem			
6	Wyprzedzenie zawodnika			
7	Powrót do obrony niebieskiej			

25. SYSTEMATYKA NAUCZANIA OBRONY ZASŁON OD PIŁKI (OBRONA PO ŚLADACH)

1. Ćwiczenia wykonujemy w marszu
2. Ćwiczenia wykonujemy w biegu
3. Nauczamy obrony zawodnika, na którym stawiana jest zasłona
4. Nauczamy obrony zawodnika, który stawia zasłonę
5. Ćwiczenia wykonujemy na wszystkich siedmiu pozycjach
6. Ćwiczenia wykonujemy z góry na dół i z dołu do góry
7. Ćwiczenia wykonujemy z biernymi atakującymi
8. ćwiczenia wykonujemy z aktywnymi atakującymi

OBWÓD 26. OBRONA ZASŁON OD PIŁKI (PRZEPUSZCZENIE) *(DVD)

1. Przyjęcie prawidłowej pozycji z zachowaniem przestrzeni
2. Utrzymanie odległości względem gracza stawiającego zasłonę
3. Przyjęcie prawidłowej pozycji z zachowaniem przestrzeni, zbliżenie się do gracza ataku równoległe przejście razem z nim poniżej zasłony
4. Utrzymanie odległości względem gracza stawiającego zasłonę, przyjęcie obrony niebiesko-żółtej
5. Utrzymanie odległości względem gracza stawiającego zasłonę, przyjęcie obrony niebiesko-żółtej i powrót do obrony niebieskiej
6. Przyjęcie prawidłowej pozycji z zachowaniem przestrzeni, zbliżenie się do graca ataku równoległe przejście razem z nim poniżej zasłony i wejście w obronę niebieską

SPRAWDZIAN 26. OBRONA ZASŁON OD PIŁKI (PRZEPUSZCZENIE)

Lp.	**Nauczane elementy**	Pkt.	**Nauczane elementy**	Pkt.
	OBRONA ZAWODNIKA OTRZYMUJĄCEGO ZASŁONĘ		**OBRONA ZAWODNIKA STAWIAJĄCEGO ZASŁONĘ**	
1.	Szerokie ułożenie ramion		Utrzymanie odległości – obrona niebieska	
2.	Komunikacja		Informacja o zasłonie	
3.	Zmniejszenie odległości		Przyjęcie obrony niebiesko-żółtej	
4.	Założenie nogi		Powrót do obrony niebieskiej	
5.	Równoległe przejście poniżej zasłony			
6.	Wyprzedzenie zawodnika do obrony niebieskiej			
	Suma		**Suma**	

26. SYSTEMATYKA NAUCZANIA OBRONY ZASŁON OD PIŁKI (PRZEPUSZCZENIE)

1. Ćwiczenia wykonujemy w marszu
2. Ćwiczenia wykonujemy w biegu
3. Nauczamy obrony zawodnika, na którym stawiana jest zasłona
4. Nauczamy obrony zawodnika, który stawia zasłonę
5. Ćwiczenia wykonujemy na wszystkich siedmiu pozycjach
6. Ćwiczenia wykonujemy z góry na dół i z dołu do góry
7. Ćwiczenia wykonujemy z biernymi atakującymi
8. ćwiczenia wykonujemy z aktywnymi atakującymi

OBWÓD 27. OBRONA ZASŁON OD PIŁKI (PRZEKAZANIE) *(DVD)

1. Przyjęcie prawidłowej pozycji z zachowaniem przestrzeni
2. Utrzymanie odległości względem gracza stawiającego zasłonę, przyjęcie obrony niebieskiej
3. Przyjęcie prawidłowej pozycji z zachowaniem przestrzeni, w chwili otrzymania zasłony zmiana krycia poprzez obrót
4. Utrzymanie odległości względem gracza stawiającego zasłonę, przekazanie, przejście do obrony niebieskiej
5. Przyjęcie prawidłowej pozycji z zachowaniem przestrzeni, w chwili otrzymania zasłony zmiana krycia poprzez przełożenie ręki i nogi

6. Przekazanie krycia obrotem, odprowadzenie zawodnika ataku na obwód
7. Przekazanie krycia poprzez założenie ręki i nogi, odprowadzenie zawodnika ataku na obwód

SPRAWDZIAN 27. OBRONA ZASŁON OD PIŁKI (PRZEKAZANIE)

Lp.	**Nauczane elementy**	Pkt.	**Nauczane elementy**	Pkt.
	OBRONA ZAWODNIKA OTRZYMUJĄCEGO ZASŁONĘ		**OBRONA ZAWODNIKA STAWIAJĄCEGO ZASŁONĘ**	
1.	Przyjęcie obrony niebieskiej		Utrzymanie odległości – obrona niebieska	
2.	Komunikacja		Informacja o zasłonie	
3.	Założenie nogi w tył		Przyjęcie obrony niebieskiej	
4.	Szybki obrót		Utrzymanie obrony niebieskiej	
5.	Przyjęcie obrony niebieskiej			
	Suma		**Suma**	

27. SYSTEMATYKA NAUCZANIA OBRONY ZASŁON OD PIŁKI (PRZEKAZANIE) *(DVD)

1. Ćwiczenia wykonujemy w marszu
2. Ćwiczenia wykonujemy w biegu
3. Nauczamy obrony zawodnika, na którym stawiana jest zasłona
4. Nauczamy obrony zawodnika, który stawia zasłonę
5. Ćwiczenia wykonujemy na wszystkich siedmiu pozycjach
6. Ćwiczenia wykonujemy z góry na dół i z dołu do góry
7. Ćwiczenia wykonujemy z biernymi atakującymi
8. ćwiczenia wykonujemy z aktywnymi atakującymi

SYSTEMATYTKA NAUCZANIA TAKTYKI OBRONY ZESPOŁOWEJ MATCH-UP

Match-up (do linii 6.75)

1. Gra 2x2, dwóch zawodników w ataku i dwóch w obronie, raz jeden idzie na gracza z piłką, drugi przesuwa, raz drugi
2. Gra 3x2 trzech zawodników ataku i dwóch w obronie, raz jeden idzie na gracza z piłką, drugi przesuwa między dwóch pozostałych

3. Gra 3x3 trzech zawodników ataku i trzech w obronie, raz jeden idzie na gracza z piłką, drugi przesuwa między dwóch pozostałych, trzeci może zbiec ze swoim graczem, jeśli gracz ataku otrzyma piłkę, pierwszy gracz kryje odległością, drugi staje pomiędzy a trzeci może zbiec z najbliższym graczem
4. Gra 4x3 czterech zawodników ataku i trzech w obronie, raz jeden idzie na gracza z piłką, raz drugi w zależności czy piłka jest powyżej czy poniżej linii rzutów wolnych, trzeci przesuwa między pozostałych
5. Gra 4x4 czterech zawodników ataku i czterech w obronie, raz jeden idzie na gracza z piłką, raz drugi w zależności czy piłka jest powyżej czy poniżej linii rzutów wolnych, trzeci przesuwa między dwóch pozostałych, czwarty może zbiec za swoim graczem, albo może zostać dokonana zmiana między zawodnikiem zbiegającym a pomagającym
6. Gra 5x4 pięciu zawodników ataku i czterech w obronie, raz jeden idzie na gracza z piłką, raz drugi w zależności czy piłka jest powyżej czy poniżej linii rzutów wolnych, trzeci i czwarty przesuwają między pozostałych lub zbiegają z nimi, możliwa jest też zmiana w obronie
7. Gra 5x5 pięciu zawodników ataku i pięciu w obronie, raz jeden idzie na gracza z piłką, raz drugi w zależności czy piłka jest powyżej czy poniżej linii rzutów wolnych, trzeci i czwarty przesuwają między pozostałych lub zbiegają z nimi, możliwa jest też zmiana w obronie

Obrońcy uczą się :

1. kiedy zawodnik ataku jest powyżej linii rzutów wolnych dochodzi gracz z góry
2. kiedy zawodnik ataku jest poniżej linii rzutów wolnych dochodzi gracz z dołu
3. kiedy zawodnik ataku zbiega z góry na dół obrońca przebiega z nim, lub przekazuje go lub następuje podwojenie najlepiej w rogu, wtedy zawodnik najdalej piłki pozostaje bez krycia, reszta kryje najbliższych zawodników
4. jednym ruchem ustawiać się w układzie 3-2, 2-3, 2-1-2, 1-3-1

Match-up ¾ boiska 2-1-2

1. gra 2x3 na ¾ boiska, dwóch zawodników na trzech zawodników obrony, obrońcy pozwalają wybić piłkę z autu, jeden z graczy obrony w zależności od tego po której stronie jest piłka dobiega do gracza z piłką, ukierunkowuje do linii bocznej na wysokości połowy boiska, drugi gracz dobiega na podwojenie, trzeci gracz zbiega ustawiając się w pomocy lub odcina wolnego gracza

2. gra 3x4 na ¾ boiska, trzech zawodników na czterech zawodników obrony, obrońcy pozwalają wybić piłkę z autu, jeden z graczy obrony w zależności od tego po której stronie jest piłka dobiega do gracza z piłką, ukierunkowuje do linii bocznej na wysokości połowy boiska, drugi gracz dobiega na podwojenie, trzeci gracz zbiega ustawiając się w pomocy lub odcina wolnego gracza, czwarty również ustawia się w pomocy lub odcina najbliższego gracza
3. gra 4x5 na ¾ boiska, czterech zawodników na pięciu zawodników obrony, obrońcy pozwalają wybić piłkę z autu, jeden z graczy obrony w zależności od tego po której stronie jest piłka dobiega do gracza z piłką, ukierunkowuje do linii bocznej na wysokości połowy boiska, drugi gracz dobiega na podwojenie, trzeci gracz zbiega ustawiając się w pomocy lub odcina wolnego gracza, czwarty i piąty również ustawiają się w pomocy lub odcinają najbliższego gracza,
4. gra 5x5 na ¾ boiska, pięciu zawodników na pięciu zawodników obrony, obrońcy pozwalają wybić piłkę z autu, jeden z graczy obrony w zależności od tego po której stronie jest piłka dobiega do gracza z piłką, ukierunkowuje do linii bocznej na wysokości połowy boiska, drugi gracz dobiega na podwojenie, trzeci gracz zbiega ustawiając się w pomocy lub odcina wolnego gracza, czwarty również ustawia się w pomocy lub odcina najbliższego gracza, piąty gracz ustawia się w pomocy zostawiając wolnego zawodnika, który jest najdalej piłki.

Match-up ¾ boiska 1-3-1

Obronę match-up'em 1-3-1 uczymy tak samo jak 2-1-2, tylko zmienia się układ w którym przesuwają się zawodnicy w obronie. Łącząc nauczanie obu tych Match-up'ów umożliwia obronę każdej sytuacji meczowej, ponieważ zawodnicy obrony zawsze dostosują się do układu (sytuacji) w jakim będą poruszali się gracze w ataku.

Autor: dr A. Połaniecka