

Przesyłam tematy lekcji na 16.06.2020 /wtorek/ i 17.06.2020 /środa/.  
Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Krzysztof Błaszowski

16.06.2020

Temat: **Zatrzymanie się i obroty w koszykówce. Jak poprawnie wykonać zatrzymania i obroty w koszykówce?**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:



Zarówno w zatrzymanie na jedno, jak i na dwa tempa należy ugiąć nogi przez pięty do postawy koszykarskiej

Zadanie nr. 2 Obejrzyj i utrwaj:

Obejrzyj film: „**Zatrzymanie na jedno tempo**”

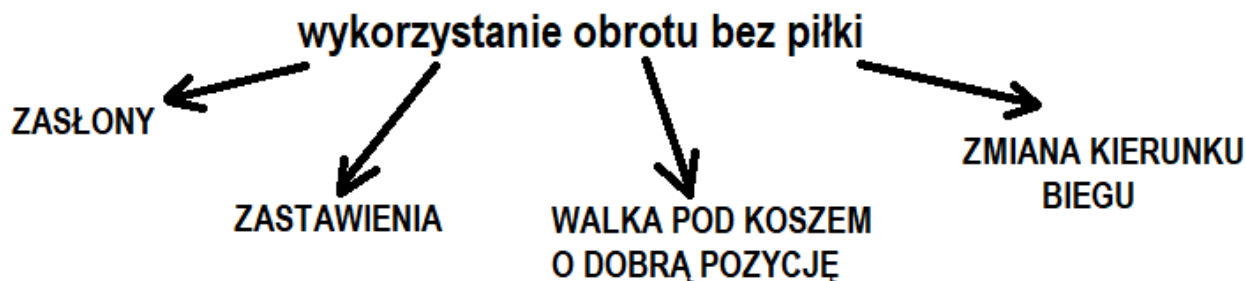
Link do filmu: <https://youtu.be/jSUU74U6yQk>

**Najczęściej popełniane błędy, to:**

- Zatrzymywanie się na śródstopiu albo palcach
- Całkowicie wyprostowane nogi (stanie na sztywno)
- Często wyżej wymienione błędy powodują stratę równowagi i przez co następuje błąd kroków

**Obroty w koszykówce**

- Nogi są ugięte
- Stopa obrotu uniesiona – pięta oderwana od podłoża
- Obracaj się na śródstopiu
- Druga noga w tym czasie zmienia swoje położenie – w tył, w bok, albo w przód



**Najczęściej popełniane błędy:**

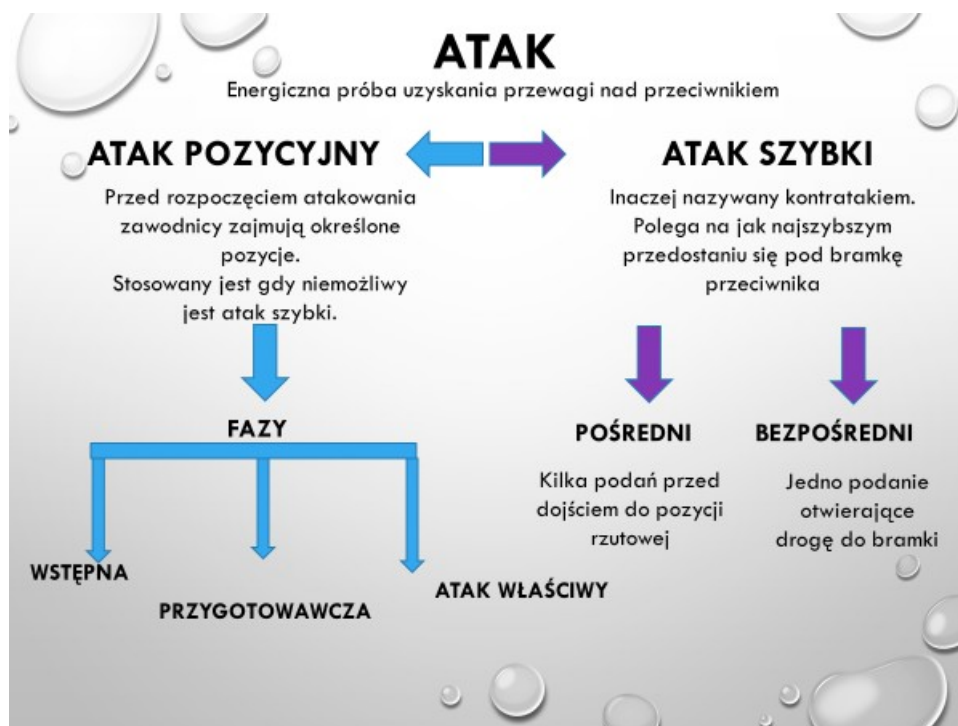
- Krzyżowanie nóg
- Obracanie się na całej stopie
- Wykonanie piruetu, czyli obrotu o 360 stopni

16.06.2020

Temat: **Wyprowadzenie piłki do ataku szybkiego w piłce ręcznej.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:



**Rodzaje ataku szybkiego**

- **bezpośredni - I tempo** (1-2 podania)
- **pośredni - II tempo** (3-4 podania)
- **pośredni - III tempo** (atak szybki z elementami ataku pozycyjnego)

**Sposoby atakowania szybkiego**

- W pasach działania
- Ze zmianą pasów działania

**Sytuacje wyjściowe do ataku szybkiego**

- Atak szybki podstawowy - po podaniu od bramkarza
- Atak szybki kontratak - po przejęciu piłki przez obrońców (błąd przeciwnika)
- Szybkie wznowienie - po utracie bramki

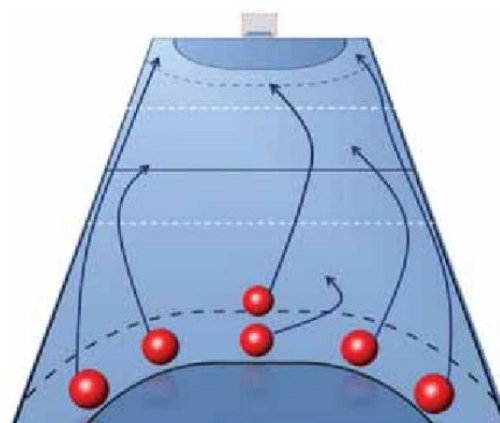
Zadanie nr. 2 Zapamiętaj:

### Podstawowe zasady w ataku szybkim - (dotyczące zachowań zawodników)

- Ruch (bieg) wszystkich zawodników,
- Przyjcie piki w biegu,
- Wybór najprostszego możliwego rozwiązania,
- Uniknięcie przerywania akcji faulem,
- Gra bez piki, wyjcie na pozycji (uwolnienie się od krycia),
- Kozłowanie - tylko w sytuacjach uzasadnionych taktycznie doprowadzające do stworzenia przewagi liczebnej,
- Zachowanie zróżnicowanego ustawienia na długości i szerokości boiska.

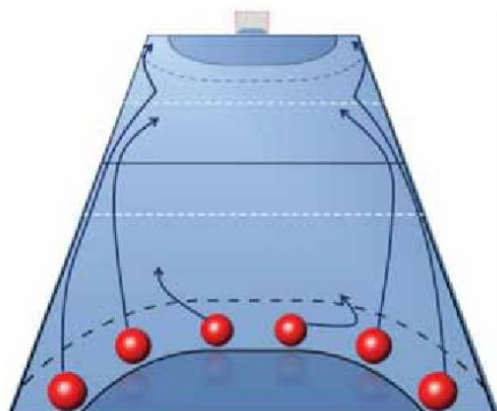
### Podstawowe ustawienia w ataku szybkim

**3 -2-1** - 3 graczy startuje w pierwsze tempo (do trzeciego sektora), 2 graczy w drugie tempo (do drugiego sektora), ostatni zostaje w sektorze pierwszym,



Atak szybki w ustawieniu 3-2-1 z obrony 5:1.

Źródło: Polski Związek Piłki Ręcznej

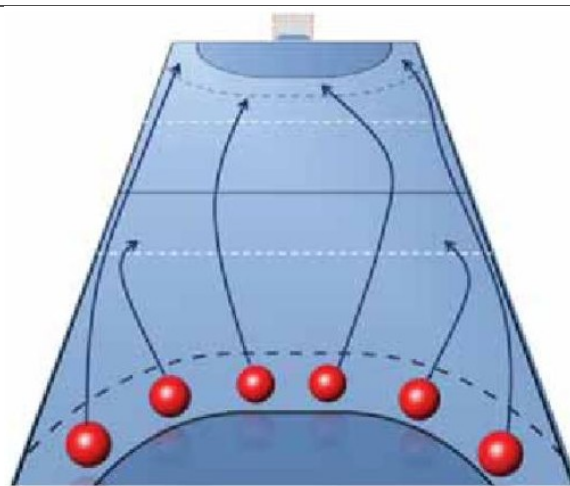


Atak szybki w ustawieniu 2-2-2 z obrony 6:0.

Źródło: Polski Związek Piłki Ręcznej

**2-2-2** - po 2 graczy w każdym sektorze

**4 -2** – start 4 graczy do trzeciego sektora w pierwsze tempo. Atak prowadzi 2 zawodników startujących w drugie tempo. Tworzy się ustawienie w trójkach (skrzydłowy, obrotowy, rozgrywający).



Atak szybki w ustawieniu 4-2 z obrony 6:0.

Źródło: Polski Związek Piłki Ręcznej

### **Pierwsze tempo ataku szybkiego**

Startuje 2 - 3 zawodników. Jedno lub dwa podania.

### **Drugie tempo ataku szybkiego**

Pozostali zawodnicy nadbiegający w drugiej kolejności. Zachowanie zróżnicowanego ustawienia (zróżnicowane tempo startu). Próba podania do graczy pierwszego tempa (po podaniu od bramkarza). Ruch w kierunku bramki przeciwnika i dążenie do uzyskania przewagi liczebnej. Zorganizowane działanie zespołowe (np. bieg jednego z graczy na pozycję obrotowego lub krzyżówka rozgrywających).

### **Trzecie tempo ataku szybkiego**

Wszyscy zawodnicy ataku pod bramką przeciwnika. Utrzymanie szybkiego tempa gry (rytmu poda i poruszania się). Wykorzystanie braku organizacji obrony spowodowanej szybkim powrotem

17.06.2020

## **Temat: Ćwiczenia wzmacniające różne partie mięśni.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się ze skrótami:

RR- ramiona

NN- nogi

T- tułów

mm.- mięśnie





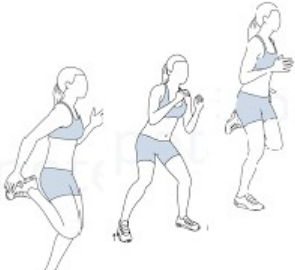


pw.- pozycja wyjściowa

P-prawa

L- lewa

Zadanie nr.2 Wykonaj rozgrzewkę- powtórz ćwiczenia jeden raz lub więcej:

ROZGRZEWKĄ:

<p><b>Przysiad- wstanie z naprzemiennym kopnięciem N w przód</b></p> 	<p><b>Imitacja walki z mini workiem bokserskim</b></p> 	<p><b>Przenoszenie ciężaru ciała z boku na bok</b></p> 
<p><b>x 10</b></p>	<p><b>ok.30 sek.</b></p>	<p><b>x16</b></p>
<p><b>Przysiad+ wstanie z uniesieniem kolana do łokcia</b></p> 		<p><b>Skip C w miejscu z NN szeroko</b></p> 
<p><b>naprzemienni NP./NL x 20</b></p>		<p><b>ok.1min.</b></p>
<p><b>„Koci grzbiet”</b></p> 	<p><b>Naprzemienny wyprost PN i LR/ LN i PR</b></p> 	
<p><b>x 6</b></p>	<p><b>x 16</b></p>	

Zadanie nr. 3 Wykonaj:

TR CAŁEGO CIAŁA BEZ SPRZĘTU- SERIA x3: Praca 30”+ przerwa 10”. Jeśli nie dasz rady zrobić 3 serii odpuść- zrób mniej.

Do mierzenia czasu zastosuj **timer** 30+ 10, który znajdziesz np. w Internecie.

Między seriami zrób przerwę 30 sek.- 2 min., w zależności od potrzeb i możliwości.

	<p><b>1.Pompka- leżenie+ wyprost i uniesienie RR.</b></p>		<p><b>2.ROBAK- -</b> Skłon w przód do podporu- "marsz rr" w przód i powrót- wstanie.</p>
--	---	--	--

	<p>3. Leżenie przodem- <b>jednoczesne wznosy RR i NN+RR</b> wykonują ruch "żabki".</p>		<p>4. Wykrok w przód (ciężar ciała na N wykroczonej)- <b>IMITACJA SZYBKICH CIOSÓW BOKSERSKICH</b></p>
	<p>5. <b>DESKA</b> na przedramionach (NN szeroko).</p>		<p>6. <b>DESKA+</b> przeskoki szeroko/ wąsko</p>

Zadanie nr.4 Porozciągaj się:  
**ROZCIĄGANIE:**

<p>Pozycja psa z głową w dół</p> <p>Wytrzymać 3 sek. Wykonać ok. 4 ruchy NN (uginanie/prostowanie naprzemienne kolan)</p>	<p>Przejdź do leżenia i pozycji: na 3 sek.</p> <p>Następnie przesunąć T w tył i usiąść na piętach 5 sek.</p>	<p>Skłon w bok</p>
<p>te 3 poz. powtórzyć kolejno x3</p>		
	<p>Ze stania wykonać kłęk naprzemienny wymach f</p> <p>wrócić do pw.</p>	
<p>wytrzymać 10 sek.</p>	<p>powtórzyć x6</p>	<p>wytrzymać 10 sek.</p>