

Przesyłam tematy lekcji na 16.06.2020 /wtorek/ i 18.06.2020 /czwartek/.
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 utwral:

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

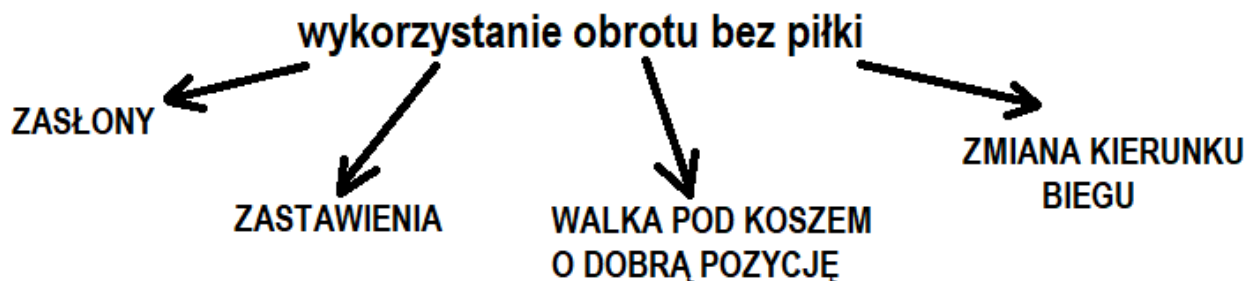
Link do filmu: <https://youtu.be/jSUU74U6yQk>

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:

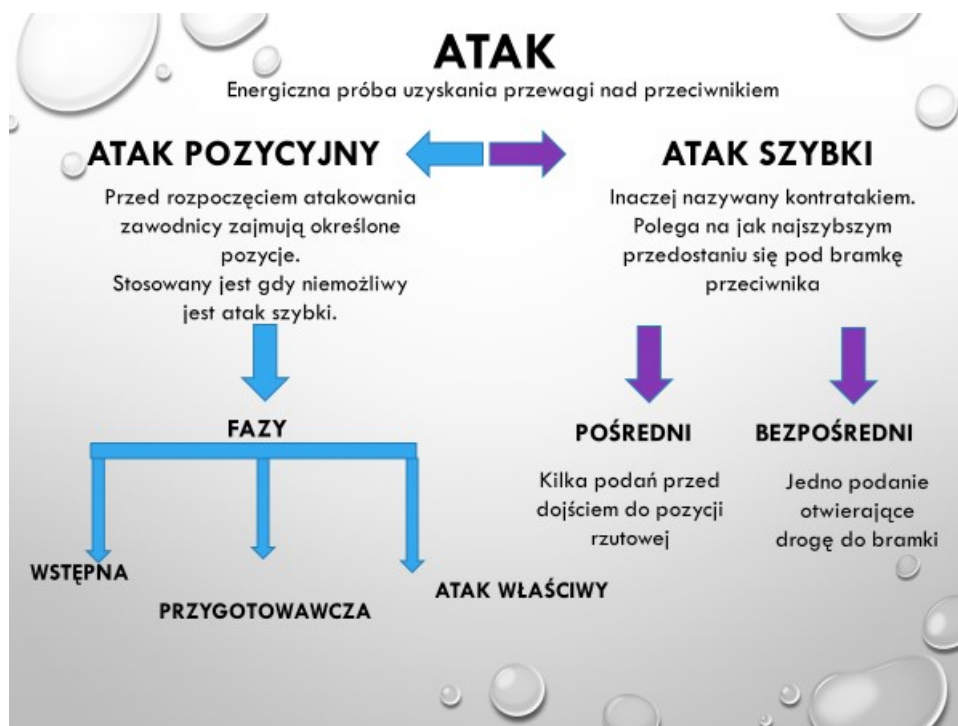
- Krzyżowanie nóg
- Obracanie się na całej stopie
- Wykonanie piruetu, czyli obrotu o 360 stopni

18.06.2020

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

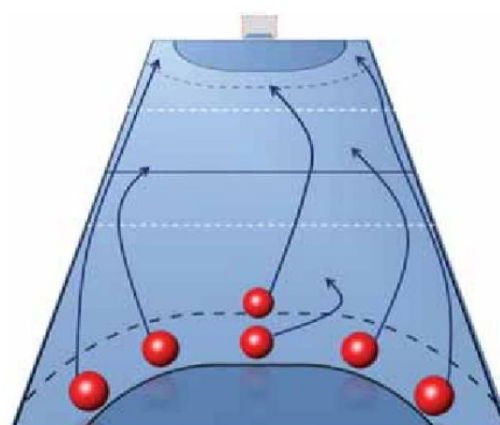
Zadanie nr. 2 Zapamiętaj:

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.

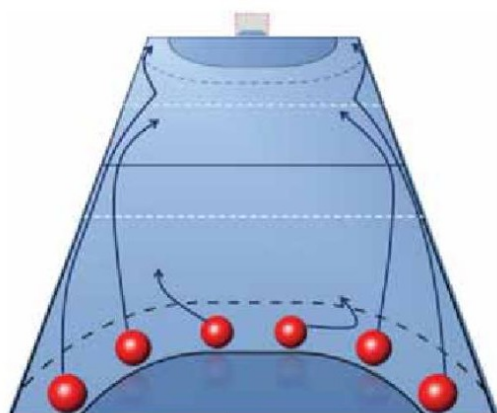
Podstawowe ustawienia w ataku szybkim

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

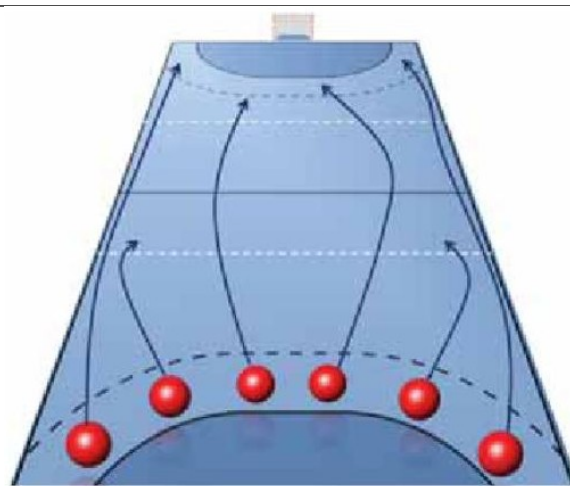


Atak szybki w ustawieniu 2-2-2 z obrony 6:0.

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

18.06.2020

Temat: Ćwiczenia wzmacniające różne partie mięśni.

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się ze skrótami:

RR- ramiona

NN- nogi

T- tułów

mm.- mięśnie





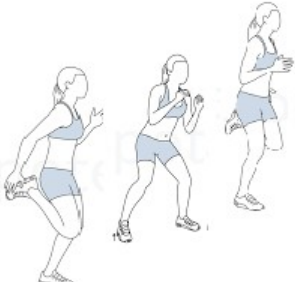


pw.- pozycja wyjściowa

P-prawa

L- lewa

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

ROZGRZEWKĄ:

| | | |
|--|--|--|
| <p>Przysiad- wstanie z naprzemiennym kopnięciem N w przód</p>  | <p>Imitacja walki z mini workiem bokserskim</p>  | <p>Przenoszenie ciężaru ciała z boku na bok</p>  |
| <p>x 10</p> | <p>ok.30 sek.</p> | <p>x16</p> |
| <p>Przysiad+ wstanie z uniesieniem kolana do łokcia</p>  | | <p>Skip C w miejscu z NN szeroko</p>  |
| <p>naprzemienni NP./NL x 20</p> | | <p>ok.1min.</p> |
| <p>„Koci grzbiet”</p>  | <p>Naprzemienny wyprost PN i LR/ LN i PR</p>  | |
| <p>x 6</p> | <p>x 16</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>1.Pompka- leżenie+ wyprost i uniesienie RR.</p> |  | <p>2.ROBAK- - Skłon w przód do podporu- "marsz rr" w przód i powrót- wstanie.</p> |
|--|---|--|--|

| | | | |
|---|--|--|---|
|  | <p>3. Leżenie przodem- jednoczesne wznosy RR i NN+RR wykonują ruch "żabki".</p> |  | <p>4. Wykrok w przód (ciężar ciała na N wykroczonej)- IMITACJA SZYBKICH CIOSÓW BOKSERSKICH</p> |
|  | <p>5. DESKA na przedramionach (NN szeroko).</p> |  | <p>6. DESKA+ 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 i</p>  <p>wrócić do pw.</p> |  |
| <p>wytrzymać 10 sek.</p> | <p>powtórzyć x6</p> | <p>wytrzymać 10 sek.</p> |