

Przesyłam tematy lekcji na 25.05.2020 /poniedziałek/ i 27.05.2020 /środa/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem. Przypominam, że nie wszyscy napisali referaty z edukacji zdrowotnej i wysłali na adres: akblaszkowscy@wp.pl

Krzysztof Błaszowski

25.05.2020

Temat: **Kształtowanie umiejętności współdziałania w obronie strefą w koszykówce.**

Zapoznaj się:



Źródło: <http://passionsport.pl/blog/2016/02/17/obrona-w-koszykowce/>

Obrona (potocznie: *krycie, obstawianie*) – działania zawodników jednej drużyny mające na celu uniemożliwienie zdobycia kosza drużynie przeciwnej i odebranie im piłki, by móc przeprowadzić akcję ofensywną.

Źródło: [https://pl.wikipedia.org/wiki/Obrona_\(koszyk%C3%B3wka\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Obrona_(koszyk%C3%B3wka))

Pozycja obronna i ustawienie w obronie, poruszanie się- zasady;

- ustawienie przodem do przeciwnika, a tyłem do kosza (najpoprawniejsza);
- nogi ugięte w kolanach, natomiast plecy wyprostowane.;
- ręce powinny znajdować się w górze, tak by sędzia mógł je widzieć;
- poruszamy się krokiem „odstawno-dostawnym”
- jedną stopę obracamy palcami w kierunku w którym się poruszamy- ta noga nazywana jest „nogą kierunkową”.
- ta sama ręka, co "noga kierunkowa" może być opuszczona nieco niżej – nazywana jest "ręką kierunkową";



Źródło: pl.wikipedia.org

Przyjęcie takiej postawy umożliwia znacznie szybsze ruchy w obronie i umożliwia szybsze reakcje na ruchy przeciwnika, utrudniając mu przedarcie się przez obronę.

RODZAJE OBRONY

"KAŻDY SWEGO"

ZAWODNIK OBRONY KRYJE TYLKO JEDNEGO (CAŁY CZAS TEGO SAMEGO) ZAWODNIKA ATAKU



ŹRÓDŁO: Wikipedia, wolna encyklopedia pl.wikipedia.org

OBRONA STREFOWA

KAZDY Z ZAWODNIKÓW OBRONY ODPOWIADA ZAWCZEŚNIEJ WYZNACZONĄ PRZEZ TRENERA STREFĘ NA BOISKU



ŹRÓDŁO: OBRONA STREFOWA - Sport.pl - Najnowsze informacje - piłka nożna ...sport.gwar.pl

OBRONA KOMBINOWANA

JEST POŁĄCZENIEM OBRONY KAŻDY SWEGO I STREFOWEJ

25.05.2020

Temat: **Ćwiczenia w formie wieloboju siłowego.**

Zadania do wykonania

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się z techniką wykonania ćwiczeń:

KLATKA- łatwy
Pompka z dłońmi na podwyższeniu

Treningową ławkę możesz spokojnie zastąpić biurkiem, parapetem czy krzesłem. Przyjmij pozycję, ręce opierając na podwyższeniu i dłonie rozstawiając na szerokość barków. Zginając łokcie, obniż maksymalnie pozycję, po czym wróć do pozycji startowej. Jak to działa: Skos zwiększa angaż górnej części klatki, z drugiej jednak strony ułatwia zadanie, ponieważ walczysz z mniejszym ciężarem. Dlatego postaraj się solidnie zwiększyć ilość powtórzeń w serii.



KLATKA, TRICEPS- łatwy

Pompka na schodach głową w górę Przyjmij pozycję do pompki, stając u podnóża schodów. Dłonie oprzyj na jednym ze stopni, rozstawiając je wężiej niż barki. Zginając łokcie, obniż ciało do stopni, nie dotykając go jednak ani klatką, ani nogami. Wróć do pozycji startowej. Co kilka powtórzeń możesz zmieniać stopień, na którym opierasz dłonie – w granicach rozsądku, rzecz jasna.



KLATKA- średni

Pompka z nogami na podwyższeniu Przyjmij pozycję do pompki, stopy opierając na podwyższeniu. Może to być treningowa ławka, ale krzesło też spełni swoje zadanie. Ręce rozstaw odrobinę szerzej niż na szerokość barków. Ustabilizuj sylwetkę i napnij mięśnie korpusu i pośladki, aby zapobiec opadaniu bioder. Zginając łokcie, obniż pozycję, aż Twoja klatka znajdzie się tuż nad podłożem. Dynamicznym ruchem wróć do startu. Patent MH: Jeśli czujesz dyskomfort w nadgarstkach (ból powinien Cię zaalarmować – przerwij ćwiczenie!), skorzystaj ze specjalnych podpórek do pompek albo wykonuj to ćwiczenie na pięściach.



UDA, POŚLADKI- średni

Wstawanie z boksu Skrzyżuj ręce na piersi i stań tyłem do boksu (ławka też da radę). Wypchnij biodra w tył i ugnij kolana, aby usiąść na boksie. Wstań. Kolanami raczej nie wykraczaj poza linię palców stóp. Ruch inicjuj zawsze biodrami – dopiero po tym włączaj do pracy kolana.



UDA, POŚLADKI, ŁYDKI - średni

Wejścia na podest/ z unoszeniem kolana Stań twarzą do skrzyni (boksu). Wejdź na skrzynię prawą stopą, dźwignij się do góry i unieś lewe kolano, aż udo będzie równoległe do podłoża. Zejdź ze skrzyni. W połowie serii zacznij wejścia drugą nogą.



BARKI- średni

Unoszenie talerza nad głowę Stań prosto, talerz od sztangi trzymając oburącz przed sobą na wysokości ud. Unieś talerz obszernym ruchem, aż znajdzie się nad Twoją głową. Zatrzymaj



BARKI- średni

Unoszenie talerza w przód Stań prosto w lekkim rozkru, trzymając oburącz spory talerz od sztangi. Unieś go aż na wysokość oczu. Opuść do pozycji startowej. Przez cały czas trzymaj proste ręce i



<p>na ułamek sekundy ruch, zanim wrócisz do pozycji startowej.</p>	<p>mocno ściągnięte łopatki.</p>
<p>BARKI- średni <u>Mistrz kierownicy</u> Złap talerz za brzegi i stań prosto w lekkim rozkroku. Możesz delikatnie ugiąć kolana. Unieś talerz przed siebie, aż Twoje ręce znajdą się w pozycji równoległej do podłoża. Szybкими ruchami skręcaj teraz talerz raz w jedną, raz w drugą stronę, tak jakbyś jechał samochodem krętą drogą. Licz powtórzenia co drugi skręt.</p>	<p>CAŁE CIAŁO - średni <u>Rąbanie w wersji od dołu z piłką lekarską</u> Złap oburącz piłkę lekarską. Obniż pozycję i przenieś ją za lewe kolano jak na filmie. Dynamicznym ruchem przenieś ją przez całe ciało, zatrzymując się dopiero, gdy znajdzie się wysoko nad lewym barkiem. Wróć do pozycji startowej i powtórz. Wykonaj najpierw wszystkie powtórzenia na jedną stronę. Staraj się w ruch włożyć jak najwięcej mocy. Wyobraź sobie, że piłka to prawdziwa piłka, na drodze której stoi okazały dąb.</p>
<p>KORPUS- średni <u>Rosyjski twist</u> Złap oburącz talerz i usiądź na macie. Pięty ułóż na podłożu, odchyl się delikatnie w tył. Talerz trzymaj przed sobą w lekko ugiętych w łokciach rękach. Przenieś go najpierw lewo, a następnie w prawo, ruch zatrzymując zawsze tuż nad podłożem. To jedno powtórzenie. Nie przerywaj, aż zaliczysz wszystkie repety w serii.</p>	<p>KORPUS- średni <u>Deska z obciążeniem</u> Przyjmij pozycję do deski na przedramionach, upewniając się, że Twoje ciało od kostek po głowę tworzy linię prostą. Poproś kumpla albo instruktora, aby na Twoich plecach położył ciężki talerz. Zatrzymaj się, napinając mocno mięśnie korpusu i pośladki, aby zapobiec opadaniu bioder, na czas wskazany w Twoim planie. Możesz oczywiście próbować samemu umieścić talerz na plecach...</p>
<p>KORPUS- średni <u>Scyzoryk z piłką lekarską</u> Połóż się tyłem na macie, ręce wyprostuj za głowę. Złap oburącz mocno piłkę lekarską. Unieś jednocześnie górę ciała i nogi, aby spróbować dotknąć stopami piłki. Wróć do pozycji startowej. Nie przerywaj.</p>	

Zadanie nr. 2 Jeśli masz możliwość wybierz 5 ćwiczeń na różne partie ciała i wykonaj 2-3 serie po 12 powtórzeń z dowolnym obciążeniem.

27.05.2020

Temat: **Doskonalenie elementów technicznych w piłce ręcznej.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Przypomnij sobie:

Poruszanie się po boisku

Jest to podstawowa umiejętność. Zawodnicy poruszają się w obronie i w ataku, z piłką i bez piłki. Tak więc jeśli chodzi o strefę **obrony** to koniecznie musisz nauczyć się

kroku odstawnego- dostawnego, nie tylko w jednym, ale w różnych kierunkach. **Bieg do przodu i do tyłu**, również w różnych kierunkach – powinieneś to robić bardzo swobodnie. Oprócz wyżej wymienionych należy na pewno wspomnieć o **doskoku i odskoku** oraz o **zatrzymaniu**. W ataku ważne są **starty, bieg o zmiennym tempie i kierunku, obrót, skok w przód i w górę**.

Kozłowanie

Jakże to ważna czynność w piłce ręcznej! Powinieneś opanować do perfekcji tę umiejętność, by swobodnie poruszać się z piłką po boisku. Wyróżniamy kozłowanie **pojedyncze, ciągłe i sytuacyjne**.

Podania i chwyt

Jakie możemy wyróżnić **podania** w piłce ręcznej? Są to podania – **górne, półgórne, dolne i sytuacyjne**. Zaś rodzaje **chwytów** to: **górne, półgórne**, na poziomie **bioder, dolne, sytuacyjne i jednorącz**.

Rzuty

To jak nauczymy się rzucać do bramki jest kluczowe. W końcu od tego ile rzucisz bramek, zależy czy Twoja drużyna wygra mecz. Różnorodność. Zapamiętaj!

Im bardziej zaskoczysz bramkarza, tym lepiej dla Ciebie i dla Twojej drużyny. Jakie mamy rzuty? **W miejscu, w biegu, w wyskoku, z przeskokiem, z padem oraz sytuacyjne i z odchyleniem**.

Oczywiście mam nadzieję, że nie muszę przypominać, abyś najpierw nauczył się świetnie rzucać z różnych miejsc, następnie w biegu, następnie w wyskoku..itd.. ;]

Obrona

Obrona jest niesamowicie ważna w grze w piłce ręcznej. Trzeba mieć niewątpliwie do tego też predyspozycje, ale spokojnie, wszystko da się wyćwiczyć. Rodzaje obrony to – **każdy swego, strefowa i kombinowana**.

Atak

To dzięki dobrze rozegranemu atakowi, możemy zdobyć bramkę. Podczas gry możemy rozegrać **atak pozycyjny**, bądź **atak szybki**.

Zwody

Poprzez zwody „oszukujemy” obronę przeciwnej drużyny i zdobywamy bramkę. Zwód może być wykonany z piłką lub bez piłki. Zwody z piłką to – **pojedynczy, podwójny, ze zmianą tempa i kierunku, z zamierzonym podaniem i rzutem z podłoża i w wyskoku, z przełożeniem ręki**, a także **z obrotem**.

Tak więc jest mnóstwo możliwości, aby obrońca nie zabrał nam piłki.

Zadanie nr. 2 Obejrzyj krótkie filmy dotyczące rzutów w piłce ręcznej:

- ✓ Rzut po przeskoku (cz. 5). Podstawy techniki w piłce ręcznej
https://youtu.be/5g6kNUFH78o?list=PLtsIWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_
- ✓ Rzut w biegu (cz.6). Podstawy techniki w piłce ręcznej
https://youtu.be/PlcyCc8GD3I?list=PLtsIWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_

- ✓ Rzut z odchyleniem (cz. 7). Podstawy techniki w piłce ręcznej
https://youtu.be/_LUqK9hwOhQ?list=PLtsIWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_
- ✓ Rzut w wysoku (cz.8). Podstawy techniki w piłce ręcznej
https://youtu.be/PqiZUL5bkF4?list=PLtsIWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_