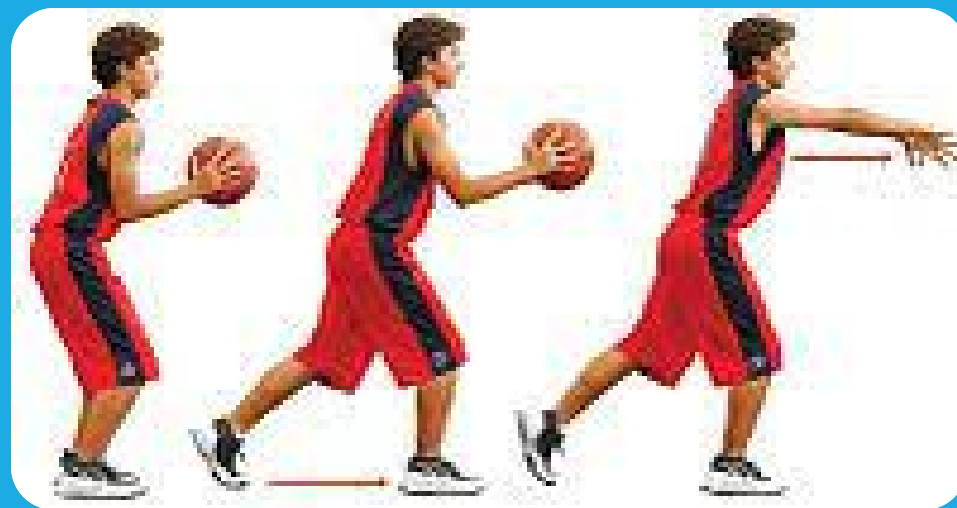


METODYKA NAUCZANIA PODAŃ W KOSZYKÓWCE



Rodzaje podań:

Podania
oburącz:

- podstawowe
sprzed klatki
piersiowej

- z nad głowy

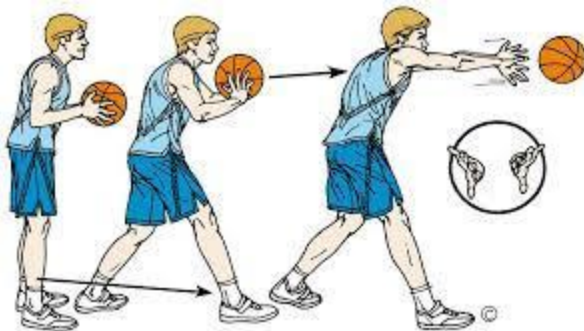
- dołem

Podania
jednorącz:

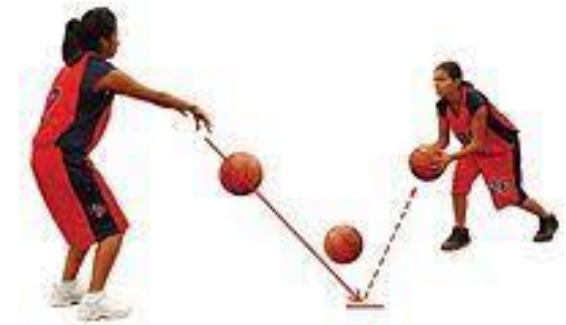
- podstawowe
jednorącz

- hakiem

- dołem



- za plecami



Podania podstawowe oburącz i jednorącz można wykonać kozłem.

Nauczanie podań zaczynamy od:

A) Przeprowadzenia ćwiczeń mających na celu oswojenie z piłką

B) Nauki podań w miejscu

C) Z wyjściem do piłki

D) Nauki podań w ruchu

E) Nauki podań we fragmentach gry/z przeciwnikiem

F) Doskonalenia techniki podań w formie gier i zabaw/ścistej/fragmentów gry

Wszystkie fazy lub ich większość powinno stosować się w czasie jednej jednostki lekcyjnej, a w następnych powtarzać, aż do chwili gdy ćwiczący na tyle opanował ruch, że może wykonywać go w początkowo najprostszyc do coraz trudniejszych układach ćwiczeń.

Przykładowe ćwiczenia oswajające z piłką:



Oplatanie piłki wokół tułowia, głowy, nóg (w marszu, w biegu)

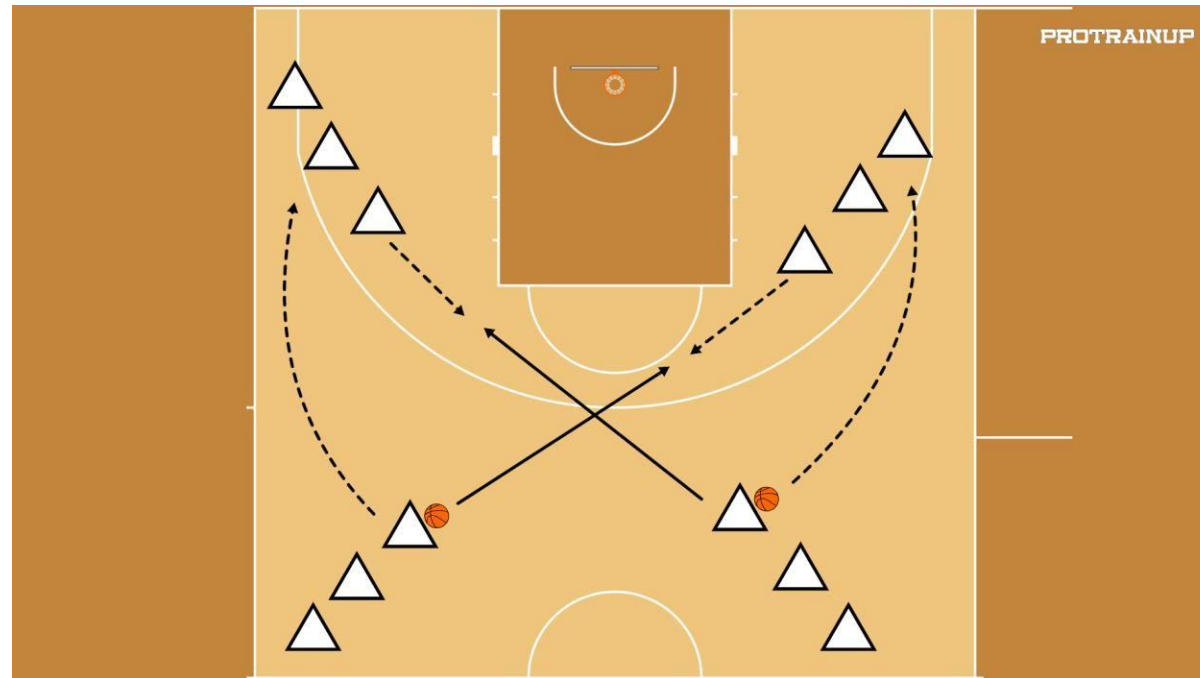
Podrzuty piłki

Toczenia piłki

Kozłowanie piłki

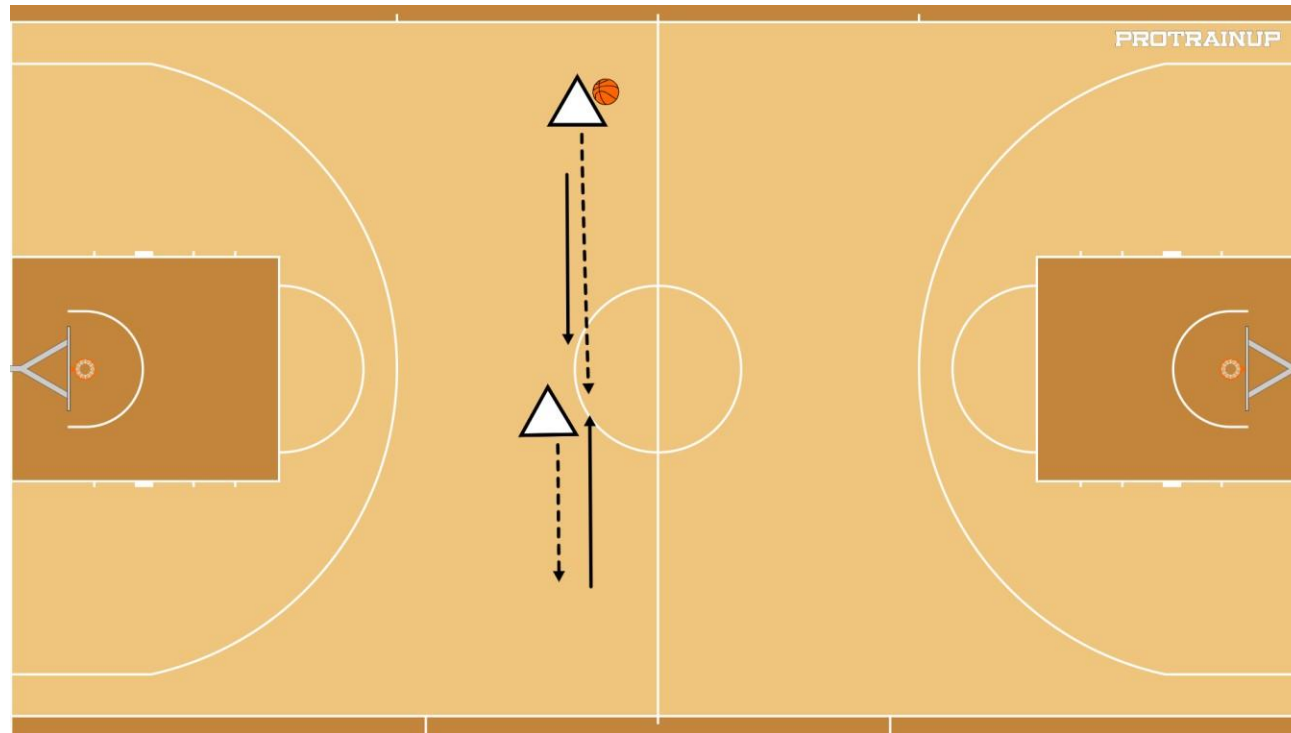
Przekładanie piłki z ręki do ręki (przed sobą, za plecami)

Przykładowe ćwiczenie z podaniem z wyjściem do piłki:



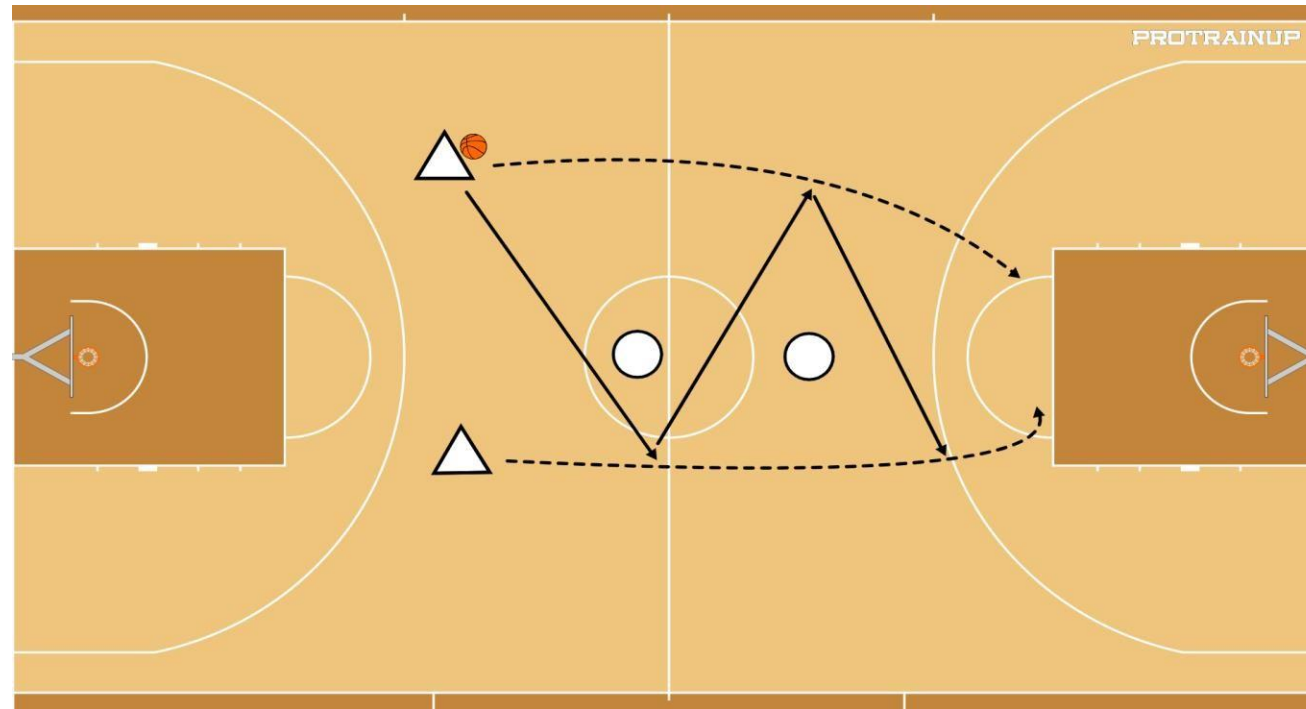
Podania piłki w czterech rzędach (podanie po przekątnej, zmiana miejsc w rzędach naprzeciw). Zawodnik przyjmujący piłkę musi wybiec do podania.

Przykładowe ćwiczenie z podaniem piłki w ruchu:



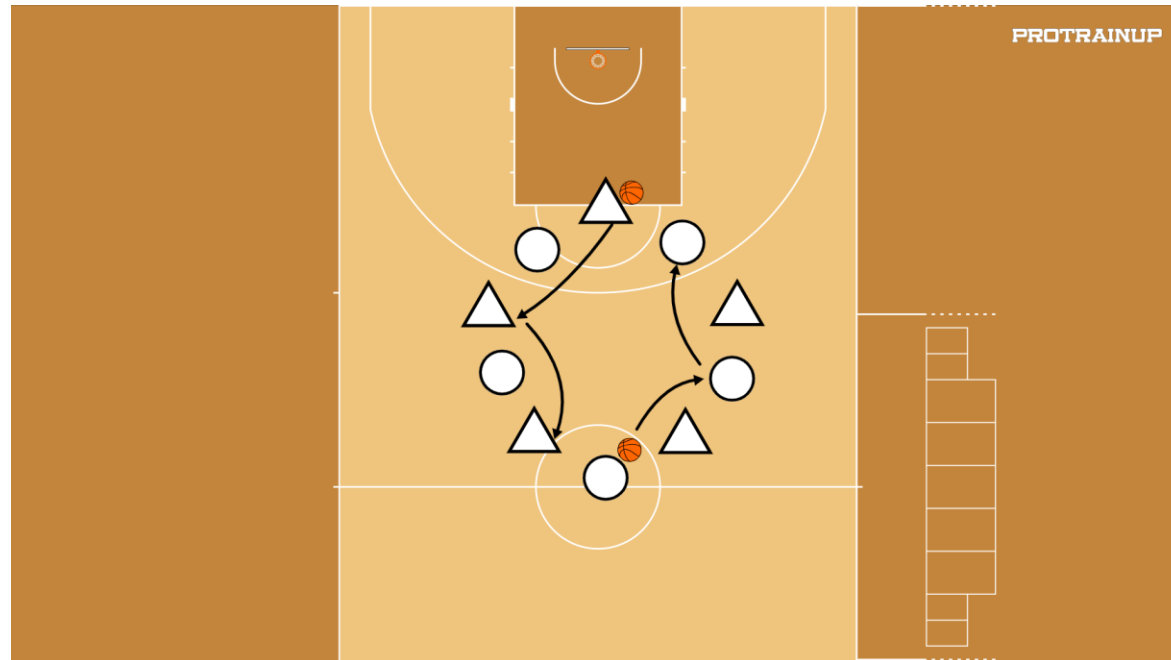
Podania piłki w dwójkach (w marszu, w biegu). Jeden z ćwiczących porusza się przodem do kierunku marszu/biegu, drugi tyłem.

Przykładowe ćwiczenie z podaniem piłki we fragmencie gry:



Podania piłki w dwójkach w biegu wzdłuż boiska. W środku stoją obrońcy, którzy starają się przechwycić piłkę podawaną w ich strefie.

Przykładowe ćwiczenie doskonalące podanie piłki w formie zabawowej:



"Piłka goni piłkę" - Zawodnicy dwóch przeciwnych zespołów stoją na obwodzie koła. Grę rozpoczynają obydwie zespoły podając piłkę do swoich partnerów po obwodzie w ustalonym kierunku. Zespół uzyskuje punkt gdy jego piłka minie piłkę przeciwników.

Bibliografia:

- Tadeusz Huciński, Edyta Kisiel " Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce - teoria i praktyka", Warszawa (2008)
- Jacek Dembiński "Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę", Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, wydanie II poprawione (1993)
- Jan Mikułowski, Halina Oszast "Metodyka nauczania techniki i taktyki zespołowych gier sportowych - koszykówka", Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego w Krakowie, wydawnictwo skryptowe nr 8 (1968)