

Metodyka nauczania rzutu w biegu po kozłowaniu w koszykówce



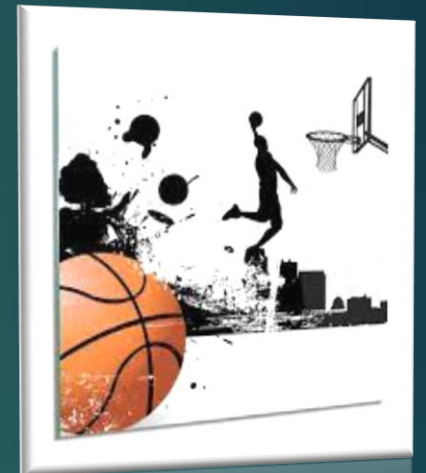
Rodzaje rzutów w biegu:

- ◆ Po kozłowaniu - zawodnik po własnym koźle chwyta piłkę w pierwszym kroku dwutaktu
- ◆ Po podaniu – zawodnik w pierwszym kroku chwyta piłkę po podaniu od partnera



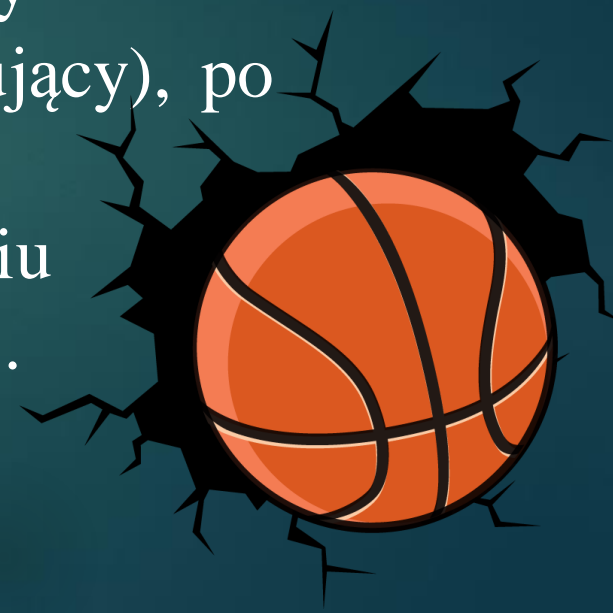
Znaczenie dwutaktu w koszykówce:

- ◆ Wysoka skuteczność ze względu na wykonanie z bliskiej odległości od kosza
- ◆ Pozwala najmłodszym wykonać skuteczną akcję rzutową, gdy nie są jeszcze w stanie wykonywać rzutów z dalszej odległości od kosza
- ◆ Stanowi zakończenie szybkiego ataku



Technika wykonania dwutaktu po kozłowaniu:

Wykonanie rzutu z biegu po kozłowaniu zawsze poprzedza chwyt. Po chwycie szybko przenosimy piłkę na wysokość głowy, co zapobiega jej utracie, a w późniejszym etapie pozwala na lepsze wykonanie ewentualnego ostatniego podania. Zawodnik po chwycie piłki wykonuje pierwszy długi i płaski krok, który wykonywany jest z pięty. Drugi krok jest krótki (tzw. Hamujący), po nim następuje odbicie w górę. Wyrzut piłki następuje po wyprostowaniu ręki w stawie łokciowym po tzw. Strzepnięciu nadgarstka i nadaniu końcami palców piłce rotacji wstecznej. Zawodnik powinien lądować na obie stopy z zachowaniem równowagi.



Najczęściej występujące błędy:

- ◆ Rzut z jednego kroku
- ◆ Lądowanie na jedną nogę
- ◆ Zła technika pracy ręki
- ◆ Brak uniesienia kolana podczas odbicia
- ◆ Odbicie w przód zamiast w górę
- ◆ Odwrotna praca nóg
- ◆ Dwa kroki krótkie
- ◆ Przenoszenie piłki z jednej strony ciała na drugą



Metodyka nauczania:

- ◆ Nauka pierwszego kroku
- ◆ Dodanie drugiego kroku i wyskok
- ◆ Chwyć piłki w pierwszym kroku, wyskok i lądowanie z piłką na wysokości czoła
- ◆ Jak wyżej z wyrzutem piłki
- ◆ Jak wyżej, ale z miejsca po wykonaniu jednego kozła
- ◆ Jak wyżej z rzutem do kosza
- ◆ Jak wyżej po kilku kozłach



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)