

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	11
Podstawowa terminologia koszykówki	13
Legenda do rysunków	14
I. Praktyczne porady do wstępnego nauczania koszykówki dla nauczyciela wychowania fizycznego i trenera	15
1. Ogólne zasady nauczania i trenowania	15
2. Dydaktyczne zasady nauczania	16
3. Formy ćwiczeń przygotowawczych	16
4. Nauczanie techniki i taktyki	17
5. Szkolenie początkujących	17
6. Okresy szkoleniowe	18
7. Planowanie pracy szkoleniowej	19
8. Konspekt lekcyjny – treningowy	20
9. Gry i zabawy pomocne w nauczaniu podstawowych elementów gry bez piłki i z piłką	21
II. Szybki atak	33
1. Kształtowanie sprawności i cech psychomotorycznych zawodnika w szybkim ataku	33
2. Podstawowe umiejętności indywidualnego wyszkolenia technicznego zawodnika w szybkim ataku	34
2.1. Chwyt piłki	34
2.2. Pierwsze podanie	35
2.3. Zbiórka	35
2.4. Kozłowanie	35
2.5. Rzut	36
2.6. Dobitka	36
3. Fazy szybkiego ataku w koszykówce	37
3.1. Faza 1: Wejście w posiadanie piłki i wykonanie pierwszego podania	38
3.2. Faza 2: Wyrobień przewagi liczebnej lub taktycznej	39
3.3. Faza 3: Rozegranie przewagi liczebnej	39
3.4. Faza 4: Czwarty i piąty zawodnik w szybkim ataku	40
3.5. Faza 5: Gra wolnych strzelców	40
3.6. Faza 6: Drugi szybki atak	40
4. Kompleks ćwiczeń do nauczania i doskonalenia szybkiego ataku	41
4.1. Ćwiczenia bez przeciwnika	41
4.2. Ćwiczenia z przeciwnikiem	72

III. Najnowsze tendencje gry w koszykówce	87
1. Kilka uwag dotyczących obecnych tendencji gry w koszykówce	87
2. Aktualne tendencje gry 1x1 w koszykówce – kompleks ćwiczeń	89
3. Aktualne tendencje w koszykówce we fragmentach gry – kompleks ćwiczeń	94
IV. Podstawy indywidualnego atakowania bez piłki	109
1. Podstawowe elementy gry bez piłki	110
1.1. Postawa	110
1.2. Start	110
1.3. Bieg	110
1.4. Zmiana tempa biegu	111
1.5. Zatrzymanie	111
1.6. Zmiana kierunku biegu	112
1.7. Skoki i lądowanie	112
1.8. Obrót bez piłki	112
1.9. Zwód	112
2. Zbiórka i dobitka w ataku bez piłki	112
2.1. Zbiórka w ataku – kompleks ćwiczeń	113
2.2. Dobitka w ataku – kompleks ćwiczeń	116
V. Podstawy indywidualnego atakowania z piłką	121
1. Podstawowe elementy gry z piłką	121
1.1. Praca nadgarstka	121
1.1.1. Ćwiczenia wzmacniające pracę nadgarstka	122
1.1.2. Ćwiczenia przygotowujące nadgarstek do chwytu	122
1.1.3. Ćwiczenia przygotowujące do rzutu o tablicę	123
1.2. Operowanie piłką	123
1.2.1. Kompleks ćwiczeń do nauczania i doskonalenia operowania piłką	124
1.3. Chwyty	126
1.4. Podania	126
1.4.1. Kompleks ćwiczeń do nauczania podań oburącz sprzed klatki piersiowej	127
1.4.2. Kompleks ćwiczeń do doskonalenia podań oburącz sprzed klatki piersiowej	132
1.4.3. Kompleks ćwiczeń do nauczania i doskonalenia podań oburącz i jednorącz powyżej linii barków	135
1.4.4. Gry i zabawy pomocnicze do nauczania podań	137
1.5. Kozłowanie	139
1.5.1. Kompleks ćwiczeń do nauczania i doskonalenia kozłowania	139
1.6. Zwody z piłką	147

1.7. Zatrzymanie z piłką	147
1.8. Obróty z piłką	147
1.9. Rzuty	148
1.9.1. Rzut do kosza z miejsca	148
1.9.1.1. Procedura wykonywania rzutów wolnych	148
1.9.1.2. Technika wykonania rzutu wolnego	149
1.9.1.3. Kompleks ćwiczeń do nauczania rzutu wolnego	150
1.9.1.4. Kompleks ćwiczeń do doskonalenia rzutu wolnego	151
1.9.1.5. Proponowane formy ćwiczeń rzutów wolnych podczas jednostki treningowej	152
1.9.2. Rzut do kosza z biegu	152
1.9.2.1. Technika wykonania rzutu do kosza z biegu	153
1.9.2.2. Technika wykonania rzutu do kosza z biegu po kozłowaniu	154
1.9.2.3. Kompleks ćwiczeń do nauczania rzutu z biegu	155
1.9.2.4. Kompleks ćwiczeń do nauczania rzutu z biegu po podaniu	156
1.9.2.5. Kompleks ćwiczeń do nauczania rzutu z biegu po kozłowaniu	159
1.9.2.6. Błędy w wykonywaniu rzutów z biegu	163
1.9.3. Rzut w wyskoku	164
1.9.3.1. Technika wykonania rzutu w wyskoku	164
1.9.3.2. Kompleks ćwiczeń do nauczania i doskonalenia rzutu w wyskoku	165
1.9.3.3. Błędy w wykonaniu rzutów w wyskoku	175
1.9.4. Rzut do kosza hakiem technika wykonania	175
1.9.5. Rzut do kosza „po wbiciu” i „po założeniu”	176
1.9.5.1. Technika wykonania rzutu do kosza „po wbiciu”	176
1.9.5.2. Kompleks ćwiczeń do nauczania rzutu do kosza „po wbiciu”	177
1.9.5.3. Kompleks ćwiczeń do doskonalenia rzutu do kosza „po wbiciu”	180
1.9.5.4. Technika wykonania rzutu „po założeniu”	182
1.9.5.5. Kompleks ćwiczeń do nauczania rzutu „po założeniu”	182
1.9.5.6. Kompleks ćwiczeń do doskonalenia rzutu „po założeniu”	184
1.9.6. Rzuty sytuacyjne	186
1.9.6.1. Rzuty wykonywane przez zawodnika środkowego	187
1.9.7. Metodyka doskonalenia skuteczności rzutowej w koszykówce	191
1.9.7.1. Rzuty z wybranych pozycji w wyskoku	191
1.9.7.3. Rzuty z wejść pod kosz	193
1.9.7.4. Rzuty wolne	194
1.9.7.5. Rzuty we fragmentach gry	196

1.9.7.6. Rzuty sytuacyjne	197
1.9.7.7. Przykłady treningu rzutowego	197
1.9.7.8. Przykłady treningu rzutowego w różnych okresach szkoleniowych	198
Literatura	199