

**PROGRAM KLAS SPORTOWYCH
W GIMNAZJUM Nr 39 we WROCŁAWIU**

**DYSCYPLINA
KOSZYKÓWKA**

Zatwierdzony przez Radę Pedagogiczną Gimnazjum nr 39 w dniu 19 czerwca 2009r.

Opracował mgr Sebastian Potoczny

SPIS TREŚCI

1. Wstęp – edukacyjne walory koszykówki.

2. Charakterystyka celów i treści kształcenia.

3. Innowacje w klasie sportowej.

4. Siatka godzin w klasie sportowej.

5. Zasady rekrutacji.

6. Ewaluacja programu.

7. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania.

8. Treści kształcenia i wychowania (na okres trzy letniej nauki)

8.1. Sprawność morfofunkcjonalna

8.2. Sprawność ogólna

8.3. RAMOWY PROGRAM NAUCZANIA - KOSZYKÓWKA

8.3.1. Zadania szkoleniowe

8.3.2. Środki treningowe z akcentami

8.3.3. Kształtowanie zdolności motorycznych

8.3.4. Kontrola realizacji treści kształcenia

9. Sprawdzian predyspozycyjny.

1. WSTĘP

(edukacyjne walory koszykówki)

Program KLASY SPORTOWEJ prowadzącej szkolenie w dyscyplinie KOSZYKÓWKA adresowany jest przede wszystkim do dziewcząt i chłopców, którzy posiadają odpowiednie warunki fizyczno – motoryczne, kochają „koszykówkę”, oraz pragną zdobyć wiedzę i umiejętności pozwalające w przyszłości na godne reprezentowanie swojej szkoły, klubu sportowego, miasta Wrocławia, Dolnego Śląska i Reprezentacji Polski w Koszykówce. Chcąc osiągnąć ten cel, uczniowie w cyklu trzyletniej nauki w gimnazjum pod kierunkiem doświadczonych nauczycieli – trenerów koszykówki będą realizowali rozszerzony program wychowania fizycznego z ukierunkowaniem na koszykówkę.

„ Plan nauczania ” w tej klasie będzie realizowany zgodnie z RAMOWYM PLANEM NAUCZANIA DLA GIMNAZIUM Istotnym zamierzeniem - w pojęciu autorów - jest przekazanie uczniom maksymalnej wiedzy uniwersalnej, która dobrze przygotuje absolwenta Gimnazjum Nr 39 we Wrocławiu, do podjęcia świadomie dalszej nauki w wybranej przez siebie szkole ponadgimnazjalnej, a następnie wyższej uczelni.

Bardzo ważną rolę autorzy programu klasy przypisują również ukształtowaniu odpowiednich cech charakteru i osobowości ucznia - zawodnika, oraz stosowaniu przez niego pełnego zasobu wartości niezbędnych przyszłemu świadomemu Polakowi w Zjednoczonej Europie.

2. CHARAKTERYSTYKA CELÓW I TREŚCI KSZTAŁCENIA

W wyniku kształcenia w KLASIE SPORTOWEJ w dyscyplinie KOSZYKÓWKA uczeń powinien:

- poznać i rozumieć zależności zachodzące w organizmie człowieka zdeterminowane aktywnością ruchową w życiu codziennym
- wybrać świadomie „aktywny – zdrowy tryb życia”, poprzez spożywanie „zdrowej żywności”, nie używaniu używek i narkotyków, uprawianie czynnie sportu, rekreacji oraz turystyki
- potrafić dokonać analizy otaczających go zjawisk w stosunku do własnego organizmu w kategoriach biologicznych

- poznać i kierować się hedonistycznymi wartościami podczas uprawiania różnych form aktywności ruchowej, w tym sportu jako jednego z bardzo ważnych celów w życiu
- umieć analizować wpływy i skutki aktywności ruchowej na funkcje układów: ruchu, krążenia, oddechowego, własnej psychiki oraz zinterpretować zaobserwowane u siebie reakcje na wysiłek fizyczny (tętno, oddech, zmęczenie, stres)
- wyrobić w sobie postawę „prawdziwego sportowca” nie tylko w aspekcie biologiczno – fizycznym, ale również moralnym, etycznym i kulturowym
- posługiwać się biegle w języku angielskim słownictwem i terminologią używaną w koszykówce
- poszerzyć swoją wiedzę teoretyczną oraz indywidualne umiejętności koszykarskie pozwalające na reprezentowanie, swojej szkoły, miasta Wrocławia, Dolnego Śląska oraz Polski.

3. INNOWACJE W KLASIE SPORTOWEJ

- a. Realizacja ukierunkowanego etapu szkolenia sportowego w celu ujawnienia predyspozycji.
- b. Rozszerzenie przedpołudniowych zajęć wychowania fizycznego do 10 godzin tygodniowo, podczas których będzie realizowany program nauki i doskonalenia indywidualnych umiejętności koszykarskich oraz rozwijania zdolności motorycznych ucznia.
- c. Współpraca nauczycieli – trenerów koszykówki prowadzących zajęcia z wychowania fizycznego z trenerami i szkoleniowcami poszczególnych klubów sportowych, z których wywodzą się uczniowie – zawodnicy, celem skorelowania programu szkoleniowego na poszczególnych etapach rozwoju zawodnika.
- d. Uczestnictwo uczniów w spotkaniach z najlepszymi zawodnikami wrocławskiej koszykówki celem poznania ich karier sportowych – poznanie blasków i cieni uprawianie sportu, a w szczególności koszykówki.
- e. Oglądanie zawodów sportowych koszykówki najwyższej rangi oraz ich analiza z wykorzystaniem najnowszych technik prezentacji komputerowych.
- f. Udział w rozgrywkach organizowanych przez DZKosz we Wrocławiu.
- g. Uzupełnienie nauki języka angielskiego o słownictwo i terminologię stosowane w koszykówce.

4. SIATKA GODZIN W KLASIE SPORTOWEJ

L. p.	Obowiązkowe zajęcia edukacyjne	Klasa			Liczba godzin tygodniowo w trzyletnim okresie nauczania
		I	II	III	
1.	Język polski				
2.	Historia				
3.	Wiedza o społeczeństwie				
4.	Język angielski				
5.	Matematyka				
6.	Fizyka i astronomia				
7.	Chemia				
8.	Biologia				
9.	Geografia				
10.	Plastyka				
11.	Muzyka				
12.	Technika				
13.	Informatyka				
14.	Jednostki treningowe				
15.	Godzina z wychowawcą				
Razem					
Religia/Etyka					
Godziny do dyspozycji dyrektora					
Razem godzin zajęć edukacyjnych					

5. ZASADY REKRUTACJI FUNKCJONOWANIA KLASY SPORTOWEJ

1. Rekrutacja do KLASY SPORTOWEJ w dyscyplinie KOSZYKÓWKA w Gimnazjum Nr 39 we Wrocławiu będzie prowadzona wśród dziewcząt i chłopców zamieszkałych na terenie Dolnego Śląska .

a. Każdy kandydat do w/w klasy będzie musiał poddać się sprawdzianowi predyspozycji, w skład którego wchodzi ocena sprawności ogólnej i ukierunkowanej oraz warunków fizycznych i predyspozycji do gry w koszykówkę. Sprawdzenia, który przeprowadzą nauczyciele – trenerzy koszykówki przy współudziale Stowarzyszenia dla Rozwoju Edukacji i Sportu „STORES” oraz Wrocławskiego Klubu Sportowego odbędzie się zgodnie z harmonogramem rekrutacji do klasy sportowej.

b. Konieczna będzie pisemna zgoda rodziców na udział dziecka w klasie sportowej, o ile dziecko spełni kryteria sportowe.

c. Konieczny będzie również dobry stan zdrowia, potwierdzony przez lekarza medycyny sportu

d. Na wniosek prezesa WKK Wrocław, w trakcie roku szkolnego mogą zostać przyjęci do klasy nowi uczniowie (bez względu na miejsce zamieszkania) spełniający kryteria sprawnościowe i zdrowotne.

e. W uzasadnionych przypadkach uczeń klasy sportowej, który ze względów zdrowotnych czasowo nie bierze udziału w zajęciach sportowych, uczęszcza na zajęcia dydaktyczne w danym oddziale.

2. Skreślenie z listy uczniów.

Uczeń zostaje skreślony z listy uczniów klasy sportowej a tym samym przechodzi do szkoły rejonowej lub w miarę możliwości do klasy ogólnej GIMNAZJUM nr 39 jeśli:

a. w wyniku własnych zaniedbań nie robi postępów, nie przykłada się do treningów, nie uczęszcza na treningi.

b. w przypadku picia alkoholu, palenia papierosów, zażywania narkotyków (nawet jeśli sytuacja miała miejsce jeden raz) - w trybie natychmiastowym.

c. w przypadku gdy uczeń rezygnuje z własnej woli z trenowania koszykówki w klubie WKK Wrocław .

3. Zawieszenie w czynnościach sportowca – uczeń na wniosek

a. wychowawcy klasy i ustaleniach z trenerem, może zostać

b. zawieszony w treningach na czas określony przez klub

c. w sytuacji, gdy pogorszył się w nauce lub w zachowaniu.

6. EWALUACJA PROGRAMU

Celem ewaluacji jest:

- sprawdzenie skuteczności metod i form pracy z uczniem, doboru treści, użycia odpowiednich środków podczas realizacji programu z w-f – KOSZYKÓWKA
- skuteczniejsze planowanie pracy
- ocena realizacji podstawy programowej dla gimnazjum w klasach realizujących rozszerzony program w-f

Sposoby ewaluacji.

Ewaluacja odbywać się będzie przez:

- porównywanie zapisów i spostrzeżeń dokonywanych w dziennikach lekcyjnych
- analizę sprawozdań semestralnych, rocznych oraz po zakończeniu trzyletniego cyklu pracy
- analizę wyników testów, które będą badać sprawność ogólną oraz postęp indywidualnych umiejętności techniki koszykarza osiągniętych przez ucznia w kolejnych etapach makrocyklu rocznego
- analizę osiągniętych wyników sportowych (drużynowych)
- analizę wyników egzaminu zewnętrznego
- analizę ankiet (przykłady w załączeniu)
- korzystanie z opinii metodyków i pracowników Kuratorium Oświaty

Wnikliwa analiza odpowiedzi udzielanych przez uczniów pozwala na eliminowanie z własnej dydaktyki nieefektywnych metod nauczania, na podejmowanie działań zapobiegającym niepowodzeniom uczniów i na stawanie się coraz lepszym nauczycielem – trenerem.

7. SZCZEGÓŁOWE CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

(na okres trzyletniej nauki w gimnazjum)

1. Skoordynowany rozwój fizyczny poprzez właściwy dobór bodźców działających na układy: ruchu, krążenia, oddychania oraz systemu nerwowego.
2. Wypracowanie pozytywnych cech charakteru oraz pożądaných postaw prowadzących do właściwego działania indywidualnego, zespołowego i wzajemnej współodpowiedzialności za bezpieczeństwo innych.
3. Kształtowanie psychomotoryki przez nauczanie i doskonalenie różnych form aktywności ruchowej, rozwój zdolności motorycznych uwzględniający upodobania, zainteresowania, sprawność ruchową, intelektualną i emocjonalną.
4. Rozwój psychiki poprzez wszechstronny rozwój osobowości.
5. Poznawanie zasad zachowania zdrowia i wiedzy ekologicznej:
 - w środowisku zurbanizowanym i przemysłowym

- prawidłowe odżywianie
- aktywność ruchowa
- higiena osobista
- czystość najbliższego otoczenia
- nałogi i skutki
- zanieczyszczenia środowiska (chemiczne i fizyczne)
- zapobiegania chorobą zakaźnym i cywilizacyjnym
- umiejętność życia w środowisku i klimacie.

6. Dążenie do eleganckiej budowy ciała, piękna, harmonii i swobody ruchu, korygowania wcześniej nabytych wad postawy.

7. Wdrożenie pozalekcyjnej aktywności ruchowej, w gronie kolegów i w najbliższym otoczeniu:

- wyrabiają umiejętności samodzielnego organizowania zajęć zabawowych, rekreacyjnych i sportowych, a w szczególności gry w koszykówkę
- ułatwiają w nawiązywaniu kontaktów międzyludzkich i rozwijaniu cech osobowości
- pozwalają czerpać radość z zakresu przeżyć społecznych i sportowych
- zacieśniają więzy życia rodzinnego i społecznego
- pozwalają racjonalnie wykorzystywać czas wolny
- rozwijają umiejętność dostrzegania piękna obcowania z przyrodą

8. Wdrożenie uczniów do systematycznej samokontroli i samo – oceny w zakresie swojej sprawności, umiejętności i nawyków.

9. Poznanie zasad bezpieczeństwa w celu ochrony zdrowia i życia ludzkiego:

- kształtowanie zdyscyplinowania, odpowiedzialności, koleżeńskości, porządku, dbałości o sprzęt i przybory sportowe
- zapoznanie z zasadami pierwszej pomocy w nagłych wypadkach
- zapoznanie z przepisami gier i zabaw ruchowych potrzebnych w rekreacji ruchowej
- zapoznanie się z regulaminami i przepisami gry w koszykówkę oraz zasadami zachowania się podczas treningów i zawodów sportowych.

8. TREŚCI KSZTAŁCENIA i WYCHOWANIA

(na okres trzyletniej nauki w gimnazjum)

8.1. Sprawność morfofunkcjonalna

Aparat ruchu:

- spostrzeganie ciała i dążenie do prawidłowej postawy w życiu codziennym (prawidłowe stanie, leżenie, siedzenie, prawidłowe wstawanie z podłogi, z łóżka, z pozycji siedzącej, prawidłowe schyłanie się, podnoszenie ciężarów)
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie
- aktywne i pasywne wzmacnianie mięśni
- ćwiczenia rozluźniające mięśnie

Układ krążenia i oddychania:

- uaktywnienie oddychania przeponowego
- świadome dopasowanie rytmu oddychania do rytmu ruchu
- odzyskiwanie naturalnego oddechu przez ćwiczenia rozluźniające

Układ nerwowy:

- oderwanie się od trudności dnia codziennego i zmniejszenie napięć psychicznych
- ćwiczenia relaksacyjne

8.2. Sprawność ogólna

Sprawność kondycyjna

1. Kształtowanie szybkości:

- biegi z max szybkością na odcinkach 10 – 30 m
- biegi na krótkich odcinkach z przyspieszeniem
- slalomy biegowe z pokonywaniem przeszkód
- biegi z oporem współwiczającego
- biegi z obciążeniem
- biegi z różnych pozycji
- gry i zabawy szybkościowe

2. Kształtowanie wytrzymałości:

- mała zabawa biegowa
- duża zabawa biegowa
- gry i zabawy terenowe
- marszobiegi
- biegi ciągłe
- biegi ze zmianą tempa

3. Kształtowanie gibkości:

- wznosy, wymachy, rzuty, skurcze, krążenie ramion w różnych pozycjach i płaszczyznach w sytuacjach utrudniających zachowanie poprawności ruchu
- skłony, skręty, skrętoskłony, opady tułowia w dwójkach (w leżeniu, siedzeniu i klęku)
- różne formy ćwiczeń nóg w marszu

4. Kształtowanie skoczności:

- wieloskoki jednonóż i obunóż przez niskie przeszkody
- wyskoki z półprzysiadu i przysiadu
- różne formy trójskoku z miejsca, marszu i biegu
- skoki kuczne przez niskie przeszkody
- różne formy skoków przez przyrządy
- skoki w dal z miejsca
- skoki w dal z rozbiegu

5. Kształtowanie zwinności i zręczności:

- pokonywanie na różne sposoby torów przeszkód
- łączenie kilku czynności ruchowych w jedną całość
- zwisy przewrotne, przerzutne, klęczne

6. Kształtowanie siły:

- ćwiczenia z pokonywaniem ciężaru współwiczającego
- pchanie i rzucanie piłką lekarską oburącz i jednorącz
- ćwiczenia izometryczne

Sprawność koordynacyjna

1. Kształtowanie równowagi:

- różnego rodzaju przejścia po równoważni względnie na odwróconej ławeczce (przodem, tyłem, bokiem) z przyborem, z mijaniem się ze współwiczającym
- stanie na głowie, na rękach przy drabinkach
- przerzuty bokiem

2. Kształtowanie orientacji przestrzennej:

- bieg na orientację
- tory przeszkód
- ocenianie odległości po skokach i rzutach

8.3. Ramowy program nauczania – koszykówka

(na okres trzyletniej nauki w gimnazjum)

Podstawowym celem kształcenia ucznia - koszykarza podczas trzy letniej nauki w gimnazjum będzie rozwój indywidualnych umiejętności w zakresie techniczno – taktycznym oraz jego zdolności motorycznych.

W tygodniowym mikrocyklu treningowym będzie zachowana proporcja przygotowania i realizacji 50% treningów ukierunkowanych na naukę i doskonalenie elementów techniki indywidualnej, a 50% treningów rozwijających motoryczność zawodnika.

8.3.1. Zadania szkoleniowe

Nauka i doskonalenie podstawowych elementów techniki indywidualnej koszykarza w ataku i w obronie.

- nauka „pozycji potrójnego zagrożenia”
- nauka i doskonalenie w różnych formach – kozłowania chwytów i podań
- nauka manewrów ścięcia, obiegnięcia, ruchu w kształcie liter L i V oraz przeciwdziałanie tego typu manewrom
- gra 1x1, 2x2, 3x3 z kształtowaniem w tempo nawykowego przejścia z obrony do ataku z szybkim i celnym zakończeniem do kosza, oraz powrotu z ataku do obrony

- nauka rozgrywania przewag 2x1, 3x1, 3x2 ze zwróceniem uwagi na przeciwdziałania obronne takim akcjom
- nauka i doskonalenie zasłon od i do piłki, od tyłu, na zawodniku z piłką, na centrze i po ścięciu oraz przeciw- działanie taki zasłonom w grze obronnej
- doskonalenie w różnych formach rzutów do kosza (w fazie nauki bez obrońcy, później z obrońcą)
- walka po rzucie przed zastawieniem, zastawienie i zbiórka
- w ataku zespołowym nauka wykonania szybkiego pierwszego i drugiego podania, z bardzo szybką grą do kosza.
- nauka zachowania odpowiedniej przestrzeni i czasu

Nauka i doskonalenie obrony indywidualnej.

- postawa i pozycja obronna
- poruszanie się krokiem obronnym
- bieg i skok do pozycji obronnej z pierwszym krokiem przy skoku w kierunku pionowym
- agresywny nacisk na zawodnika z piłką, z zadaniem spychania go do linii bocznej lub końcowej
- stosownie odskoku i trójkąta obronnego po wykonaniu podania przez zawodnika z piłką
- krycie zawodnika bez piłki w różnych rejonach boiska, krycie zawodnika w pozycji zamkniętej będącego w odległości jednego podania, krycie zawodnika w pozycji otwartej będącego w odległości 2 i 3 podań, krycie zawodnika grającego na pozycji centra i postaw w pozycji zamkniętej
- asekuracja, pomoc i zamiana kryjących w różnych rejonach boiska w grach dwójkowych i trójkowych
- podwajanie zawodników z zamianą kryjących 2x2,3x3 oraz nauka i doskonalenie ukierunkowanej obrony zależnie od sytuacji i miejsca na boisku.

Poszerzenie wiedzy teoretycznej.

- zasady gry w koszykówkę
- aktualizacja przepisów gry w koszykówkę

- podstawy treningu sportowego
- zasady żywienia i higieny osobistej

8.3.2. Środki treningowe z akcentami.

Nauka i doskonalenie kozłowania

- zonglerka w miejscu, w miarę nabywania umiejętności, zonglerka w ruchu oraz z obrońcą
- kozłowanie piłki z jednoczesnym podrzucaniem drugiej piłki w marszu
- bieg ze zmianą ręki kozłującej i podrzucającej piłkę, to samo w dwójkach ze zmianą do partnera piłki kozłowanej i podzrucanej
- kozłowanie jednocześnie dwóch piłek w miejscu, w biegu, ze zmianą kierunku kozłowania w różnych układach rąk kozłujących
- kozłowanie ze zmianą ręki przed sobą, za plecami, między nogami, po pivocie – w miarę nabywania umiejętności łączenie w/w zmian
- kozłowanie po kołach i slalomem między kołami
- Kozłowanie w przód przed słupkami wykorzystując zmiany ręki kozłującej
- Stosowanie specjalnych okularów do kozłowania ograniczających

Akcenty

- wzrok skierowany przed siebie
- kozioł niski i dynamiczny ze spychaniem piłki w kierunku parkietu
- po zmianie ręki kozłującej pierwszy kozioł ofensywny
- asekuracja piłki ciałem i ręką która nie bierze udziału w kozłowaniu

Obrona i atak 1 x 1

- krok odstawno – dostawny w formie ścisłej – w dalszej fazie szkolenia dodajemy zawodnika kozłującego
- krok odstawno – dostawny w formie ścisłej z przejściem do biegu i skokiem obronnym – to samo z zawodnikiem kozłującym
- 1 x 1 z różnych pozycji, atakujący stara się minąć zawodnika obrony, a obrońca spycha zawodnika do linii bocznej lub końcowej

- 1 x 1 na całym boisku lub od linii środkowej, zawodnicy stoją naprzeciw przy liniach bocznych, zawodnik z piłką wykonuje ofensywne kozłowanie, a obrońca stara się dogonić zawodnika z piłką i po wykonaniu skoku obronnego przyjąć legalną postawę w obronie z ukierunkowaniem kozłującego do linii bocznej lub końcowej
- 1 x 1 obrońca stojący z piłką pod koszem wyrzuca ją w lewo lub w prawo na wysokość linii 6.25 m, atakujący stojący na wprost kosza na linii rzutów osobistych po biegu i złapaniu piłki gra szybko, obrońca stara się przyjąć postawę w obronie, a następnie spycha kozłującego według zasad
- 1 x 1 z pozycji rzutowej z podającym; atakujący wykonuje, bieg w kształcie litery L i V, obrońca stara się wypchnąć atakującego jak najdalej od kosza uniemożliwiając mu otrzymanie piłki, gdy atakujący otrzyma piłkę broni według zasad. Ćwiczenie wykonywane jest po stronie mocnej i po stronie słabej. Obrońca stara się wyprzedzić ruchy ścięcia i obiegnięcia atakującego. Gdy atakujący wykona podanie obrońca wykonuje skok do trójkąta obronnego.
- 1 x 1 na całym boisku z dwoma pomocnikami. Ruchy w obronie przy kryciu zawodnika z piłką jak wyżej, natomiast gdy atakujący pozbędzie się piłki obrońca stosuje odskok do trójkąta obronnego.
- 1 x 1 wahadło jak najszybciej do kosza
- 1 x 1 z pozycji rzutowej, po akcji atakujący i obrońca grają 2 x 1 na drugi kosz
- 1 x 1 – wysocy zawodnicy manewry centra, mali 1x1 na ograniczonym polu gry

Akcenty - obrona

- Postawa w obronie przy kryciu zawodnika z piłką – nisko na nogach, bark obrońcy na wysokości mostka atakującego ze stałym wyprzedzaniem ręki kozłującej, ręka bliższa kozłującego penetruje okolice piłki od dołu z zachowaniem równowagi, natomiast ręka dalsza ogranicza drogę kozłowania, stały nacisk na kozłującego stosując krok odstawno – dostawny ze zwróceniem uwagi by palce nogi kierunkowej były skierowane w kierunku poruszania się obrońcy, przy skoku obronnym zdecydowane zaskoczenie reki kozłującej z szybkim dążeniem do równowagi, spychanie kozłującego w rejony boiska, które są dla niego niekorzystne pod względem podania lub rzutu, stałe dążenie do ustania w pozycji obronnej na linii kosz – piłka.

- Zawodnik kryjący zawodnika z piłką po podaniu – wykonuje odskok do pozycji trójkąta obronnego w pozycji zamkniętej, przy ścięciu zawodnika ataku wyprzedzanie go ręką bliższą z blokowaniem kierunku jego biegu, przy ruchu zawodnika ataku na stronę słabą (obiegnięcie), skok do atakującego przodem z odwróconą głową w kierunku piłki z jedną ręką kontrolującą zawodnika, a druga ręką w górze w celu utrudnienia celnego podania. Gdy zawodnik ataku przekracza oś boiska i biegnie na stronę słabą to obrońca zostaje na osi w pozycji otwartej w trójkącie obronnym. Każdy następny ruch zawodnika ataku w kierunku piłki, wyprzedzany jest tak jak przy ścięciu. W grze 1x1 po stronie słabej zawodnik ataku kryty jest według w/w zasad. Ogólnie można powiedzieć, że obrońca przeciwdziała wszystkim ruchom pionowym atakującego.

Akcenty – atak

- Stosowanie kozła ofensywnego i długiego pierwszego kroku przy rozpoczęciu kozłowania jak również po zmianie ręki kozłującej, wykonanie akcji ataku jak najmniejszą ilością kozłów w celu szybkiego zdobycia kosza, przeciwdziałać ruchom obrońcy by nie dać się zepchnąć w rejony boiska korzystne dla obrońcy, stosowanie ruchów pionowych w celu przyspieszenia akcji ataku, ruchy ścięcia i obiegnięcia należy wykonywać z maksymalną prędkością, a sam bieg powinien wykonywany w kierunku kosza i od kosza na przestrzeni co najmniej 4 – 5 metrów. Po każdym rzucie walka do końca, czyli do celnego rzutu lub wejścia w posiadanie piłki przez obrońcę. Po każdej akcji ataku, gdy padł kosz lub gdy atakujący widzi, że nie wejdzie w posiadania piłki powinien on wykonać odskok w kierunku kosza bronionego w celu wykształcenia nawyku asekuracji przed szybkim atakiem.

Obrona i atak 2 x 2 i 3 x 3

- 2 x 2 z pozycji rzutowej przy ustawieniu, obydwaj zawodnicy po stronie piłki w ustawieniu poziomym, pionowym oraz z zawodnikiem bez piłki znajdujący się po stronie słabej.
- 2 x 2 od połowy boiska z szybką kontrakcją na drugi kosz
- 2 x 2 po wyrzucie piłki za linii końcowej, po rzucie piłki, zbiórce i wykonaniu 1 podania, po akcji 2x2 na jeden kosz i szybkim ataku na drugi kosz 2x1, 2x2 i 2x3

- 2 x 2 wahadłowo, jak najszybciej do kosza, obrona od połowy, atakujący po akcji ataku bronią do połowy i wracają pod kosz, na który atakowali.
- 2 x 1 wahadłowo, w dalszej fazie szkolenia 2 x 1 z doganiającym.
- 2 x 2 na jeden kosz z pozycji rzutowej, zawodnicy 1, 2, 3, 4 stoją na czterech pozycjach przodem do kosza, 1 z piłką podaje do 2, 2 do 3, 3 do 4. Po wykonaniu podania 1 i 2 biegną bronić 3 i 4. Akcja ataku zaczyna się po otrzymaniu piłki przez 4 i jak wyżej gra na drugi kosz.
- 2 x 2 na całym boisku z doganiającym za końcową linią i z powrotem akcji 3 x 2.
- 2 x 2 na całym boisku, w jedną stronę w formie nauki podwajanie zawodnika kozłującego i zmiana kryjących (jak najwięcej podwojeń), w drugą stronę atakujący grają jak najszybciej do kosza, a obrońcy starają się podwajać i zmieniać krycie.
- 2 x 2 z wykorzystaniem zasłony pick'n'roll
- To samo jak wyżej w układach 3 x 3.
- 3 x 3 z wykorzystaniem zasłon od piłki i gry przez pick'n'roll
- 3 x 3 z wykorzystaniem ruchów graczy bez piłki w momencie penetracji (z zachowaniem przestrzeni)

Akcenty – obrona

- 1 x 1 krycie jak wyżej
- 2 x 2 z pozycji rzutowej krycie tak jak z podającym
- 2 x 2 na całym boisku, zawodnik obrony A1 kryjący zawodnika bez piłki B1 asekurowanego zawodnika z piłką A2 i gdy atakujący z piłką B2 minie A2 to A1 po biegu zaskakuje ręką kozłującą B2 z okrzykiem "idź". A1 po zaskoczeniu winien szybko uzyskać równowagę i zachować pozycję na linii kosz piłka. A2 po okrzyku „idź” broni A1 asekurowując w trójkącie obronnym A1.
- 3 x 3 podobnie jak przy grze 2 x 2 tylko w sytuacji, gdy atakujący z piłką minie do linii. Rotacja zaczyna się od zaskakującego trzeciego obrońcy i w rotacji bierze udział trzech zawodników.
- Obrona zasłony pick'n'roll – informacja słowna, rola zawodników obrony przy stosowaniu odpowiedniego rodzaju obrony, przedstawienie różnych form obrony (walka na szczycie zasłony, przepuszczenie, zaskoczenie, przekazanie krycia)

- Obrona zasłony od piłki – informacja słowna, rola zawodników obrony przy stosowaniu odpowiedniego rodzaju obrony, przedstawienie różnych form obrony (zaskoczenie, przekazanie, ominięcie zasłony)

Akcenty – atak

- Zawodnik z piłką atak jak wyżej
- 2 x 2 lub 3 x 3, po akcji ataku szybki skok w kierunku kosza obrony do asekuracji, zawodnik w obronie, który widzi, że nie będzie brał udziału w pierwszym podaniu, widząc że inny zawodnik wchodzi w posiadania piłki ma natychmiast wykonać szybki bieg w kierunku kosza ataku. Bardzo ważnym elementem w nauczaniu jest zwracanie uwagi na szybkie przejście zawodników z obrony do ataku i z ataku do obrony. Zawodnik atakujący jeżeli jest podwajany powinien wykonać ruch do tyłu w celu lepszej pozycji do celnego podania lub rzutu. Gdy zawodnik będący bez piłki widzi, iż jego obrońca idzie do pomocy, to powinien wykonać ruch pionowy w kierunku kosza lub na pozycję do otrzymania łatwego podania.
- 2 x 2, 3 x 3 – pick'n'roll – rola zawodnika korzystającego z zasłony oraz rola zawodnika stawiającego zasłonę. Rola pozostałych zawodników nie uczestniczących w wykonaniu zasłony
- 2 x 2, 3 x 3 – z wykorzystaniem zasłony od piłki – rola zawodnika korzystającego z zasłony oraz rola zawodnika stawiającego zasłonę. Rola pozostałych zawodników nie uczestniczących w wykonaniu zasłony. Czytanie gry.

Podania

- Podania piłki w formie ścisłej oburącz sprzed klatki piersiowej, kozłem, znad głowy, jednorącz P i L ręką, po kozłowaniu, za plecami.
- Podania w dwójkach jak wyżej biegu, również piłkami lekarskimi.
- Podania jednorącz P i L ręką oraz dwoma rękoma znad głowy po zbiórce z tablicy. Po podaniu szybki bieg na kosz i zbiórka po rzucie partnera.
- W trójkach i czwórkach za piłką.
- W trójkach wahadłowo podania dwoma i trzema piłkami.
- W dalszej fazie nauczania podania jak w pkt. 1 z obrońcą do zawodnika ataku wykonującego ścięcie, obiegnięcie oraz ruch w kształcie litery L i V.

- Wszelkie formy długich podań przez całe boisko, po zbiórce, po otrzymaniu pierwszego podania, za linii końcowej po stracie kosza itp.

Akcenty

- dokładność i siła podania
- po podaniu wyprost rąk lub ręki podającej ze strzepnięciem nadgarstkiem
- mocny chwyt
- podanie szybkie i w tempo
- ruchy zwodzące przed wykonaniem podania

Rzuty

- Rzuty z miejsca w formie ścisłej ze zwróceniem uwagi na technikę rzutu
- Rzuty po biegu i zatrzymaniu na jedno i dwa tempa.
- Rzuty po kozłowaniu z zatrzymaniem na jedno i dwa tempa (rzuty po zmianie ręki kozłującej za plecami, po pivocie itp.)
- Rzuty po zwodzie minięciem (nogą jednoimienną, krokiem skrzyżnym) i po zwodzie rzutem.
- Rzuty po kozłowaniu tyłem do kosza i pivocie z odejściem od kosza.
- Rzuty spod kosza do 10 celnych z obrońcą, który fauluje dolne części ciała rzucającego.
- Rzuty sytuacyjne po wejściu lub zbiórce piłki z tablicy.
- Rzuty za 3 pkt. w formie różnego rodzaju konkursów.
- Rzuty po manewrach centra.

Akcenty

- Technika rzutu, piłka leży na szeroko rozstawionych palcach i części dłoni w pozycji równowagi, łokieć znajduje się pod piłką i jest skierowany w kierunku kosza, rękę słabszą dostawiamy z boku piłki, po rzucie następuje całkowity wyprost ręki rzucającej ze strzepnięciem nadgarstkiem w kierunku kosza, ręka po rzucie zostaje pod kątem 45 stopni.
- Rzuty po otrzymaniu na dwa tempa, zawodnik wykonuje zatrzymanie najpierw nogą bliższą kosza, a następnie dostawia nogę dalszą. Po zatrzymaniu przodem do kosza najpierw zatrzymywać się na jedno tempo.

- Przy rzucie po kozłowaniu w kierunku nogi obrotu, należy wykonać pierwszy kozioł równocześnie z postawieniem nogi obrotu.
- Rzuty przy nauczaniu powinny być wykonywane z biernym obrońcą, który ma podniesione obie ręce do góry, w dalszej fazie nauczania obrońca powinien być coraz bardziej agresywny.
- Prawidłowa praca nóg przy minięciu ze zwodem

Zastawianie

- W formie ścisłej po rzucie zawodnika ataku wykonuje wolny ruch do kosza, a zawodnik obrony wykonuje zastawienie przez obrót na nodze dalszej od rzucającego.
- W dalszej fazie nauczania zastawienie zawodnika atakującego agresywnie tablicę po rzucie.
- Zastawianie zawodnika bez piłki po stronie słabej.
- W dwójkach, trójkach i czwórkach ruch zawodników ataku po obwodzie. Po rzucie, obrońcy wykonują zastawienie.
- 2 x 2 jeden rzuca, obrońcy zastawiają zawodników, którzy byli kryci przez współwiczającego.
- Pięciu zawodników po obwodzie, jeden rzuca do kosza a obrońca zastawia. Po zbiórce obrońca podaje piłkę do drugiego, który rzuca do kosza, obrońca zastawia itd., aż rzut wykona piąty gracz.

Akcenty

- Zastawienie po obrocie musi być wykonane w pozycji koszykarskiej, szybko i mocno na nogach, łokcie szeroko, ręce skierowane do góry gotowe do chwytu piłki.
- Po rzucie zawodnik obrony powinien widzieć (jest to tzw. „widzenie obwodowe”) zawodnika ataku i piłkę. Jak nie może kontrolować zawodnika i piłki równocześnie, to kontroluje tylko zawodnika ataku.
- Po zastawieniu obrońca powinien stosować odskok w kierunku kosza lub piłki.
- Obrońca po stronie słabej, po rzucie wykonuje skok w kierunku zawodnika ataku, a następnie wykonuje manewr zastawienia wg zasad jw.

- Po zastawieniu i zbiórce zawodnika obrony ma wykonać chwyt piłki, mocne w równowadze lądowanie na dwie nogi, po lądowaniu ma wykonać obrót w kierunku bliższej linii bocznej z głową skierowaną w kierunku kosza ataku.
- Po zbiórce zbierający ma wykonać błyskawiczne podanie a następnie przystąpić do szybkiego biegu w kierunku kosza ataku.

Kontratak

W początkowej fazie nauczania będą kształtowane nawyki już wymienione, które są potrzebne do nauczania szybkiego ataku (ponieważ szybki atak rozpoczyna się od obrony, to jednym z akcentów będą wymienione ruchy po zastawieniu, dalej wymienione ruchy pierwszego i drugiego podania z biegiem zawodników do tych podań oraz szybka gra do kosza).

W dalszej fazie nauczania będą kształtowane ruchy szybkiego ataku zorganizowanego do drugiej fazy, przy zachowaniu podstawowych założeń szybkiej gry do kosza w zmniejszonych składach osobowych.

Akcenty

(przy kształtowaniu nawyków do szybkiego ataku)

- Zastawienie i szybkie pierwsze podanie.
- Po zbiórce odskok zawodników grających na pozycjach 1 i 2 w okolicy linii środkowej do pierwszego podania.
- Bieg w tempo w kierunku kosza ataku przez zawodników, którzy nie brali udziału w pierwszym i drugim podaniu. W przypadku braku możliwości wykonania drugiego podania, zawodnik po otrzymaniu pierwszego podania kozłuje ofensywnie w kierunku kosza ataku z zamiarem zakończenia celnym rzutem do kosza lub wykonaniem kończącego podania.
- Zawodnicy, którzy mają otrzymać pierwsze lub drugie podanie powinni dążyć do tego, żeby ułatwić takie podanie.
- Dążenie do szybkiego zakończenia akcji ataku w przewagach 2x1, 3x2 lub zmniejszonych równowagach 1x1, 2x2, 3x3 oraz w przypadku niecelnego rzutu, walka o piłkę na tablicy ataku, ponieważ obrona słabiej zastawia tego typu rzuty.

Obrona i atak w układzie 5x5

- Gry 5 x 5 z wykorzystaniem - gier 1x1, 2x2, 3x3, zasłon do piłki, zasłon od piłki, ruchów graczy bez piłki w momencie penetracji - w obronie przeciwdziałanie tym ruchom

8.3.3. Kształtowanie zdolności motorycznych

- Siła ogólna – ćwiczenia w pozycjach izolowanych lub z obciążeniem własnego ciężaru ciała.
- Siła dynamiczna – ćwiczenia na płótkach lekkoatletycznych, w terenie, z piłkami lekarskimi.
- Szybkość specjalna – na sali w formie środków treningowych doskonalących technikę szybkościową.
- Gibkość - stretching oraz ćwiczenia w dwójkach.
- Koordynacja specjalna – w formie wzbogaconych środków treningowych.

PRZYKŁADY ZAJĘĆ KSZTAŁTUJĄCYCH WYTRZYMAŁOŚĆ, SZYBKOŚĆ, SIŁĘ

Trening wytrzymałości:

1. Trucht (łagodny bieg) – 6 minut
2. Ćwiczenia gibkościowe – skłony, skręty tułowia, krążenia ramion, krążenia kolan, krążenia stóp – palce oparte o podłoże, rozciąganie mięśni łydek – ręce oparte o ścianę oraz inne ćwiczenia – ok. 5 minut.
3. Trucht – 3 minuty.
4. Skip A – ok. 15 metrów x 3 serie
5. Skip C – ok. 15 metrów x 3 serie

Uwaga: Każdy bieg na 70 – 80% max możliwości, po każdej serii przerwa ok. 1 minuty a w niej ćwiczenia rozciągające.

6. Bieg ciągły – dystans ok. 1000 m (czas na przebiegnięcie ok. 4.5 minuty) x 4 serie

Uwaga: Zaraz po biegu tętno powinno być zbliżone do 170 uderzeń na minutę. Następny bieg rozpoczynamy gdy tętno spadnie do ok. 120 uderzeń na minutę (lecz nie dłużej niż 4 minuty).

W czasie przerwy wykonujemy: skłony tułowia w leżeniu tyłem (nogi w kolanach ugięte) x 20 oraz ćw. rozciągające, marsz (wypoczynek w ruchu).

7. Trucht – 2 minuty x 2 serie (w przerwie ćw. gibkościowe).

Trening szybkości:

1. Trucht – 3 minuty, ćwiczenie rozciągające – 3 minuty
2. Trucht – 3 minuty, ćwiczenia rozciągające – 3 minuty
3. Trucht – 2 minuty
4. Skip A – ok. 15 m (26 kroków) x 6 serii
5. Skip C – ok. 15 m (26 kroków) x 6 serii
6. Wybiegi ze skłonu w przód – 6 kroków wybiegu x 8 serii
7. Przyspieszenia w biegu – luźny bieg 15 m – przyspieszenie 10 m do prędkości max – luźny bieg 15m – przyspieszenie 10 m do prędkości max – luźny bieg 10 m (razem ok. 60 metrów) x 6 serii

Uwaga: W przerwach wypoczynkowych ok. 1-2 minuty – ćw. na mięśnie brzucha 15 x 5 serii

8. Biegi szybkie (90% prędkości max) – 20 m + 20 m max + 20 metrów x 5 serii (podczas każdej przerwy trwającej ok. 2 minut wykonać 5 szybkich pompek x 5 serii)
9. Podania piłką lekarską (3 kg)
10. - oburącz sprzed klatki piersiowej – 20 x 2 serie
11. - oburącz znad głowy – 20 x 2 serie
12. Trucht – 3 minuty, ćw. rozluźniające – 2 minuty – trucht – 3 minuty

Trening siły:

1. Trucht (łagodny bieg) – 3 minuty
2. Ćwiczenia gibkościowe – skłony, skręty tułowia, krążenia ramion, krążenia kolan, krążenia stóp – palce oparte o podłoże, rozciąganie mięśni łydek – ręce oparte o ścianę oraz inne ćwiczenia – ok. 5 minut.
3. Trucht – 3 minuty.
4. Skip A – ok. 15 m x 8 serii
5. Skip C – ok. 15 m x 6 serii

Uwaga: Każdy bieg na 70 – 80% max możliwości, po każdej serii przerwa ok. 1 minuty a w niej ćw. rozciągające.

6. Marsz wypadami – 40 metrów.
7. Rzuty piłkami lekarskimi (3 kg)
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej x 20
 - rzut autowy (oburącz znad głowy), po wyrzucie krok w przód x 15
 - podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w wyskoku po doskoku obunóż. Wyrzut zaczyna się w locie, tak aby zdążyć przed lądowaniem. Nogi w lekkim rozkroku x 8 powtórzeń.
8. Podskoki z piłką lekarską (3 kg) – Piłka trzymana jest oburącz na wysokości barków, podskoki luźne, po trzecim podskoku wyskok max w górę ze wznosem piłki w górę do wyprostowania ramion i w najwyższym punkcie rzut piłką o podłoże (pionowo w dół). Rzut wykonujemy w locie, tak aby zdążyć przed lądowaniem. Nogi w lekkim rozkroku x 8 powtórzeń.
9. Pompki (uginanie ramion w podporze przodem) 5 powtórzeń x 8 serii – w przerwach między seriami ćwiczymy mięśnie brzucha - skłony tułowia w przód (leżąc tyłem, nogi w kolanach ugięte) – 15 x 7 serii.
10. Ćwiczenia mięśni grzbietu – leżąc przodem, ręce za głową – wznosy tułowia w tył w górę – 12 x 6 serii.
11. Trucht 2 minuty x 2 serie – w przerwie ćw. rozciągające.

8.3.4. Kontrola realizacji treści kształcenia.

(kontrola jako czynnik kierowania treningiem)

We współczesnym, coraz bardziej złożonym treningu niezbędne jest sprawne kierowanie procesem w funkcji założonego celu. Nie może to być działanie intuicyjne, lecz procedury oparte na mierzalnych faktach, identyfikujące stany rzeczywiste i ich prawdopodobne przyczyny. Tak więc dla właściwego kierowania procesem treningu niezbędny jest stały dopływ informacji o skutkach prowadzonej działalności i zmianach adaptacyjnych organizmu pod wpływem stosowanych obciążeń. Celom tym służy system kontroli integralnie wtopiony w proces treningu, począwszy od etapu programowania i planowania.

Pierwszy poziom kontroli, to wstępny dobór do grupy treningowej (do klasy sportowej). Przy użyciu wymienionych kryteriów poszukujemy osobników, którzy mają szansę osiągnąć w przyszłości najwyższe wyniki w danej dyscyplinie (w koszykówce).

W dwóch pierwszych etapach szkolenia (treningu wszechstronnego i ukierunkowanego) zakres zadań kontrolnych jest bardzo szeroki, gdyż wciąż poznajemy ucznia – zawodnika. Oceniamy tu i przewidujemy m.in. wymiary i cechy budowy ciała (m.in. wysokość, masę, proporcje, wydolność fizyczną, efektywność uczenia się elementów techniki, cechy osobowościowe, profil i poziom sprawności).

Na etapie treningu specjalistycznego zakres kontroli zawęża się, zmienia się też jej charakter. Pomiar i sprawdziany dotyczą już specyficznego przygotowania sprawnościowego oraz efektywności stosowanych rozwiązań technicznych. W grach zespołowych dodatkowo dochodzi również ocena umiejętności taktycznych. Kontrola jest w takim ujęciu ważną składową organizacji treningu.

Kontrola procesu treningu przebiega dwójako: poprzez kontrole wykonania – stopnia i sposobu realizacji treningu – oraz kontrole efektów potreningowych.

Kontrolę efektów podzielić można na kontrolę stanu organizmu (badania, sprawdziany) i kontrole osiągnięć, w tym wyników sportowych. Kontrola treningu daje indywidualne, najbardziej efektywne narzędzie do kierowania rozwojem ucznia – zawodnika. Ocena taka jest jednak możliwa tylko wówczas, gdy posiadamy operacyjnie sformułowane cele i opisany plan, kiedy realizacja pracy (obszar informacyjny i energetyczny obciążeń) jest udokumentowana i kiedy dokładnie można określić efekty treningowe, tzn. stan wytrenowania i wyniki sportowe.

9. SPRAWDZIAN PREDYSPOZYCYJNY

Sprawdzian predyspozycyjny składa się z trzech części:

CZEŚĆ PIERWSZA

OCENA SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

Kandydat wykona trzy PRÓBY oceniające jego sprawność ogólną uzyskując punkty w każdej próbie w skali od 1 do 6 pkt.:

1. PRÓBA – próba oceniająca wytrzymałość – **BIEG na 600 m** – ocenie podlega czas wykonania biegu
2. PRÓBA – próba oceniająca siłę – **RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ** o wadze 3 kg – ocenie podlega uzyskana odległość

3. PRÓBA – próba oceniająca skoczność – **SKOK W DAL Z MIEJSCA** – ocenie podlega uzyskana odległość.

CZEŚĆ DRUGA

OCENA SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ

Kandydat wykona dwa TESTY umożliwiające ocenić sprawność ukierunkowaną tzn. umiejętności:

- podania i chwyty (podania jednorącz)
- kozłowanie lewą i prawą ręką
- rzuty z biegu do kosza po kozłowaniu
- rzuty z biegu do kosza po otrzymaniu podania
- zatrzymanie po biegu na jedno i na dwa tempa
- rzut pozycyjny (ułożenie ręki)

TEST nr 1 - kolejność czynności do wykonania:

1. kozłowanie między tyczkami ze zmianą ręki kozłującej
2. rzut do kosza z biegu po kozłowaniu
3. wyjście kozłowaniem na linię rzutów wolnych, zatrzymanie na jedno tempo, pivot do kosza i rzut
4. podanie jednorącz
5. zatrzymanie na jedno tempo po biegu, pivot
6. kozłowanie, podanie jednorącz po kozle
7. podanie jednorącz
8. rzut w biegu po podaniu
9. wykołowanie na pozycję, zatrzymanie na dwa tempa i rzut pozycyjny.

Ocenie podlega wykonanie w/w czynności w skali od 1 do 6 pkt. za każdy element.

TEST nr 2 – próba polega na wykonaniu pięciu rzutów z dwutaktu z prawej i pięciu rzutów z lewej strony po podniesieniu piłki umieszczonej na dwóch krzesłach stojących ma linii rzutów wolnych.

Ocenie podlega czas wykonania próby oraz ilość uzyskanych celnych rzutów.

CZEŚĆ TRZECIA

OCENA SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ

Wszyscy kandydaci wezmą udział w grze w koszykówkę – **ocenie podlegają predyspozycje, jakie posiada kandydat do gry w koszykówkę.**