

# **PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W KOSZYKÓWCE**

**DLA ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH ORAZ  
ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA SPORTOWEGO I SZKÓŁ MISTRZOSTWA  
SPORTOWEGO**



**Warszawa 25 maja 2017**

### 1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czasu trwania szkolenia sportowego <sup>1</sup>

Etap szkolenia sportowego Typ szkoły, klasa, wiek ucznia		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czasu trwania szkolenia sportowego			
		Oddziały mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Szkoła podstawowa	I – 6-7 lat	-----	-----	OGÓLNY	-----
	II – 7-8 lat	-----	-----	OGÓLNY	-----
	III – 8-9 lat	-----	-----	X	-----
	IV – 9-10 lat	X	-----	X	-----
	V – 10-11 lat	X	-----	X	-----
	VI – 11-12 lat	-----	X	-----	X
	VII – 12-13 lat	-----	X	-----	X
	VIII – 13-14 lat	-----	X	-----	X
Szkoła ponadpodstawowa	I – 14-15 lat	-----	X	-----	X
	II – 15-16 lat	-----	X	-----	X
	III – 16-17 lat	-----	X	-----	X
	IV – 17-18 lat	-----	X	-----	X
	V <sup>2</sup> - 18-19 lat	-----	X	-----	X

<sup>1</sup>W tabeli symbolem X należy zaznaczyć typ szkoły, wiek ucznia i klasę, w której rozpoczyna się szkolenie sportowe oraz kolejne lata jego trwania dla poszczególnych etapów szkolenia sportowego, biorąc pod uwagę, że w klasach I szkół podstawowych mogą rozpoczynać naukę dzieci 6-letnie.

<sup>2</sup> Wypełnia się w przypadku technikum sportowego, technikum mistrzostwa sportowego, technikum z oddziałami sportowymi lub technikum z oddziałami mistrzostwa sportowego.

## 2. Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

### I. Klasy I-II szkoły podstawowej - wiek 7-9 lat (mikro koszykówka).

#### Etap szkoleniowy: ukierunkowany – ogólny

#### Specyfika szkolenia koszykarskiego dzieci w wieku wczesnoszkolnym

Z uwagi na złożoność dyscypliny jaką jest koszykówka, należy przygotować dziecko w wieku wczesnoszkolnym do udziału w dalszym szkoleniu ukierunkowanym w podstawowych aspektach:

- zdrowotnym
- motorycznym
- intelektualnym
- psychologicznym i socjologicznym
- technicznym

#### **Aspekt zdrowotny:**

Zajęcia z koszykówki, poprzez swoją specyficzną formę ruchu wywierają istotny wpływ na przebieg rozwoju fizycznego dzieci, u których sprawność układów wegetatywnych nie jest jeszcze w pełni ukształtowana, a okres kostnienia nie jest zakończony. Koszykówka charakteryzuje się dużą wszechstronnością i dynamiką działań ruchowych. Wysokie wymagania techniczno-taktyczne w tej dyscyplinie sportu powodują, iż do realizacji programu szkoleniowego niezbędny jest znaczny nakład pracy oraz duża ilość czasu. Dlatego jednym z głównych zadań etapu ukierunkowanego - ogólnego jest diagnoza poziomu funkcjonalnego uczniów. Jej wyniki powinny stanowić wskazówkę do stymulowania aktywności, której głównym celem będzie wyeliminowaniu stwierdzonych braków. Dzięki temu w kolejnym okresie można będzie się skupić na prewencji prozdrowotnej, a nie na naprawianiu skutków wcześniejszych zaniedbań.

#### **Aspekt motoryczny:**

Znając realia trybu życia współczesnego dziecka, musimy założyć, że w wieku 7 lat nie jest przygotowane pod względem motorycznym do realizowania 10 godzin zajęć w tygodniu. Biorąc pod uwagę etap szkolenia ukierunkowanego - ogólnego, konieczne jest przeprowadzenie diagnozy i określenie braków w zakresie podstawowych wzorców ruchowych i ich korygowanie, tak, aby na etapie klasy III, można było rozpocząć w sposób bezpieczny dla zdrowia dziecka etap szkolenia ukierunkowanego. Stwarza to szansę jego harmonijnego rozwoju w kolejnych latach. Z uwagi na znaczenie prawidłowego wzorca ruchowego w dalszym procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży, nie należy ograniczać się do jego kształtowania jedynie poprzez formę zabawową. Konieczne wydaje się systematyczne aczkolwiek w ograniczonym wymiarze

wykorzystywanie do tego celu także formy ściślejszej. Dlatego konsekwentnie należy stosować podczas każdych zajęć sportowych na etapie nauczania wczesnoszkolnego formę zabawową z komponentem poruszania na czworakach. Naprzemienny schemat przemieszczania jest bardzo istotny dla rozwoju mózgu oraz koordynacja całego ciała. Bardzo dobrze wpływa na postawę dziecka wzmacniając jego mięśnie posturalne.

### **Aspekt intelektualny:**

Z uwagi na wysoką złożoność koszykówki pod względem technicznym i taktycznym oraz konieczność podejmowania właściwych decyzji podczas gry, aspekt rozwoju intelektualnego dziecka jest bardzo istotny. Ma on bezpośredni wpływ na skuteczność jego funkcjonowania w warunkach walki sportowej w przyszłości. Dlatego powinniśmy na wszystkich etapach pracy z dziećmi, niezależnie od formy prowadzenia zajęć tworzyć warunki do realizacji tego typu aktywności. Nawet w ćwiczeniach w formie ściślejszej należy wprowadzać elementy decyzyjności, co w kapitalny sposób podnosi atrakcyjność zajęć, wzmacnia koncentrację dziecka na zadaniu oraz rozwija je intelektualnie.

Jednym z narzędzi do realizacji zintegrowanych zajęć sportowo-edukacyjnych jest system szkolenia sportowego „Eduball” (zestaw 100 piłek do mini koszykówki rozmiar 3 w dwóch kolorach, z literkami i cyferkami – AWF Wrocław).

### **Aspekt psychologiczny i socjologiczny:**

Odpowiednie nawyki oraz właściwy stosunek do wielu ważnych spraw kształtują się we wczesnym dzieciństwie. Dziecko nabywa właściwego nastawienia do uprawiania sportu na skutek prawidłowo prowadzonego procesu edukacyjno-wychowawczego właśnie w tym okresie. Dlatego odpowiednio dobrany program szkolenia sportowego ma na celu:

- promowanie zdrowego stylu życia,
- tworzenie własnej tożsamości,
- poczucia przynależności do grupy,
- radzenia sobie z emocjami,
- budowanie systemu wartości,
- budowania właściwego stosunku do wygranej i przegranej.

### **Aspekt techniczny:**

Założeniem etapu szkolenia ukierunkowanego - ogólnego jest przygotowanie dziecka do przyszłego szkolenia sportowego poprzez udział w określonych formach aktywności. Należy podkreślić, iż celem nie jest wyszkolenie dziecka w układzie specjalistycznym. Proces szkolenia sprowadza się przede wszystkim to do wyposażenia ucznia w zasób umiejętności oraz rozwijanie jego zdolności o charakterze ogólnym oraz ukierunkowanym. Jest to niezbędne do prawidłowej

realizacji części specjalistycznej procesu szkoleniowego na kolejnych etapach. Pod względem technicznym, kluczowym jest by dziecko kończąc etap szkolenia ukierunkowanego - ogólnego posiadało tylko te umiejętności techniczne, które jest w stanie prawidłowo opanować w tym okresie. Na początku zorganizowanej aktywności ruchowej dziecka liczy się najbardziej jego udział w tym procesie oraz zbudowanie fundamentu pod przyszłe szkolenie sportowe.

#### **Uwarunkowania sprzętowe:**

Skuteczna realizacja programu szkolenia wymaga dostosowania wykorzystywanego podczas zajęć sprzętu sportowego do możliwości fizycznych dziecka.

Dlatego proponujemy korzystać z następujących rozmiarów piłek:

Klasa I – piłka rozmiar 3 (mikro koszykówka),

Klasa II - piłka rozmiar 4 (mikro koszykówka)

Klasa III –piłka do mini koszykówki - rozmiar 5.

#### **Cele i zadania etapu:**

- kształtowanie wzorców ruchowych,
- kształtowanie zdolności koordynacyjnych,
- kształtowanie sprawności ogólnej,
- kształtowanie zwinności i gibkości,
- kształtowanie wybranych najłatwiejszych do opanowania umiejętności technicznych.

Założenia etapu:

Głównymi założeniami szkoleniowymi etapu ukierunkowanego - ogólnego, jest przygotowanie dziecka do udziału w szkoleniu ukierunkowanym i późniejszym szkoleniu specjalistycznym.

#### **Cele pośrednie etapu:**

1. opanowanie podstawowych umiejętności ruchowych,
2. wdrażanie edukacji prozdrowotnej,
3. wdrażanie do dbałości o bezpieczeństwo własne i innych,
4. prawidłowy i harmonijny rozwój psychofizyczny,
5. przeciwdziałanie wadom postawy i ich korekcja,
6. przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie.

#### **Cele nadrzędne etapu:**

1. ujednoczenie standardów obowiązujących w wieloletnim i wieloetapowym procesie szkolenia,
2. zaszczepienie wśród dzieci i młodzieży miłości do sportu,
3. wszechstronny rozwój podstawowych umiejętności i funkcji przydatnych w innych dyscyplinach sportu,
4. wzmacnianie odporności organizmu na infekcje,

5. standaryzacja procesu szkolenia, kontroli i testów diagnostycznych na wszystkich etapach nauczania.

**Specyfika i zadania etapu – przygotowanie ucznia do szkolenia na etapie mini koszykówki:**

1. gry i zabawy organizacyjno-porządkowe,
2. gry i zabawy bieżne,
3. gry i zabawy zwinnościowe,
4. gry i zabawy skocznościowe,
5. gry i zabawy rzutne,
6. ćwiczenia z operowaniem piłką (podrzuty, toczenia, krążenia, przechwyty - forma ścisła i zabawowa),
7. ćwiczenia z kozłowaniem piłki (forma ścisła i zabawowa),
8. ćwiczenia z podaniem piłki (forma ścisła i zabawowa),
9. gry i zabawy z operowaniem piłką,
10. gry i zabawy z kozłowaniem piłki,
11. gry i zabawy z podaniem piłki,
12. gry i zabawy zintegrowane z treściami edukacyjnymi.

## Cele, treści szkolenia oraz wymagania szczegółowe (wiek 7-9 lat):

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
Zasady bezpieczeństwa i dyscypliny na zajęciach ruchowych.	Przekazanie informacji dotyczących przepisów i zasad bezpieczeństwa w trakcie zajęć ruchowych.	Uczeń wie jak bezpiecznie korzystać z obiektów sportowych oraz jakie zasady obowiązują podczas zajęć ruchowych.
Nauczanie podstawowych form ustawień: -umiejętność formowania szeregu, dwuszerogu, rzędu, dwurzędu, rozsyпки, koła, dwójek, trójek, czwórek, -umiejętność odliczania (do dwóch, trzech, czterech, kolejno).	-ćwiczenie podstawowych form ustawień w formie ścisłej, -zabawy organizacyjno - porządkowe, -zabawy naśladowcze, -zabawy zadaniowo - problemowe dotyczące ustawień.	Uczeń potrafi: -formować szereg, dwuszerog, rząd, dwurząd, rozsypkę, koło, dwójki, trójki, czwórki, -odliczać (do dwóch, trzech, czterech, kolejno), -naśladować i odwzorowywać zadania ruchowe, -rozwiązywać proste zadania problemowe dotyczące ustawień.
Nauczanie reagowania na komendy i sygnały: -dźwiękowe, -wzrokowe.	-zabawy organizacyjno - porządkowe z reakcją na sygnał dźwiękowy i wzrokowy, -zabawy naśladowcze z reakcją na sygnał dźwiękowy i wzrokowy.	Uczeń potrafi: -reagować na sygnał dźwiękowy i wzrokowy, -naśladować na sygnał dźwiękowy i wzrokowy.
Nauczanie czworakowania i poruszania się w podporach: -w przód, -w tył, -w bok, -czworakowania z zadaniami.	-ćwiczenie czworakowania i poruszania się w podporach, w formie ścisłej, w przód, w tył i w bok, -ćwiczenie czworakowania z zadaniami -zabawy z czworakowaniem, -gry z czworakowaniem.	Uczeń potrafi: -czworakować w przód, w tył, w bok, -czworakować z zadaniami (toczenie piłki głową), -poruszać się w podporze tyłem (raczki przodem, raczki tyłem).
Nauczanie prostych elementów gimnastycznych: -przyjmowanie prawidłowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń, -wykonywanie ćwiczeń kształtujących z przyborami(woreczki, szarfy, skakanki, laski gimnastyczne) -wykonywanie ćwiczeń równoważnych wolnych i na przyrządach typowych i nietypowych, -wykonywanie ćwiczeń siłowych na drabinkach, -wykonywanie prostych ćwiczeń na ścieżce gimnastycznej z materacy.	-ćwiczenie przyjmowania prawidłowych pozycji wyjściowych do zadań gimnastycznych w formie ścisłej, -ćwiczenie przejścia po ławeczce, po belce, -ćwiczenie ćwiczeń z woreczkami gimnastycznymi, szarfami, skakankami, laskami gimnastycznymi, -ćwiczenie zwisów na drabinkach przodem i tyłem, -ćwiczenie wejścia i zejścia z drabinek -ćwiczenie zwisów na drabinkach z podciąganiem nóg, -ćwiczenie prostych elementów na ścieżce, czworakowanie, raczkowanie, skoki zajęcze, małpie skoki, przetaczanie, kołyski, przewrót w przód. -zabawy na drabinkach.	Uczeń potrafi: -przyjmować prawidłową pozycję wyjściową do ćwiczeń gimnastycznych, -przejść po ławeczce, po belce, -ćwiczyć z woreczkami gimnastycznymi, szarfami, skakankami, laskami gimnastycznymi, -związać na drabinkach przodem i tyłem, -wejść i zejść z drabinek, -przejść w poprzek drabinek, -podciągać nogi w zwisie, -wykonać proste ćwiczenia na ścieżce: czworakowanie, raczkowanie, skoki zajęcze, małpie skoki, przetaczanie, kołyski, przewrót w przód.
Nauczanie podstawowych elementów z zakresu lekkoatletyki: -nauczanie prawidłowej techniki biegu (koordynacja pracy rąk i nóg), -biegi krótkie na dystansie 30-40 metrów ze startów wysokiego, -biegi o charakterze wytrzymałościowym - bieg wahadłowy na odcinku 10-20 metrów, -biegi sztafetowe, -marszobieg terenowy 300-500 metrów, -nauczanie skoku z miejsca, -nauczanie skoków w dal z rozbiegu, -nauczanie skoków wzwyż ponad przeszkodami, -nauczanie rzutów do celów ruchomych i nieruchomych różnymi piłkami.	-ćwiczenia startów z różnych pozycji wyjściowych na różne sygnały, -ćwiczenia biegowe, -zabawy bieżne, -ćwiczenia skocznościowe, z wykorzystaniem przyborów i przyrządów, -ćwiczenia rzutowe małymi przedmiotami, jednorącz, oburącz, do celów ruchomych i nie ruchomych -zabawy z elementami rzutu, -konkursy rzutowe.	Uczeń potrafi: -startować z różnych pozycji wyjściowych, -biegać z różną prędkością i w różnym tempie, -wskakiwać i zeskakiwać z różnych przedmiotów, -przeskakiwać różne przybory, -rzucić jednorącz i oburącz, -rzucić do celu ruchomego i nieruchomego.

<p>Nauczanie pływania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-oswajanie z wodą i oddychanie do wody,</li> <li>-ślizg na piersiach i na plecach,</li> <li>-pływanie na piersiach i na plecach z deską,</li> <li>-proste skoki do wody,</li> <li>-nurkowanie i pływanie pod wodą,</li> <li>-operowanie piłką w wodzie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenia oswajające z wodą,</li> <li>-ćwiczenia wypornościowe w wodzie,</li> <li>-ćwiczenia nauki ślizgu na piersiach i plecach,</li> <li>-ćwiczenia nauki pływania kraulem na piersiach i plecach z wykorzystaniem przyborów (deski, makarony),</li> <li>-zabawy z nurkowaniem i wyławianiem przyborów z wody,</li> <li>-gry i zabawy z piłkami w wodzie.</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-oddychać w wodzie,</li> <li>-wykonać ślizg na piersiach i na plecach,</li> <li>-pływać kraulem na piersiach i na plecach z pomocą przyborów,</li> <li>-nurkować i wyławiać przybory z wody,</li> <li>-wykonać proste skoki do wody,</li> <li>-operować piłką w wodzie.</li> </ul>
<p>Nauczanie indywidualnej techniki poruszania się bez piłki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-nauczanie postawy koszykarskiej,</li> <li>-nauczanie prawidłowego startu z postawy koszykarskiej,</li> <li>-nauczanie biegu przodem, tyłem oraz ze zmianą tempa i kierunku (przód - tył),</li> <li>-nauczanie zmiany kierunku biegu (w prawo i w lewo),</li> <li>-nauka zatrzymania na jedno tempo bez piłki,</li> <li>-nauka skoków i lądowania.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenia przyjmowania prawidłowej postawy z różnych pozycji wyjściowych i na różne sygnały,</li> <li>-ćwiczenia startów z postawy koszykarskiej w formie ścisłej i zabawowej,</li> <li>-ćwiczenia prawidłowej techniki biegu przodem i tyłem,</li> <li>-ćwiczenia zmiany tempa biegu,</li> <li>-ćwiczenia zmiany kierunku biegu (przód – tył),</li> <li>-ćwiczenia zmiany kierunku biegu w prawo i w lewo (krok skrzyżny i odbicie z nogi zewnętrznej)</li> <li>-ćwiczenia zatrzymania na jedno tempo bez piłki,</li> <li>-ćwiczenia uczące i doskonalące skoki i lądowania,</li> <li>-gry i zabawy bieżne (berki, sztafety, wyścigi).</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-przyjąć prawidłową postawę koszykarską,</li> <li>-potrafi prawidłowo startować z postawy koszykarskiej,</li> <li>-poprawnie biega przodem i tyłem,</li> <li>-potrafi zmieniać tempo biegu,</li> <li>-potrafi zmieniać kierunek biegu przez krok skrzyżny i przez odbicie z nogi zewnętrznej,</li> <li>-potrafi zatrzymać się na jedno tempo bez piłki,</li> <li>-potrafi skakać w górę i lądować w miejscu.</li> </ul>
<p>Nauczanie operowania piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-nauka toczenia piłki w miejscu i w ruchu,</li> <li>-nauka podrzutów piłki w miejscu i w ruchu,</li> <li>-nauka przechwytywania piłki w miejscu i w ruchu,</li> <li>-ćwiczenia zręcznościowe z piłkami o różnych wymiarach i ciężarach.</li> </ul>	<p>Ćwiczenia oswajające z piłkami w miejscu i w ruchu wykonywane w formie ścisłej i zabawowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-toczenia piłki,</li> <li>-krążenia piłki,</li> <li>-podrzuty piłki,</li> <li>-przechwyty piłki.</li> </ul> <p>Ćwiczenia zręcznościowe z różnymi piłkami,</p> <p>Gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem ćwiczeń oswajających z piłkami.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-toczyć piłkę w miejscu wokół różnych części ciała będąc w różnych pozycjach wyjściowych, w obu kierunkach i obiema rękami,</li> <li>-toczyć piłkę w ruchu w obu kierunkach i obiema rękami,</li> <li>-krążyć piłką w miejscu wokół różnych części ciała będąc w różnych pozycjach wyjściowych, w obu kierunkach i obiema rękami,</li> <li>-krążyć piłką będąc w ruchu w obu kierunkach i obiema rękami,</li> <li>-podrzucić piłkę jednorącz i oburącz w miejscu i wykonywać dodatkowe ćwiczenia (klaskanie, obroty pod piłką, przysiady),</li> <li>-podrzucić piłkę jednorącz i oburącz będąc w ruchu,</li> <li>-przechwytywać piłkę w różnych pozycjach wyjściowych w miejscu,</li> <li>-wykonać różne ćwiczenia zręcznościowe z piłkami o różnym ciężarze i wielkości,</li> <li>-samodzielnie demonstrować ćwiczenia operowania piłką,</li> <li>-samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę w ruchu w organizacji strumieniowej z wykorzystaniem ćwiczeń operowania piłką.</li> </ul>



<p>Nauczanie kozłowania piłki w miejscu prawą i lewą ręką:          -nauka kozłowania piłki bardzo nisko i z bardzo dużą częstotliwością w niskich pozycjach wyjściowych,          -nauka kozłowania piłki w pozycjach średnich,          -nauka kozłowania piłki w pozycjach wysokich i w postawie koszykarskiej,          -nauka kozłowania piłki ze zmianą pozycji wyjściowych,          -nauka kozłowania piłki w dryblerkach.</p>	<p>Ćwiczenia wykonywane w formie ścisłej i zabawowej:          -ćwiczenia kozłowania piłki w miejscu w różnych pozycjach wyjściowych,          -ćwiczenia kozłowania piłki w różnych formach organizacyjnych (ćwiczenia z nauczycielem, partnerem, w grupach),          -ćwiczenia kozłowania piłki w formie zabawowej,          -ćwiczenia w dryblerkach, szarfach,          -ćwiczenia z wykorzystaniem dodatkowych przyborów i przyrządów (np.: kozłowanie w staniu na ławeczce, kozłowanie i podrzucanie woreczka).          Wdrożenie do przepisów – błąd kozłowania.</p>	<p>Uczeń potrafi kozłować piłkę:          -w miejscu prawą i lewą ręką z różną częstotliwością i wysokością kozła,          -w różnych pozycjach wyjściowych,          -w formie ścisłej i w zabawowej,          -bez kontroli wzroku,          -z dodatkowymi zadaniami,          -samodzielnie demonstruje różne ćwiczenia,          -potrafi samodzielnie poprowadzić fragment lekcji z kozłowaniem piłki w miejscu w różnych pozycjach wyjściowych.          Uczeń zna i rozumie na czym polega błąd kozłowania.</p>
<p>Nauczanie kozłowania piłki w ruchu prawą i lewą ręką:          -nauka kozłowania piłki w marszu w przód i w tył,          -nauka kozłowania piłki w biegu w przód i w tył,          -nauka kozłowania piłki ze zmianą tempa biegu,          -nauka kozłowania piłki ze zmianą kierunku kozłowania w przód, w przód i w tył,          -nauka kozłowania piłki ze zmianą kierunku kozłowania w prawo i w lewo ze zmianą ręki kozłującej przed sobą,          -nauka kozłowania piłki w dryblerkach,          -nauka kozłowania piłki z wykorzystaniem innych przyborów i przyrządów.</p>	<p>Ćwiczenia kozłowania piłki prawą i lewą ręką, wykonywane w formie ścisłej i zabawowej:          -w marszu i w biegu,          -ze zmianą tempa biegu,          -ze zmianą kierunku biegu (przodem i powrót przodem, przodem – tyłem),          -ze zmianą kierunku w prawo i w lewo ze zmianą ręki kozłującej przed sobą,          -bez kontroli wzroku,          -z dodatkowymi zadaniami (np.: podnoszenie i przewracanie pachołków, wymiana woreczków, odczytywanie liczb pokazywanych przez nauczyciela, partnera),          -z wykorzystaniem różnych przyborów i przyrządów (np.: kozłowanie w marszu po ławeczce, z podrzucaniem piłki tenisowej).          Wdrożenie do przepisów – błąd kozłowania i kroków.</p>	<p>Uczeń potrafi kozłować piłkę w ruchu prawą i lewą ręką:          -ze zmiennym tempem,          -ze zmianą kierunku,          -ze zmianą ręki kozłującej,          -bez kontroli wzroku,          -z dodatkowymi zadaniami,          -samodzielnie potrafi demonstrować różne ćwiczenia,          -samodzielnie potrafi poprowadzić rozgrzewkę w formie strumieniowej w oparciu o ćwiczenia kozłowania w ruchu,          -uczeń wie i rozumie na czym polega błąd kroków.</p>
<p>Nauczanie zatrzymania na jedno tempo z piłką:          -nauka zatrzymania na jedno tempo po podrzucie piłki,          -nauka zatrzymania na jedno tempo po jednym koźle,          -nauka zatrzymania na jedno po kilku koźlach.</p>	<p>Ćwiczenia zatrzymania na jedno tempo po kozłowaniu prawą i lewą ręką:          -po podrzucie piłki,          -po jednym koźle,          -po kilku koźlach,          -w dowolnym miejscu,          -w wyznaczonym miejscu,          -na sygnał nauczyciela.</p>	<p>Uczeń potrafi wykonać zatrzymanie na jedno tempo z piłką po kozłowaniu prawą i lewą ręką:          -po podrzucie piłki,          -po jednym koźle,          -po kilku koźlach,          -w dowolnym miejscu,          -w określonym miejscu,          -na sygnał nauczyciela.</p>
<p>Nauczanie obrotów z piłką i rozpoczęcia kozłowania z piłką po obrocie;          -obroty z piłką w miejscu,          -obroty z piłką po zatrzymaniu na jedno tempo,          -starty z piłką po obrocie,          -obroty w miejscu w asyście obrońcy.</p>	<p>Ćwiczenia obrotów z piłką:          -w miejscu,          -po zatrzymaniu się na jedno tempo,          -ćwiczenia rozpoczęcia kozłowania po wykonaniu obrotu,          -ćwiczenia obrotów z piłką w asyście obrońcy.          Wdrożenie do przepisów - błędu 5 sekund.</p>	<p>Uczeń potrafi wykonać obrót z piłką:          -w miejscu,          -po zatrzymaniu się na jedno tempo          -w asyście obrońcy,          Uczeń potrafi wystartować odpowiednią nogą po wykonaniu obrotu.          Uczeń zna i rozumie przepis błędu 5 sekund.</p>
<p>Nauczanie podań i chwytów w miejscu (kolejność: oburącz przed klatki piersiowej, oburącz koźłem, oburącz znad głowy, jednorącz prawą i lewą ręką):          -nauka podań i chwytów w pozycjach niskich i średnich,          -nauka podań i chwytów w postawie koszykarskiej,          -nauka podań i chwytów w postawie koszykarskiej z ruchem ucznia po podaniu.</p>	<p>Ćwiczenia podań i chwytów:          -w pozycjach niskich i średnich,          -w postawie koszykarskiej,          -w postawie koszykarskiej i z ruchem po podaniu,          -z dodatkowymi zadaniami,          -w grach i zabawach ruchowych.</p>	<p>Uczeń potrafi wykonać podanie i chwyt będąc w miejscu:          -w pozycji niskiej i średniej,          -w postawie koszykarskiej,          -po podaniu potrafi zmienić miejsce zgodnie z zasadą „podaj – idź”,          -w trakcie wykonywania podań i chwytów potrafi wykonywać dodatkowe zadania (np.; liczyć, klaskać).</p>
<p>Nauczanie podań i chwytów w ruchu:</p>	<p>Ćwiczenia podań i chwytów w ruchu:</p>	<p>Uczeń potrafi wykonać podanie i chwyt w ruchu:</p>

<p>-nauka podań i chwytów w ruchu poruszając się twarzą do siebie (w przód i w tył),          -poruszając się marszem bokiem do siebie (przodem w kierunku kosza),          -poruszając się biegiem bokiem do siebie (przodem w kierunku kosza).</p>	<p>-w dwójkach poruszając się twarzą do siebie ( w przód i w tył),          -w dwójkach poruszając się marszem bokiem do siebie (przodem w kierunku kosza),          -w dwójkach poruszając się biegiem bokiem do siebie (przodem w kierunku kosza),          Wdrożenie do przepisów - błąd kroków.</p>	<p>-w ustawieniu twarzą do siebie w dwójkach,          -w ustawieniu bokiem do siebie, a twarzą w kierunku kosza w dwójkach.          Uczeń zna i rozumie przepis błędu kroków.</p>
<p>Nauczanie postawy i kroku odstawno - dostawnego:          -nauka podstawowej postawy obronnej,          -przyjmowanie podstawowej postawy obronnej z różnych pozycji wyjściowych i na różne sygnały,          -nauka stepowania w miejscu i po ruchu,          -nauka jednego kroku odstawno - dostawnego w bok w prawo i w lewo,          -nauka dwóch i więcej kroków odstawno - dostawnych w bok w prawo i w lewo,          -nauka łączenia kroku odstawno - dostawnego i biegu przodem i tyłem.</p>	<p>Ćwiczenia podstawowej postawy w obronie:          -przyjmowanie postawy na różne sygnały,          -przyjmowanie postawy z różnych pozycji wyjściowych.          Ćwiczenia stepowania:          -w miejscu,          -po ruchu.          Ćwiczenia kroku odstawno - dostawnego:          -jeden krok w prawo i w lewo,          -dwa kroki w prawo i w lewo,          -kilka kroków w prawo i w lewo.          Ćwiczenia łączące krok odstawno - dostawny z biegiem przodem i tyłem:          -krok odstawno-dostawny + bieg,          -bieg + krok odstawno - dostawny.          Ćwiczenia łączące postawę, step, krok odstawno - dostawny i bieg.          Wdrożenie do przepisów dotyczących podstawowych przewinień osobistych.</p>	<p>Uczeń potrafi przyjąć prawidłową podstawową postawę w obronie:          -reagując na różne sygnały,          -z różnych pozycji wyjściowych,          Uczeń potrafi wykonać stepowanie:          -w miejscu,          -po ruchu po dośrobie do wyznaczonego miejsca.          Uczeń potrafi wykonać prawidłowy krok odstawno - dostawny:          -jeden krok w prawo i w lewo,          -dwa kroki w prawo i w lewo,          -kilka kroków w prawo i w lewo.          Uczeń potrafi połączyć w jednym ćwiczeniu postawę, stepowanie i krok odstawno - dostawny z biegiem przodem, tyłem.          Uczeń zna przepis dotyczący przewinień osobistych (pchanie, uderzanie, blokowanie, nadmierne użycie łokci).</p>
<p>Nauczanie gier szkolnych:          -piłka na linię,          -dwa ognie,          -piłka do kapitana,          -żywy kosz          -rzucanka siatkarska (piłką do mikro/mini koszykówki),          -gra do 5 podań.</p>	<p>-omówienie zasad gier szkolnych (w grach szkolnych obowiązują przepisy gry w koszykówkę),          -gry szkolne w składach 2-osobowych /piłka na linię/,          -gry szkolne w składach 3-osobowych /piłka na linię, piłka do kapitana, żywy kosz, gra do 5 podań/,          -gry szkolne w składach 5-6 osobowych /dwa ognie, rzucanka siatkarska/.</p>	<p>Uczeń potrafi:          -podać i chwycić piłkę w miejscu i ruchu,          -zmienić miejsce po podaniu,          -zachować odległości pomiędzy ćwiczącymi,          -uwolnić się od obrońcy,          -współpracować z kolegami z zespołu,          -kozłować w miejscu i w ruchu,          -podjąć decyzję kozłowanie/podanie,          -respektować przepisy gry w obronie,          -podjąć rywalizację sportową,          -poradzić sobie z porażką/zwycięstwem.</p>

## ***II. Klasy III-V szkoły podstawowej - wiek 10-12 lat (mini koszykówka).***

### **Etap szkoleniowy: ukierunkowany.**

#### **Cele i zadania etapu:**

1. Wszechstronny rozwój fizyczny poprzez:
  - a. stosowanie ćwiczeń ogólnorozwojowych ujętych w szkolnym programie wychowania fizycznego,
  - b. stymulowanie rozwoju fizycznego ćwiczeniami ukierunkowanymi stosownie do wieku biologicznego w korelacji z podstawowym przygotowaniem koszykarskim.
2. Nauka podstawowych elementów sprawności specjalnej.
3. Wdrożenie do edukacji prozdrowotnej poprzez kształtowanie nawyków dotyczących higieny osobistej oraz dążenia do codziennej aktywności ruchowej.
4. Kształtowanie osobowości, cech charakteru, motywacji oraz wpajanie zasad przygotowujących do świadomego uczestnictwa w kulturze fizycznej.
5. Wyszukiwanie dzieci z predyspozycjami do uprawiania dyscypliny jaką jest koszykówka i preselekcja do kolejnego etapu szkolenia.

#### **Specyfika i zadania etapu:**

Etap treningu ukierunkowanego charakteryzuje się stosowaniem różnych form, środków i metod nauczania (doskonalenia) umiejętności oraz systematycznego podnoszenia poziomu zdolności motorycznych. Podstawowe formy stosowane w trakcie zajęć to gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia gimnastyczne, pływanie, lekka atletyka. Jako uzupełnienie można wykorzystać inne zespołowe gry sportowe. W zakresie psychologii należy skupić się na rozwoju motywacji oraz poznawaniu własnych możliwości przez ucznia. Powinno się akcentować czerpanie radości i przyjemności z uprawiania sportu oraz rozwijania umiejętności, minimalizując sytuacje zorientowane na sukces. Należy również kształtować zdolność ucznia do samooceny. Okres późnego dzieciństwa (9-11 lat) oraz dorastania (12-13 lat) charakteryzuje się labilnością emocjonalną, obniżeniem nastroju, przeżywaniem silnych emocji pozytywnych i negatywnych. Pojawia się świadomość regulowania własnych stanów emocjonalnych, liczenie się z opinią grupy oraz możliwości kształtowania odporności psychicznej.

Dzieci w wieku 9-11 lat bardzo szybko opanowują elementy techniki indywidualnej.

Wszystkie rzuty na tym etapie wykonujemy na kosz zawieszony na wysokości 2,60 m od podłoża. Wszystkie dzieci ćwiczą piłkami o rozmiarze 5.

## Cele, treści szkolenia oraz wymagania szczegółowe (wiek 10-12 lat):

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
<p>Nauczanie i doskonalenie indywidualnej techniki poruszania się zawodnika bez piłki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-nauczanie i doskonalenie prawidłowego startu z postawy koszykarskiej,</li> <li>-nauczanie i doskonalenie techniki biegu, zmiany tempa i kierunku biegu (przodem - tyłem),</li> <li>-nauczanie i doskonalenie zmiany kierunku biegu (w prawo i w lewo),</li> <li>-nauczanie i doskonalenie zatrzymania na jedno tempo bez piłki i z piłką,</li> <li>-nauczanie i doskonalenie zatrzymania na dwa tempa bez piłki i z piłką.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenia przyjmowania prawidłowej postawy z różnych pozycji wyjściowych i na różne sygnały,</li> <li>-ćwiczenia startów z postawy koszykarskiej w formie ścisłej i zabawowej,</li> <li>-ćwiczenia prawidłowej techniki biegu przodem i tyłem,</li> <li>-ćwiczenia zmiany tempa biegu</li> <li>-ćwiczenia zmiany kierunku biegu (przód – tył),</li> <li>-ćwiczenia zmiany kierunku biegu w prawo i w lewo (krok skrzyżny i odbicie z nogi zewnętrznej),</li> <li>-ćwiczenia zatrzymania na jedno tempo bez piłki,</li> <li>-ćwiczenia nauczające i doskonalące skoki i lądowania,</li> <li>-gry i zabawy bieżne (berki, sztafety, wyścigi),</li> <li>-ćwiczenia z elementami zadaniowymi dotyczącymi momentu inicjowania ruchu, wyboru kierunku oraz rodzaju działania.</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-przyjąć prawidłową postawę koszykarską,</li> <li>-potrafi prawidłowo startować z postawy koszykarskiej,</li> <li>-poprawnie biega przodem i tyłem,</li> <li>-potrafi zmieniać tempo biegu,</li> <li>-potrafi zmieniać kierunek biegu przez krok skrzyżny i przez odbicie z nogi zewnętrznej,</li> <li>-potrafi zatrzymać się na jedno tempo bez piłki,</li> <li>-potrafi zatrzymać się na jedno tempo z piłką,</li> <li>-potrafi zatrzymać się na dwa tempa bez piłki,</li> <li>-potrafi zatrzymać się na dwa tempa z piłką,</li> <li>-uczeń potrafi dokonać wyboru odpowiedniego działania ruchowego w myśl formuły „zobacz, oceń i reaguj”.</li> </ul>
<p>Nauczanie i doskonalenie kozłowania piłki w ruchu prawą i lewą ręką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-nauczanie i doskonalenie kozłowania piłki w biegu w przód i w tył,</li> <li>-nauczanie i doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą tempa biegu,</li> <li>-nauczanie i doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą kierunku kozłowania w przód, w przód i w tył,</li> <li>-nauczanie i doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą kierunku kozłowania w prawo i w lewo ze zmianą ręki kozłującej przed sobą i pod nogą,</li> <li>-doskonalenie kozłowania piłki w dryblerkach.</li> </ul>	<p>Ćwiczenia kozłowania piłki prawą i lewą ręką, wykonywane w formie zabawowej i ścisłej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-w biegu,</li> <li>-ze zmianą tempa biegu,</li> <li>-ze zmianą kierunku biegu (przodem i powrót przodem, przodem – tyłem),</li> <li>-ze zmianą kierunku w prawo i w lewo ze zmianą ręki kozłującej przed sobą i pod nogą,</li> <li>-bez kontroli wzroku,</li> <li>-z dodatkowymi zadaniami (np.: podnoszenie i przewracanie pacholek, wymiana woreczków, odczytywanie liczb pokazywanych przez nauczyciela, partnera),</li> <li>-z wykorzystaniem różnych przyborów i przyrządów ( np.: kozłowanie w marszu po ławeczce, z podrzucaniem piłki tenisowej),</li> <li>-ćwiczenia z elementami zadaniowymi dotyczącymi momentu inicjowania ruchu, wyboru kierunku oraz rodzaju działania.</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi kozłować piłkę w ruchu prawą i lewą ręką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ze zmiennym tempem,</li> <li>-ze zmianą kierunku,</li> <li>-ze zmianą ręki kozłującej,</li> <li>-bez kontroli wzroku,</li> <li>-z dodatkowymi zadaniami,</li> <li>-samodzielnie potrafi demonstrować różne ćwiczenia,</li> <li>-samodzielnie potrafi poprowadzić rozgrzewkę w formie strumieniowej w oparciu o ćwiczenia kozłowania w ruchu,</li> <li>-uczeń potrafi dokonać wyboru odpowiedniego działania ruchowego w myśl formuły „zobacz, oceń i reaguj”.</li> </ul>
<p>Nauczanie i doskonalenie podań i chwytów w miejscu (kolejność: oburącz sprzed klatki piersiowej, oburącz kozłem, oburącz znad głowy, jednorącz prawą i lewą ręką):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-doskonalenie podań i chwytów w pozycjach niskich i średnich</li> <li>-doskonalenie podań i chwytów w postawie koszykarskiej</li> <li>-doskonalenie podań i chwytów w postawie koszykarskiej z ruchem ucznia po podaniu.</li> </ul>	<p>Ćwiczenia podań i chwytów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-w pozycjach niskich i średnich,</li> <li>-w postawie koszykarskiej,</li> <li>-w postawie koszykarskiej i z ruchem po podaniu,</li> <li>-z dodatkowymi zadaniami,</li> <li>-w grach i zabawach ruchowych.</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi wykonać podanie i chwyt będąc w miejscu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-w pozycji niskiej i średniej,</li> <li>-w postawie koszykarskiej,</li> <li>-i po podaniu potrafi zmienić miejsce zgodnie z zasadą „podaj – idź”,</li> <li>-w trakcie wykonywania podań i chwytów potrafi wykonywać dodatkowe zadania (np.; liczyć, klaskać).</li> </ul>

<p>Nauczanie i doskonalenie podań i chwytów w ruchu:          -doskonalenie podań i chwytów w ruchu poruszając się twarzą do siebie (w przód i w tył),          -poruszając się truchtem bokiem do siebie (przodem w kierunku kosza),          -poruszając się biegiem bokiem do siebie (przodem w kierunku kosza).</p>	<p>Ćwiczenia podań i chwytów w ruchu:          -w dwójkach poruszając się twarzą do siebie (w przód i w tył),          -w dwójkach poruszając się truchtem bokiem do siebie (przodem w kierunku kosza),          -w dwójkach poruszając się biegiem bokiem do siebie (przodem w kierunku kosza),          -w trójkach poruszając się truchtem bokiem do siebie (przodem w kierunku kosza) bez zmiany pasów działania          -w trójkach poruszając się biegiem bokiem do siebie (przodem w kierunku kosza) bez zmiany pasów działania          -w trójkach w biegu ze zmianą pasów działania – krzyżówka,          -ćwiczenia z elementami zadaniowymi dotyczącymi momentu inicjowania ruchu, wyboru kierunku oraz rodzaju działania.</p>	<p>Uczeń potrafi wykonać podanie i chwyt w ruchu:          -w ustawieniu twarzą do siebie w dwójkach,          -w ustawieniu bokiem do siebie w dwójkach bez i ze zmianą pasów działania,          -w ustawieniu bokiem do siebie w trójkach bez i ze zmianą pasów działania.          Uczeń potrafi dokonać wyboru odpowiedniego działania ruchowego w myśl formuły „zobacz, oceń i reaguj”.</p>
<p>Nauczanie i rzutu z miejsca:          -nauka pracy ręki do rzutu w pozycjach niskich,          -nauka rzutu z miejsca w pozycjach niskich, średnich i postawie koszykarskiej,          (nauka dotyczy zarówno prawej jak i lewej ręki),          -nauka rzutu z miejsca z odległości 1-4 metrów od kosza.</p>	<p>Ćwiczenia pracy ręki do rzutu w pozycjach niskich, średnich i wysokich oraz w postawie koszykarskiej:          -praca nad trzymaniem piłki,          -nad prawidłową pozycją wyjściową do rzutu,          -nad prawidłową pracą nadgarstka i dobrą rotacją wsteczną,          -ćwiczenia koordynacji pracy rąk i nóg,          -ćwiczenia rzutu z miejsca nad siebie, o ścianę, w dwójkach,          -ćwiczenia rzutu z miejsca do kosza z bezpośredniej odległości do kosza, z różnych kierunków, rzuty wykonywane na „czysto” i o tablicę,          -ćwiczenia w formie ścisłej i zabawowej z wykorzystaniem rywalizacji indywidualnej i zespołowej.</p>	<p>Uczeń potrafi:          -prawidłowo trzymać piłkę w dłoniach,          -przyjmować prawidłową pozycję wyjściową do rzutu,          -wprowadzić piłkę w rotację wsteczną          -wykonać prawidłową pracę rąk do rzutu,          -prawidłowo ustawić stopy do rzutu,          -prawidłowo koordynuje pracę rąk i nóg w trakcie rzutu z miejsca,          -prawidłowo rzucać z miejsca do kosza z odległości 1-4 metrów z różnych kierunków, „na czysto” i o tablicę.</p>
<p>Nauka rzutów po kozłowaniu (dwutakt po kozłowaniu) z prawej i lewej strony:          -nauka pracy rąk w trakcie rzutów po kozłowaniu,          -nauka pracy nóg do przeskoku (dwutaktu),          -nauka koordynacji pracy rąk i nóg w trakcie rzutów po kozłowaniu,          -nauka rzutu po kozłowaniu po jednym koźle,          -nauka rzutu po kozłowaniu po dwóch i kilku koźlach,          Nauka rzutów z biegu (dwutakt po chwycie piłki podanej od partnera):          -nauka rzutu z biegu po chwycie piłki nieruchomej, ułożonej na ręce partnera,          -nauka rzutu z biegu po chwycie piłki ruchomej, podrzucanej i podawanej przez partnera.</p>	<p>Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania rzutu po kozłowaniu z prawej i lewej strony:          -ćwiczenia pracy rąk w trakcie rzutów po kozłowaniu,          -ćwiczenia pracy nóg do przeskoku (dwutaktu) wykorzystujące linie na parkiecie, materace,          -ćwiczenia koordynacji pracy rąk i nóg w trakcie rzutów po kozłowaniu (wykonywanie rzutów po jednym kroku, po dwóch krokach),          -ćwiczenia rzutu po kozłowaniu po jednym koźle (z odpowiednim ustawieniem nóg, z wykorzystaniem tyczek),          -ćwiczenia rzutów po kozłowaniu po dwóch i więcej koźlach.          Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania rzutu z biegu (dwutakt po podaniu) z prawej i lewej strony:          -ćwiczenia rzutów z biegu (dwutakt po chwycie piłki podanej od partnera),          -ćwiczenia rzutu z biegu po chwycie piłki nieruchomej, ułożonej na ręce partnera z rzutem nad siebie, do partnera, do kosza,          -ćwiczenia rzutu z biegu po chwycie piłki ruchomej, podrzucanej i podawanej przez partnera.          Ćwiczenia doskonalenia rzutu z biegu i po kozłowaniu:          -gry i zabawy.</p>	<p>Uczeń potrafi prawidłowo wykonać:          -rzut po kozłowaniu z prawej strony,          -rzut po kozłowaniu z lewej strony,          -rzut z biegu z prawej strony,          -rzut z biegu z lewej strony.</p>

<p>Nauczanie i doskonalenie postawy oraz poruszanie się w obronie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-nauka i doskonalenie postawy obronnej,</li> <li>-nauka poruszania się krokiem obronnym odstawno - dostawnym,</li> <li>-nauka przejścia z kroku obronnego odstawno - dostawnego do biegu,</li> <li>-nauka przejścia z kroku obronnego odstawno - dostawnego do biegowego i ponownie do kroku obronnego odstawno - dostawnego,</li> <li>-nauka przejścia z biegu do zaskoczenia w celu ukierunkowania gracza.</li> </ul>	<p>Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania postawy oraz poruszania w obronie,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenia postawy w obronie,</li> <li>-ćwiczenia poruszania się krokiem odstawno - dostawnym,</li> <li>-ćwiczenia przejścia z kroku odstawno - dostawnego do biegowego,</li> <li>-ćwiczenia przejścia z kroku odstawno - dostawnego do biegowego i ponownie do kroku odstawno - dostawnego,</li> <li>-ćwiczenia zaskoczenia i ukierunkowania,</li> <li>-ćwiczenia doskonalenia postawy i poruszania w obronie (forma zabawowa).</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-przyjąć prawidłową postawę w obronie,</li> <li>-przejść z kroku obronnego odstawno - dostawnego do biegowego,</li> <li>-potrafi przejść z kroku biegowego do obronnego odstawno - dostawnego,</li> <li>-potrafi zaskoczyć i przyjąć ponownie podstawę obronną,</li> <li>-uczeń potrafi przyjąć postawę do ukierunkowania zawodnika z piłką.</li> </ul>
<p>Nauczanie i doskonalenie krycia zawodnika z piłką (zasada linii):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-nauka krycia gracza przed kozłowaniem,</li> <li>-nauka przyjęcia właściwej odległości w obronie,</li> <li>-nauka krycia z wyprzedzeniem,</li> <li>-nauka poruszania się w obronie podczas krycia gracza kozłującego,</li> <li>-nauka krycia zawodnika po kozłowaniu – „pozycja maksymalnego pressingu”,</li> <li>-nauka zastawiania (przez obrót w przód, przez obrót w tył).</li> </ul>	<p>Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania krycia zawodnika z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenia zachowania właściwej odległości pomiędzy graczem z piłką i graczem bez piłki,</li> <li>-ćwiczenia poruszania się krokiem odstawno-dostawnym, przejście do kroku biegowego i zaskoczenia.</li> </ul> <p>Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania zastawiania.</p> <p>Ćwiczenia doskonalenia zastawiania w formie zabawowej.</p>	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-na czym polega zasada linii</li> </ul> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ocenić odległość w stosunku do gracza z piłką,</li> <li>-ocenić moment przejścia z kroku obronnego odstawno-dostawnego do biegowego,</li> <li>-kryć w odpowiedniej odległości z wyprzedzeniem na stronę ręki kozłującej,</li> <li>-wie w którym momencie należy zaskoczyć przeciwnika i przyjąć ponownie postawę obronną,</li> <li>-zastawić zawodnika po rzucie i podjąć próbę zbiórki piłki z tablicy w obronie.</li> </ul>
<p>Nauczanie i doskonalenie krycia zawodnika bez piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-nauka krycia zawodnika bez piłki po stronie silnej (zasada małego trójkąta),</li> <li>-nauka krycia zawodnika bez piłki po stronie pomocy (zasada dużego trójkąta).</li> </ul>	<p>Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania krycia zawodnika bez piłki w odległości jednego podania zgonie z zasadą małego trójkąta.</p> <p>Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania krycia zawodnika bez piłki w odległości dwóch i więcej podań zgodnie z zasadą dużego trójkąta.</p> <p>Ćwiczenia doskonalenia krycia zawodnika bez piłki w formie zabawowej.</p>	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-co to jest oś boiska,</li> <li>-co to jest strona piłki (silna) oraz strona pomocy,</li> <li>-na czym polega zasada małego trójkąta,</li> <li>-na czym polega zasada dużego trójkąta,</li> </ul> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-stosować proste formy komunikowania,</li> <li>-przyjąć odpowiednią postawę w obronie (odcienca po stronie piłki, otwartą po stronie pomocy),</li> <li>-poruszać się i zmieniać ustawienie w zależności od położenia piłki oraz zawodnika, którego kryje.</li> </ul>
<p>Nauczanie i doskonalenie gry 1x1 w ataku bez piłki oraz gry 1x1 z piłką.</p>	<p>Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania uwolnienia się od obrońcy i wyjścia na pozycję,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenia przyjęcia pozycji potrójnego zagrożenia po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa,</li> </ul> <p>Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania gry 1x1 z pozycji potrójnego zagrożenia,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenia zbiórki piłki z tablicy w ataku i dobitki.</li> </ul> <p>Ćwiczenia doskonalenia gry 1x1 z zadaniowym obrońcą</p> <p>Ćwiczenia gry 1x1 w formie fragmentów gry (rywalizacja)</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-uwolnić się od obrońcy,</li> <li>-zatrzymać się po chwycie piłki twarzą do kosza,</li> <li>-rozegrać sytuację 1x1 z pozycji potrójnego zagrożenia,</li> <li>-walczyć o zbiórkę piłki z tablicy w ataku.</li> </ul>
<p>Nauczanie i doskonalenie podstawowych form współpracy dwójkowej w ataku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-nauczanie oraz doskonalenie penetracji i odegrania,</li> <li>-nauczanie i doskonalenie ścięcia oraz obiegnięcia.</li> </ul>	<p>Ćwiczenia do nauczania formy współpracy grupowej w ataku - penetracji oraz odegrania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ruchy przeciwstawne zawodników bez piłki w zależności od miejsca i kierunku penetracji.</li> </ul> <p>Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania ścięcia i obiegnięcia.</p> <p>Doskonalenie poznanych form współpracy grupowej w ataku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenia decyzyjne z zadaniowymi obrońcami.</li> </ul>	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-na czym polega manewr ścięcia i obiegnięcia,</li> <li>-jakie są podstawowe ruchy przeciwstawne w zależności od miejsca i kierunku penetracji.</li> </ul> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-posiadając piłkę wykonać penetrację do kosza i podać piłkę w przypadku pomocy ze strony innego obrońcy,</li> <li>-będąc bez piłki wykonać ruch przeciwstawny tworząc linię podania dla gracza z piłką,</li> <li>-wykonać ścięcie, obiegnięcie,</li> <li>-wybrać jeden lub drugi manewr w zależności od zachowania obrońcy</li> <li>-walczyć o zbiórkę piłki z tablicy w ataku.</li> </ul>

<p>Nauczanie obrony ścięcia i obiegnięcia. Doskonalenie poznanych elementów gry w obronie i ataku w układzie 2x2 oraz 3x3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ustawienie 2x2, obrona gracza z piłką, odcięcie pierwszego podania, ścięcie i obiegnięcie, penetracja i odegranie,</li> <li>-ustawienie 3x3, obrona gracza z piłką, odcięcie pierwszego podania, pozycja pomocy, strona silna, strona słaba, penetracja i odegranie, ścięcie i obiegnięcie.</li> </ul>	<p>Ćwiczenia do nauczania obrony ścięcia i obiegnięcia.  Ćwiczenia do doskonalenia dotychczas poznanych umiejętności gry w ataku i obronie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenia kompleksowe obejmujące wszystkie dotychczas poznane elementy gry w ataku i obronie,</li> <li>-ćwiczenia z zadaniowymi obrońcami,</li> <li>-ćwiczenia w formie fragmentów gry (rywalizacja),</li> <li>-ćwiczenia doskonalące w formie małych gier 2x2 oraz 3x3 z zadaniami.</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-kryć gracza z piłką,</li> <li>-kryć gracza bez piłki po stronie silnej,</li> <li>-kryć gracza bez piłki po stronie pomocy,</li> <li>-zastawić zawodnika z piłką i bez piłki,</li> <li>-kryć zawodnika ścinającego,</li> <li>-uwolnić się od obrońcy,</li> <li>-wykonać ścięcie i obiegnięcie,</li> <li>-grać 1x1 z piłką i bez piłki,</li> <li>-wykonać odpowiedni ruch po stronie pomocy w przypadku penetracji,</li> <li>-podać w przypadku pomocy do gracza wykonującego ruch ze strony słabej.</li> </ul>
<p>Nauczanie ataku szybkiego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zbiórka piłki z tablicy i pierwsze podanie,</li> <li>-zajęcie odpowiednich pasów działania,</li> <li>-błyskawiczne przeprowadzenie piłki z pola obrony na pole ataku,</li> <li>-rozegranie przewagi liczebnej,</li> <li>-próba rozegrania krótkiej akcji z wykorzystaniem gry 1x1 oraz poznanych form współpracy grupowej w ataku,</li> <li>-płynne przejście do gry wg zasad.</li> </ul>	<p>Ćwiczenia do nauczania ataku szybkiego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenia zbiórki i pierwszego podania,</li> <li>-ćwiczenia zajęcia odpowiednich pasów działania i przeniesienia piłki z pola obrony na pole ataku (najlepiej podaniem),</li> <li>-ćwiczenia rozegrania przewagi liczebnej 2x1, 3x2,</li> <li>-ćwiczenia rozegrania przewagi taktycznej.</li> </ul> <p>Ćwiczenia do doskonalenia ataku szybkiego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenia doskonalenia ataku szybkiego poprzez przejście do kontry z obrony (bez lub w przewadze liczebnej),</li> <li>-ćwiczenia przejścia do szybkiego ataku i rozgrywania przewagi taktycznej z zadaniowymi obrońcami,</li> <li>-ćwiczenia przejścia do szybkiego ataku i rozgrywania przewagi taktycznej w formie fragmentów gry (rywalizacja),</li> <li>-doskonalenie szybkiego ataku poprzez grę szkolną.</li> </ul>	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-jaka jest organizacja ataku szybkiego</li> <li>-jakie są zasady rozegrania przewagi liczebnej.</li> </ul> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-prześć z obrony do transmisji ofensywnej,</li> <li>-rozegrać przewagę liczebną,</li> <li>-rozegrać przewagę taktyczną,</li> <li>-płynnie przejść do ataku pozycyjnego.</li> </ul>
<p>Nauczanie ataku pozycyjnego (gra wg zasad):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ustawienie wyjściowe 5:0,</li> <li>-wykorzystanie gry 1x1,</li> <li>-wykorzystanie podstawowych form współpracy grupowej – penetracji i odegrania oraz ścięcia i obiegnięcia,</li> <li>-właściwe ustawienie do walki na tablicy,</li> <li>-właściwe ustawienie do asekuracji,</li> <li>-płynne przejście do transmisji defensywnej.</li> </ul>	<p>Ćwiczenia do nauczania ataku pozycyjnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenia utrzymania odległości w ustawieniu wyjściowym,</li> <li>-ćwiczenia do nauczania podstawowych zasad w ataku pozycyjnym,</li> <li>-ćwiczenia do nauczania podstawowe formy współpracy grupowej w ataku pozycyjnym,</li> <li>-ćwiczenia do nauczania walki na tablicy i asekuracji.</li> </ul> <p>Ćwiczenia do doskonalenia ataku pozycyjnego (gra wg zasad):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-gra szkolna 4x4 z dodatkowym podającym,</li> <li>-gra szkolna 5x5 z kontrą.</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zająć odpowiednią pozycję (odpowiednia odległość od partnerów),</li> <li>-wykorzystać podstawowe elementy techniki indywidualnej w ataku zespołowym,</li> <li>-wykorzystać poznane formy ofensywnej współpracy grupowej w ramach ataku pozycyjnego (gra wg zasad),</li> <li>-walczyć o zbiórkę w ataku,</li> <li>-prześć do transmisji defensywnej.</li> </ul>
<p>Kształtowanie sprawności ogólnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-nauka przewrotu w przód,</li> <li>-nauka przewrotu w tył,</li> <li>-nauka stania na rękach,</li> <li>-nauka stania na głowie,</li> <li>-nauka skoku kucznego przez kozła,</li> <li>-nauka przerzutu bokiem.</li> </ul>	<p>Ćwiczenia na materacach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-próba wykonania toczeń i przetoczeń,</li> <li>-ćwiczenia wprowadzające do przewrotu w przód,</li> <li>-ćwiczenia wprowadzające do przewrotu w tył,</li> <li>-ćwiczenia wprowadzające do stania na rękach,</li> <li>-ćwiczenia wprowadzające do stania na głowie,</li> <li>-ćwiczenia wprowadzające do skoku kucznego przez kozła,</li> <li>-ćwiczenia wprowadzające do przerzutu bokiem.</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wykonać proste przetoczenia na plecach,</li> <li>-asekurować współwiczającego przy wykonywaniu przewrotu w przód,</li> <li>-asekurować współwiczającego przy wykonywaniu przewrotu w tył,</li> <li>-asekurować współwiczającego przy wykonaniu stania na rękach,</li> <li>-asekurować współwiczającego przy wykonaniu stania na głowie,</li> <li>-wykonać przerzut bokiem.</li> </ul>

<p>Kształtowanie sprawności motorycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-nauka techniki kroku biegowego,</li> <li>-podnoszenie poziomu siły mięśniowej,</li> <li>-kształtowanie wybranych zdolności koordynacyjnych.</li> </ul>	<p>Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-różne formy poruszania,</li> <li>-różne formy skoków.</li> </ul> <p>Ćwiczenie na niskich i średnich płótkach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenia utrzymania równowagi po lądowaniu w przód i tył (obunóż, jedno nóż),</li> <li>-ćwiczenia utrzymania równowagi po lądowaniu w bok (obunóż, jedno nóż).</li> </ul> <p>Ćwiczenia szybkościowe i siłowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-bieg z maksymalną intensywnością na dystansie 10-20 m,</li> <li>-ćwiczenia podań piłkami lekarskimi (1-2 kg),</li> <li>-ćwiczenia kształtujące siłę mięśniową z własnym ciężarem ciała,</li> <li>-ćwiczenia ze skakankami.</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wykonać proste ćwiczenia koordynacyjne na drabince koordynacyjnej,</li> <li>-wykonać proste skipy i przeskoki na niskich i średnich płótkach,</li> <li>-wykonać pompki oraz ćwiczenia stabilizacyjne,</li> <li>-wykonać przeskoki na skakance: w miejscu, w przód i w tył, na boki.</li> </ul>
---	---	--



### ***III. Klasy VI-VIII szkoły podstawowej - wiek 13-15 lat.***

#### **Etap szkoleniowy – specjalistyczny.**

#### **Adaptacja do treningu na najwyższym poziomie.**

#### **Cele i zadania etapu:**

1. Przygotowanie uczniów do treningu na najwyższym poziomie z wykorzystaniem optymalnego wieku rozwojowego do adaptacji treningowych.
2. Wszechstronny rozwój fizyczny, ustawiczne podnoszenie sprawności ogólnej, po przez wszechstronny trening ogólnorozwojowy:
  - kształtowanie koordynacji ruchowej,
  - kształtowanie wydolności krążeniowo - oddechowej,
  - kształtowanie siły mięśniowej poprzez ćwiczenia z ciężarem własnego ciała,
  - kształtowanie zdolności hybrydowych (gibkości, zwinności, szybkości).
3. Podniesienie poziomu wyszkolenia indywidualnego poprzez nauczanie nowych umiejętności oraz doskonalenie wcześniej poznanych.
4. Zwiększenie zakresu możliwości współpracy grupowej poprzez nauczanie nowych form i doskonalenie już opanowanych.
5. Rozszerzenie opcji gry w ataku poprzez jego wzbogacenie o nowe formy współpracy grupowej.
6. Selekcja uczniów pod kątem KWM (U13), Narodowych Kadr Selekcyjnych U14, U15.
7. Różnicowanie struktury czasowej i rzeczowej zajęć w zależności od poziomu sprawności specjalnej oraz możliwości psychofizycznych ucznia.
8. Indywidualizacja treningu koszykarskiego pod kątem wybranych pozycji na boisku.
9. Periodyzacja treningu.
10. Monitoring efektów szkolenia obejmujących:
  - zmiany w technice indywidualnej,
  - badania stanu zdrowia pod wpływem treningu i rozwoju biologicznego,
  - poziomu rozwoju sprawności ogólnej.

#### **Specyfikacja i zadania etapu:**

Etap treningu specjalistycznego przypadający na wiek 13-15 lat to okres w którym dochodzi do istotnego różnicowania poziomu motorycznego dziewcząt i chłopców. Zadaniem trzyletniego okresu szkoleniowego jest przygotowanie do treningu na najwyższym poziomie z wykorzystaniem optymalnych możliwości rozwojowych ucznia na bazie przygotowania ogólnego oraz ukierunkowanego realizowanego w poprzednich latach.

Wiek 13-15 lat to okres przeżywania silnych emocji pozytywnych i negatywnych, z przewagą tych drugich (zwłaszcza u dziewcząt). Częste obniżenie nastroju, labilność emocjonalna, zaburzenia depresyjne, bardzo zróżnicowana samoocena, silna orientacja na sukces to zagrożenia, ale i potencjalne możliwości do wykorzystania w procesie oddziaływania pedagogicznego. Optymalna realizacja zadań szkoleniowych i pedagogicznych wymaga bliskiej współpracy z rodzicami. Zmiany w proporcjach ciała wymuszają, aby zindywidualizować i zmaksymalizować trening. Podatność na rozwój wydolności (VO<sub>2</sub>max) fizjologicznej podstawy do tolerancji treningu obliguje do stosowania obciążeń, w których występują zarówno procesy tlenowe jak i procesy mieszane (beztlenowo - tlenowe). Monitoring efektów szkolenia pozwoli ocenić zarówno parametry antropometryczne jak również sprawnościowe i wydolnościowe. Periodyzacja procesu szkoleniowego stanowi podstawę do planowania zadań, szczególnie wielkości obciążeń oraz struktury rzeczowej i czasowej treningu w poszczególnych mikrocyklach. Na tym etapie wszystkie rzuty wykonujemy na kosze zawieszane na wysokości 3,05 m. Dziewczynki w wieku 13 lat grają piłkami o rozmiarze 5, natomiast 14-15 - latki piłkami o rozmiarze 6. Chłopcy w wieku 13-14 lat grają piłkami o rozmiarze 6, natomiast 15 latkowie grają piłkami o rozmiarze 7.

## Cele, treści szkolenia oraz wymagania szczegółowe (wiek 13-15 lat):

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
<p>Nauczanie i doskonalenie indywidualnej techniki poruszania się zawodnika bez piłki: start, bieg, zmiana tempa i kierunku biegu (w linii prostej, po linii łamanej - odbicie z nogi zewnętrznej), bieg – zatrzymanie - bieg, łączenie różnych form poruszania.</p> <p>Nauczanie wyjścia do piłki (litera V i L)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-doskonalenie ścięcia pod różnym kątem,</li> <li>-doskonalenie obiegnięcia pod różnym kątem.</li> </ul>	<p>Ćwiczenia wzorców ruchowych związanych z techniką biegu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenia startów z różnych pozycji wyjściowych,</li> <li>-ćwiczenia biegu połączonego ze zmianą rytmu, skracaniem i wydłużaniem kroku biegowego,</li> <li>-ćwiczenia biegowe połączone ze zmianą tempa i kierunku biegu,</li> <li>-ćwiczenia w formie zabawowej związane z poruszaniem,</li> <li>-ćwiczenia wyjścia do piłki po literze V oraz L,</li> <li>-ćwiczenia do doskonalenia ścięcia,</li> <li>-ćwiczenia do doskonalenia obiegnięcia,</li> <li>-ćwiczenia poruszania z elementami decyzyjności.</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wykonać prawidłowy start z pozycji koszykarskiej,</li> <li>-poruszać się krokiem biegowym,</li> <li>-wykonać zmianę tempa i kierunku biegu,</li> <li>-biec, zatrzymać się i ponownie przejść do biegu,</li> <li>-wyjść do piłki po literze V oraz L,</li> <li>-potrafi wykonać ścięcie pod kosz po podaniu,</li> <li>-potrafi wykonać obiegnięcie w stronę kosza po podaniu,</li> <li>-wybrać odpowiedni moment rozpoczęcia ruchu, jego kierunek, formę poruszania w zależności od sytuacji.</li> </ul>
<p>Nauczanie i doskonalenie kozłowania w ruchu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-doskonalenie rozpoczęcie kozłowania z miejsca oraz w ruchu,</li> <li>-doskonalenie kozłowanie ze zmianą tempa,</li> <li>-doskonalenie kozłowanie ze zmianą tempa i kierunku (przed sobą)</li> <li>-doskonalenie zatrzymania po kozłowaniu na jedno i dwa tempa oraz obrotów</li> </ul> <p>Nauczanie zmiany kierunku kozłowania przez kozioł do środka i na zewnątrz, za plecami, przez obrót.</p> <p>Nauczanie techniki kozłowania pod presją obrońcy lub w sytuacji zastosowania pułapki (podwojenia).</p>	<p>Ćwiczenia kozłowania dwoma piłkami jednocześnie i naprzemiennie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-w miejscu,</li> <li>-w ruchu po prostej,</li> <li>-w ruchu po prostej ze zmianą tempa biegu,</li> <li>-ze zmianą kierunku biegu ZIG-ZAC.</li> </ul> <p>Ćwiczenia z dodatkowymi zadaniami (np.: podnoszenie i przewracanie pachołków, wymiana woreczków, odczytywanie liczb pokazywanych przez nauczyciela, partnera)</p> <p>Ćwiczenia z wykorzystaniem różnych przyborów i przyrządów (np.: kozłowanie w marszu po ławeczce, z podrzucaniem piłki tenisowej)</p> <p>Ćwiczenia kozłowania piłki ze współwiczającym będącym w obronie aktywnej.</p> <p>Ćwiczenia kompleksowe łączące kozłowanie z innymi elementami techniki.</p> <p>Ćwiczenia kozłowania z elementami decyzyjności.</p> <p>Ćwiczenia operowania piłką w formie zabawowej.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozpocząć kozłowanie z miejsca oraz w ruchu,</li> <li>-kozłować piłkę w biegu w zmiennym rytmie (prawą i lewą ręką),</li> <li>-ze zmiennym tempem,</li> <li>-ze zmianą kierunku,</li> <li>-ze zmianą ręki kozłującej,</li> <li>-pod naciskiem obrońcy,</li> <li>-zatrzymać się po kozłowaniu na jedno i dwa tempa oraz wykonać obrót,</li> <li>-podjąć właściwą decyzję dotyczącą moment rozpoczęcia ruchu, jego kierunku, formy poruszania w zależności od sytuacji.</li> </ul>
<p>Doskonalenie podań i chwytów w miejscu oraz ruchu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-podania podstawowego oburącz,</li> <li>-podania podstawowego jednorącz,</li> <li>-zatrzymania na jedno i dwa tempa po chwycie</li> </ul> <p>Nauczanie nowych umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-podania oburącz z nad głowy,</li> <li>-podania hakowego,</li> <li>-długiego podania (oburącz jednorącz),</li> <li>-tworzenia linii podania przez zawodnika z piłką i bez piłki,</li> <li>-podania piłki w biegu w układzie 2x0 oraz 3x0 bez i ze zmianą pasów działania jako przygotowanie do szybkiego ataku.</li> </ul>	<p>Ćwiczenia podań i chwytów w miejscu.</p> <p>Ćwiczenia kompleksowe łączące podanie z kozłowaniem, zatrzymaniami oraz obrotami.</p> <p>Ćwiczenia w układzie czwórkowym z wykonaniem ruchu po podaniu</p> <p>Ćwiczenia długiego podania do partnera w miejscu i ruchu.</p> <p>Ćwiczenia podań w biegu w układzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2x0 bez i ze zmianą pasów działania,</li> <li>-3x0 bez i ze zmianą pasów działania.</li> </ul> <p>Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania tworzenia linii podania.</p> <p>Ćwiczenia podań z elementami decyzyjności.</p> <p>Ćwiczenia podań w formie zabawowej.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wykonać podanie oburącz z przed klatki piersiowej oraz z nad głowy i chwyt,</li> <li>-wykonać podanie jednorącz podstawowe i hakowe oraz chwyt,</li> <li>-wykonać długie podanie do partnera będącego w ruchu lub w miejscu,</li> <li>-zatrzymać się i wykonać obrót w przód lub tył,</li> <li>-tworzyć linię podania,</li> <li>-prowadzić piłkę w dwójkach i trójkach bez i ze zmianą pasów działania.</li> </ul>

<p>Doskonalenie rzutu z miejsca:          -rzutu z miejsca z akcentem na technikę pracę ręki, właściwe ustawienie stóp oraz pozycję względem kosza,          -doskonalenie rzutu z biegu z prawej i lewej strony,          -doskonalenie rzutu po kozłowaniu z prawej i lewej strony.          Nauczanie rzutu z wyskoku po naskoku na jedno i dwa tempa.          Nauczanie rzutu półhakiem z prawej i lewej strony.          Nauczanie rzutu po obrocie z prawej i lewej strony.          Nauczanie rzutu z odejścia.</p>	<p>Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania rzutu z wyskoku po naskoku na jedno i dwa tempa.          Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania rzutu po obrocie oraz z odejścia.          Ćwiczenia do nauczania rzutu półhakiem.          Ćwiczenia doskonalenia rzutu w formie ścisłej w połączeniu z innymi elementami (poruszania, współpracy grupowej).          Ćwiczenia rzutowe z zadaniami          -ćwiczenia w formie konkursów rzutowych,          -ćwiczenia rzutowe z elementami decyzyjności.</p>	<p>Uczeń potrafi:          -prawidłowo ułożyć piłkę na dłoni,          -prawidłowo trzymać ustawienie łokcia,          -prawidłowo wykonać rzut z miejsca,          -prawidłowo wykonać rzut z biegu i po kozłowaniu z prawej i lewej strony,          -prawidłowo wykonać rzut z wyskoku po naskoku na jedno i dwa tempa,          -prawidłowo wykonać rzut półhakiem po penetracji oraz podaniu z prawej i lewej strony,          -prawidłowo wykonać rzut po obrocie,          -prawidłowo wykonać rzut z odejścia,          -połączyć rzut z innymi elementami techniki,          -być skutecznym w warunkach rywalizacji oraz pod presją czasu,          -podejmować właściwe decyzje rzutowe we fragmentach gry oraz podczas gry szkolnej.</p>
<p>Doskonalenie krycia gracza kozłującego oraz różnych form poruszania w obronie.          Doskonalenie postawy i poruszania podczas krycia zawodnika bez piłki po stronie silnej oraz stronie pomocy.          Nauczanie obrony ścięcia i obiegnięcia.          Nauczanie podstawowych form współpracy dwójkowej w obronie (pomoc - powrót, przekazanie, zamykanie jednej opcji poruszania, przepuszczenie).          Nauczanie podstawowych form współpracy trójkowej w obronie (rotacja).</p>	<p>Ćwiczenia poruszania w obronie w formie ścisłej (zestaw ćwiczeń obejmujący krok odstawno - dostawny, połączenie kroku odstawno - dostawnego i biegowego, dojście stepem z pozycji pomocy).          Ćwiczenia kompleksowe obejmujące podstawowe zachowania w obronie (postawa krycia gracza z piłką, bez piłki po stronie silnej, bez piłki po stronie pomocy).          Ćwiczenia z elementami decyzyjności.          Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania obrony ścięcia i obiegnięcia.          Ciąg metodyczny do nauczania podstawowych form współpracy dwójkowej w obronie.          Ciąg metodyczny do nauczania rotacji.</p>	<p>Uczeń potrafi:          -przyjmować odpowiednią postawę i poruszać się w różnych sytuacjach defensywnych (obrona ścięcia i obiegnięcia, odcięcie po stronie silnej, właściwe ustawienie po stronie pomocy, dojęcie do zawodnika z pozycji pomocy),          -wykonać podstawowe formy współpracy dwójkowej i trójkowej w obronie (pomoc - powrót, przekazanie, rotacja, zamykanie opcji),          -podejmować właściwe decyzje podczas ćwiczeń zadaniowych.</p>
<p>Nauka i doskonalenie zastawiania po rzucie przeciwnika:          -rzucającego,          -po stronie pomocy,          -w strefie podkoszowej.</p>	<p>Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania zastawiania.          Ćwiczenia zastawiania zawodnika rzucającego na kosz.          Ćwiczenia zastawiania zawodnika z pozycji pomocy.          Ćwiczenia zastawiania zawodnika w strefie podkoszowej.          Ćwiczenia zastawiania w formie zabawowej.          Ćwiczenia zastawiania w formie fragmentów gry.</p>	<p>Uczeń potrafi:          -wykonać zastawienie poprzez obrót w przód oraz poprzez obrót w tył zawodnika rzucającego,          -wykonać zastawienie poprzez obrót w przód oraz obrót w tył zawodnika z pozycji pomocy,          -wykonać zastawienie przodem lub tyłem w strefie podkoszowej.</p>
<p>Nauczanie i doskonalenie gry 1x1 z pozycji potrójnego zagrożenia.</p>	<p>Ćwiczenia gry 1x1 z pozycji obwodowych.          Ćwiczenia gry 1x1 z pozycji tyłem do kosza (czytanie gry, wybór odpowiedniego działania, skuteczne zakończenie akcji).</p>	<p>Uczeń potrafi:          -rozegrać sytuację 1x1 z pozycji obwodowych,          -rozegrać sytuację 1x1 z pozycji niskiego i wysokiego środka.</p>
<p>Nauczanie i doskonalenie gry 1x1 z pozycji podwójnego zagrożenia.</p>	<p>Ćwiczenia gry 1x1 bez piłki (uwolnienie).          Ćwiczenia gry 1x1 z pozycji podwójnego zagrożenia z zadaniowym obrońcą.          Ćwiczenia gry 1x1 z piłką z pozycji podwójnego zagrożenia pod różnym kątem (wyjście końcowa – 45 stopni, wyjście top-45 stopni) w formie rywalizacji.</p>	<p>Uczeń potrafi:          -uwolnić się od przeciwnika,          -ocenić zachowanie obrońcy,          -podjąć decyzję dotyczącą rodzaju działania przed chwytem piłki,          -wykonać skuteczną akcję do kosza.</p>

<p>Doskonalenie dotychczas poznanych form współpracy grupowej w ataku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-penetracja i odegranie,</li> <li>-ścięcie i obiegnięcie.</li> </ul> <p>Nauczanie nowych form współpracy grupowej w ataku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-gra do środka i na zewnątrz,</li> <li>-zasłona od piłki.</li> </ul>	<p>Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania gry do środka i na zewnątrz.</p> <p>Ciąg metodyczny do nauczania zasłon od piłki.</p> <p>Ćwiczenia penetracji i odegrania oraz ścięcia i obiegnięcia z zadaniowymi obrońcami.</p> <p>Ćwiczenia penetracji i odegrania oraz ścięcia i obiegnięcia w formie fragmentów gry (rywalizacja).</p> <p>Ćwiczenia penetracji i odegrania oraz ścięcia i obiegnięcia w formie małych gier 2x2, 3x3 (rywalizacja).</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-współpracować z partnerami w ramach gry do środka i na zewnątrz,</li> <li>-współpracować partnerami w ramach gry z wykorzystaniem ścięcia oraz obiegnięcia,</li> <li>-wykorzystać poznane umiejętności współpracy grupowej we fragmentach gry,</li> <li>-wykorzystać poznane umiejętności współpracy grupowej w małych grach 2x2 oraz 3x3.</li> </ul>
<p>Nauczanie podstawowych form współpracy grupowej w obronie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-walka na szczycie zasłony,</li> <li>-przepuszczenie,</li> <li>-pomoc-powrót,</li> <li>-przekazanie,</li> <li>-rotacja.</li> </ul>	<p>Ćwiczenia kształtujące podstawowe formy współpracy grupowej w obronie w formie ściętej (ciąg metodyczny).</p> <p>Ćwiczenia kształtujące podstawowe formy współpracy grupowej w obronie z zadaniowymi obrońcami.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące podstawowe formy współpracy grupowej w obronie w formie fragmentów gry w układzie 2x2, 3x3, 4x4 (rywalizacja).</p> <p>Doskonalenie podstawowych form współpracy grupowej w obronie poprzez małe gry 2x2, 3x3.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-przyjąć odpowiednią postawę i położenie względem gracza, którego kryje w zależności od położenia piłki,</li> <li>-wykonać manewr walki na szczycie zasłony,</li> <li>-wykonać manewr przepuszczenia,</li> <li>-wykonać manewr pomocy i powrotu,</li> <li>-wykonać manewr przekazania,</li> <li>-wykonać manewr rotacji trójkowej,</li> <li>-uczeń potrafi wykorzystać poznane elementy w warunkach gry szkolnej.</li> </ul>
<p>Nauczanie i doskonalenie zorganizowanego powrotu do obrony.</p> <p>Nauczanie i doskonalenie zespołowej obrony każdy swego na różnych wysokościach boiska.</p>	<p>Ćwiczenia nauczania podstawowych zasady zorganizowanego powrotu do obrony (asekuracja, utrudnienie pierwszego podania, opóźnienie przeniesienia piłki, wszyscy zawodnicy poniżej piłki, wykluczenie łatwych rzutów, krycie najbliższego gracza).</p> <p>Ćwiczenie obrony na całym boisku.</p> <p>Ćwiczenie obrony na <math>\frac{3}{4}</math> boiska.</p> <p>Ćwiczenie obrony od połowy boiska</p> <p>Ćwiczenie na polu obrony w układzie 4x4 (przesunięcie, pomoc-powrót, rotacja, zastawienie) z kontrą.</p> <p>Ćwiczenia 5x5 na polu obrony w ustawieniu 5:0 lub 4:1 (przesunięcie, pomoc-powrót, rotacja, zastawienie) z przejściem do kontry.</p>	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-jak kryć gracza z piłką w zależności od rodzaju obrony,</li> <li>-jak kryć zawodnika bez piłki w obronie zorganizowanej na całym boisku, <math>\frac{3}{4}</math> boiska, połowy boiska, polu obrony.</li> </ul> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wykonać zadania defensywne w zespołowej obronie każdy-swego w zależności od położenia piłki oraz zawodnika ataku, którego kryje,</li> <li>-zastawić i zebrać piłkę w obronie,</li> <li>-płynnie przejść z gry defensywnej do kontry (transmisji ofensywnej).</li> </ul>
<p>Doskonalenie ataku szybkiego oraz rozgrywania przewagi liczebnej.</p> <p>Nauczanie rozgrywania przewagi taktycznej.</p>	<p>Ćwiczenia doskonalenia ataku szybkiego w układzie 3x0, 4x0, 5x0 z określonym akcentem motorycznym.</p> <p>Ćwiczenia doskonalenia ataku szybkiego poprzez przejście do kontry z obrony (bez lub w przewadze liczebnej).</p> <p>Ćwiczenia przejścia do szybkiego ataku i rozgrywania przewagi taktycznej z zadaniowymi obrońcami.</p> <p>Ćwiczenia przejścia do szybkiego ataku i rozgrywania przewagi taktycznej w formie fragmentów gry (rywalizacja).</p> <p>Doskonalenie szybkiego ataku poprzez grę szkolną.</p>	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-jaka jest organizacja ataku szybkiego,</li> <li>-jakie są zasady rozegrania przewagi liczebnej i taktycznej.</li> </ul> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-przejść z obrony do transmisji ofensywnej,</li> <li>-rozegrać przewagę liczebną,</li> <li>-rozegrać przewagę taktyczną,</li> <li>-płynnie przejść do ataku pozycyjnego.</li> </ul>

<p>Doskonalenie ataku pozycyjnego (gra wg zasad) w oparciu o dotychczas poznane formy współpracy grupowej: -penetracja i odegranie, -gra do środka i na zewnątrz. Progresja w nauczaniu ataku pozycyjnego (gra wg zasad) poprzez wprowadzenie nowych form współpracy grupowej: -gra do środka i na zewnątrz, -zasłony od piłki.</p>	<p>Ćwiczenia doskonalenia gry wg zasad w układzie 5x5 z dotychczas poznanyymi formami współpracy grupowej. Ćwiczenia organizacji gry wg zasad w układzie 5x0 z nowymi formami współpracy grupowej. Ćwiczenia organizacji gry wg zasad w układzie 4x4 z dodatkowym podającym. Ćwiczenia organizacji gry wg zasad w układzie 5x5 z zadaniowym obrońcą (obrońcami). Doskonalenie gry wg zasad w układzie 4x4 oraz 5x5 poprzez grę szkolną.</p>	<p>Uczeń wie: -jakie są zasady rozgrywania ataku pozycyjnego (gra wg zasad) w oparciu o dotychczas poznane oraz nowe formy współpracy grupowej. Uczeń potrafi: -wykonać zadanie błyskawicznego przeprowadzenia piłki z pola obrony na pole ataku, -wykorzystać dotychczas poznane oraz nowe formy współpracy grupowej w ataku pozycyjnym (gra wg zasad), -skutecznie zaatakować tablicę po niecelnym rzucie lub płynnie przejść do transmisji defensywnej.</p>
<p>Kształtowanie podstawowych zdolności kondycyjnych.</p>	<p>Ćwiczenia kształtujące wybrany rodzaj siły mięśniowej z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała oraz przyborów (bezwzględnie muszą być dobrane racjonalne obciążenia). Ćwiczenia kształtujące stabilizację posturalną. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość tlenową. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość beztlenową.</p>	<p>Uczeń podnosi poziom poszczególnych zdolności kondycyjnych.</p>
<p>Kształtowanie podstawowych zdolności hybrydowych.</p>	<p>Ćwiczenia szybkościowe. Ćwiczenia zwinnościowe. Ćwiczenia gibkościowe.</p>	<p>Uczeń podnosi poziom poszczególnych zdolności hybrydowych.</p>
<p>Kształtowanie podstawowych zdolności koordynacyjnych.</p>	<p>Ćwiczenia kształtujące: -szybkość reakcji, -orientację przestrzenną, -zdolność różnicowania, -równowagę statyczną i dynamiczną, -zdolność dostosowania.</p>	<p>Uczeń podnosi poziom poszczególnych zdolności koordynacyjnych.</p>

#### **IV. Klasy I-IV liceum - wiek 16-19 lat.**

##### **Etap szkoleniowy – specjalistyczny.**

##### **Przygotowanie do mistrzostwa sportowego**

##### **Cele i zadania etapu:**

1. Rozwijanie zainteresowania koszykówką, ze szczególnym ukierunkowaniem na przygotowania do imprez krajowych oraz międzynarodowych.
2. Rozpoznanie predyspozycji dziecka do gry na określonej pozycji na boisku.
3. Szkolenie uczniów do gry na docelowych pozycjach (rozgrywający [1], rzucający obrońca [2], niski skrzydłowy [3], silny skrzydłowy [4], środkowy [5]).
4. Zachowanie odpowiednich proporcji akcentów wszechstronnych, ukierunkowanych oraz specjalistycznych w procesie szkoleniowym.
5. Stosowanie zasad racjonalnego żywienia, wprowadzenie suplementacji i dozwolonego wspomaganie z jednoczesnym edukacją dotyczącą środków niedozwolonych.

##### **Specyfika i zadania etapu:**

Etap specjalistyczny w wieku 16-19 lat to początek wchodzenia w dorosłą koszykówkę. Kończy się okres znacznego zróżnicowania w zakresie rozwoju biologicznego. Uczniowie osiągają określony poziom poszczególnych zdolności motorycznych. Można przyjąć, iż w ten etap wchodzi osoby w pełni ukształtowane wydolnościowo i pod względem koordynacyjnym. Wyjątek stanowi młodzież o dużej wysokości ciała oraz smukłej budowie. Takie jednostki mają ciągle problem z koordynacją ruchową oraz siłą fizyczną. Konieczna jest dalsza praca w zakresie ich harmonijnego rozwoju motorycznego, zwłaszcza w obszarze zdolności koordynacyjnych oraz szybkościowo-siłowych. Bardzo ważne jest kontynuowanie pracy dotyczącej przygotowania motorycznego szczególnie w aspekcie funkcjonalnym specyficznym dla określonej dyscypliny sportu determinowanym wymaganiami jakie występują podczas walki sportowej na wysokim poziomie. W koszykówce najważniejszymi czynnikami w tym obszarze jest mobilność i stabilność czynności ruchowych wykonywanych podczas gry. Dlatego ogromne znaczenie ma poziom zdolności szybkościowo - siłowych oraz koordynacja ruchowa ze szczególnym uwzględnieniem kontroli własnego ciała. Pomimo ogromnej wagi możliwości fizycznych ucznia, podstawowym czynnikiem decydującym o jego skuteczności w grze jest niezmiennie poziom sprawności specjalnej. Właściwe opanowanie elementów techniki indywidualnej, gry 1x1, form współpracy grupowej oraz rozwiązań taktycznych w układzie zespołowym będzie rzutowało na jego dalszy rozwój i rolę jaką będzie odgrywał w zespole. Ostatni okres szkolenia realizowany w ramach programu to czas perfekcyjnego opanowania najtrudniejszych elementów techniki, osiągnięcia wysokiej skuteczności w grze 1x1, właściwego wykorzystywania poszczególnych form współpracy grupowej oraz poznania bardziej skomplikowanych rozwiązań taktycznych. Uczeń w dalszym ciągu rozwija swoją decyzyjność poprzez stosowanie coraz trudniejszych warunków w trakcie treningów jak również poprzez rozgrywanie spotkań z coraz bardziej wymagającymi przeciwnikami. Bardzo ważne w tym okresie wydaje się budowanie jego siły mentalnej oraz odporności psychicznej.

## Cele, treści szkolenia oraz wymagania szczegółowe (wiek 16-19 lat):

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
<p>Doskonalenie indywidualnej techniki poruszania się zawodnika bez piłki: start, bieg, zmiana tempa i kierunku biegu (w linii prostej, po linii łamanej - odbicie z nogi zewnętrznej), bieg - zatrzymanie-bieg, łączenie różnych form poruszania. Doskonalenie wyjścia do piłki (litera V i L). Nauczanie i doskonalenie uwolnienia przez kontakt z obrońcą i odskok. Doskonalenie ścięcia i obiegnięcia pod różnym kątem.</p>	<p>Ćwiczenia wzorców ruchowych związanych z techniką biegu. Ćwiczenia startów z różnych pozycji wyjściowych. Ćwiczenia biegu połączonego ze zmianą rytmu, skracaniem i wydłużaniem kroku biegowego. Ćwiczenia biegowe połączone ze zmianą tempa i kierunku. Ćwiczenia w formie zabawowej związane z poruszaniem. Ćwiczenia wyjścia do piłki po literze V, L oraz uwolnienia przez kontakt z obrońcą i odskok. Ćwiczenia ścięcia. Ćwiczenia obiegnięcia. Ćwiczenia poruszania z elementami decyzyjności.</p>	<p>Uczeń potrafi: -wykonać prawidłowy start z pozycji koszykarskiej oraz pozycji defensywnej, -poruszać się krokiem biegowym, -wykonać zmianę tempa i kierunku biegu poprzez krok skrzyżny, odbicie z nogi zewnętrznej, obrót w tył, -biec, zatrzymać się i ponownie przejść do biegu, -wyjść do piłki po literze V oraz L, -uwolnić się od obrońcy poprzez kontakt i odskok, -potrafi wykonać ścięcie w pole 3 sekund pod różnym kątem, -potrafi wykonać obiegnięcie w stronę kosza pod różnym kątem.</p>
<p>Doskonalenie kozłowania piłki w ruchu: -rozpoczęcie kozłowania z miejsca oraz w ruchu, -kozłowanie ze zmianą tempa w różnym rytmie. Doskonalenie zatrzymania po kozłowaniu na jedno i dwa tempa oraz obrotów. Doskonalenie zmiany kierunku kozłowania: -przed sobą, -pod nogą, -przez kozioł do środka i na zewnątrz, -za plecami. Doskonalenie techniki kozłowania pod presją obrońcy na polu ataku (łączenie kroku odstawnego - dostawnego i biegowego). Nauczanie zmiany kierunku kozłowania poprzez ofensywny obrót oraz łączenie różnych sposobów zmiany ręki kozłującej.</p>	<p>Ćwiczenia kozłowania dwoma piłkami jednocześnie i naprzemiennie: -w miejscu, -w ruchu po prostej, -w ruchu po prostej ze zmianą tempa biegu, -ze zmianą kierunku biegu różnymi sposobami, -ćwiczenie kozłowania piłki ze współwzrastającym będącym w obronie pasywnej, -ćwiczenia kozłowania piłki ze współwzrastającym będącym w obronie aktywnej, -ćwiczenia kompleksowe łączące kozłowanie z innymi elementami techniki, -ćwiczenia wykorzystania kozłowania do tworzenia linii podania, -ćwiczenia kozłowania z elementami decyzyjności, -ćwiczenia operowania piłką w formie zabawowej.</p>	<p>Uczeń potrafi: -rozpocząć kozłowanie z miejsca oraz w ruchu, -kozłować piłkę w biegu (prawą i lewą ręką) – poruszając się krokiem biegowym oraz odstawno - dostawnym. -ze zmiennym tempem i w różnym rytmie, -ze zmianą kierunku, -ze zmianą ręki kozłującej za pomocą różnych technik, -pod naciskiem obrońcy, -zatrzymać się po kozłowaniu na jedno i dwa tempa oraz wykonać obrót, -wykorzystać kozioł do stworzenia linii podania, -wykorzystać kozioł do wyjścia z sytuacji zagrożenia.</p>
<p>Doskonalenie podań i chwytów w miejscu oraz ruchu: -podania podstawowego oburącz, -podania podstawowego jednorącz, -zatrzymania na jedno i dwa tempa po chwycie, -podania oburącz z nad głowy, -podania hakowego, -długiego podania (oburącz jednorącz), -tworzenia linii podania przez zawodnika z piłką i bez piłki, -podania piłki w biegu w układzie 2x0 oraz 3x0 bez i ze zmianą pasów działania jako przygotowanie do szybkiego ataku. Nauczanie podania z kozła. Nauczanie podania bez kontroli wzroku. Nauczanie podań sytuacyjnych.</p>	<p>Ćwiczenia podań i chwytów w miejscu (dwie piłki). Ćwiczenia kompleksowe łączące podanie z kozłowaniem, zatrzymaniami oraz obrotami. Ćwiczenia w układzie czwórkowym z wykonaniem ruchu po podaniu. Ćwiczenia długiego podania do partnera w miejscu i ruchu. Ćwiczenia podań w biegu w układzie 2x0 bez i ze zmianą pasów działania. Ćwiczenia podań w biegu w układzie 3x0 bez i ze zmianą pasów działania. Ćwiczenia do nauczania: -podania z kozła, -podania bez kontroli wzroku. Ćwiczenia do doskonalenia tworzenia linii podania w układzie 2x2 oraz 3x3 Ćwiczenia doskonalenia podań z elementami decyzyjności. Ćwiczenia doskonalenia podań w formie zabawowej.</p>	<p>Uczeń potrafi: -wykonać podanie oburącz z przed klatki piersiowej oraz z nad głowy i chwyt, -wykonać podanie jednorącz podstawowe i hakowe oraz chwyt, -wykonać długie podanie do partnera będącego w ruchu lub w miejscu, -zatrzymać się i wykonać obrót w przód lub tył, -tworzyć linię podania, -prowadzić piłkę w dwójkach i trójkach bez i ze zmianą pasów działania, -wykonać podanie z kozła, -wykonać podanie bez kontroli wzroku, -wykonać podanie do zawodnika grającego na pozycji centra, -wykonać podanie sytuacyjne.</p>



<p>Doskonalenie rzutu z miejsca: -rzutu z miejsca z akcentem na technikę pracę ręki, właściwe ustawienie stóp oraz pozycję względem kosza. Doskonalenie rzutu z biegu z prawej i lewej strony. Doskonalenie rzutu po kozłowaniu z prawej i lewej strony (z jednego i dwóch kroków). Doskonalenie rzutu z wysoku po naskoku na jedno i dwa tempa. Doskonalenie rzutu po obrocie z prawej i lewej strony. Doskonalenie rzutu z odejścia. Doskonalenie rzutu po wbiciu. Nauczanie nowych technik rzutowych: -rzutu rewersowego, -rzutu wysokim lobem, -po zatrzymaniu i półobrocie w strefie podkoszowej, -z przeniesieniem piłki, do dalszej ręki podczas penetracji.</p>	<p>Ćwiczenia do nauczania nowych rodzajów rzutu w formie ścisłej. Ćwiczenia doskonalenia poszczególnych rodzajów rzutu w formie ścisłej. Ćwiczenia doskonalenia poszczególnych rodzajów rzutu w połączeniu z innymi elementami (poruszania, współpracy grupowej). Ćwiczenia rzutowe z zadaniami. Ćwiczenia rzutowe w formie konkursów. Ćwiczenia rzutowe z elementami decyzyjności (zadaniowy obrońca). Zestaw ćwiczeń rzutowych dla zawodników obwodowych. Zestaw ćwiczeń rzutowych dla zawodników grających na pozycji centra.</p>	<p>Uczeń potrafi: -wykonać różne rodzaje rzutów po penetracji, -wykonać różne rodzaje rzutów po wbiegnięciu pod kosz, -wykonać różne rodzaje rzutów z pozycji centra, -wykonać rzut z wysoku po naskoku na jedno tempo, -wykonać rzut z wysoku po naskoku na dwa tempa.</p>
<p>Doskonalenie postawy krycia gracza z piłką (na obwodzie oraz pozycji centra nisko i wysoko): -przed kozłowaniem, -w trakcie kozłowania, -po kozłowaniu. Doskonalenie postawy i poruszania podczas krycia zawodnika bez piłki po stronie silnej oraz stronie pomocy. Doskonalenie obrony ścięcia i obiegnięcia. Doskonalenie zastawiania gracza rzucającego, zawodnika po stronie silnej, zawodnika po stronie pomocy oraz zawodnika w strefie podkoszowej.</p>	<p>Ćwiczenia poruszania w obronie w formie ścisłej (zestaw ćwiczeń obejmujący krok odstawno - dostawny, połączenie kroku odstawno - dostawnego i biegowego, dojscie stepem z pozycji pomocy). Ćwiczenia kompleksowe obejmujące podstawowe zachowania w obronie (postawa krycia gracza z piłką, bez piłki po stronie silnej, bez piłki po stronie pomocy). Ćwiczenia z elementami decyzyjności. Ćwiczenia do doskonalenia obrony ścięcia i obiegnięcia.</p>	<p>Uczeń potrafi przyjmować odpowiednią postawę i poruszać się w różnych sytuacjach defensywnych: -krycie zawodnika z piłką (zasada linii), -obrona ścięcia i obiegnięcia, -odcięcie po stronie silnej (mały trójkąt), -właściwe ustawienie po stronie pomocy (duży trójkąt), -dojscie do zawodnika stepem z pozycji pomocy.</p>
<p>Doskonalenie gry 1x1 w obronie i ataku: -w układzie transmisji ofensywnej, -na obwodzie z pozycji podwójnego i potrójnego zagrożenia, -z pozycji centra nisko i wysoko.</p>	<p>Ćwiczenia 1x1 z zadaniowym obrońcą. Ćwiczenia 1x1 w formie rywalizacji. Ćwiczenia 1x1 z przejściem do transmisji ofensywnej.</p>	<p>Uczeń potrafi: -rozegrać sytuację 1x1 w obronie i ataku w układzie transmisji ofensywnej, -rozegrać sytuację 1x1 w obronie i ataku na obwodzie z pozycji podwójnego i potrójnego zagrożenia, -rozegrać sytuację 1x1 w obronie i ataku z pozycji centra nisko i wysoko.</p>
<p>Doskonalenie dotychczas poznanych form współpracy dwójkowej w obronie: -walka na szczycie zasłony, -przepuszczenie, -pomoc - powrót, -przekazanie, -podwojenie. Doskonalenie dotychczas poznanych form współpracy trójkowej w obronie (pomoc - powrót, rotacja).</p>	<p>Ćwiczenia do doskonalenia podstawowych form współpracy dwójkowej w obronie (zadaniowo, rywalizacja 2x2). Ćwiczenia do doskonalenia podstawowych form współpracy trójkowej w obronie (zadaniowo, rywalizacja 3x3). Doskonalenie podstawowych form współpracy w obronie poprzez małe gry. Doskonalenie podstawowych form współpracy w obronie poprzez grę szkolną.</p>	<p>Uczeń potrafi: -wykonać podstawowe formy współpracy dwójkowej w obronie, -wykonać podstawowe formy współpracy trójkowej w obronie, -podejmować właściwe decyzje defensywne podczas ćwiczeń zadaniowych, -podejmować właściwe decyzje defensywne podczas gry szkolnej.</p>

<p>Doskonalenie dotychczas poznanych form współpracy grupowej w ataku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-penetracja i odegranie,</li> <li>-ścięcie i obiegnięcie,</li> <li>-gra do środka i na zewnątrz,</li> <li>-zasłony od piłki.</li> </ul> <p>Nauczanie nowych form współpracy grupowej w ataku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-podania z ręki do ręki,</li> <li>-zasłony do piłki.</li> </ul>	<p>Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania podania z ręki do ręki. Ciąg metodyczny ćwiczeń do nauczania zasłony do piłki. Ćwiczenia doskonalące dotychczas poznane formy współpracy grupowej w ataku z zadaniowymi obrońcami. Ćwiczenia doskonalące dotychczas poznane formy współpracy grupowej w ataku w formie fragmentów gry (rywalizacja). Ćwiczenia doskonalące dotychczas poznane formy współpracy grupowej w ataku formie małych gier 2x2, 3x3 (rywalizacja). Doskonalenie poznanych form współpracy grupowej w ataku i obronie w grze szkolnej.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-współpracować z partnerami w ramach gry do środka i na zewnątrz,</li> <li>-współpracować partnerami w ramach gry z wykorzystaniem ścięcia oraz obiegnięcia, podania z ręki do ręki oraz zasłon.</li> <li>-wykorzystać poznane umiejętności współpracy grupowej we fragmentach gry,</li> <li>-wykorzystać poznane umiejętności współpracy grupowej w małych grach 2x2 oraz 3x3,</li> <li>-wykorzystać poznane umiejętności współpracy grupowej w ataku i obronie w grze szkolnej 4x4 oraz 5x5.</li> </ul>
<p>Doskonalenie gry przeciwko zasłonom od piłki. Nauczanie obrony zasłony do piłki.</p>	<p>Ćwiczenia doskonalenia obrony zasłon od piłki w formie ściętej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zamknięcie kierunku poruszania,</li> <li>-przejścia na szczycie zasłony,</li> <li>-przepuszczenia,</li> <li>-pójścia po śladach,</li> <li>-przekazania.</li> </ul> <p>Ćwiczenie doskonalenia obrony zasłon od piłki w układzie 3x3 lub 4x4 w formie zadaniowej lub fragmentów gry (rywalizacja). Doskonalenia zasłon od piłki poprzez grę szkolną 4x4 oraz 5x5.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ocenić sytuację i przewidzieć działania przeciwnika w ataku,</li> <li>-komunikować się z partnerami,</li> <li>-przyjąć odpowiednią postawę,</li> <li>-ustawić się względem zasłaniającego i zawodnika którego kryje,</li> <li>-wykonać poszczególne sposoby obrony zasłony od piłki,</li> <li>-wykorzystać skuteczny w danej sytuacji rodzaj obrony.</li> </ul>
<p>Nauczanie i doskonalenie obrony zasłony do piłki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-walka na szczycie zasłony,</li> <li>-pomoc i powrót (show),</li> <li>-przepuszczenie,</li> <li>-podwojenie,</li> <li>-przekazanie.</li> </ul>	<p>Ćwiczenia nauczania obrony zasłony do piłki wybranym sposobem z zadaniowymi obrońcami w układzie 2x2, 3x3, 4x4. Ćwiczenia doskonalenia obrony zasłony do piłki wybranym sposobem w formie fragmentów gry (rywalizacja). Doskonalenie obrony zasłony do piłki wybranym sposobem poprzez małe gry 2x2, 3x3. Doskonalenie obrony zasłony do piłki wybranym sposobem poprzez grę szkolną 4x4, 5x5.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ocenić sytuację i przewidzieć działania przeciwnika w ataku,</li> <li>-komunikować się z partnerami,</li> <li>-przyjąć odpowiednią postawę,</li> <li>-ustawić się względem zasłaniającego i zawodnika którego kryje,</li> <li>-wykonać poszczególne sposoby obrony zasłony do piłki,</li> <li>-wykorzystać skuteczny w danej sytuacji rodzaj obrony.</li> </ul>
<p>Doskonalenie ataku szybkiego, rozgrywania przewagi liczebnej oraz wykorzystywania przewagi taktycznej („jedno uderzenie”). Nauczanie zmiany rytmu gry i płynnego przejścia do ataku pozycyjnego</p>	<p>Ćwiczenia inicjowania ataku szybkiego w różnych sytuacjach (np. po rzutach wolnych). Ćwiczenia doskonalenia ataku szybkiego w układzie 3x0, 4x0, 5x0 z określonym akcentem motorycznym. Ćwiczenia doskonalenia ataku szybkiego poprzez przejście do kontry z obrony (bez lub w przewadze liczebnej). Ćwiczenia przejścia do szybkiego ataku i rozgrywania przewagi taktycznej z zadaniowymi obrońcami. Ćwiczenia zmiany rytmu gry i płynnego przejścia do ataku pozycyjnego. Ćwiczenia przejścia do szybkiego ataku i rozgrywania przewagi taktycznej w formie fragmentów gry (rywalizacja). Doskonalenie szybkiego ataku poprzez grę szkolną 4x4, 5x5.</p>	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-jaka jest organizacja ataku szybkiego,</li> <li>-jakie są zasady rozegrania przewagi liczebnej i taktycznej.</li> </ul> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-przejść z obrony do transmisji ofensywnej za pomocą długiego podania,</li> <li>-przejść z obrony do transmisji ofensywnej za pomocą dwóch, trzech podań,</li> <li>-przejść z obrony do transmisji ofensywnej za pomocą ofensywnego kozła,</li> <li>-rozegrać przewagę liczebną,</li> <li>-rozegrać przewagę taktyczną,</li> <li>-płynnie przejść do ataku pozycyjnego.</li> </ul>

<p>Doskonalenie zorganizowanego powrotu do obrony. Doskonalenie zespołowej obrony każdy swego na różnych wysokościach boiska. Nauczanie zespołowej obrony centra.</p>	<p>Ćwiczenia doskonalenia podstawowych zasad zorganizowanego powrotu do obrony (asekuracja, utrudnienie pierwszego podania, opóźnienie przeniesienia piłki, wszyscy zawodnicy poniżej piłki, wykluczenie łatwych rzutów, krycie najbliższego gracza). Ćwiczenie obrony na różnych wysokościach boiska: -całym boisku, -na ¼ boiska, -od połowy boiska. Ćwiczenie na polu obrony w układzie 4x4 (przesunięcie, pomoc - powrót, rotacja, zastawienie) z kontrą. Ćwiczenia 5x5 na polu obrony przeciwko atakowi w ustawieniu 5:0, 4:1, 3:2 (przesunięcie, pomoc - powrót, rotacja, zastawienie) z przejściem do kontry. Ćwiczenia do nauczania zespołowej obrony centra poprzez podwojenie ze strony pomocy od linii końcowej.</p>	<p>Uczeń wie: -jak kryć gracza z piłką w zależności od rodzaju obrony, -jak kryć zawodnika bez piłki na całym boisku, ¼ boiska, połowie boiska oraz na polu obrony. Uczeń potrafi: -ocenić sytuację zachowania odległości pomocy pomiędzy swoim zawodnikiem bez piłki a zawodnikiem z piłką, -wykonać zadania defensywne w zespołowej obronie „każdy swego” w zależności od położenia piłki oraz zawodnika ataku, którego kryje, -zastawić i zebrać piłkę w obronie, -płynnie przejść z gry defensywnej do kontry (transmisji ofensywnej), -wykonać odpowiednie działanie w systemie zespołowej obrony centra.</p>
<p>Doskonalenie ataku pozycyjnego (gra wg zasad) w oparciu o dotychczas poznane formy współpracy grupowej. Progresja w nauczaniu ataku pozycyjnego (gra wg zasad) poprzez wprowadzenie nowych form współpracy grupowej - podania z ręki do ręki oraz zasłony do piłki.</p>	<p>Ćwiczenia organizacji gry wg zasad w układzie 5x0 z nowymi formami współpracy. Ćwiczenia organizacji gry wg zasad w układzie 5x0 z już poznаныmi formami współpracy. Ćwiczenia organizacji gry wg zasad w układzie 4x4 z dodatkowym podającym. Ćwiczenia organizacji gry wg zasad w układzie 5x5 z zadaniowym obrońcą (obrońcami). Doskonalenie gry wg zasad poprzez fragmenty gry oraz grę szkolną 4x4, 5x5.</p>	<p>Uczeń wie: -jakie są zasady rozgrywania ataku pozycyjnego (gra wg zasad) w oparciu o dotychczas poznane formy współpracy grupowej. Uczeń potrafi: -wykonać zadanie błyskawicznego przeprowadzenia piłki z pola obrony na pole ataku, -wykorzystać nowe formy współpracy grupowej w ataku pozycyjnym (podanie z ręki do ręki, zasłona do piłki), -wykorzystać dotychczas poznane formy współpracy grupowej w ataku pozycyjnym (gra wg zasad), -skutecznie zaatakować tablicę po niecelnym rzucie lub płynnie przejść do transmisji defensywnej.</p>
<p>Nauczanie i doskonalenie obrony strefowej w ustawieniu 2:3/3:2 na polu obrony: -ustawienie wyjściowe, -zasięg poszczególnych stref, -zadania w poszczególnych strefach, -płynne przejście z jednego ustawienia do drugiego. Nauczanie i doskonalenie obrony strefowej (zona-press) na różnych wysokościach boiska. -ustawienie wyjściowe, -zadania dla poszczególnych graczy, -płynny powrót do obrony strefowej w odległości 7m od kosza.</p>	<p>Ćwiczenia nauczania zasad gry w obronie strefowej na poszczególnych pozycjach (atak zadaniowo). Ćwiczenia zmiany ustawienia obrońców w zależności od kierunku przemieszczania piłki (atak zadaniowo). Ćwiczenia zmiany ustawienia obrońców w zależności od kierunku przemieszczania zawodników ataku (atak zadaniowo). Ćwiczenia zmiany ustawienia obrońców w zależności od kierunku przemieszczania piłki i zawodników -wykorzystanie (atak zadaniowo). Ćwiczenia zastawienia w zależności od miejsca wykonania rzutu oraz ustawienia poszczególnych graczy ataku. Doskonalenie nabytych umiejętności w grze szkolnej 5x5 z kontrą.</p>	<p>Uczeń zna: -zasady poruszania się w obronie strefowej 2:3 -zasady poruszania się w obronie strefowej 3:2 -zasady poruszania w obronie strefowej (zona press) na ¼ oraz połowie boiska. Uczeń potrafi: -komunikować się z partnerami, -przyjąć odpowiednią postawę, -ustawić się względem zawodnika w swojej strefie, -wykonać podwojenie, -błyskawicznie przemieszczać się w zależności od zmiany położenia piłki i poszczególnych graczy, -płynnie przejść z ustawienia 2:3 do 3:2 i odwrotnie, -przewidywać zachowanie graczy ofensywnych, -wykorzystać skuteczny w danej sytuacji rodzaj obrony, -zastawić najbliższego zawodnika i walczyc na tablicy, -płynnie przejść do transmisji ofensywnej.</p>

<p>Nauczanie i doskonalenie gry przeciwko obronie strefowej oraz rozgrywania sytuacji specjalnych.</p>	<p>Ćwiczenia do nauczania zasad i podstawowych form gry przeciwko obronie strefowej:          -wykorzystanie gry wg zasad przeciwko obronie strefowej,          -wykorzystanie wybranych rozwiązań taktycznych do gry przeciwko obronie strefowej.          Nauczanie wybranych rozwiązań taktycznych w sytuacjach specjalnych: --          gry przeciwko pressingowi,          -wprowadzenie piłki do gry z linii bocznej,          -wprowadzenie piłki do gry z linii końcowej,          -określony czas rozgrywania akcji itd.).</p>	<p>Uczeń zna:          -podstawowe zasady gry przeciwko obronie strefowej,          -podstawowe zasady gry przeciwko pressingowi,          -zna schematy rozgrywania sytuacji specjalnych.          Uczeń potrafi:          -odczytać jaki rodzaj obrony stosuje przeciwnik,          -wykonać odpowiednie działania atakując strefę w oparciu o grę wg zasad,          -realizować rozwiązania taktyczne wybrane do gry przeciwko obronie strefowej na polu ataku,          -realizować rozwiązania taktyczne wybrane do gry przeciwko obronie strefowej na różnych wysokościach boiska,          -zastosować rozwiązania taktyczne w sytuacjach specjalnych,          -zająć właściwą pozycję do zbiórki w ataku lub asekuracji po niecelnym rzucie.</p>
<p>Kształtowanie podstawowych zdolności kondycyjnych.</p>	<p>Ćwiczenia kształtujące wybrany rodzaj siły mięśniowej z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała oraz przyborów (bezwzględnie muszą być dobrane racjonalne obciążenia).          Ćwiczenia z wolnymi ciężarami.          Ćwiczenia plajometryczne.          Ćwiczenia kształtujące stabilizację posturalną.          Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość tlenową.          Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość beztlenową.</p>	<p>Uczeń podnosi poziom poszczególnych zdolności kondycyjnych.</p>
<p>Kształtowanie podstawowych zdolności hybrydowych.</p>	<p>Ćwiczenia szybkościowe.          Ćwiczenia zwinnościowe.          Ćwiczenia gibkościowe.</p>	<p>Uczeń podnosi poziom poszczególnych zdolności hybrydowych.</p>
<p>Kształtowanie podstawowych zdolności koordynacyjnych.</p>	<p>Ćwiczenia kształtujące:          -szybkość reakcji,          -orientację przestrzenną,          -zdolność różnicowania,          -równowagę statyczną i dynamiczną,          -zdolność dostosowania.</p>	<p>Uczeń podnosi poziom poszczególnych zdolności koordynacyjnych.</p>

**Program szkoleniowy dla oddziałów sportowych – zestawienie godzin**

Wiek	Ilość makrocykli w roku	Ilość mikrocykli w roku	Ilość godzin lekcyjnych w tygodniu		Roczne i etapowe obciążenie treningowe		
Klasa			Lekcje WF	Zajęcia z koszykówki	Lekcje WF	Zajęcia z koszykówki	Objętość etapowa – lekcje WF Objętość etapowa – zajęcia koszykówka
6/7 I							
7/8 II							
8/9 III	1	34	4	6	136	204	
9/10 IV	1	34	4	6	136	204	
10/11 V	1	34	4	6	136	204	408/612
11/12 VI	1	34	4	6	136	204	
12/13 VII	1	34	4	6	136	204	
13/14 VIII	1	34	4	6	136	204	408/612
14/15 I LO	1	34	3	7	102	238	
15/16 II LO	1	34	3	7	102	238	
16/17 III LO	1	34	3	7	102	238	
17/18 IV LO	1	34	3	7	102	238	408/952

**Program szkoleniowy w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego – zestawienie godzin**

Wiek	Ilość makrocykli w roku	Ilość mikrocykli w roku	Ilość godzin lekcyjnych w tygodniu		Roczne i etapowe obciążenie treningowe		
Klasa			Lekcje WF	Zajęcia z koszykówki	Lekcje WF	Zajęcia z koszykówki	Objętość etapowa – lekcje WF Objętość etapowa – zajęcia koszykówka
11/12 VI	1	34	4	12	136	408	
12/13 VII	1	34	4	12	136	408	
13/14 VIII	1	34	4	12	136	408	408/1224
14/15 I LO	1	34	3	13	102	442	
15/16 II LO	1	34	3	13	102	442	
16/17 III LO	1	34	3	13	102	442	
17/18 IV LO	1	34	3	13	102	442	408/1768

## **Sugestie Wydziału Szkolenia Polskiego Związku Koszykówki dotyczące kwestii organizacyjnych związanych z realizacją programu:**

- ✓ program powinien być realizowany we współpracy z klubem posiadającym sekcję koszykówki, co umożliwi pełny rozwój dzieci i młodzieży uzdolnionej sportowo,
- ✓ fakultatywnie możliwość przygotowania do realizacji programu lub poszerzenia możliwości jego pełnej realizacji poprzez zorganizowanie dla uczniów obozu letniego lub zimowego w czasie wakacji lub ferii,
- ✓ uzupełnieniem procesu szkolenia realizowanego w ramach programu musi być udział uczniów w regularnych rozgrywkach regionalnych organizowanych przez wojewódzki związek koszykówki,
- ✓ fakultatywnie należy stworzyć możliwość udziału uczniów turniejach towarzyskich o charakterze krajowym lub międzynarodowym,
- ✓ w klasach I-III szkoły podstawowej należy zorganizować dla dzieci możliwość rywalizacji w zawodach sprawności ogólnej,
- ✓ celem zajęć realizowanych w oparciu o program jest przede wszystkim indywidualny rozwój uczniów uzdolnionych sportowo.

## **Bibliografia:**

Buceta M., Avakumovic A., Mondoni M., Killik L. Koszykówka dla młodych zawodników. Wskazówki dla trenerów. Warszawa 2002.

Bompa T., Zając A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice 2013.

Grzeźczyk Z. Koszykówka – sytuacje specjalne. Poznań 2016.

Huciński T., Wilczewski T. Współczesna pedagogika nauczycieli i trenerów w aktywności psychologicznej ucznia. Fundacja Rozwoju Kultury Fizycznej, Puck 2016.

Huciński T., Lenik P., Połaniecka A., Wilczewski T. Kompetencje psychospołeczne dzieci i młodzieży w nauczaniu umiejętności techniczno-taktycznych w koszykówce. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2016.

Huciński T., Wilczewski T., Lenik P. System w nauczaniu podstaw techniki w koszykówce w ujęciu psychospołecznym. PZKosz, Warszawa 2016.

Litkowycz R., Olex-Zarychta D. Uczymy grać w koszykówkę: taktyka, technika, metodyka nauczania w lekcjach wychowania fizycznego (cz. 1) – indywidualny atak. AWF Katowice 2006.

Litkowycz R., Olex-Zarychta D. Uczymy grać w koszykówkę: taktyka, technika, metodyka nauczania w procesie wychowania fizycznego (cz. 2) – obrona indywidualna i zespołowa. AWF Katowice 2009.

Maciejewski D., Kopaczewski J. Pierwsze kroki w nauczaniu koszykówki. Gorzów Wielkopolski 2012.

Mazur D., Mikołajec K. Koszykarski Atlas Ćwiczeń. Warszawa 2009.

Świątek J., Poznański R. Obrona w koszykówce. Terminologia, systemy i zalecenia praktyczne. Wrocław 2010.

Trzaskoma Z., Borońska J., Czyszpak R., Dobrowolski K., PowerBasketball System kompleksowego zwiększania siły mięśniowej i mocy 16-18 letnich koszykarek. PZKosz, Warszawa 2016.

Zając A., Chmura J. (red.) Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice 2016.