

Rozgrzewka specjalistyczna - koszykówka

1. Zabawy i ćwiczenia ożywiające. Wybieramy od 2 do 3 zabaw:

- Berek podający – dwóch wyznaczonych berków wymienia między sobą podania jednocześnie przemieszczając się po boisku (obowiązują przepisy koszykówki – kroki, podwójne kozłowanie). Próbują dotknąć uciekających piłką nie wypuszczając jej z rąk (nie wolno rzucać w uciekających). Osoba złapana dołącza do berków. Wygrywa osoba złapana jako ostatnia.
- Berek dwójkami z kozłującym – ćwiczący dobrani są w dwójki, trzymają się za ręce, jedna osoba z dwójki kozłuje piłkę. Wyznaczony dwójka berków dodatkowo ma szarfę, którą usiłuje dotknąć uciekających. Jeżeli im się to uda, rolę berków przejmują złapani.
- Mistrz kozłowania – każdy z piłką kozłuje jedną ręką, a drugą próbuje wybić piłkę innym ćwiczącym. Prowadzący zmienia obowiązującą rękę (prawa, lewa) i stopniowo zmniejsza obszar zabawy.

2. Ćwiczenia kształtujące

a. Ćwiczenia ramion:

- Podrzucanie piłki w górę, chwyt zanim upadnie na ziemię. Pomiedzy wyrzutem a chwytem dodatkowe zadania, np. klaśnięcie przed sobą, za sobą, pod nogą itp.
- Kozłowanie piłki prawą ręką, jednocześnie krążenie w przód i w tył lewą ręką, zmiana ręki. Ćwiczenie wykonujemy w miejscu, w marszu i w biegu.
- **W parach** naprzeciwko siebie podania sprzed klatki piersiowej, po podaniu krążenie obustronne w przód.
- **W parach** każdy z piłką, naprzeciwko siebie, jednoczesne podania; jedna osoba górą, druga kozłem.

b. Ćwiczenia w skłonach w przód lub w tył:

- Stojąc w rozkroku trzymanie piłki oburącz między kolanami, upuszczenie piłki i chwyt zza łydek, zanim piłka nie odbije się drugi raz. To samo, ale chwyt zanim piłka dotknie podłoża.
- Stojąc trzymanie piłki oburącz nad głową, wychylenie tułowia w tył i rzut piłki za plecami, tak żeby odbiła się między nogami do przodu.
- **W parach** naprzeciw siebie, odległość ok. 3 metrów, jeden ćwiczący odwrócony tyłem, wykonuje skłon w przód i podanie pomiędzy nogami bezpośrednio do rąk partnera. Obydwoje odwracają się i chwytający podaje stojąc tyłem, ten, który pierwszy podawał odwraca się przodem.
- **W parach** każdy z piłką, naprzeciwko siebie, siad ugięty, ćwiczący kozłują piłkę prawą ręką wykonując jednocześnie skłon, drugą ręką wychyla się do przodu, przekazanie piłki partnerowi jedną ręką, odebranie jego piłki drugą ręką.

c. Ćwiczenia nóg:

- Skipping z jednoczesnym kozłowaniem, w miejscu i w biegu.
- Każdy z piłką, uniesienie prawego kolana, przełożenie piłki z lewej ręki pod prawym kolaniem do prawej ręki; uniesienie lewego kolana, przełożenie piłki z prawej ręki pod lewym kolaniem do lewej ręki. W miejscu i w biegu.
- **W parach** naprzeciwko siebie, jedna osoba w przysiadzie, druga w pozycji stojącej; piłkę trzyma osoba w przysiadzie; wstając podaje piłkę sprzed klatki piersiowej; po chwycie piłki, przysiad itd.

- **W parach** każdy z piłką, naprzeciwko siebie, równoczesne podania (jedna osoba cały czas kozłem, druga górą), w trakcie których ćwiczący poruszają się krokiem odstawno-dostawnym.

d. Ćwiczenia mięśni brzucha:

- W siadzie ugiętym skłony i opady tułowia („brzuski”) z jednoczesnym kozłowaniem piłki; po pięciu powtórzeniach, zmiana ręki kozłującej.
- Chwył piłki stopami; z leżenia przenoszenie piłki prostymi nogami do wyciągniętych nad głowę rąk (do leżenia przewrotnego); opad nóg na podłozę, ugięcie nóg w kolanach; skłon w przód i umieszczenie piłki między stopami.
- **W parach** w siadzie prostym, naprzeciwko siebie, jednoczesne przenoszenie prostych nóg nad piłką leżącą pomiędzy ćwiczącymi.
- **W parach** każdy z piłką, w siadzie ugiętym, ćwiczący w tym samym czasie wykonują opad tułowia, jednocześnie kozłując piłkę prawymi rękami; następnie skłon tułowia, przekazanie piłki partnerowi i odebranie jego piłki drugą ręką.

e. Ćwiczenia mięśni grzbietu:

- W leżeniu przodem ramiona wyciągnięte w bok, pod jedną ręką piłka; uniesienie tułowia w górę z jednoczesnym przetoczeniem piłki do drugiej ręki.
- Kozłowanie piłki z ręki do ręki w leżeniu przodem, tak żeby łokcie cały czas były uniesione nad podłozem.
- **W parach**, każdy z piłką; jedna osoba w leżeniu przodem, druga stoi w odległości ok. 3 metrów; leżący wykonuje podanie zza głowy ze wznosem tułowia, w tym czasie stojący podaje piłkę tocząc; po 10 powtórzeniach zmiana ról.
- **W parach** każdy z piłką, w leżeniu przodem naprzeciwko siebie; jedna osoba kozłuje 2 razy z ręki do ręki; podaje piłkę kozłem; druga wykonuje to samo; obydwójce ćwiczący cały czas mają łokcie uniesione nad podłozem.

f. Ćwiczenia w podskokach:

- Kozłowanie piłki z ręki do ręki z jednoczesnymi podskokami w rytm odbijającej się piłki.
- Wyrzut piłki wysoko w górę, chwyt oburącz, w wyskoku, w jak najwyższym punkcie.
- **W parach** naprzeciw siebie, podanie do kolegi na wysokość ok. 1 metra nad jego głowę; kolega chwytą piłkę w wyskoku, po wylądowaniu wykonuje takie samo podanie. Trudniejsza wersja – chwyt w wyskoku i odegranie piłki zanim spadnie na ziemię.
- **W parach** każdy z piłką, stojąc obok siebie, jednoczesny wyrzut piłki pionowo w górę; chwyt w wyskoku, w najwyższym możliwym punkcie. Trudniejsza wersja – kolejny wyrzut wykonywany bezpośrednio po chwycie, będąc jeszcze w powietrzu.