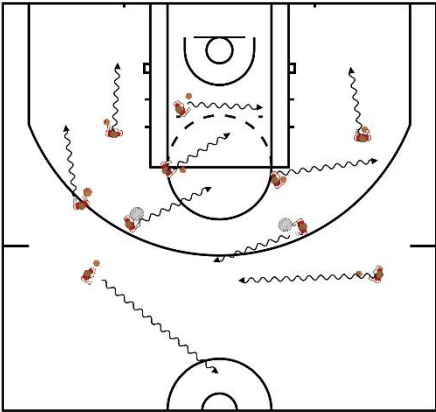
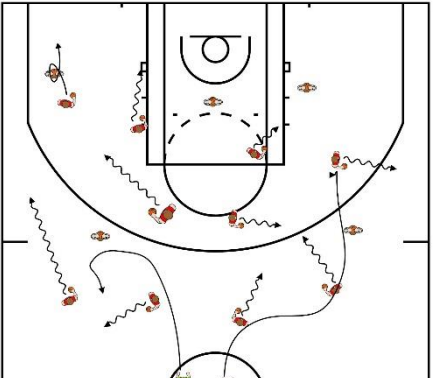
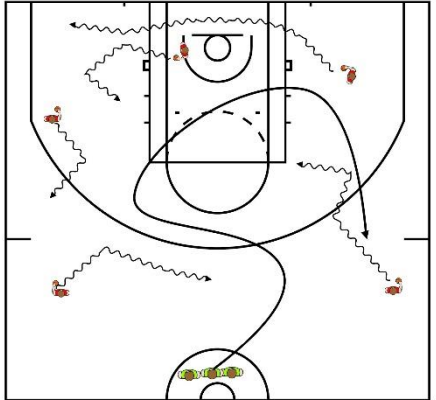
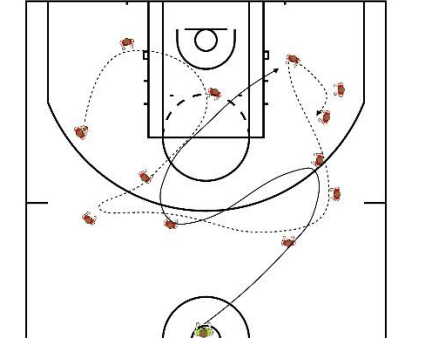
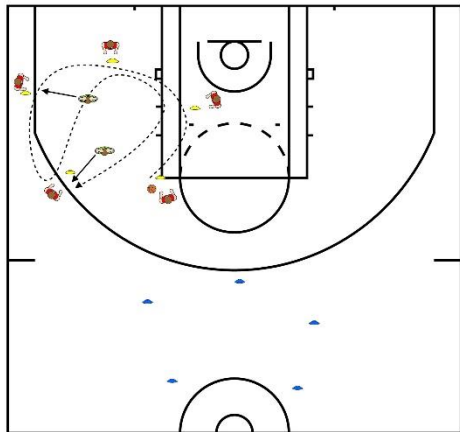


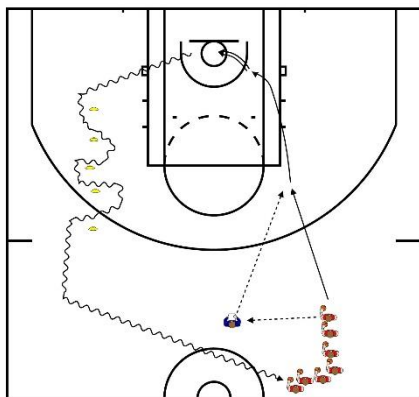
KONSPEKT TRENINGOWY – ZAJĘCIA KOSZYKARSKIE DLA DZIECI

Trener	Mateusz Powązka			Asystent			
Temat zajęć	Doskonalenie koźtowania oraz podań w koszykówce + zabawy ogólnorozwojowe						
Data	16.03.2020	Godzina		Miejsce	SP 45 Gdynia Dąbrowa		
Wiek	II klasa SP	Czas zajęć	45 min	Nr. zajęć	1	Liczba zawodników	15-20
Przybory	Piłki do koszykówki	Kosz	znaczniki	grzybki	tyczki		Inne:
Liczba	10	1	10	20	4		
Cel	Popularyzacja aktywności fizycznej wśród dzieci. Nauka podstaw gry w koszykówkę w formie zabawowej. Kształtowanie motoryki.						

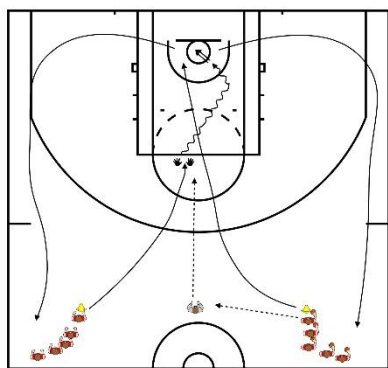
	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I - ROZGRZEWKI		<p><u>Zbiórka:</u> przywitanie z grupą i krótkie omówienie tematu zajęć. okrzyk „Wgraj się – w sport!”</p> <p><u>Berek „Złodziej”</u> Osoby bez piłki gonią. Reszta zawodników ucieka koźtując. Berek łapie i zamienia się rolą z uciekającym gdy dotknie piłkę. Nie ma oddawanych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odmiana trudniejsza : berki muszą zabrać piłkę. • Odmiana łatwiejsza: wystarczy dotknąć ciała by kogoś złapać. 	1 min
		<p><u>Berek „Posąg”</u> Trener wyznacza kolejne 4-5 osób bez piłki, które cały czas są berkiem. Ich zadaniem jest złapanie jak największej ilości dzieci. Gdy zawodnik zostaje złapany staje w bezruchu z wyciągniętą dłonią i nie może się poruszać dopóki kolega go nie wybawi. Wybawić złapaną osobę można poprzez okrążenie „posągu” i przybicie piątki.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odmiana : „posąg koźtujący w miejscu” <p>Berki : ustawienie – ograniczone pole np. połowa boiska aby zwiększyć intensywność.</p> <p>Łączny czas:</p>	4 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II - podania + współpraca		<p><u>Zabawa „ryby w sieci”:</u></p> <p>Trener wyznacza 3 osoby do „siec”, które trzymają się za ręce. Osoby skrajne z sieci starają się dotknąć uciekających z piłką, kto będzie dotknięty odkłada piłkę i dołącza do sieci.</p>	4min
		<p><u>Zabawa „Ninja”</u></p> <p>Trener wyznacza jedną osobę, która czeka na sygnał , reszta drużyny ma jedną piłkę i stara się tak szybko podawać pomiędzy sobą , żeby przez 30 sekund „ninja” nie dotknął piłki. Zawodnicy nie koźtują i nie biegają z piłką.</p> <p>Łączny czas:</p>	4 min
			8 min



sportim



5 sportim



5 sportim

Zabawa koszykarska: „głupi jaś”

Trener wyznacza grzybkami miejsce stania zawodników, do środka wchodzi 2 osoby broniące, podający starają się wykonać 10 podań, gdy któryś podający popełni błąd wchodzi do środka i osoba po prawej stronie od niego. (zawsze dwie wchodzi – dwie wychodzą z koła). Gdy uda się 10 podań wykonać osoby w środku wykonują 5 pajacyków.

6 min

Zabawa „złap gołębia”

Zawodnik podaje do trenera piłkę, następnie ten wyrzuca/turla ją w stronę kosza, zawodnik musi dogonić piłkę, złapać, kozłować w stronę kosza i stara się trafić. Następnie wraca poza boiskiem na strat.

6 min

- Odmiana : z prawej strony/ z lewej strony

Rywalizacja : Złap gołębia w parach

Zawodnicy ustawieni na starcie, podzieleni w pary, jedna piłka na parę, jeden podaje piłkę trener wyrzuca ją i zawodnicy ścigają się kto pierwszy złapie piłkę i trafi do kosza. Punktuje się złapanie piłki i trafienie do kosza. Gdy rzut jest niecelny przeciwnik ma 1 szansę na zdobycie punktu za celny kosz.

6 min

łączy czas

18 min

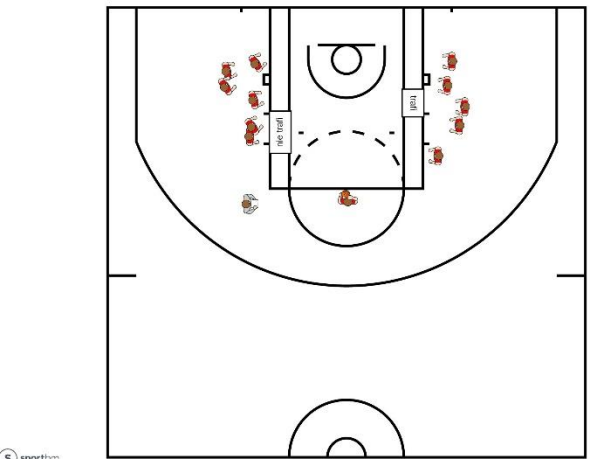


Gra końcowa – mecz „koszykarskie rugby”.

Trener dzieli zawodników na dwie drużyny, które oznaczamy za pomocą kolorowych oznaczników. Określa boisko i wyznacza pole punktowe. Zawodnicy nie kozłują i nie biegają z piłką, by zdobyć punkt należy przyłożyć w polu punktowym przeciwnika.

- Odmiana : Drużyny mogą zdobyć 2 punkty jak zdecydują się trafić do kosza który stoi na środku boiska.

8
min



Zabawa rzutowa „Trafi-nie trafi”

Trener wyznacza jedną osobę która rzuca do kosza, reszta drużyny decyduje (głosuje) czy On trafi (ustawiają się po prawej stronie) czy nie trafi (po lewej stronie) , kto się pomyli wykonuje 5 pajacyków.

Krótką rozmowa w kole o odbyłym treningu.
Okrzyk : „Wgraj się – w sport!”

łączy czas:

2
min