

Temat: Podstawy ataku szybkiego w koszykówce-dwutakt.

Dzień dobry☺

Ostatnie lata to nieustający rozwój koszykówki.



Szybki atak polega na jak najszybszym przeniesieniu piłki z połowy obrony na pole ataku oraz na wytworzeniu sytuacji pozwalającej na **rzut z możliwie jak najmniejszej odległości od kosza np. dwutakt**, przed zorganizowaniem się formacji obronnej przeciwnika. Jest to **najbardziej widowiskowy sposób atakowania**. Wytrzymałość szybkościowa, technika i chęć gry bez piłki to podstawowe cechy, jakimi powinni wykazywać się **uczestnicy szybkiego ataku**. Fundamentem właściwej realizacji tego systemu gry jest **szybkie przemieszczanie się piłki w kierunku atakowanego kosza**.

Tak w polskiej lidze wygląda przykładowy atak szybki w koszykówce:

<https://www.youtube.com/watch?v=UesjpRnrTzw>

Dwutakt- czyli podstawa w koszykówce

Dwutakt - zawodnik posiadający piłkę może po dowolnej liczbie koźłów wykonać dwutakt czyli jeżeli biegnie może przestać koźłować, **przebiec dwa kroki i oddać rzut do kosza**. Dwutakt bez koźłowania możliwy jest tylko kiedy **zawodnik będący w biegu** otrzyma piłkę i wykona dwa kroki. Nie można zrobić dwutaktu **jeżeli zawodnik stoi**, otrzymuje piłkę i nagle wykonuje dwa kroki **nie robiąc przy tym koźła**. Jest to błąd nazywany **krokami**.

Ważne uwagi:

1. Dwutakt staramy się wykonywać po linii prostej!
2. Pierwszy krok dwutaktu staramy się wykonać jak najdłuższy! Drugi jest krokiem hamującym, wybijamy się w górę.
3. Piłkę trzymamy przed klatką piersiową lub nad głową! Pomaga to w przedzieraniu się przez przeciwników i ułatwia uzyskanie faulu!

Technika wykonania dwutaktu: <https://www.youtube.com/watch?v=WxWU9z354Gc>

Zadania dla Was na dziś: jeżeli masz możliwość i dostęp do kosza ćwicz dwutakt. A dla osób, które tej możliwości nie mają zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych z piłki koszykowej. Najlepiej jak te zadania wykonasz w lekkim biegu (ćwiczymy wg własnych możliwości):

1. Koźłowanie piłki prawą i lewą ręką na wysokości bioder, na lekko ugiętych nogach
2. Podrzut piłki, klaśnięcie, chwyt
3. Podrzut piłki, szybki obrót i chwyt piłki
4. Podrzut piłki, przysiad, chwyt piłki
5. Przekazanie piłki z dłoni do dłoni pomiędzy nogami
6. Toczenie piłki prawą i lewą ręką po podłodze, próby podbicia piłki i przejście do koźłowania
7. Chodząc na ugiętych nogach koźłowanie w lewo, prawo, w przód i tył, wzrok podniesiony

Przypominam o przesłaniu zadania na ocenę „Quiz o sporcie” dla osób, które jeszcze nie wysłały na adres:

wfChwarstnicaMP@interia.pl

Pozdrawiam M.P.

