

Gra bez piłki:

1. Postawa

Podstawową postawą w koszykówce jest postawa atletyczna. Postawa atletyczna jest postawą uniwersalną, wykorzystywaną w każdym elemencie gry.

Postawa atletyczna: stawy; biodrowe, kolanowe oraz skokowe ugięte (w powyższej kolejności). Stopy rozstawione na szerokość bioder, skierowane w przód. Kończyny górne lekko ugięte w stawach kłociowych z dłońmi przed sobą gotowymi do biegu, chwytu piłki lub gry obronnej (patrz postawa obronna).

Poprzez ugięcie stawów biodrowych uzyskujemy naturalne zgięcie w stawach kolanowych i skokowych oraz lekkie naturalne pochylenie tułowia. W momencie, gdy uważamy, że postawa zawodnika jest zbyt wysoka powinniśmy upomnieć wychowanka o większym ugięciu bioder a nie kolan.

Wielu młodych zawodników przyjmuje postawę atletyczną poprzez ugięcie nóg w stawach kolanowych, co powoduje wypchnięcie kolan w przód oraz oderwanie stóp od podłoża, oraz pochylenie tułowia. Przyczyniając się do dużego obciążenia stawów kolanowych, dolnego odcinka kręgosłupa oraz utraty równowagi.

Start

a) Krok skrzyżny

Krok skrzyżny używany jest w koszykówce zarówno w sytuacji z piłką jak i bez. Z postawy atletycznej zawodnik wykonuje ruch nogą w kierunku przemieszczania pod lekkim kątem do wewnątrz. Należy pamiętać, aby zawodnik za każdym razem robił jak najdłuższy krok.

Ćwiczenia:

1. Na linii bocznej boiska z postawy atletycznej (patrz postawa atletyczna) na kłaśnięcie trenera zawodnik przechodzi do biegu stawiając przed sobą krok skrzyżny.
2. Na linii bocznej boiska z postawy atletycznej plecami do środka boiska, na kłaśnięcie trenera zawodnik wykonuje obrót 180 stopni, po wylądowaniu przechodzi do biegu stawiając przed sobą krok skrzyżny.
3. Z leżenia przodem na kłaśnięcie trenera zawodnik wstaje, przyjmuje postawę atletyczną po czym przechodzi do biegu stawiając przed sobą krok skrzyżny.
4. Z leżenia tyłem na kłaśnięcie trenera zawodnik wstaje, przyjmuje postawę atletyczną po czym przechodzi do biegu stawiając przed sobą krok skrzyżny.

b) Krok Otwarty

Krok otwarty używany jest w koszykówce zarówno w sytuacji z piłką jak i bez. Z postawy atletycznej zawodnik wykonuje ruch nogą w kierunku przemieszczania pod na wprost lub pod lekkim kątem na zewnątrz. Należy pamiętać aby zawodnik za każdym razem robił jak najdłuższy krok.

Ćwiczenia:

1. Na linii bocznej boiska z postawy atletycznej (patrz postawa atletyczna) na kłaśnięcie trenera zawodnik przechodzi do biegu stawiając przed sobą krok otwarty.
2. Na linii bocznej boiska z postawy atletycznej plecami do środka boiska, na kłaśnięcie trenera zawodnik wykonuje obrót 180 stopni, po wylądowaniu przechodzi do biegu stawiając przed sobą krok otwarty.
3. Z leżenia przodem na kłaśnięcie trenera zawodnik wstaje, przyjmuje postawę atletyczną po czym przechodzi do biegu stawiając przed sobą krok otwarty.
4. Z leżenia tyłem na kłaśnięcie trenera zawodnik wstaje, przyjmuje postawę atletyczną po czym przechodzi do biegu stawiając przed sobą krok otwarty.

Bardzo częstym błędem przy starcie jest krok nogi wykroczonej w tył, a następnie do przodu. Trener powinien za każdym razem zwracać uwagę zawodnikowi szczególnie podczas trenowania fragmentów gry kiedy zawodnik ma ograniczony czas na podjęcie decyzji.

Zatrzymanie

Wielu zawodników wykonuje zatrzymania - na jedno i dwa tempa - przez śródstopie lub nawet przez palce stóp. Zatrzymanie wykonywane powinno być przez piąty a następnie przeniesienie ciężaru ciała na całe stopy z lekkim obniżeniem środka ciężkości poprzez ugięcie stawów biodrowych, stopy rozstawione na szerokość bioder, skierowane w kierunku poruszania się (postawa atletyczna). Niezależnie od tego czy zatrzymanie następuje z piłką w rękach czy bez wykonujemy je w taki sam sposób. Szczególnie w młodszych grupach wiekowych należy zwrócić uwagę na to by zawodnicy nie skakali wwyż przed zatrzymaniem.

W trakcie jednostki, na której omawiam starty i zatrzymania po omówieniu zatrzymania na jedno tempo zawsze wprowadzam następujące ćwiczenie:

a) Postawa atletyczna na linii bocznej boiska. Na kłaśnięcie trenera zawodnik rozpoczyna bieg w kierunku środka boiska, następnie wykonuje zatrzymanie w trumnie na jedno tempo przez palce - zazwyczaj zawodnik po zatrzymaniu musi zrobić wykrok w przód w celu utrzymania równowagi.

b) Ćwiczenie jak wyżej, zawodnik teraz wykonuje zatrzymanie na jedno tempo przez pięty z ugięciem stawów biodrowych. Ćwiczenie to uświadamia zawodnikom, dlaczego zatrzymania powinny wykonywane być przez pięty a nie przez palce stóp.

a) Na jedno tempo

Zatrzymanie na jedno tempo wykonujemy poprzez naskok i wylądowanie na obu stopach równocześnie, przez pięty. Zatrzymanie to wykonujemy w sytuacji, gdy zawodnik znajduje się w na przeciw kosza niezależnie od pozycji na boisku - gdy kąt między zawodnikiem a koszem jest bliski zeru. W sytuacji, gdy zawodnik przemieszcza się np. między skrzydłem a rogiem czy między łokciami boiska zawsze powinno zatrzymywać się na dwa tempa.

Ćwiczenia:

1. Postawa atletyczna na linii bocznej boiska, wykrok w przód, wyskok w górę w przód, lądowanie przez pięty na dwóch stopach (zatrzymanie na jedno tempo)
2. Z postawy atletycznej trucht, co trzy kroki zatrzymanie na jedno tempo.
3. Z postawy atletycznej trucht, na kłaśnięcie trenera zatrzymanie na jedno tempo.

b) Na dwa tempa

Zatrzymanie na dwa tempa wykonujemy poprzez postawienie na podłożu jednej stopy (wewnętrznej) a następnie dostawienie drugiej (zewewnętrznej). Stopy rozstawione na szerokość bioder, skierowane w kierunku kosza - postawa atletyczna. Bardzo ważne jest, aby palce stopy wewnętrznej skierowane były w kierunku kosza w momencie stawiania stopy na podłożu (zatrzymywania się). Częstym błędem jest postawianie wewnętrznej stopy na podłożu z palcami skierowanymi w kierunku biegu a następnie obrót stopy w kierunku kosza i dostawienie nogi zewnętrznej - dodatkowy obrót może spowodować utratę równowagi zawodnika.

Zatrzymanie na dwa tempa wykonujemy w sytuacji, gdy zawodnik znajduje się pod kątem w stosunku do kosza niezależnie od pozycji na boisku np. w momencie przemieszczania się ze skrzydła do rogu boiska, nie zależnie od tego czy zawodnik przemieszcza się z piłką czy bez.

Ćwiczenia:

1. Z postawy wykroczo zakroczonej, krok w przód odpychając się nogą wykroczną, lądowanie na nodze zakroczonej z równoczesnym dostawianiem nogi wykroczonej.
2. Z postawy atletycznej na linii bocznej boiska wyskok obunóż w przód, lądowanie na jednej nodze, z dostawieniem drugiej. Stopy ustawione równolegle, rozstawione na szerokość bioder, stawy biodrowe ugięte (postawa atletyczna)
3. Z postawy atletycznej bieg w poprzek sali na sygnał trenera zatrzymanie na jednej nodze z dostawianiem drugiej.

Uwolnienie się do piłki

Wszystkich sposobów uwalniania się uczymy metodą syntetyczną.

a) Wyjście po V (V-cut)

Najczęściej używanym w koszykówce na każdym szczeblu sposobem uwolnienia się do piłki jest wyjście po V (V-Cut). Polega ono na podprowadzeniu zawodnika obrony w kierunku kosza, a następnie wybiegnięcie do piłki (litera V).

Najprostszą metodą wyjścia po V jest zrobienie kilku kroków w przód a następnie szybkie wybiegnięcie w kierunku, gdzie chcemy otrzymać piłkę. Sposób ten jest skuteczny jedynie w sytuacji, gdy zawodnik ataku jest szybszy od zawodnika obrony.

W przypadku gdy zawodnik obrony jest równie szybki lub szybszy niż zawodnik ataku, atakujący po podprowadzeniu obrońcy w dół boiska powinien zatrzymać się stawiając stopę nogi wewnętrznej pomiędzy stopami obrońcy utrzymując bezpośredni kontakt z nim, następnie wykonać obrót na nodze wewnętrznej przez przeciwne ramię (np. zatrzymując się na nodze lewej zawodnik powinien obrócić się przez prawe ramię w tył) opierając swoje plecy o zawodnika obrony, następnie wybiec w kierunku gdzie chce otrzymać piłkę.

b) Wyjście po L (L-Cut)

Kolejnym sposobem uwalniania się od obrońcy jest wyjście po L (L-Cut). Wyjście to polega na odejściu od obrońcy pod kątem 90 stopni. Wykonywane ono jest najczęściej z górnego łokcia boiska na zewnątrz lub z bloku boiska na zewnątrz.

Zawodnik ataku przemieszcza się z bloku w kierunku łokcia, obrońca podąża za nim, w momencie dotarcia do łokcia atakujący energicznym krokiem odstawno dostawnym zmienia kierunek przemieszczania pod kątem 90 stopni odpychając się od podłoża wewnętrzną nogą w kierunku na zewnątrz boiska.

Bardzo ważnym jest, aby zawodnik ataku był w bezpośrednim kontakcie z obrońcą w chwili zmiany kierunku przemieszczania się, w przeciwnym razie zwód może nie udać się, a linia podania zostanie przecięta przez zawodnika obrony.

c) Ucieczka/ścięcie za plecy obrońcy (Backdoor)

Ścięcie za plecy wykonujemy poprzez energiczne zbiegnięcie do kosza za plecami zawodnika obrony najczęściej w kierunku linii końcowej boiska. Ucieczkę za plecy wykonujemy po uprzednim zwodzie lub po wyjściu po V i L gdy zawodnik obrony próbuje odciąć nas od linii podania i/lub ustawi się zbyt wysoko względem zawodnika ataku.