

Na poprzedniej lekcji zapoznaliście się z zasadami gry w unihokeja. Czas na kolejną grę zespołową - koszykówkę.

Do dzieła.

Slajd 1

Koszykówka

Slajd 2

Na czym to polega?

Koszykówka to gra zespołowa z pięcioma zawodnikami w każdej drużynie na boisku oraz zawodnikami rezerwowymi. Zawodnicy do gry używają specjalnej piłki, a ich zadaniem jest umieszczenie jej w koszu.

Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów.

Slajd 3

Koszykówka jest zaliczana do dyscyplin olimpijskich.

Slajd 4

Historia

Za datę powstania koszykówki przyjmuje się 21 grudnia 1891 r., a za jej twórcę Jamesa Naismitha.

Koszykówka powstała w grudniu 1891 r. w stanie Springfield (USA), gdy protestancki pastor i nauczyciel WF przedstawił zasady nowej gry zespołowej. Celem Naismitha było utworzenie takiej gry, która minimalizuje kontakt fizyczny, a zawiera dużo skakania, biegania oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej związanej z posiadaniem piłki w dłoniach.

Slajd 5

Historia c.d.

Od 1935 r. rozgrywane są Mistrzostwa Europy w koszykówce.

Od 1936 r. koszykówka jest dyscypliną olimpijską.

Od 1950 r. rozgrywane są MŚ w koszykówce.

Od 1954 r. wprowadzono w NBA (National Basketball Association) zasadę 24 sekund.

Od 1970 r. wprowadzono rzut za 3 punkty.

Od 1976 r. koszykówka stała się także dyscypliną olimpijską kobiet.

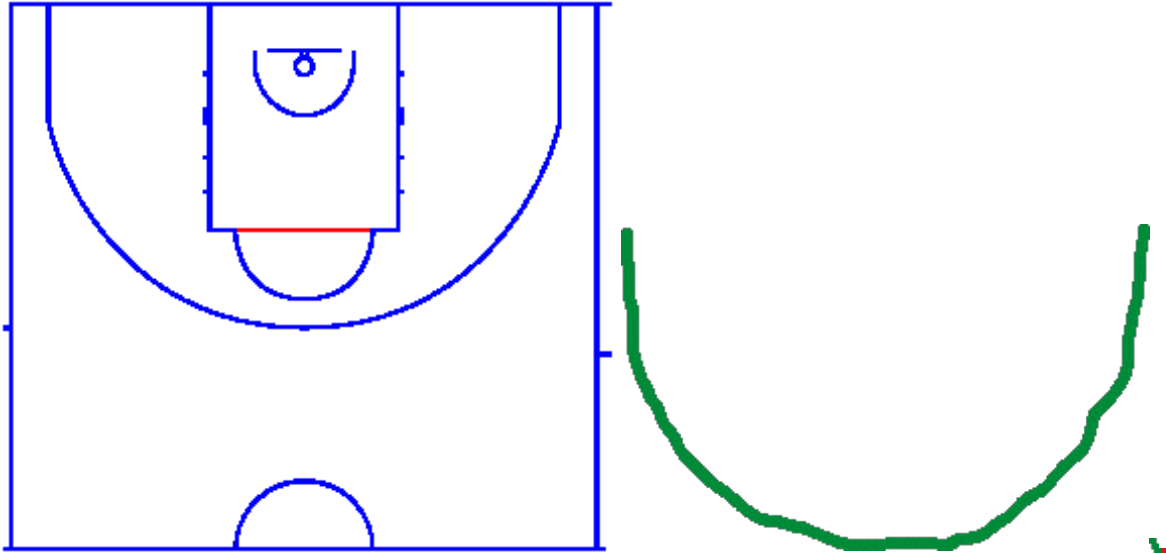
Pierwszy mecz koszykówki rozegrany z udziałem Polaków odbył się w 1909 r. we Lwowie i był rozegrany przez kobiety.

Slajd 6-8

Zasady gry

1. W meczu grają dwie drużyny (po 5 zawodników na boisku).
2. Drużyna składa się z maksymalnie 12 zawodników plus trener, jednak podczas meczu w grze bierze udział tylko 5 z nich.
3. Zwycięża drużyna, która zdobędzie większą ilość punktów.
4. Mecz składa się z czterech 10-minutowych kwart.
5. Przerwy między kwartami mają kolejno 2 minuty, 15 minut i 2 minuty.
6. Mecz rozpoczyna się od rzutu sędziowskiego.
7. Podczas meczy do gry używa się rąk.
8. Jeśli mecz kończy się remisem rozgrywa się tyle 5-minutowych rozgrywek, ile będzie potrzebnych do wyłonienia zwycięskiej drużyny.
9. Zawodnik popełniający swój piąty faul musi opuścić boisko.
10. Zawodnik biegnie kozłując piłkę tj. odbijając ją od podłoża.
11. W zawodowej koszykówce drużyna składa się z zawodników tej samej płci.
12. Piłkę wolno:
 - podawać
 - rzucać
 - zbijać
 - toczyć
 - kozłować
13. Piłki nie wolno:
 - umyślnie kopnąć nogą
 - uderzać pięścią
 - biegać trzymając ją w rękach
14. Jak liczymy punkty za rzuty?
 - 1 pkt - rzut wolny*
 - 2 pkt - gdy jest to rzut sprzed linii rzutów za 3 punkty
 - 3 pkt - gdy jest to rzut z za linii rzutów za 3 punkty

(rysunek boiska - na czerwono zaznaczona linia rzutów wolnych, na zielono linia rzutu za 3 pkt.)



* Rzut wolny, to okazja na zdobycie punktu w sytuacji, w której zawodnik rzucający do kosza został faulowany, drużyna przeciwna popełniła faul techniczny (celowe nieprzestrzeganie zasad) lub dyskwalifikacyjny (rażące, niesportowe zachowanie, któregośkolwiek członka drużyny), a także gdy został popełniony piąty lub kolejny faul (celowe lub niecelowe zagranie łamiące zasady gry).

Slajd 9

Najczęstsze błędy

- Podwójne kozłowanie - ponowne kozłowanie po jego zakończeniu,
- Błąd kroków - zbyt duża ilość kroków podczas trzymania piłki,
- Błąd 5 sekund - tyle czasu ma zawodnik na wyprowadzenie piłki z autu, na podanie, gdy jest kryty oraz rozpoczęcie kozłowania - w innym wypadku traci piłkę,
- Błąd 24 sekund - tyle czasu ma drużyna na oddanie rzutu do kosza do gry (jeśli tego nie dokona piłka przechodzi na stronę przeciwnika).

Slajd 10

Sędziowie:

- sędzia główny
- jeden lub dwóch sędziów pomocniczych
- komisarz (nie jest konieczny)
- Sędziowie stolikowi – sekretarz, asystent sekretarza, mierzący czas gry, mierzący czas akcji.

Slajd 11

Czy koszykówka to sport dla mnie?

Koszykówka jest jednym z popularniejszych sportów uprawianych nie tylko w szkole, ale także w klubach i na podwórkach.

W koszykówkę może grać każdy - niezależnie od wieku i płci. Aby grać, nie musisz być wcale wysoki... Najniższym zawodnikiem NBA był mierzący 158 cm Tyrone Curtis Bogue. W swojej karierze udało mu się zablokować wyższych zawodników 39 razy.

Aby rozegrać mecz koszykówki potrzebny jest co najmniej 1 kosz. Przy mniejszej ilości osób, można skorzystać z zasad gry w koszykówkę 3x3, czyli obie drużyny grają na tym samym polu i bronią tego samego kosza - kto ma piłkę ten jest atakujący.

Gdy w szkole nie ma dostępu do boiska koszykarskiego, można ustalić punkt zastępujący kosz.

Mecz rekreacyjny nie musi być rozgrywany wg ogólnych zasad - można je dostosować do ilości zawodników.

Slajd 12

Zalety koszykówki

Dzięki grze w koszykówce, pozytywnie wpływasz na rozwój całego swojego ciała. Oprócz kondycji, pozytywnie wpływasz na:

- rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej, czyli współpracę naszych oczu i rąk w celu wykonania rzutu oraz kozłowania piłki;
- rozwój szybkości, zwinności i zwrotności, poprzez wykonywanie licznych zwodów przeciwnika;
- nauka współpracy w drużynie;
- podczas intensywnej gry jesteś w stanie spalić nawet 700 kcal/h (Animacja płonącego ognia).

Slajd 13

Wady koszykówki

Jedyną wadą uprawiania koszykówki, jest kontuzja, której możesz się nabawić w trakcie grania. Musisz wiedzieć, że jest to sport kontaktowy, w którym musisz chronić swoje ciało, poprzez szybkie zwody, prędkość i zwinność. Najczęstszymi urazami są: złamania, skręcenia kostki, otarcia.

Slajd 14

Osiągnięcia w Polskiej Koszykówce

1. Mistrzostwo Europy kobiet w 1999 r.
2. Wicemistrzostwo Europy Kobiet w 1980 r., 1981 r.

3. Wicemistrzostwo Europy mężczyzn w 1963 r.

Ciekawostki.

Pierwszy oficjalny mecz został rozegrany w 1892 r. i zakończył się wynikiem... (1-0) 😊

Pierwszy mecz na Igrzyskach Olimpijskich mężczyźni rozegrali w 1936 r., zaś kobiety w 1976 r.

Koszykówka jest jednym z najbardziej popularnych sportów na świecie.

Sturgess Pau (najwyższy profesjonalny koszykarz) mierzy 232 cm.

Na początku kosz nie miał „dziury” – po trafieniu sędzia musiał wspinać się po drabinie po piłkę.

Kolor piłki zmieniono w latach 50. na pomarańczowy – jest lepiej widoczny dla widzów.

TEST

1. W jakim celu i przez kogo została wymyślona koszykówka?
2. Ilu zawodników znajduje się na boisku podczas meczu?
3. W którym roku powstała koszykówka i od kiedy jest sportem olimpijskim?
4. Ile punktów można zdobyć za pojedynczy rzut?
5. Sędziowie w koszykówce – jest ich wielu, wymień min. 3.
6. Opisz jeden z podstawowych błędów w koszykówce.
7. Rozwiń skrót NBA.
8. Wymień 3 zalety uprawiania koszykówki.
9. Największe osiągnięcie Polaków w koszykówce to...
10. Ile wzrostu miał najwyższy profesjonalny zawodnik koszykówki?

Zadanie:

Napisz przykłady 3 czynności, możliwych do wykonania w warunkach domowych wpływających na poprawę celności tak ważnej w koszykówce.

Filmik: [Dziesięć rekordów NBA, których nie da się pobić! - YouTube](#)