

WF KL VIII

TEMAT: Koszykówka - Zatrzymanie na jedno i dwa tempa

Zatrzymania w koszykówce.

Możesz je wykorzystywać w ataku zarówno z piłką, jak i bez piłki

Wyróżniamy dwa rodzaje zatrzymań:

- na jedno tempo (na dwie stopy równocześnie)
- na dwa tempa (PN – LN lub LN – PN)

Zarówno w zatrzymaniu na jedno, jak i na dwa tempa należy ugiąć nogi przez pięty do postawy koszykarskiej

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. Stosujemy je gdy znajdujemy się na wprost kosza

W pozostałych sytuacjach staramy się stosować zatrzymania na dwa tempa.

Ćwiczenia:

1. Postawa koszykarska na linii bocznej boiska, wykrok w przód, wyskok w górę w przód, lądowanie przez pięty na dwóch stopach i (zatrzymanie na jedno tempo).
2. Z postawy koszykarskiej trucht, co trzy kroki zatrzymane na jedno tempo.
3. Z postawy koszykarskiej trucht, na sygnał zatrzymanie na jedno tempo.

Najczęściej popełniane błędy, to:

- zatrzymywanie się na śródstopiu albo palcach.
- całkowicie wyprostowane nogi (stanie na sztywno)

Często wyżej wymienione błędy powodują stratę równowagi i przez co następuje błąd kroków

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 w momencie stawiania 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. Stosujemy ,dgyz znajdujemy się pod kątem w stosunku do kosza.

Ćwiczenia:

1. Z postawy wykroczonej – zakroczonej, krok w przód odpychając się nogą wykroczonej, lądowanie na nodze zakroczonej z równoczesnym dostawianiem nogi wykroczonej.
2. Z postawy koszykarskiej na linii bocznej boiska wyskok obunóż w przód, lądowanie na jednej nodze.
3. Z postawy koszykarskiej bieg w poprzek sali na sygnał zatrzymanie na jednej nodze z dostawianiem drugiej.

<https://youtu.be/jSUU74U6yQk>