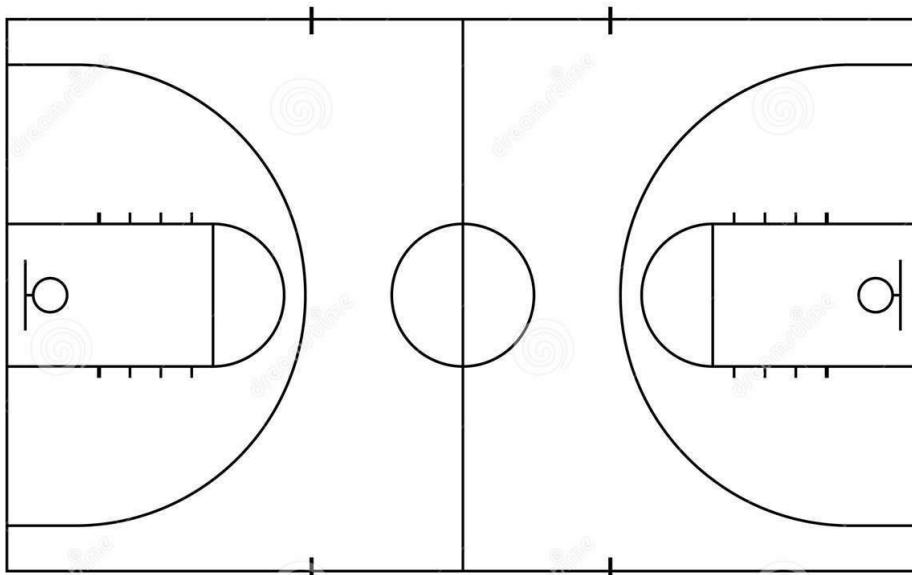


**Temat lekcji 1: Sędziowanie – piłka koszykowa.**



Bardzo proszę wypełnić poniższy tekst i przesłać odpowiedzi na adres email nauczyciela prowadzącego zajęcia ( [wdobosz78@interia.pl](mailto:wdobosz78@interia.pl) )

Boisko do koszykówki ma długość ....., a szerokość.....

Ważnym elementem boiska są linie autowe, które łączą się ze sobą tworząc na parkiecie prostokąt. Te powinny mieć ..... kolor i być szerokie na .....centymetrów.

Koszykówka to gra, w której najważniejsze jest..... punktów. Te mają różną wartość. Jest to zależne od tego, z którego miejsca na boisku został oddany celny rzut. Do skutecznej klasyfikacji rzutów służą linie ..... Po ich przekroczeniu wkracza się do strefy, która jest lepiej, bądź gorzej punktowana.

Najbardziej oddaloną od kosza jest linia rzutów za ..... W rozgrywkach FIBA znajduje się ona w odległości ..... metra od kosza. W NBA, rozciąga się w promieniu.....metra od kosza.

Kolejną ważną linią jest ta, która wyznacza strefę oddawania rzutów wolnych. W Europie znajduje się ona w odległości ..... metrów od kosza.

W skład boiska wchodzi też:

**Trumna** - tzw. ....

.....

**Koło środkowe** - to miejsce .....

.....

**Półkole pod koszem** - jest to obszar, w którym.....

.....

**Linia połowy boiska** - ta linia dzieli boisko .....

.....

**Kosz** - ma również swoje wymiary .....

.....

Dziękuję za uwagę . Pozdrawiam serdecznie ☺

## **Temat lekcji 2 : Doskonalenie wykonania zagrywki w piłce siatkowej.**

**Zagrywka** to nic innego, jak wprowadzenie piłki do gry (za końcowej linii), które ma na celu zdobycie punktu, bądź utrudnić przyjęcie przeciwnej drużynie.

### **Zagrywający powinien trzymać się przepisów wprowadzania piłki do gry:**

1. Piłka uderzana jest dłonią, czy dowolną częścią ręki, po podrzucie w górę lub opuszczeniu jej w dół z dłoni.

2. Piłkę przed serwisem można kozłować, przekładać z ręki do ręki, ale po jednym podrzucie lub opuszczeniu piłki niedopuszczalna jest powtórka.

3. W chwili wykonywania zagrywki, zawodnik nie może dotknąć linii i wejść w pole gry, dopiero po jej wykonaniu może opaść na linię, bądź w pole gry.

4. Czas na wykonanie zagrywki to 8 sekund, po sygnale sędziego.

5. Jeśli zawodnik wykona zagrywkę przed gwizdkiem, musi ją powtórzyć.

.

Aby nie popełnić błędu zagrywki należy przestrzegać powyższych przepisów.

.



.

### ZAGRYWKA GÓRNA – tenisowa

Odpowiednie uderzenie piłki w maksymalnym zasięgu, w celu nadania piłce agresywnego charakteru lotu piłki.

#### Rotacja piłki:

a) postępująca – tzn. bardzo mało jest czasu na jej odbiór przez przyjmujących przeciwników

b) wsteczna – tzn. ma inny charakter lotu, utrudnia antycypowanie i odbiór piłki.

c) boczna – uzyskujemy różny kierunek

**d) bezrotacyjna – bardzo trudna w odbiorze**

#### Kierunek:

a) po prostej – równoległe do linii bocznej, stopy ustawione są również równoległe

b) po skosie – pod kątem do linii bocznej, czyli po przekątnej, stopy ustawione pod kątem

#### Miejsce:

a) w które miejsce chcę zagrać – tuż za siatkę, daleko, blisko.

b) miejsce określa się strefami

**Prędkość piłki:**

- a) zawodnik dokonuje pełnej kontroli wzrokowej
- b) zagrywający wykonać może – mocniejsze, słabsze, maksymalne i w wysoku uderzenie
- c) serwujący nadaje piłce możliwie maksymalną prędkość (choć nie jest to normą)

**Podrzut:**

- a) musi być odpowiedni, równoczesny, z zamachem ramienia uderzającego
- b) podrzut musi być optymalny tzn. umożliwiający zrealizowania założenia przy max. zasięgu
- c) podrzut może być wykonany: oburącz, jednorącz, z rotacją, bez rotacji
- d) serwujący dokonuje pełnej kontroli wzrokowej
- e) piłka musi być uderzona przed sobą – nie może zakłócać kryterium stabilności

Prawidłowe wykonanie zagrywki sposobem górnym:

<https://www.youtube.com/watch?v=wtfysyJVE4E>

Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=qRhbcybJa5rHABavrLJypeNHmxLDhmm7QDngbv9QGCHkL79CZ>

Dziękuję za uwagę . Pozdrawiam serdecznie☺

