

Scenariusz treningu FULGOR FIDENZA

Temat: Doskonalenie zastawienia oraz przejścia z ataku do obrony

Liczba osób: 12

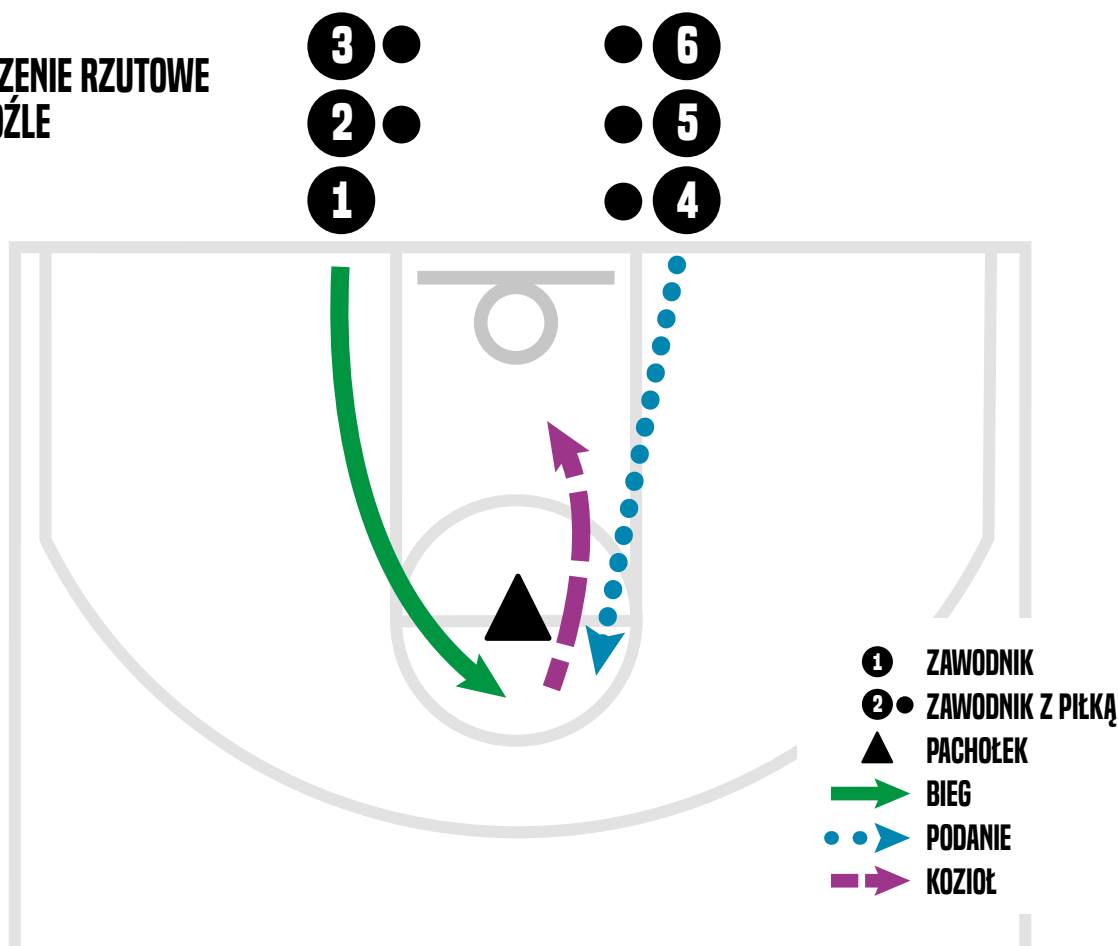
Czas: 90 minut

Sprzęt: 12 piłek, pachołki, bumper



Część treningu	Zadanie	Czas trwania	Uwagi
Część wstępna			
Powitanie	Przywitanie z drużyną, krótka rozmowa z zawodnikami.	1min	Okrzyk.
Rozgrzewka	Ćwiczenie rzutowe po koźle: dwutakty, layup, rzut z jednego kroku, minięcie skrzyżne, rzut po zatrzymaniu na 1 tempo, dowolne wykończenie.	15 min	Zawodnicy ustawieni pod koszem. Pierwsza osoba nie ma piłki. Wybiega i dostaje podanie na wprost kosza, tuż przed pachołkiem. Różne opcje zakończenia. Zwrócenie uwagi na poprawność wykonywania ćwiczeń. Poprawienie błędów.

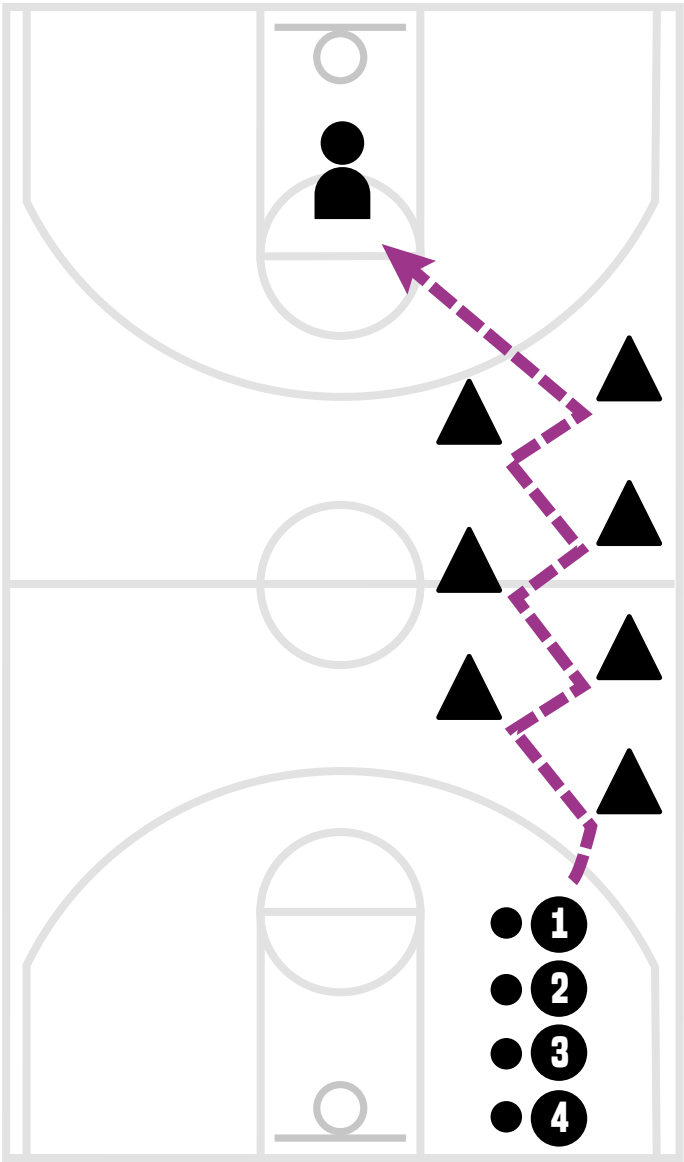
ĆWICZENIE RZUTOWE PO KOŹLE



Część treningu	Zadanie	Czas trwania	Uwagi
Część główna			
Doskonalenie kozłowania i wykończenia na kosz	Zawodnik z piłką wykonuje różne zmiany między pachołkami. Następnie wykorzystuje wcześniej poznane techniki wjazdu na kosz.	15 min	Zawodnicy po slalomie wykonują finishing na kosz. Trener utrudnia im to zadanie bumpem. Doskonalenie nauki kontaktu z przeciwnikiem za pomocą bumpa.

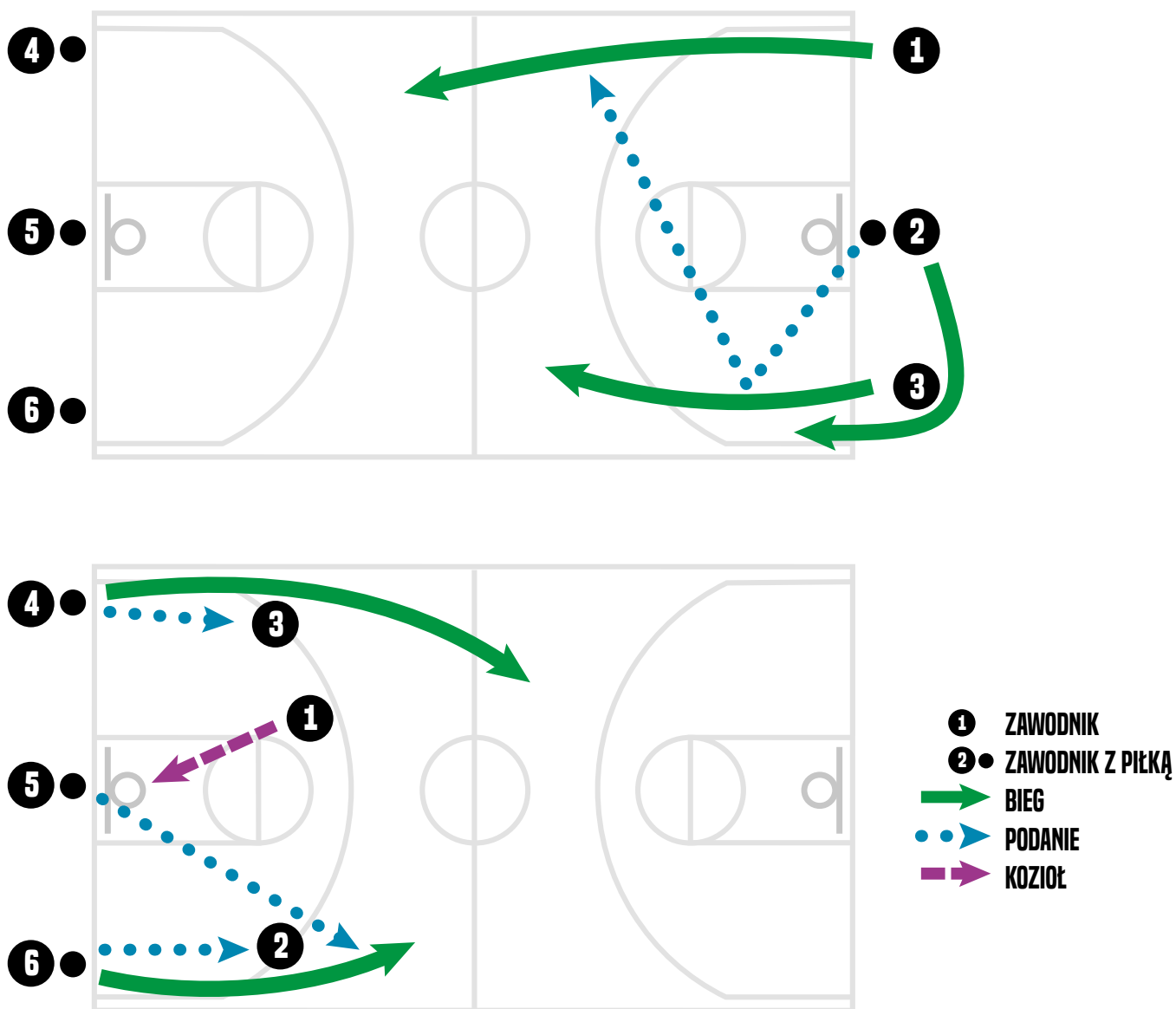
DOSKONALENIE KOZŁOWANIA
I WYKOŃCZENIA NA KOSZ

- ZAWODNIK Z PIŁKĄ
- ▲ PACHOŁEK
- TRENER
- ➡ KOZIOŁ



Część treningu	Zadanie	Czas trwania	Uwagi
Doskonalenie gry 1x1	Obrona 1x1. Zawodnicy dobrani w pary. Każdy z nich ma piłkę. Zawodnik w obronie utrudnia (dotykając barku) zawodnikowi atakującemu zdobyć kosz.	15min	Zwrócenie uwagi na grę na kontakcie. Gracze ustawieni po 5 minut w trzech pasach. Na jeden pass przypada 5 minut.
Doskonalenie szybkiego ataku	4x0 Szybki atak. Zawodnicy odbijają piłkę o tablicę stojąc jeden za drugim. Na sygnał trenera biegną w poprawnym ustawieniu na szybki atak.	10min	Zawodnicy dobrani po 4 osoby w grupie. Zwrócenie uwagi na: obserwacje - jeśli można od razu pass, jeśli nie to kozioł zawodnicy mogą zrobić maksymalnie 2 kozioły.
Doskonalenie rzutów	„Australia”. Zawodnicy dobrani w 3 - ustawieni w 3 pasach - krzyżówka - jedna osoba kończy dwutaktem. Dwie pozostałe rzucają z obszaru za 2 pkt. Zawodnicy kończą zadanie, kiedy uzbierają łącznie 50pkt. Runda II - tym razem rzuty za 3 pkt.	8min	Zawodnicy dobrani po 3 osoby w grupie. Każdy kosz liczony według zasad koszykówki, czyli rzuty za 2pkt i 3pkt. Dodatkowym utrudnieniem jest trafienie tych koszy na czas. Zawodnicy mają 3 minuty na zdobycie 50 pkt.

DOSKONALENIE RZUTÓW



Część treningu	Zadanie	Czas trwania	Uwagi
Mini gry - przewagi	Gra 1x0, 2x1, 3x2, 4x3, 5x4 - od przewagi liczebnej w ataku.	10min	Zwrócenie uwagi na obronę i atak.
Dokonanie gry 4x4	Gra 4x4 +szybki atak. Obrońcy muszą dotknąć piłkę, trener wybiera zawodnika do którego podaje - ten rzuca. Obrona -zastawianie po rzucie i przejście do szybkiego ataku.	8 min	Zwrócenie uwagi na poprawne zastawianie zawodników w obronie.
Część końcowa			
Konkurs rzutów drużynowych	5x5 z pozycji na rzuty za 2 punkty 5x5 z pozycji na rzuty za 3 punkty Każda runda na drugim koszu.	7 min	Zawodnicy dobrani w trójki. Pierwsza trójka, która trafi 5 celnych rzutów z danej pozycji otrzymuje 1pkt i przebiega na drugą stronę.
Zakończenie	Podsumowanie treningu i pożegnanie z drużyną.	1 min	Okrzyk.

