

Scenariusz indywidualny Zentro Basket Madrid

Temat: Rozwijanie koszykarskich umiejętności indywidualnych

Liczba osób: 2

Czas: 60minut

Sprzęt: 5 piłek,



Część treningu	Zadanie	Czas trwania	Uwagi
Część wstępna			
Powitanie	Przywitanie z zawodnikami, krótka rozmowa.	1min	
Rozgrzewka	Trucht na drugą stronę sali kożłowanie na przemian stronne, kożłowanie równocześnie dwiema piłkami. Wysoki kozioł, niski kozioł, jedna piłka nisko, druga wysoko i odwrotnie, kołowrotek, bałwanek, jedną piłka kożłuje, drugą piłkę toczy.	8minut	Każdy z zawodników ma 2 piłki. Zawodnicy biegną do linii końcowej i wracają tyłem.
Część główna			
Ćwiczenie doskonalące kożłowanie	Zawodnicy kożłują jednocześnie dwiema piłkami. Trener, stojąc naprzeciwko, podaje im trzecią piłkę. W tym samym momencie zawodnik musi podać jedną z kożłowanych piłek do trenera, a otrzymaną piłkę włączyć do kożłowania, zachowując płynność ruchu.	10 minut	Zawodnicy ustawieni obok siebie, kożłują w miejscu, skupiając się na technice. Na początku kożłują jednocześnie obiema piłkami na tej samej wysokości. Następnie przechodzą do kożłowania naprzemiennego, potem jedna piłka nisko, druga wysoko, lekko na boki. Kozioł powinien być dynamiczny i mocny. Między zmianą sposobu kożłowania należy zrobić krótką przerwę, zachowując pełną kontrolę nad piłkami.
Ćwiczenie doskonalące kożłowanie w dwójkę	Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie. Każdy kożłuje jedną piłkę, a drugą trzymają wspólnie w górze między sobą. W trakcie ćwiczenia przepychają piłkę trzymaną w górze, starając się jednocześnie utrzymać kontrolę nad kożłowaniem. Zawodnicy po 45 sekundach zmieniają rękę. Ćwiczenie powtarzamy 4 razy.	5 minut	Trener kontroluje poprawność wykonywania ćwiczenia, zwracając szczególną uwagę na to, aby zawodnik utrzymywał wzrok na swoim partnerze, zamiast patrzeć na piłkę. W przerwie, trener tłumaczy co może zawodnik zrobić lepiej.

ĆWICZENIA DOSKONALĄCE KOŻŁOWANIE W DWÓJCE



Część treningu	Zadanie	Czas trwania	Uwagi
Ćwiczenie doskonalące rzut z miejsca	Zawodnicy stoją w miejscu i wykonują kozłowanie piłki pod nogą, jednocześnie przekładając ją nad sobą – powtarzają to 5 razy. Po zakończeniu sekwencji płynnie przechodzą do pozycji rzutowej i oddają rzut. Każdy zawodnik wykonuje 20 rzutów, w polu trzech sekund, skupiając się na technice i skuteczności.	5min	Trener zwraca uwagę na poprawność techniki rzutu, dynamiczność oraz celność.
Ćwiczenie doskonalące wjazdy i zakończenia na kosz	Zawodnicy wykonują mocne, dynamiczne kozłowanie w miejscu, a następnie przechodzą do zmiany kierunku przed sobą i atakują kosz różnymi wykończeniami: Dwutakt. Rzut z jednej nogi. Eurostep. Eurostep zakończony rzutem odwróconym (revers). Step back z rzutem.	15min	Zawodnicy ustawieni na linii rzutów za 3 punkty. Wykonują ćwiczenie jeden po drugim. Zawodnicy wykonują 5 wjazdów na prawo i na lewo. Po czym trener zmienia sposób wykonania. Każdy wjazd powinno być wykonane z pełnym zaangażowaniem i w tempie meczowym, z dbałością o technikę i intensywność.
Gra 1x1	Zawodnicy grają 1 na 1. Obrońca stoi plecami do atakującego, trzymając mocno piłkę na plecach. Atakujący stara się wyrwać piłkę, a po udanej próbie natychmiast przechodzi do gry 1 na 1.	10min	Trener zwraca uwagę na szybkość podejmowania decyzji.

DOSKONALENIE KOZŁOWANIA I WYKOŃCZENIA NA KOSZ



