

Trening techniki indywidualnej i sprawności ogólnorozwojowej

Bardzo często zastanawiamy się jak zwiększyć intensywność treningu, kiedy na zajęciach jest duża ilość zawodników. Czas odpoczynku, czekania w „kolejce” do wykonania ćwiczenia nie rzadko jest zbyt długi i intensywność ćwiczenia jest niska. Dlatego proponuję, aby trening odbywał się w stacjach. Na każdej stacji ćwiczy od 4 do 6 graczy, którzy wykonują odpowiednia zadania. Poniżej znajdziecie przykładowy trening wykorzystujący doskonalenie: techniki indywidualnej, współpracę w ataku 2x0, a także ćwiczenia rozwijające sprawność ogólnorozwojową.

1 stacja współpraca 2x0

O1 wyrzuca piłkę przed siebie, chwytą ją, wykonując obrót w przód, zatrzymując się w pozycji potrójnego zagrożenia. Następnie penetruje do kosza, w tym samym czasie O2 ustawiony początkowo na skrzydle, ucieka do rogu zachowując spacing. O1 podaje do O2, który rzuca do kosza. O1 po podaniu biegnie do zastawienia.

Wariant: Po podaniu O1 do O2, O2 może wykonać jeszcze jedną penetrację do kosza i odrzuca piłkę do O1, który rzuca do kosza. O2 zastawia O1.

2 stacja kozłowanie + sprawność

O5 trzymany gumami przez O6 kozłuje od znaczniki do znacznika, a następnie wykonuje ćwiczenia sprawnościowe.

1 seria: Crossover + skoki Zig-Zag z nogi na nogę

2 seria: Crossover + skoki Zig-Zag skrzyżnie z nogi na nogę

3 seria: Zmiana za plecami + krok obronny i przeskok bokiem nad małym płotkiem

4 seria: Zmiana między nogami - Crossover + krok obronny i przeskok bokiem nad małym płotkiem

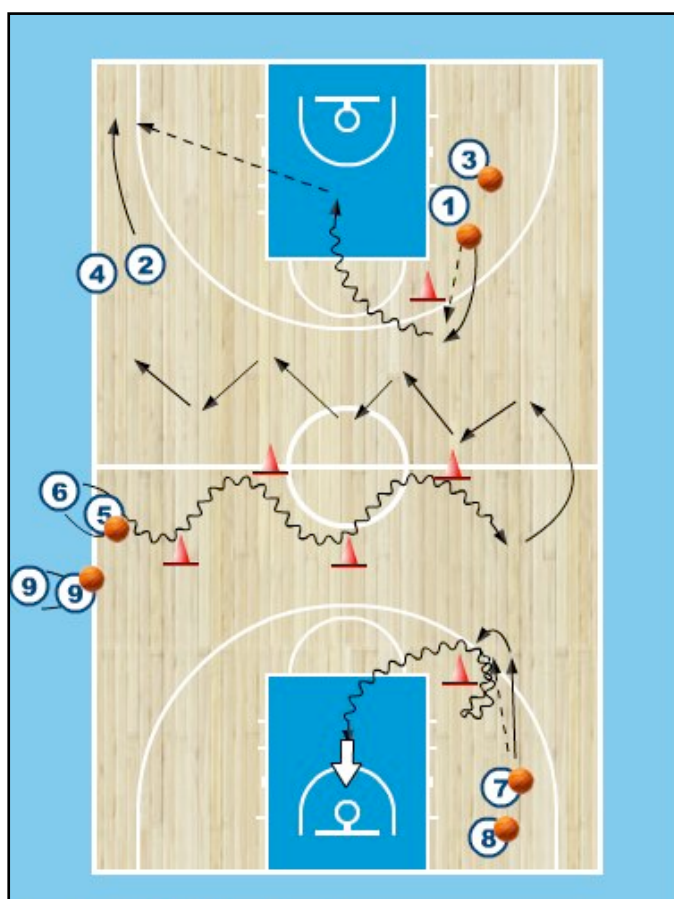
5 seria: Wychylenie (hesitation) + przeskoki na jednej nodze przez płotki.

3 stacja - Penetracja i zakończenie

O7 wyrzuca piłkę przed siebie, biegnie i chwytą ją koło pachołka, wykonując obrót w przód. Następnie penetruje do kosza z lewej strony. Po 1-2 kozłach wykonuje pivot i wraca z powrotem do pachołka, a następnie penetruje do kosza, wykonując rzut.

Wariant: 1/ po chwycie można wykonywać określone zmiany rąk kozłowania, 2/ wykończenie rzutem może być rzutem z biegu, rzutem po zatrzymaniu na 1 bądź 2 tempa, wbiecie, itp.

Na każdej stacji zawodnicy pracują przed określony czas od 4 do 6 minut.



Opracował:
Dawid Mazur
tel. +48 660 414700
dawid@dawidmazur.com