

Zabawy z piłkami koszykowymi

PORUSZANIE SIĘ PO BOISKU

1. **Berek fala** - zabawę prowadzimy na boisku do koszykówki. Jeden z ćwiczących jest berkiem. Ma za zadanie chwycić pozostałych, gdy chwyci kogoś z uciekających, dalej gonią we dwójkę, trzymając się za ręce.. wszyscy złapani trzymają się za ręce goniąc pozostałych. Zabawa trwa do momentu wyłapania wszystkich uciekających.

2. **Berek ratuj** - zabawę prowadzimy na boisku do koszykówki.

Przybory - piłka koszykowa

Jeden z uczestników zabawy chwyci resztę ucieka. Goni on przede wszystkim tego, który ma w ręku piłkę. Zagrożony schwytaniem woła "ratuj", podając równocześnie piłkę najbliższemu znajdującemu się koledze, uwalnia się tym od dalszego pościgu, ucieka natomiast ten kto przejął piłkę. Jeśli chwytający dotknie piłki, wówczas goniącym staje się ten, kto w tym momencie miał piłkę. U W A G A piłkę można podawać tylko z ręki do ręki.

3. **Start - zatrzymanie** - zabawę prowadzimy na boisku do koszykówki, zawodnicy ustawiają się na linii końcowej boiska w szeregu, z zachowaniem odstępów na 1-2 kroki. Na sygnał startu zawodnicy rozpoczynają bieg do przodu, na sygnał zatrzymania - wszyscy natychmiast stają, przyjmując prawidłową postawę koszykarską. Za nieprawidłową postawę zawodnik otrzymuje 1 punkt karny. Zabawę prowadzimy w jedną stronę boiska i z powrotem. Wygrywa zawodnik bez punktów karnych.

4. **Sztafeta po kole** - zabawę prowadzimy na boisku do koszykówki, uczestniczą dwa zespoły o równej liczbie zawodników

Na sygnał prowadzącego pierwsi zawodnicy z drużyn biegną do koła środkowego, okrążają je na zewnątrz w kierunku ustalonym i wracają do drużyn. Kolejny zawodnik startuje do wykonania zadania, kiedy poprzednik minie linię startu. Drużyna, której zawodnicy szybciej ukończą sztafetę wygrywa.

CHWYTY I PODANIA PIŁKI

1. **Złap piłkę** - zabawę prowadzimy na ½ boiska do siatkówki.

Przybory - piłka do koszykówki.

Liczba uczestników dowolna. Zawodnicy kolejno odliczają i zapamiętują swoje numery.

Zawodnik oznaczony numerem jeden wchodzi z piłką do środka, pozostali wiążą koło.

Środkowy podrzuca piłkę do góry wywołując jednocześnie dowolny numer zawodnika z obwodu. Wywołany wbiega do koła i chwyci piłkę z powietrza. Z kolei on wywołuje dowolny numer zawodnika itd.. Za każdy nieudany chwyt zawodnik otrzymuje punkt karny. Wygrywa zawodnik bez punktów karnych.

2. **Kto dalej pod piłkę** - zabawę prowadzimy na boisku do koszykówki, piłka do koszykówki dla każdego uczestnika zabawy. Zawodnicy z piłkami ustawiają się na linii końcowej boiska w odstępach 1-2 kroków od siebie. Na sygnał prowadzącego każdy wykonuje w określony sposób podanie w górę do przodu, tak aby po biegu mógł złapać piłkę w powietrzu.

Zawodnik, który po podaniu złapie piłkę najdalej - otrzymuje 3 punkty, drugi w kolejności 2, trzeci 1 punkt. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie. Wygrywa ten kto zbierze najwięcej punktów.

3. Kto więcej podań w czasie biegu - zabawę prowadzimy na dowolnym boisku, potrzebna jedna piłka koszykowa, udział biorą dwie drużyny o równej liczbie zawodników.

Na sygnał prowadzącego zawodnicy drużyny ustawionej w prostokąt podają między sobą piłkę, poczynawszy od skrajnego kolejno do końca i z powrotem tak długo, aż wszyscy zawodnicy drużyny przeciwnej nie obiegają ich dookoła na zasadzie sztafety. Sędzia liczy wykonane podania Drużyny zamieniają się miejscami. Wygrywa ten zespół który wykona więcej podań w czasie biegu przeciwników.

4. Wybijanka koszykarska - zabawa odbywa się na boisku do koszykówki, udział biorą dwa zespoły o równej liczbie zawodników. Jeden zespół jest goniącym, drugi uciekającym. Zawodnicy drużyny goniącej posiadają piłkę. Uciekający są zbijani poprzez dotknięcie piłką. Nie wolno rzucać piłką w uciekających. Piłka porusza się między goniącymi dzięki podaniom. Nie wolno biegać z piłką, nie wolno kozłować. Osoba z drużyny uciekającej dotknięta piłką wypada z gry. Zabawa odbywa się na czas. Wygrywa zespół który w krótszym czasie wybije wszystkich uciekających.

KOZŁOWANIE PIŁKI

1. Król dryblingu - zabawa odbywa się na boisku do koszykówki. Przybory - piłki koszykowe. Liczba uczestników dowolna. Przebieg - na sygnał prowadzącego każdy uczestnik zabawy kozłuje piłkę na ograniczonym boisku, stara się osłaniać ją i jednocześnie wybija piłkę innym zawodnikom. W zabawie obowiązują przepisy gry stosowane w koszykówce. Zawodnik, któremu została wybita piłka, przerwał kozłowanie lub popełnił błąd w grze piłką - odpada z zabawy. Zawodnik, który zostanie na boisku, jest królem dryblingu.

2. Sztafeta z kozłowaniem - zabawa odbywa się na boisku do koszykówki. Przybory - piłki koszykowe. Uczestników dzielimy na równe drużyny. Pierwsi z rzędów mają piłki. Na sygnał kozłują slalomem między przeszkodami (piłki lekarskie, pacholki, chorągiewki), wracają do swoich rzędów i przekazują piłki partnerom. Wygrywa drużyna, która najszybciej wykona zadanie.

3. Sztafeta z dwukrotnym kozłowaniem - zabawa odbywa się na boisku do koszykówki. Przybory - piłki koszykowe (dwie na zespół). Uczestnicy dwie-trzy drużyny o równej liczbie zawodników. Przebieg zabawy - odległość od startu-mety do kół bliższych wynosi 4-6 m, do kół dalszych 6-8 m. Średnica kół wynosi 1 m. Na sygnał prowadzącego pierwsi zawodnicy z drużyn biorą jedna z piłek leżących na linii, kozłują ją do pierwszego koła i po prawidłowym zatrzymaniu zostawiają w nim piłkę. Wracają po drugą piłkę, która kozłując zanoszą do dalszego koła. Kolejny zawodnik startuje po piłki wtedy, kiedy jego poprzednik minie linię startu-mety itd. Na zmianę- jeden zawodnik znosi piłki do kół, drugi przynosi je na linię startu-mety. Wygrywa zespół który wykona zadanie w krótszym czasie.

4. Lustro w kozłowaniu - zabawę prowadzimy na połowie boiska do koszykówki. Przebieg zabawy - prowadzący stojąc naprzeciw grupy podczas kozłowania wykonuje różnego rodzaju elementy np. zmiana ręki kozłującej, siad w kozłowaniu, leżenie, przemieszczanie się w bok, do tyłu itp. Zadaniem ćwiczących jest naśladowanie prowadzącego. Najlepiej ćwiczący staje się prowadzącym.

RZUTY DO KOSZA

1. Rzuty wolne - do 20 - zabawa odbywa się na boisku do koszykówki, w zależności od ilości koszy jakimi dysponujemy, dzielimy uczestników na równe pod względem ilości zespoły. Każdy zespół ma jedną piłkę. Na sygnał prowadzącego każdy wykonuje po jednym rzucie wolnym, zbiera piłkę i podaje następnemu. Drużyna, która pierwsza uzyska 20 pkt. wygrywa konkurs.

2. **Kto nie trafi odpada** - w różnych odległościach od tablicy z koszem wyznaczamy 3 koła o średnicy 0,50 m. Drogą losowania ustalamy kolejność rzucających. Rzuty rozpoczynamy z koła najbliższego kosza. Każdy ma trzy próby, z których jedna powinna zakończyć się celnym trafieniem do kosza. Kto nie trafi - odpada. Ci, którzy trafią, wykonują kolejny rzut z dalszego koła. Z drugiego koła każdy ma tylko dwie próby. Kto nie trafi - odpada. Z koła znajdującego się najdalej od kosza zawodnicy mają tylko po jednym rzucie. Kto trafi zwycięża.

3. **Sztafeta z kozłowaniem i rzutem** - zabawa odbywa się na boisku do koszykówki, uczestników dzielimy na dwa zespoły o równej liczbie zawodników. Zespoły ustawiają się na linii środkowej, każdy w stronę swojego kosza. Na sygnał prowadzącego zawodnicy kozłują piłkę w kierunku kosza, w określony sposób wykonują rzut do kosza. W razie nietrafienia wykonuje się dobitkę do skutku. Po trafionym rzucie zawodnik chwytą piłkę, kozłuje ją do koła środkowego, skąd podaje kolejnemu zawodnikowi, który wykonuje zadanie jak poprzednik. Zwycięża drużyna której zawodnicy szybciej wykonają sztafetę.

4. **21** - każdy rzuca z tej samej pozycji. Za celny rzut uzyskuje 3 pkt. Dobitka po niecelnym rzucie wykonana bezpośrednio po zebraniu piłki z tablicy - 2 pkt. i 1 pkt. - jeżeli piłka po niecelnym rzucie dotknęła podłoża, a dobitka jest celna. Zwycięzą ten kto pierwszy uzyska 21 pkt.