**Gimnazjalne Ośrodki Szkolenia Sportowego Młodzieży**

**Program ogólny**

**1/ Indywidualna technika ataku**

*PORUSZANIE BEZ PIŁKI*

* start do biegu z różnych pozycji wyjściowych
* zmiana tempa i rytmu biegu
* różne formy zmiany kierunku biegu
* łączenie różnych form poruszania
* kształtowanie decyzyjności w zakresie poruszania bez piłki

*PODANIA I CHWYTY*

* różne rodzaje podań i chwytów
* podania do transmisji ofensywnej
* różne sposoby tworzenia linii podania przez zawodnika z piłką
* różne sposoby tworzenia linii podania przez zawodnika bez piłki
* podania sytuacyjne oraz decyzyjność w zakresie podań

*KOZŁOWANIE*

* kozłowanie w miejscu i ruchu
* zmiana tempa i rytmu kozłowania
* różne rodzaje zmiany kierunku kozłowania bez i ze zmianą ręki kozłującej
* kozłowanie ofensywne z pola obrony na pole ataku
* zatrzymanie po kozłowaniu i obroty
* decyzyjność w zakresie kozłowania

*RZUTY*

* praca ręki do rzutu i rzut z miejsca
* różne rodzaje rzutów spod kosza ręką silniejszą i słabszą
* różne rodzaje rzutów z półdystansu i dystansu
* decyzyjność w zakresie rzutów

*GRA NA TABLICY W ATAKU*

* zajęcie odpowiedniej pozycji do zbiórki w ataku
* zbiórka piłki z tablicy w ataku

*PRZYGOTOWANIE DO GRY 1X1*

* różne sposoby uwolnienia się od obrońcy i wyjścia do piłki
* przyjęcie pozycji potrójnego zagrożenia
* minięcie z pozycji potrójnego zagrożenia (nogą jednoimienną i skrzyżnie) bez zwodu i ze zwodem
* minięcie z pozycji podwójnego zagrożenia (bez i ze zmianą kierunku poruszania)
* wykonanie akcji rzutowej bez lub po jednym koźle
* decyzyjność w zakresie wyboru odpowiedniego działania ofensywnego

**2/ Indywidualna technika obrony**

*POSTAWA*

* postawa krycia zawodnika z piłką-„zasada linii”
* postawa krycia zawodnika bez piłki w odległości jednego podania-„zasada małego trójkąta”
* postawa krycia zawodnika bez piłki w odległości dwóch i więcej podań- „zasada dużego trójkąta”
* postawa krycia w pozycji maksymalnego nacisku (po kozłowaniu)

*PORUSZANIE*

* poruszanie w obronie krok „odstawno – dostawny”
* bieg przodem i bieg tyłem jako element obrony
* łączenie kroku odstawno-dostawnego z biegowym
* odskok, doskok
* sprint, powrót
* close-out (step)

*ZASTAWIANIE*

* zastawianie zawodnika rzucającego
* zastawianie zawodnika bez piłki w odległości jednego podania
* zastawianie zawodnika bez piłki w odległości dwóch i więcej podań
* zastawienie w strefie podkoszowej

*PRZECHWYTYWANIE I WYGARNIANIE PIŁKI*

* antycypacja kierunku i momentu podania
* praca RR w obronie

**3/ Gra 1x1**

*1x1 Z POZYCJI POTRÓJNEGO ZAGROŻENIA*

* przygotowanie do gry 1x1 z pozycji potrójnego zagrożenia (pod różnym kątem w stosunku do kosza)
* gra 1x1 z pozycji potrójnego zagrożenia w formie kształtowania decyzyjności (różne ustawienia obrońcy)
* gra 1x1 z pozycji potrójnego zagrożenia w formie rywalizacji

*1X1 Z POZYCJI PODWÓJNEGO ZAGROŻENIA*

* przygotowanie do gry 1x1 z pozycji podwójnego zagrożenia (pod różnym kątem w stosunku do kosza)
* gra 1x1 z pozycji podwójnego zagrożenia w formie kształtowania decyzyjności (różne ustawienia obrońcy)
* gra 1x1 z pozycji podwójnego zagrożenia w formie rywalizacji

*1X1 NA CAŁYM I POŁOWIE BOISKA*

* ukierunkowanie zawodnika z piłką
* zaskoczenie
* wymuszanie błędu (na połowie)

*1X1 BEZ PIŁKI*

* przygotowanie do gry 1x1 bez piłki
* różne formy uwolnienia od obrońcy (wyjście do piłki)
* ucieczka za plecy (obiegnięcie)
* wbiegnięcie przed (ścięcie)
* gra 1x1 bez piłki w formie kształtowania decyzyjności (różne ustawienia obrońcy)
* gra 1x1 bez piłki w formie rywalizacji

*1X1 Z POZYCJI CENTRA (tyłem do kosza)*

* przygotowanie do gry 1x1 z pozycji centra
* walka o pozycję w celu stworzenia linii podania
* opanowanie manewrów
* gra 1x1 z pozycji centra w formie kształtowania decyzyjności (różne ustawienia obrońcy)
* gra 1x1 z pozycji centra w formie rywalizacji

**4/ Elementy współpracy w ataku**

*PENETRACJA I ODEGRANIE*

* różne warianty penetracji oraz ruchów alternatywnych w układzie 2x0
* różne warianty penetracji oraz ruchów alternatywnych w układzie 3x0
* różne warianty penetracji oraz ruchów alternatywnych w układzie 4x0
* różne warianty penetracji i odegrania w formie kształtowania decyzyjności (2x1, 3x2, 4x3)
* różne warianty penetracji i odegrania w formie kształtowania decyzyjności (2x2, 3x3, 4x4)
* kształtowanie penetracji i odegrania w formie rywalizacji (małe gry 2x2, 3x3, 4x4 z zadaniami)

*OBIEGNIĘCIE I ŚCIĘCIE*

* ruch obiegnięcia pod kosz pod różnym kątem 2x0
* ruch ścięcia pod kosz pod różnym kątem 2x0
* ruch obiegnięcia pod kosz 3x0
* ruch ścięcia pod kosz 3x0
* różne warianty obiegnięcia i ścięcia w formie kształtowania decyzyjności (2x1, 3x2, 4x3)
* różne warianty obiegnięcia i ścięcia w formie kształtowania decyzyjności (2x2, 3x3, 4x4)
* kształtowanie penetracji i odegrania w formie rywalizacji (małe gry 2x2, 3x3, 4x4 z zadaniami)

*GRA DO ŚRODKA I NA ZEWNĄTRZ*

* różne warianty gry do środka i na zewnątrz w układzie 2x0, 3x0, 4x0
* różne warianty gry do środka i na zewnątrz w formie kształtowania decyzyjności (2x1, 3x2, 4x3)
* różne warianty gry do środka i na zewnątrz w formie kształtowania decyzyjności (2x2, 3x3, 4x4)
* kształtowanie gry do środka i na zewnątrz formie rywalizacji (małe gry 2x2, 3x3, 4x4 z zadaniami)

*PODANIE Z RĘKI DO RĘKI*

* różne warianty współpracy w oparciu o podanie z ręki do ręki w układzie 2x0
* różne warianty gry w oparciu o podanie z ręki do ręki w formie kształtowania decyzyjności (2x1, 3x2, 4x3, 5x4)
* różne warianty gry w oparciu o podanie z ręki do ręki w formie kształtowania decyzyjności (2x2, 3x3, 4x4, 5x5)
* kształtowanie umiejętności gry w oparciu o zagranie z ręki do ręki w formie rywalizacji (małe gry 2x2, 3x3, 4x4 z zadaniami)

*ZASŁONA DO PIŁKI*

* różne warianty współpracy w oparciu o zasłonę do piłki w układzie 2x0
* różne warianty gry w oparciu o zasłonę do piłki w formie kształtowania decyzyjności (2x1, 3x2, 4x3, 5x4)
* różne warianty gry w oparciu o zasłonę do piłki w formie kształtowania decyzyjności (2x2, 3x3, 4x4, 5x5)
* kształtowanie umiejętności gry w oparciu o zasłonę do piłki w formie rywalizacji (małe gry 2x2, 3x3, 4x4 z zadaniami)

*ZASŁONA OD PIŁKI*

* różne warianty współpracy w oparciu o zasłonę od piłki w układzie 2x0
* różne warianty gry w oparciu o zasłonę od piłki w formie kształtowania decyzyjności (2x1, 3x2, 4x3, 5x4)
* różne warianty gry w oparciu o zasłonę od piłki w formie kształtowania decyzyjności (2x2, 3x3, 4x4, 5x5)
* kształtowanie umiejętności gry w oparciu o zagranie z ręki do ręki w formie rywalizacji (małe gry 2x2, 3x3, 4x4 z zadaniami)

**5/ Elementy współpracy w obronie**

*WYBRANE FORMY KRYCIA PENETRACJI I ODEGRANIA*

* pomoc powrót w układzie 2x2, 3x3, 4x4 na różnych wysokościach boiska
* rotacja w układzie 2x2, 3x3, 4x4
* podwojenie w układzie 2x2, 3x3, 4x4 /ściana na linii końcowej/

*WYBRANE FORMY KRYCIA ŚCIĘCIA I OBIEGNIĘCIA*

* odskok i odcięcie ścinającego z pozycji rozgrywającego w układzie 2x2 (nauczanie techniki, doskonalenie w formie rywalizacji)
* odskok i odcięcie ścinającego z pozycji skrzydłowego w układzie 2x2 (nauczanie techniki, doskonalenie w formie rywalizacji)
* odskok i odcięcie ścinającego z pozycji środkowego w układzie 2x2,

*WYBRANE FORMY KRYCIA PODANIA Z RĘKI DO RĘKI*

* walka na szczycie w układzie 2x2 (nauczanie techniki, doskonalenie w formie rywalizacji)
* przepuszczenie w układzie 2x2 (nauczanie techniki, doskonalenie w formie rywalizacji)
* aktywne przekazanie w układzie 2x2 (nauczanie techniki, doskonalenie w formie rywalizacji)
* podwojenie w układzie 2x2 (nauczanie techniki, doskonalenie w formie rywalizacji)
* wykorzystanie poszczególnych form obrony selektywnie i kompleksowo w małych grach (2x2, 3x3, 4x4)

*WYBRANE FORMY KRYCIA ZASŁONY DO PIŁKI*

* walka na szczycie zasłony w układzie 2x2 (nauczanie techniki, doskonalenie w formie rywalizacji)
* przepuszczenie w układzie 2x2 (nauczanie techniki, doskonalenie w formie rywalizacji)
* aktywne przekazanie w układzie 2x2 (nauczanie techniki, doskonalenie w formie rywalizacji)
* podwojenie w układzie 2x2 (nauczanie techniki, doskonalenie w formie rywalizacji)
* wykorzystanie poszczególnych form obrony selektywnie i kompleksowo w małych grach (2x2, 3x3, 4x4)

*WYBRANE FORMY KRYCIA ZASŁON OD PIŁKI*

* krycie po śladach w układzie 2x2 i 3x3 (nauczanie techniki, doskonalenie w formie rywalizacji)
* przepuszczenie w układzie 2x2 i 3x3 (nauczanie techniki, doskonalenie w formie rywalizacji)
* aktywne przekazanie w układzie 2x2 i 3x3 (nauczanie techniki, doskonalenie w formie rywalizacji)
* wykorzystanie poszczególnych form obrony selektywnie i kompleksowo w małych grach (2x2, 3x3, 4x4)

**6/ Elementy gry zespołowej w ataku**

*SZYBKI ATAK, TRANSMISJA OFENSYWNA*

* zbiórka i pierwsze podanie
* zajęcie pasów działania i przeniesienie piłki na pole ataku (2x0, 3x0, 4x0, 5x0)
* rozegranie przewagi liczebnej (2x1, 3x1, 3x2, 4x2, 4x3, 5x4)
* rozegranie przewagi taktycznej (2x2, 3x3, 4x4)
* kontynuacja z wykorzystaniem krótkich form atakowania

*ATAK POZYCYJNY Z WYKORZYSTANIEM POSZCZEGÓLNYCH FORM WSPÓŁPRACY GRUPOWEJ*

* atak pozycyjny w ustawieniu 5-0 z wykorzystaniem penetracji i odegrania oraz ścięcia i obiegnięcia
* atak pozycyjny w ustawieniu 4-1 z wykorzystaniem dodatkowo gry do środka i na zewnątrz
* atak pozycyjny w ustawieniu 4-1 z wykorzystaniem dodatkowo zasłon

*SYTUACJE SPECJALNE*

* gra przeciwko zmiennej obronie stosowanej na różnych wysokościach boiska
* auty
* rozegranie końcówek

**7/ Elementy gry zespołowej w obronie**

*ZESPOŁOWA OBRONA KAŻDY SWEGO NA RÓŻNYCH WYSOKOŚCIACH BOISKA*

* obrona każdy swego z zaskoczeniem i podwojeniem na całym, ¾ i połowie boiska
* obrona zespołowa każdy swego na polu obrony - ustawienie w układzie 4x4 oraz 5x5
* obrona zespołowa każdy swego na polu obrony – pomoc i powrót w układzie 4x4 oraz 5x5
* obrona zespołowa każdy swego na polu obrony – rotacja w układzie 4x4 oraz 5x5

*ZONA PRESS NA RÓŻNYCH WYSOKOŚCIACH BOISKA*

* zona press w ustawieniu 1-2-1-1 na całym boisku
* zona press w ustawieniu 2-2-1 na całym lub ¾ boiska

*OBRONA STREFOWA 3X2 Z PRZEJŚCIEM DO 2X3*

* zasady obrony
* ustawienie-podział na strefy
* przemieszczanie w zależności od ruchu piłki
* przemieszczanie w zależności od ruchu zawodników oraz piłki
* zadania dotyczące zastawiania