

## Indywidualne poruszanie się z piłką i bez piłki w koszykówce. Postawa koszykarska, start i bieg.



*Koszykówka to gra zespołowa, ale bez indywidualnych umiejętności poruszania się bez piłki wiele się nie działo...*

Podczas gry zawodnicy wykonują mnóstwo ruchów i czynności, np. chód, bieg, zatrzymania, skoki, obroty, zwroty, chwyt, czy kozłowanie. To wszystko ma na celu uzyskać przez zawodnika i drużynę jak najdogodniejszą pozycję do oddania rzutu.

### **Czy wiesz, że podczas meczu, koszykarz spędza większość czasu właśnie bez piłki?**

W tym czasie przebiega około 4 kilometrów, z czego 600 metrów w dość szybkim tempie.

- około 500 razy ruchów nogami wykonuje koszykarz
- około 150 razy ruchów rękami wykonuje koszykarz
- około 350 razy koszykarz zmienia tempo biegu

- około 500 razy koszykarz zmienia kierunek biegu
- około 260 razy koszykarz wykonuje skłony tułowia
- około 90 razy koszykarz skacze
- około 300 razy koszykarz wykonuje pivoty
- około 50 razy koszykarz zatrzymuje się po biegu

**Elementy indywidualnej techniki poruszania się bez piłki i techniki atakowania są niesamowicie ważne.**



## *Postawa koszykarska*

Recepta na przyjęcie poprawnej postawy koszykarskiej brzmi następująco:

- Stopy rozstawione na szerokość bioder
- Stopy równoległe do siebie
- Jedna stopa lekko z przodu
- Nogi ugięte we wszystkich stawach (skokowych, kolanowych i biodrowych)
- Plecy proste
- Tułów lekko pochylony do przodu
- Ramiona swobodnie wzdłuż tułowia
- Dłonie (ręce) przed klatką piersiową gotowe do ruchu (rozpoczęcie biegu, chwyt piłki)
- Głowa uniesiona, wzrok skierowany przed siebie

**Ewa Kaczorowska**