

Koszykówka - Zatrzymanie na jedno i dwa tempa



Zatrzymania w koszykówce

- Możesz je wykorzystywać w ataku zarówno z piłką, jak i bez piłki
- Wyróżniamy dwa rodzaje zatrzymań:

a) na jedno tempo (na dwie stopy równocześnie)

b) na dwa tempa (PN – LN lub LN – PN)

- Zarówno w zatrzymaniu na jedno, jak i na dwa tempa należy ugiąć nogi przez pięty do postawy koszykarskiej

Zatrzymanie na jedno tempo

Zatrzymanie na jedno tempo wykonujemy poprzez naskok i wylądowanie na obu stopach równocześnie, przez pięty. **Zatrzymanie** to wykonujemy w sytuacji, gdy zawodnik znajduje się w na przeciw kosza niezależnie od pozycji na boisku - gdy kąt między zawodnikiem a koszem jest bliski zeru. W pozostałych sytuacjach staramy się stosować zatrzymania na dwa tempa.

Ćwiczenia:

1. Postawa koszykarska na linii bocznej boiska, wykrok w przód, wyskok w górę w przód, lądowanie przez pięty na dwóch stopach i (zatrzymanie na jedno tempo).
2. Z postawy koszykarskiej trucht, co trzy kroki zatrzymane na jedno tempo.
3. Z postawy koszykarskiej trucht, na sygnał zatrzymanie na jedno tempo.

Najczęściej popełniane błędy, to:

- Zatrzymywanie się na śródstopiu albo palcach
- Całkowicie wyprostowane nogi (stanie na sztywno)
- Często wyżej wymienione błędy powodują stratę równowagi i przez co następuje błąd kroków

Zatrzymanie na dwa tempa

Zatrzymanie na dwa tempa wykonujemy poprzez postawienie na podłożu jednej stopy (wewnętrznej) a następnie dostawienie drugiej (zewnętrznej). Stopy rozstawione na szerokość bioder, skierowane w kierunku kosza w momencie stawiania stopy na podłożu z palcami skierowanymi w kierunku biegu a następnie obrót stopy w kierunku kosza i dostawienie nogi zewnętrznej – dodatkowy obrót może spowodować utratę równowagi zawodnika.

Zatrzymanie na dwa tempa wykonujemy w sytuacji, gdy zawodnik znajduje się pod kątem w stosunku do kosza niezależnie od pozycji na boisku, np. w momencie przemieszczania się ze skrzydła do rogu boiska, niezależnie od tego czy zawodnik przemieszcza się z piłką czy bez.

Ćwiczenia:

1. Z postawy wykroczonej – zakroczonej, krok w przód odpychając się nogą wykroczonej, lądowanie na nodze zakroczonej z równoczesnym dostawianiem nogi wykroczonej.
2. Z postawy koszykarskiej na linii bocznej boiska wyskok obunóż w przód, lądowanie na jednej nodze.
3. Z postawy koszykarskiej bieg w poprzek sali na sygnał zatrzymanie na jednej nodze z dostawianiem drugiej.