10 gier i zabaw koszykarskich na halę (U8-U12)

Bez dodatkowego sprzętu, na każdą szkolną halę. Minuty to propozycja: skróć zabawę, zanim dzieci się znudzą.

1. Rekin w oceanie — 8 min

Wszyscy stoją z piłkami na linii końcowej (rybki), a jedna albo dwie osoby bez piłki na środku boiska (rekiny). Na sygnał rybki przebiegają kozłując na drugą stronę, a rekiny próbują wybić im piłkę bez popychania. Kto straci piłkę, zostaje rekinem. Pilnuj, żeby dzieci patrzyły przed siebie i przekładały piłkę na rękę dalszą od rekina.

2. Światła drogowe — 6 min

Cała grupa rozprasza się z piłkami na połowie boiska. Wołasz kolory: zielone oznacza szybki kozioł w dowolnym kierunku, żółte wolny kozioł ze zmianą ręki, a czerwone natychmiastowe zatrzymanie bez kroków z piłką przy klatce. Prosty sposób na opanowanie tempa kozła i zatrzymania.

3. Kradzież ogonków z kozłowaniem — 8 min

Każdy wtyka za spodenki znacznik (ogonek) i bierze piłkę. Przez minutę wszyscy kozłują jedną ręką, a drugą próbują wyciągnąć ogonek innym. Utrata ogonka albo przerwanie kozła to krótkie zadanie z boku i powrót do gry. Dzieci szybko uczą się trzymać piłkę nisko i nie przerywać kozłowania.

4. Berek koszykarski — 6 min

Dwie osoby gonią. Złapany zawodnik nie odpada i nie stoi z boku, tylko zatrzymuje się w szerokiej postawie obronnej z rękami w górze. Kolega uwalnia go, przybijając piątkę albo przebiegając pod ramieniem. W drugim podejściu wszyscy uciekający kozłują piłkę.

5. Kółko i krzyżyk na sztafetę — 8 min

Dwie drużyny stoją na linii końcowej, a na połowie boiska leży siatka 3x3 z obręczy lub taśmy. Pierwsi biegną z kozłem, kładą swój znacznik i wracają. Gdy drużyna położy trzy znaczniki, kolejni zawodnicy przestawiają jeden ze swoich znaków, aż ułożą linię.

Moje uwagi: co zadziałało, co zmienić

10 gier i zabaw koszykarskich na halę (U8-U12)

6. Lustro w parach — 6 min

Pary stoją naprzeciw siebie co dwa metry. Jeden zawodnik prowadzi (przesunięcia obronne, przysiady, podskoki, dotknięcie linii), a drugi od razu powtarza jego ruchy jak w lustrze. Co 30 sekund zmiana ról. Świetna rozgrzewka nóg bez stania w kolejce.

7. Zamiana miejsc w kole z kozłem — 6 min

Zawodnicy z piłkami stoją na obwodzie koła środkowego. Wywołujesz cechę, na przykład białe buty albo parzysty numer na koszulce. Wywołani zamieniają się miejscami, kozłując przez środek koła bez zderzania się z innymi.

8. Gra w dziesiątkę, czyli 10 podań — 10 min

Dwie drużyny po 3-5 osób grają na połowie boiska. Punkt zdobywa zespół, który wykona dziesięć kolejnych podań bez straty. Dobrze sprawdza się limit do dwóch koztów albo gra zupełnie bez kozłowania, bo zmusza dzieci do szukania wolnego miejsca.

9. Wyścig dwutaktów drużynowy — 8 min

Dwie drużyny w rzędach na środku boiska. Pierwszy rusza z kozłem, kończy dwutaktem (maksymalnie dwie dobitki), zbiera piłkę i podaje następnemu w rzędzie. Wygrywa drużyna, która pierwsza uzbiera dziesięć koszy.

10. Gra w KOSZ / H-O-R-S-E — 10 min

Dwie do pięciu osób przy jednym koszu na koniec treningu. Pierwszy pokazuje dowolny rzut; jeśli trafi, pozostali muszą go powtórzyć. Każde pudło to kolejna litera słowa K-O-S-Z. Przy młodszych grupach warto zachęcać do rzutów słabszą ręką.

Moje uwagi: co zadziałało, co zmienić

Darmowy wzór z hoopdesk.pl