



Nr 9

Listopad/Grudzień 2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

W numerze:

Pepu Hernandez

Exercise After the Warm-Up

Pierre Vincent

Attacking The Zone

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

Hardware + software = kompletny zawodnik

Jakub Zamojski

Najnowsze zmiany przepisów - wymyślone czy wymuszone?

Karol Jaśko

Stowarzyszenie "Basket Kobierzyce"

Arkadiusz Olszewski

Jak zaszczepić pasję?

SPONSOR GŁÓWNY

SPONSOR OFICJALNY

PARTNERZY





Spis treści

Pepu Hernandez

Exercise After the Warm-Up.....4-21

Pierre Vincent

Attacking The Zone.....22-30

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

Hardware + software = kompletny zawodnik.....31-33

Jakub Zamojski

Najnowsze zmiany przepisów - wymyślone czy wymuszone? 34-37

Karol Jaśko

Stowarzyszenie "Basket Kobierzyce".....38-40

Arkadiusz Olszewski

Jak zaszczepić pasję?.....41-46

Dodatek:

Materiały trenerskie w wersji do druku



DRODZY CZYTELNICY!

Z poślizgiem, ale udało się wypuścić na światło dzienne kolejny, 9. już numer „Trenera Koszykówki”.

Chcąc trochę usprawiedliwić się przed Wami... nie wynika to z braku chęci, tylko z braku czasu i dużej liczby rzeczy, które dzieją się w związku z programami SMOK i GOSSM. Za nami szkolenie dla trenerów SMOK-ów, podczas którego wykłady prowadzili Profesor Tadeusz Huciński, Andriej Sinielnikow, Tomasz Wilczewski, a także debiutujący (i to w imponującym stylu!) Magdalena Makurat, Monika Tomaczkowska i Kacper Lachowicz.

Przypominam, że z przyjemnością zamieścimy Wasze artykuły, którymi chcielibyście się podzielić z resztą braci trenerskiej. Nie ukrywam, że coraz trudniej zdobyć materiał do naszego Magazynu, co może wiązać się z coraz rzadszymi publikacjami...

Życzę miłej lektury i zapraszam do kontaktu (e-mail: m.szelański@pzkosz.pl), jeżeli chcecie podzielić się wiedzą koszykarską, pomysłem na trening lub opowiedzieć o ciekawej inicjatywie.

Maciej Szelański



Pepu Hernandez

Exercise After the Warm-Up



Apart from a small number of occasions the structure of the daily work outs at Adecco Estudiantes has remained the same for several years. **TO AVOID BOREDOM AND PREDICTABILITY** we constantly tried to change a selection of exercises within this structure. We always tried to modify these exercises in a way which helped us **TO ACHIEVE OUR AIMS AND OBJECTIVES.**

The exercises below relate to different components and, in many cases, can cover a variety of objectives.

1. PHYSICAL COMPONENT

We worked very closely with **A STRENGTH AND CONDITIONING COACH** to design specific training programmes in order **TO IMPROVE THE DIFFERENT ASPECTS OF PHYSICAL CONDITIONING.** We emphasised exercises related to speed and running technique, and we closely monitored the intensity and duration of these exercises in order to achieve our desired objectives.

2. GETTING ACTIVATED

These exercises are **A PART OF THE WARM-UP** which plays **A DUAL ROLE** in helping with conditioning, and also in preparing for the tactical and technical context of the main part of the training session.

3. TECHNICAL COMPONENT

This provides us with a selection of options **TO IMPROVE BASIC FUNDAMENTAL SKILLS.**

4. INDIVIDUAL TACTIC

Exercises with an emphasis on helping the player to understand **THE OPTIONS AVAILABLE** to him **BOTH OFFENSIVELY AND DEFENSIVELY** which are closely **RELATED TO THE POSITION** which each particular player plays.

5. GROUP TACTICS

We use these exercises to further **IMPROVE TACTICAL PRINCIPLES ON BOTH DEFENCE AND OFFENCE.**

6. PREVIEW OF THE TRAINING THEME

Exercises designed to introduce the main objective of the training.

In practically all of these exercises, the tactical characteristics we most insist upon are the ones **RELATED TO PASSING AND TO MOVEMENT WITHOUT THE BALL.**

Another common characteristic with this selection of exercises is **THE INCORPORATION OF RULES THAT ADD A GREATER DIFFICULTY TO THEIR EXECUTION**, and which push the players **TO THINK MORE INDEPENDENTLY** and so teaches them how **TO SOLVE PROBLEMS** which arise during the workout.

We always made sure that we varied the exercises **TO AVOID ANY SUGGESTION OF PREDICTABILITY.** We noticed that the players who easily predict what will happen next during the training session **ARE PRONE TO LOSS OF CONCENTRATION AND MOTIVATION.** However, I do understand that is virtually impossible to constantly invent new drills, so, in reality, we prepared a selection of specific drills for each day of the week.

It is worth noting here that **CHANGES OF INTENSITY WITHIN THE SAME DRILL OR EXERCISE CAN LEAD TO ACHIEVING DIFFERENT OBJECTIVES.**

The first part of the session usually contained the following pattern:

1. Warm up with the ball (using different exercises) for 8 - 10 minutes
2. Stretching for 4 - 6 minutes
3. First exercise (Physical component, Getting activated)

Now we will try to present a selection of drills which we used to fill each component of the training session and explain what objectives were achieved in these components.

1. Physical component:

11 man fastbreak drill; speed and reaction work; 4 x 3 x 3

2. Getting activated:

2 x 1 plus 3 x 2; 3 man weave plus 2 x 1; 5 x 0 (utilising offensive sets);
5 man weave plus 3 x 2 plus 2 x 1

3. Technical component

4 x 3 x 3; 3 man weave plus 2 x 1

4. Group tactics

5 x 0 (utilising offensive sets); 4 x 4 x 4; 5 x 5/6 x 6 (no dribble); 3 x 3 (including fastbreak);
2 x 2 (for inside players); 3 x 3 (for outside players)

5. Preview of the training theme

5 x 0 (utilising offensive sets); 4 x 4 x 4; 3 x 3 (including fastbreak); 2 x 2 (for inside players);
3 x 3 (for outside players)

Here are some examples of the exercises which we use most often:

EXERCISE 1

The "11 man fastbreak drill" which can be used for:

- a. Physical component
- b. Activation
- c. Technical/tactical component

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 1
2. Rules
 - Game 3x2
 - After the shot, the person getting the rebound passes to the side and plays fastbreak with 2 players filling both lanes.

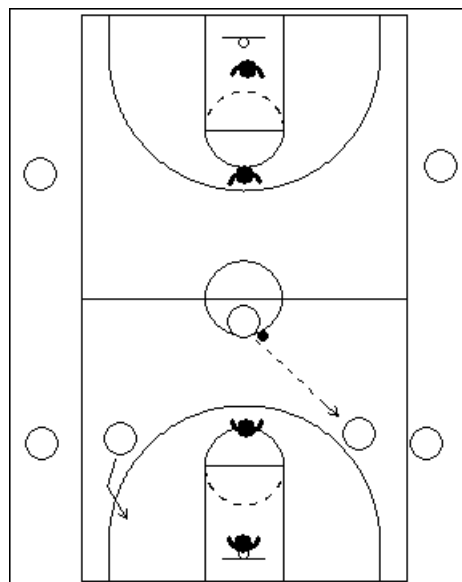


DIAGRAM 1

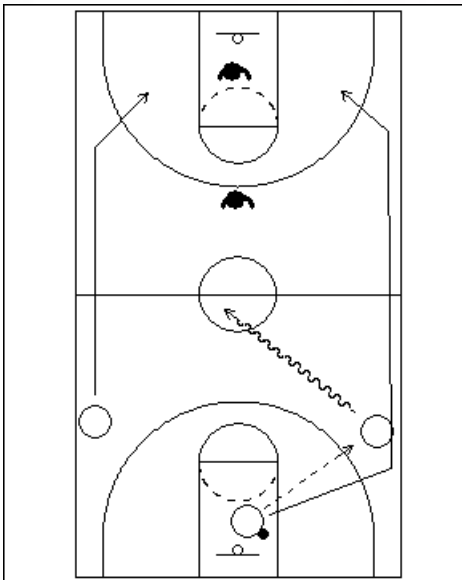


DIAGRAM 2

3. Tactical options

- a. No dribble!!!
- b. The player receiving the outlet pass dribbles to the middle and the rebounder replaces him and runs the lane – see Diagram 2

- c. The rebounder passes to the side but continues his movement in the middle – see Diagram 3

- d. The rebounder passes to one side and runs to the other. The player cutting from the weak side receives the ball in the middle and the rebounder replaces this player – see Diagram 4

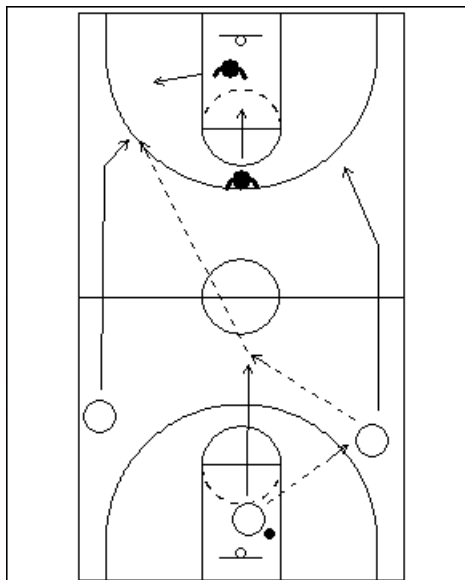


DIAGRAM 3

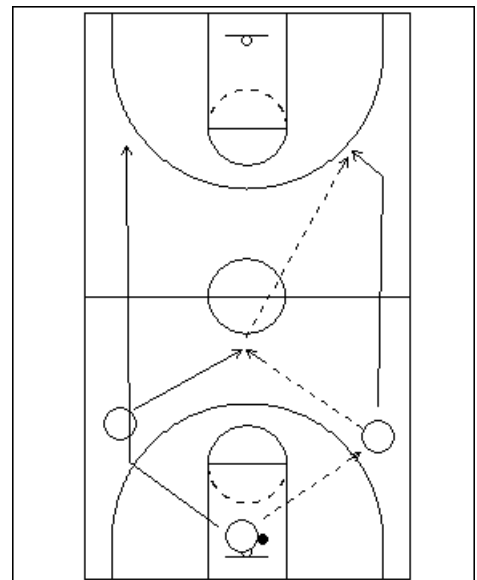


DIAGRAM 4

4. Possible options to score

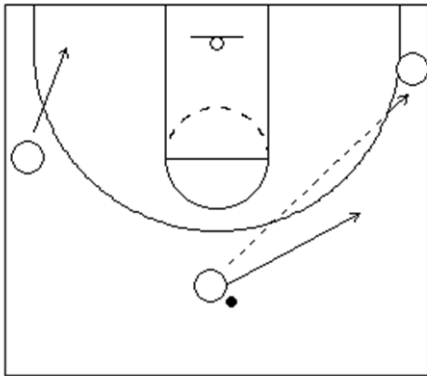


DIAGRAM 5

- a. Lay up from either side
– see Diagram 5

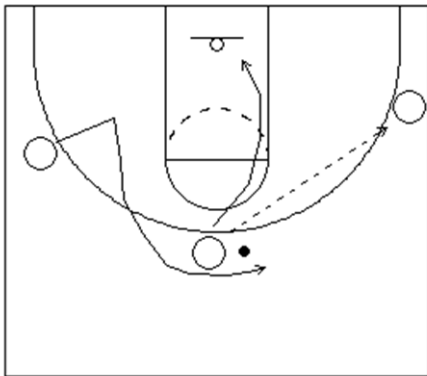


DIAGRAM 6

- b. Cut to the basket but the player running in the middle and the player from the weak side replaces him and looks for a position to shoot from the top of the key – see Diagram 6

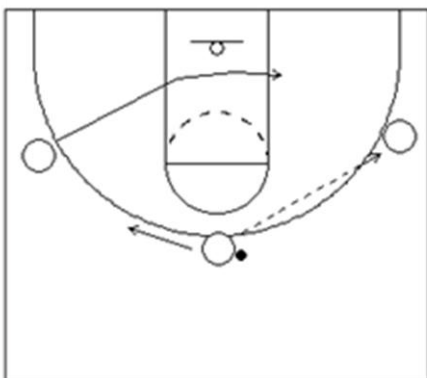


DIAGRAM 7

- c. The weak side player makes the cut to the baseline – see Diagram 7

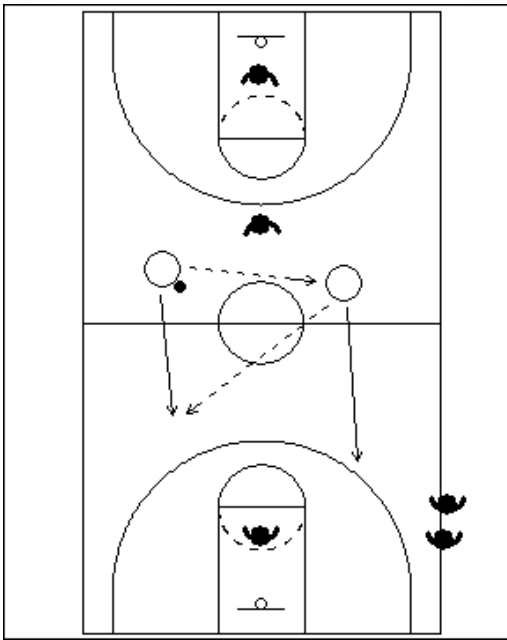


DIAGRAM 8

EXERCISE 2

The “2 x 1 plus 3 x 2 drill” which can be used for:

- a. Activation
- b. Technical work
- c. Physical component

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 8

2. Rules

- Play 2x1 and come back as 3x2. After playing advantage 2x1, the player who scored is joined by two players waiting on the sideline and they come back 3x2 against 2 defenders waiting on the other side of the court. Then again the player who scored there becomes the defender in the 2x1 situation and that way the entire play starts again – see Diagram 9
- Additional rules can be added e.g no dribbling while playing 2x1 or only one dribble per player allowed while playing 3x2

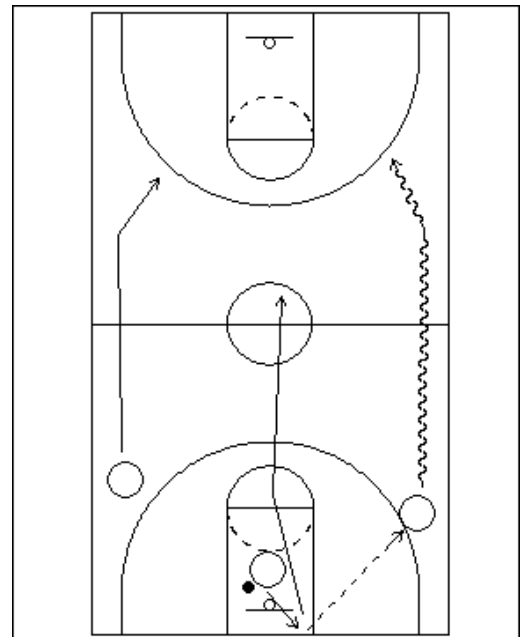


DIAGRAM 9

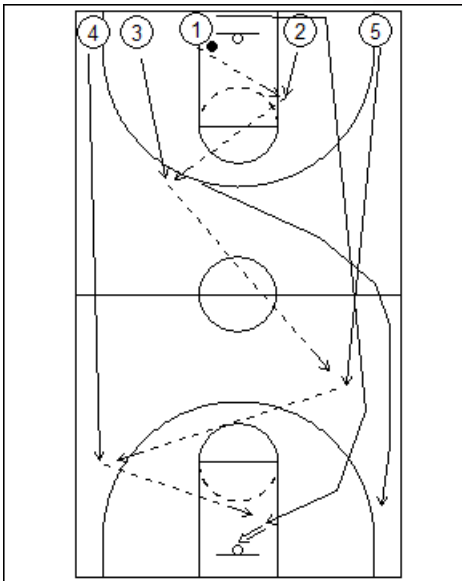


DIAGRAM 10

EXERCISE 3

The “5 man weave plus 3 x 2 plus 2 x 1” which can be used for:

- a. Activation
- b. Technical/tactical work
- c. Conditioning

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 10
2. Rules
 - 5 players execute a 5 man weave with the minimum of 5 passes

- The shooter and the player who made the last pass come back to defence and the drill continues as a 3x2 in the opposite direction – see Diagram 11

- As a continuation the shooter/scorer or player who lost possession goes back to defence and defends against the two original defenders and the play continues in the opposite direction – see Diagram 12

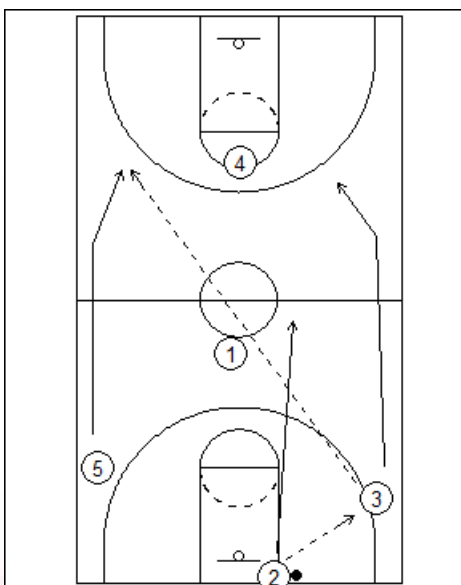


DIAGRAM 11

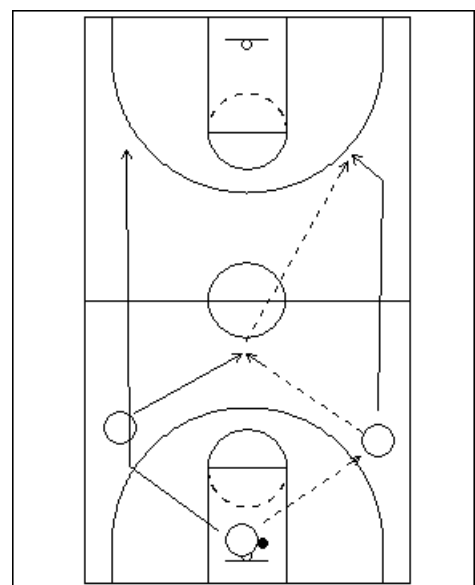


DIAGRAM 12

EXERCISE 4

The “4x3 plus 3x3” which can be used for:

- a. Technical work
- b. Psychological conditioning
- c. Group tactics

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 13
2. 4 man teams

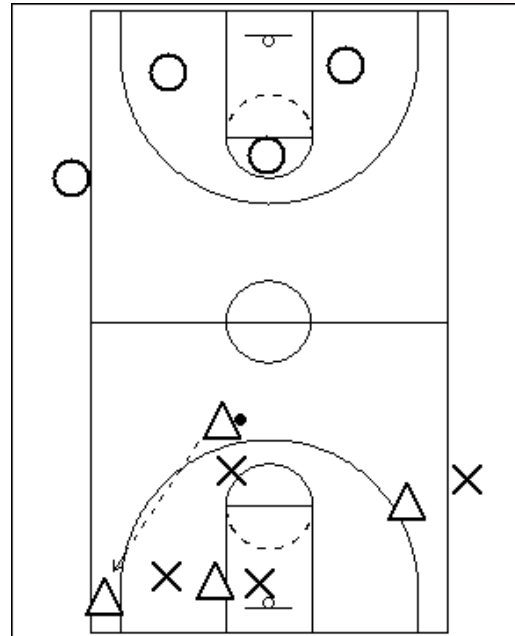


DIAGRAM 13

3. Rules (different options)
 - No dribble
 - No dribble on the backcourt and 1 dribble per player on the frontcourt
 - Number of passes prescribed by the coach
 - Number of dribbles limited by the coach
 - Only 3 point shooting allowed
 - Only inside shooting allowed
 - Any other rules which may suit the coaching philosophy
4. After finishing 3x3 situation when the defensive team regains possession they pass to the 4th member of their team waiting on the sideline and the play resumes as a 4x3 situation in the opposite direction.

EXERCISE 5

The “2x1 plus 1” which can be used for:

- a. Technical work
- b. Individual tactics
- c. Activation

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 14
2. 2x1 game on the backcourt followed by 2x1 game on the frontcourt against a different defender.
3. Defenders remain in a defensive position unless and until they can touch the ball. Attackers who fail to score on the frontcourt become defenders.
4. Try to avoid keeping defensive unit for too long because they will become fatigued and that will affect their intensity.

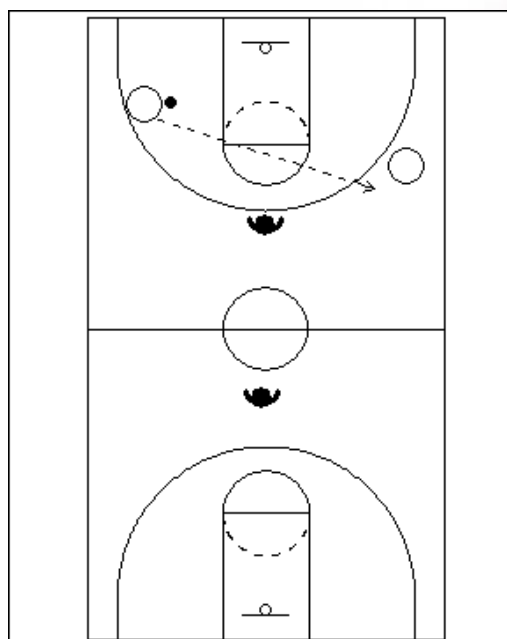


DIAGRAM 14

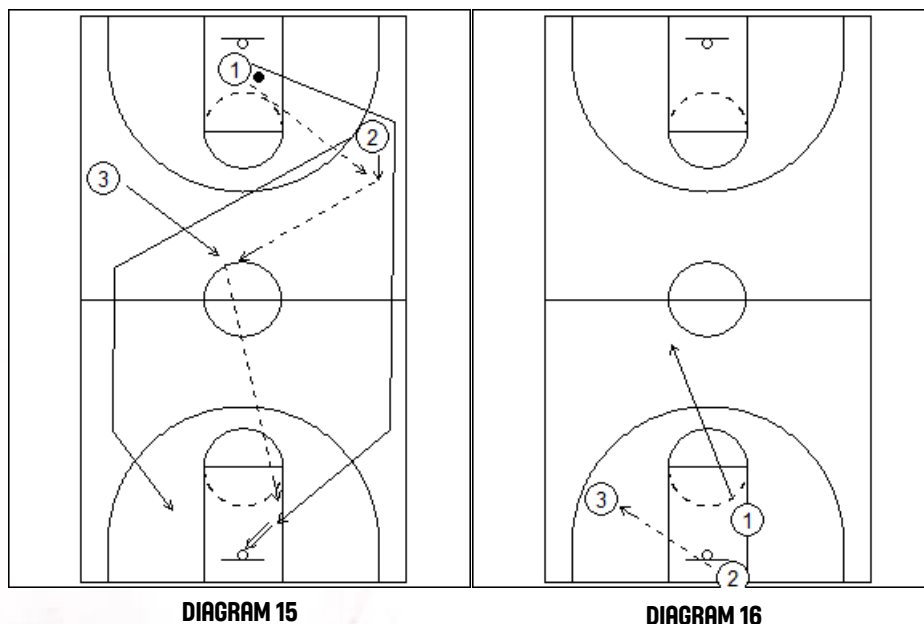
EXERCISE 6

The “3 man weave plus 2x1” which can be used for:

- a. Activation
- b. Psychical conditioning
- c. Technical work

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 15
2. Rules
 - 3 man weave
 - Shooter goes on to defending the 2x1 on the way back - see Diagrams 15 and 16
3. Additional options:
 - Limit the amount of passes
 - Predetermine the length of the first pass initiating the 2x1 situation (sometimes the coach may demand a long outlet pass)
 - Organise competitive teams of 3 players



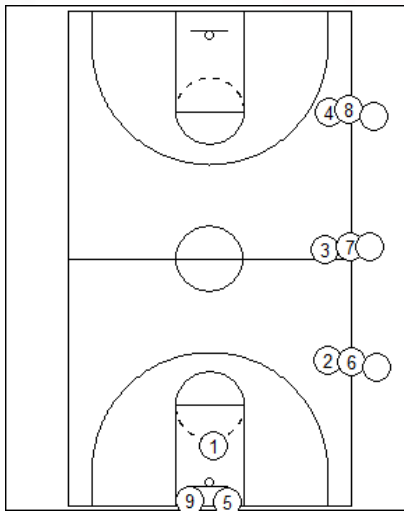


DIAGRAM 17

EXERCISE 7

“Opposite side lay-up shooting” which can be used for:

- a. Psychological component
- b. Technical component
- c. Description of the drill

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 17
2. Pass and lay-up exercise for physical conditioning
3. High intensity drill

4. Rules -> Teams of 4 players - preferably no more than 3 teams.

- Player 1 passes to Player 2 and then runs to receive the pass from Player 4 and goes inside for a lay-up. Player 2 passes to Player 3 who passes to Player 4 who finally passes to Player 1 for a lay-up shot. Player 2 after his pass runs to his “second position” on the opposite side (diagonally). The same type of movement is performed by Player 3 who takes his “second position” on the opposite side (diagonally). Player 4 gets a rebound and makes an outlet pass to Player 1 on the opposite side – see Diagram 18.
- The same pattern of passes takes place on the opposite side of the court. Player 4 will finish the drill with a lay-up shot at other end of the court.
- Keep changing positions of the players – see Diagram 19.

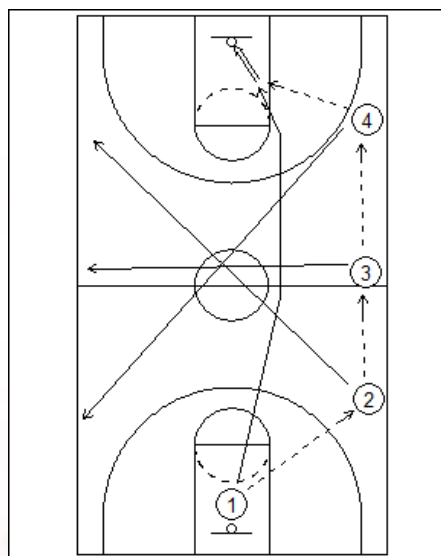


DIAGRAM 18

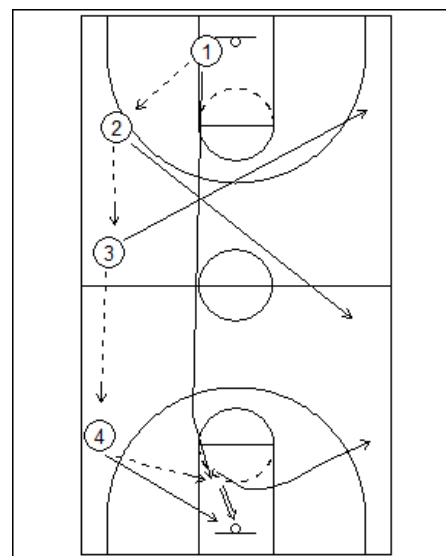


DIAGRAM 19

- Exercise limited to a predetermined length of time or can be used as a race between teams.

EXERCISE 8

“Reaction and speed exercise drills” which can be used for:

- a. Psychological component
- b. Technical component

Description of the drill:

1. Working with the strength and conditioning coach, in some sessions, we use speed and reaction time exercises, aiming to use the ball and the competition as a motivating factor.
2. It is advisable to complete a good warm-up before the start of this kind of work and to increase the intensity progressively.
3. Initial formation - see Diagram 20
4. Rules
 - Coach rolls the ball and the players try to catch it as quickly as possible. The player with possession of the ball, starting at the half line can choose a basket for his attack. Then normal 1x1 resumes. The defender reacts and tries to regain his defensive position and prevent the offensive player from scoring - see Diagram 20.
 - A variation of this exercise could be a situation when stationary players exchange passes and react when the whistle blows and then the player with possession of the ball initiates a 1x1.
 - Another variation could be a similar initial formation, but starting it at the bottom of the court in order to run the full length of the court. Both the defender and the offensive player would have to run around cones at the centre line – see Diagram 21.

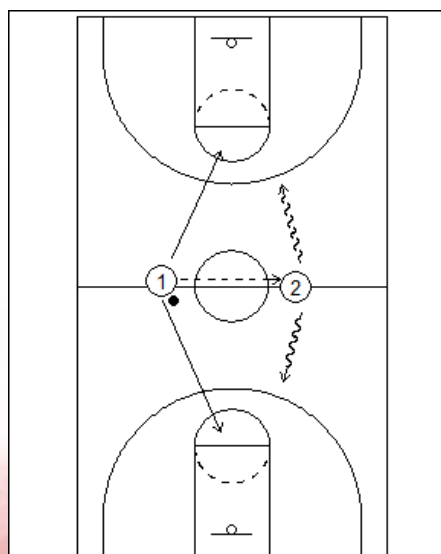


DIAGRAM 20

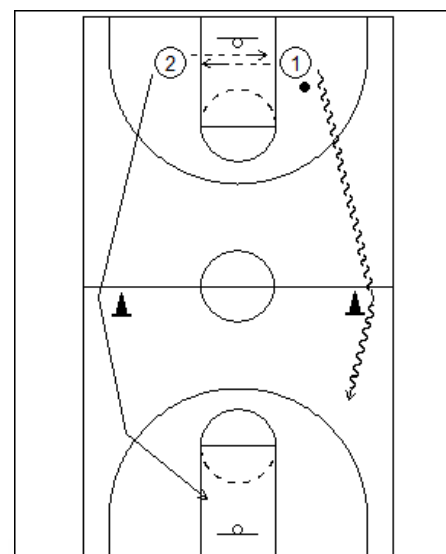


DIAGRAM 21

EXERCISE 9

“5x5 or 6x6 No Dribble Games” which can be used for:

- a. Group tactics
- b. Activation

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 22
2. Activation exercise that can be used for group tactics and technical work consisting of a 5x5 or a 6x6 game up to a predetermined score.

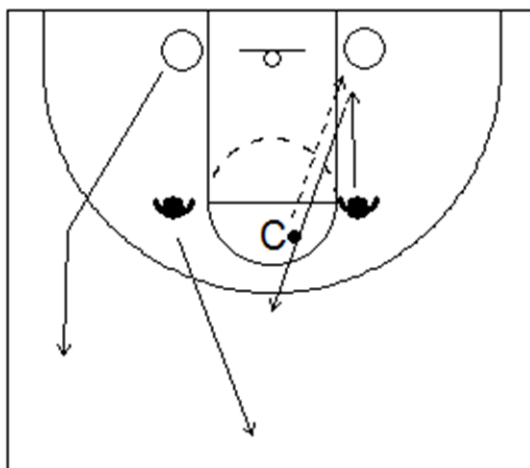


DIAGRAM 22

3. Rules

- Pass cannot be returned back to the same player
- Player cannot remain stationary after passing
- All the players in the attacking team have to be in the frontcourt for the score to be valid
- All other normal basketball rules apply

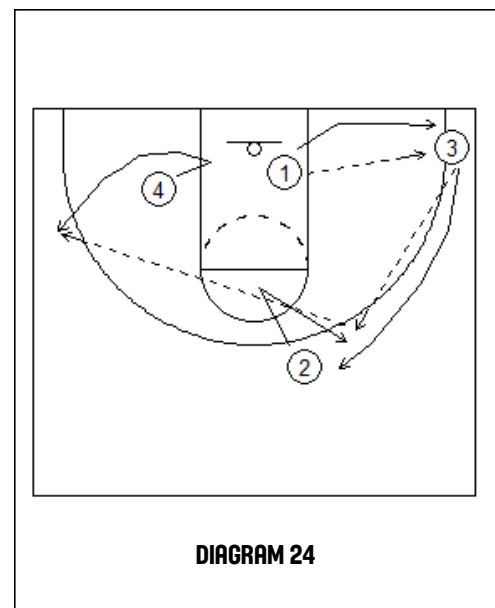
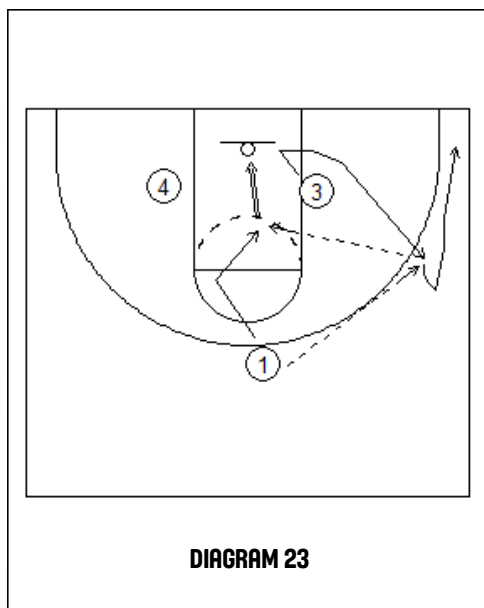
EXERCISE 10

“Co-ordination round drill” which can be used for:

- a. Technical work
- b. Tactical work

Description of the drill:

1. Co-ordination of passes and fast break exercise, for groups of 4 players.
 2. Good for physical conditioning and technical/tactical work if there is a testing execution of passes and of movements prior to reception of the ball.
 3. High intensity exercise if there is good execution.
4. Rules
- Player 1 passes to Player 3 who executes a “v cut” and then receives the ball on the wing. Player 1 performs the cut to the basket and receives the ball but instead of shooting a lay-up, passes back to Player 3 who moves from the wing to the corner – see Diagram 23.
 - Player 1 returns the pass back to Player 3 who then moves the ball back to the top of the key to Player 2 and then follows his pass to the top of the key – see Diagram 24.



- Meanwhile Player 4 after performing a “v cut” receives the ball on the wing, and Player 2 performs a cut to the basket, receives the ball and passes back to Player 4 who then moves to the corner – see Diagrams 25.
- Player 4 returns the pass to the top of the key to Player 3 and then follows his pass to the top of the key – see Diagram 26. Then Player 3 will start the same sequence of movements on the opposite side – see Diagram 27

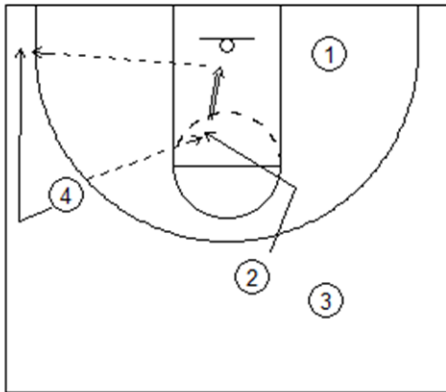


DIAGRAM 25

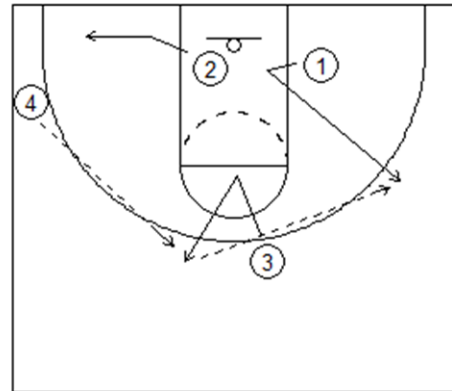


DIAGRAM 26

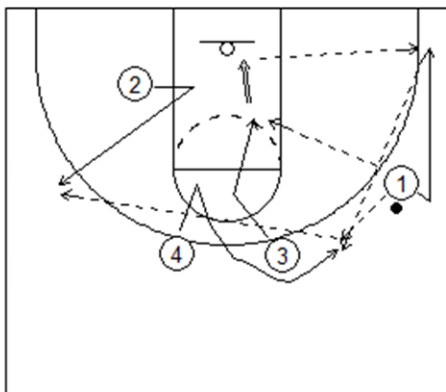


DIAGRAM 27

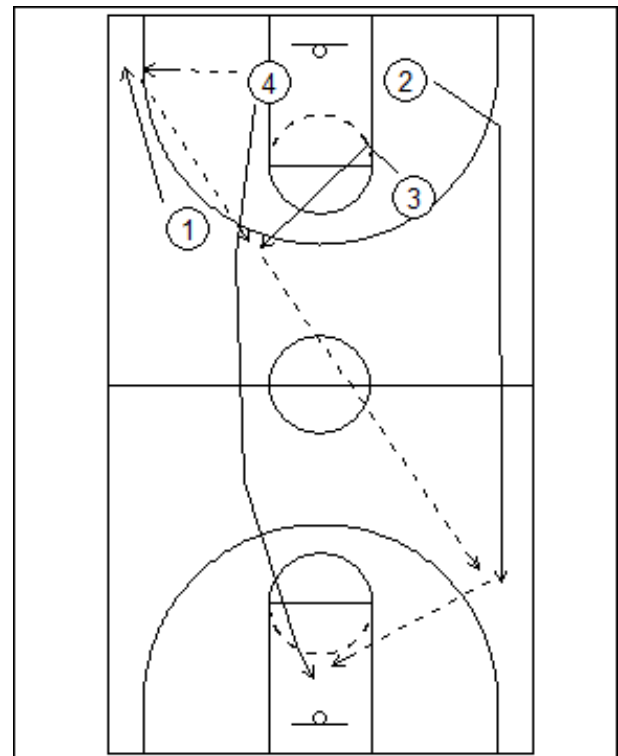


DIAGRAM 28

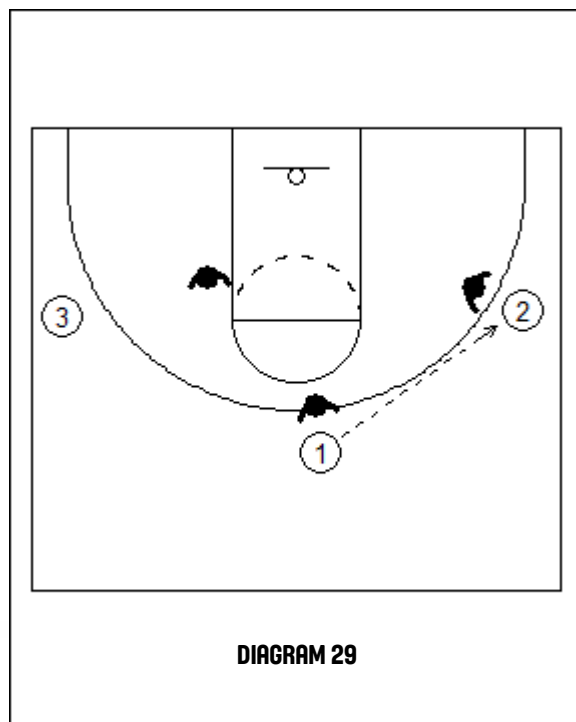
EXERCISE 11

“3 x 3 half court game plus fast break drill” which can be used for:

- a. Tactical component
- b. Advanced training

Description of the drill:

1. 3x3 half court game with minimum of 3 teams of 3 players - see Diagram 29.
2. Rules
 - If the defensive team regains possession, they initiate the fast break and if successful a new 3x3 game starts and the team which successfully accomplished the fast break is the new offensive team against a new defensive team brought from the sidelines.
 - Specific 3x3 rules in this drill can be varied by the coach (for instance to limit the number of dribbles or passes or to implement the specific organisation of the fast break).



EXERCISE 12

“2x2 interior plus 3x3 exterior drill” which can be used for:

- a. Tactical component
- b. Advanced training

Description of the drill:

1. Initial formation - see Diagram 30.

2. Rules

- 2 x 2 game of inside players assisted by two passers on the sidelines. When the defensive unit regains possession, the outlet pass go to the point-guard, who initiates 3 x 3 game between the outside/perimeter players on other side of the court.
- 3 x 3 game of the outside/perimeter players with different options and rules. Outside/perimeter players cannot cross to the other half of the court until the ball is in the point-guard's hands. The defenders start to react when the ball is in the possession of the point-guard – see Diagram 31.
- Different tactical options can be used during both games.

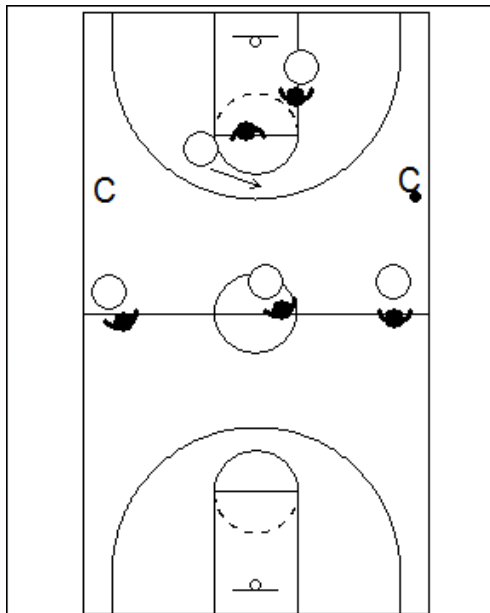


DIAGRAM 30

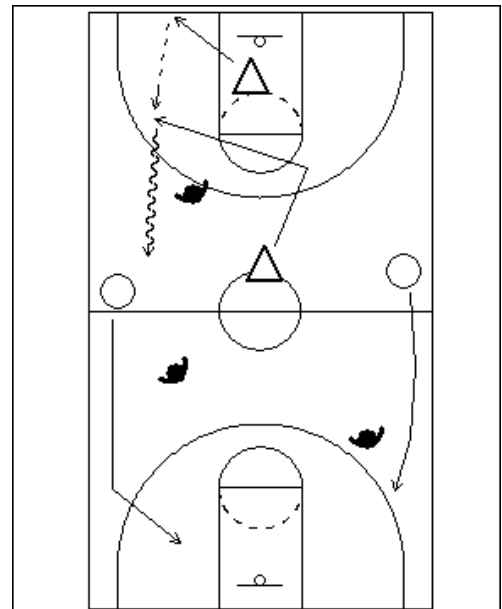


DIAGRAM 31

EXERCISE 13

“4x4x4 drill” which can be used for:

- a. Group tactics
- b. Advanced training
- c. Physical conditioning

Description of the drill:

1. Initial formation - Diagram 32.
2. 4x4 alternating game for 3 teams of 4 players.
3. Competition to score with emphasis on:
 - a. Fastbreak and outlet pass
 - b. Transition game
 - c. Free flowing game:
 - o With screens
 - o Without screens
 - o Different type of screens
 - o With or without dribbles
 - o Limit the number of passes
 - d. 4x4 games should utilise the same pattern of movements which would be used as a part of the 5 x 5 offensive and defensive systems.

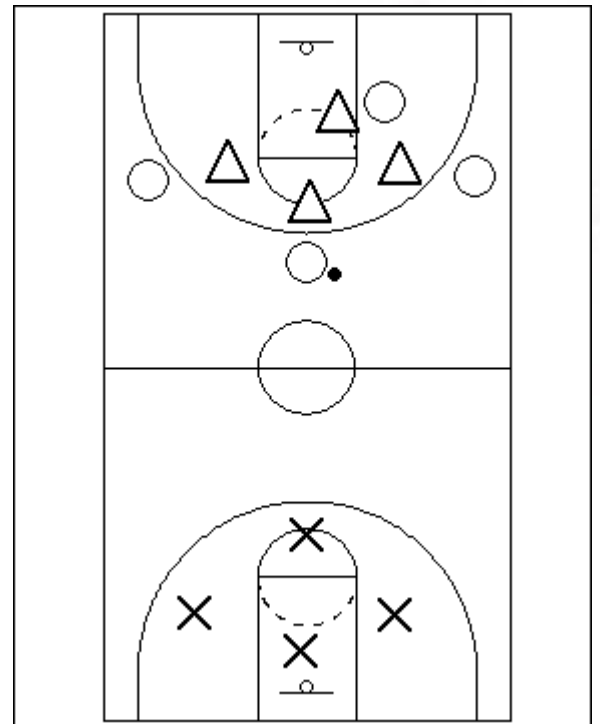


DIAGRAM 32

In conclusion, I hope this selection of exercises will help you in your sessions and can form the basis which can be moulded into your own team training requirements.

Pepu Hernandez



Pierre Vincent

Attacking The Zone

In order to summarize the style of play we wish to construct, it must be possible to say:

We welcome those players who move themselves and/or the ball to undermine the defence. The most important thing isn't the movement but the capacity to be able to take the ball and to direct the game where there is no defence.



We must also consider shooting.....

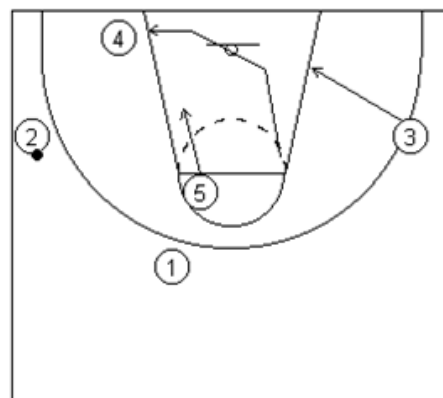
Our players know that they may shoot, if they wish, whenever they are free. They must feel that we have **COMPLETE CONFIDENCE IN THEIR EFFECTIVENESS**. Our responsibility is to guide them in shooting from their highest percentage range...

1. THE STRUCTURE OF THE GAME

When **FACED WITH THE ZONE DEFENCE**, the greatest difficulty is **TO KEEP UP A GOOD TEMPO** on offence. This defence can be dangerous, not only because it controls the point, nor even because it forces players to shoot from distance, but rather because of the tempo that it imposes.

OBJECTIVE:

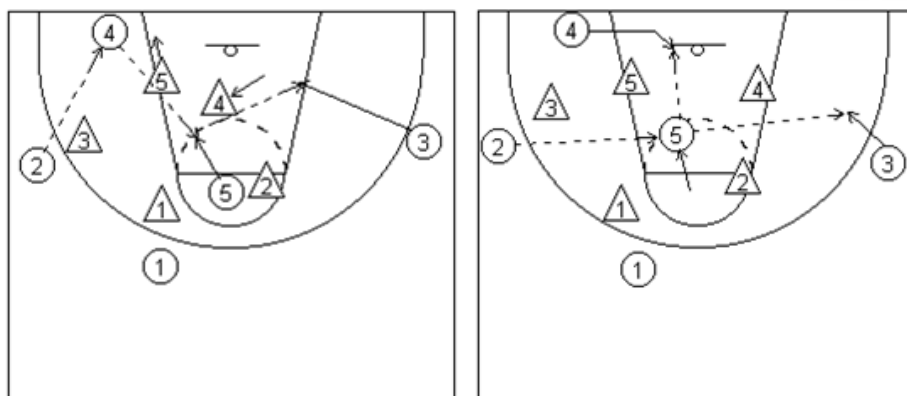
To find some shots or provoke some mistakes before the defence gets organized.



USING THE SHORT CORNER

With reference to principles of position; there are minimum distances between players which must be adhered to... the low position on offence means that the zone defence shifts towards the baseline and that allows teammates to shoot or to pass...

THE SERIES



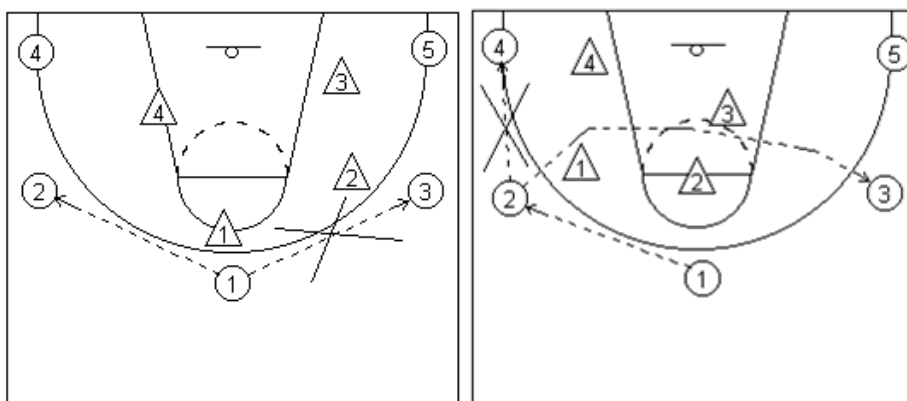
2. MOVEMENT AND DIRECTION

MOVEMENT IS NECESSARY to shift the defence. Three methods are used:

- ✓ Moving the ball.
- ✓ Moving players.
- ✓ Faking.

The difficulty for the offence is **TO COMBINE THESE THREE FUNDAMENTALS WITHOUT LOSING ITS SENSE OF PURPOSE.**

In effect the movement makes the defence's job harder but makes it equally complicated to read the offence.



The players react automatically at the beginning without taking into account the context. In the diagram above, the point guard will pass the ball to the right (out of habit) even though the most available player is on his left.

We must **BREAK THIS HABIT** and **LEARN TO PASS WHERE THERE IS NO DEFENCE.**

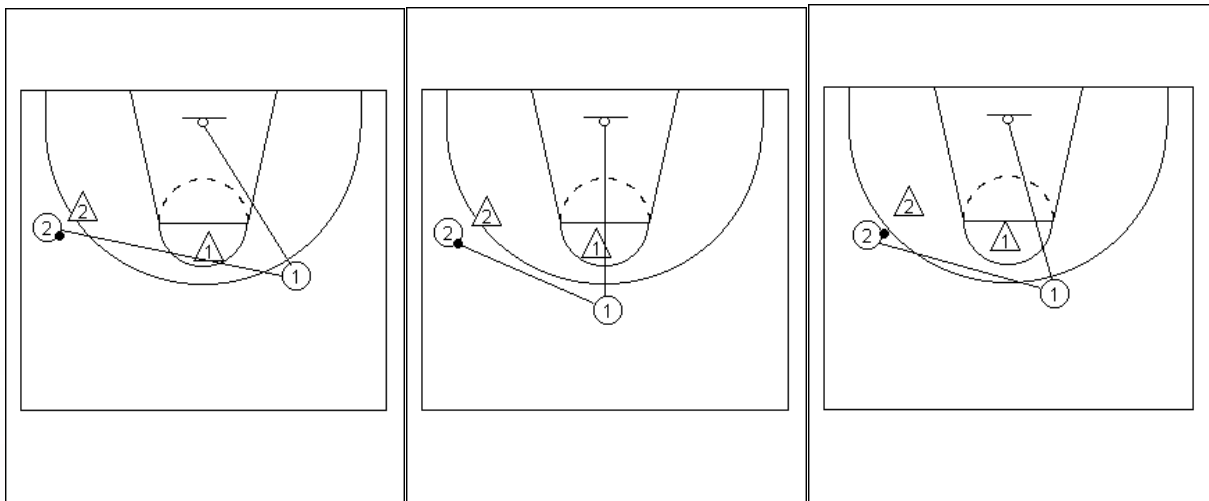
2. PLAYING IN THE GAPS

POSITION & GAPS: THE IDEA OF BENEFICIAL PASSING ANGLE

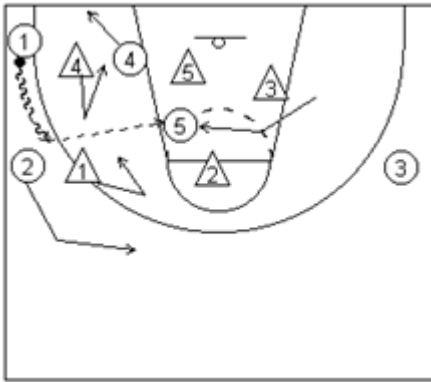
FOR THE PERIMETER PLAYERS

The receiver must be able to prevent his opponent intercepting the ball as well as being able to receive the ball himself.

The best method for success is to force the defender to move to the side and deep.



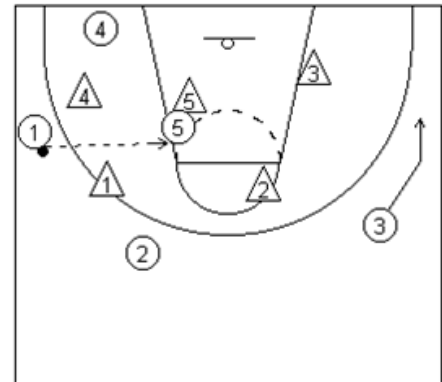
FOR THE INSIDE PLAYERS



The position of the player in the short corner in relation to the other perimeter players must also be considered by the offensive player at the heart of the defence.

When the player has enough space, he may take up position in the gap between D5 and D2. (Diagram on the left).

When the gap is less important the attacker 5 will position himself next to the nearest defender.

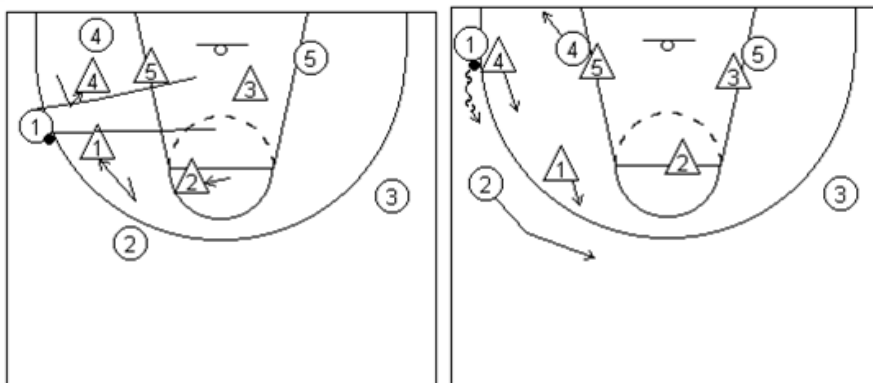


DISPLACEMENTS AND GAPS

DISPLACEMENT OF BALL HANDLER

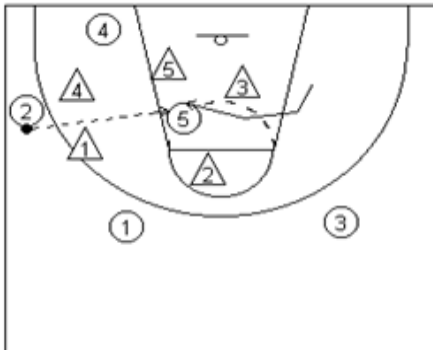
The idea here is less to attack the gaps via the dribble than to create a gap in the defence by a displacement.

In this type of defence every player is responsible for an area of the court; so when the ball handler leaves the designated area, that defender has a problem to decide when to relinquish responsibility for that player to concentrate on another player who has entered his 'zone'.



At that moment the defence is vulnerable. It won't stay that way for long, an attack must be made at that precise moment.

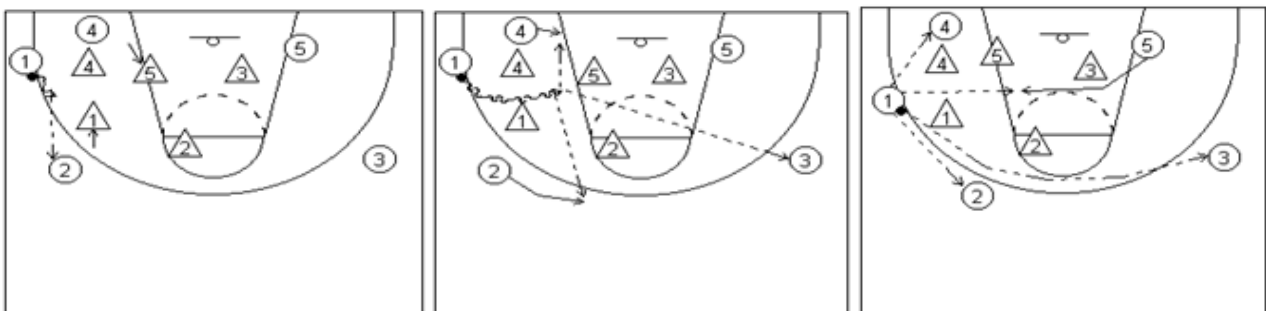
DISPLACEMENT OF PLAYERS WITHOUT THE BALL



The gap created by the dribbler is the key moment to find the passing angles, in particular the arrival of the inside player at the back of the defence (No 5).

The dribbler must respond straight away to make this pass.

The problem is to find the pass to the open man not the nearest man.

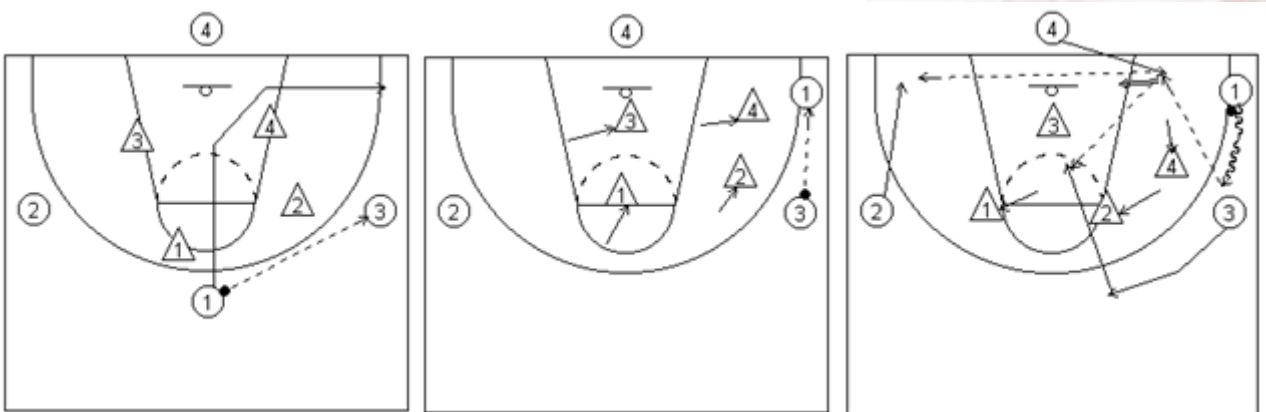


This is an example of the offence using the gaps as a result of positioning in space.

EXAMPLE: INSIDE PLAYERS AND THE IDEA OF THE GAP.

DRILL: 3+1 IN HALF COURT

OBJECTIVE: Learning how to exploit the low position.

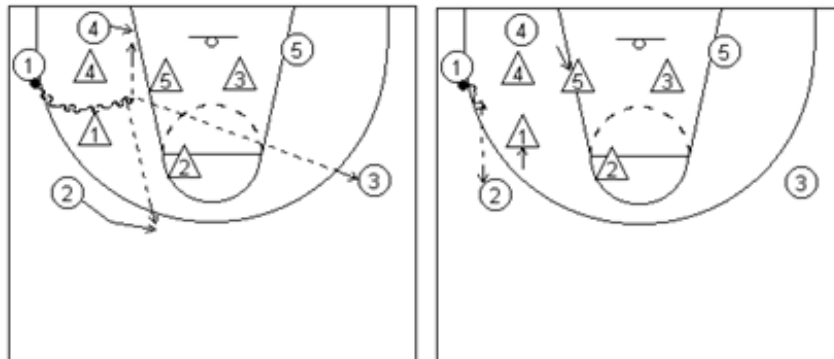


3. THE PERIMETER PLAYER AND GAPS

To try to attract a defender towards you to free up a team mate. Methods:

- ✓ Dribble penetration.
- ✓ Passing.
- ✓ Faking.

USE OF THE DRIBBLE



In addition to the defender directly in front of him, the dribbler must consider the first help defender and the available space behind the first line of defence.

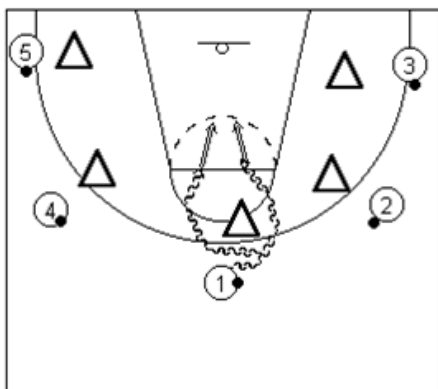
The objective for the dribbler is to try to penetrate the first line of defence to create a good passing angle.

It is better to be patient and try to break this first line of defence so as to be able to get a good pass.

TECHNICAL INSTRUCTIONS:

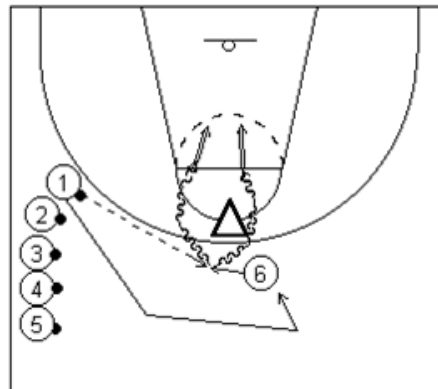
DRILL: 1 VS 0

OBJECTIVE : Learning about attacking techniques and faking.



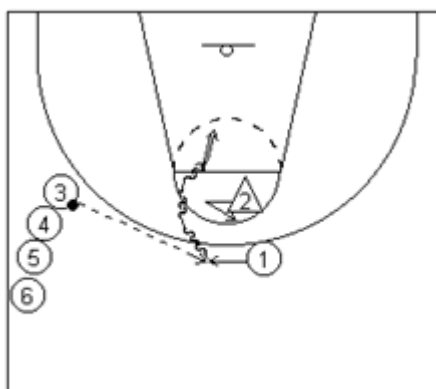
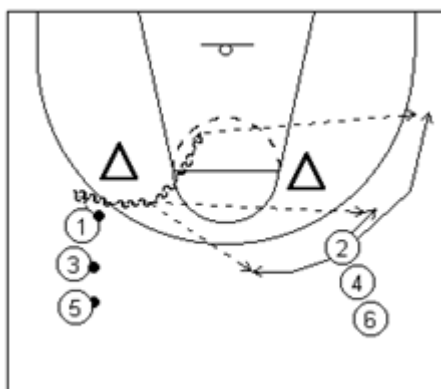
DRILL: 1 VS 0 WITH PASSER

OBJECTIVE: Learning about attacking techniques upon receiving a pass.



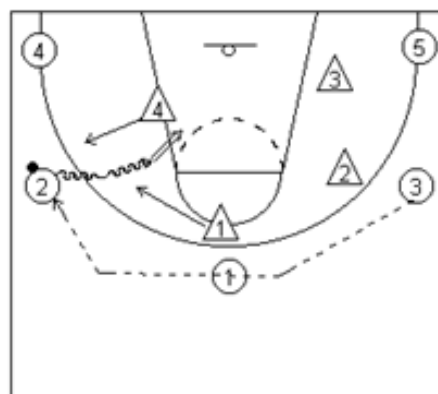
DRILL: 1 VS 1 WITH PASSER

OBJECTIVE: Learning about attacking techniques upon receiving a pass.



DRILL: 5 VS 4 HALF COURT

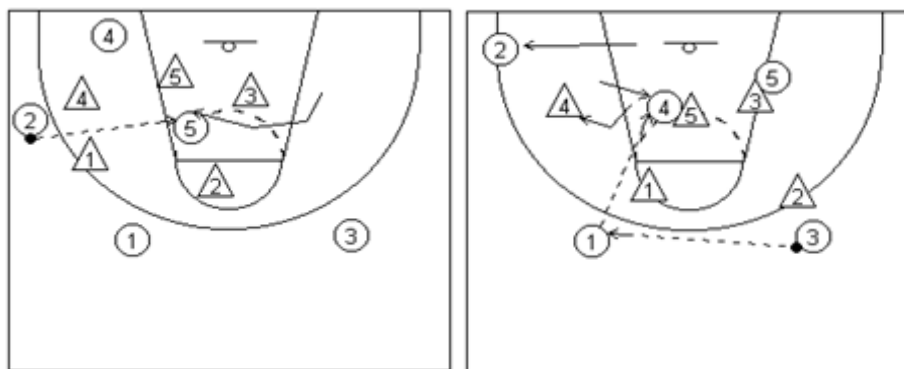
OBJECTIVE: Choice between a pass to an open man or attacking a defender.



4. THE INSIDE GAME POSITION

PRIORITY OF THE OFFENCE AT THE BACK OF THE DEFENCE

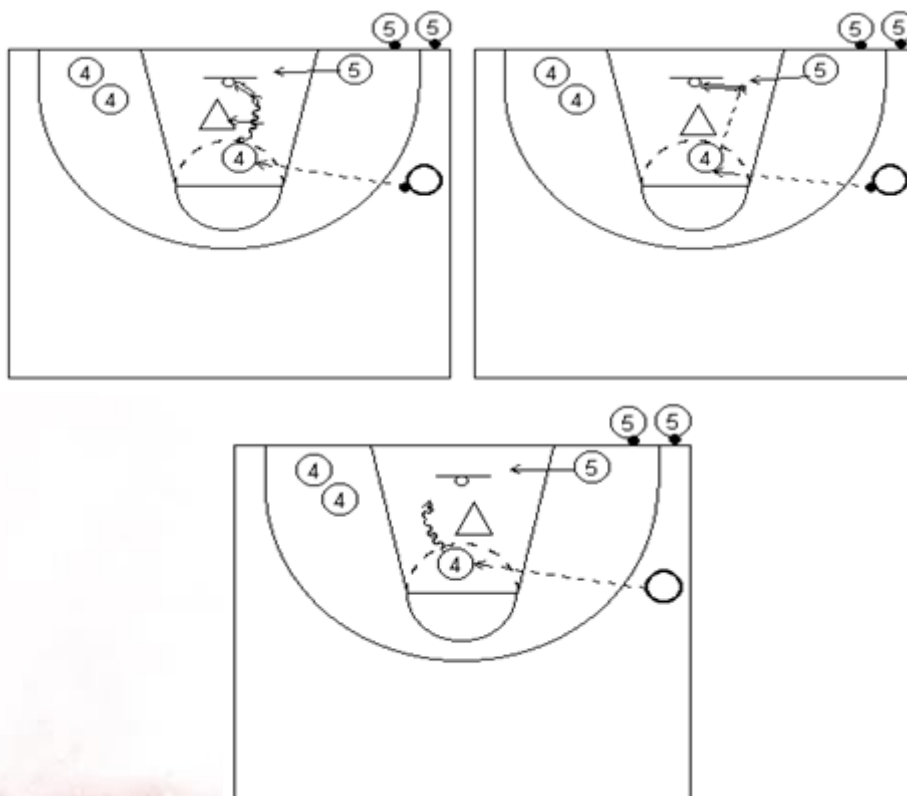
This option is a priority in certain circumstances where it allows the defence to be surprised and enables a quick decision to be made.



THE INSIDE / OUTSIDE RELATION

DRILLS: NO 16. 1 VS 0, 1 VS 1, 2 VS 1.

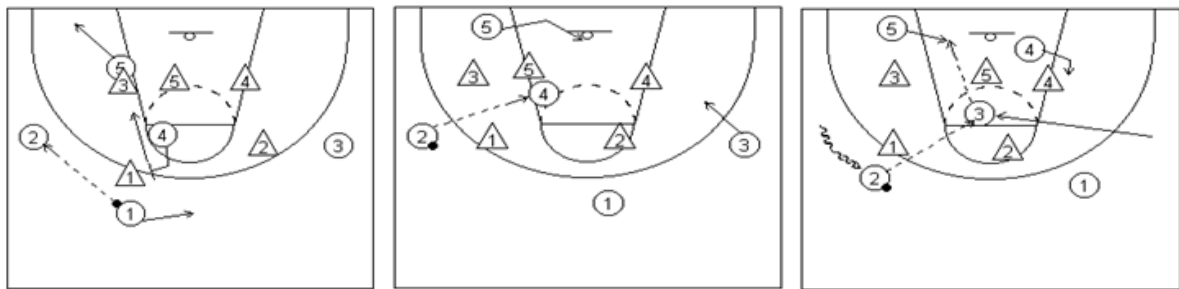
OBJECTIVE: Inside game/inside game plus choices.



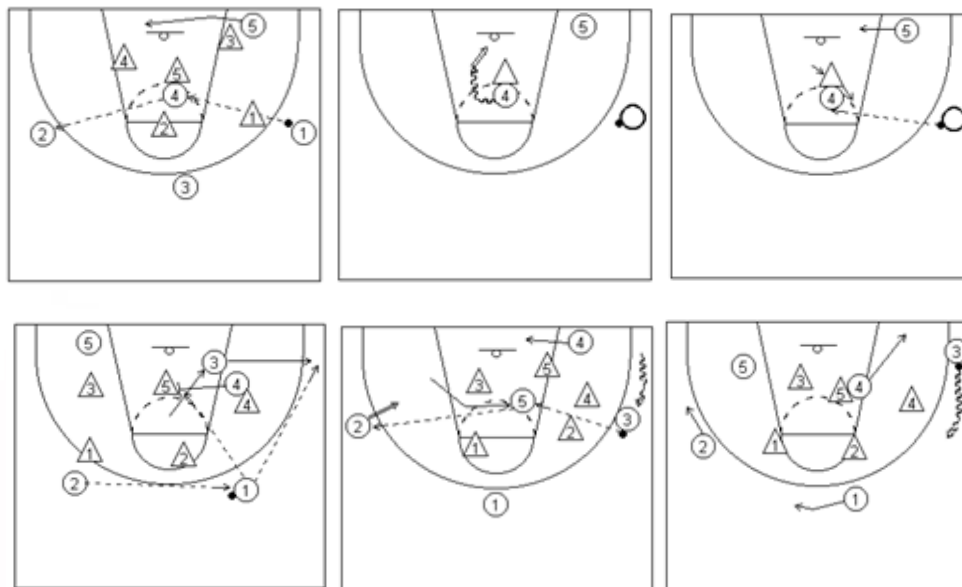
5. CONSTRUCTION OF A GAME PLAN

Having decided on the style of offence it is possible to construct many set plays to suit the qualities of the players.

It is possible to choose to put the inside players in a triangle or to bring a perimeter player to the heart of the defence, even to use a perimeter player in the short corner position.



What is important is the positioning and synchronization of the players.





Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

Hardware + software = kompletny zawodnik

Paweł Habrat psycholog współpracujący m in., z reprezentacją Polski piłkarzy ręcznych, porównuje kompletnego zawodnika do dobrze działającego komputera. Żeby komputer działał sprawnie musi mieć dobre podzespoły **HARDWARE** oraz dobrze zoptymalizowany system oprogramowania **SOFTWARE**.

„Hardware, w przypadku porównania do zawodnika, to przede wszystkim obszary przygotowania fizycznego i technicznego. Software to część psychologiczna, na którą składają się umiejętności mentalne, emocjonalność oraz styl życia zawodnika. Jeśli te elementy efektywnie ze sobą współgrają można mówić o kompletnym rozwoju” podsumowuje Habrat.

JAK ZADBAĆ O ROZWÓJ KOMPLETNEGO ZAWODNIKA? Czy trenując fizycznie można jednocześnie trenować mentalnie? Odpowiedź na te i inne pytania znajdziecie w naszym tekście.

CZY GŁOWĘ MOŻNA ĆWICZYĆ PODCZAS TRENINGU KOSZYKARSKIEGO?

Trenerzy często obawiają się, że będą musieli zrezygnować z jednostki treningowej, aby przeprowadzić trening mentalny zawodników. Nie musi tak być! Jeśli uświadomimy sobie, jakie ćwiczenia zawierają elementy mentalne i zwrócimy na nie szczególną uwagę, wprowadzimy **ELEMENTY TRENINGU MENTALNEGO PODCZAS CODZIENNYCH TRENINGÓW DRUŻYNY**.



Fot. KoszKadra/Michał Fałkowski

Idealnym przykładem jest ćwiczenie polegające na tym, że zawodnik wykonuje rzuty osobiste, podczas gdy reszta drużyny stoi na linii końcowej. Od skuteczności jego rzutów zależy to, czy pozostali zawodnicy będą biegać czy nie. Ćwiczenie to zawiera bardzo dużo **ELEMENTÓW MENTALNYCH:**

RADZENIE SOBIE Z PRESJĄ I OCZEKIWANIAMI POZOSTAŁYCH ZAWODNIKÓW, KONCENTRACJA NA ZADANIU POMIMO FIZYCZNEGO ZMĘCZENIA, KIEROWANIE DIALOGIEM WEWNĘTRZNYM, tak aby głos w naszej głowie sprzyjał, a nie przeszkadzał podczas oddawania rzutu. Dodatkowo ćwiczenie to może budować pewność siebie zawodników.

Wszystkie ćwiczenia, które **SYMULUJĄ SYTUACJE MECZOWE ZAWIERAJĄ ELEMENTY MENTALNE**. W takich zadaniach zawodnicy powinni działać automatycznie, nie mając czasu na zastanawianie się czy moment zawahania.

Warto **ZWRACAĆ UWAGĘ ZAWODNIKÓW NA ELEMENTY MENTALNE ORAZ CHWALIĆ ICH** np. za utrzymanie koncentracji w trakcie ćwiczenia, duże zaangażowanie podczas treningu czy dobrą komunikację w drużynie.

Najważniejsze jest, **ABY TRENER I ZAWODNICY BYLI ŚWIADOMI**, kiedy dokładnie w sposób



Fot. KoszKadra/Michał Fałkowski

szczególny trenują „głowę” i wykonywali te elementy z podwójną uważnością. Dobrze jest **DOSŁOWNIE NAZWAĆ, CO AKURAT ĆWICZYMY** – np. „teraz będziemy działać pod presją, jaka jest na meczu, „teraz odcinamy wszystkie przeszkadzające bodźce”, „w tym ćwiczeniu zwróćcie uwagę na sposób komunikacji pomiędzy Wami” itd.

CZY TRENER MOŻE PROWADZIĆ TRENING MENTALNY?

W idealnej sytuacji członkiem sztabu szkoleniowego jest psycholog sportu, który odpowiada za przygotowanie mentalne koszykarzy. Jednak nie każdy trener ma okazję współpracować z psychologiem sportowym. Dlatego tak **WAŻNE JEST, ABY TO WŁAŚNIE TRENER ZADBAŁ O ROZWÓJ MENTALNY SWOICH PODOPIECZNYCH. NIKT INNY NIE ZNA TAK DOBRZE MOCNYCH I SŁABYCH STRON SWOICH ZAWODNIKÓW JAK WŁAŚNIE TRENER**.



Fot. Andrzej Romański

Znajomość swojej drużyny to najlepszy początek pracy mentalnej. Jeśli trener jest świadomy **ROLI PSYCHIKI W SPORCIE** i zwraca na to uwagę, zawodnicy bardzo szybko zaczną robić to samo. Trenerze - postaraj się **ZWRACAĆ WIĘKSZĄ UWAGĘ NA ELEMENTY MENTALNE PODCZAS TRENINGÓW** – zobaczysz jak wiele może się zmienić. Pierwszym krokiem w rozwoju mentalnym jest **ĆWICZENIE ELEMENTÓW PSYCHOLOGICZNYCH PODCZAS CODZIENNEJ TRENINGOWEJ PRACY**. Potem już całkiem niedaleko do wykonania drugiego kroku – przeniesienia tych elementów na mecz.



Fot. Andrzej Romański

ŚWIADOMOŚĆ

ROZSZERZANIE ŚWIADOMOŚCI ZAWODNIKÓW JEST FUNDAMENTEM ICH ROZWOJU. Aby zawodnicy mogli się rozwijać **MUSZĄ ZNAĆ SWOJE MOCNE I SŁABE STRONY.** Wtedy będą stawiali się coraz lepsi. Trener świadomie wprowadzający elementy mentalne podczas treningu, buduje świadomość swoich zawodników. Świadomość jest podstawą rozwoju sportowców.

Tym artykułem rozpoczynamy **SERIĘ WPISÓW POŚWIĘCONYCH TRENINGOWI MENTALNEMU** w koszykówce. Każde zagadnienie mentalne będzie szczegółowo wyjaśnione, tak aby czytający mógł poznać **PODSTAWY TEORETYCZNE DANEJ UMIEJĘTNOŚCI.** Następnie zaproponujemy ćwiczenia, które trenerzy oraz zawodnicy będą mogli samodzielnie wykonywać w celu doskonalenia poszczególnych umiejętności. W ostatniej części przytoczymy przykłady sportowców oraz to, w jaki sposób dbają o rozwój konkretnych umiejętności mentalnych. Poniżej zamieszczamy **LISTĘ UMIEJĘTNOŚCI MENTALNYCH,** które będziemy opisywać w następnych artykułach. Każdy artykuł będzie składał się z 3 części, czyli w praktyce z 3 mniejszych artykułów.

1. **MOTYWACJA** do ciężkiej pracy na treningach – czyli paliwo wszystkich zawodników
2. **WYZNACZANIE CELÓW** drużynowych i indywidualnych – mierz wysoko i rzucaj celnie
3. **DIALOG WEWNĘTRZNY** w trakcie meczu i treningu – uważaj, co do siebie mówisz
4. **RADZENIE SOBIE ZE STRESEM** przed ważnym meczem – zaprzyjaźnij się ze swoim stresem
5. **WIZUALIZACJA NOWYCH ZAGRYWEK** - czyli rozgrywanie meczu w swojej głowie
6. **UTRZYMANIE KONCENTRACJI** w trakcie całego meczu – zostań boiskowym snajperem
7. **PEWNOŚĆ SIEBIE** w kluczowych momentach – zbuduj swoją zbroję



Jakub Zamojski

NAJNOWSZE ZMIANY PRZEPISÓW - wymyślone czy wymuszone?



Jakub Zamojski – międzynarodowy sędzia koszykówki, który na swoim koncie ma wiele meczów Euroligi, Mistrzostw Europy oraz Mistrzostw Świata.

KOSZYKÓWKA EWOLUJE BARDZIEJ NIŻ JAKIKOLWIEK INNY SPORT DRUŻYNOWY. Nie ma drugiej takiej dyscypliny, w której mielibyśmy tak dużą liczbę artykułów w przepisach, a do tego „dodatkową książeczkę” z Interpretacjami Przepisów. A gdy przychodzi do zmian to obie pozycje są pełne żółtych podświetleń oznaczających nowe lub poprawione teksty.

Czy te zmiany są konieczne? Z czego wynikają, dlaczego jest ich zawsze tak dużo i są wprowadzane coraz częściej (kiedyś raz na 4 lata - teraz poprzez Interpretacje Przepisów zmiany mamy praktycznie co sezon)?



To wina, a może raczej zasługa, TRENERÓW oraz ZAWODNIKÓW, którzy wymyślają nowe zagrania. Czy James Naismith „wymyślając koszykówkę” miał pomysł na to jak stawiać legalnie zasłony, albo czy zastanawiał się nad pick&rollem, który jest dzisiaj kluczowy w rozgrywaniu ataku? Z pewnością nie, podobnie jak nie zastanawiał się z czego zrobić kosz, żeby zawodnicy go nie urywali podczas dynamicznych akcji wkładania piłki do kosza. To wszystko przyszło dzięki pomysłom trenerów i zawodników.

Podczas mojego pierwszego kontaktu z sędziowaniem, czyli na tzw. kursie sędziowskim, jeden z instruktorów (do dzisiaj szkolący sędziów w Polsce: Konrad Tomczyk) tłumacząc nam przepis o wprowadzaniu piłki spoza boiska opowiedział historię jak to kiedyś nie było w przepisach ujęte, że piłka, która wpadała do kosza wprost z rąk zawodnika wprowadzającego ją spoza boiska staje się martwa. Z tego powodu jeden trener wymyślił zagrywkę polegającą na tym, że zawodnik wprowadzający spoza boiska na polu ataku, w okolicy rogu boiska rzuca piłkę celnie do kosza przeciwnika. W takiej sytuacji zawodnicy drużyny przeciwnej mocno zaskoczeni nie robili nic, a kolega wprowadzającego czekał na piłkę, która wypadnie z kosza, żeby legalnie ją ponownie do niego wrzucić (nie nękania zupełnie przez obrońców) i w ten sposób legalnie zdobyć 2 punkty. Nie było wtedy jeszcze Facebooka i zanim wszyscy się o tym dowiedzieli to kilka meczów udało się w ten sposób wygrać. A jak już dotarło to do FIBA to poprzez prosty zapis taka zagrywka stała się nielegalna, czyli niemożliwa do zrealizowania.

Tak powstają zmiany w Przepisach Gry w Koszykówkę. Mają one na celu **WZROST WIDOWISKOWOŚCI ORAZ ZAWSZE WYRÓWNANIE SZANS POMIĘDZY DRUŻYNAMI OBRONY I ATAKU**. Trenerzy będą dalej wymyślać kolejne zagrywki, które dadzą zwycięstwa zanim przeciwnik wymyśli jak się przed nimi zabezpieczyć. Zawodnicy będą ćwiczyć ruchy, zagrania i „inne gesty”, które dadzą im przewagę nad przeciwnikiem. A komisja Techniczna FIBA, będzie się głowić co zrobić, żeby było widowiskowo fair dla atakującego i obrońcy.

Każdy przepis ma swoją historię i dobrze, aby te historie znać, by móc zrozumieć dlaczego sędziowie muszą coś nowego odgizdywać.

W tym sezonie mamy DWIE DUŻE zmiany, ale czy one są faktycznie aż tak duże? Myślę tu o **ZMIANACH ZWIĄZANYCH Z FAULAMI NIESPORTOWYMI PRZY TRANSMISJI ORAZ O KROKACH**. Zmiany zapowiadane od prawie dwóch lat, a teraz od października wprowadzane przez sędziów na boiskach. Zmian w przepisach było dużo więcej, „książeczki” były dość mocno żółte, ale w większości to korekty tekstu oraz zmiany mniej istotne - prawie niezauważalne dla kibiców. Skoncentrujmy się na tych dwóch zmianach, o których wszyscy mówią.



Zacznijmy od **FAULA NIESPORTOWEGO**. Zmiana oczekiwana i od roku albo dwóch zapowiadana.

Parę lat temu trenerzy wymyślili faul taktyczny, czyli nielegalny kontakt, który za cenę jednego faula zawodnika miał powstrzymać atak drużyny przeciwnej. Zwykle chodziło o powstrzymanie szybkiego ataku lub wyjścia gracza „sam na sam z koszem”, czyli upraszczając „kupowało się” 2 punkty za jeden faul. Wszystko byłoby ok, gdyby nie fakt, że koszykówka straciła na widowiskowości, spadło tempo gry, spadła ilość najpiękniejszych akcji jakimi są kontrataki kończone spektakularnymi wsadami.

W przepisie zostało to ujęte następującymi słowami:

ART. 37 FAUL NIESPORTOWY

37.1 DEFINICJA

„37.1.1 Faul niesportowy, to faul związany z kontaktem zawodnika z przeciwnikiem i w ocenie sędziego: (...)

- Zawodnik obrony, w celu przerwania postępującego kontrataku, powoduje niepotrzebny kontakt z zawodnikiem drużyny przeciwnej.
Ma to zastosowanie do momentu rozpoczęcia przez zawodnika ataku akcji rzutowej.
(...)”*

Niby bardzo proste, ale... tylko na papierze. W życiu okazało się, że ocena, który kontakt jest „niepotrzebny” i tylko „w celu przerwania postępującego kontrataku” wymaga dodatkowych wyjaśnień i zobrazowania na konkretnych przykładach.

Nie jest celem tego przepisu odebrania prawa do obrony. Tak jak wcześniej kilka razy wspominałem: **OBRONCA I ATAKUJĄCY MUSZĄ MIEĆ WYRÓWNANE SZANSE.**

Chodzi o wyeliminowanie zagrań, które kontaktem z przeciwnikiem niebędącym koszykarską obroną, powstrzymują szybkie ataki albo transmisje z pola obrony na pole ataku. Czyli jeśli obrońca zatrzymuje atakującego, a nie próbuje obronić np. poprzez próbę wybicia piłki bądź „złapania na ofens”, to takie kontakty traktujemy jako niepotrzebne, niebędące koszykarską obroną i musimy je ukarać faulem niesportowym.

FIBA w celu lepszego zrozumienia przepisu wysłała konkretne przykłady na takie zagranie – nazywane „Criteria 3” (materiały video potrzebują chwili na załadowanie ☺):

- ✓ **FAUL NIESPORTOWY**, przykład C3.5 – materiał dostępny: [tutaj](#).
Najbardziej oczywista sytuacja. Mały niepotrzebny kontakt, który ma tylko spowodować gwizdek na zatrzymanie akcji. Brak próby zagrania piłką, brak próby obrony gracza z piłką.
- ✓ **FAUL NIESPORTOWY**, przykład C3.3 – materiał dostępny: [tutaj](#).
Atak na gracza, nie jest to próba obrony koszykarskiej.
- ✓ **FAUL NIESPORTOWY**, przykład C3.7- materiał dostępny: [tutaj](#).
Atak na gracza. Brak próby (nawet pokazania chęci) zagrania piłką.
- ✓ **FAUL ZWYKŁY**, przykład C3.2 – materiał dostępny: [tutaj](#).
To jest przykład, w którym zawodnik obrony stara się sięgnąć do piłki, czyli normalna koszykarska obrona.
- ✓ **FAUL ZWYKŁY**, przykład C3.4 – materiał dostępny: [tutaj](#).
Normalna obrona gracza z piłką. Nieudana próba „złapania na ofens”.

POZOSTAŁE KRYTERIA związane z oceną **FAULA NIESPORTOWEGO** pozostają **BEZ ZMIAN**, czyli:

- sytuacja, w której **OSTATNI OBRONCA** powoduje faul na kozłującym z boku lub z tyłu będzie faulem niesportowym;
- każdy **NADMIERNY, NIEBEZPIECZNY KONTAKT**, wszystkie zagrania związane z łapaniem zawodników za koszulki, spodenki, czy kontakt łokciem w twarz nadal będą oceniane jako faule niesportowe;
- **W OSTATNICH 2 MINUTACH MECZU** faul obrońcy, gdy piłka jest jeszcze poza boiskiem w rękach gracza wprowadzającego ją do gry, to też musi być odgwizdane jako faul niesportowy.

Jest jeszcze jedno zagranie, które FIBA bardzo chce wyeliminować z koszykówki. W ostatnich 3-4 latach wzrosła liczba poważnych kontuzji graczy rzucających, którzy po rzucie opadają na stopę obrońcy. Taka sytuacja zwykle kończy się co najmniej skręceniem nogi. Jeśli noga obrońcy stała w tym miejscu w momencie wyskoku gracza rzucającego to za taki kontakt odpowiada rzucający i zwykle kończy się bez gwizdka. Jeśli ta noga pojawiła się, gdy **ZAWODNIK ATAKU BYŁ JUŻ W POWIETRZU I SPADA NA TAK PODSTAWIONĄ STOPĘ** (z prawdopodobieństwem skręcenia nogi lub innej poważnej kontuzji) to taki faul jest faulem **CO NAJMNIEJ NIESPORTOWYM**. FIBA analizując te sytuacje doszła do wniosku, że niektóre z tych zagrań są robione specjalnie przez gracza obrony i chcąc wyeliminować to z koszykówki poinstruowała sędziów, aby takie zagrania karali surowo. Z drugiej strony zawodnicy obrony, którzy nie robią tego specjalnie muszą uważać, aby takimi nielegalnymi zagraniem nie narażać przeciwnika na bardzo niebezpieczne kontuzje. Myślę, że ciężko będzie znaleźć zawodnika i trenera, którzy się z tym nie będą chcieli zgodzić.



Fot. aVastudio.pl
Sebastian Stankiewicz

Przykład takiego zagrania dostępny jest [tutaj](#). I taka akcja musi być oceniona jako **FAUL NIESPORTOWY**.

Reasumując, obserwując mecze w Polsce i Europie można zauważyć, że kryteria podejmowanych decyzji na faule niesportowe w trakcie transmisji są coraz bardziej klarowne dla wszystkich uczestników widowisk. Wciąż jednak trzeba pamiętać, że sędzia ma tylko jedno ujęcie i ułamek sekundy na podjęcie odpowiedniej decyzji. Sędziowie też potrzebują czasu, żeby się tego nowego kryterium dobrze nauczyć i wyćwiczyć w warunkach meczowych. Nie bez powodu zarówno w NBA, jak i Eurolidze sędziowie mogą sprawdzić każdy taki faul niesportowy na systemie powtórek video w celu podjęcia jak najlepszej decyzji.

PZKosz i PLK przygotowały **MATERIAŁ** dla sędziów dot. kryteriów oceny fauli niesportowych **NA PODSTAWIE MECZÓW PLK I BLK**. Instrukcje dla sędziów zawarte w materiale powinny być jasne i czytelne również dla trenerów i zawodników. Takich decyzji należy się spodziewać i takich decyzji należy wymagać od nas w trakcie meczów. Zachęcam do zapoznania się z materiałem szkoleniowym dostępnym [tutaj](#).

Drugi gorący temat to KROKI. Czy dużo się zmieniło? Czy zawodnicy odczuwają różnicę na boisku? Jak to realizują sędziowie? O tym w następnej części...

W razie pytań: j.zamojski@referee.pl



Od jakiegoś czasu coraz głośniej o chłopaku, dla którego koszykówka to oprócz rodziny - największa pasja. Tym bardziej miło mi przeprowadzić rozmowę, gdyż reprezentuje on mój ukochany rocznik – 1987. © Mowa o Karolu Jaśko z Kobierzyc.

Karol Jaśko

Stowarzyszenie "Basket Kobierzycy"



Maciej Szelągowski: Witaj Karol! Pokrótce przedstawiłem Cię naszym czytelnikom. Opowiedz, od kiedy zaczęła się ta miłosna przygoda z pomarańczową piłką?

Karol Jaśko: Koszykówkę pokochałem w 1996 roku, gdy zobaczyłem w finałach NBA Michaela Jordana który poprowadził „Byków” do Mistrzostwa w legendarnym sezonie 72-10! Wtedy po jednym z meczów MJa podskoczyłem do góry, udając, że rzucam i powiedziałem: "chcę być basketballerem!". Od tej pory idę z koszykówką przez życie!

MS: To chyba charakterystyczny sezon dla naszych rówieśników... Wiemy już, kiedy podjąłeś decyzję, ale co było dalej?

KJ: W wieku 9 lat zacząłem regularnie trenować koszykówkę w Uczniowskim Klubie Sportowym Kobierzycy, gdzie grałem w różnych rozgrywkach młodzieżowych, przechodząc przez kolejne grupy wiekowe.

Po zakończeniu gimnazjum w 2003 roku trafiłem do klasy koszykarskiej w Liceum nr XVI we Wrocławiu, które kończyło wielu znakomitych koszykarzy (m. in. Robert Skibniewski i Artur Mielczarek). Właśnie tam w wieku 16 lat doświadczyłem, na czym tak naprawdę polega ciężka koszykarska praca i bardzo przypadło mi to do gustu, co więcej ukształtowało mój charakter oraz umiejętności koszykarskie!



MS: Jak na Twoją dzisiejszą pracę przekłada się doświadczenie nabyte we Wrocławiu?

KJ: Według wartości tam nabytych pracuje do dziś!

MS: Ok, a czy kontynuowałeś swoją pasję poza pracą trenerską?

KJ: Grałem na różnych poziomach lig amatorskich, gdzie zdobywałem wielokrotnie tytuły „króla strzelców”, „najlepszego rzucającego za trzy” czy też MVP rozgrywek! W wieku 20 lat wiedziałem, że chcę być trenerem, ale nie chciałem skończyć z grą, stąd moja regularność w rozgrywkach amatorskich. Do dnia dzisiejszego sam sobie aplikuję wymagające treningi indywidualne, ponieważ basket traktuje szalenie poważnie. A trener musi być w formie przecież!

MS: Racja, zdecydowanie! Wróćmy jednak do pracy trenera... Jak wyglądała później historia Karola Jaśko, jako trenera?

KJ: W 2009 roku zdobyłem uprawnienia trenerskie na wrocławskim AWF-ie, gdzie ukończyłem Kurs Instruktora, a następnie otrzymałem licencję Trenera PZKosz. Idąc za ciosem, postanowiłem założyć swoją szkółkę koszykarską - Stowarzyszenie "Basket Kobierzycze". W Kobierzycach rozpoczęła się moja przygoda z basketem, więc chciałem zacząć koszykarsko działać tam, skąd pochodzę!



MS: Założyłeś szkółkę i co było dalej?

KJ: Od 2010 roku uczestniczymy w rozgrywkach DZKosz: Basketmanii - Minikoszykówki. Sam organizuję wiele eventów koszykarskich, na których zjawiają się wielkie Gwiazdy Basketu. Na moje zaproszenie pojawili się już: Maciej Zieliński, Andrzej Pluta, Radosław Hyży i Robert Skibniewski.

MS: Super! Masz pomysł na rozwinięcie swojego projektu? Dzieci urosną przecież i co dalej?

KJ: Celem mojego Stowarzyszenia jest wychowywać oraz wypuszczać w koszykarski świat swych wychowanków, a za kilka lat mam w planach doprowadzić do sytuacji, gdy zgłaszam zespół do rozgrywek 3 ligi, bazując na naszych wychowankach i przy pełnych trybunach (nasi rodzice są wspaniałymi kibicami) będziemy walczyć o awans wyżej!

MS: Ile masz grup w swoim stowarzyszeniu?

KJ: W chwili obecnej prowadzę 3 grupy wiekowe:

- Basketmania (6-9 lat) - wielka energia, radość, zapał - mnóstwo chętnych! ;)
- Minikoszykówka - spokojne wdrażanie w kanon treningowy oraz meczowy;
- Młodzik/kadet - systemowe szkolenie mające na celu ostrą pracę koszykarską!

Dodam jeszcze, że trenerem zapragnąłem być, gdy zauważyłem, że od małego adepta notuję treningi, ustawiam kolegów z boiska do pionu, koryguję, analizuję... Tak znalazłem w sobie pasję do tego zawodu! A pasja mnie napędza!

MS: Karol... mam nadzieję, że takich fanatyków jest i będzie jeszcze więcej! Dzięki za rozmowę i wielką „pjonę” dla Ciebie!

KJ: Jestem fanatykiem, który żyje koszykówką 24 godziny na dobę i chce w Kobierzycach rozwijać ją na 200%! Sam uczestniczę w wielu konferencjach trenerskich oraz jeżdżę, podpytuję, podpatruję innych trenerów. Również dzięki "Trenerowi Koszykówki", który regularnie ściągam, mój warsztat się wzbogaca!





Arkadiusz Olszewski

Jak zaszczepić pasję?

Arkadiusz Olszewski - autor bloga www.rzutzdystansu.wordpress.com
oraz <http://www.facebook.com/rzutzdystansu>.

Pamiętam dokładnie kiedy poznawałem koszykówkę. To był 1992 rok i miałem wtedy dziesięć lat, kiedy wszystkie dzieciaki z mojego bloku zaczęły chodzić na drugie podwórko, żeby właśnie tam porzucać do okrągłego metalowego koła. To koło było elementem większej konstrukcji mającej służyć za drabinkę do wspinania się. Koło było umieszczone mniej więcej na wysokości dwóch metrów, więc z racji wzrostu dziesięciolatków, dla nas było wtedy na wysokości idealnej. Cóż, ponad dwadzieścia lat temu place zabaw przypominały bardziej muzea sztuki nowoczesnej, aniżeli miejsca, w których można byłoby bezpiecznie się bawić. Ale takie już prawo tamtych czasów i tak właśnie było. W każdym razie zacząłem przychodzić tam wtedy razem z kolegami z podwórka i rzucaliśmy zwykłą piłką do siatkówki albo do piłki nożnej.



Któryś z tamtych chłopaków wymyślił wtedy taką grę polegającą na tym, że każdy ma rzucać do tego metalowego koła i jeżeli jego rzut będzie celny, może wtedy zrobić krok do tyłu i rzucać dalej, dopóki nie dojdzie do kroku numer 10. Wtedy będzie mógł wracać z powrotem. Wygrywa ten, kto pierwszy przejdzie w tą i z powrotem wrzucając celnie swoje rzuty. Ta gra szczególnie mi się spodobała. Po jakimś czasie byłem już w tę grę naprawdę niezły i chyba parę razy nawet wygrałem. To **WTEDY WŁAŚNIE ZAINTERESOWAŁEM SIĘ KOSZYKÓWKĄ**. Lata mijaly, a ja będąc nastolatkiem oglądałem w telewizji w drugiej połowie lat 90-tych, jak na parkietach NBA punkty zdobywał Michael Jordan, jak

fantastycznie zbierał z tablic piłki Dennis Rodman i jakie niesamowite crossovery robił Allen Iverson. Wtedy zacząłem też grać bardziej na serio i nawet próbowałem po ukończeniu szkoły podstawowej dostać się do szkoły sportowej, co jednak mi się nie udało. Koszykówka jednak była już wtedy moją pasją.

Od tamtej pory minęło wiele lat, a ja dziś jestem trzydziestoparolatkiem, który po dłuższej przerwie... wciąż gra w koszykówkę. I wiecie co? Jestem z tego powodu niezwykle szczęśliwy, bo **DZIŚ GRAM NIE TYLKO ZE SWOIMI ZNAJOMYMI, ALE TAKŻE Z MOIM OŚMIOLETNIM SYNEM.**

Swojego syna zacząłem uczyć gry w sumie trochę przypadkiem. Kiedy miał jakieś cztery lata dostał w prezencie plastikowy kosz z tablicą i małą piłką do rzucania w domu. Na początku nie bawił się nim, więc zacząłem bawić się nim... ja. ☺

Ustawiłem ten kosz przy szafie na końcu dużego pokoju i rzuciłem kilka razy. Wtedy dźwięk piłki usłyszał właśnie mój syn. Wbiegł do pokoju i złapał piłkę. Powiedziałem mu, żeby rzucił nią do kosza. I rzucił. Piłka nie wpadła do małej plastikowej obręczy, ale wtedy właśnie wyjaśniłem mu wszystko i zaczęliśmy rzucać. Przez jakiś czas rzucaliśmy sobie właśnie do tej plastikowej konstrukcji. Po prostu.

Po jakimś czasie **ZACZĘLIŚMY GRAĆ W DOMU W TĘ SAMĄ GRĘ, W KTÓRĄ GRAŁEM JA, BĘDĄC DZIESIĘCIOLATKIEM** na wspomnianym wcześniej drugim podwórku:

ten kto wceluje robi krok do tyłu. Jeżeli dojdzie w ten sposób do końca pokoju, może wracać z powrotem w kierunku kosza. Kto pierwszy dojdzie do punktu, z którego zaczęła się gra, ten wygrywa.



Kto wygrywał na początku? Pewnie, że ja. Mój syn nie miał przecież wyrobionego rzutu. Ale wtedy właśnie poczuł to, co jest **PODSTAWOWYM ELEMENTEM SPORTU: CHĘĆ RYWALIZACJI.** Graliśmy coraz częściej i po jakimś czasie mój syn wygrał ze mną pierwszy raz! Nie wiem jak to się stało, ale naturalną siłą rzeczy wyrobił mu się rzut i był po prostu lepszy w tego naszego mini-kosza.

Kiedy miał sześć lat poszliśmy któregoś czerwcowego dnia na stare osiedlowe boisko, które było trochę zniszczone i nikt od dawna już na nim nie grał. Syn miał już swoją pierwszą, normalną piłkę w rozmiarze 3. Zaczął rzucać do obręczy zawieszanej na wysokości około 2,70 m., a więc nieco niżej niż na tradycyjnej tablicy, gdzie obręcz zawieszona jest na wysokości 3,05 m. Nie mogłem przecież zaprowadzić sześciolatka na prawdziwe boisko, bo nie miałoby to sensu. Bardziej by się zmęczył próbując dorzucić piłką w obręcz, aniżeli nacieszył grą.

A więc mając sześć lat zaczął uczyć się rzucania i kozłowania. Tamtego lata chodziliśmy często na to stare boisko, na którym nikt nie grał, a także w inne miejsce nieopodal parku, gdzie nieco lepsze i przede wszystkim nowsze konstrukcje miały obręcze

zawieszono też trochę niżej. W dodatku miały przyczepione nowe siatki, co bardzo spodobało się mojemu synowi, który rzucał do obręczy coraz lepiej i pewniej.

Następnego lata, kiedy miał już siedem lat i urósł trochę bardziej, zaczęliśmy chodzić na boisko szkolne ze zdecydowanie lepszą nawierzchnią. Któregoś razu pomyślałem, że w sumie to mój syn potrafi już w miarę kozłować i rzucać. Wymyśliłem więc, że zagramy nasz pierwszy mecz. Na początku nie wiedziałem tylko jak powinniśmy zagrać. Wymyśliłem więc „nasze” zasady.

- *Jak będziemy grać?* – zapytał mnie Przemek.
- *Zagramy do 10 punktów. Jeżeli wcelujesz, zdobywasz 2 punkty.*
- *A jeżeli Ty wcelujesz?* – dopytywał mnie wciąż mój syn.
- *Hm...* – zastanowiłem się przez chwilę, po czym odpowiedziałem – *jak ja wceluję, to zdobędę jeden punkt. Tak będzie sprawiedliwie.*
- *Ale dlaczego?* – mój syn zaczął swoją ulubioną zabawę w „Sto pytań do...”.
- *Bo jestem trochę wyższy od Ciebie i trochę starszy. No i trochę dłużej gram w koszykówkę. W porządku?* – zapytałem go tym razem ja.
- *W porządku, zgadzam się.* - odpowiedział mi.

Zaczelismy więc grać. Zasady polegały więc na tym, że w meczu 1×1 do 10 punktów, mój każdy celny rzut to nie 2, a 1 punkt, natomiast każdy celny rzut mojego syna to 2 punkty. W ten sposób szanse były trochę bardziej wyrównane. Pozostała jeszcze kwestia obrony. Mojej obrony.

- *Ale Ty nie możesz mi tak bardzo przeszkadzać rzucić piłką!* – Przemek wyraził zdecydowany sprzeciw, kiedy zaczęliśmy mecz i jego pierwsza akcja zakończyła się niepowodzeniem. Zastanowiłem się raz jeszcze nad zasadami i trochę je ulepszyłem.
- *W porządku, zrobimy tak, że ja nie będę ci przeszkadzał w rzucaniu, jeżeli przekroczysz tę linię* – podszedłem do linii osobistych i pokazałem mu.



- *A co to za linia?* – znowu zapytał Przemek.
- *To jest linia rzutów osobistych. Koszykarze stają na tej linii, jeżeli zostaną sfaulowani pod koszem* – wyjaśniłem mu.
- *Dobrze, to ja będę mógł rzucać jak przejdę tą linię?*
- *Tak, będziesz mógł rzucać i nie będę ci wtedy przeszkadzał* – odpowiedziałem.



Ustaliliśmy więc, że ja mogę bronić obręczy tylko za linią rzutów osobistych. Jeżeli mój syn zdoła wejść za to pole, on będzie mógł wtedy przestać kozłować piłkę i na luzie oddać rzut. Dodam jeszcze, że oczywistym i naturalnym było dla mnie to, że moja „obrona” nie będzie zbyt intensywna. Miałem raczej tylko „przeszkadzać” synowi w przejściu linii osobistych. Zaczęliśmy więc grać. Tamten mecz wygrał oczywiście mój syn. Wyniku jednak nie pamiętam. W każdym razie okazało się, że mój pomysł działa bardzo dobrze i możemy takie mecze rozgrywać z synem częściej.

W czasie poprzedniego lata rozegraliśmy więc kilkanaście takich gier między sobą.

W tym roku mój syn ma już osiem lat i kilka centymetrów wzrostu więcej. Lepiej kozłuje i lepiej rzuca. Ma też swojego ulubionego zawodnika z NBA, którym jest Kevin Love. Drugi to oczywiście Marcin Gortat. Od wiosny wpadamy na boisko częściej niż w zeszłym roku i gramy. Jest na tyle dobry, że przegrałem z nim już kilka razy.

- *10:8, znowu z Tobą wygrałem!* – krzyknął do mnie po naszym zeszłotygodniowym meczu Przemek.
- *Udało ci się* – odpowiedziałem.
- *Nie udało, tylko wygrałem, bo jestem lepszy i młodszy.*

Spojrzałem na syna z nieco marsową miną, po czym odpowiedziałem:

- *Jesteś coraz lepszy. Niech ci będzie.*
- *Tata, a może Ty powinieneś iść na lekcje do Marcina Gortata jak będzie w Polsce? Nauczyłby cię lepiej grać. Jak myślisz?* – zaproponował mi pewnym siebie głosem mój syn.
Spojrzałem już kompletnie obojętnie.
- *Zastanowię się.*
- *No to trzeba napisać list do Marcina Gortata i go poprosić! Może się zgodzi.*
– zaproponował z uśmiechem Przemek.
- *Może... Kto wie...* – odpowiedziałem.

W szkole mojego syna powstało tej wiosny nowiuteńkie boisko na którym są dwie konstrukcje z obręczami zawieszonymi na normalnej wysokości i dwie konstrukcje z obręczami zawieszonymi na wysokości przystosowanej dla młodszych dzieci. To zdecydowanie ułatwia mojemu synowi grę, w dodatku do obręczy zawieszanej niżej rzuca z niesamowitą łatwością. Prawdopodobnie wpływ na to miał fakt, że będąc młodszym uczył się rzucać do obręczy zawieszanej nieco wyżej.



Czasami przychodzimy na to boisko, żeby tylko porzucać. Dodatkową ciekawostką może być fakt, że Przemek często nie chce rzucać do obręczy zawieszanej niżej.

- *Dlaczego nie chcesz rzucać do tego niższego kosza?* – zapytałem go niedawno.
- *Bo tam jest za nisko* – odpowiedział mi.

Pomyślałem wtedy, że w sumie jest to dobry znak, ale wytłumaczyłem też, że nauczy się lepiej rzucać i poprawi bardziej swój rzut, kiedy będzie rzucał jednak do tej niższej obręczy. Jak na razie się zgodził.

Po dwóch latach od pierwszych prób nauki gry w koszykówkę mój syn mając osiem lat gra już niezłe. Nie ma jeszcze idealnie wyrobionej motoryki ruchów, ale porusza się na tyle sprawnie, że dostrzegam już w nim jakiś potencjał. **MYŚLĘ, ŻE UDAŁO MI SIĘ ZASZCZEPIĆ W NIM JAKIEŚ POCZĄTKI PASJI.**

Nie chcę oczywiście, żeby został profesjonalnym koszykarzem! Chciałbym, aby w przyszłości był tym kim tylko zechce, bowiem pasją mojego syna są klocki Lego i budowanie z nich coraz bardziej zaawansowanych technicznie lokomotyw. Kto wie, może kiedyś będzie inżynierem i zaprojektuje swój własny pociąg? Jak na razie twierdzi, że chciałby zostać kolejjarzem. Ale, jeżeli będzie miał wielką pasję do gry i zechce zostać koszykarzem, to świetnie. W każdym razie mnie nie o to w tym wszystkim chodzi, żebym chciał od razu robić z niego sportowca. Otóż **NAJLEPSZE JEST PO PROSTU TO, ŻE POPRZEZ KOSZYKÓWKĘ UCZY SIĘ RYWALIZACJI, WYTRWAŁOŚCI I KONSEKWENCJI W DĄŻENIU DO CELU. A TAKIE CECHY WYKSZTAŁCA WŁAŚNIE KOSZYKÓWKA. TO BARDZO WAŻNE.**

Co ważniejsze, to również to, że **KOSZYKÓWKA PRZECIEŻ NIE JEST CELEM SAMYM W SOBIE.** Ma tylko wykształcić w młodym człowieku kilka bardzo ważnych cech, które pozwolą mu prawidłowo się rozwijać. A **WYKSZTAŁCIĆ W MŁODYM CZŁOWIEKU TAKIE CECHY ZDECYDOWANIE POMOŻE UPRAWIANIE SPORTU.** I nieważne, czy będzie to koszykówka, piłka nożna (w którą mój syn również bardzo lubi grać), siatkówka, tenis czy też cokolwiek innego. **WAŻNE, ŻEBY UPRAWIANIE SPORTU PRZYNOSIŁO OPRÓCZ SAMEJ RYWALIZACJI PRZEDĘ WSZYSTKIM RADOŚĆ.** Bo dzięki niej na twarzy młodego człowieka pojawia się uśmiech. A uśmiech to szczęście. ☺

Wracając jeszcze do naszych meczów z synem dodam, że oczywiście mój syn na razie nie jest na takim poziomie, aby zdołał wygrać ze mną „na serio” gierkę 1×1.

Myślę jednak, że już niebawem będzie to realne...

Pepu Hernandez

Exercise After the Warm-Up

Apart from a small number of occasions the structure of the daily work outs at Adecco Estudiantes has remained the same for several years. **TO AVOID BOREDOM AND PREDICTABILITY** we constantly tried to change a selection of exercises within this structure. We always tried to modify these exercises in a way which helped us **TO ACHIEVE OUR AIMS AND OBJECTIVES**.

The exercises below relate to different components and, in many cases, can cover a variety of objectives.

1. PHYSICAL COMPONENT

We worked very closely with **A STRENGTH AND CONDITIONING COACH** to design specific training programmes in order **TO IMPROVE THE DIFFERENT ASPECTS OF PHYSICAL CONDITIONING**. We emphasised exercises related to speed and running technique, and we closely monitored the intensity and duration of these exercises in order to achieve our desired objectives.

2. GETTING ACTIVATED

These exercises are **A PART OF THE WARM-UP** which plays **A DUAL ROLE** in helping with conditioning, and also in preparing for the tactical and technical context of the main part of the training session.

3. TECHNICAL COMPONENT

This provides us with a selection of options **TO IMPROVE BASIC FUNDAMENTAL SKILLS**.

4. INDIVIDUAL TACTIC

Exercises with an emphasis on helping the player to understand **THE OPTIONS AVAILABLE** to him **BOTH OFFENSIVELY AND DEFENSIVELY** which are closely **RELATED TO THE POSITION** which each particular player plays.

5. GROUP TACTICS

We use these exercises to further **IMPROVE TACTICAL PRINCIPLES ON BOTH DEFENCE AND OFFENCE**.

6. PREVIEW OF THE TRAINING THEME

Exercises designed to introduce the main objective of the training.

In practically all of these exercises, the tactical characteristics we most insist upon are the ones **RELATED TO PASSING AND TO MOVEMENT WITHOUT THE BALL.**

Another common characteristic with this selection of exercises is **THE INCORPORATION OF RULES THAT ADD A GREATER DIFFICULTY TO THEIR EXECUTION**, and which push the players **TO THINK MORE INDEPENDENTLY** and so teaches them how **TO SOLVE PROBLEMS** which arise during the workout.

We always made sure that we varied the exercises **TO AVOID ANY SUGGESTION OF PREDICTABILITY.** We noticed that the players who easily predict what will happen next during the training session **ARE PRONE TO LOSS OF CONCENTRATION AND MOTIVATION.** However, I do understand that is virtually impossible to constantly invent new drills, so, in reality, we prepared a selection of specific drills for each day of the week.

It is worth noting here that **CHANGES OF INTENSITY WITHIN THE SAME DRILL OR EXERCISE CAN LEAD TO ACHIEVING DIFFERENT OBJECTIVES.**

The first part of the session usually contained the following pattern:

1. Warm up with the ball (using different exercises) for 8 - 10 minutes
2. Stretching for 4 - 6 minutes
3. First exercise (Physical component, Getting activated)

Now we will try to present a selection of drills which we used to fill each component of the training session and explain what objectives were achieved in these components.

1. Physical component:

11 man fastbreak drill; speed and reaction work; 4 x 3 x 3

2. Getting activated:

2 x 1 plus 3 x 2; 3 man weave plus 2 x 1; 5 x 0 (utilising offensive sets); 5 man weave plus 3 x 2 plus 2 x 1

3. Technical component

4 x 3 x 3; 3 man weave plus 2 x 1

4. Group tactics

5 x 0 (utilising offensive sets); 4 x 4 x 4; 5 x 5/6 x 6 (no dribble); 3 x 3 (including fastbreak); 2 x 2 (for inside players); 3 x 3 (for outside players)

5. Preview of the training theme

5 x 0 (utilising offensive sets); 4 x 4 x 4; 3 x 3 (including fastbreak); 2 x 2 (for inside players); 3 x 3 (for outside players)

Here are some examples of the exercises which we use most often:

EXERCISE 1

The “11 man fastbreak drill” which can be used for:

- a. Physical component
- b. Activation
- c. Technical/tactical component

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 1
2. Rules
 - Game 3x2
 - After the shot, the person getting the rebound passes to the side and plays fastbreak with 2 players filling both lanes.

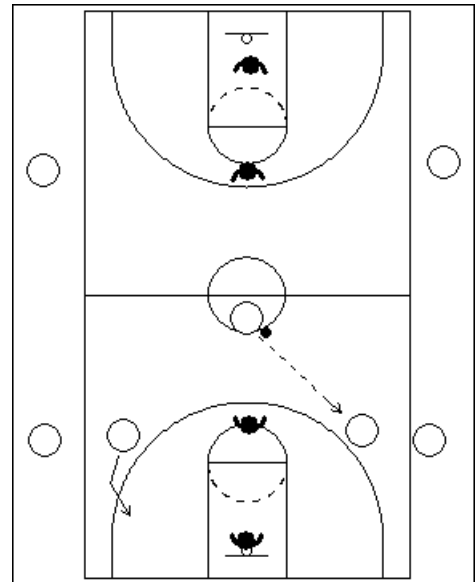


DIAGRAM 1

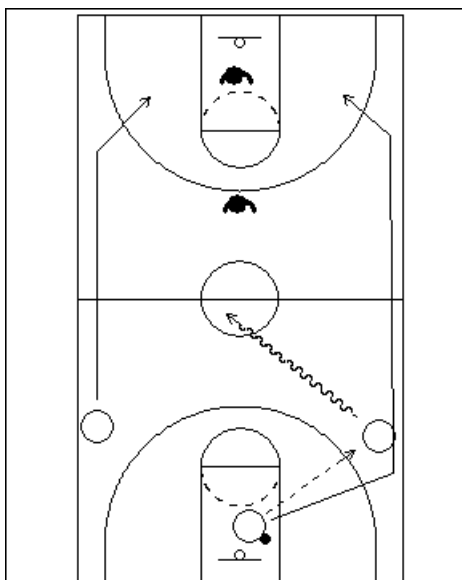


DIAGRAM 2

3. Tactical options

- a. No dribble!!!
- b. The player receiving the outlet pass dribbles to the middle and the rebounder replaces him and runs the lane – see Diagram 2

c. The rebounder passes to the side but continues his movement in the middle – see Diagram 3

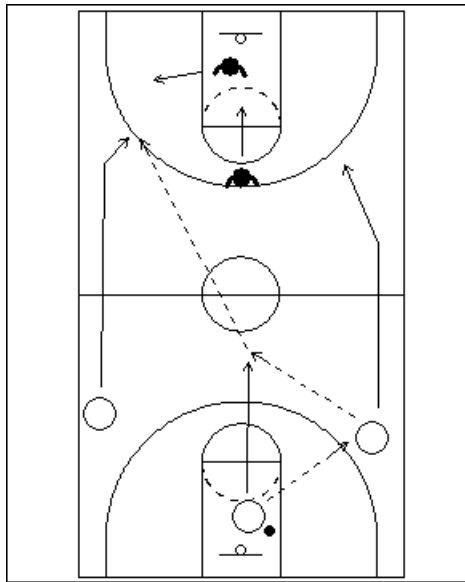


DIAGRAM 3

d. The rebounder passes to one side and runs to the other. The player cutting from the weak side receives the ball in the middle and the rebounder replaces this player – see Diagram 4

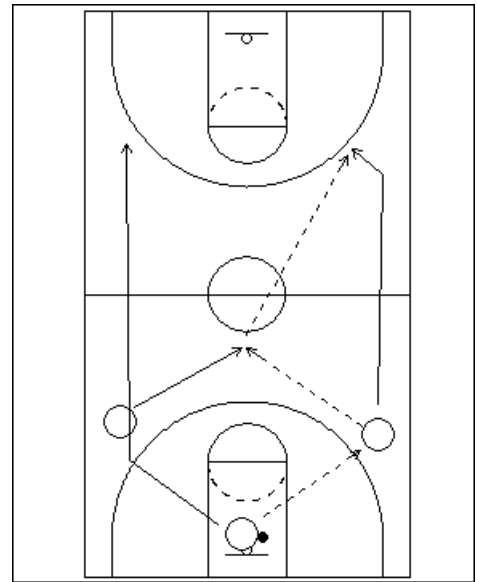


DIAGRAM 4

4. Possible options to score

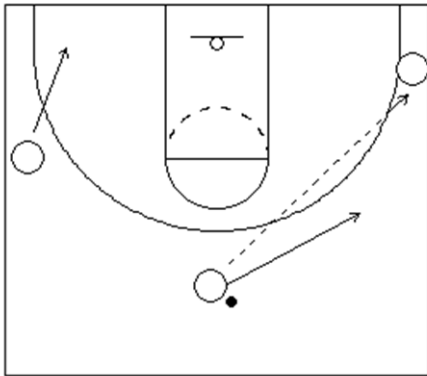


DIAGRAM 5

- a. Lay up from either side
– see Diagram 5

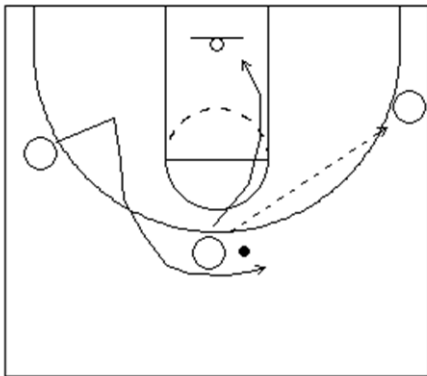


DIAGRAM 6

- b. Cut to the basket but the player running in the middle and the player from the weak side replaces him and looks for a position to shoot from the top of the key – see Diagram 6

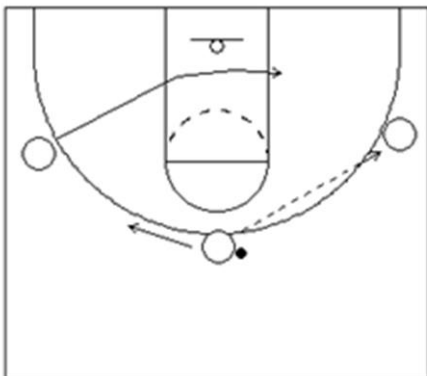


DIAGRAM 7

- c. The weak side player makes the cut to the baseline – see Diagram 7

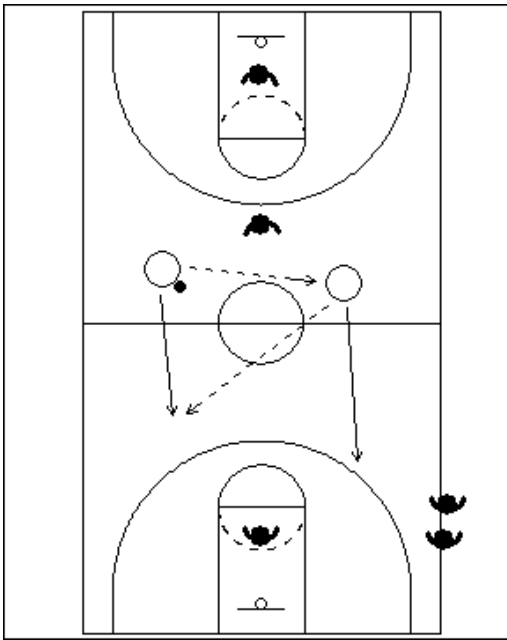


DIAGRAM 8

EXERCISE 2

The “2 x 1 plus 3 x 2 drill” which can be used for:

- a. Activation
- b. Technical work
- c. Physical component

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 8

2. Rules

- Play 2x1 and come back as 3x2. After playing advantage 2x1, the player who scored is joined by two players waiting on the sideline and they come back 3x2 against 2 defenders waiting on the other side of the court. Then again the player who scored there becomes the defender in the 2x1 situation and that way the entire play starts again – see Diagram 9
- Additional rules can be added e.g no dribbling while playing 2x1 or only one dribble per player allowed while playing 3x2

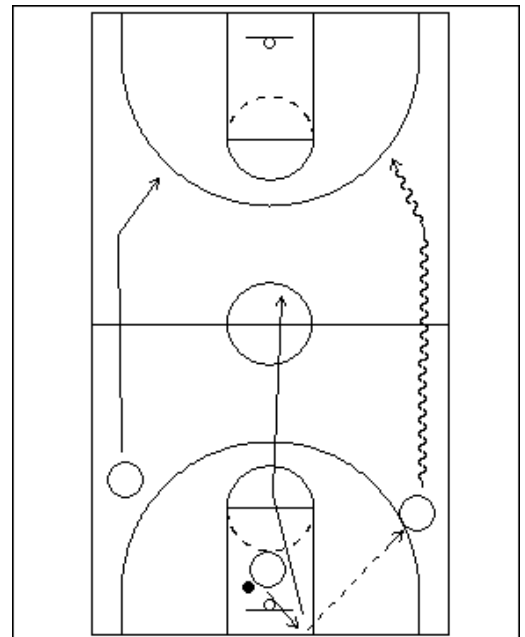


DIAGRAM 9

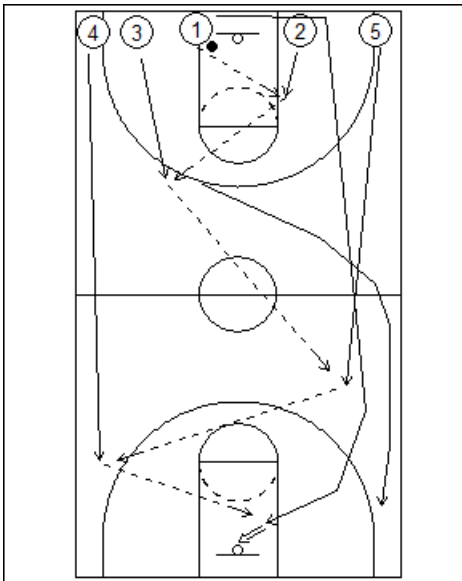


DIAGRAM 10

EXERCISE 3

The “5 man weave plus 3 x 2 plus 2 x 1” which can be used for:

- a. Activation
- b. Technical/tactical work
- c. Conditioning

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 10
2. Rules
 - 5 players execute a 5 man weave with the minimum of 5 passes

- The shooter and the player who made the last pass come back to defence and the drill continues as a 3x2 in the opposite direction – see Diagram 11

- As a continuation the shooter/scorer or player who lost possession goes back to defence and defends against the two original defenders and the play continues in the opposite direction – see Diagram 12

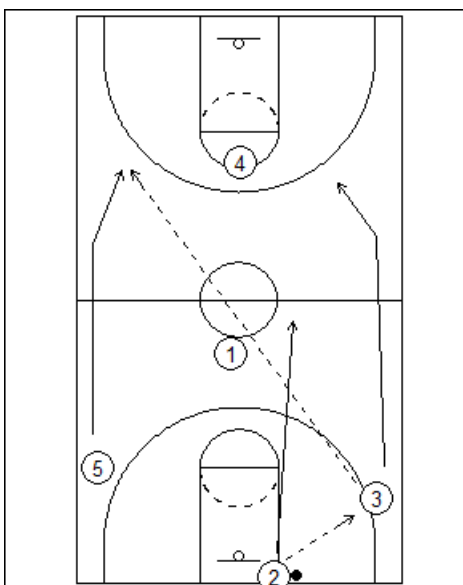


DIAGRAM 11

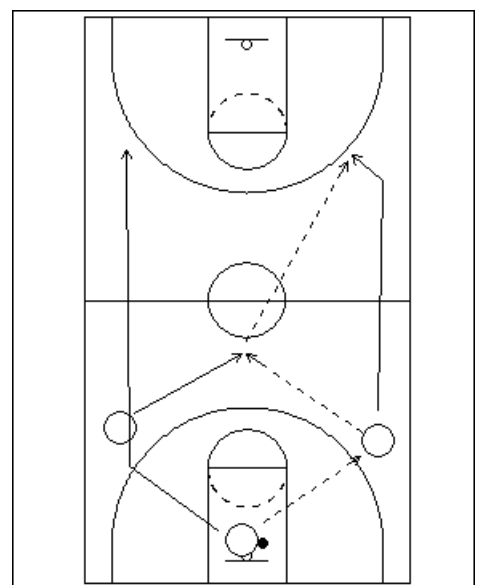


DIAGRAM 12

EXERCISE 4

The “4x3 plus 3x3” which can be used for:

- a. Technical work
- b. Psychological conditioning
- c. Group tactics

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 13
2. 4 man teams

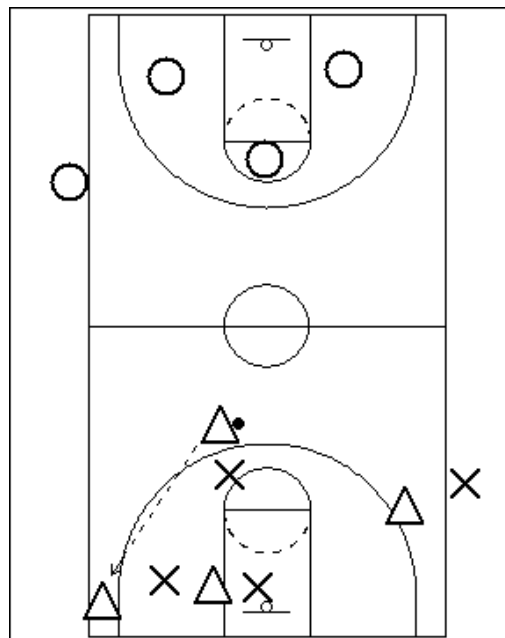


DIAGRAM 13

3. Rules (different options)
 - No dribble
 - No dribble on the backcourt and 1 dribble per player on the frontcourt
 - Number of passes prescribed by the coach
 - Number of dribbles limited by the coach
 - Only 3 point shooting allowed
 - Only inside shooting allowed
 - Any other rules which may suit the coaching philosophy
4. After finishing 3x3 situation when the defensive team regains possession they pass to the 4th member of their team waiting on the sideline and the play resumes as a 4x3 situation in the opposite direction.

EXERCISE 5

The “2x1 plus 1” which can be used for:

- a. Technical work
- b. Individual tactics
- c. Activation

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 14
2. 2x1 game on the backcourt followed by 2x1 game on the frontcourt against a different defender.
3. Defenders remain in a defensive position unless and until they can touch the ball. Attackers who fail to score on the frontcourt become defenders.
4. Try to avoid keeping defensive unit for too long because they will become fatigued and that will affect their intensity.

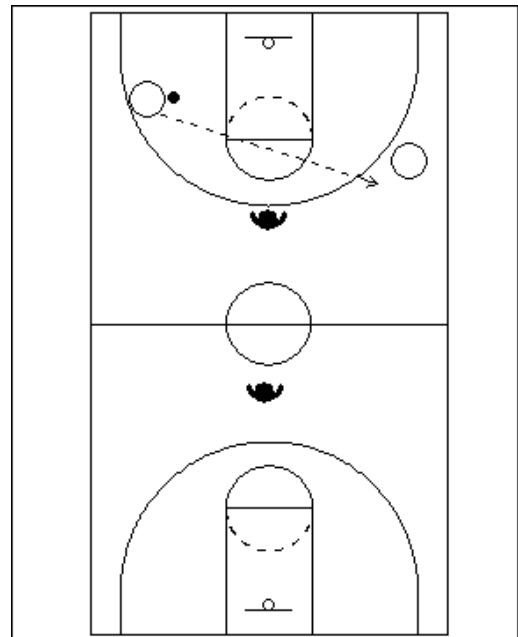


DIAGRAM 14

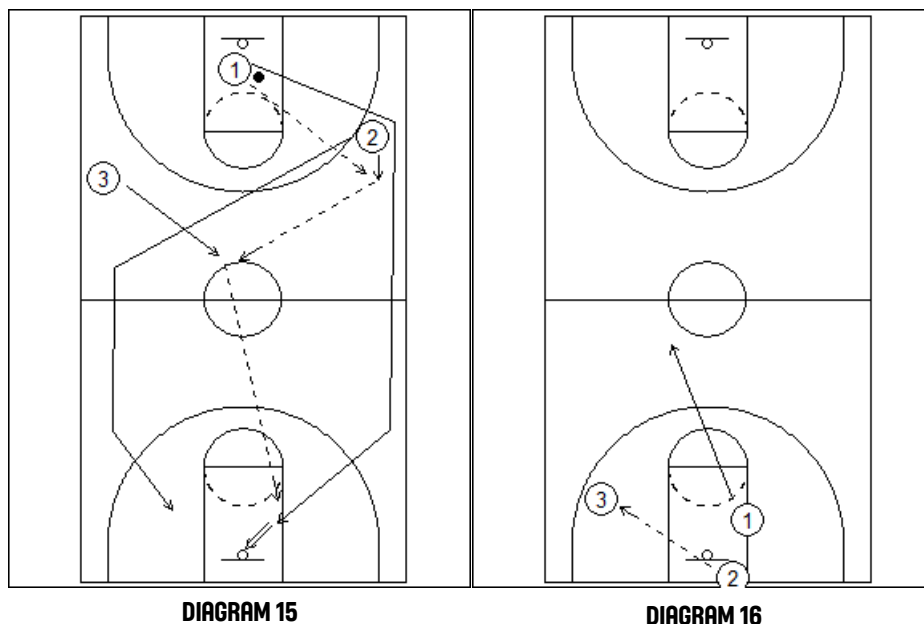
EXERCISE 6

The “3 man weave plus 2x1” which can be used for:

- a. Activation
- b. Psychical conditioning
- c. Technical work

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 15
2. Rules
 - 3 man weave
 - Shooter goes on to defending the 2x1 on the way back - see Diagrams 15 and 16
3. Additional options:
 - Limit the amount of passes
 - Predetermine the length of the first pass initiating the 2x1 situation (sometimes the coach may demand a long outlet pass)
 - Organise competitive teams of 3 players



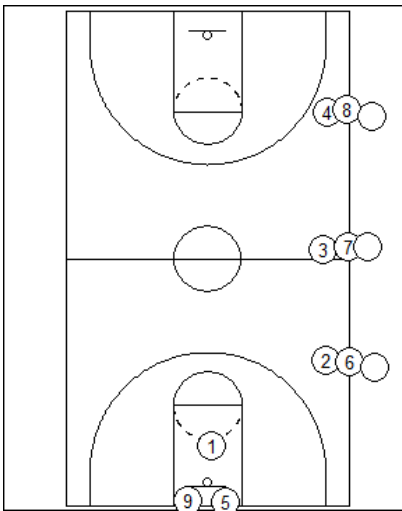


DIAGRAM 17

EXERCISE 7

“Opposite side lay-up shooting” which can be used for:

- a. Physical component
- b. Technical component
- c. Description of the drill

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 17
2. Pass and lay-up exercise for physical conditioning
3. High intensity drill

4. Rules -> Teams of 4 players - preferably no more than 3 teams.

- Player 1 passes to Player 2 and then runs to receive the pass from Player 4 and goes inside for a lay-up. Player 2 passes to Player 3 who passes to Player 4 who finally passes to Player 1 for a lay-up shot. Player 2 after his pass runs to his “second position” on the opposite side (diagonally). The same type of movement is performed by Player 3 who takes his “second position” on the opposite side (diagonally). Player 4 gets a rebound and makes an outlet pass to Player 1 on the opposite side – see Diagram 18.
- The same pattern of passes takes place on the opposite side of the court. Player 4 will finish the drill with a lay-up shot at other end of the court.
- Keep changing positions of the players – see Diagram 19.

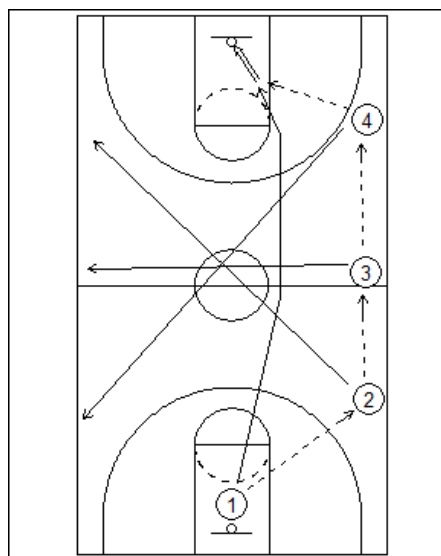


DIAGRAM 18

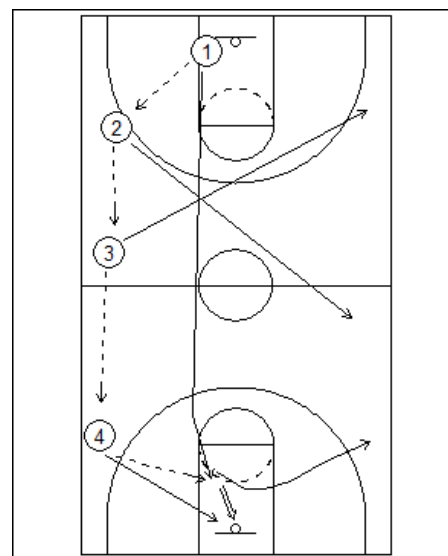


DIAGRAM 19

- Exercise limited to a predetermined length of time or can be used as a race between teams.

EXERCISE 8

“Reaction and speed exercise drills” which can be used for:

- a. Psychological component
- b. Technical component

Description of the drill:

1. Working with the strength and conditioning coach, in some sessions, we use speed and reaction time exercises, aiming to use the ball and the competition as a motivating factor.
2. It is advisable to complete a good warm-up before the start of this kind of work and to increase the intensity progressively.
3. Initial formation - see Diagram 20
4. Rules
 - Coach rolls the ball and the players try to catch it as quickly as possible. The player with possession of the ball, starting at the half line can choose a basket for his attack. Then normal 1x1 resumes. The defender reacts and tries to regain his defensive position and prevent the offensive player from scoring - see Diagram 20.
 - A variation of this exercise could be a situation when stationary players exchange passes and react when the whistle blows and then the player with possession of the ball initiates a 1x1.
 - Another variation could be a similar initial formation, but starting it at the bottom of the court in order to run the full length of the court. Both the defender and the offensive player would have to run around cones at the centre line – see Diagram 21.

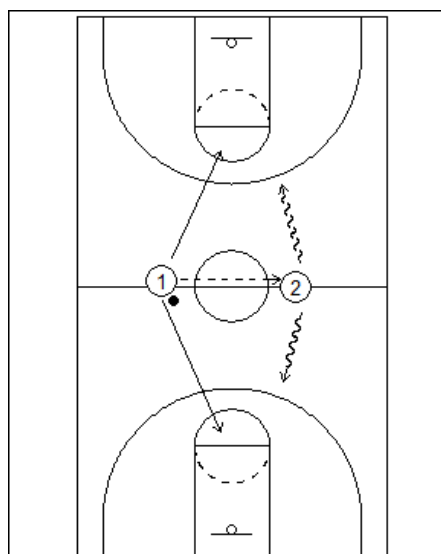


DIAGRAM 20

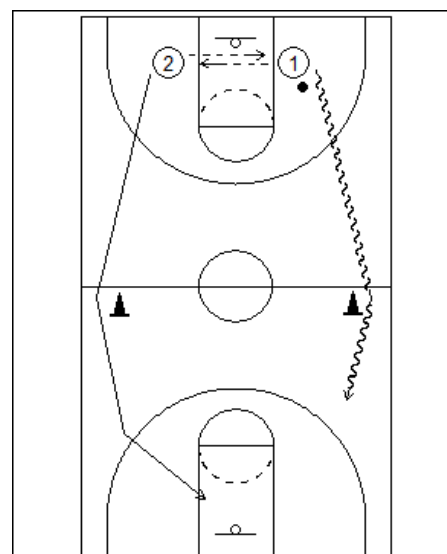


DIAGRAM 21

EXERCISE 9

“5x5 or 6x6 No Dribble Games” which can be used for:

- a. Group tactics
- b. Activation

Description of the drill:

1. Initial formation – see Diagram 22
2. Activation exercise that can be used for group tactics and technical work consisting of a 5x5 or a 6x6 game up to a predetermined score.

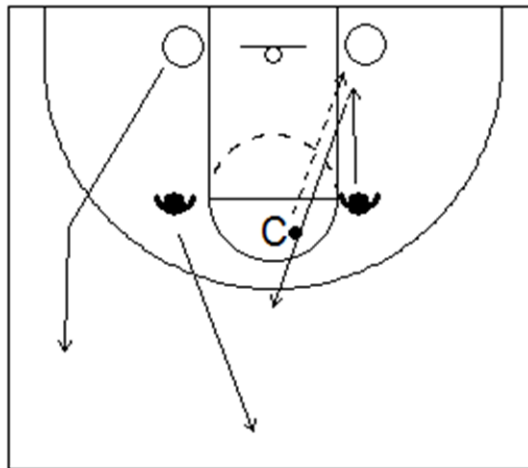


DIAGRAM 22

3. Rules

- Pass cannot be returned back to the same player
- Player cannot remain stationary after passing
- All the players in the attacking team have to be in the frontcourt for the score to be valid
- All other normal basketball rules apply

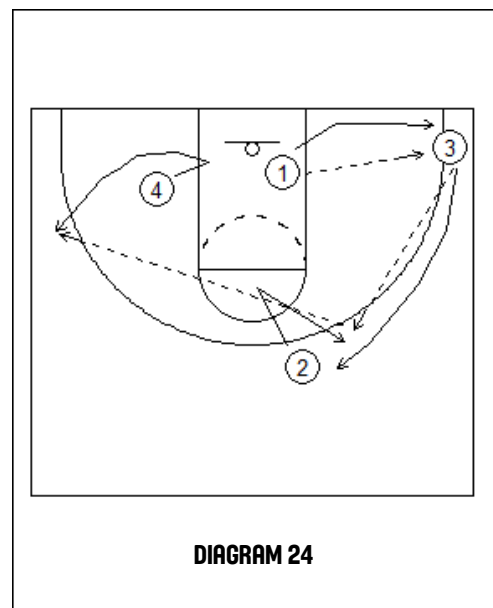
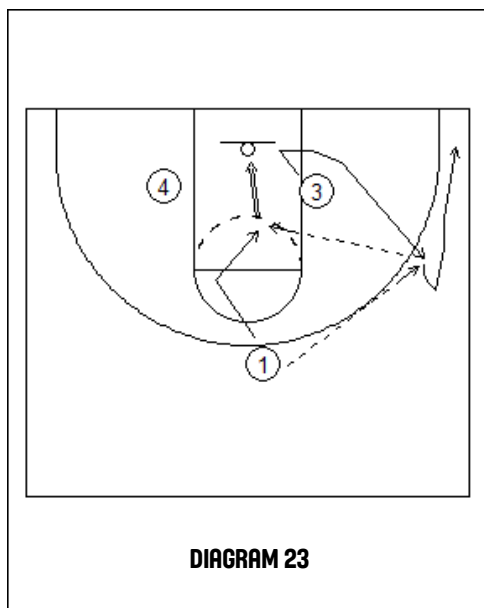
EXERCISE 10

“Co-ordination round drill” which can be used for:

- a. Technical work
- b. Tactical work

Description of the drill:

1. Co-ordination of passes and fast break exercise, for groups of 4 players.
2. Good for physical conditioning and technical/tactical work if there is a testing execution of passes and of movements prior to reception of the ball.
3. High intensity exercise if there is good execution.
4. Rules
 - Player 1 passes to Player 3 who executes a “v cut” and then receives the ball on the wing. Player 1 performs the cut to the basket and receives the ball but instead of shooting a lay-up, passes back to Player 3 who moves from the wing to the corner – see Diagram 23.
 - Player 1 returns the pass back to Player 3 who then moves the ball back to the top of the key to Player 2 and then follows his pass to the top of the key – see Diagram 24.



- Meanwhile Player 4 after performing a “v cut” receives the ball on the wing, and Player 2 performs a cut to the basket, receives the ball and passes back to Player 4 who then moves to the corner – see Diagrams 25.
- Player 4 returns the pass to the top of the key to Player 3 and then follows his pass to the top of the key – see Diagram 26. Then Player 3 will start the same sequence of movements on the opposite side – see Diagram 27

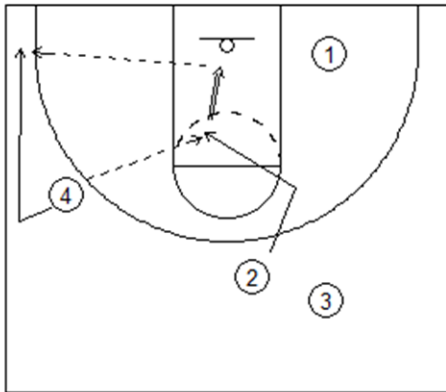


DIAGRAM 25

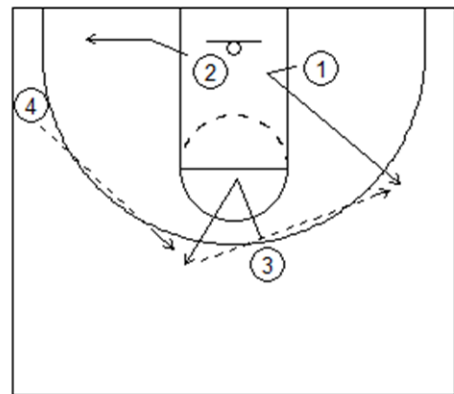


DIAGRAM 26

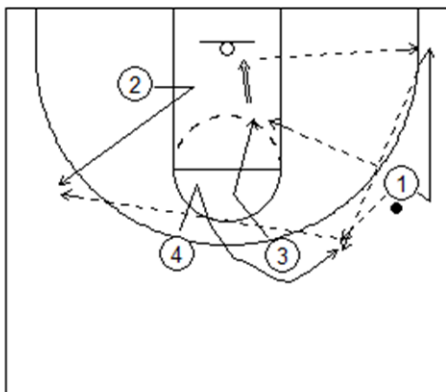


DIAGRAM 27

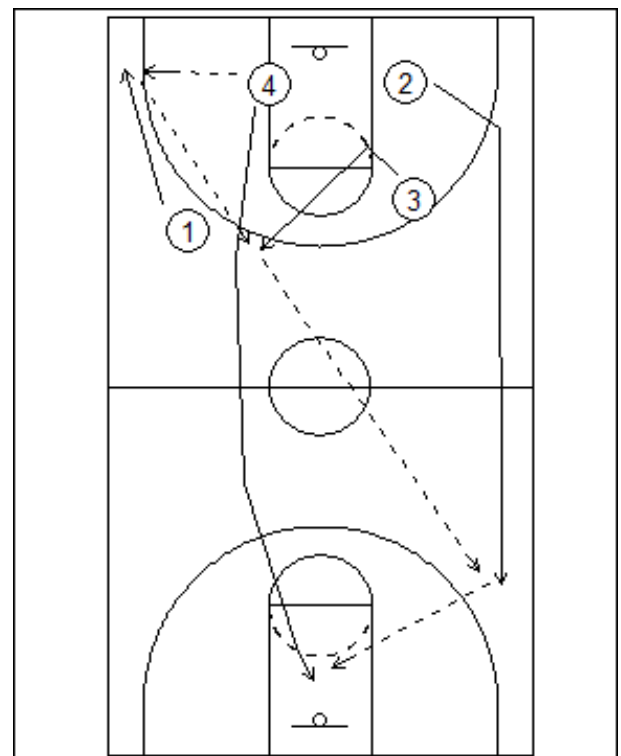


DIAGRAM 28

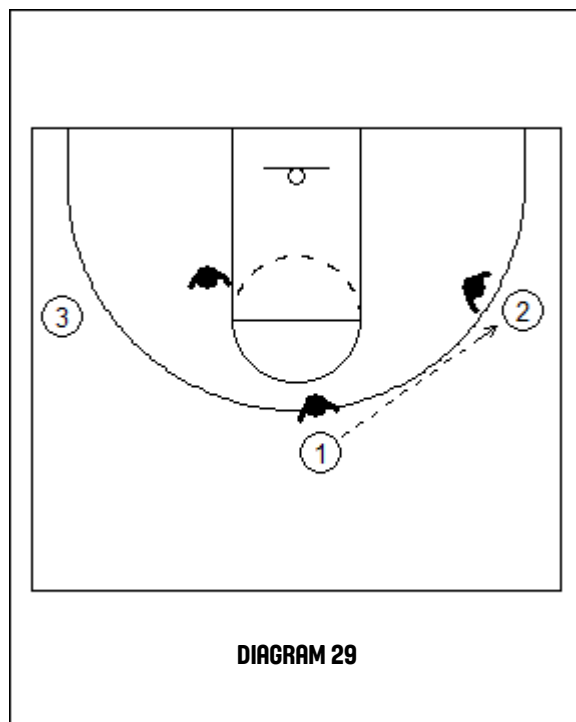
EXERCISE 11

“3 x 3 half court game plus fast break drill” which can be used for:

- a. Tactical component
- b. Advanced training

Description of the drill:

1. 3x3 half court game with minimum of 3 teams of 3 players - see Diagram 29.
2. Rules
 - If the defensive team regains possession, they initiate the fast break and if successful a new 3x3 game starts and the team which successfully accomplished the fast break is the new offensive team against a new defensive team brought from the sidelines.
 - Specific 3x3 rules in this drill can be varied by the coach (for instance to limit the number of dribbles or passes or to implement the specific organisation of the fast break).



EXERCISE 12

“2x2 interior plus 3x3 exterior drill” which can be used for:

- a. Tactical component
- b. Advanced training

Description of the drill:

1. Initial formation - see Diagram 30.

2. Rules

- 2 x 2 game of inside players assisted by two passers on the sidelines. When the defensive unit regains possession, the outlet pass go to the point-guard, who initiates 3 x 3 game between the outside/perimeter players on other side of the court.
- 3 x 3 game of the outside/perimeter players with different options and rules. Outside/perimeter players cannot cross to the other half of the court until the ball is in the point-guard’s hands. The defenders start to react when the ball is in the possession of the point-guard – see Diagram 31.
- Different tactical options can be used during both games.

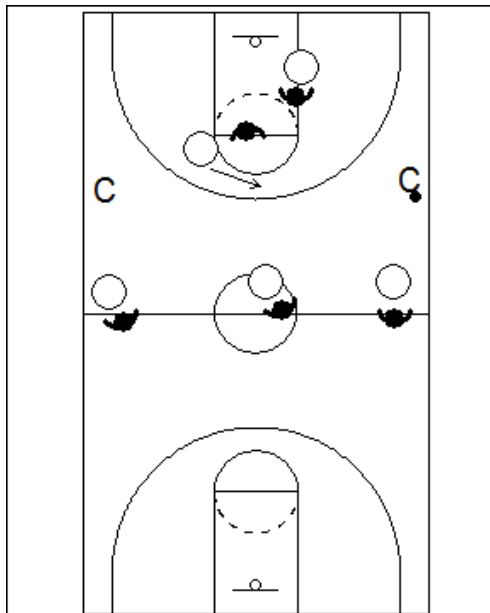


DIAGRAM 30

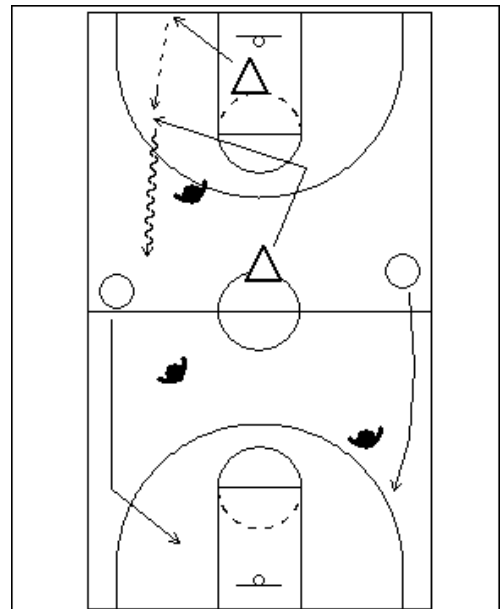


DIAGRAM 31

EXERCISE 13

“4x4x4 drill” which can be used for:

- a. Group tactics
- b. Advanced training
- c. Physical conditioning

Description of the drill:

1. Initial formation - Diagram 32.
2. 4x4 alternating game for 3 teams of 4 players.
3. Competition to score with emphasis on:
 - a. Fastbreak and outlet pass
 - b. Transition game
 - c. Free flowing game:
 - o With screens
 - o Without screens
 - o Different type of screens
 - o With or without dribbles
 - o Limit the number of passes
 - d. 4x4 games should utilise the same pattern of movements which would be used as a part of the 5 x 5 offensive and defensive systems.

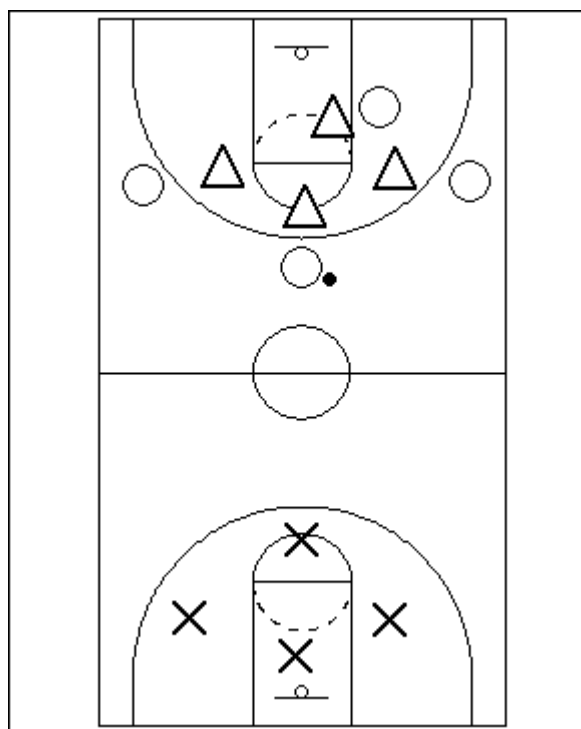


DIAGRAM 32

In conclusion, I hope this selection of exercises will help you in your sessions and can form the basis which can be moulded into your own team training requirements.

Pepu Hernandez

Pierre Vincent

Attacking The Zone

In order to summarize the style of play we wish to construct, it must be possible to say:

We welcome those players who move themselves and/or the ball to undermine the defence. The most important thing isn't the movement but the capacity to be able to take the ball and to direct the game where there is no defence.

We must also consider shooting.....

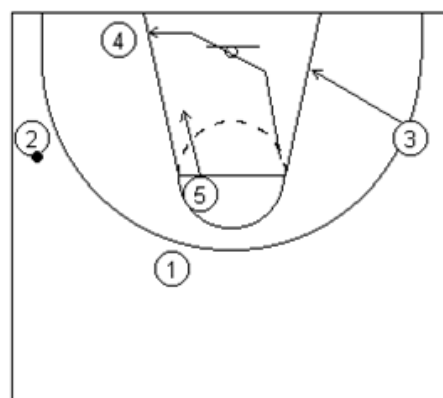
Our players know that they may shoot, if they wish, whenever they are free. They must feel that we have **COMPLETE CONFIDENCE IN THEIR EFFECTIVENESS**. Our responsibility is to guide them in shooting from their highest percentage range...

1. THE STRUCTURE OF THE GAME

When **FACED WITH THE ZONE DEFENCE**, the greatest difficulty is **TO KEEP UP A GOOD TEMPO** on offence. This defence can be dangerous, not only because it controls the point, nor even because it forces players to shoot from distance, but rather because of the tempo that it imposes.

OBJECTIVE:

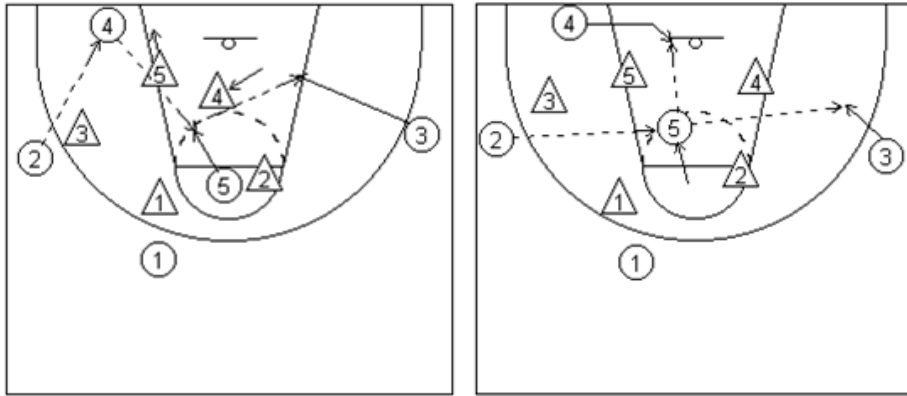
To find some shots or provoke some mistakes before the defence gets organized.



USING THE SHORT CORNER

With reference to principles of position; there are minimum distances between players which must be adhered to... the low position on offence means that the zone defence shifts towards the baseline and that allows teammates to shoot or to pass...

THE SERIES



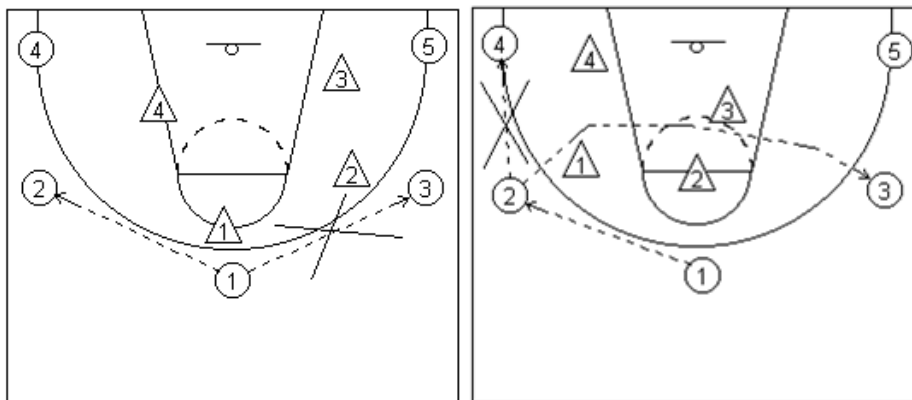
2. MOVEMENT AND DIRECTION

MOVEMENT IS NECESSARY to shift the defence. Three methods are used:

- ✓ Moving the ball.
- ✓ Moving players.
- ✓ Faking.

The difficulty for the offence is **TO COMBINE THESE THREE FUNDAMENTALS WITHOUT LOSING ITS SENSE OF PURPOSE.**

In effect the movement makes the defence's job harder but makes it equally complicated to read the offence.



The players react automatically at the beginning without taking into account the context. In the diagram above, the point guard will pass the ball to the right (out of habit) even though the most available player is on his left.

We must **BREAK THIS HABIT** and **LEARN TO PASS WHERE THERE IS NO DEFENCE.**

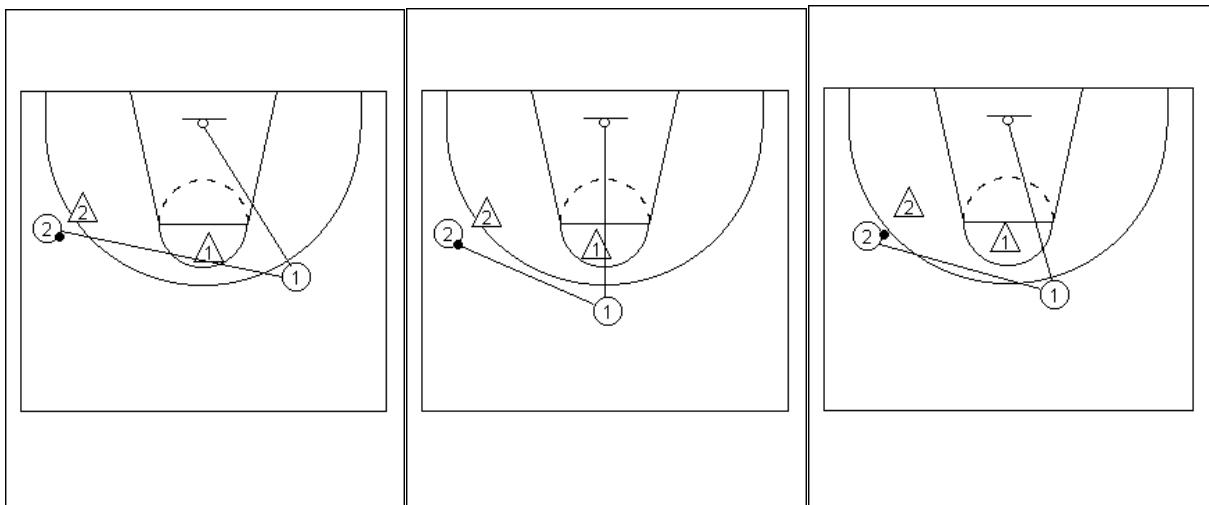
2. PLAYING IN THE GAPS

POSITION & GAPS: THE IDEA OF BENEFICIAL PASSING ANGLE

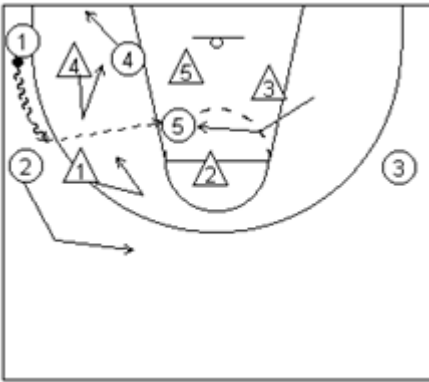
FOR THE PERIMETER PLAYERS

The receiver must be able to prevent his opponent intercepting the ball as well as being able to receive the ball himself.

The best method for success is to force the defender to move to the side and deep.



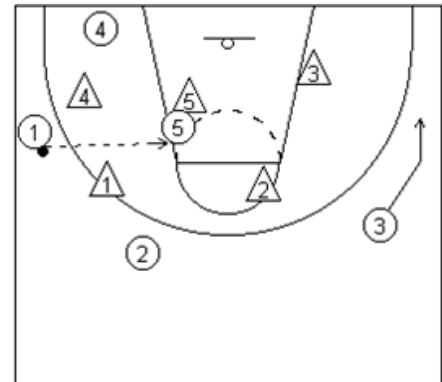
FOR THE INSIDE PLAYERS



The position of the player in the short corner in relation to the other perimeter players must also be considered by the offensive player at the heart of the defence.

When the player has enough space, he may take up position in the gap between D5 and D2. (Diagram on the left).

When the gap is less important the attacker 5 will position himself next to the nearest defender.

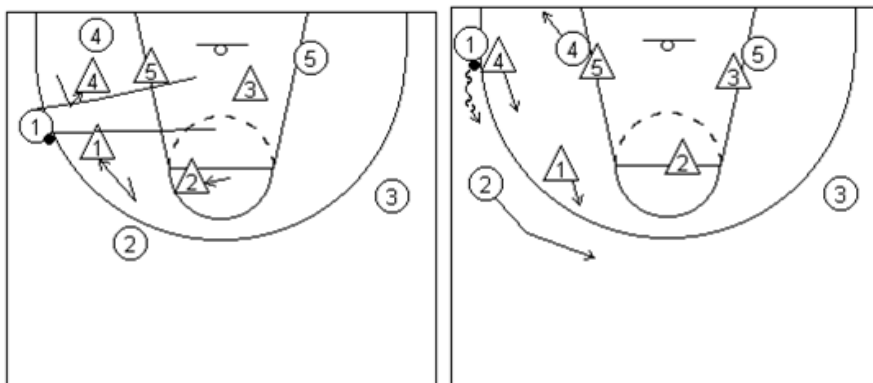


DISPLACEMENTS AND GAPS

DISPLACEMENT OF BALL HANDLER

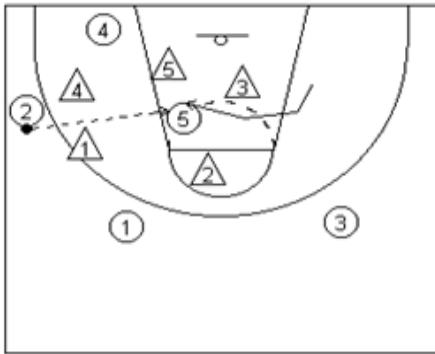
The idea here is less to attack the gaps via the dribble than to create a gap in the defence by a displacement.

In this type of defence every player is responsible for an area of the court; so when the ball handler leaves the designated area, that defender has a problem to decide when to relinquish responsibility for that player to concentrate on another player who has entered his 'zone'.



At that moment the defence is vulnerable. It won't stay that way for long, an attack must be made at that precise moment.

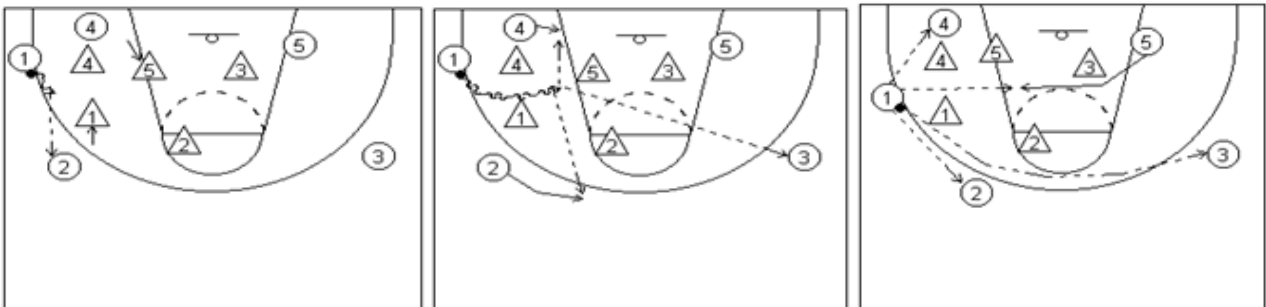
DISPLACEMENT OF PLAYERS WITHOUT THE BALL



The gap created by the dribbler is the key moment to find the passing angles, in particular the arrival of the inside player at the back of the defence (No 5).

The dribbler must respond straight away to make this pass.

The problem is to find the pass to the open man not the nearest man.

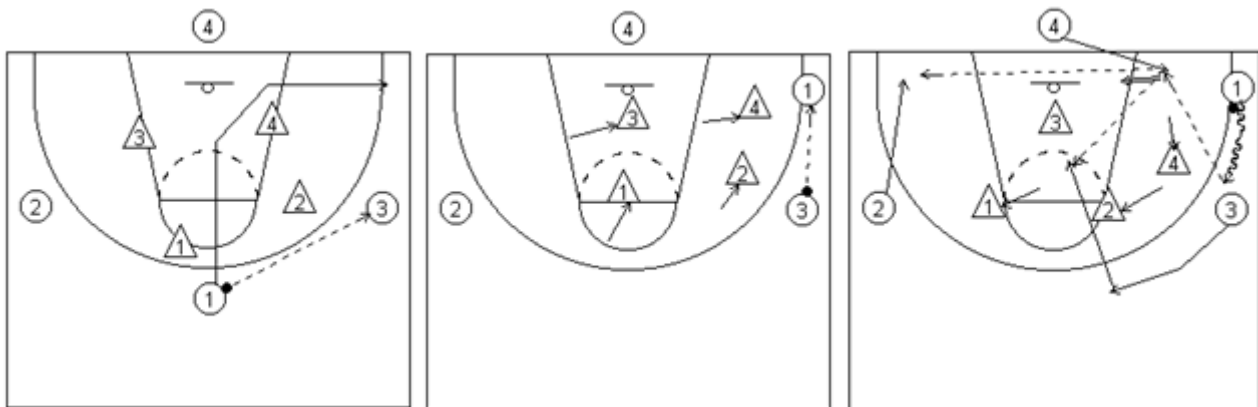


This is an example of the offence using the gaps as a result of positioning in space.

EXAMPLE: INSIDE PLAYERS AND THE IDEA OF THE GAP.

DRILL: 3+1 IN HALF COURT

OBJECTIVE: Learning how to exploit the low position.

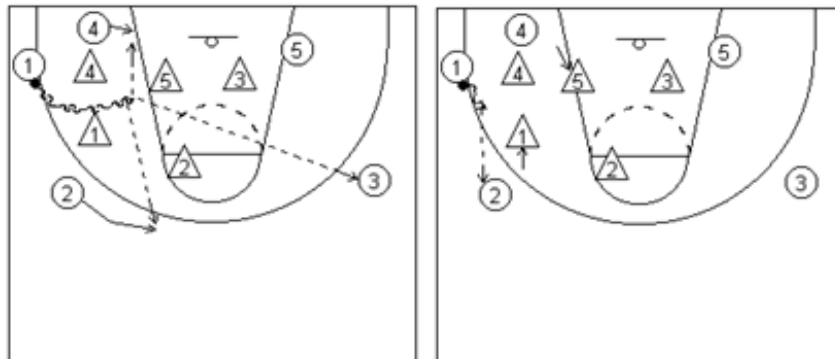


3. THE PERIMETER PLAYER AND GAPS

To try to attract a defender towards you to free up a team mate. Methods:

- ✓ Dribble penetration.
- ✓ Passing.
- ✓ Faking.

USE OF THE DRIBBLE



In addition to the defender directly in front of him, the dribbler must consider the first help defender and the available space behind the first line of defence.

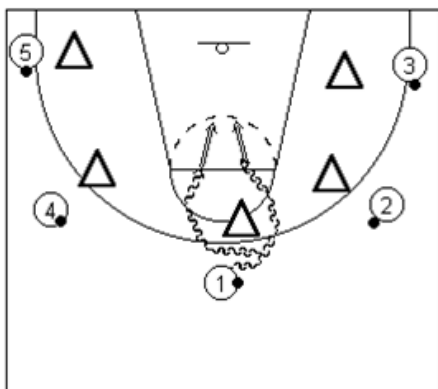
The objective for the dribbler is to try to penetrate the first line of defence to create a good passing angle.

It is better to be patient and try to break this first line of defence so as to be able to get a good pass.

TECHNICAL INSTRUCTIONS:

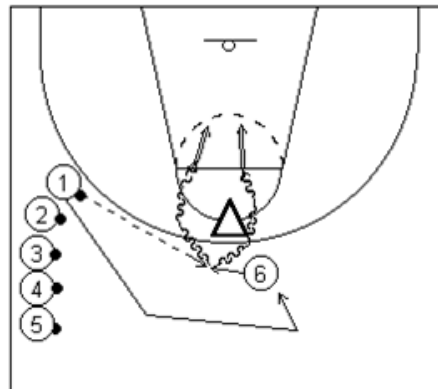
DRILL: 1 VS 0

OBJECTIVE : Learning about attacking techniques and faking.



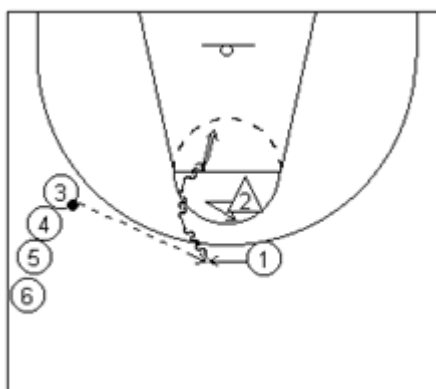
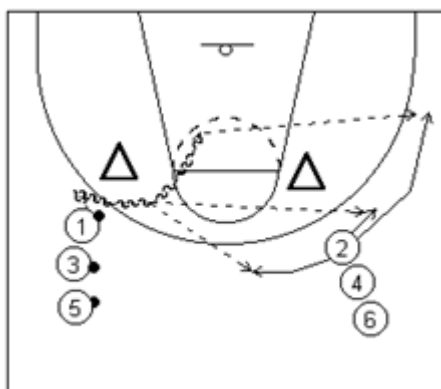
DRILL: 1 VS 0 WITH PASSER

OBJECTIVE: Learning about attacking techniques upon receiving a pass.



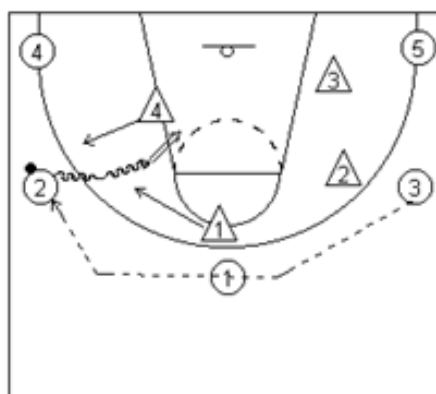
DRILL: 1 VS 1 WITH PASSER

OBJECTIVE: Learning about attacking techniques upon receiving a pass.



DRILL: 5 VS 4 HALF COURT

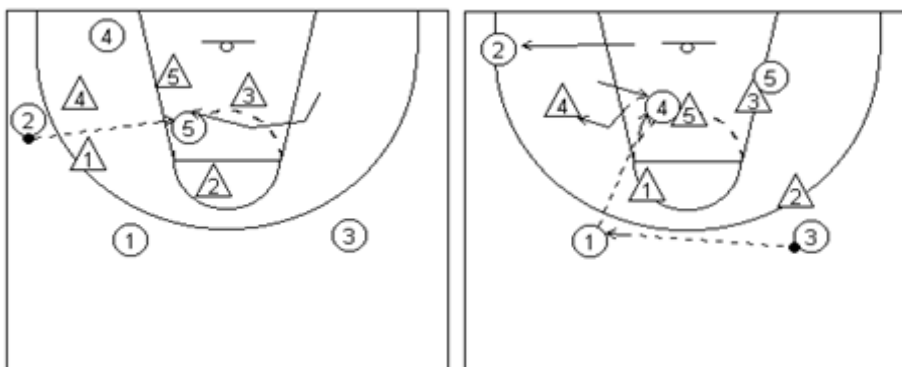
OBJECTIVE: Choice between a pass to an open man or attacking a defender.



4. THE INSIDE GAME POSITION

PRIORITY OF THE OFFENCE AT THE BACK OF THE DEFENCE

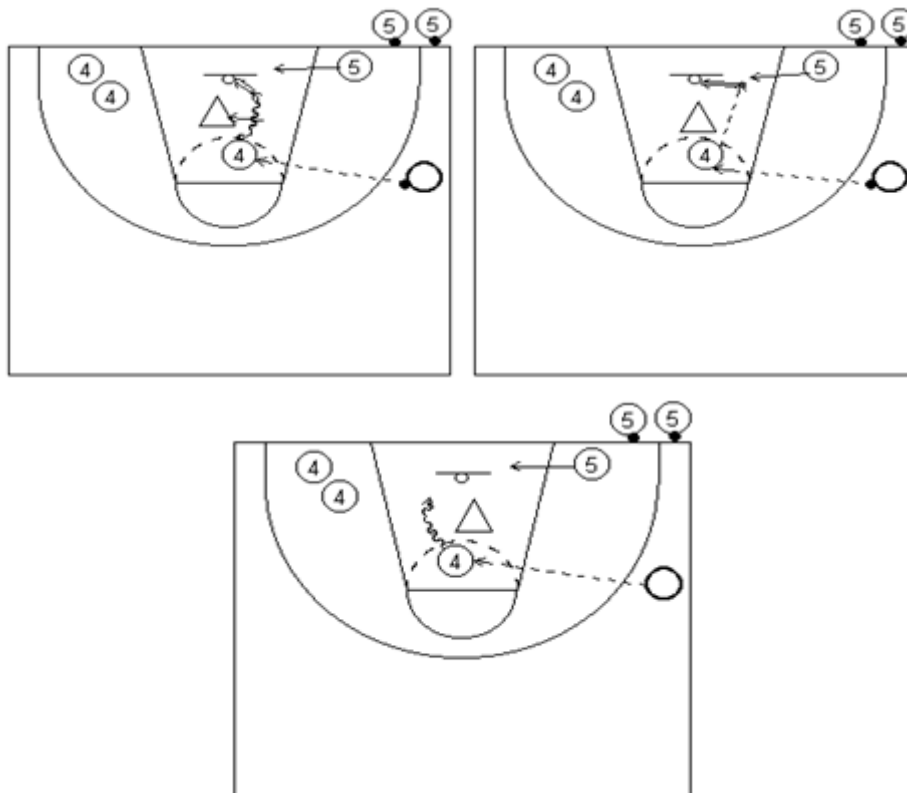
This option is a priority in certain circumstances where it allows the defence to be surprised and enables a quick decision to be made.



THE INSIDE / OUTSIDE RELATION

DRILLS: NO 16. 1 VS 0, 1 VS 1, 2 VS 1.

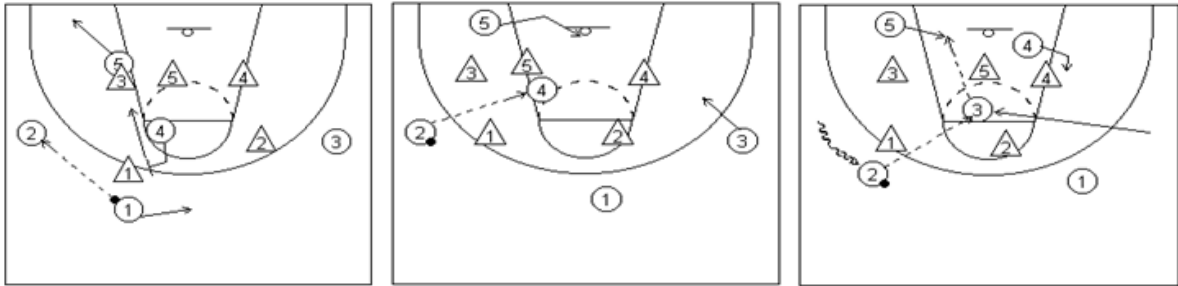
OBJECTIVE: Inside game/inside game plus choices.



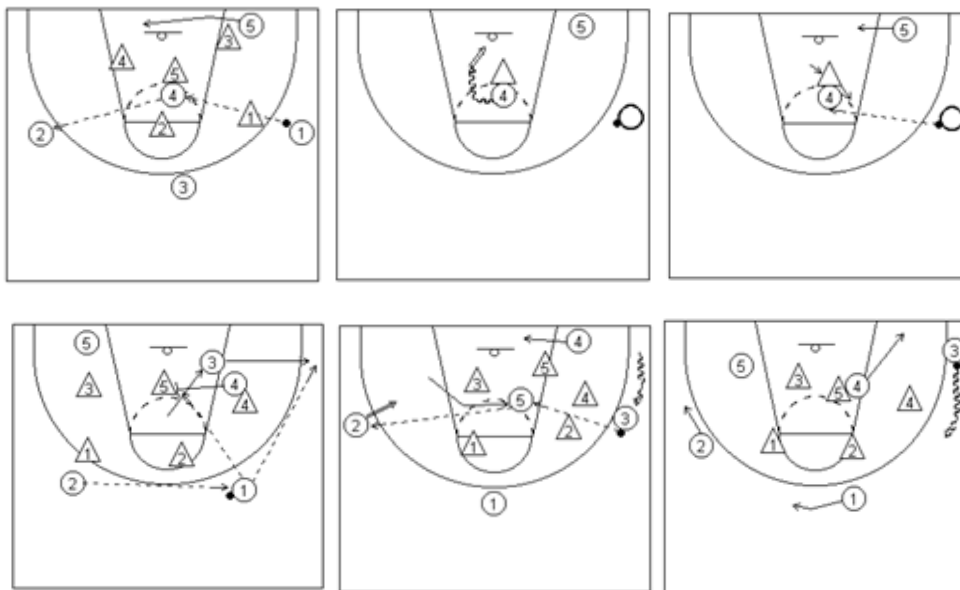
5. CONSTRUCTION OF A GAME PLAN

Having decided on the style of offence it is possible to construct many set plays to suit the qualities of the players.

It is possible to choose to put the inside players in a triangle or to bring a perimeter player to the heart of the defence, even to use a perimeter player in the short corner position.



What is important is the positioning and synchronization of the players.





Nr 9

Listopad/Grudzień 2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

Redakcja: Maciej Szelaḡowski

Opracowanie techniczne i korekta: Pandora Wesołowska

© Copyright by Polski Związek Koszykówki

Polski Związek Koszykówki

ul. Erazma Ciołka 10, 01-402 Warszawa

Tel./fax. +48 22 836 38 00,

www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl

NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

SPONSOR GŁÓWNY

SPONSOR OFICJALNY

PARTNERZY

