



Nr 8

12.10 – 1.11.2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

W numerze:

Sergio Scariolo

1 ON 1 OFFENSIVE FUNDAMENTALS

Wojciech Boblewski

Ogólna koncepcja obrony w grupach U14M-U15M

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

Nowy sezon – nowy ja

Arkadiusz Olszewski

Trening zręcznościowy w koszykówce

SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR OFICJALNY



PARTNERZY





Spis treści

Sergio Scariolo

1 ON 1 OFFENSIVE FUNDAMENTALS.....4-8

Wojciech Boblewski

Ogólna koncepcja obrony w grupach U14M-U15M9-15

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

Nowy sezon – nowy ja.....16-18

Arkadiusz Olszewski

Trening zręcznościowy w koszykówce.....19-22



DRODZY CZYTELNICY!

Sezon 2017/2018 ruszył.

W niedzielę nasze piłkarskie „Orły” zagwarantowały sobie udział w Mistrzostwach Świata, które odbędą się w przyszłym roku w Rosji. My - niedługo zaczynamy walkę z naszymi – koszykarskimi „Orłami” i miejmy nadzieję, że pójdziemy drogą piłkarzy i nasza reprezentacja zakwalifikuje się na „koszykarski mundial”, czyli FIBA Basketball World Cup – turniej, który w 2019 roku odbędzie się w Chinach. Przed nami również sportowe emocje związane z kobiecą reprezentacją, która w listopadzie rozpocznie kwalifikacje do Mistrzostw Europy – FIBA Women’s Eurobasket 2019. Trzymamy kciuki za Panie, by w ślad męskiej reprezentacji na stałe zagościły w Mistrzostwach Starego Kontynentu.

Jak zauważyliście, w tym numerze brakuje rubryki z ciekawymi inicjatywami koszykarskimi... Chciałbym przypomnieć, że jeżeli chcecie podzielić się swoim pomysłem albo polecić kogoś, o kim moglibyśmy napisać na łamach „Trenera Koszykówki”, to nie zwlekajcie i przesyłajcie swoje propozycje.

W bieżącym numerze niespodzianka od trenera Sergio Scariolo (którego mam nadzieję – nie muszę przedstawiać), materiał Wojtka Boblewskiego o założeniach obrony stosowanych w reprezentacji Polski rocznika 2000, jak zwykle niezwykle dziewczyny z psychologii sportu i ich pomysł na nowy sezon oraz Arkadiusz Olszewski i jego „Rzut z dystansu”, w którym opowie o treningu zręcznościowym.

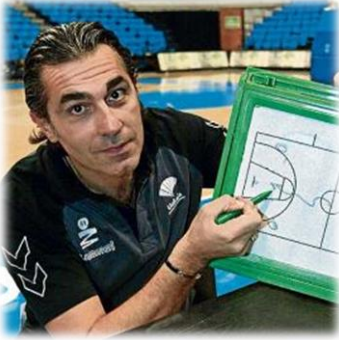
Życzę miłej lektury i przypominam, że jeżeli chcecie podzielić się wiedzą koszykarską, pomysłem na trening lub opowiedzieć o ciekawej inicjatywie to zapraszam do kontaktu (e-mail: m.szelaowski@pzkosz.pl).

Maciej Szelański



Sergio Scariolo

1 on 1 offensive fundamentals



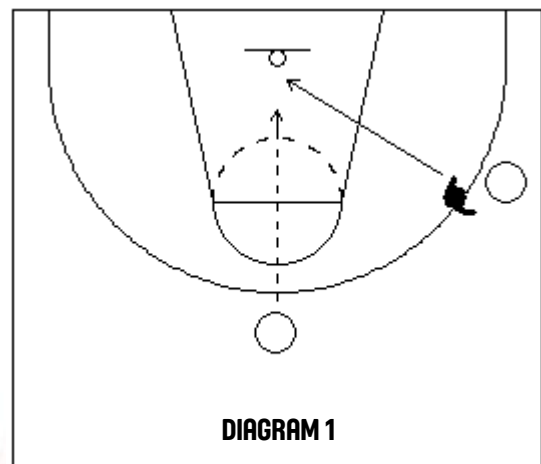
This article covers the topic of Offensive 1 on 1. The focus is mainly on some, very often forgotten, overlooked or sometimes even neglected, aspects. It firstly **ANALYSES TWO SITUATIONS** that take place before the 1 on 1 on the ball: i.e. **HOW TO GET FREE** (called “leading”) and **THE USE OF SCREENS**. In this respect, it is paramount to highlight how the increased athleticism of players has led to a much higher prevalence of defensive anticipation, thus making the execution of these two fundamentals ever more important.

1. MOVEMENT OFF THE BALL TO GET FREE (LEADING)

One particular leading **TYPE OF MOVE** which is normally underused is **THE BACK DOOR MOVE**. Such move can actually be very successful against high pressure, in the lane, anticipation defence. Far too often we see an offensive player who, whilst leading to get free, does not play the back door effectively; making the move in a slow and mechanical way and never finishing the cut to the basket. However if the back door move is made **WITH DETERMINATION**, all the way to the hoop, the offensive player can receive a good pass for an easy finish.

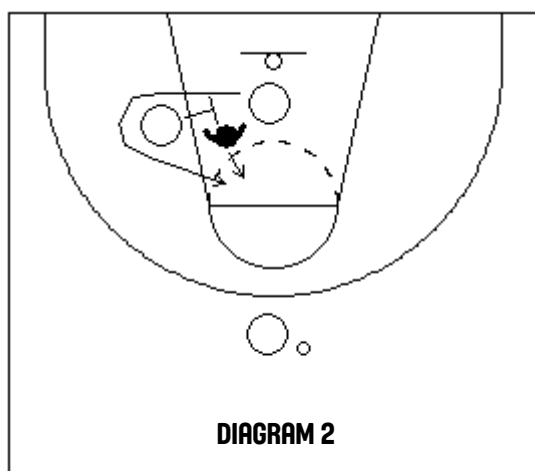
In every attempt to get free, and more so in the back door move, **MAKING CONTACT WITH THE DEFENDER** is an overriding priority. If this contact does not take place, it is very hard **TO GET FREE EFFECTIVELY**. Making contact forces the defender to adjust to the offensive player and therefore limits his chances to react, and thus imposes the offensive player’s choice upon the defender. This provides **THE NECESSARY GROUNDWORK** to be able to finish the offensive move in a much simpler way.

To further familiarise the players with **THE ACTION OF ESTABLISHING CONTACT**, we propose a few drills in which the defender (initially the coach) is just looking to anticipate the pass. In this situation, the offensive player will have to move towards the ball, make contact with the opponent to then beat him back door (Diagram 1). The pass to the cutter will have to be high or be a bounce pass to minimise the chances of an interception by the defender.



2. USE OF SCREENS (READING A SITUATION)

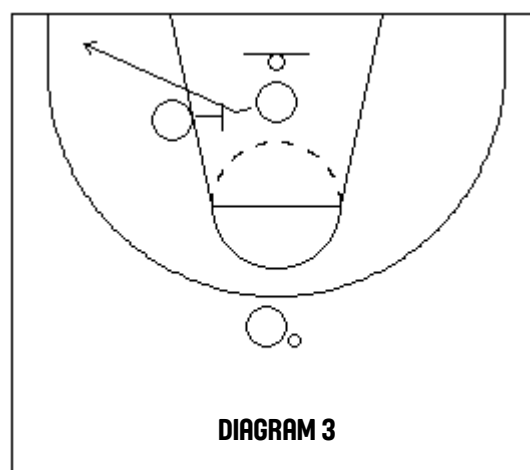
When coming off a single screen, be it a vertical (down) or a horizontal (side) screen, it is very often believed that the offensive player must beat the defence on speed. In reality, **IN THIS GAME SITUATION IT IS COMPULSORY THAT THE OFFENCE MAKES CONTACT WITH THE DEFENDER**, thus taking him into the screen. This also helps with avoiding the blocking foul on the screener when he adjusts his position to hit the defender. If we are using consecutive or staggered screens, then contact has to be made on the first pick in order to then explosively come off the second one.



A common problem in these two situations is interpreting the various options at the offence's disposal. Very often, in the case of trailing defences, the offensive player curls without getting **THE DESIRED ADVANTAGE**; the reason being the screener's defender stepping out in the lane. However, if the curl is **EXTENDED AND CONTINUED LONGER** by the runner, space opens up for the picker who is now free since his man has stepped out (Diagram 2).

Due to its difficult execution, this kind of pass demands a lot of courage by the perimeter player who will have a free team mate inside.

If the defender does not trail the cutter, **THE MOST EFFECTIVE CHOICE** is to flare to the corner (Diagram 3). Very often this difficult pass to the cutter does not take place. It is very important **TO WORK ON THIS PASS CREATING CONFIDENCE FOR THE PLAYER** to make it successfully, particularly on their weak hand.



This aspect of the game requires **A LOT OF HARD WORK, PARTICULARLY AT GRASS-ROOTS LEVEL. NOT BEING ABLE TO PASS WITH BOTH HANDS IS SIMILAR TO PLAYERS WHO CAN PIVOT ONLY ON ONE FOOT**, or players who use the dribble only after squaring up. All these situations contribute to players being obviously predictable clearly diminishing their efficiency.

3. DRIBBLE STARTS (DRIVING)

We will be looking at driving done mainly after catching the ball with feet not yet squared up to the basket. This situation happens after leading to the ball **AGAINST A VERY AGGRESSIVE DEFENCE**. It can be used to beat a defender who is recovering using **A QUICK CROSS OVER STEP**, after a change of direction or using a spin move.

Whenever the defence is not being very aggressive, **IT IS IMPORTANT TO SQUARE UP TO THE BASKET FIRST**, before putting the ball on the floor.

As far as lead/on side starts, the big question is whether or not it is effective to teach them and use them. If done slowly it does not create any advantage, and if done at a higher speed, it is very easy to commit a travelling violation. It is therefore **BETTER TO TEACH A GOOD CROSS OVER STEP**.

Another common mistake when driving to the basket is not to head to the basket in a straight line, thus not making the most of the advantages of making contact with the defender. Indeed, making contact with the defender and heading directly to the basket, going past as close to the defender as possible **INCREASES THE EFFICIENCY OF THE ACTION ENORMOUSLY**.

Another very useful tool in the execution of the 1 on 1 is **THE CHANGE OF HANDS (CROSSOVER DRIBBLE)** after the first dribble. This is **A LETHAL WEAPON** that must be taught to players in very **TIGHT SPACES AND AT GREAT SPEED**.

4. PULL UP JUMP SHOT

This fundamental move is a crucial tool in **THE TECHNICAL ARSENAL OF A PLAYER AND SEPARATES MEDIOCRE PLAYERS FROM THE REALLY GOOD ONES**. It is very important to teach this skill after a one count stop which has to also be used when using a lateral jump stop to pull up and shoot.

5. FAKES

When talking about shot fakes it is necessary to differentiate between **TWO SITUATIONS**:

- against **A STATIONARY DEFENDER** who is well set in front of the ball, it is better to make a short shot fake not to slow down the dribble start in excess;
- if **THE DEFENDER IS RECOVERING**, it is then possible to bring the ball over the head to make the fake more believable.

6. SHOOTING

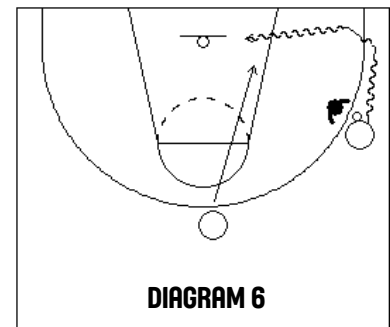
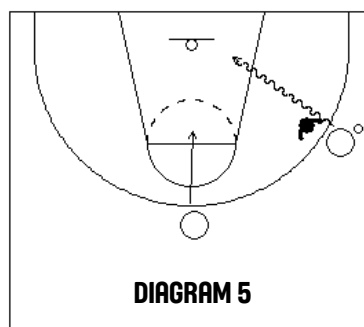
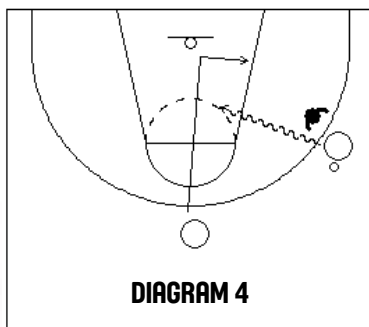
There are certain shots that are seldom coached due to being “not very aesthetic”. These are:

- the third tempo: shot with a very high arch like a rainbow;
- the second tempo: popularised by Juan Carlos Navarro “La bomba”, is a long lay-up with very short steps to avoid the help side and launching the ball really high;
- the one step shot;
- semi-hook from close range.

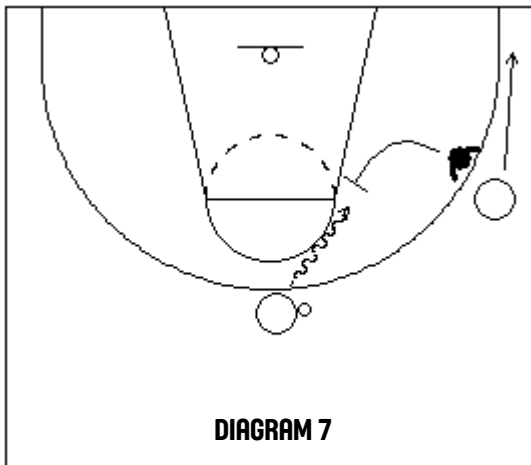
These are all moves not seen very often and which are very underused. They are, however, **VERY VALID AND DANGEROUS OPTIONS**, particularly if used by **SMALLER GUARDS ON DRIBBLE PENETRATION AGAINST BIGGER PLAYERS**.

7. PERIPHERAL VISION

While playing 1 on 1 **IT IS VITAL FOR THE PLAYER TO KEEP HIS HEAD UP TO ACHIEVE OPTIMAL PERIPHERAL VISION**. Far too often though, those playing 1 on 1 do not see what is happening around them and end up positioning themselves in a spot already occupied by someone else. A very useful drill to teach this, is to play 1 on 1 while a team-mate takes position on ball side. This will force the offensive player to choose coherently whether to dribble penetrate through the middle, laterally or down the baseline (Diagrams 4, 5 & 6).



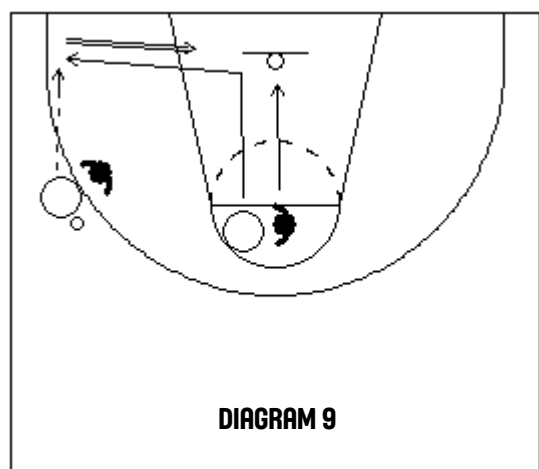
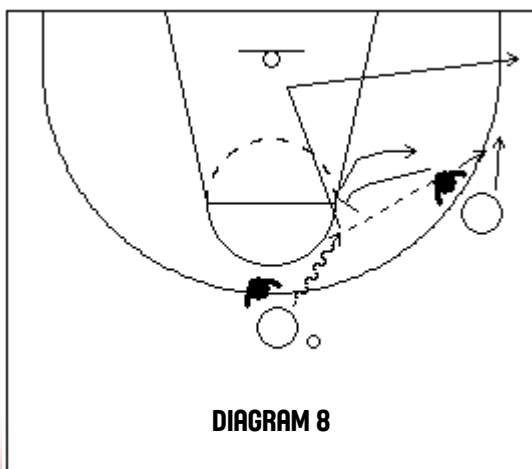
8.1 ON 1 FOR A TEAM MATE



We can also choose to play 1 on 1 with **A VIEW TO FREEING UP ANOTHER PLAYER FOR A GOOD SHOT**. To do this we must beat our defender first to attract defensive help. The player freed up in this way must take a good position on the court with his feet to the basket and the determination to take the shot (Diagram 7).

If the player being freed up is a perimeter player, **THE PASS WILL HAVE TO BE SHARP, CRISP AND DIRECT**. If it is a big man, it is advisable to make either a bounce pass (since most big men help with their hands up), or a high and quick pass. Whilst doing this we have to insist that the free player must look to get himself into the most effective position in which to score and to anticipate this pass within seconds.

It is useful to remember that usually the player that got beaten by the ball in the first place is not in a very good position to recover his defensive stance on his own man who may have kicked or dished the ball. This delay in recovering is even greater if the player relocates to the corner after passing the ball and allows for a wide-open and easy shot (Diagrams 8 & 9).



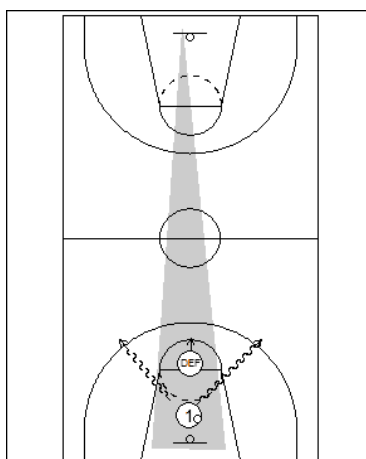


Wojciech Boblewski

Ogólna koncepcja obrony w grupach U14M-U15M

Chciałbym podzielić się z Państwem ogólną koncepcją obrony, którą przyjęliśmy wraz z trenerami podczas pracy z reprezentacją Polski rocznika 2000 na etapie U14 i U15.

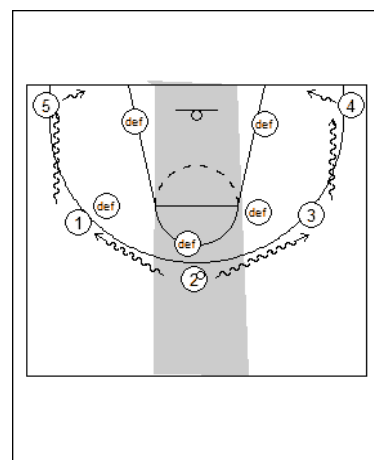
1. PRESS NA ZWODNIKA Z PIŁKĄ



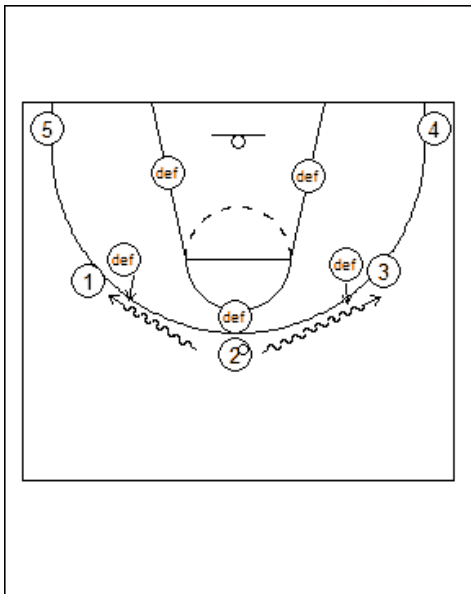
Na piłkę musi być cały czas pressing, ponieważ wszystkie inne zasady w obronie działają tylko wtedy, gdy technika ta zostanie wykonana prawidłowo. Robimy to w taki sposób, że atakujący nie mogą oddać rzutu, podać piłki do wewnątrz na pozycje rzutową i atakować środka. Jedyną opcją, która powinna być dopuszczona jest drybling na zewnątrz w kierunku linii bocznej lub rogu.

Chcemy zmusić zawodnika z piłką do przemieszczenia się w kierunku linii bocznej boiska, aby wyeliminować kozłowanie w pasie środkowym w przypadku obrony 1x1 na całym boisku.

Mając na uwadze ciągle zmuszanie do przemieszczania piłki w kierunku linii bocznej boiska, dążymy do tego, żeby następnym kierunkiem było zepchnięcie w dół, w kierunku linii końcowej (w zależności od atakującego - na lewą stronę lub na prawą).



2. ODCINANIE OD PIŁKI

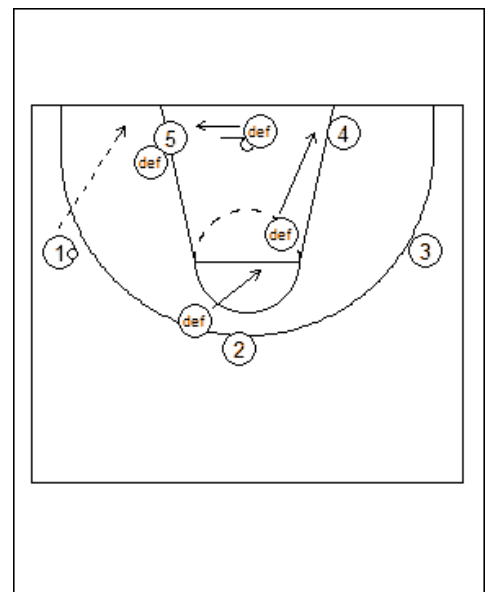


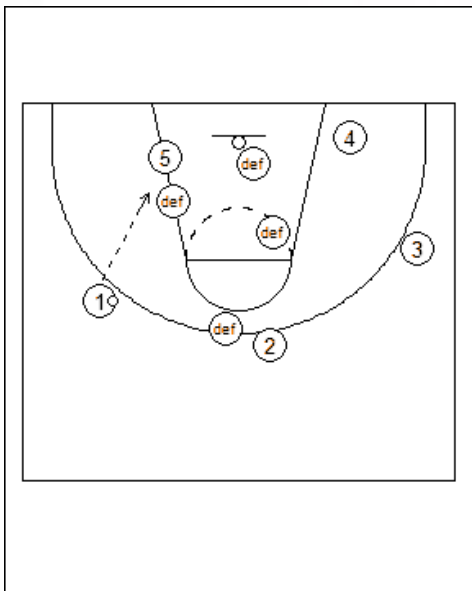
Zawodnicy broniący gracza bez piłki znajdującego się w odległości jednego podania, muszą przyjąć pozycje ustawiając się w linii pomiędzy piłką a ich zawodnikiem ataku. Gracze muszą odskoczyć w kierunku piłki w taki sposób, że ich odległość od przeciwnika jest $\frac{1}{3}$ dystansu pomiędzy zawodnikami ataku, a odległość do piłki $\frac{2}{3}$. Ich ciało ma być ustawione w kierunku ich gracza, z oczami i głową w kierunku piłki i z ręką po stronie piłki na linii podania. Jeśli gracz w ataku znajduje się w większej odległości od piłki niż jedno podanie, to obrońca powinien być ustawiony wzdłuż linii (pomiędzy piłką a swoim graczem), jak pokazano na rysunku.

Na linii wszystkich długich podań zawodnik musi być gotowy do ich przecięcia i przechwytytu piłki. Gracz obrony, który jest w większej odległości od piłki niż jedno podanie nie powinien być na linii podania, ponieważ gracz w ataku może łatwo złamać naszą obronę ścinając do tyłu (ścięcie za plecami).

3. OBRONA ZAWODNIKA NA NISKIEJ POZYCJI

Krycie zawodnika środkowego od przodu po stronie piłki będzie wykorzystywane jako nasz system w obronie, gdy piłka jest poniżej linii rzutów wolnych. Również skrzydłowy obrońca powinien wywierać nacisk na zawodnika z piłką w celu wymuszenia podania lobem w pole 3 sekund. Istnieją dwa powody dla krycia od przodu zawodnika na niskiej pozycji: po pierwsze, odcięte wszystkie podania (tylko opcja podania lobem), a po drugie, obrońca broniący wysokiego jest w dobrej pozycji, aby pomóc przy każdej penetracji.

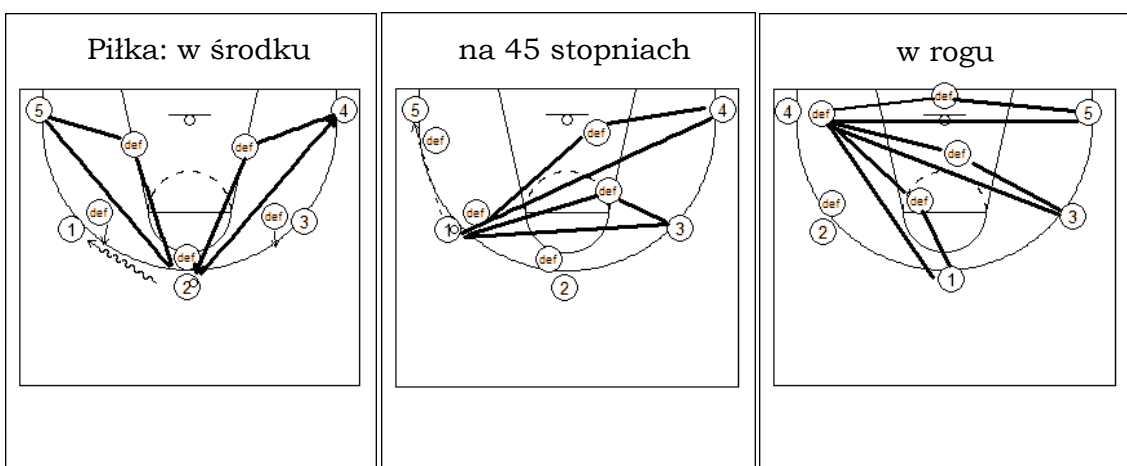




Odcięcie zawodnika grającego na niskiej pozycji (podstawowa obrona) po stronie piłki będzie wykorzystywana jako nasz system w obronie, gdy piłka jest powyżej linii rzutów wolnych.

4. STRONA POMOCY

Jeśli „twój” przeciwnik znajduje się w większej odległości od piłki niż jedno podanie to wszyscy gracze (obrońcy) muszą być w pozycji obronnej na stronie pomocy, która nazywana jest „płaskim trójkątem” - pozycja między zawodnikami ataku z piłką i jego krytym partnerem. Zakłada to, że każdy gracz po stronie słabej, jest częścią trójkąta obronnego, który tworzy on (czyli gracze obrony po stronie słabej). Taka zasada pozwoli być w dobrej pozycji obronnej do udzielenia pomocy swoim partnerom z zespołu, przeciwko penetracji w pole 3 sekund. Jak tylko gracz ataku z piłką wykona podanie, obrońca w zależności po której stronie się znajduje ma wykonać doskok do piłki, co oznacza, że musi przyjąć pozycję trójkąta. Jeśli piłka wróci do „twojego” gracza musimy wywierać nacisk na gracza z piłką.



Każdy obrońca w trójkącie obronnym powinien być gotowy do: przechwytywania wysokich podań, blokowania rzutów, zbierania piłek z tablicy bronionej, wymuszania fauli w ataku (poprzez przyjęcie prawidłowej postawy w obronie) i być gotowy do udzielania pomocy partnerowi w kryciu i następnie wrócić na poprzednią pozycję. Gracz po stronie pomocy powinien przyjąć taką pozycję obronną, aby być w stanie pomóc powstrzymać penetrującego zawodnika z piłką, a następnie powrócić do swojego gracza. W momencie penetracji, jeśli nie ma gracza na niskiej pozycji po stronie piłki, to obrońca na stronie pomocy (najbliżej linii końcowej) powinien doskoczyć aż do krawędzi pola 3 sekund po stronie piłki. Jego obowiązkiem jest udzielanie pomocy przeciwko penetracji (czyli zatrzymanie gracza z piłką).

OBRONA ZESPOŁOWA

Trzeba dążyć to tego, aby uniemożliwić przeciwnej drużynie zdobyć punkty, grając agresywną obroną i wypychać rywali na zewnątrz w sytuacjach zbiórki piłki odbitej od tablicy lub obręczy, w taki sposób, żeby atak nie miał szans dostać się z powrotem do gry. Każdy zawodnik naszego zespołu musi przyjąć odpowiedzialną i agresywną obronę, bo nawet jedno słabe ogniwo spowoduje, że cała obrona nie powiedzie się. Komunikacja jest niezbędna dla dobrej obrony. Poprawna komunikacja oraz zestaw regularnie używanych słów na boisku da pomoc dla kolegów z drużyny, uniknie nieporozumień i zniechęci przeciwników.

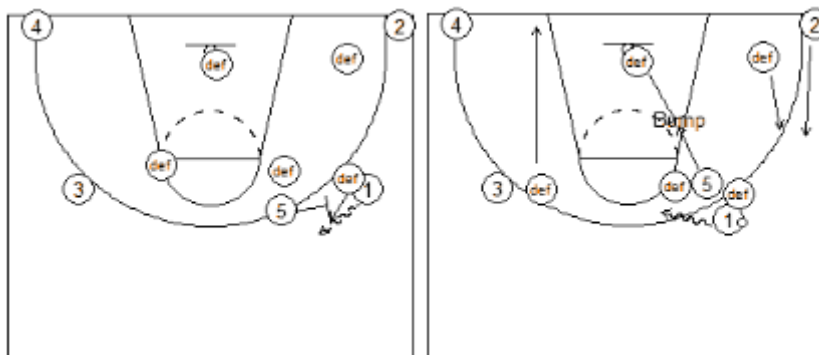
5. OBRONA PICK AND ROLL

„SWITCH”

Agresywny przekaz zawodników na picku. Jeśli niski zawodnik zostaje z zawodnikiem rollującym na post gra aktywną obronę frontem. Wysoki zawodnik broni zawodnika zgodnie z zasadami. Pozostali zawodnicy bronią zgodnie z „Jump To The Ball”. Agresywny przekaz będzie możliwy, gdy zawodnicy będą w pełni zaangażowani w obronie oraz będzie między nimi komunikacja, w tym przypadku „switch”.

„BLUE”

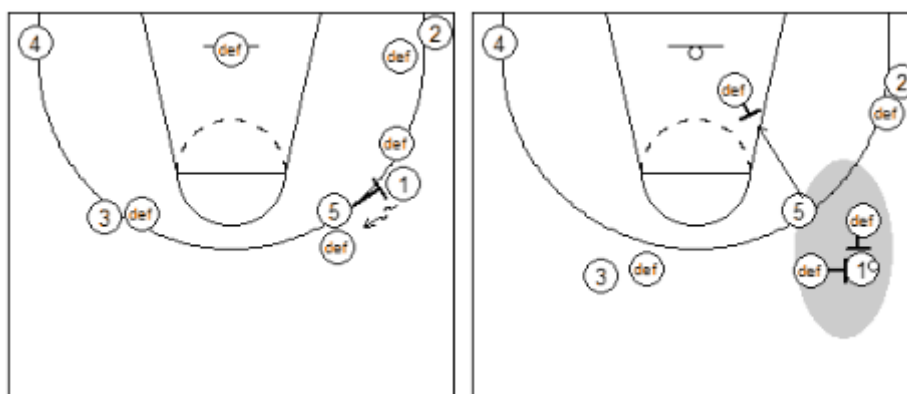
Zawodnik broniący zawodnika z piłką pcha go na picka. Gracz broniący przeciska się na szczycie zasłony. Zawodnik broniący gracza stawiającego picka udziela pomocy (jeśli jest potrzebna) uniemożliwiając penetrację do środka (help and recover). Ostatni zawodnik z pomocy wykonuje „Bump” na zawodnika rollującego pod kosz. Gdy to wszystko wyjdzie, obrońcy do swoich zawodników.



„RED”

Zawodnik broniący zawodnika korzystającego z picka pcha na zasłonę nie pozwalając atakować do linii końcowej. Zawodnik broniący zawodnika stawiającego zasłonę wykonuje aktywną pomoc nie wpuszczając zawodnika z piłką do środka (zamyka oś boiska).

Pozostali zawodnicy wykonują rotację według zasad. Odcinamy podanie na „Top”, odcinamy podanie z rogu boiska na mocnej stronie. Pomoc od ostatniego zawodnika (Bump).



6. PRZEJŚCIE Z ATAKU DO OBRONY

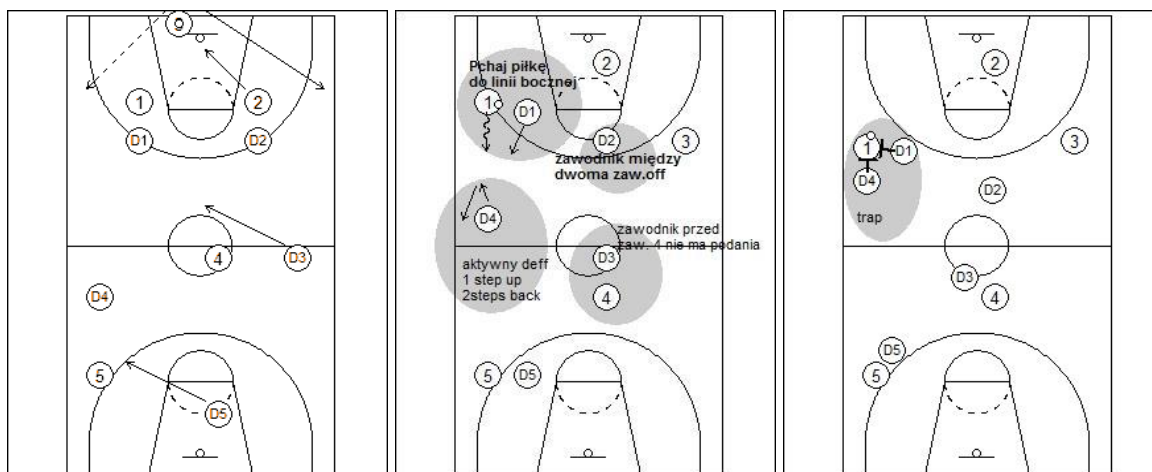
Chcemy ustawić naszą obronę jak najszybciej to możliwe. Zadania graczy mogą być różne, ale wszyscy gracze muszą przestrzegać podstawowych zasad.

Gdy przeciwnik dostaje się w posiadanie piłki, wszyscy gracze muszą biec szybko w kierunku kosza bronionego (sprint), aby zdobyć pozycję obronną, nacisk na zawodnika z piłką, uzyskać orientację na ofensywę i atakować przeciwników. Jest niezmiernie ważne, aby zatrzymać ruch piłki na atakowanej połowie boiska. W zależności od naszego przeciwnika i sytuacji w grze (jak na przykład nasza selekcja rzutów – zdobyty kosz, niecelny rzut) ustawiamy naszą obronę każdy swego lub wykorzystujemy opcję obrony z pułapkami na całym boisku (Zona 2-2-1).

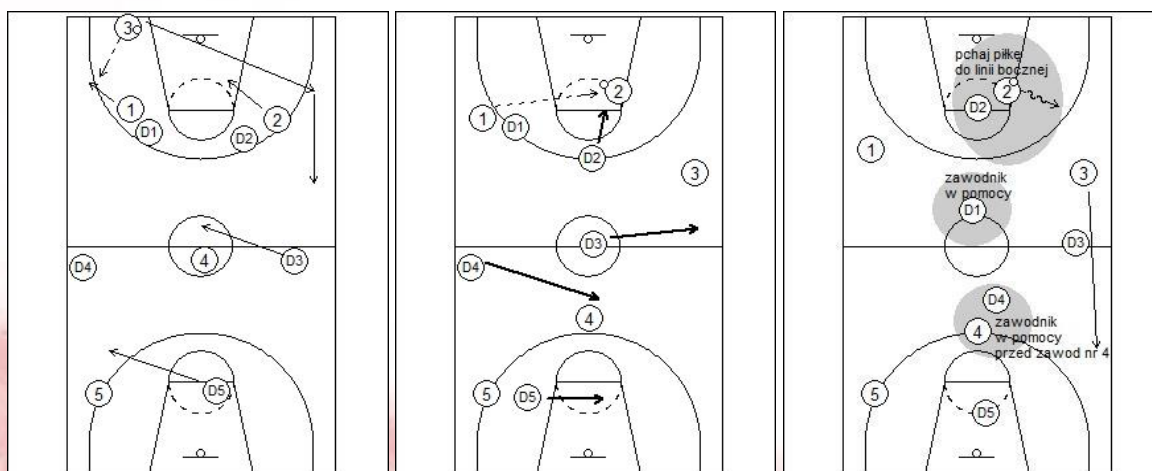
FULL- COURT TRAPPING DEFENSE 2-2-1

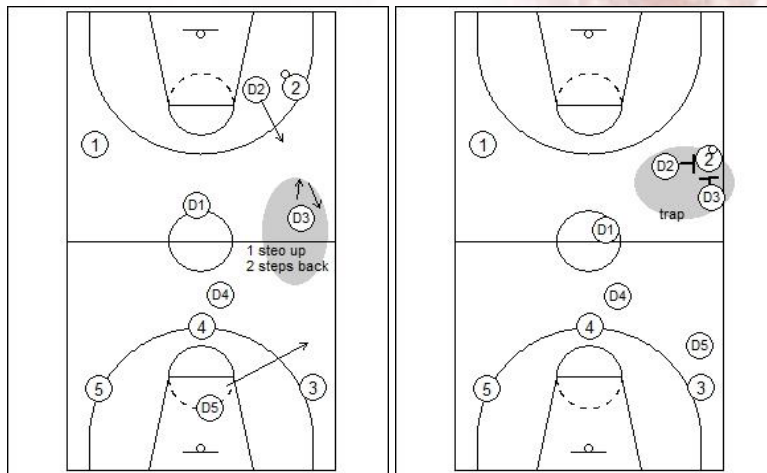
TRAP PRZD PRZEKROCZENIEM POŁOWY

Opcja nr 1

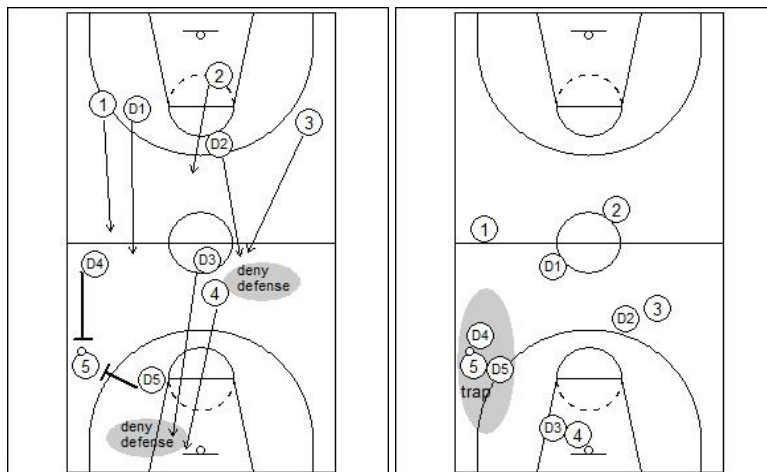
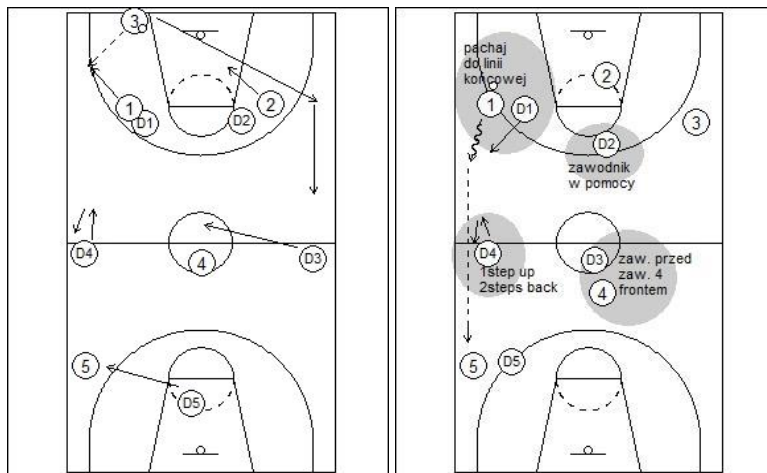


Opcja nr 2





TRAP PO PRZEKROCZENIU POŁOWY- CROSS PASS





Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

Nowy sezon – nowy ja



Fot. Mariusz Mazurczak/Asseco

Po miesiącach ciężkiej pracy, niezliczonych ilościach przebiegniętych kilometrów, przerzuconych tonach na siłowni, w całej Polsce wraz z pierwszym gwizdkiem oficjalnie rozpoczął się nowy sezon. Każdy z trenerów i zawodników wiąże z nim nowe nadzieje. Kto z nas nie obiecywał sobie, że w nowym sezonie będzie zupełnie innym zawodnikiem czy trenerem? Ile w tym prawdy i co może się zmienić w głowie koszykarza pomiędzy sezonami?

W ZESZŁYM SEZONIE TRAFIŁEM DECYDUJĄCE RZUTY OSOBISTE

Rozpoczynając sezon z pewnością jesteśmy bogatsi o nowe doświadczenia. Widać to w szczególności wśród młodszych graczy, którzy mają okazję rozwijać się w różnych rocznikach i w ten sposób szybko się uczyć. Zawodnicy nie zawsze mają świadomość swojego potencjału i zdobytych doświadczeń.

Warto przypominać podopiecznym sytuacje, w których poradzi sobie np. z presją przed ważnym meczem, utrzymali koncentrację przez wszystkie kwarty czy samodzielnie rozwiązali konflikt w drużynie. Jeśli przypomnimy zawodnikom, że kiedyś już tak zrobili, łatwiej im będzie ponownie poradzić sobie z wyzwaniem. W ten sposób budujemy ich pewność siebie i poczucie własnej skuteczności.



Fot. Andrzej Romański

W TYM SEZONIE POPRAWIĘ SKUTECZNOŚĆ RZUTÓW Z DYSTANSU O 20%

Nowy sezon to też nowe cele. Warto wyznaczyć cele zarówno dla całej drużyny, jak i dla każdego zawodnika. Ważne jest, aby wszyscy zawodnicy identyfikowali się z celem drużynowym, nie może to być jedynie wymaganie narzucone przez kierownictwo klubu, w które nie wierzą sami zawodnicy czy trenerzy. Wyznaczając cele pamiętajmy, aby były realne, osiągalne oraz ambitne. Stawianie nierealistycznych celów prowadzi do wzbudzania nieuzasadnionych oczekiwań, a w konsekwencji rozczarowania.

JESTEM TU I TERAZ



Fot. Andrzej Romański

Tak, jak już wspominaliśmy warto wyciągać wnioski z poprzednich sezonów, uczyć się na swoich i cudzych błędach.

Jednak pamiętajmy, aby w nowy sezon wchodzić z „czystą” głową, nie zadreńczając się przegranym meczem czy niewykorzystanymi szansami w poprzednim sezonie.

Warto symbolicznie odciąć ten sezon w swojej głowie, bo nie jesteśmy w stanie już nic zmienić. Najważniejszy okres, na który mamy wpływ jest właśnie TU I TERAZ. Wykorzystajmy to jak najlepiej.

GRAM W NOWEJ DRUŻYNIE

Zwłaszcza w przypadku seniorów, nowy sezon często jest związany ze zmianą klubu i przeprowadzką. Roszady personalne jakie dokonują się w klubach są bardzo duże. Czasami drużyna po przerwie wakacyjnej spotyka się w podobnym składzie, a innym razem rozpoczynamy sezon z zupełnie nowymi zawodnikami.



Fot. Andrzej Romański/Polski Cukier

Pamiętajmy, że rozwój każdej grupy wymaga czasu i przejścia przez poszczególne etapy. Czasami na etapie docierania się, muszą nastąpić konflikty, aby finalnie grupa stała się silną i spójną drużyną.

ZROBIŁEM WSZYSTKO CO MOGŁEM

Początek sezonu to też pewnego rodzaju sprawdzian dla zawodników oraz trenerów. Boisko weryfikuje to, jak przepracowaliśmy okres przygotowawczy. Czy wykonaliśmy wszystkie założenia treningowe? Czy zbudowaliśmy wytrzymałość, siłę oraz szybkość? Czy wyciągnęliśmy odpowiednie wnioski po zeszłym sezonie? Dobrze, jeśli zawodnik może sobie powiedzieć „Jestem gotowy”, „Zrobiłem wszystko, co mogłem, aby się przygotować”. Jednak czasami np. z powodu kontuzji sportowiec zostaje wykluczony na pewien czas. Powrót do formy i nadrobienie treningów może mu zająć trochę czasu, jest to dla niego trudny okres. Warto w takich momentach zadbać o wsparcie mentalne. Pamiętajmy, że kontuzjowany zawodnik cały czas należy do drużyny i jest jej bardzo ważną częścią.

TO RZECZYWIŚCIE NOWY JA

Zdarza się tak, że trenerzy mają określony obraz zawodnika w swojej głowie. Zakładają, że wiedzą jakie są jego mocne i słabe strony oraz czego mogą się po nim spodziewać. Samospełniająca się przepowiednia to sytuacja, w której przewidywania i przekonania mogą prowadzić do takich zachowań i działań, które powodują spełnienie tych przewidywań. To znaczy, że jeśli uważamy, że Krzysiek nie radzi sobie ze stresem w trakcie meczu, to będziemy szukali potwierdzenia naszego zdania tak długo, aż Krzysiek rzeczywiście popełni jakiś błąd i będzie to dla nas potwierdzenie.



Fot. PAP

Jednak co by się stało, gdyby na każdego zawodnika spojrzeć od nowa? Przez te parę miesięcy naprawdę wiele mogło się zmienić w jego głowie. Głowę trenujemy tak samo, jak ciało - a trening czyni mistrza... więc...

Trenerze, postaraj się wyjść poza schematy, spójrz, jak prezentuje się sportowiec właśnie w tym danym momencie. Kto wie, może rzeczywiście zobaczysz nowego zawodnika.

Nowy sezon można porównać do nowego roku. Rozpoczynamy go z nowymi postanowieniami i marzeniami. Dajmy szansę sobie i swoim zawodnikom. Zacznijmy od nowa i bądźmy wytrwali w naszych postanowieniach. Kto wie, co się wydarzy.



Fot. Adrianna Antas/MKS



Arkadiusz Olszewski

Trening zręcznościowy w koszykówce

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

Koszykówka jest sportem, w którym oprócz takich elementów gry jak skuteczne rzucanie do obręczy, czy umiejętność zrobienia dwutaktu, zasłony, ustawienia się w odpowiednim miejscu w czasie gry, odpowiedniej obrony, czy umiejętność wejścia pod kosz, ważne jest także kozłowanie. **UMIĘJĘTNOŚĆ PANOWANIA NAD PIŁKĄ TO PODSTAWOWA ELEMENT W KOSZYKÓWCE.**

Aby stać się dobrze kozłującym zawodnikiem, który dysponuje ważną w koszykówce zręcznością trzeba więc trenować ten element gry jak najczęściej. Warto przyjść czasem na boisko, kiedy nie ma na nim zbyt wielu osób, a czasem najlepiej nawet kiedy nie ma tam nikogo i jest więcej miejsca. Świetną rzeczą byłoby gdybyśmy wzięli ze sobą wtedy nie jedną, ale dwie piłki. Po co nam dwie piłki? Z jedną piłką możemy zrobić kilka ćwiczeń, które pomogą nam opanować lepiej kozłowanie. Z dwoma piłkami natomiast można wykonać już trochę bardziej zaawansowane ćwiczenia, które udoskonalą naszą zręczność jeszcze bardziej.



ĆWICZENIA Z JEDNĄ PIŁKĄ MOGĄ WYGLĄDAĆ NASTĘPUJĄCO:

- ✓ bieg z piłką wzdłuż boiska z kozłowaniem jedną ręką;
- ✓ bieg z piłką wzdłuż boiska z kozłowaniem lewą i prawą ręką na przemian;
- ✓ bieg z piłką wzdłuż boiska z wykonaniem zwodu raz w prawo, raz w lewo;
- ✓ bieg z piłką od jednego kosza do drugiego z przekozłowaniem co chwilę piłki pod nogami.



Napisałem wcześniej, że warto byłoby wziąć na nasz trening dwie piłki.

ĆWICZENIA Z DWOMA PIŁKAMI MOGĄ WYGLĄDĄĆ W TEN SPOSÓB:

- ✓ marsz z dwoma piłkami wzdłuż boiska ze spokojnym kozłowaniem dwoma rękoma;
- ✓ bieg z dwoma piłkami wzdłuż boiska z dynamicznym kozłowaniem dwoma rękoma.

SĄ TEŻ ĆWICZENIA TROCHĘ BARDZIEJ ZAAWANSOWANE TAKIE JAK:

- ✓ marszobieg z dwoma piłkami od jednego kosza do drugiego z przełożeniem co jakiś czas piłek z jednej ręki do drugiej;
- ✓ kozłowanie piłek dwoma rękoma w pozycji kucznej z przełożeniem co jakiś czas piłek z jednej ręki do drugiej;
- ✓ bieg z piłkami wzdłuż boiska z kozłowaniem dwoma rękoma i zmianą kierunku biegu.



Zręcznościowy trening w koszykówce może być wykonywany nie tylko piłkami do koszykówki. Warto wziąć ze sobą także **PIŁKI DO TENISA**. Co można zrobić z piłkami do tenisa na boisku do koszykówki?

Można przyjść z drugą osobą i spróbować wykonać ćwiczenie, które do treningu zręcznościowego pasuje idealnie. Jest to proste ćwiczenie, które jednak może na początku sprawiać trochę trudności. Jeżeli jednak wykażemy się cierpliwością, z pewnością opanujemy to ćwiczenie w niedługim czasie do perfekcji. **JAKIE TO ĆWICZENIE?** Wygląda to w ten sposób, że stajemy naprzeciwko siebie z osobą nam towarzyszącą. Każdy z nas ma w ręku po dwie piłki do tenisa. W lewej ręce trzymamy jedną piłkę, a prawą ręką rzucaemy w tym samym momencie do siebie drugą piłkę do tenisa tak, aby w momencie lotu piłek przełożyć piłkę z naszej lewej ręki do prawej, po czym lewą ręką złapać piłkę rzuconą w naszym kierunku przez kolegę. Piłka, która do nas leci musi zostać złapana.

Niełatwe? A może nawet trudne? Tym lepiej! W tym ćwiczeniu chodzi właśnie o to, aby **STOPIEŃ TRUDNOŚCI BYŁ TROCHĘ WYŻSZY**.

W TEN SPOSÓB ŚWIETNIE MOŻEMY OPANOWAĆ TAKIE CECHY JAK:

- ❖ koncentracja, która w koszykówce jest bardzo ważna,
- ❖ zręczność,
- ❖ współpraca (na niej przecież opiera się gra w koszykówkę!).

TRENING ZRĘCZNOŚCIOWY MOŻEMY UATRAKCYJNIĆ JESZCZE TAKIMI ELEMENTAMI JAK:

- ✓ bieg z kozłowaniem piłki do tenisa wzdłuż boiska raz lewą, a raz prawą ręką;
- ✓ bieg z kozłowaniem piłki do tenisa wzdłuż boiska z podskokiem co jakiś czas;
- ✓ marsz z kozłowaniem piłki do tenisa z wykonaniem zwodu raz w lewo, a raz w prawo (tak, dobrze przeczytaliście, to jest bardzo dobre ćwiczenie).

ŻONGLERKA to również bardzo dobre ćwiczenie, które może pomóc nam doskonalić nasz chwyt piłki.

Warto wziąć więc też dwie lub trzy piłki do tenisa i przez kilka minut pożonglować nimi. Ćwiczenie z żonglowaniem piłek jest bardzo dobre na **KONCENTRACJĘ I UMIEJĘTNOŚĆ CHWYTANIA PIŁKI**.

Na zakończenie naszego treningu zręcznościowego można również trochę się rozluźnić wykonując ćwiczenia z piłką do tenisa przy tablicy. Ćwiczenia przy tablicy mają nauczyć nas jeszcze lepszej koncentracji.



Są to **NASTĘPUJĄCE ĆWICZENIA:**

- ✓ rzut piłką do tenisa o tablicę lewą ręką i złapanie piłki po odbiciu od tablicy ręką prawą;
- ✓ rzut piłką do tenisa o tablicę prawą ręką, zrobienie w tym czasie obrotu, po czym złapanie piłki ręką lewą;
- ✓ rzucanie raz lewą, raz prawą ręką piłek do tenisa o tablicę i łapanie ich.

Można też wykonać **ĆWICZENIE** z piłkami do tenisa przy tablicy z drugą osobą, które polega na tym, że

- ✓ stajemy obok siebie i każdy ma swoją piłkę do tenisa, po czym na okrzyk rzucamy piłki do tenisa o tablicę w poprzek, tak żeby po odbiciu się od niej piłka leciała w kierunku naszego kolegi stojącego obok, który musi piłkę złapać.



Wbrew pozorom niektóre z tych ćwiczeń są niełatwe i można się po kilkunastu próbach zniechęcić. Ale **NIE ZNIECHĘCAJCIE SIĘ!** To ważne, żeby mimo wszystko próbować opanować ćwiczenia zręcznościowe z piłkami do tenisa, ponieważ później możemy mieć z tego **SAME KORZYŚCI**. Jakże? Cóż, spróbujcie wykonać ćwiczenia, które opisałem wyżej. Kiedy po dłuższym treningu piłkami do tenisa weźmiecie do ręki piłkę do koszykówki, zobaczycie jak łatwo jest Wam nią kozłować i jaka ona jest duża! Zauważycie jak łatwo idzie Wam kozłowanie piłką do koszykówki w porównaniu z tym, co jeszcze przed chwilą robiliście z piłkami do tenisa.

Prawda, że łatwo? Ja też tak myślę. Właśnie o to chodzi w treningu zręcznościowym. Nie jest on może najprzyjemniejszy, ale naprawdę pomaga w późniejszym panowaniu nad piłką. Po treningu zręcznościowym, który możecie wykonać przecież nawet tylko raz na jakiś czas (na przykład raz na tydzień) będziecie grać w koszykówkę jeszcze lepiej. I właśnie tego Wam życzę, abyście byli coraz lepszymi koszykarkami i koszykarzami (podobne jak Wasi zawodnicy po zastosowaniu treningu zręcznościowego).



Nr 8

12.10 – 1.11.2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

Redakcja: Maciej Szelaǳowski

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

