10/2019

MAGAZYN TRENERA

PZKosz

MŁODE ASY PARKIETÓW

SMOK
SZKOLNE MŁODZIEŻOWE OŚRODKI KOSZYKÓWKI

KOSSM
KOSZYKARSKIE OŚRODKI SPORTOWEGO SZKOLENIA MŁODZIEŻY

System atakowania wg Saso Filipovskiego

Współpraca w ataku wg Dimitrisa Itoudisa

Ćwiczenia doskonalące kozłowanie

Wykorzystaj swój stres

5 lat SMOKów

Marek Paszucha: "Sędzią nie powinien być..."

“Magazyn Trenera” jest kontynuacją periodyku “Trener koszykówki”. W dalszym ciągu będziemy publikować artykuły, dotyczące różnych aspektów pracy trenerów. Nowością będą wywiady z osobami, które odgrywają istotną role w środowisku koszykarskim, oraz analizy wybranych spotkań, turniejów lub cykli rozgrywkowych. Chcemy także zająć się tematami wykraczające poza obszar techniki i taktyki koszykówki- kwestiami psychologicznymi, psychospołecznymi oraz dotyczącymi przygotowania motorycznego. “Magazyn Trenera” będzie kwartalnikiem, ukazującym się w styczniu, kwietniu, czerwcu oraz październiku. Bardzo liczymy na współpracę przy jego redagowaniu.

Kazimierz Mikołajec
Dyrektor Sportowy PZKosz

PZKosz

Ministerstwo Sportu i Turystyki

MŁODE ASY PARKIETÓW

SMOK
SZKOLNE MŁODZIEŻOWE OŚRODKI KOSZYKÓWKI

KOSSM
KOSZYKARSKIE OŚRODKI SPORTOWEGO SZKOLENIA MŁODZIEŻY

KALENDARZ:

Październik

- 01-06 Mistrzostwa Świata 3x3 U23
- 01 pierwsza kolejka 7Days EuroCup Men
- 03 pierwsza kolejka Euroleague Men
- 04 pierwsza kolejka Basket Liga Kobiet
- 15 pierwsza kolejka Basketball Champions League (uczestniczą: Anwil Włocławek, Polski Cukier Toruń)
- 16 pierwsza kolejka EuroCup Women (uczestniczą: CCC Polkowice, Artego Bydgoszcz)
- 17 pierwsza kolejka Euroleague Women (uczestniczy Arka Gdynia)
- 22 pierwsza kolejka NBA
- 23 pierwsza kolejka FIBA Cup (uczestniczy Legia Warszawa)

Listopad

- 12 Kwalifikacje do Eurobasket 2021 Women - Białoruś - Polska
- 14 Kwalifikacje do Eurobasket 2021 Women - Polska - Wielka Brytania godz. 18.00 Wałbrzych

Grudzień

- 27-29.12 Christmas Cup (Plzeń) (dziewczęta i chłopcy U16-U12) https://www.bkloko-plzen.cz/akce/christmas-cup-2019/vanocni-turnaj-2019/
- 28-30.12 Christmas Cup (Kowno) chłopcy ur. 2004-2009 http://www.tstar.lt/en/tournaments/christmas-cup/

SPIS TREŚCI

2 Kalendarz X - XII 2019

4 Najlepsze występy Młodzieżowych Mistrzostw Polski

5 Marek Paszucha: Sędzią nie powinien być...

12 System atakowania wg. Saso Filipovskiego

20 Współpraca w ataku wg. Dimitrisa Itoudis

25 Ćwiczenia doskonalące kozłowanie - Dawid Mazur

29 Wykorzystaj swój stres i graj jak Ricky Rubio - Anna Ussorowska

34 5 lat SMOKów...

37 Nagrodzeni zawodnicy podczas turniejów finałowych MP

Opracowanie i skład: **Dawid Mazur**

Współpraca: **Kazimierz Mikołajec, Anna Ussorowska**

Diagramy zostały przygotowane dzięki programowi online - http://coaching.fibaeurope.com

Zdjęcie na okładce: **Beata Brociek**

(na okładce od lewej: Aleksander Wiśniewski oraz Aleksy Janiec)

Najlepsze występy zawodniczek/ów podczas turniejów finałowych MP

U22K

Wiktora Keller (Enea AZS AJP Gorzów Wlkp) 26 pkt. • 16 zb. • 10 f. wym. / 22 pkt. 19 zb. • Eval 36 / 34 pkt. • 20 zb. • 18 f. wym. • EVAL 40
Natalia Łopińska (UKS Basket SMS Aleksandrów Łódzki) 14 pkt • 10 zb. • 10 asyst
Aleksandra Pszczolarska (UKS Basket SMS Aleksandrów Łódzki) 28 pkt • 13 zb.
Paulina Pilichowska (MUKS Poznań) 25 pkt • 14 zb.
Katarzyna Świeżak (AZS UW Warszawa) 30 pkt • 11 zb.
Martyna Jasiulewicz (KS JAS-FBG Zagłębie Sosnowiec) 29 pkt • 6/10 za 3 • 11 zb.
Martyna Leszczyńska (UKS Basket Aleksandrów Ł.) 26 pkt • 14 zb • 9 f. wym. / 33 pkt. • 12 zb. • 8 f. wym. • Eval 40 / 35 pkt. • 21 zb. • 9 f. wym. • EVAL 52
Katarzyna Śmietańska (Szkoła Gortata Politechnika Gdańska) 19 pkt. 16 zb.

U18K

Konstancja Banucha (Szkoła Gortata Politechnika Gdańska) 14 pkt. • 20 zb.
Aleksandra Pszczolarska (UKS Aleksandrów Łódzki) 18 pkt. • 17 zb. / 16 pkt. • 14 zb.
Julia Karolina Michalik (MUKS Poznań) 9 pkt. • 6 zb. • 12 asyst
Zuzanna Krupa (Szkoła Gortata Politechnika Gdańska) 17 pkt. • 13 zb.

U16K

Aleksandra Żukowska (UKS Lider Swarzędz) 29 pkt. • Eval 34
Agata Makurat (UKS Bat Kartuzy) 22 pkt. • 23 zb. • Eval 30
Marta Sztąberska (KKS Olsztyn) 29 pk. • 9 zb. • 12 f. wym.
Martyna Kurkowiak (Enea AZS AJP Gorzów Wlkp.) 24 zb. / 9 pkt. • 16 zb.
Natalia Wnuk (UKS Trójka Żyrardów) 21 pkt. • 13 zb.
Maja Kozłowska (Enea AZS AJP Gorzów Wlkp.) 20 pkt. • 14 zb.

U20M

Maksymilian Jakubek (AZS AGH Kraków) 21 pkt • 4/8 za 3 • 9 zb.
Patryk Pachołek (AZS AGH Kraków) 20 pkt. • 6/7 za 3 • 9 zb.
Bogdan Izrailewski (UKS Gim92 Ursynów) 37 pkt. • 8/13 za 3 • 9 zb. • EVAL 34
Mikołaj Krakowiak (KS ROSA - Sport Radom) 15 pkt. • 19 zb. • 9 f. wym
Bartosz Proczek (MKS Pruszków) 22 pkt. • 13 zb.
Sebastian Rompa (Trefl Sopot) 18 pkt. • 12 zb.
Mateusz Nowacki (AZS AGH Kraków) 21 pkt. • 14 zb.
Kamil Jewuła (AZS AGH Kraków) 27 pkt. • 9/19 za 3
Norbert Ziółko (KS ROSA - Sport Radom) 27 pkt. • 4/7 za 3 • EVAL 29

U18M

Mateusz Kaszowski (Asseco Arka Gdynia) 25 pkt. • 10 asyst / 39 pkt. • 6/9 za 3 • 7 asyst • 43 Eval
Anton Azimka (WKS Śląsk Wrocław) 9 pkt. • 16 zb.
Kacper Gordon (WKS Śląsk Wrocław) 29 pkt. • 6/12 za 3
Miłosz Góreńczyk (Zastal fatto Deweloper Zielona Góra) 34 pkt. • 8 zb. • 39 Eval
Benjamin Didier - Urbaniak (Trefl Sopot) 17 min. • 28 pkt. • 4/5 za 3 • Eval 27
Aleksander Wiśniewski (Biofarm Basket Junior Poznań) 7 zb. • 9 asyst (kadet) / 17 pkt. 10 zb.
Szymon Zapała (Trefl Sopot) 20 pkt. • 15 zb. • Eval 36
Szymon Szmit (KS Procar Spójnia Stargard) 34 pkt • 6/10 za 3 • Eval 36
Szymon Sobiech (Biofarm Basket Junior Poznań) 17 pkt. 13 zb.

U16M

Antoni Michalski (UKS Gim92 Ursynów Warszawa) 33 pkt. • 16/18 za 2 • Eval 38 / 15 pkt. • 15 zb.
Aleksander Wiśniewski (Biofarm Basket Junior Poznań) 20 pkt. • 10 asyst • 9 f. wym. • 30 Eval / 20 pkt. • 12 asyst / 19 pkt. 11 zb. / 9 asyst
Jakub Wojciechowski (MKS Ochota Warszawa) 12 pkt. • 12 zb. / 11 pkt. 18 zb. / 9 pkt. • 19 zb.
Wiktor Paczkowski (Wilki Morskie Szczecin) 14 pkt • 12 zb.
Oliwier Niedzielski (MOSM Bytom) 23 pkt. • 13 zb.
Maciej Michalski (MOSM Bytom) 17 pkt. • 12 zb. / 12 pkt. • 12 zb. / 18 pkt. • 10 zb.
Jakub Więckowski (Zastal Fatto Deweloper Zielona Góra) 21 pkt • 10 zb. • 8 f. wym. • 30 Eval / 20 pkt. • 13 zb. • Eval 31
Iwo Maćkowiak (Biofarm Basket Junior Poznań) 20 pkt. • 5/7 za 3 • 8 zb.
Michał Grzeszak (Wilki Morskie Szczecin) 15 pkt. • 16 zb. / 12 pkt. • 13 zb. / 13 pkt. • 10 zb.
Jan Jakubiak (Basket Team Opalenica) 22 pkt. • 15 zb. • Eval 37 / 22 pkt. • 16 zb.
Bartosz Sitek (MKS Ochota Warszawa) 32 pkt. • 9 zb. • 32 Eval
Wojciech Nojszewski (MKS Ochota Warszawa) 19 pkt. • 10 asyst • 28 Eval
Mikołaj Rutkowski (Basket Team Opalenica) 13 pkt. • 16 zb.

Marek PASZUCHA: Sędzią nie powinien być....

fot. archiwum M. Paszuchy

Dawid Mazur: Co wpływa na relacje pomiędzy sędziami, a trenerami w czasie i po zawodach koszykówki?

Marek Paszucha: Przede wszystkim charaktery ludzkie, w istotny sposób wpływające na podejmowane przez trenerów działania w stosunku do sędziów i podejmowane przez sędziów w stosunku do trenerów, a także zawodników.

Hipokrates, dla wielu „ojciec medycyny" – sformułował pierwsze typy osobowości, wynikające z różnych cech charakteru każdego człowieka, przejawiające się w usposobieniu, sposobie bycia i zachowania. Cztery typy charakteru według Hipokratesa, to: choleryk, flegmatyk, sangwinik oraz melancholik. Oczywistym jest, że nie da się każdego człowieka wpisać jednoznacznie do jednej tylko z wymienionych grup. Ważne jest więc której grupy cechy przeważają u danego człowieka, przecież sędzia i trener, to też człowiek. Myśląc i mówiąc o relacjach pomiędzy sędziami, a trenerami, musi się pamiętać, że ani sędziowie, ani trenerzy nie są i nie będą „ujednoliceni", aczkolwiek organizacje odpowiedzialne za prowadzenie rozgrywek oraz organizacje sędziowskie wprowadzają i – lepiej lub gorzej – egzekwują pewne standardy zachowań we wzajemnych relacjach.

Czy różne interpretacje przepisów przez sędziów i trenerów, mogą wpływać na te relacje?

- Oczywiście, że tak. Dla obu grup, t.j. trenerów i sędziów, sukcesywnie opracowywane są i wdrażane przez specjalny pion FIBA interpretacje dozwolonych i niedozwolonych, czyli karalnych kontaktów osobistych, t.j. fauli. Interpretacja ta przekazywana jest dalej do federacji krajowych i wydziałów sędziowskich, a stąd do okręgowych związków koszykówki i ich organizacji sędziowskich. Jednak w praktyce znaczna ilość kontaktów, myślę, że do 25%, oceniana jest różnie przez sędziów w zależności od ich klasy i umiejętności oraz w zależności od ich pozycji obserwacji. Wielokrotnie interpretacja ta jest różnie stosowana przez sędziów, a rożnie przez trenerów, którzy uwzględniają – lub nie – tę interpretację w bieżącym szkoleniu zawodników i w ustalaniu taktyki gry w czasie zawodów.

Co Pan sądzi o wywieraniu presji na sędziach?

- Trener pragnie co najmniej, aby sędziowie nie skrzywdzili jego drużyny, raczej pragnie, aby sposób sędziowania i decyzje sędziów podejmowane były na korzyść jego drużyny. Sędzia nie może oczekiwać od trenera pełnego obiektywizmu w ocenie decyzji sędziowskich. Trener ma prawo zarządzić, aby jego zawodnicy grali na granicy „faul" w celu sprawdzenia interpretacji stosowanej w tym konkretnym meczu przez konkretną trójkę czy dwójkę sędziowską i w zależności od tej interpretacji zaostrzyć grę w obronie lub ją złagodzić. Historycznie trenerzy i zawodnicy byłej Jugosławii stosowali te zasady i m.in. dlatego wygrywali, podczas gdy trenerzy i zawodnicy USA nie mieli tych zdolności dostosowawczych. Trener ma prawo podejmować próby wpływania na decyzje sędziowskie w sposób nie kolidujący z obowiązującymi przepisami, poprzez zadawanie w odpowiednim czasie i chwili pytań sędziemu, czy też kulturalnym komentowaniu decyzji sędziowskich.

Z kolei sędzia ma narzędzia do zapewnienia, że forma pytań i komentarzy trenerów nie będą sprzeczne z przepisami. Na zadane przez trenera sędziemu pytanie, zadane w odpowiedniej chwili i miejscu, sędzia powinien krótko i zwięźle merytorycznie odpowiedzieć bez wdawania się w dyskusję. Po uzyskaniu odpowiedzi na pierwsze zadane pytanie trener nie może oczekiwać na dalszą dyskusję, a sędzia nie może tej dyskusji tolerować, nawet, jeżeli trenera odpowiedź na pierwsze pytanie nie satysfakcjonuje.

Czy przygotowanie do meczu może wpływać na relacje między trenerami a sędziami?

- Każda analiza do spotkania z pewnością pozwoli dobrze przygotować się do meczu. Im więcej rzeczy jesteśmy wstanie przewidzieć, mamy świadomość tego, co się może wydarzyć, tym łatwiej będzie nam sędziować, ale również i kontrolować emocje trenerów i zawodników.

Podobnie, jak w innych dziedzinach życia, także w koszykówce spotykamy różnej klasy fachowców, którymi w naszym przypadku są sędziowie i trenerzy. Mamy do czynienia z sędziami w sposób naturalny utalentowanymi w ocenie sytuacji na boisku, którzy – jeżeli są pracowici i podnoszą swoją wiedzę i dyspozycję psychofizyczną – osiągają wysoki poziom i dobrą opinię. Mamy też sędziów, którzy pracowitością i dużą ilością prowadzonych zawodów nadrabiają brak talentu i też dochodzą do stosunkowo wysokiej pozycji. Mamy wreszcie sędziów bez predyspozycji i bez ochoty do pracy nad sobą, których w sposób naturalny czas eliminuje z listy sędziów. Mamy sędziów, którzy lepiej lub gorzej, krócej lub dłużej grali w koszykówkę. Jednak z przyczyn podanych na wstępie, tzn. ich cech osobowości, najlepszymi sędziami nie są byli najlepsi zawodnicy.

Nieco inaczej wygląda sytuacja wśród trenerów. Moja wiedza jest tutaj oczywiście mniejsza. Uważam, że aby być bardzo dobrym trenerem trzeba umieć grać w koszykówkę, znać przepisy gry i ich aktualną interpretację, umieć szkolić technikę i taktykę gry, dostosować je do charakterystyki kolejnego przeciwnika na boisku, wzbudzić chęć walki, ale także współdziałać z sędziami tak, aby mieć na nich jakiś wpływ.

Głównym celem i zadaniem trenera jest wygrywać, uzyskiwać możliwie najlepsze wyniki, do czego niezbędna jest wiedza o psychice zawodników, a szczególnie zawodniczek. Cechy charakteru trenera mieszczą się w dwóch ćwiartkach charakterystyki Hipokratesa: choleryka i sangwinika, a cechy charakteru sędziego w ćwiartkach sangwinika i flegmatyka. Trenerem nie

powinien być melancholik, ani flegmatyk, sędzią nie powinien być melancholik, ani choleryk. Ale w praktyce jesteśmy kombinacją różnych ćwiartek Hipokratesa i dlatego rodzą się konflikty.

Dzisiaj trenerzy nie tylko scoutują przeciwne drużyny i zawodników, ale również i sędziów.

- Dokładnie tak jest. Muszę dodać, że sędziowie również scoutują trenerów, zawodników. Poziom wiedzy sędziów na temat możliwości fizycznych i technicznych zawodników oraz na temat taktyki gry w ataku i w obronie, a także kultura osobista, spryt i inteligencja, wpływa na sposób postępowania wobec trenerów i zawodników. W drugą stronę działa to podobnie. Poziom wiedzy trenerów o przepisach gry w koszykówkę i o ich aktualnej interpretacji, a także kultura osobista, spryt i inteligencja, mają ogromne znaczenie na podejmowane działania wobec sędziów.

Gdy pełniłem funkcje w Polskim Związku Koszykówki, szczególnie Kolegium Sędziów PZKosz, a także komisjach FIBA, szczególne znaczenie przypisywałem wspólnemu szkoleniu trenerów i sędziów, a w szczególności szkoleniu sędziów przez trenerów, a także trenerów przez sędziów. Uważam, że brak wiedzy sędziów o zasadach techniki i taktyki gry w koszykówkę oraz niepełna wiedza trenerów o przepisach koszykówki, a szczególnie o obowiązującej ich interpretacji – jest podstawową przyczyną powstających konfliktów między trenerami, a sędziami. Dotyczy to m.in. sprawy podstawowej, tj. słownictwa, stosowanego w szkoleniu i praktyce trenerskiej i sędziowskiej.

Jak Pan przygotowywał się do meczu wiedząc, że trener lub zawodnik wywiera podczas meczu wielką presję na sędziach albo wymusza faule? Gdyby Pan miał dać jedną radę młodym sędziom, którzy nadużywają przewinień technicznych, to jaka by to była?

- Przed każdym meczem „ligowym" odbywa się rozmowa trzech sędziów, prowadzona przez sędziego pierwszego („crue leader"), w czasie której m.in. omawia się prawdopodobne zagrania, czy zachowania trenerów i zawodników, na które należy zwrócić w czasie zawodów szczególną uwagę, np. komentarze i uwagi, kierowane do sędziów, czy też „rzucane" w stronę publiczności. Tak np. mogą się zachowywać trenerzy, by przygotować sobie wytłumaczenie ewentualnej porażki wobec publiczności i wobec „mocodawców" w klubie. Sędzia, który zauważy to jako pierwszy (najlepiej jednak, gdy będzie to crue leader), winien w sposób chłodny, spokojny, rzeczowy zwrócić temu trenerowi, czy zawodnikowi uwagę. Przy powtórzeniu się takiego zachowania sędzia winien ponownie zwrócić (słownie) uwagę i ostrzec, że następne ukarane zostanie przewinieniem technicznym i tak też zrobić. Wszystko to należy robić bardzo zdecydowanie, ale bez okazywania jakichkolwiek emocji.

Czy sędzia może też dbać o relacje z trenerami, którzy bardzo żywiołowo reagują na meczu i wymuszają decyzję? Jeśli tak, to w jaki sposób?

- „Żywiołowe" zachowanie trenera jest często częścią psychologicznego nacisku na jego zawodników, szczególnie na ich aktywność i waleczność w grze obronnej, a także w walce o piłkę po własnym, niecelnym rzucie do kosza. Często takie zachowanie trenera jest dobrze widziane przez kierownictwo klubu i własną publiczność.

Zatem sędziowie nie powinni reagować na bardzo nawet aktywne, żywiołowe zachowanie trenera, czy nawet

zawodników – dotąd, dokąd zachowanie to nie zawiera elementów widocznej krytyki decyzji sędziowskich, czy też elementów gry „unfair" wobec drużyny przeciwnej.
Dobry sędzia odróżni żywiołowość zachowania trenerów i zawodników, związaną z zaciętością gry o zwycięstwo, od agresji, wykraczającej poza przepisy gry i fair play.

Każdy może się mylić, i sędzia i trener. Natomiast wielu trenerów jest wybuchowych, czasem bardzo gwałtownie reagują na jakąś decyzję sędziowską. Wydaje się, że nie pomaga im to w prowadzeniu meczu. Co Pan by radził im, żeby jednak tak emocjonalnie nie reagowali?

- Nie można zapominać, że profesjonalne kluby - walcząc o zwycięstwo i związane z tym pieniądze – próbują oddziaływać na sędziów, głównie przez trenerów. Często kluby mają „bank" informacji o sędziach, o ich sposobie interpretacji zetknięć osobistych, a także o ich cechach osobowościowych, m.in. o sposobie reakcji na prowokacje, czy na groźby ze strony publiczności.
Emocjonalność trenerów może być ich cechą naturalną, ale może też być grą aktorską w relacjach z sędziami.

A jak sędzia może pomóc trenerowi w opanowaniu emocji, np. podczas meczu może coś powiedzieć, jakoś nieszablonowo się zachować?

- Sędzia nie powinien chłodzić emocji trenerów, ale pilnować, by emocje te nie przekroczyły dopuszczalnych granic. Dobry trener wie, jak dać odczuć sędziemu aprobatę sposobu sędziowania, ale także wie, jak – nie narażając się na karę – dać odczuć swoją dezaprobatę w sytuacjach, gdy – według opinii trenera – sędzia się po prostu pomylił. Uwalniane, okazywane przez trenera emocje nie powinny wywoływać widocznych emocji sędziów. Decyzje sędziów muszą być podejmowane i sygnalizowane z dużą pewnością i zdecydowaniem, ale bez okazywania emocji.

Cały czas jesteśmy przy relacjach i emocjach jakie panują podczas meczu. Wie Pan, czasem trener traci kontrolę nad swoimi emocjami. Drużyna źle gra, do tego kilka gwizdków, które według trenera są krzywdzące jego drużynę. To wszystko zbiera się i po jakimś czasie wybucha. Z reguły te emocje na meczu są wyrzucane na sędziów, albo zawodników. Co Pan o tym sądzi?

- Przyznam szczerze, że do tej pory nie patrzyłem na zachowanie trenera z tej perspektywy. Zadaniem sędziów jest pilnować żeby zawody toczyły się one z zgodnie z przepisami. Nie można pobłażać trenerom czy zawodnikom, którzy wykraczają poza normy zachowania. Zagadnienie jest bardzo ciekawe, warto się w nie zagłębić.

Co Pan uważa, gdyby np. sędzia widząc trenera, który powoli traci kontrolę nad swoim zachowaniem, emocjami, potrafił podejść do szkoleniowca i po prostu go zapytał: czy trener kontroluje mecz?

- Być może takie postępowanie wobec trenerów pomogłoby im ochłonąć z emocji. To z pewnością zależy od osobowości sędziego i trenera. Wcześniej wspomniałem, że sędzią nie powinien być choleryk. Może właśnie w takim przypadku bardzo dobry sędzia, potrafiący panować nad swoimi emocjami, będzie tez umiał pomóc trenerowi? W mojej ocenie takie zachowanie sędziego, na pewno by utemperowało trenera za wczasu. Być może nawet i pozwoliłoby na polepszenie relacji na linii trener - sędzia. Kto wie?

Czy przyznanie się do błędu, do „złego gwizdka" to ujma?, czy też pokazanie

klasy sędziego? Jak Pan sobie radził wtedy z presją wywieraną przez kibiców, trenerów działaczy?

- Jeden z najlepszych sędziów w historii polskiej koszykówki, Jan Jarzębiński, w sytuacji, gdy uświadomił sobie swój błąd, nieprawidłową decyzję, stawał na boisku w miejscu widocznym dla trenerów, zawodników i publiczności, gwizdał donośnie, potrzymał chwilę rękę na sercu i zmieniał decyzję na poprawną. Było to bardzo dobrze przyjmowane zarówno przez trenerów i zawodników, jak i przez publiczność.

Oczywiście Janek nie robił tego często i nigdy więcej, niż jeden raz w czasie meczu.

Mając 25 lat został Pan międzynarodowym sędzią. Obecnie można powiedzieć, że to bardzo młody wiek jak na sędziego FIBA. Jak Pan sobie radził wtedy z presją wywieraną przez kibiców, trenerów, działaczy?

- Sędziowie o sylwetce Janusza Kotulskiego, czy Romka Putyry, albo o zawodniczej przeszłości, jak Zdzich Dąbrowski, czy Maciek Wężyk, mieli łatwiej. Okazało się jednak, że po dwóch, trzech meczach sędziowanych tej samej drużynie, trenerzy nabierali zaufania do mnie. Wiedzieli, że też byłem zawodnikiem i że sędziuję uczciwie, a więc nawet ewentualne moje błędne decyzje nie wywoływały nadmiernych protestów. Rozumieli, że moja pomyłka jest po prostu pomyłką, a nie umyślną decyzją przeciwko jednej z drużyn. Zatem presja na mnie nie była na ogół wielka pomimo, że trenerami drużyn ligowych były wtedy autorytety trenerskie (W. Maleszewski – Polonia, T. Ulatowski – Legia, Z. Olesiewicz – AZS, Patrzykont, Dylewicz, Żyliński, Raba, Niedziela, trenerzy wrocławscy).

Gorzej było na arenie międzynarodowej, gdzie sędziowałem różnym drużynom w różnych krajach i wyrobienie sobie dobrej marki trwało dłużej, ale nie więcej, niż 2 – 3 lata, co przy karierze 27-letniej (1960-1987) nie jest tak wiele.

Kogo bym nie zapytał, to mówi, że jest Pan wielkim dżentelmenem, człowiekiem z olbrzymią kulturą i mam wrażenie, że nie był Pan sędzią, który karał trenerów i zawodników od razu przewinieniem technicznym. Z tego, co słyszałem, kiedyś był taki mecz, że jeden z trenerów na meczu na Koronie wymuszał krzykiem decyzje na Panu, a Pan podszedł do niego i powiedział, że ma 30 sekund na to, żeby pokrzyczał na Pana, a później go Pan wyrzuci jak dalej będzie zachowywał się w ten sposób? To prawda?

- Nie będę komentował pierwszej części Pana pytania. Ani ja, ani mój pierwszy, główny partner sędziowski, Czesław Stawarz, nie stosowaliśmy często kary przewinienia technicznego. Były jednak wyjątki, np. gdy przy szczególnie starannej mojej obserwacji i pewności decyzji protesty zawodnika powtarzały się i nasilały; wtedy stosowałem karę przewinienia technicznego. Pozwalało to w konsekwencji uniknąć drastyczniejszej kary.

Podobnie było w okresie, gdy sędziowałem z Ryśkiem Trojanowskim. Wydaje mi się, że Rysiek, który jest bardziej impulsywny, dawał więcej technicznych, gdy już nie ze mną sędziował.

Niestety, nie pamiętam sytuacji z hali Korony w Krakowie, ale możliwe, że dotyczyło to mojego przyjaciela z klasy szkolnej i drużyny Krowodrzy Jurka Michałkiewicza, trenera żeńskiej drużyny Korony.

Jakie miał Pan sposoby na utemperowanie trenerów czy

zawodników? Może jakaś ciekawa anegdota?

- Nigdy nie „temperowałem" zawodników ani trenerów, uważając, że emocje i „ekspresyjność" uatrakcyjniają mecze koszykówki. Pilnowałem jednak, by nie miały one charakteru awanturniczego, czy też nie są metodą oddziaływania na sędziów.

Zapomniał Pan kiedyś gwizdka albo spodni na mecz?

- Zawsze woziłem ze sobą (podobnie, jak inni sędziowie do teraz) co najmniej 2 gwizdki, pakowane w dwóch różnych miejscach bagażu. Chyba dwa razy musiałem pożyczać gwizdki od kolegów sędziów, którzy właśnie mieli ze sobą po 2 gwizdki. Trzeba jednak powiedzieć o obowiązującej, niepisanej zasadzie, że gwizdka, podobnie, jak szczoteczki do zębów, w zasadzie się nie pożycza.

Raz w życiu przyjechałem na mecz do Hali (wówczas Ludowej) do Wrocławia i w szatni zorientowałem się, że nie mam spodni „sędziowskich". Miałem natomiast elegancki, z Vistuli, garnitur w kolorze marengo w drobne prążki. Obecnemu na hali Wieśkowi Zychowi powiedziałem, że FIBA zamierza wprowadzić takie spodnie dla sędziów i właśnie je testuję. Myślę, że nie uwierzył.

Ile najwięcej Pan dał przewinień technicznych w jednym meczu? Podobno zawsze było gorąco w Wałbrzychu, w szczególności w meczach Górnik - Lech?

- Hmm... nie sądzę, abym w życiu podyktował w jednym meczu więcej, niż dwa przewinienia techniczne. W Wałbrzychu sędziowałem wiele trudnych zawodów, m.in. z grającym w Górniku Sterengą w słynnej sali z publicznością na wysokich balkonach, ale również nie pamiętam żadnej serii przewinień technicznych.

Przez wiele lat sędziował Pan z Ryszardem Trojanowskim. Byliście jedną z najlepszych par w ekstraklasie. Pamięta Pan jakąś śmieszną sytuację z meczu i chciałby się podzielić?

- Rysiek Trojanowski traktował sędziowanie bardzo poważnie i nawet, gdybym coś śmiesznego pamiętał, to bym nie powiedział.

Przy okazji przypomnę, że przez wiele lat w Polsce sędziowały dość trwałe pary sędziowskie, co miało swoje dobre i złe strony. Dobre, bo decyzje były przewidywalne i słabsze strony jednego sędziego zasłaniał jego partner. Złe, bo po zmianie partnera zdarzały się kontrowersje w decyzjach pomiędzy sędziami.

Ja połowę okresu swojego sędziowania w Polsce miałem za partnera Czesława Stawarza, a drugą połowę Ryszarda Trojanowskiego. Obaj, to ludzie prawi i odważni, którzy sędziując mogli się pomylić, ale nie podejmowali decyzji fałszywej. Jest to główne kryterium oceny pracy sędziego.

Inaczej było za granicą, gdzie bardzo rzadko sędziowało się w parze z tym samym sędzią. Zdarzali się sędziowie przychylni jednej drużynie lub bojaźliwi, którzy nie zawsze chcieli wszystko na boisku widzieć.

Zalazł Panu jakiś trener za skórę?

- Tak. Byli w Polsce trenerzy, którzy próbowali mieć wpływ na moje decyzje na boisku i wykorzystywali do tego celu rożne sposoby, nie dotyczy to jednak lat mojego dojrzałego sędziowania.

Częściej zdarzało się to za granicą , gdzie – jak mówiłem wcześniej – „walka" trenerów z sędziami jest jednym ze sposobów znalezienia po meczu winnych porażki. Zdarzało się to w Grecji, Jugosławii, Bułgarii.

Jakie są różnice między relacjami sędzia, a trener wtedy, gdy Pan sędziował, a obecnie?

- W okresie, gdy ja sędziowałem, w Polsce wielu sędziów było kolegami trenerów z boiska, czy z innej działalności w sporcie. Wywoływało to różne dodatkowe, dobre i złe skutki i konflikty w czasie zawodów i po ich zakończeniu. Mnie to dotyczyło w mniejszym stopniu, bo grając w Krowodrzy Kraków nie byłem wybitnym zawodnikiem, grałem tylko w tzw. lidze międzywojewódzkiej. Miałem już wtedy absorbujący zawód poza sportem. Ponadto od tamtego czasu w ligach działa większa ilość trenerów zagranicznych, którzy nie mieli możliwości kolegowania się z sędziami.

Generalnie rzecz biorąc, obecne relacje trenerów z sędziami są bardziej oficjalne, zasadnicze, co zresztą zaleca zarówno FIBA, jak i PZKosz.

Dziękuję bardzo za poświęcony czas i za owocną rozmowę.

- Również bardzo dziękuję.

Marek Stanisław PASZUCHA

ur.18.06.1935r. w Krakowie, inżynier, urbanista, dyplomata, sędzia i działacz koszykówki, działacz sportowy.

Z koszykówką zetknął się w II LO im. króla Jana Sobieskiego w Krakowie i wkrótce zaczął grać w zespole TS Krowodrza, z którą wywalczył Puchar Polski dla drużyn nieligowych. W r.1951 ukończył kurs sędziowski koszykówki (u Jana Janowskiego, późniejszego rektora AGH i wicepremiera) i już dwa lata później sędziował pierwszy mecz ligowy w Katowicach (wraz z Michałem Mochnackim, późniejszym trenerem żeńskiej drużyny WKS Wawel Kraków i męskiej drużyny TS Wisła). W 1960 r. został sędzią międzynarodowym FIBA i przez 27 lat prowadził mecze na różnych kontynentach świata, a następnie przez 18 lat pełnił funkcję komisarza technicznego FIBA. Wysoko ceniony w FIBA za umiejętności, rzetelność i uczciwość, wyznaczany był na arbitra lub komisarza igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy. Członek władz tej Federacji.

Studiował na Wydziale Budownictwa Wodnego Politechniki Krakowskiej w latach 1953-59, m.in. u związanych ze sportem profesorów Romana Ciesielskiego, Bolesława Kordasa i Artura Wieczystego. Pełnił wiele odpowiedzialnych funkcji zawodowych i społecznych. Był m.in. wiceprezydentem Krakowa (1986-1990), prezesem Polskiego Związku Koszykówki, wiceprezesem i prezesem (ministrem) Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki, a w latach 1996-2003 ambasadorem nadzwyczajnym i pełnomocnym RP w królestwie Malezji (w latach 2001-2003 dziekan korpusu dyplomatycznego w Kuala Lumpur), akredytowanym także w sułtanacie Brunei Darussalam.

Odznaczony m.in. Krzyżem Kawalerskim i Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski oraz orderem The Most Distinguished Order of Setia Malaysia z tytułem „Sir", nadanym przez Króla Malezji. W r. 2005 został jednym z honorowych członków Polskiego Związku Koszykówki. W r. 2017, z okazji dziewięćdziesięciolecia krakowskiej koszykówki otrzymał Odznakę Honorową Województwa Małopolskiego – Krzyż Małopolski.

fot. Tomasz Fijałkowski fiolek.art.pl

SASO FILIPOVSKI

PODSTAWY ATAKOWANIA

Koszykarskie sezony są naprawdę długie. Z reguły zaczynają się w sierpniu, a kończą się w maju, a nawet w czerwcu. Dla zawodników, którzy uczestniczą w przygotowaniach reprezentacji krajowych trwają jeszcze dłużej. Podczas okresu przygotowawczego, a także w całym sezonie zdarzają się kontuzje graczy, dlatego trener Saso Filipovski nie chce, aby system ataku zależał od jednego czy dwóch zawodników. Z drugiej jednak strony chce, żeby każdy zawodnik w tym systemie miał odpowiednią rolę. Dzięki temu każdy czuje się potrzebny i może rzucić swoje punkty. Dużym komfortem byłoby, gdyby każdy zawodników mógł rzucić 10 punktów. Jakkolwiek nie jest to możliwe. Dlatego w meczach jeden, dwóch zawodników rzucają około 15-20 punktów, ktoś inny 10, ci z mniejszą rolą zdobywają około 5 punktów, a może nawet mniej. W systemie ofensywnym trenera Filipovskiego ważne jest, że im więcej zawodników potrafi znaleźć sposób na zdobycie punktów, tym lepiej dla drużyny. Oznacza to również, że zespół dzieli się piłką.

Współpraca to właściwie słowo klucz w podstawach atakowania. Spacing - odpowiednia odległość między zawodnikami pomaga całej drużynie. Niemniej ważne jest również postawienie dobrej zasłony, co umożliwia uwolnienie się innemu zawodnikowi, lub stworzenia przewagi, również w akcjach Pick and Roll czy Pick and Pop. Odpowiedni spacing, odpowiedni timing - to wszystko powoduje, że zmusza się obrońców do większej pracy, a tym ułatwia się grę atakowi.

Trzeba pamiętać, że to co atrakcyjnie wygląda na papierze, niekonicznie musi być dobre dla naszych zespołów. Żeby budować system ofensywny, trzeba znać swoich zawodników. Ich umiejętności są tutaj kluczowe. Można oczywiście zmusić gracza, który nie potrafi grać Pick and Roll do używania tego typu zagrania, tylko pytanie czy to ma sens i czy przyniesie korzyść drużynie? Bo jeśli nie, to szkoda czasu i szkoda zmuszać zawodników do grania czego, co nie umieją. Gracze muszą się w systemie dobrze czuć. Oczywiście rewelacją byłoby, mieć cały zespół, który potrafi czytać grę, mieć takich zawodników, którzy myślą i czytają grę. Jednak to jest niezmiernie trudne. Z drugiej strony, trzeba pamiętać, że

najgorszą sprawą jest mieć zawodnika w drużynie, który uważa, że jest strzelcem, a nie potrafi rzucać. Nam jako trenerom, trudno jest powiedzieć zawodnikowi, że ma nie rzucać. Można mu powiedzieć, że ma rzucać w odpowiednich sytuacjach. Dlatego ważne jest, aby nauczyć swoich graczy co to jest selekcja rzutowa. Dzięki temu będą potrafili rozpoznać kiedy jest dobry rzut, a kiedy jest zły. Każdy może zwiększyć skuteczność swoich rzutów jeśli będzie miał odpowiednią selekcje rzutową i będzie cierpliwy. Aby to zrobić potrzeba jest wiele godzin treningów, najpierw na poprawę techniki, a następnie skuteczności rzutu. Warto podczas treningu monitorować efektywność rzutów. Jeśli któryś z zawodników osiąga skuteczność na poziomie 20%, to trudno oczekiwać wyższej efektywności podczas meczu. Dlatego rolą trenera jest wytłumaczenie zawodnikowi, że musi być cierpliwy i wytrwały w treningach. Jeśli poprawi skuteczność to wtedy zwiększy się jego znaczenie i udział w zdobyczach punkowych podczas meczu.

Jakie rzuty zawodnik może poprawić:

- Lay-up
- Rzut w szybkim ataku
- Spot - up (otwarty rzut)
- Rzut po koźle
- Rzut po zasłonie
- Rzut po pick and roll
- Rzut po pick and pop
- Rzut po ścięciu, po back - door, itp.

Ważną kwestią jest, aby wszyscy zawodnicy robili to co jest dobre przede wszystkim dla drużyny. Każdy musi znać swoją rolę w zespole oraz jakie zadania mają inni gracze. Dzięki temu drużyna zrozumie, a przede wszystkim zaakceptuje, że zawodnik, który ma wyższą skuteczność rzutową i przy tym odpowiednią selekcję musi oddawać więcej rzutów niż reszta graczy.

W systemie oprócz rzutów bardzo ważne są też podania. W koszykówce bardzo rzadko występuje podanie sprzed klatki piersiowej. Taki rodzaj podania można zaobserwować w szybkim ataku. W ataku pozycyjnym najczęstszymi podaniami są: podania jednorącz płaskie, jednorącz kozłem, półhakiem itp. Jak wcześniej trener Filipovski wspominał skuteczność całej współpracy zależy od spacingu i timingu, to należy też pamiętać, że powodzenie ofensywnych akcji również zależy od jakości podań, od dokładności podań i od tempa podania.

W systemie, którym trener Filipovski proponuje swoim zawodnikom, z reguły można znaleźć takie akcje jak: side pick and roll, top Pick and roll, są też sety dla rzucających, na grę Low Post oraz motion set, w którym jest dużo ruchu i zawodnicy dzielą się piłką.
W każdym ataku jest jeden zawodnik, który podaje, jeden który stawia zasłonę, jeden który korzysta z tej zasłony i dwóch zawodników trzymają spacing. Każdy z nich jest ważny i każdy z nich musi znać swoją rolę.

Kolejną bardzo ważną rzeczą w budowaniu systemu ataku jest umiejętność zmiany rytmu gry. Zawodnicy muszą wiedzieć kiedy wykorzystać i grać sporo szybkim atakiem, a kiedy spowolnić grę. Dla przykładu, gdy brakuje nam skuteczności, gdyż gramy szybko, należałoby zwolnić tempo ofensywnych akcji.

Dla każdego trenera bardzo ważna jest analiza z jakich akcji jego drużyna zdobywa punkty, oraz na jakim procencie skuteczności są one rozgrywane. Dzięki

takim danym można zwiększyć poziom gry swojego zespołu.

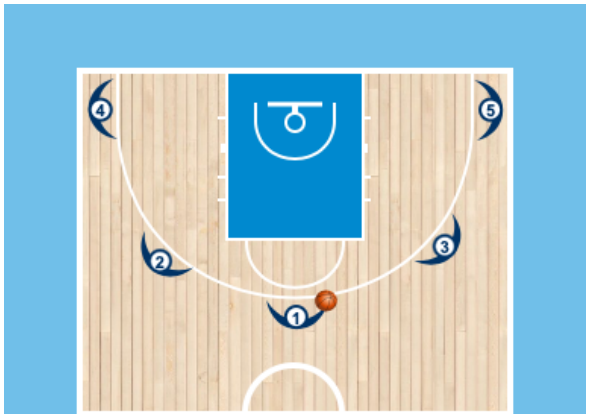
Reasumując, trener Filipovski dużo czasu poświęca fundamentom; podania, stawianie zasłon, korzystanie z zasłony, kąt zasłony, ścięcia, wyjścia do piłki itp. Te wszystkie elementy ćwiczone na treningach pozwalają nie tylko zwiększyć skuteczność, ale również zwiększają pewność siebie zawodników.

SPACING

Spacing jest szalenie ważny w ataku. Należy go przestrzegać w szybkim ataku, podczas gry 1x1, podczas gry Low Post, gry inside - outside, pick and roll.

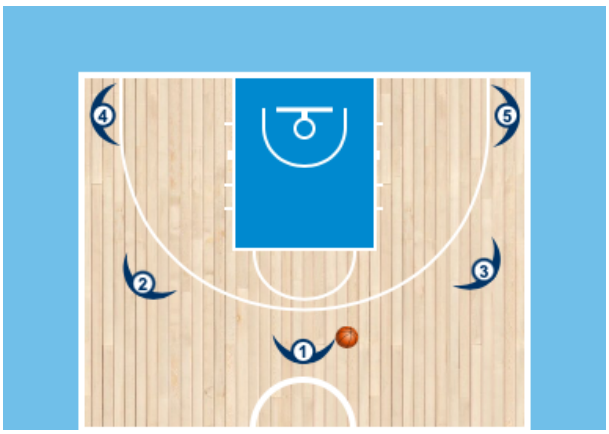
Nie ma drużyny na świecie, która przez cały mecz potrafiłaby utrzymać odpowiedni spacing. Każdemu zespołowi zdarza się "zniszczyć" spacing. Jakkolwiek kluczowe jest, aby umieć go odzyskać. Uzyskać to można poprzez komunikację między zawodnikami, a także odpowiednie ćwiczenia w formie ścisłej.

Zawodnicy najczęściej nie utrzymują spacingu, gdyż stoją zbyt blisko linii za 3 punkty. Powoduje to zmniejszenie odległości między graczami, a tym samym



ułatwia obrońcom zadanie.

Całkiem inaczej wygląda spacing kiedy zawodnicy na obwodzie, ustawią się dwa kroki od linii za 3 punkty.

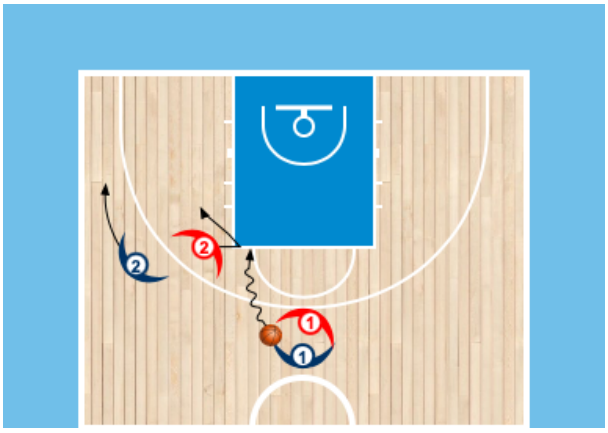


Jaki jest spacing przy penetracji?

Trener Filipovski ma jedną podstawową zasadę:

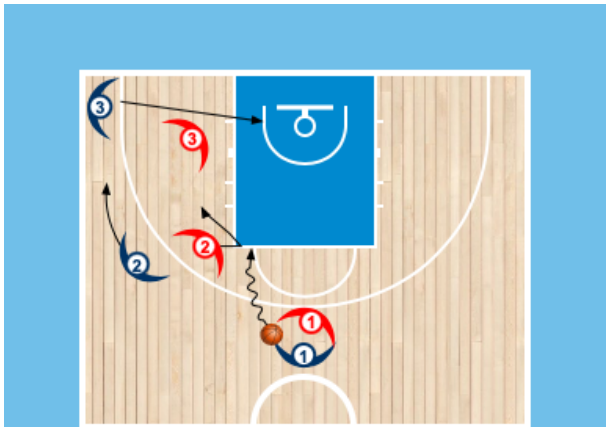
JEŚLI "IDĘ" DO CIEBIE,
TO „ODDAL SIĘ" ODE MNIE!

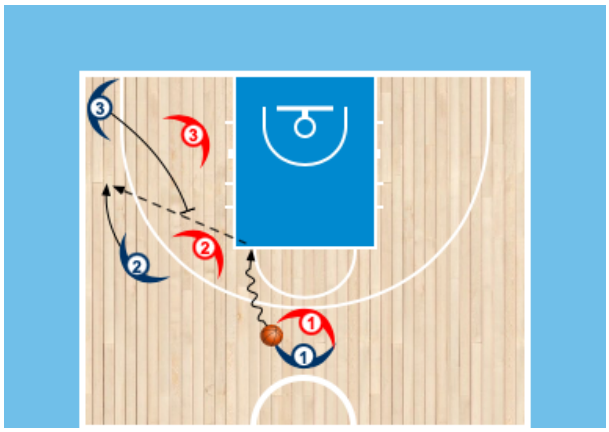
Jeśli zawodnik chce trzymać spacing, to powinien być w odległość ok. 4 metrów od piłki podczas penetracji. Poniżej jest przykład penetracji z top O1. Podczas gry 1x1 O2 musi się odsunąć, tak aby utrzymać cały czas odpowiednią odległość od O1.



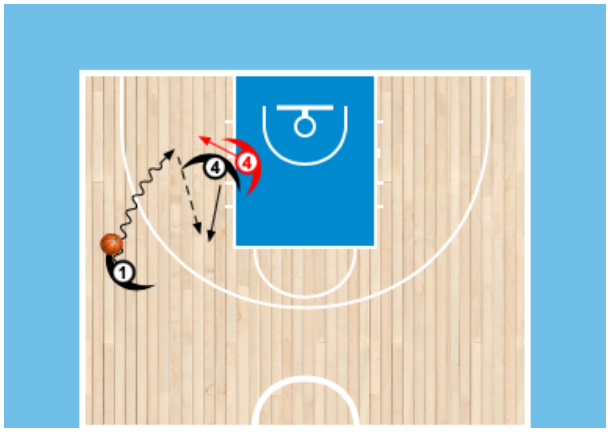
Zawodnicy muszą wiedzieć co trener od nich wymaga. W powyższym przykładzie mamy, kiedy O2 odchodzi do rogu, O3 ma możliwość wykonania back - door albo wykonania zasłony FLARE.

W sytuacji kiedy jest gra 1x1 i na Low Post znajduje się zawodnik, mamy dwa podstawowe rozwiązania. Jeśli gra odbywa się na zawodnika z pozycji 4 to może on wykonać pop, aby po otrzymaniu piłki oddać rzut.

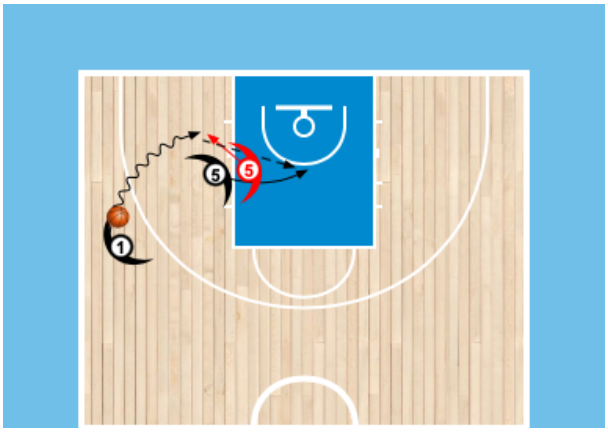


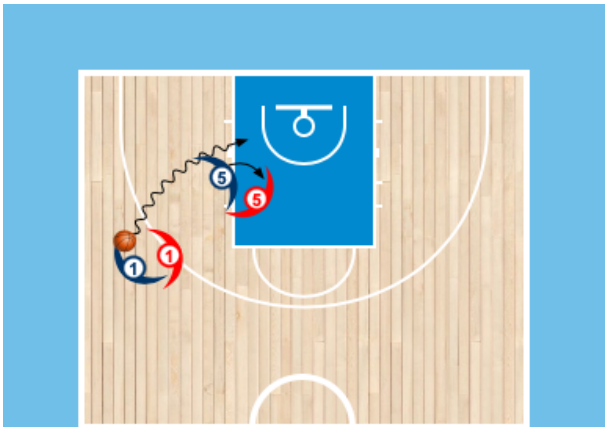


Natomiast jeśli penetracja jest na gracza z pozycji 5, to wtedy ucieka on do pola 3 sekund. Trener chce, aby "piątka" szukała podania pomiędzy obrońcami.

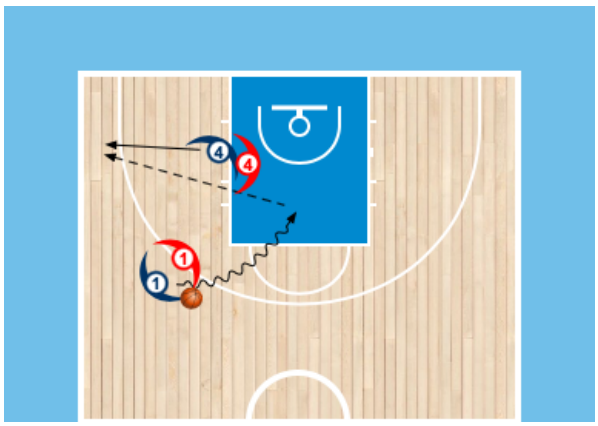


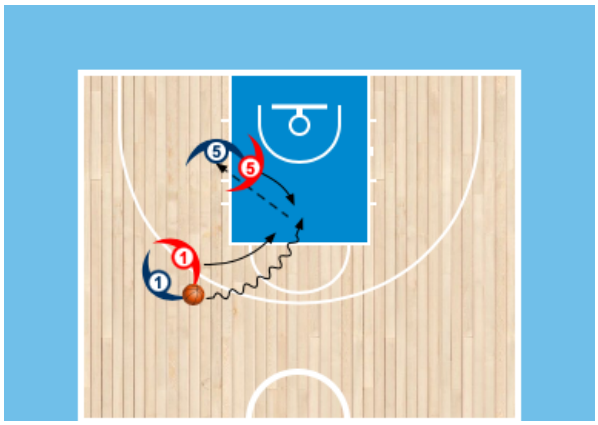
Przy penetracji po końcowej istnieje też możliwość, że center przytrzyma swojego obrońcę na plecach, dzięki temu O1 będzie mógł penetrować bezpośrednio do kosza.



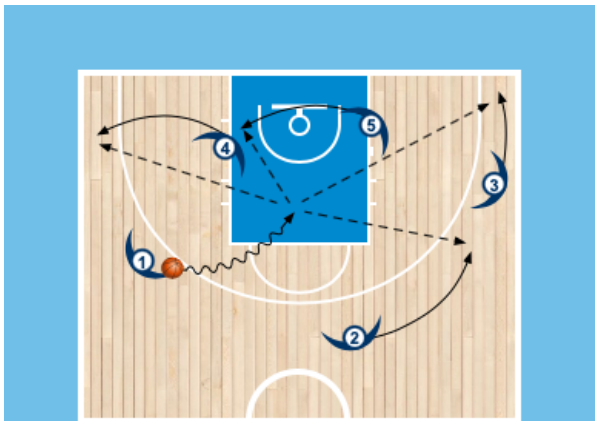


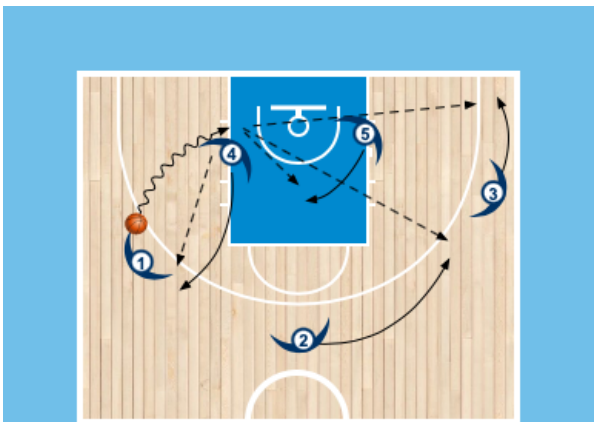
Jeśli penetracja jest do środka to "czwórka" wyskakuje na rzut za 2 albo za 3 punkty. W zależności od jego umiejętności i skuteczności rzutu. W przypadku penetracji do gracza z pozycji 5, zostaje on przy Low Post i szuka odpowiedniego kąta podania od O1.



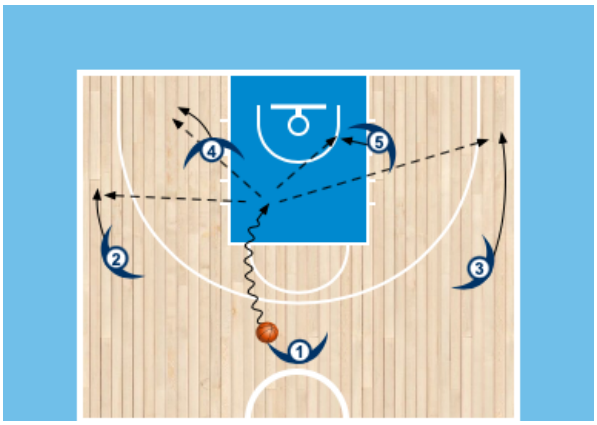


W każdym systemie ataku trener Filipovski chce, aby podczas penetracji zawodnik miał cztery otwarte podania.
Wszyscy zawodnicy powinni być przygotowani do chwytu piłki, tj. nogi ugięte, ręce gotowe do chwytu piłki.



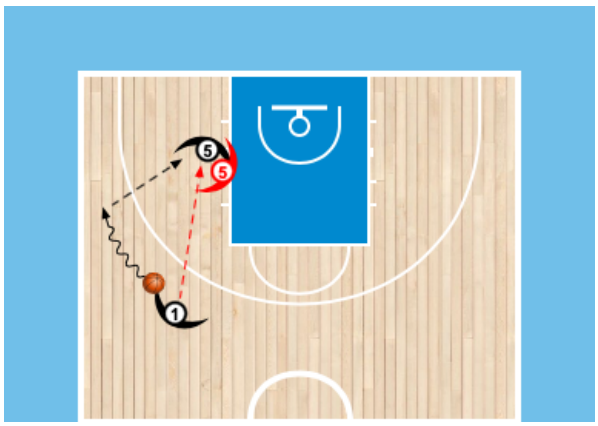


W przypadku penetracji z top spacing wygląda jak poniżej:

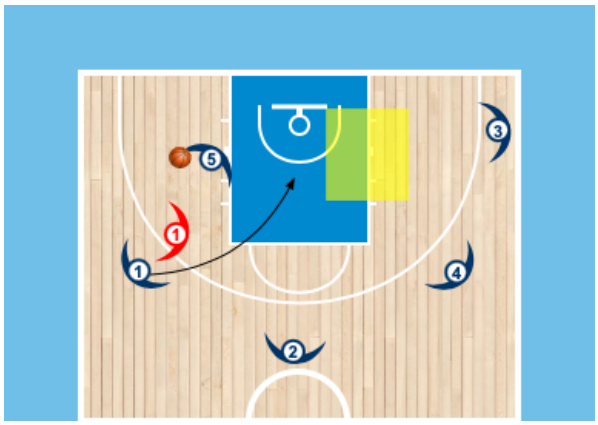


Jak wygląda spacing gdy piłka jest na Low Post?

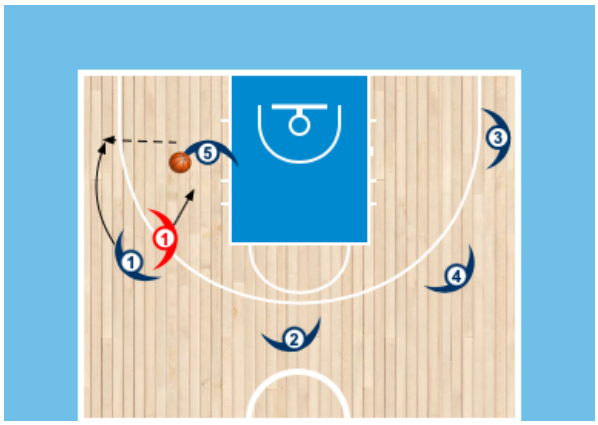
Dzięki podaniu do zawodnika ustawionego na pozycji Low Post istnieje szereg możliwości gry. Należy jednak pamiętać, że center nie zawsze dostanie piłkę, tam gdzie chce ją otrzymać. Czasem ją otrzyma tam gdzie się zastawi, a czasem będzie musiał odskoczyć w bok.
Za samo podanie do gracza Post odpowiedzialny jest zawodnik z piłką i to on też musi stworzyć odpowiedni kąt podania.



Jeżeli piłkę ma center O5 i obrońca X1 obróci się, to natychmiast O1 powinien obiegać obrońcę X1. W tym przypadku ważne jest, aby na drugim Low Post nie było żadnego zawodnika ataku (żółty prostokąt).

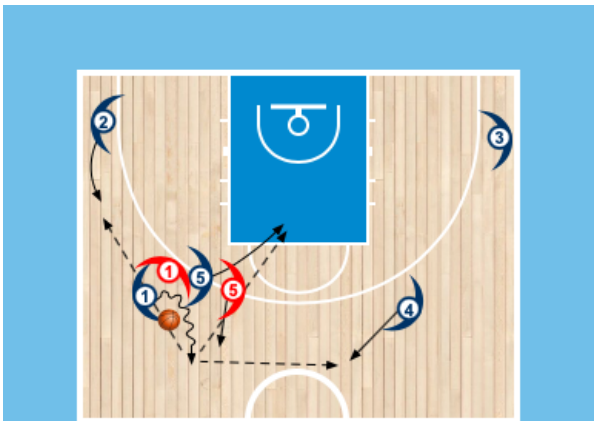


Może być sytuacja, że po podaniu O1 do O5, podający O1 ucieka do rogu w celu otrzymania piłki i rzutu z dystansu.

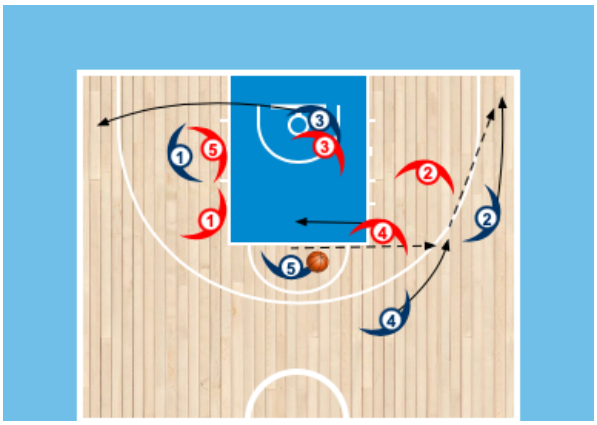


Spacing przy Pick and Roll w bocznym pasie

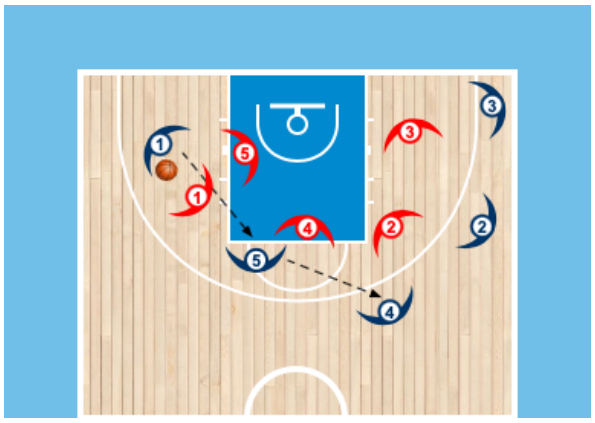
W akcji Pick and Roll na bocznym pasie, przy obronie Hard Show (Hedge), trener Filipovski chce mieć dwóch zawodników w rogach boiska. Jednego po mocnej stronie, drugiego po słabej. Trzeci zawodnik jest po przeciwnej stronie do rozgrywanej akcji Pick and Roll. O2 i O4 to zawodnicy, którzy tworzą kąty podania. Jeśli otrzymają piłkę to mogą podać ją dalej dzięki czemu zostanie stworzona przewaga, ale również mogą rzucić jak i grać 1x1.



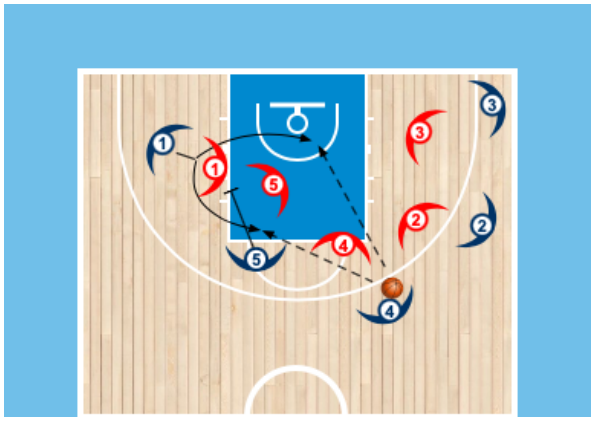
W przypadku obrony SIDE (ICE), róg powinien być wolny. Zawodnik stawiający zasłonę robi short roll i otrzymuje piłkę. O5 może rzucić albo grać 1x1. Kolejną opcją jest back-door zawodnika z rogu (O3), a następnie można podać piłkę na obwód do rzutu albo do extra pass i rzutu.



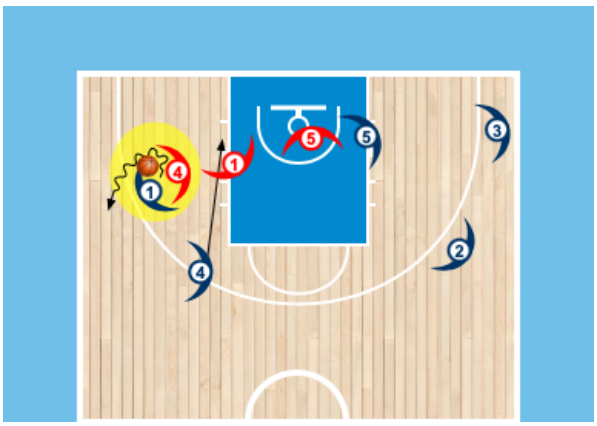
Kolejne rozwiązanie to przerzucenie piłki do O4 przez O5. Następnie O5 stawia zasłonę od piłki (down screen) dla O1.



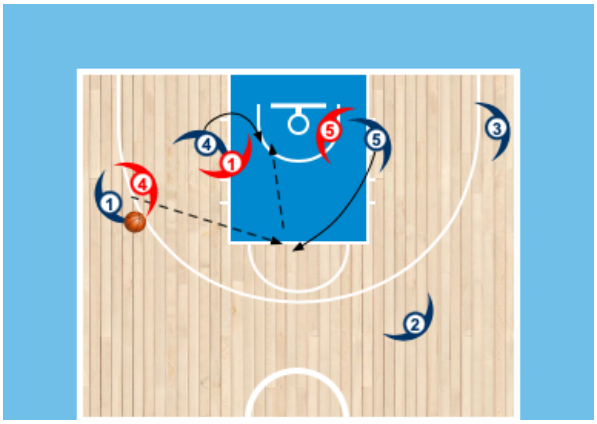
Rozgrywający ma możliwości: uwolnienia się pod kosz albo skorzystania z zasłony i wyjścia do piłki. Po otrzymaniu piłki może rzucić lub podać do otwierającego się O5 pod basket.



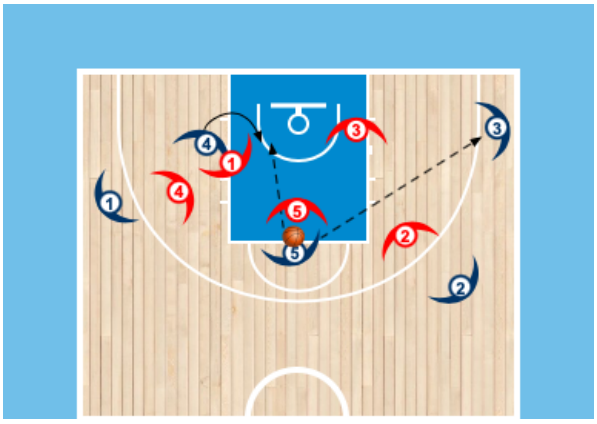
W sytuacji kiedy dochodzi do zamiany krycia pomiędzy X1 i X4 (którego gracz teraz stawia zasłonę do piłki) to kluczową sprawą jest, aby rozgrywający O1 zaangażował do obrony X4, a O4 musi ściąć w kierunku kosza.



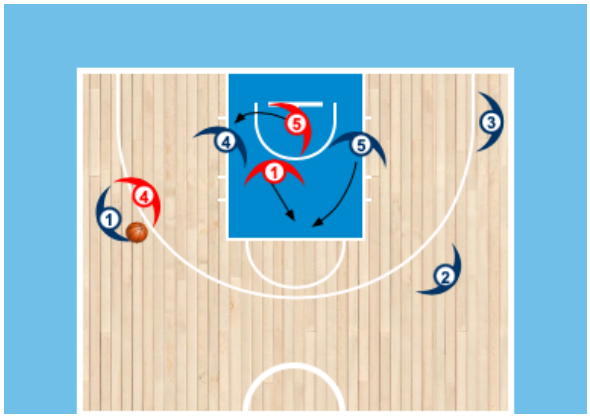
Następnie O5 wybiega na linie rzutów wolny i gra Hi-Low z O4.

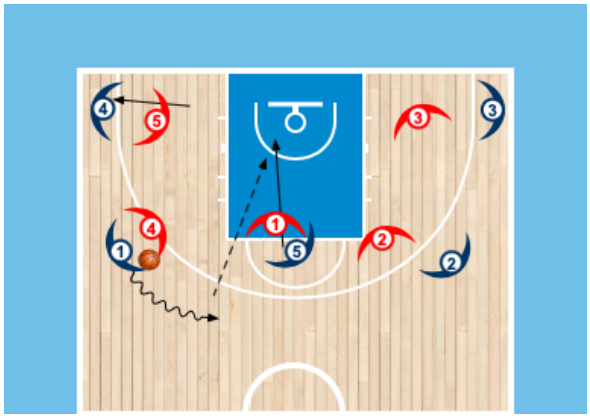


Gdyby obrońca X3 odszedł od swojego gracza to wtedy pojawia się podanie do O3, który stoi na wolnej pozycji w rogu.



W sytuacji gdy nastąpi jeszcze dodatkowy SWITCH pomiędzy X1 i X5. O4 powinien wybiec na obwód z obrońcą X5, zaś O5 ścina pod basket z obrońcą X1. Rozgrywający O1 kozłuje, aby stworzyć odpowiedni kąt podania do O5, który ma sytuację mis-match z X1.





Ostatnie rozwiązanie jest dla zawodników, którzy potrafią czytać grę i odpowiednio reagować. Jeśli nie posiadają tego typu umiejętności, to lepiej z tego typu rozwiązać zrezygnować. Wtedy warto uprościć grę i grać 1x1 z obwodu przy mis-match O1 vs. X4.

Niniejszy artykuł nie jest autorstwa trenera Saso Filipovskiego. Jest jedynie notatkami z wykładu trenera, który prowadził w Żyrardowie.

WSPÓŁPRACA W ATAKU

Dimitris ITOUDIS

fot. euroleague.net

Większość treningów, które były prowadzone w Panathinaikosie zaczynały się od współpracy w ataku, następnie był streching i ćwiczenia rzutowe. Poniższe ćwiczenia nie tylko służą do rozgrzewki, ale również do nauki i doskonalenia współpracy zawodników w ataku oraz doskonalenia techniki indywidualnej.

Ćwiczenie nr 1

Wszyscy zawodnicy z piłkami cały czas kozłują (O2, O4, itd.). O1 uwalnia się poprzez V-cut i otrzymuje piłkę na skrzydle od O2. O1 penetruje do środka i podaje do O2, który w tym czasie zachowuje odpowiedni spacing i biegnie do rogu boiska. O2 rzuca z dystansu, O1 zbiera piłkę.

- ☑ O2 obserwuje uwolnienie O1 i podaje piłkę określonymi rodzajami podań.
- ☑ O1 kontakt z trenerem przy uwolnieniu (zastawienie się nogą)
- ☑ O1 penetracja do kosza, nie do O2.

Ćwiczenie nr 2

Początek ćwiczenia jak w ćwiczeniu nr 1. O2 po otrzymaniu piłki od O1, penetruje do środka. W tym czasie O1 utrzymuje spacing i zajmuje miejsce O2. O2 podaje do O1, który rzuca do kosza. O2 zbiera piłkę.

- ☑ O1 musi zachować odpowiedni spacing podczas penetracji O2 z rogu.
- ☑ O2 penetruje do kosza w celu rzutu, nie podania.
- ☑ Ogromny nacisk na zbiórkę!

Jeśli O2 penetruje do końcowej linii to O1 również zajmuje jego miejsce, tylko tak aby cały czas zachować odpowiedni spacing. Zakończenie takie samo jak w poprzednim rozwiązaniu.

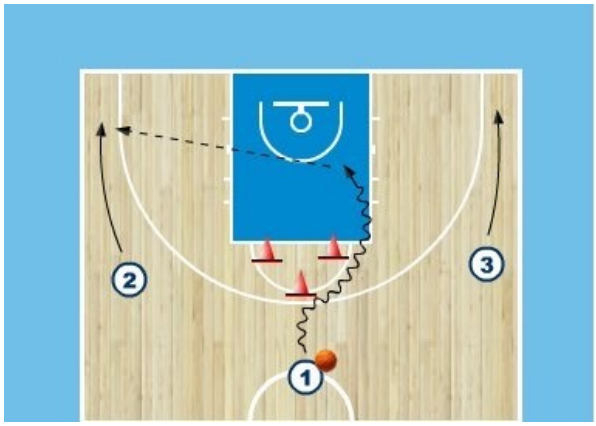
Ćwiczenie nr 3

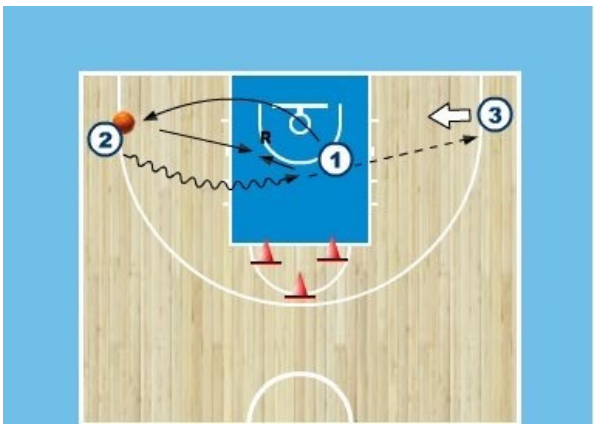
Zawodnicy ustawieni w 3 rzędach. O1 penetruje do kosza i podaje np. do O2. O2 i O3 zachowują spacing w tym czasie i zajmują wolne rogi.

O2 penetruje np. do środka i podaje piłkę do O3, który rzuca z dystansu. W tym samym czasie O1 zachowuje odpowiedni spacing.

O2 zastawia O1. Ćwiczenie kończy się zbiórką oraz celną dobitką albo grą 1x1 na drugi kosz.

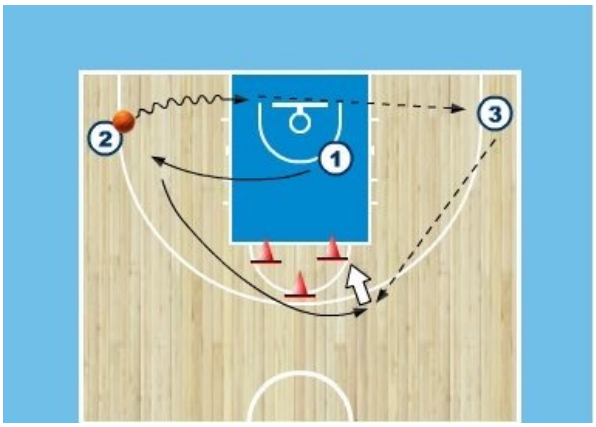
- ☑ Zawodnicy muszą być cały czas gotowi do chwytu piłki.
- ☑ O1 musi odpowiednio zareagować w stosunku do penetracji O2.
- ☑ Ogromny nacisk na zastawienie, zbiórkę i celną dobitkę.





Dodatkowe rozwiązanie:

Zawodnicy wykonują dwie penetracje do kosza, a następnie jeszcze jedno extra podanie.



Ćwiczenie nr 4

Wszyscy zawodnicy cały czas kozłują. O1 podaje do C (trenera) i uwalnia się V-cut (zastawienie się nogą). O2 podaje do O1. O1 penetruje do kosza (zakończenia: lay-up, reverse lay-up, jump shot).

O2 biegnie na TOP i otrzymuje piłkę od C. Rzuca po jednym koźle.

- ☑ Odpowiednie uwolnienie się, zastawienie nogą.
- ☑ Podanie do wychodzącego zawodnika na obwód na dalsza rękę od kosza.
- ☑ Akcent na zbiórkę i dobitkę.

Ćwiczenie nr 5

Początek ćwiczenia jak w ćw. nr 4. O1 uwalnia się i biegnie na dribble hand off z O2. Otrzymuje piłkę od O2 i wykonuje 1-2 kozły, rzucając floatarem.

O2 otwiera się i wykonuje 1-2 kroki w kierunku kosza. Następnie biegnie na dribble hand off z C (trenerem). O2 kończy również rzut floaterem.

Ćwiczenie nr 6

Początek ćwiczenia jak wyżej. Po zagraniu dribble hand off C z O2, C stawia jeszcze zasłonę do piłki, a O2 naprowadza i gra akcję Pick and Roll, kończąc rzutem z półdystansu, albo floaterem.

- ☑ odpowiednie wyjście do piłki. Lepiej zrobić wolniej a dokładniej. Zawodnicy przede wszystkim muszą utrzymywać równowagę.
- ☑ Dokładne i silne podania.
- ☑ Naprowadzenie na zasłonę (Pick and Roll).

Ćwiczenie nr 7

Początek ćwiczenia jak wcześniej. O1 po zagraniu dribble hand off z O2, gra jeszcze akcję Pick and Roll. O2 stawia zasłonę do piłki (rePick). O1 korzysta z zasłony i penetruje do kosza, O2 otwiera się pod kosz (lub otwarcie POP na obwód). Następnie O2 biegnie do C (podanie Hand

off) i gra jeszcze Pick and Rolla z C. O2 po skorzystaniu z zasłony od C, wykonuje jeden kozioł od linii za 3 punkty, a następnie penetruje do kosza.

- ☑ Naprowadzenie podczas dribble hand off, przekazujący piłkę imituję zatrzymanie obrońcy.
- ☑ Zbiórka po rzucie i celna dobitka.
- ☑ Ćwiczenia wykonywać z prędkością meczową.

Ćwiczenie nr 8

O1 kozłuje i podaje do C. O2 z piłką biegnie i na odległości ok. 2 przed O1 podaje do niego. O1 otrzymując piłkę od razu penetruje do kosza.

O2 biegnie do C i otrzymuje od niego piłkę (hand off), a następnie penetruje do kosza. Akcja zakończona np. rzutem po kozłowaniu, floaterem, itp.

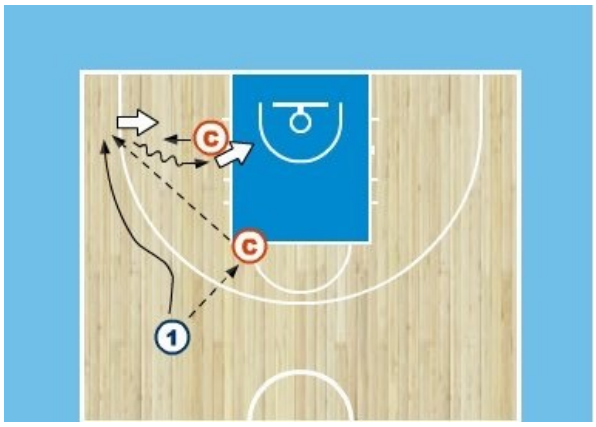
- ☑ O2 podaje do O1 z bliskiej odległości i podbiega do niego jakby bronił O1 (close-out).
- ☑ O1 chwyta piłkę będąc w powietrzu.

Ćwiczenie nr 9

Początek ćwiczenia jak w ćwiczeniu nr 8. Po zagraniu Hand Off C z O2. C stawia zasłonę do piłki, O2 naprowadza na zasłonę i gra akcję Pick and Roll.

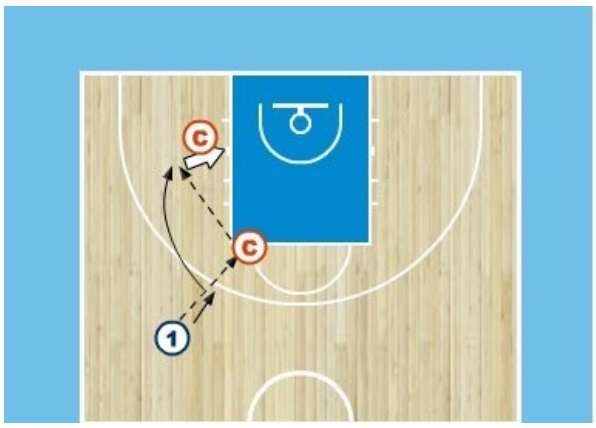
Ćwiczenie nr 10

O1 podaje do C1, biegnie do rogu i otrzymuje piłkę od C1. C2 jeśli nie podbiega to O1 rzuca z dystansu, jeśli C2 podbiega do O1, to O1 go mija i rzuca po penetracji.



Ćwiczenie nr 11

O1 podaje do C1 i biegnie. O1 zmienia kierunek, otrzymując piłkę tuż przed C2. O1 rzuca sprzed C2, który ma ręce w górze.



Niniejszy materiał jest notatkami z wykładu trenera Dimitrisa Itoudis - Współpraca w ataku.

Dawid Mazur

INDYWIDUALNA TECHNIKA KOZŁOWANIA

Podania, rzuty, kozłowanie to podstawowe elementy techniki indywidualnej z piłką. Który z tych elementów jest najważniejszy? Dla młodego koszykarza odpowiedź jest prosta - KAŻDA! Jeśli my trenerzy, zaniedbamy rozwój zawodnika w jakimkolwiek z tych obszarów, to ograniczymy szanse na jego granie na najwyższym poziomie. Od nas zależy czy będziemy wymagać, poprawiać, doskonalić czy po prostu obserwować jak zawodnik trenuje. To, że ktoś jest praworęczny to nie znaczy, że nie mamy prawo mniej ćwiczyć na lewą rękę. Powiedziałbym nawet więcej. Oznacza to, że musimy więcej czasu poświęcić nad rozwojem właśnie lewej ręki podczas kozłowania. Tak, aby w przyszłości zawodnik nie miał problemów z minięciem obrońcy w lewo czy w prawo. Aby nie miał problemów z przeprowadzeniem piłki pod naciskiem obrońcy.

Poniżej przedstawiam ćwiczenia, które mają na celu doskonalenie techniki kozłowania. Pragnę zaznaczyć, że same ćwiczenia nie poprawią umiejętności naszych zawodników. Kluczowa jest tutaj korekta. Proponuję nagrać ćwiczącego i pokazać mu jak to robi i zwrócić uwagę mu co powinien zmienić. Często zdarza się, że zawodnik rozumie co robi źle, ale nie potrafi tego zmienić. Oglądniecie siebie na wideo z pewnością ułatwi mu wyeliminowanie błędów.

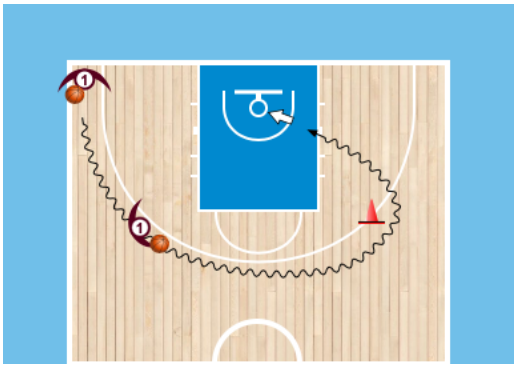
Ćwiczenie 1.

Zawodnik O1 podrzuca piłkę przed siebie i chwyta ją w pozycji koszykarskiej, będąc przodem do kosza (nogi ugięte, piłka trzymana z boku tułowia, wzrok skierowany na kosz).

O1 wykonuje jak najmniej kozłów ponad linią za 3 punkty. Mija pachołek, wykonując 1 kozioł i kończy wcześniej ustalonym rzutem (np. rzut po wbiciu, naskok na 1 lub 2 tempa i rzut z półdystansu, itp.).

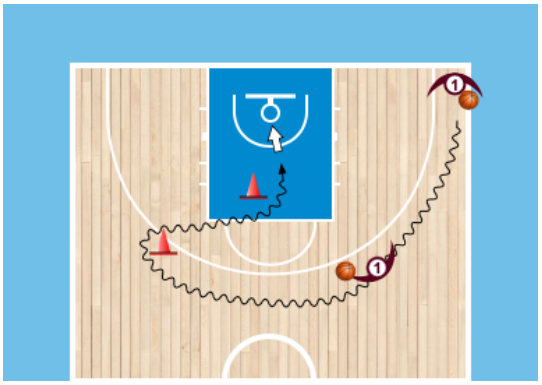
Ćwiczenie da wykonać się na 3 kozły.

Zawodnik cały czas musi mieć piłkę nad dłonią, aby sędziowie nie odgwizdali piłki noszonej. Wzrok skierowany na kosz.



Ćwiczenie 2.

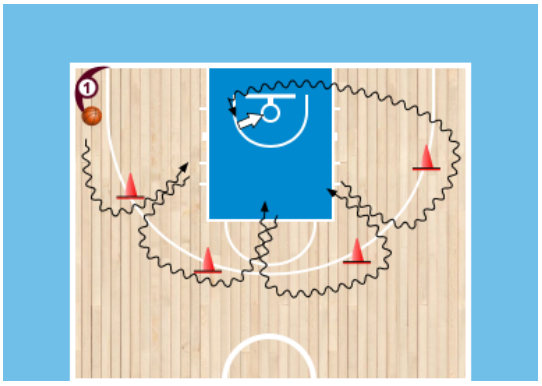
Początek ćwiczenia jak w ćw. 1. Po minięciu pachołka O1 wykonuje jeszcze jeden mocny kozioł do pola 3 sekund (tu: z lewej do prawej ręki) i oddaje rzut z półdystansu lub wejście na kosz.



Ćwiczenie 3.

O1 kozłuje dwa kozły w bok, cały czas obserwując kosz. Następnie atakuje pole 3 sekund. Atak może nastąpić krokiem skrzyżnym lub "ta sama ręka, ta sama noga". O1 zatrzymuje się przed polem 3 sekund i bokiem w stosunku do kosza, wykonuje jeden kozioł w tył, znajdując się za linią 3 punktów. Ważne jest tutaj, aby zawodnik nie poruszał się tyłem, gdyż może stracić równowagę.

Dodatkowa opcja tego ćwiczenia to: atak pola 3 sekund prawą ręką - zmiana ręki kozłującej między nogami i wycofanie kozłując lewą ręką. Nad linią za 3 punkty zawodnik wykonuje kozioł za plecami i ponownie atakuje pole 3 sekund.

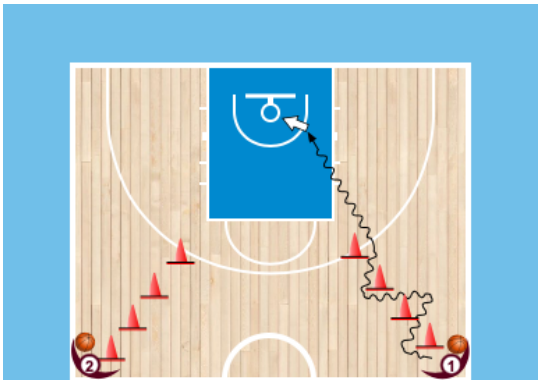


Ćwiczenie 4.

Zawodnicy ustawieni jak na poniższym diagramie.

Różne warianty kozłowania:

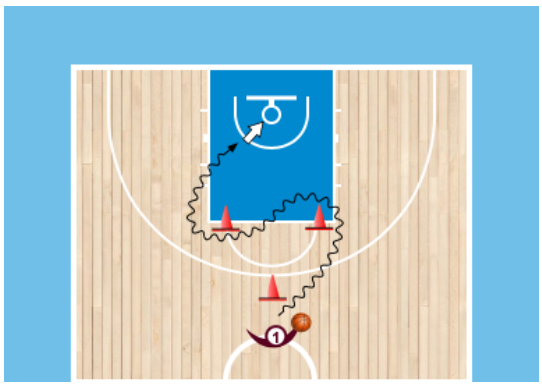
1. O1 kozłuje z ręki do ręki (crossover) najszybciej jak potrafi.
2. O1 kozłuje z ręki do ręki mijając pachołki. Za każdym razem musi obiema nogami przejść wyimaginowaną linię pomiędzy pachołkami.
3. O1 kozłuje slalomem, używając tylko jednej ręki.
4. O1 kozłuje slalomem, używając tylko jednej ręki. Po każdej zmianie obie stopy muszą być za wyimaginowaną linią między pachołkami.
5. O1 wykonuje przed każdym pachołkiem zwód inside - outside.



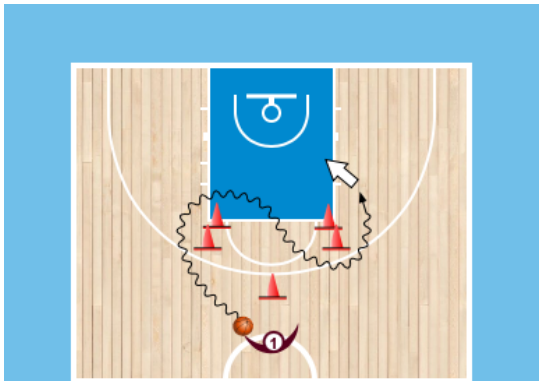
Ćwiczenie 5.

O1 zaczyna ćwiczenie, trzymając piłkę w obu dłoniach. Wykonuje jeden kozioł w przód, a następnie robi jeden kozioł między dwoma pachołkami, ustawionymi na linii rzutów wolnych. Mija ostatni pachołek i rzuca z dwutaktu, wbicia, półdystansu. itp.

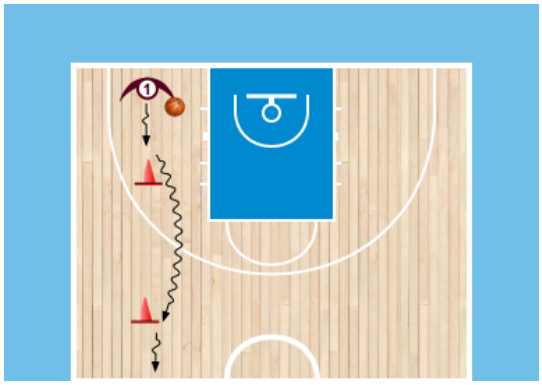
Częstym błędem tutaj jest, że zawodnicy wykonują kozłowanie między pachołkami, będąc bokiem do kosza. Podczas tego jednego kozła między pachołkami, O1 musi jak najszybciej biec do drugiego pachołka, obserwując cały czas kosz, dłoń ma być nad piłką oraz biodra powinny być skierowane w stronę obręczy.



Ćwiczenie 6.
Początek ćwiczenia jak wyżej. Tutaj utrudniamy kozłowanie, a mianowicie dodajemy po 1 pachołku przy linii rzutów wolnych, tak aby po "wyjściu" z linii rzutów wolnych, zawodnik musiał odejść do tyłu (nad pachołki) i dopiero zaatakować kosz.

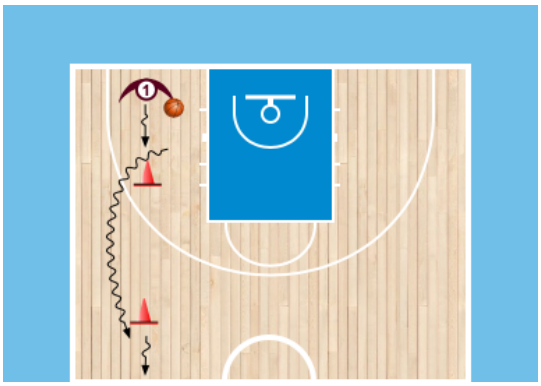


Ćwiczenie 7.
Zawodnik stoi przed pachołkiem, trzymając piłkę oburącz. Startuje, wykonując jeden kozioł w przód. Następnie robi jeden kozioł między pachołkami, które są ustawione w odległości ok 4-5 metrów (zawodnik nie może piłki nosić). Za drugim pachołkiem O1 zwalnia i wykonuje jeden kozioł koło siebie. Ćwiczenie kontynuowane jest na drugą stronę.



Dodatkową opcją przy tym ćwiczeniu może być zatrzymanie się zawodnika przed pachołkiem i wykonanie kilku stępujących kroczków w celu wyprowadzenie obrońcy z równowagi.

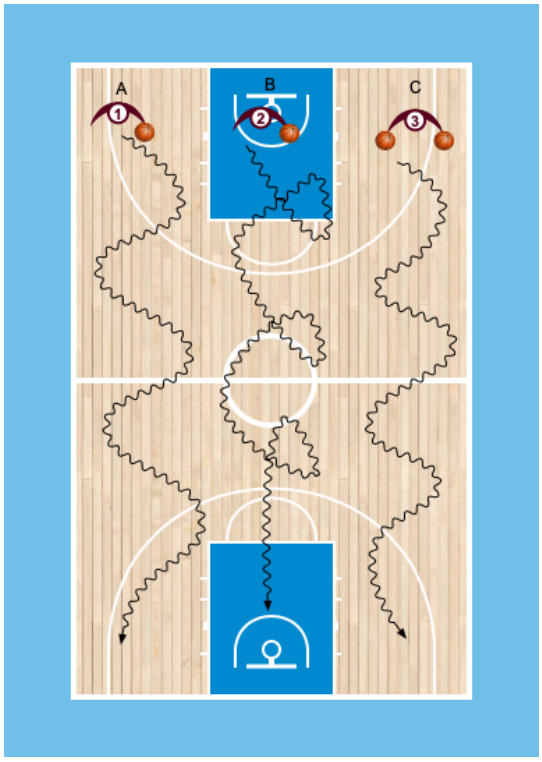
Ćwiczenie 8.
Początek ćwiczenia jak wyżej. O1 przed pachołkiem zmienia rękę kozłującą przed sobą (crossover), a następnie wykonuje jeden kozioł między pachołkami. Odległość między pachołkami można zmieniać w zależności od poziomu wyszkolenia ćwiczących.



Ćwiczenie 9.
Zawodnicy ustawieni w rzędach.
Rząd A, może wykonywać następujące ćwiczenia zmiany ręki kozłującej:

* przed sobą (crossover),
* między nogami z przodu do tyłu,
* między nogami z tyłu do przodu,
* za plecami w miejscu,
* za plecami w biegu,
* przez obrót,
* wychylenie i crossover,
* wychylenie i kozłowanie na tą samą stronę,
* inside - outside i kozłowanie dalej tą samą ręką,
* inside - outside i crossover,
* inside - outside i między nogami,
* inside - outside i za plecami.

Rząd B - zawodnik kozłuje, wykonując dwa kozły w przód, obraca się bokiem i robi 1-2 kozły będąc bokiem do kosza (nie wolno poruszać się tyłem), a następnie przyspiesza robiąc kolejne 2 kozły, itd.



Rząd C.

Zawodnicy mają po 2 piłki. Propozycja następujących ćwiczeń:

* kozłowanie piłkami równocześnie,
* kozłowanie piłkami naprzemian,
* kozłowanie jak wyżej zmianą tempa (wolno - szybko - wolno, itd.)
* kozłowanie jak wyżej, nisko - wysoko,
* kozłowanie jedną piłką wysoko, drugą nisko i odwrotnie,
* jedna piłka jest podrzucana w dłoni, drugą piłką kozłujemy,
* jedna piłka jest podrzucana w dłoni, drugą piłką kozłujemy. Przy podrzucie zmieniamy rękę kozłującą przed sobą. Piłka, która została podrzucona opada do drugiej dłoni,
* kozłujemy jak wyżej, zmiana jest za plecami,
* kozłujemy dwoma piłkami, gdzie jedną zmieniamy przed sobą (crossover), drugą za plecami,
* obrót z piłkami przez plecy,
* idąc kozłujemy piłkami równocześnie do przodu i tyłu,
* idąc kozłujemy piłkami naprzemian do przodu i tyłu,
* idąc kozłujemy piłkami równocześnie z prawej do lewej strony.

Najczęściej popełniane błędy:

- zaniechanie ćwiczeń ball-handligowych,
- kozłowanie całą dłonią, zamiast palcami,
- ćwiczenia w większości ustawione są tak, aby więcej pracowała ręką mocniejsza (zaniedbywanie ręki słabszej),
- niezwracanie uwagi na popełniane błędy podczas kozłowania,
- zbyt mało czasu poświęconego na kozłowanie
- ćwiczenia są monotonne przez co zawodnik nudzi się podczas kozłowania
- zawodnik patrzy na piłkę podczas zmiany ręki kozłującej,
- zbyt słabe kozłowanie, w szczególności przy zmianie za plecami,
- kozłowanie w jednym tempie
- nadużywanie kozłowania mocniejszą ręką,
- zmiany kozłowania bez zdobywania "terenu",
- "noszenie" piłki podczas kozłowania (dłoń pod piłką).

fot. Łukasz Grochala

WYKORZYSTAJ SWÓJ STRES I GRAJ JAK RICKY RUBIO

- Anna Ussorowska

Gdy zbliża się ważny mecz, możesz mieć trudności z zaśnięciem, bóle brzucha czy głowy. Niektórzy zawodnicy opisują, że ich mięśnie są sztywne. Objawem stresu jest również natłok myśli i trudności ze skoncentrowaniem uwagi. Kiedy zaczynamy się denerwować, nasze serce bije szybciej a oddech staje się płytki.

Każdy zawodnik niezależnie od wieku czy poziomu rozgrywek odczuwa stres. Jedni stresują się bardziej a inni mniej, ale każdy zmaga się z podobnym wyzwaniem. Jeżeli stresujesz się przed meczem to znak, że jesteś zaangażowany i zależy Ci na dobrym wyniku. **Możesz to po prostu zaakceptować i powiedzieć sobie: „Ok, boli mnie brzuch, zaczynam się denerwować. To znak, że mój organizm szykuje się do walki”.**

Stres, który nam pomaga to taki, który mobilizuje nas do większego wysiłku. Oznacza to, że Twoje pobudzenie jest na optymalnym poziomie. Masz dużo energii, Twoje ruchy są płynne, podejmujesz dobre decyzje w ataku i obronie. Zdarza się jednak, że poziom pobudzenia jest za wysoki i wtedy stres nie pomaga, a paraliżuje. Pojawiają się trudności ze skoncentrowaniem uwagi, przypominaniem sobie zagrywek czy wykończeniem łatwych rzutów. Dlatego ważne jest to, abyś poznał siebie i nauczył się rozpoznawać, w jakich sytuacjach jesteś zmobilizowany, a kiedy czujesz, że poziom Twojego stresu utrudnia Ci skuteczną grę.

Wyobraź sobie atmosferę panującą na Mistrzostwach Świata w Chinach. Tysiące kibiców, niesamowity hałas i ogromne emocje. Czy zwróciłeś uwagę na grę Rickiego Rubio? Zawodnika, który ze „złotego dziecka hiszpańskiej koszykówki”, stał się „profesorem koszykówki”, trafiając do pierwszej piątki turnieju i zdobywając MVP mundialu. Niezależnie od tego, co działo się na boisku, Ricky wyróżniał się ogromny spokojem i opanowaniem emocji. Był obecny, czytał grę, podejmował dobre decyzje. Nie wahał się, a jego ruchy były płynne. W kluczowych momentach potrafił wziąć na siebie odpowiedzialność, podjąć ryzyko i z największy spokojem oddać decydujący rzut.

Obserwując zachowanie Rickiego, można było odnieść wrażenie, że w ogóle się nie denerwuje. Czy to możliwe, żeby nie odczuwał żadnych emocji? Raczej nie! Ricki Rubio dzięki treningowi mentalnemu, osiągnął mistrzostwo w skutecznej grze pod presją.

„Mózg jest jak mięsień.
Trzeba go trenować".
- Ricky Rubio

Ty też możesz grać jak Ricky Rubio! Umiejętność radzenia sobie ze stresem można wytrenować tak samo, jak każdą inną umiejętność. Jeśli tylko zaczniesz trenować swoją głowę, tak samo jak trenujesz swoje ciało. W dalszej części tekstu dowiesz się jak krok po kroku zdobyć swoje mistrzostwo w opanowaniu emocji.

1. PRZED MECZEM

„Małe rzeczy znaczą najwięcej".
- Ricky Rubio

WYZNACZANIE CELU NA MECZ

Często słyszę od zawodników, że ich celem na mecz jest zdobycie 20 pkt albo najlepiej triple-double. Niestety stawianie sobie takich celów (cele wynikowe), które dotyczą konkretnych wyników, może sprawić, że poziom stresu wzrośnie. Dlaczego? Ponieważ nie mamy pełnej kontroli nad zrealizowaniem takiego zadania. Nie kontrolujesz tego, ile minut spędzisz na parkiecie, czy koledzy będą dzielić się piłką oraz, czy będziesz miał odpowiednie sytuacje rzutowe. Zamiast koncentracji na wyniku warto skupić się na konkretnych zadaniach (cele zadaniowe), które pomogą Ci ten wynik osiągnąć. Takim celem zadaniowym może być: zostawianie ręki po rzucie, rzucanie większym lobem, bieganie na szybki atak, agresywny nacisk na piłkę w obronie czy ukierunkowanie zawodnika z piłką na słabszą rękę. **Wyznaczanie szczegółowych celów zadaniowych, pomoże Ci zmniejszyć poziom stresu meczowego i zwiększyć skuteczność Twojej gry.**

ZNAJOMOŚĆ SWOJEJ ROLI

Każdy zawodnik w drużynie ma swoją rolę i jest odpowiedzialny za konkretne zadania. Niektórzy zawodnicy biorą na siebie ciężar gry w kluczowych momentach i oddają decydujący rzut, a inni spełniają się broniąc nisko na nogach, przechwytując piłkę i wyprowadzając kontratak. Coś, co pomoże Ci obniżyć stres i skoncentrować się na meczu to znajomość swojej roli w grupie. **Zapytaj trenera, czego od Ciebie oczekuje i w jaki sposób możesz wykorzystać swoje mocne strony, aby pomóc drużynie.**

DOBRE PRZYGOTOWANIE

Opanowanie emocji i pewność siebie bierze się z dobrego przygotowania. Pracuj na treningach tak, abyś pod koniec tygodnia mógł sobie powiedzieć: „Zrobiłem wszystko co mogłem, jestem dobrze przygotowany". Zwróć uwagę na odpowiednie żywienie oraz nawodnienie. Pamiętaj, że integralną częścią treningu jest również odpoczynek i regeneracja. Zrób wszystko, co możesz, żeby być w najlepszej formie. **Pamiętaj, że pewność siebie na boisku bierze się między innymi z Twojego przygotowania.**

WIZUALIZACJA

W ramach przygotowania do meczu możesz wykorzystać trening wyobrażeniowy (wizualizacja). To nic innego jak wyobrażanie sobie poszczególnych elementów. Wyrównaj oddech, zamknij oczy i wyobraź sobie nadchodzący mecz. Przypomnij sobie wszystkie założenia taktyczne. Zobacz, jak wchodzisz na boisko skoncentrowany i pewny siebie. Masz dużo energii, a twoje ruchy są pewne i szybkie. Możesz zobaczyć, jak zdobywasz punkty po udanej zagrywce, rozgrywasz przewagę w szybkim ataku lub mądrze wyprowadzasz piłkę, rozbijając obronę na całym boisku. **W ten sposób przyzwyczaisz głowę i utrwalisz pewne nawyki, dzięki czemu w trakcie meczu, gdy pojawią się emocje, łatwiej będzie Ci to odtworzyć.**

2. DZIEŃ MECZU

„Postaraj się nie stresować tym, czego nie możesz kontrolować".

- Ricky Rubio

MYŚLENIE O RZECZACH, KTÓRE KONTROLUJE

Elementy związane z treningami i meczami możemy podzielić na dwie kategorie. Pierwsza kategoria to elementy, które kontrolujesz (masz na nie wpływ) np. Twoje zaangażowanie w trakcie meczu, walka do końca, przygotowanie czy zachowanie na boisku. Drugą kategorią są wszystkie rzeczy, które nie są zależne od Ciebie i nad którymi nie masz pełnej kontroli, np. decyzje trenera, zachowanie przeciwników, kibice czy decyzje sędziów. Zastanów się o czym częściej myślisz? Zawodnik, który rozmyśla o tym, kto przyjdzie na mecz albo czy tablice będą twarde, czy miękkie, zaczyna się bardziej denerwować, dekoncentruje się i niepotrzebne traci energie. **Jeśli nauczysz się myśleć o rzeczach, które zależą tylko od Ciebie, zobaczysz, że poziom Twojego stresu znacząco się obniży, a Ty będziesz spokojniejszy i pewniejszy siebie. Pamiętaj, to Ty kierujesz swoimi myślami i od Ciebie zależy, na czym się koncentrujesz.**

RUTYNA PRZEDMECZOWA

Znasz pewnie zawodników, którzy przed każdym meczem jedzą ten samy posiłek lub jadą na halę swoją ulubioną trasą, a może sam tak robisz? To właśnie jest rutyna przedmeczowa. Dzięki takiej rutynie, czyli wykonywaniu pewnych czynności w określonej kolejności, możesz lepiej skoncentrować się na meczu, złapać swój rytm i obniżyć poziom stresu. Rutyną może być również słuchanie muzyki oraz wykonywanie swoich ćwiczeń (np. rolowanie, szkoła rzutów) jeszcze przed rozgrzewką drużynową. Rutynę możesz wykorzystać również w trakcie meczu. Np. przed oddaniem rzutów wolnych wykonujesz dwa kozły, łapiesz piłkę w ręce, robisz głęboki wdech i wydech, następnie uginasz kolana i wykonuje rzut do kosza. Chodzi o powtarzalność i wyrobienie nawyku. Dzięki temu, nawet pod presją i przy dużym zmęczeniu, Twoje rzuty będą zautomatyzowane. **Wykorzystując rutynę przedmeczową, łatwiej będzie Ci odciąć się od myśli nie związanych z meczem, skoncentrować się na swoich zadaniach i zmniejszyć poziom stresu.**

3. ROZGRZEWKA

„W trakcie rozgrzewki czy czasu, wykorzystuje moment, aby powiedzieć sobie: jestem tu, wszystko jest ok".

- Ricky Rubio

TU I TERAZ

Wchodzą na rozgrzewkę, rozejrzyj się. Zwróć uwagę na to, co Cię otacza. Czy hala ma swój specyficzny zapach? Czy piłka jest dobrze napompowana? Jest śliska czy dobrze trzyma się w rękach? Jeśli skoncentrujesz się na teraźniejszości, zobaczysz, że wszystko przyjdzie Ci z dużą łatwością. Będziesz w stanie czytać grę i podejmować dobre decyzje. Twoje ruchy będą automatyczne, nie będziesz musiał się zastanawiać i myśleć o tym co, powinieneś zrobić. **Koncentrując się na tym, co dzieje się tu i teraz będziesz spokojniejszy. Przestaniesz się martwić tym co może się wydarzyć, i nie będziesz rozpamiętywał tego, co było.**

4. NA BOISKU

„Zaufaj sobie".

- Ricky Rubio

ZŁAP SWÓJ RYTM

Na pewno znasz koszykarzy, którzy mają „nerwy ze stali". Mogą przesiedzieć cały mecz na ławce, wejść w decydującym momencie i bez zawahania oddać rzut za 3 pkt. Jednak każdy z nas jest inny, dlatego warto zastanowić się, co możesz zrobić żeby dobrze wejść w mecz. Wychodząc na boisko, możesz zacząć od czegoś małego. Skup się na obronie np. na agresywnym kryciu przeciwnika z piłką czy zastawianiu zawodnika po rzucie. Cierpliwie, małymi kroczkami złap swój rytm. Po chwili zobaczysz, że zaczynasz się rozluźniać, Twoje ruchy są swobodne, a Ty jesteś coraz bardziej pewny siebie. Wtedy możesz przejąć inicjatywę i zacząć grać odważniej. **Pamiętaj o swoich zadaniach (cele zadaniowe), które pomogą Ci zmniejszyć stres i grać swobodniej, np. podejmowanie gry 1x1, prawidłowa rotacja w obronie.**

ODDECH

Tajną bronią, którą zawsze masz przy sobie i którą możesz wykorzystać w każdej sytuacji, jest Twój oddech. Oddech zawodnika, który zaczyna się stresować, jest szybki i płytki. Jeśli w świadomy sposób zmienisz rytm oddychania, zaczniesz się uspokajać. Spowalniając oddech, przekazujemy do mózgu informację, że „wszystko jest dobrze". W każdej chwili możesz skoncentrować się na oddechu i rozluźnić swoje ciało. Wykorzystaj oddech zaraz po rozgrzewce w trakcie prezentacji drużyn lub bezpośrednio przed wejściem na boisko, gdy czekasz w strefie zmian.

Jeśli zrobisz parę spokojnych wdechów i wydechów, Twoja głowa się uspokoi, a ciało rozluźni.

5. NA ŁAWCE

„Nie możesz kontrolować tego, czy wygrasz, czy przegrasz, ale możesz kontrolować to, jak będziesz grał i reagował na sytuacje".

- Ricky Rubio

OBSERWACJA

Siedzenie na ławce jest paradoksalnie bardzo trudnym zadaniem dla zawodnika. Czekanie na swoją kolej może być dla wielu koszykarzy naprawdę stresujące. Jeśli usiądziesz bliżej trenera, łatwiej Ci będzie śledzić przebieg meczu i kibicować kolegom, będziesz też słyszał wszystkie wskazówki sztabu trenerskiego. Możesz wykorzystać czas spędzony na ławce na obserwację gry. Zwróć uwagę na słabe punkty przeciwnika, grającego na Twojej pozycji. Czy jest prawo, czy lewo ręczny? Czy kończy grę rzutem spod kosza, czy woli oddać rzut z dystansu? Czy jest dobrym obrońcą? Uważnie obserwuj też grę swojej drużyny. Może przy którejś

zagrywce wysoki zawodnik otwiera się po zasłonie i jest sam pod koszem, ale nikt go nie widzi? Przy agresywnym odcinaniu od piłki może warto zrobić backdoora? Uważnie oglądając mecz, dostrzeżesz wiele elementów, które umykają zawodnikom zaangażowanym w grę. **Jeśli będziesz śledził grę i myślał o konkretnych zadaniach, poziom Twojego stresu się zmniejszy.**

PODSUMOWANIE

Charakteryzując Rickiego Rubio, nie sposób pominąć jeszcze jednego bardzo ważnego elementu, który był dostrzegalny w trakcie Mistrzostw Świata. Ten elementem to czerpanie radości z gry. Hiszpan cieszył się każdą minutą gry spędzoną na parkiecie. Uśmiechał się i bawił tak samo, jak robił to w 2008 roku, gdy jako 17-latek zadebiutował w reprezentacji Hiszpanii podczas Igrzysk Olimpijskich w Chinach. Pamiętaj, że robisz to, co kochasz - grasz w koszykówkę. Gdy zaczynasz cieszyć się grą, poziom Twojego stresu się zmniejsza.

Trenując swoją głowę, możesz radzić sobie ze stresem i skutecznie grać pod presją tak, jak Ricky Rubio.
Bądź cierpliwy i systematyczny.
Baw się dobrze.

Anna Ussorowska – psycholog sportu Reprezentacji Polski w piłce nożnej kobiet. Przez 15 lat grała wyczynowo w koszykówkę. Absolwentka wychowania fizycznego (mgr) i psychologii (mgr), w trakcie studiów doktoranckich z psychologii sportu.

SMOKi!

SMOKi! Projekt, który powstał... 5 lat temu. Tak, to już 5 sezonów ze SMOKami. Ojców tego przedsięwzięcia było wielu, lecz koordynator tylko jeden - Bartek Słomiński. Do bólu wymagający. Pilnujący, żeby wszystkie dokumenty były złożone na czas w MSiT. Dzisiaj opowiada jak SMOKi powstawały...

fot. archiwum B. Słomiński

- Jakie były początki tworzenia SMOK'ów?

Bartosz Słomiński: - Ramy programu zostały nakreślone w 2012 roku przez ówczesnego Prezesa PZKosz Grzegorza Bachańskiego, Romana Skrzecza oraz Adama Romańskiego. Pod koniec 2013 roku Prezes Bachański przedstawił mi założenia programu i zobowiązał mnie do przygotowania preliminarza. Pod koniec lipca 2014 roku Ministerstwo Sportu i Turystyki ogłosiło konkurs na upowszechnienie sportu wśród dzieci i młodzieży przez polskie związki sportowe. PZKosz ogłosił nabór i ruszył program SMOK.

- W jakich miastach były pierwsze SMOKi?

- Do konkursu przystąpiło 8 jednostek samorządu terytorialnego. Jako związek zdecydowaliśmy się na utworzenie ośrodków żeńskich w Poznaniu i Wrocławiu natomiast u chłopców w Radomiu i Białymstoku.

- Jaką wizję miałeś tworząc SMOKi?

- Wizja Smoków była nakreślona przez ludzi o których wspominałem powyżej i wyglądała w następująco: do programu mogły się zgłosić jednostki samorządu terytorialnego które typowały do projektu 3 szkoły podstawowe oraz 1 gimnazjum. W pierwszym roku zajęcia były skierowane do uczniów klas IV-VI szkół podstawowych oraz I klas szkół gimnazjalnych. Ośrodki mogły być dla dziewcząt lub chłopców. Na program pilotażowy od października do grudnia 2014 roku otrzymaliśmy 200 000 zł.

W 2015 roku MSiT zmieniło zapisy decyzji w/w konkursie. Program mógł być tylko realizowany w szkołach podstawowych. Dlatego PZKosz też zmienił zasady funkcjonowania ośrodków. Od 2015 roku jeden SMOK to jedna szkoła podstawowa.

Od września br związku z ostatecznymi zmianami w oświacie (system I-VIII w szkołach podstawowych) program po raz kolejny będzie ewoluował. Nadal będą trzy grupy treningowe, z tą różnicą że klasy I-III są jako grupa naborowa, drugą grupę będą stanowić klasy IV, natomiast trzecią grupę klasy V.

- Jakie zadania - cele przed sobą mają SMOKi?

- Głównym celem jest upowszechnianie koszykówki wśród dzieci ze szkół podstawowych.

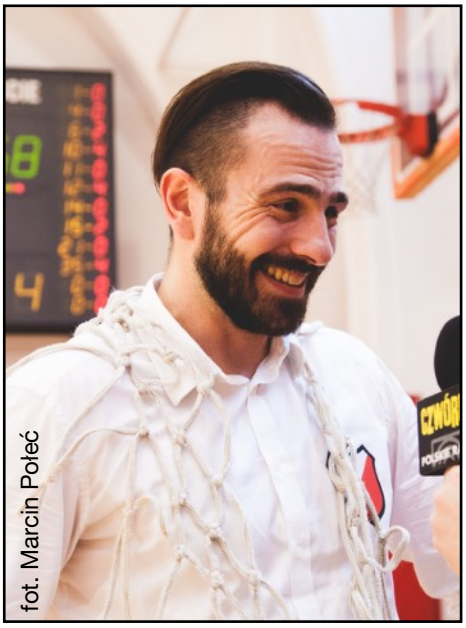
Natomiast równie ważne jest wsparcie dla klubów, które w większości przypadków funkcjonują w oparciu o klasy sportowe i dodatkowe 2 zajęcia w tygodniu na pewno w wydajny sposób mogą pomóc w podniesieniu poziomu szkolenia. Mam tu na myśli nie tylko dodatkowe zajęcia ale również szkolenia dla trenerów pracujących w ramach projektu.

Po kilku latach realizacji projektami SMOK i KOSSM (wcześniej GOSSM) Bartosz Słomiński przekazał obowiązki Maćkowi Szelągowskiemu. O nowych wyzwania przeczytacie poniżej.

- Maciek, przejąłeś schedę po Bartku i aktualnie koordynujesz zadania związane z projektami SMOK i KOSSM. Proszę powiedz mi w jakim stoją wyzwania przed Tobą?

Maciej Szelągowski: - Trudnym zadaniem będzie zastąpienie Bartka, który posiada ogromną wiedzę teoretyczną i praktyczną związaną z ich funkcjonowaniem. Z tego miejsca chciałbym podziękować mu za ponad 2,5 letnią współpracę oraz za to że właśnie ponad 3 lata temu zarekomendował mnie do pracy w PZKosz.

Koordynacja SMOK'ów i KOSSM'ów to poważne zadanie, które jest hmm.... bardzo obszerne. Chodzi o to, że prawie codziennie musze uczyć się czegoś nowego dotyczącego funkcjonowania w obszarze zarządzania nimi. Jeżeli chodzi jednak o wyzwania, to najważniejsze jest utworzenie jak największej liczby ośrodków popularyzujących koszykówkę w kraju (za to właśnie min. „odpowiada" program SMOK) w takich miejscach, aby te ośrodki funkcjonowały dobrze. Idąc krok dalej, z mojego punktu widzenia wyzwaniem w programie KOSSM w najbliższych latach będzie poprawienie selekcji wśród młodzieży uzdolnionej sportowo (dla takiej właśnie dedykowany jest ten program).


fot. Marcin Połeć

- W jakim kierunku oba projekty będą zmierzały?

- Jeżeli chodzi o SMOK'i to tak jak wspomniałem wcześniej – będziemy dążyć do tego, aby te ośrodki były faktycznie tam, gdzie ta koszykówka się rozwija i sprawia, że jej popularność wzrasta. W programie dla młodzieży uzdolnionej sportowo (KOSSM) będziemy dążyli do tego, aby funkcjonowały w nim te ośrodki, które prowadzą najlepszą selekcję. Chodzi o to, aby szkolić faktycznie tych perspektywicznych, uzdolnionych adeptów, którzy mogą zaistnieć w dorosłej koszykówce a ich rozwój był ukierunkowany na pracę nad umiejętnościami indywidualnymi, bo tutaj widzimy braki w stosunku do czołówki europejskiej. W szerszym zakresie, zmierzać będziemy do tego, aby wokół każdego ośrodka KOSSM znajdowało się kilka SMOK'ów i zasilały one najzdolniejszymi dziećmi to bardziej zaawansowane szkolenie.

- Czy macie może dane ilu zawodników, zawodniczek gra w finałach Mistrzostw Polski z programu KOSSM? To tendencja wzrostowa, spadkowa?

- W tym roku w Mistrzostwach Polski Kadetek we wszystkich 8 zespołach, które zakwalifikowały się do finałów, grały zawodniczki z Programu KOSSM. Nawet w zespole Lidera Swarzędz, który nie funkcjonuje w oparciu o ośrodek grała zawodniczka wypożyczona z ENEI AZS Poznań. W sumie w Sierakowicach „reprezentowały" program 64 zawodniczki. W Mistrzostwach Polski Kadetów do finałów zakwalifikowały się trzy ośrodki, trochę mniej, ale to Gim 92 Ursynów miał w swoich szeregach aż 10 chłopców z programu. W sumie w Zielonej Górze było 25 chłopców z programu. Czy jest to tendencja wzrostowa? Trudno powiedzieć, bo w KOSSM mamy dzieci z 3, a nawet 4 roczników i to zależy od selekcji w danym okresie. Co do U14 jeszcze nie znamy ostatecznych rozstrzygnięć (rozmowa przeprowadzana przed finałami U14).

- Z jakimi problemami boryka się projekt SMOK a z jaki KOSSM?

- Czy borykamy się z problemami... Nie lubię narzekać, wolę raczej podciągnąć rękawy i pracować. Jest kilka rzeczy, które mogłyby funkcjonować lepiej i dążymy do tego, aby było z roku na rok coraz lepiej i płynniej. Zobaczymy też, jak na programy wpłynie fakt, iż ze względu na reformę edukacji musieliśmy „zejść niżej" ze szkoleniem... i tu właśnie wróciłbym do Twojego pierwszego pytania o wyzwania. To będzie dla nas wszystkich najpoważniejsze wyzwanie a najbliższe lata będą dla nas naprawdę poważnym testem.

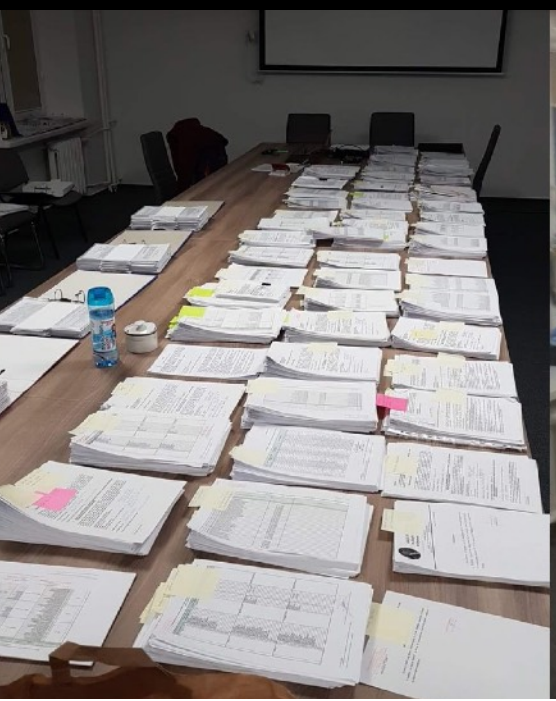
- Pamiętasz kto wymyślił nazwę SMOK i dlaczego?

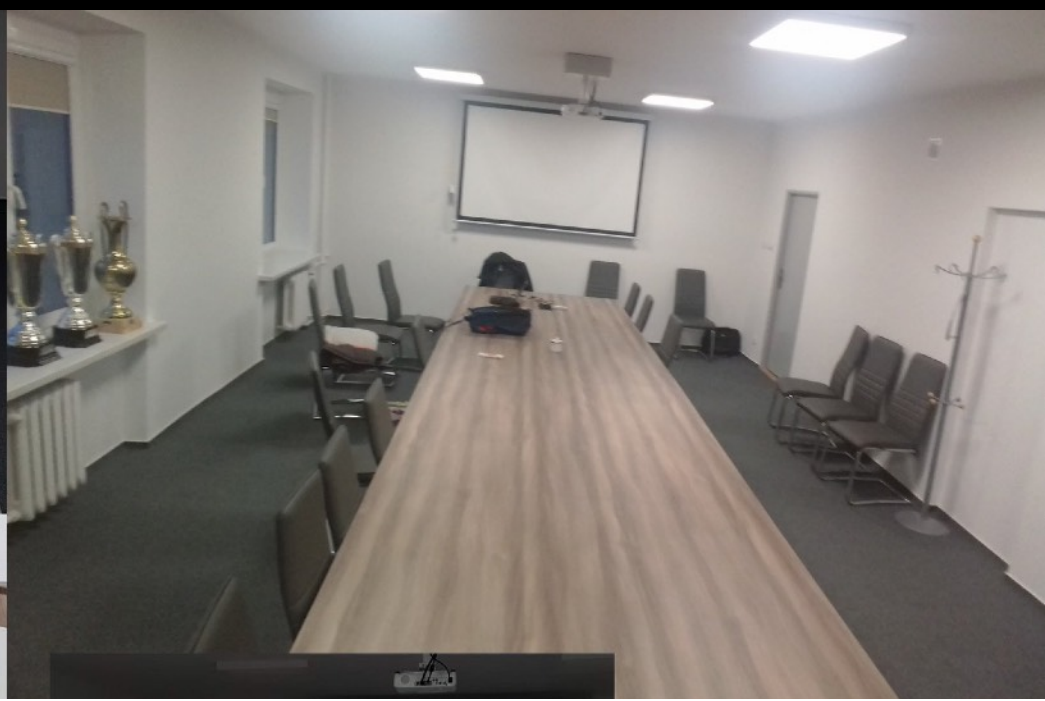
- Niestety nie pamiętam, jeszcze nie było mnie w programie, ale nie wiem, czy to nie był konkurs na stronie PZKosz na nazwy tych programów.

- Które ośrodki są najlepsze w SMOK i KOSSM? Co je wyróżnia od innych?

- Tego jeszcze nie jestem w stanie powiedzieć, gdyż jeszcze nie podsumowaliśmy pracy ośrodków za ten semestr, więcej będę mógł powiedzieć po zakończeniu roku szkolnego.

Zdjęcia Bartosza Słomińskiego przed sprawdzeniem dokumentów i po. (grudzień 2018)





Nagrodzone zawodniczki podczas Mistrzostw Polski

U22

MVP
Marta Nowicka (Enea AZS Poznań)

Pierwsza piątka:
* Kinga Banach (Wisła CanPack AZS Politechnika Kraków)
* Wiktoria Keller (Enea AZS AJP Gorzów Wielkopolski)
* Karolina Stefańczyk (Enea AZS Poznań)
* Aleksandra Pszczolarska (UKS Basket SMS Aleksandrów Łódzki)
* Martyna Leszczyńska (UKS Basket SMS Aleksandrów Łódzki)

U18

MVP
Magdalena Szymkiewicz (GTK Arka Gdynia)

Pierwsza piątka:
* Alicja Rogozińska (Enea AZS Szkoła Gortata Poznań)
* Aleksandra Ustowska (GTK Arka Gdynia)
* Weronika Piechowiak (Enea AZS Szkoła Gortata Poznań)
* Zuzanna Krupa (Szkoła Gortata Politechnika Gdańska)
* Weronika Dudek (Enea AZS AJP Gorzów Wielkopolski)

U16

MVP
Maja Kozłowska (Enea AZS AJP Gorzów Wlkp.)

Pierwsza piątka:
* Cyntia Formela (UKS Bat Kartuzy)
* Agata Makurat (UKS Bat Kartuzy)
* Daria Ryzińska (Enea AZS AJP Gorzów Wielkopolski)
* Marta Sztąberska (KKS Olsztyn)
* Aleksandra Żukowska (UKS Lider Swarzędz)

U14

MVP
Ignerska Kornelia (MUKS Poznań)

Pierwsza piątka
* Tomczak Agata (MUKS Poznań)
* Grządziela Łucja (GTS Straszyn)
* Ullmann Dominika (GTS Straszyn)
* Grzywna Katarzyna (UKS Trójka Żyrardów)
* Zaron Gabriela (MUKS Piaseczno)

Nagrodzeni zawodnicy podczas Mistrzostw Polski

U20

MVP
Maciej Koperski (KS AGH Korona Oknoplast Kraków)

Pierwsza piątka:
* Norbert Ziółko (KS Rosa-Sport Radom)
* Jan Malesa (Exact Systems Śląska Wrocław)
* Grzegorz Kamiński (Asseco Arka Gdynia)
* Patryk Pachołek (KS AGH Korona Oknoplast Kraków)
* Kamil Jewuła (KS AGH Korona Oknoplast Kraków)

U18

MVP
Mateusz Kaszowski (Asseco Arka Gdynia)

Pierwsza piątka:
* Benjamin Didier-Urbaniak (Trefl Sopot)
* Błażej Kulikowski (Trefl Sopot)
* Miłosz Korolczuk (Asseco Arka)
* Kacper Marchewka (Exact Systems Śląsk Wrocław)
* Błażej Czerniewicz (Szkoła Gortata Politechnika Gdańska)

U16

MVP
Antoni Michalski (UKS Gim 92 Ursynów Warszawa)

Pierwsza piątka:
* Szymon Kołakowski (UKS Gim 92 Ursynów Warszawa)
* Aleksander Wiśniewski (Biofarm Basket Junior Poznań)
* Bartosz Sitek (MKS Ochota Warszawa)
* Mateusz Jakubiak (Basket Team Opalenica)
* Jan Jakubiak (Basket Team Opalenica)

U14

MVP
Jan Nowicki (Basket Team Suchy Las)

Pierwsza piątka:
* Franciszek Szular (UKS AK Komorów)
* Paweł Sowiński (Twarde Pierniki Toruń)
* Kacper Mysiorek (BC Swiss Krono Żary)
* Piotr Mieloch (Basket Team Suchy Las)
* Igor Urban (Basket Team Suchy Las)

Polski Związek Koszykówki
Polish Basketball Federation
ul. Erazma Ciołka 12
01-402 Warszawa