



Nr 5

1.06 – 14.06.2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

W numerze:

Wojciech Bychawski

Gry 1 na 1

Jarosław Jakubiec

**Opracowanie na podstawie koncepcji obrony
Jima Calhouna „The 2-2-1 Press”**

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

**„Tylko nie fauluj” - czyli wszystkie „grzechy”
w komunikacji z zawodnikiem
popelniane przez trenerów**

Marek Ćmikiewicz

Zasada korzyść-niekorzyść, koncepcja RSBQ

Katarzyna Dulnik

Fundacja Kasi Dulnik

SPONSOR OFICJALNY PARTNERZY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki





Spis treści

Wojciech Bychawski

Gry 1 na 1.....4-9

Jarosław Jakubiec

Opracowanie na podstawie koncepcji obrony

Jima Calhouna „The 2-2-1 Press”10-15

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

„Tylko nie fauluj” - czyli wszystkie „grzechy” w komunikacji

z zawodnikiem popełniane przez trenerów.....16-19

Marek Ćmikiewicz

Zasada korzyść-niekorzyść, koncepcja RSBQ.....20-21

Katarzyna Dulnik

Fundacja Kasi Dulnik.....22-25



DRODZY CZYTELNICY!

Bardzo miło mi poinformować, że od tego numeru na stałe w naszym dwutygodniku zagości rubryka „Okiem sędziego”, w której przedstawiciele środowiska sędziowsko-komisarskiego przybliżać Wam będą przepisy budzące kontrowersje. Mam nadzieję, że będzie to pierwszy krok do poprawienia tak ważnej współpracy na linii trener – sędzia. Ponadto kolejne artykuły, tym razem Wojciecha Bychawskiego i Jarosława Jakubca, a także wywiad z Legendą Polonii Warszawa, wielokrotną królową strzelców żeńskiej ekstraklasy i mistrzynią Europy z 1999 roku - Katarzyną Dulnik. Podczas rozmowy dowiedzie się jak funkcjonuje „Fundacja Kasi Dulnik” i wrócimy pamięcią do wydarzeń sprzed 18 lat w katowickim „Spodku”. Jak zwykle zachęcam do zgłaszania swoich inicjatyw/klubów, a także podzielenia się swoim ulubionym „tematem” na łamach „Trenera Koszykówki”. To czasopismo ma nas połączyć i wspierać wymianę doświadczeń – im więcej Waszej aktywności, tym lepsi będziemy z każdym kolejnym numerem.

Piszcie śmiało na m.szelański@pzkosz.pl.

Do zobaczenia za 2 tygodnie!

Maciej Szelański

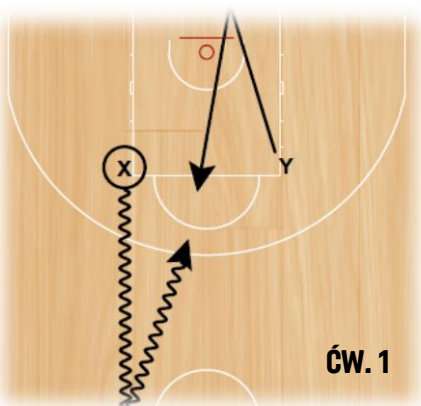


Wojciech Bychawski

Gry 1 na 1

Przedstawiam kilka ćwiczeń z zakresu jeden na jeden, które posiadam w swoim playbooku. Zadaniom towarzyszą krótkie opisy. Oczywiście poszczególne ćwiczenia mogą ulec drobnym modyfikacjom, takim jak różne sposoby liczenia punktów lub zadania (np. zamknięcie penetracji do środka, zmuszenie do kozłowania słabszą ręką itp.). Staram się korzystać z tych ćwiczeń przynajmniej na jednym lub dwóch treningach w każdym mikrocyklu tygodniowym. Przykładam dużą wagę do **ZACHOWAŃ PRZY GRZE 1 NA 1 ZARÓWNO W ATAKU, JAK I W OBRONIE**. W razie potrzeby posiadam większą liczbę takich ćwiczeń w różnych układach:

- ✓ gra 1 na 1,
- ✓ gra 1 na 1 z podającym,
- ✓ gra 1 na 1 z ewentualną pomocą dodatkowego obrońcy,
- ✓ na połowce boiska,
- ✓ na całym boisku.

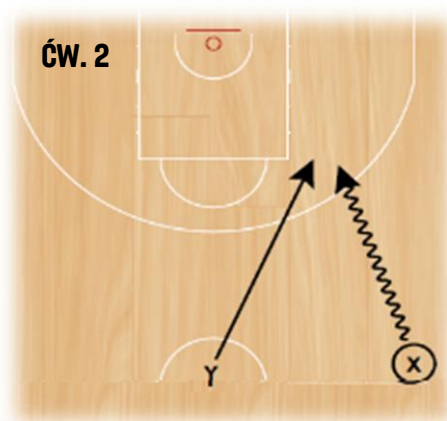


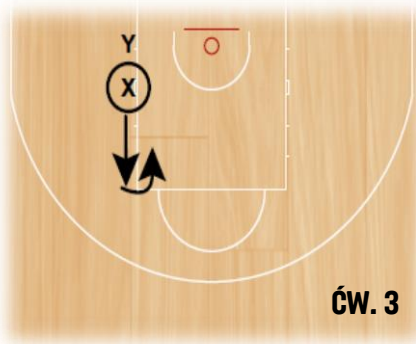
ĆWICZENIE 1

X i Y startują równocześnie. X kozłuje do linii połowy, Y biegnie do linii końcowej i grają 1 na 1.

ĆWICZENIE 2

X gra do kosza, Y broni. Sygnał do rozpoczęcia gry daje X rozpoczynając kozłowanie. Y stara się wyprzedzić i bronić, a nie blokować.





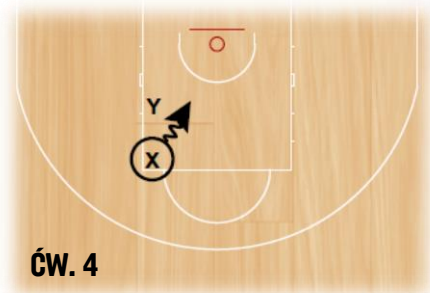
ĆWICZENIE 3

X wyrzuca piłkę przed siebie na linię rzutów wolnych, dobiega i zatrzymuje się na jedno tempo, łapie piłkę i odwraca się w stronę kosza. Y podąża za nim jak cień.

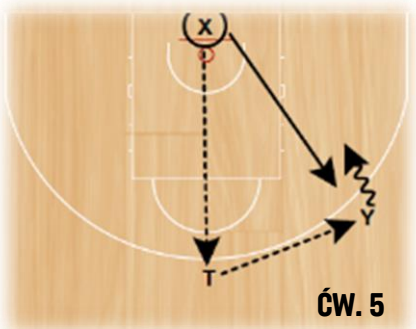
ĆW. 3

ĆWICZENIE 4

Gra 1 na 1. Y rozpoczyna obronę już w momencie kiedy X odwraca się do kosza.



ĆW. 4



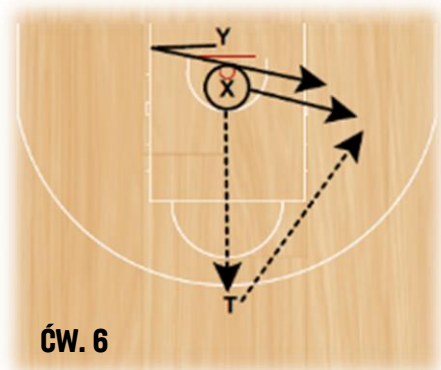
ĆWICZENIE 5

X podaje do trenera i biegnie do obrony gracza Y, który po otrzymaniu piłki od trenera gra 1 na 1.

ĆW. 5

ĆWICZENIE 6

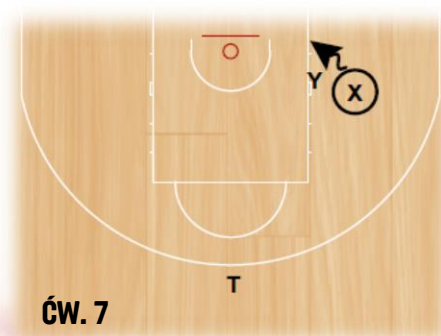
Gra 1 na 1. X podaje do trenera, a następnie biegnie na wybraną stronę za linię boczną obszaru ograniczonego („trumny”). W tym czasie zawodnik Y musi dotknąć nogą przeciwległej linii bocznej „trumny”. Trener podaje do X, Y dobiega do obrony i następuje gra 1 na 1. X podaje do trenera i biegnie do obrony gracza Y, który po otrzymaniu piłki od trenera gra 1 na 1.



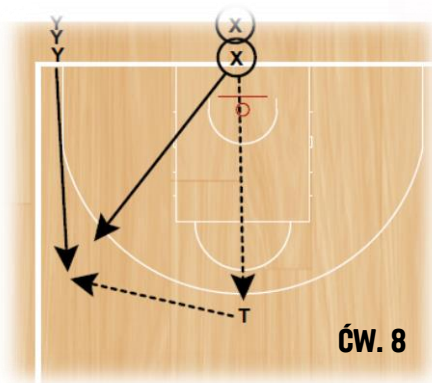
ĆW. 6

ĆWICZENIE 7

Gra 1 na 1.



ĆW. 7



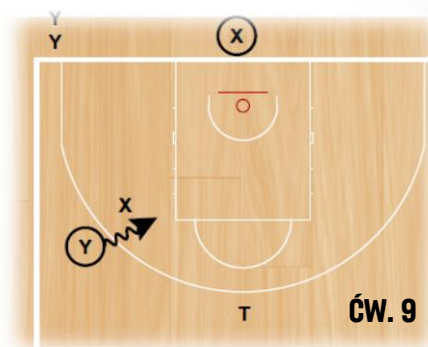
ĆWICZENIE 8

X podaje do trenera i biegnie do obrony do wybiegającego na 45 stopni Y. Trener podaje piłkę do Y.

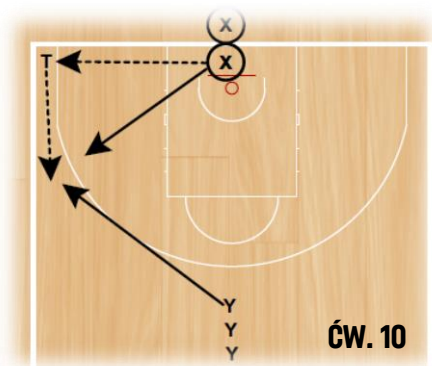
ĆW. 8

ĆWICZENIE 9

Gra 1 na 1



ĆW. 9



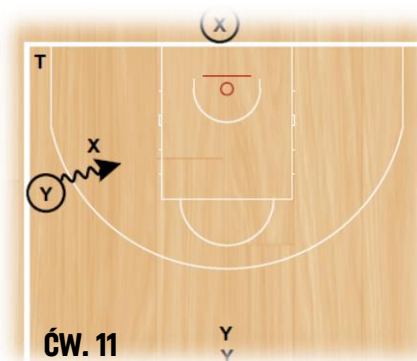
ĆWICZENIE 10

Podobnie jak w ćwiczeniu powyżej - zmiana pozycji grających.

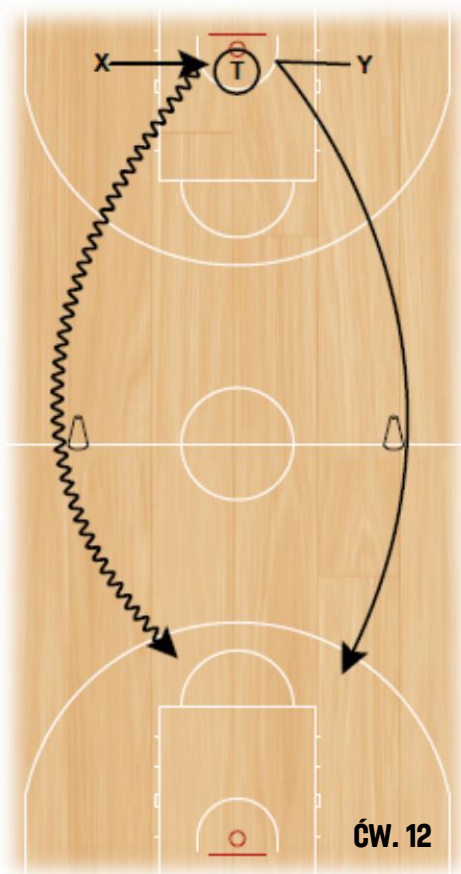
ĆW. 10

ĆWICZENIE 11

Gra 1 na 1



ĆW. 11



ĆWICZENIE 12

Trener trzyma piłkę w rękach. Po prawej i lewej stronie, w tej samej odległości stoją zawodnicy X i Y.

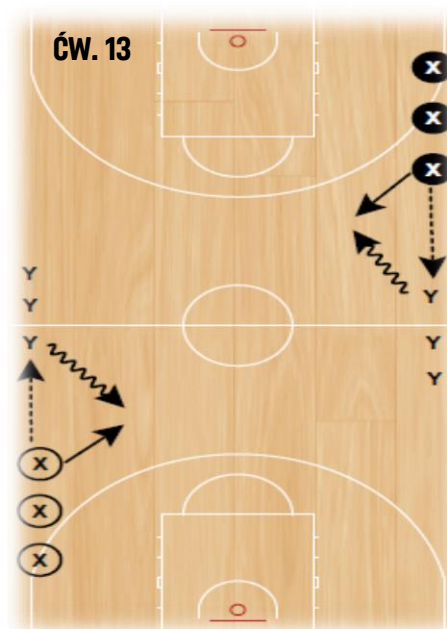
Na sygnał X i Y starają się wyszarpać piłkę trenerowi. Ten który wejdzie w posiadanie piłki kozłuje za pachółkiem w stronę przeciwnego kosza. Drugi obiega pachółek z drugiej strony i stara się bronić 1 na 1.

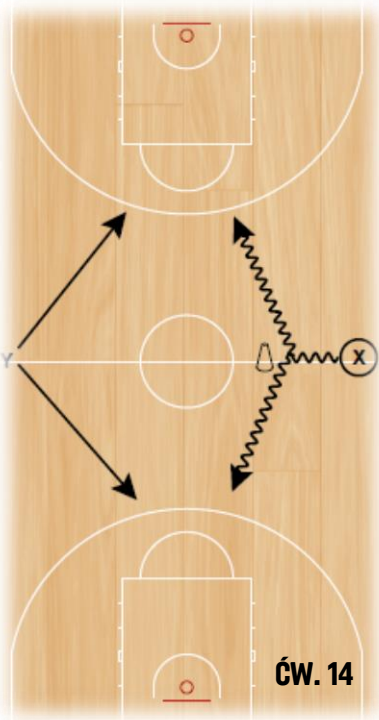
ĆWICZENIE 13

Gra 1 na 1 na dwa kosze do osi boiska.

Trenujący ustawiają się na połowie boiska, naprzeciwko siebie. Zawodnik ataku, jeśli wygra grę 1 na 1, przechodzi na drugą stronę ponownie do ataku, obrońca zaś wraca na koniec rzędu obrony.

Jeśli zawodnik ataku przegra idzie do obrony, a broniący do drugiego rzędu do ataku.





ĆWICZENIE 14

Gra 1 na 1 na dwa kosze do osi boiska.

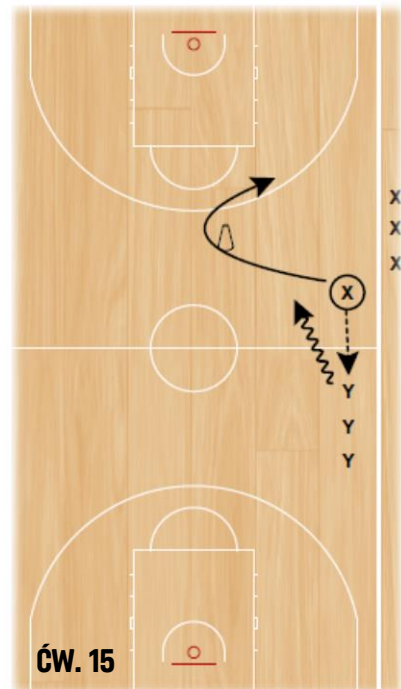
Jeżeli atakujący wygra grę 1 na 1, przechodzi na drugą stronę ponownie do ataku, obrońca zaś wraca na koniec rzędu obrony.

Jeśli zawodnik ataku przegra idzie do obrony, a broniący do drugiego rzędu do ataku.

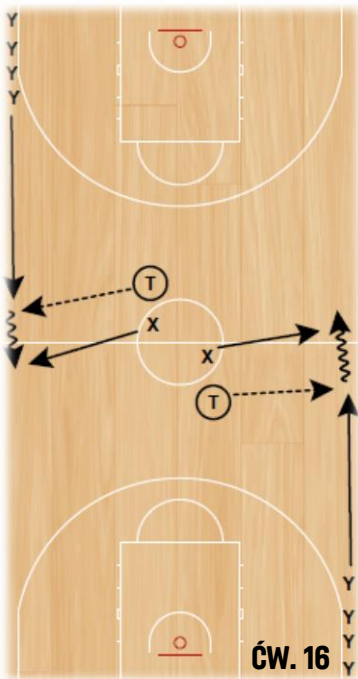
ĆW. 14

ĆWICZENIE 15

X podaje do Y, następnie obiega pacholek i broni atakującego na kosz Y.



ĆW. 15

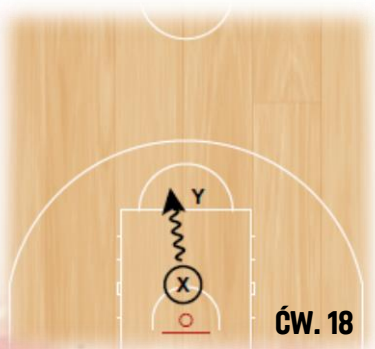
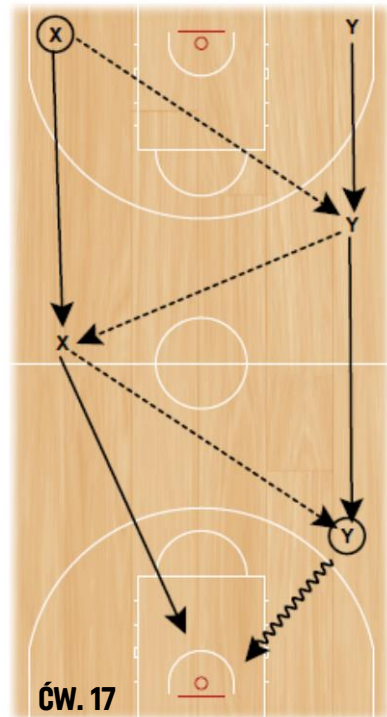


ĆWICZENIE 16

Y biegnie sprintem do linii połowy i otrzymuje podanie od trenera. W momencie podania X zaczyna bronić grającego na kosz Y. X jest broniącym dopóki nie obroni któregoś z atakujących.

ĆWICZENIE 17

X i Y wymieniają trzy dokładne i mocne podania. Następnie Y rzuca do kosza.



ĆWICZENIE 18

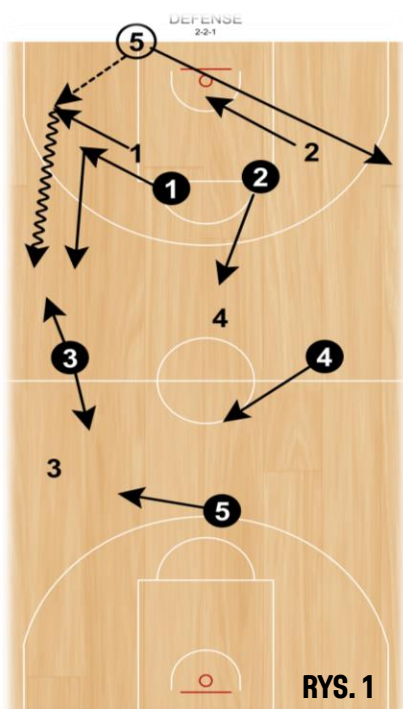
Gra 1 na 1



Jarosław Jakubiec

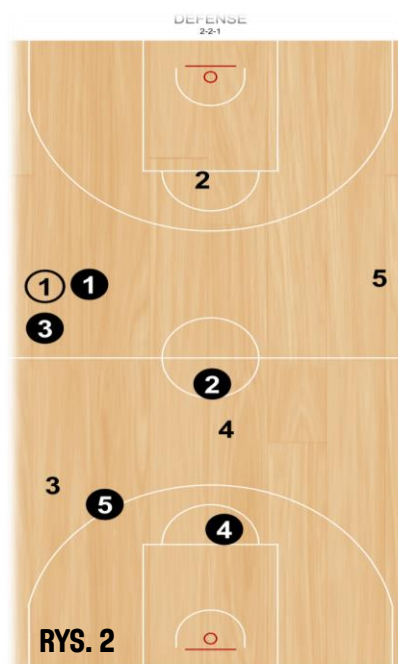
Opracowanie na podstawie koncepcji obrony
Jima Calhouna „The 2-2-1 Press”

OZNACZENIA: 1o (zawodnik nr 1 obrony), 1a (zawodnik nr 1 ataku), itd.



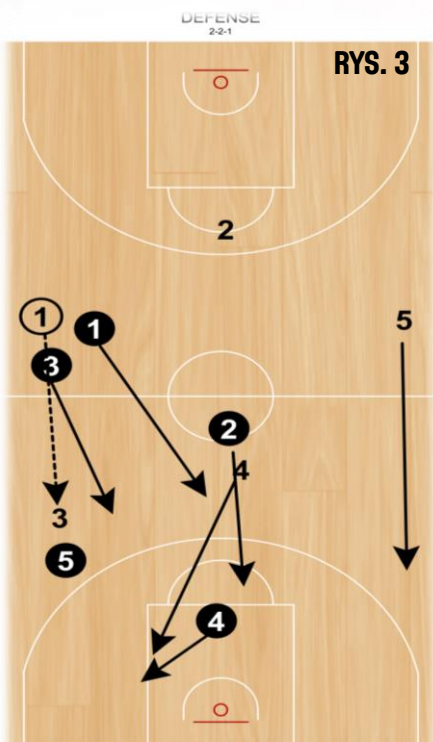
RYSUNEK 1

Ustawienie i zachowanie graczy przy wybiciu piłki zza linii końcowej. Zawodnik 1o wywiera nacisk na gracza z piłką 1a. Zawodnik 2o przemieszcza się razem z piłką. Zawodnik 3o porusza się w przód i w tył, na wysokości połowy boiska, gdzie dochodzi do podwojenia gracza z piłką. Zawodnik 5o przejmuje gracza 3a. Zawodnik 4o przemieszcza się do osi boiska.



RYSUNEK 2

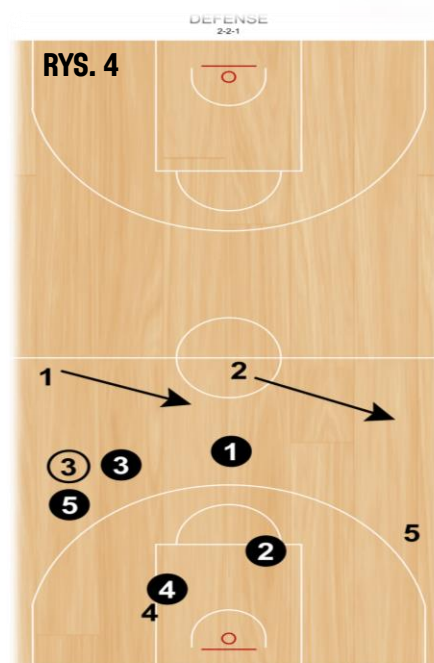
Następuje podwojenie zawodnika kozłującego 1a w okolicy linii środkowej.



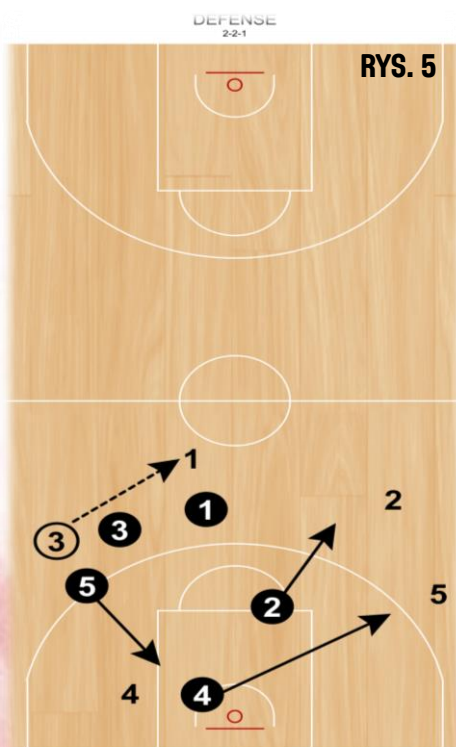
RYSUNEK 3

Po podaniu do zawodnika 3a następuje drugie podwojenie zawodnika przez obrońców 3o i 5o.

W przypadku niepowodzenia zawodnicy obrony rozchodzą się do swoich graczy lub przechodzą do formacji obrony strefowej, w zależności od założeń trenera.

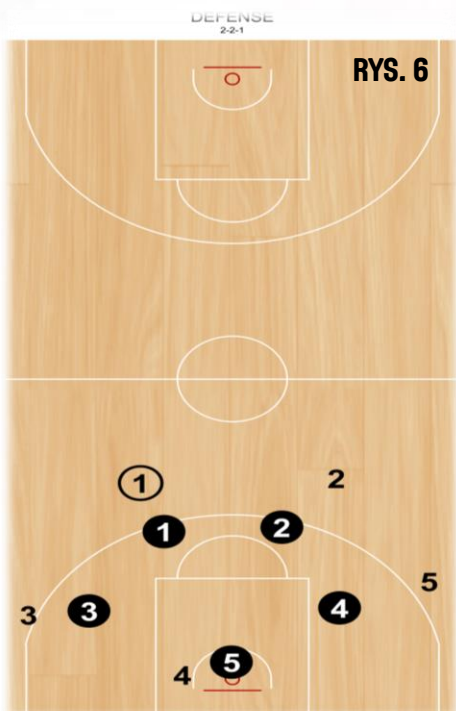


RYSUNEK 4



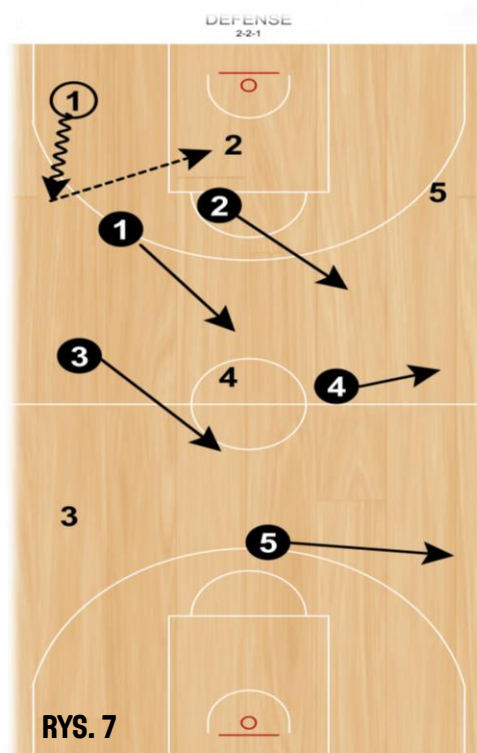
RYSUNEK 5

W momencie podania do zawodnika 1a, zawodnicy wracają do swoich graczy.



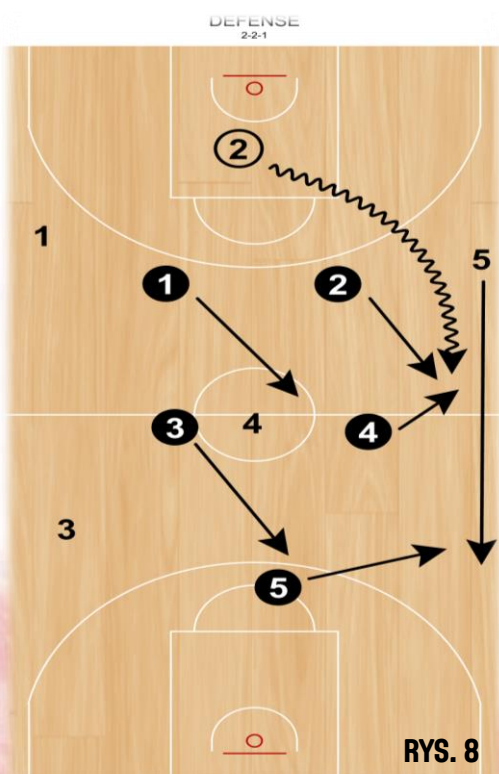
RYSUNEK 6

Powrót do obrony „każdy swego”.



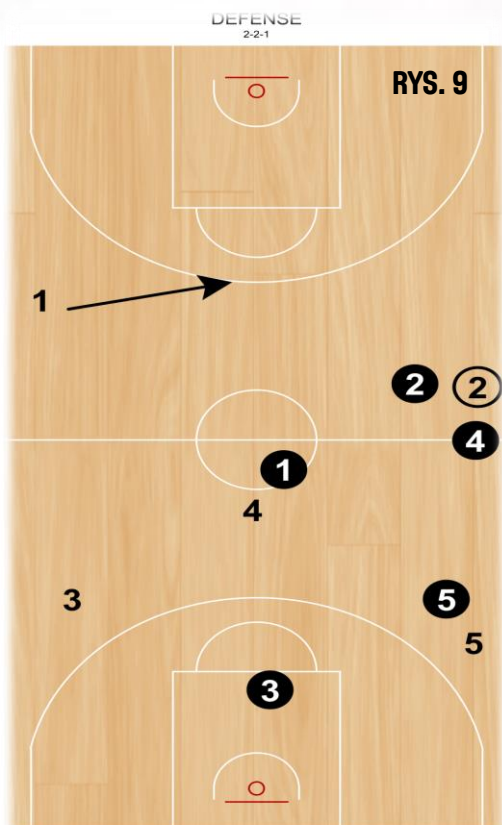
RYSUNEK 7

W przypadku podania piłki do zawodnika 2a, zawodnicy przemieszczają się na drugą stronę boiska, gdzie mogą realizować te same założenia obronne.



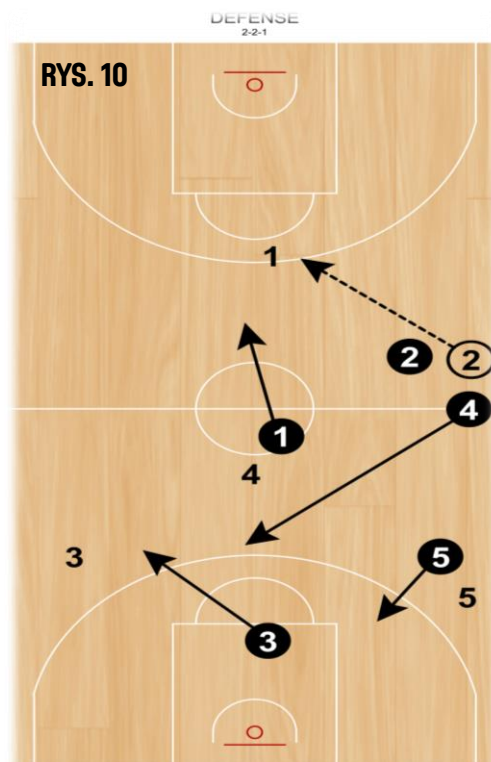
RYSUNEK 8

Obroncy 2o i 4o podwajają zawodnika 2a, wszystkie pozostałe założenia wykonujemy tak jak poprzednio.



RYSUNEK 9

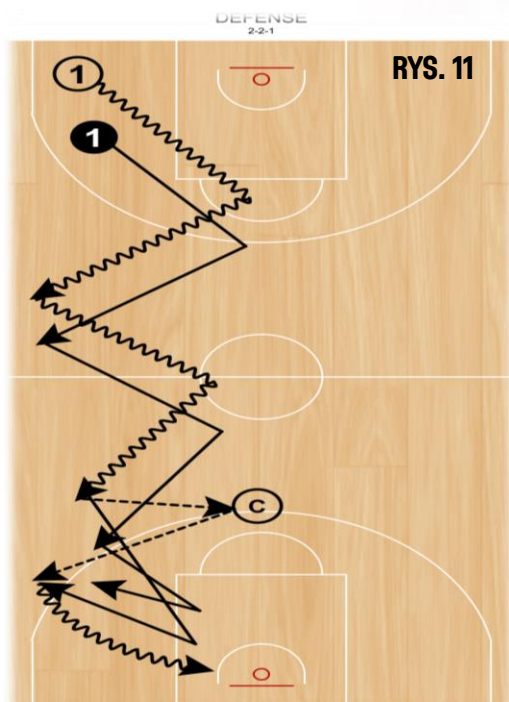
Ustawienie przy podwojeniu gracza z piłką.



RYSUNEK 10

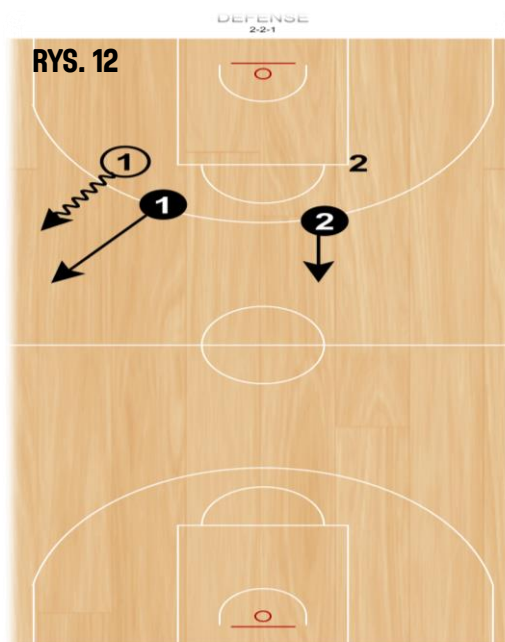
Powrót piłki do zawodnika 1a, zachowanie pozostałych graczy w obronie względem piłki.

ZESTAW ĆWICZEŃ DO NAUKI ZONY 2-2-1



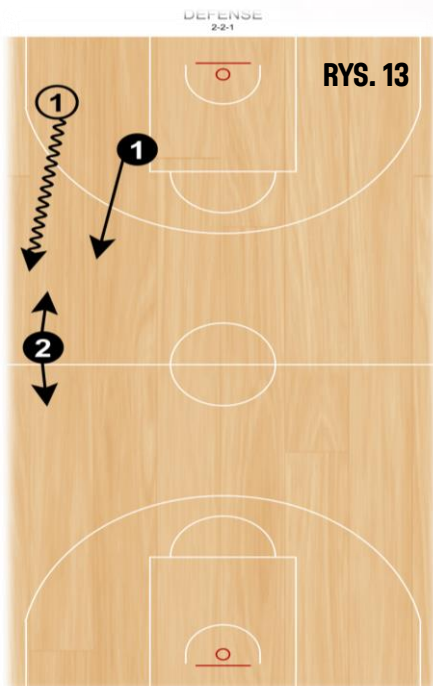
RYSUNEK 11

Gra 1 na 1 do osi boiska z założeniem zamknięcia środka i zepchnięcia do linii bocznej.



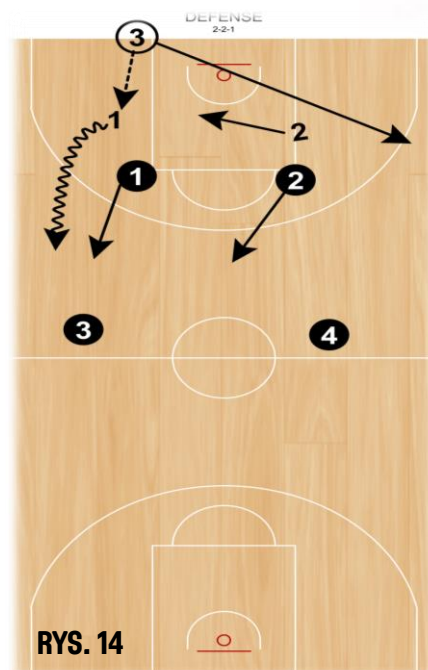
RYSUNEK 12

Gra 2 na 2. Zawodnik 1o naciska na piłkę. Zawodnik 2o porusza się razem z ruchem piłki.



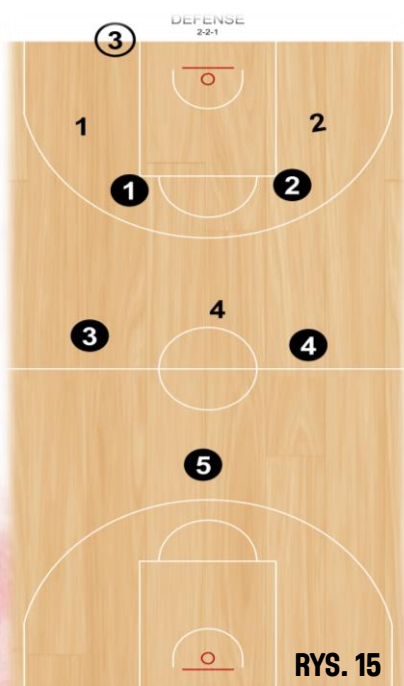
RYSUNEK 13

Gra 1 na 2



RYSUNEK 14

Gra 3 na 4



RYSUNEK 15

Gra 4 na 5



Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

„Tylko nie fauluj” - czyli wszystkie „grzechy” w komunikacji z zawodnikiem popełniane przez trenerów

SKUTECZNA KOMUNIKACJA to podstawowa, a nawet fundamentalna, umiejętność trenerska, od której zależy wszystko inne. Od tej umiejętności zależy między innymi **BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE ZAWODNIKÓW**, wzmacnianie **AUTORYTETU TRENERA**, rozwiązywanie konfliktów w drużynie oraz koncentracja na wykonywanych zadaniach. W cyklu poświęconym komunikacji w koszykówce, w pierwszej kolejności omówimy najczęściej spotykane **BŁĘDY W KOMUNIKACJI NA LINII TRENER - ZAWODNIK**, następnie przybliżymy czytelnikom **ZASADY SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI** w sporcie, opiszemy też **RÓŻNICE KOMUNIKACYJNE WYNIKAJĄCE Z ODMIENNOŚCI PŁCI** oraz przedstawimy ćwiczenia wspomagające komunikację w sporcie. Skuteczna komunikacja nie zdarza się przypadkiem, większość osób nie rozumie, skąd się ona bierze. Dlatego zaczniemy ten cykl od wyjaśnienia kilku **PODSTAWOWYCH BŁĘDÓW W KOMUNIKACJI**.

Sposób porozumiewania niedostosowany do wieku zawodnika

Trenerzy często koncentrują się na tym **CO CHCĄ PRZEKAZAĆ** swoim zawodnikom, np. podczas odprawy przedmeczowej albo w trakcie analizy pomeczowej. Zapominając jednocześnie **DO KOGO MÓWIĄ I W JAKI SPOSÓB CHCĄ TO PRZEKAZAĆ**. Jeśli trener nie uwzględni wieku swoich zawodników, przekazywana informacja może okazać się nieskuteczna. Czasami **JĘZYK STOSOWANY** przez trenerów może być **ZBYT SKOMPLIKOWANY I NIEZROZUMIAŁY** dla młodych zawodników. Zawodnicy z niską samooceną mogą nie przyznać się do tego, że nie rozumieją słów trenera, co może skutkować popełnieniem błędu na boisku. Kolejnym aspektem jest **DŁUGOŚĆ WYPOWIEDZI TRENERA**, musimy pamiętać, że **SKUPIENIE UWAGI** u dzieci trwa bardzo krótko, dzieci szybko się rozpraszają i nudzą. Czasami nie są w stanie wysłuchać dłuższej wypowiedzi trenera, utrzymując przy tym pełnej koncentracji.



Fot. Wojciech Figurski/FIBA

Tak, jak wspominałyśmy w poprzednich artykułach, **ZAWODNICY RÓŻNIĄ SIĘ MIĘDZY SOBĄ**, co szczególnie widać na początkowych etapach kariery sportowej. Zawodnik, który szybko rozwinął się fizycznie – jest wysoki, silny, wytrzymały, niekoniecznie potrafi się skupiać, szybko analizować i wyciągać wnioski z rozmowy z trenerem. A co tu dopiero mówić o zastosowaniu tego na boisku. Uwzględnijmy te różnice i pamiętajmy, że **ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA ZROZUMIENIE NASZYCH WYPOWIEDZI LEŻY PO STRONIE MÓWIĄCEGO, CZYLI NAS**.

2. „Mowa ciała” trenera

Zawodnicy **NAJPIERW WIDZĄ** trenera, **PÓŹNIEJ SŁYSZĄ JAK MÓWI** - jakim tonem, a **NA KOŃCU** (o ile w ogóle słyszą) **CO MÓWI** trener. Czasami zapominamy o tym, że nasze **CIAŁO MÓWI WIĘCEJ NIŻ NASZE SŁOWA**. Sportowcy są bardzo czuli na sygnały niewerbalne, widać to wyraźnie podczas rozgrywek. Gdy drużyna wygrywa, trener jest pełny energii, skacze i krzyczy, jednak gdy drużyna zaczyna przegrywać trener siada na ławkę, traci energię i przestaje się odzywać. Cały emanuje rezygnacją i rozczarowaniem. Nie musi nic mówić, zawodnicy już wiedzą, że trener stracił nadzieję na wygraną. Czasami wystarczy jeden nieświadomy grymas na twarzy trenera lub machnięcie ręką, żeby podciąć zawodnikom skrzydła – takie **GESTY MAJĄ BARDZO SILNY PRZEKAZ**, a zawodnicy w ułamku sekundy je wyłapują. **TRENERZE PAMIĘTAJ, ŻE TWOJA POSTAWA CIAŁA I MIMIKA ZDRADZA WIĘCEJ NIŻ TWOJE SŁOWA**. Pamiętajmy, że zdenerwowani trenerzy mówią drżącym głosem, ich mowa nie jest płynna, robią często krótkie pauzy, zdania także są raczej krótkie. Pewność siebie również będzie słychać w głosie mówiącego trenera.



Fot. Kuba Skowron/KoszykówkaKobiet.pl

3. „Nie” w wypowiedzi trenera

Niektórzy trenerzy w trakcie przerwy pomiędzy kwartami koncentrują się na tym **CZEGO ZAWODNICY NIE MAJĄ ROBIĆ: NIE** mają rzucać z dystansu, **NIE** mają kozłować w miejscu, **NIE** mają faulować, **NIE** mają rozpraszać, **NIE** mają tracić zaangażowania itd. Przerwa się kończy, sędzia zaprasza graczy na boisko - zawodnicy słyszeli jakich błędów mają nie popełniać, **ALE NIE DO KOŃCA WIEDZĄ, CO KONKRETNIE MAJĄ ZROBIĆ**. Nasz mózg w stresie nie słyszy słowa „nie”, to znaczy słyszymy informację od trenera, ale w pamięci zostaje nam słowo bez zaprzeczenia, np. „fauluj”. Często obserwujemy sytuację, w której zawodnik mający na swoim koncie cztery faule, wchodzi na boisko i pierwsze co robi to fauluje.

Właśnie dlatego, że w jego głowie pojawiło się „**TYLKO NIE FAULUJ**”. Mózg zawodnika najpierw musi pomyśleć o faulu, a następnie jakoś temu zaprzeczyć. Najpierw musi wywołać z bazy danych, jaką jest jego umysł, obraz faulu, a później zaprzeczyć temu obrazowi. Podświadomość nie rozumie zaprzeczeń, więc sportowcy, do których powiecie: "Nie denerwujcie się", najpierw przywołają doświadczenie powiązane ze słowem "denerwujcie się", a dopiero później będą próbowali go neutralizować. Jaki jest zatem efekt tego, że do zawodników powiedziales: "Nie denerwujcie się"? Niestety odwrotny do zamierzonego. Zamiast stanu spokoju, pojawia się lub nasila stan zdenerwowania. Poza tym **SŁOWO „NIE” ZAWSZE BĘDZIE KOJARZONE Z CZYMŚ NEGATYWNY**. Skoro trener mówi „nie”, to dla zawodnika mentalnie oznacza, że jest niezadowolony, popełnia błąd albo ściągnie go z boiska, jak tylko sytuacja się powtórzy.



Fot. Rafał Jakubowicz/BM Slam Stal Ostrów Wlkp.

4. Analiza bezpośrednio po meczu

Zarówno zawodnicy, jak i trenerzy przeżywają **SILNE EMOCJE** w trakcie meczu oraz po jego zakończeniu. **ANALIZA MECZU BEZPOŚREDNIO PO JEGO ZAKOŃCZENIU**, w szatni czy autokarze, **NIE JEST NAJLEPSZYM ROZWIĄZANIEM**. W tak silnych emocjach często mówimy rzeczy, których w rzeczywistości nie chcielibyśmy powiedzieć. Trudno jest nam zachować spokój i logiczne myślenie. Zaczynamy przerzucać odpowiedzialność i wytykać sobie błędy.



Fot. Piotr Kieplin/Anwil Włocławek

Trener i zawodnicy w pierwszej kolejności muszą **PORADZIĆ SOBIE Z WŁASNymi EMOCJAMI**, dopiero wtedy będą w stanie przeanalizować mecz i wyciągnąć wnioski. „Chłodna głowa” pojawia się czasami nawet kilka dni od wydarzenia. Dajmy sobie i zawodnikom ten **BARDZO POTRZEBNY CZAS**.

5. Pomijanie indywidualnego podejścia



Fot. Kuba Skowron/KoszykówkaKobiet.pl

Dotarcie do każdej jednostki w drużynie z pewnością nie jest prostym zadaniem. Z uwagi na brak czasu, **CZĘSTO ZAPOMINAMY O INDYWIDUALNYM PODEJŚCIU DO ZAWODNIKÓW** i wrzucamy wszystkich do jednego „worka”. Sportowców możemy podzielić na **DWA TYPY POD WZGLĘDEM KOMUNIKACJI**: pierwszy z nich to zawodnicy, którzy lubią krótkie i konkretne informacje - zadają konkretne pytania,

szybko przechodzą do działania, zaczynają się niecierpliwić, gdy rozmowa trwa za długo, rzadko zagadują trenera. Drugi typ zawodników bardzo lubi szczegółową analizę i długie rozmowy. Tacy zawodnicy często zagadują i dopytują trenera, zastanawiają się zanim wykonają zadanie. W każdej drużynie występują zawodnicy preferujący **ODMIENNE STYLE KOMUNIKACJI**, dlatego tak trudno jest dotrzeć do wszystkich jednostek, gdy trener zwraca się do wszystkich w taki sam sposób.

6. Domyślanie się

Niektórzy trenerzy mówią to, co mają do powiedzenia i na tym kończą rozmowę z zawodnikiem czy drużyną. Zawodnicy nie są pytani o zdanie, nie mają szansy na wypowiedzenie się. Takie zachowanie może obniżać motywację zawodników, ponieważ trener sygnalizuje im, że ich zdanie nikogo nie obchodzi. Czasami może to być początkiem narastającego konfliktu, ponieważ trenerzy domyślają się, co zawodnicy czują lub myślą, ale nigdy ich o to nie zapytają. **DOMYŚLANIE SIĘ I UNIKANIE BEZPOŚREDNIEJ KOMUNIKACJI MOŻE NIEŚĆ ZA SOBĄ WIELE NEGATYWNYCH KONSEKWENCJI** zarówno dla trenera, jak i samych zawodników. Pamiętajmy – wyobraźnia najczęściej podpowie zarówno trenerowi, jak i zawodnikom niewłaściwe i negatywne rozwiązanie. Unikajmy tego.

KOMUNIKACJA NA LINII TRENER - ZAWODNICY MOŻE BYĆ PROSTA. Zastanówmy się najpierw, jak my rozmawiamy lub czy w ogóle rozmawiamy ze swoimi zawodnikami. Czy może ich tylko informujemy? A następnie przeanalizujmy, co możemy zmienić lub udoskonalić w tej kwestii. **NAPRAWDĘ WARTO, BO PRZECIEŻ WSZYSTKIM ZALEŻY NA SKUTECZNOŚCI.** Powodzenia!



Fot. Andrzej Romański/Polski Cukier Toruń



Marek Ćmikiewicz

Zasada korzyść-niekorzyść, koncepcja RSBQ

Marek Ćmikiewicz – międzynarodowy sędzia koszykówki, który na swoim koncie ma wiele meczów Euroligi oraz Mistrzostw Europy.



W sezonie 2016/2017 w ramach istniejących Przepisów Gry w Koszykówkę obowiązują następujące **INTERPRETACJE** dotyczące przede wszystkim (ale nie wyłącznie) faula w celu przerwania szybkiego ataku.

Na podstawie **ART. 47.3**, który mówi:

„Przy podejmowaniu decyzji o faulu (...) sędziowie powinni zawsze uwzględniać (...) konsekwencję w stosowaniu zasady „korzyść/niekorzyść”. Sędziowie nie powinni niepotrzebnie przerywać płynności gry, w celu ukarania incydentalnego zetknięcia osobistego, które nie daje korzyści zawodnikowi odpowiedzialnemu za nie, ani też nie stawia przeciwnika w sytuacji niekorzystnej.”

sędziowie powinni wstrzymać gwizdek, gdy kontakt jest nieznaczny i nie przynosi żadnej szkody drużynie posiadającej piłkę. Często przeciwnie – odgwizdanie incydentalnego kontaktu w celu przerwania szybkiego ataku postawiłoby w sytuacji niekorzystnej drużynę mającą szansę na łatwe zdobycie punktów.



Fot. Radosław Lacelt/Stelmet BC Zielona Góra

Oceniając kontakt sędziowie powinni brać pod uwagę jego wpływ na **RSBQ* ZAWODNIKA**.

*** RSBQ**

R - RHYTHM - RYTM RUCHU

S - SPEED - PRĘDKOŚĆ

B - BALANCE - RÓWNOWAGA

Q - QUICKNESS - SZYBKOŚĆ I SPRAWNOŚĆ WYKONANIA PIERWSZEGO KROKU PRZY MINIĘCIU

Jeżeli RSBQ pozostaje niezaburzone, a zawodnik z piłką kontynuuje swój ruch ofensywny pomimo kontaktu, to kontakt taki należy uznać za nieznaczny i nie wymagający gwizdka. Gdy kontakt ma niewielki wpływ na RSBQ zawodnika z piłką, to nadal nie jest to faul, jeżeli nie stawia drużyny atakującej w sytuacji niekorzystnej. O ile nie mają miejsca inne czynniki takie jak zaostrenie gry czy skala kontaktu powodująca, że staje się on oczywistym faulem to sędziowie powinni wstrzymać się od gwizdka pozwalając na rozwój akcji ofensywnej. Kontakt, który ma wyraźny wpływ na RSBQ zawodnika z piłką należy zawsze odgwizdać jako faul.

Na podstawie **ART. 37.1.1**, który mówi:

„Faul niesportowy, to faul związany z kontaktem zawodnika z przeciwnikiem i w ocenie sędziego kontakt ten nie wynika z uzasadnionej próby bezpośredniego zagrania piłką, zgodnej z duchem i intencją przepisów.”

sędziowie są zobowiązani do oceny czy w swojej próbie powstrzymania faulem szybkiego ataku obrońca próbował **ZAGRAĆ W KIERUNKU PIŁKI** oraz czy powodując nielegalny kontakt miał



Fot. Marcin Nadolski/Polfarmex Kutno

SZANSĘ ZAGRANIA PIŁKĄ.

Intencje zawodnika (często oczywista chęć zatrzymania szybkiego ataku) nie mają żadnego znaczenia. Sędziowie muszą oceniać **WYŁĄCZENIE ZAISTNIAŁY KONTAKT** i to czy został spowodowany przez zawodnika próbującego zagrać piłką czy też nie.

POZOSTAŁE KRYTERIA FAULA NIESPORTOWEGO:

- ✓ nadmierny kontakt,
 - ✓ faul z tyłu lub z boku na zawodniku z otwartą drogą do kosza,
 - ✓ faul obrońcy, gdy piłka jest w rękach wprowadzającego w ostatnich 2 minutach,
- pozostają niezmiennie.

Niezmiennie pozostają również kryteria oceny zderzeń, gdy spóźniony obrońca fauluje próbując zająć pozycję na drodze przeciwnika. Chociaż w tego typu sytuacjach nie ma elementu „bezpośredniego zagrania piłką” to nielegalny kontakt w takiej sytuacji jest normalnym faulem osobistym.



Fot. Aleksandra Krzemińska/Rosa Radom

Celem powyższych interpretacji jest uatrakcyjnienie i przyspieszenie gry oraz umożliwienie drużynom zdobywania większej liczby punktów przez zniechęcenie obrońców do częstego i łatwego przerywania szybkich ataków.

Faul w celu przerwania kontrataku jest nadal możliwy i będzie prawdopodobnie powszechnie – tak jak dotąd – stosowany, ale wyeliminowane zostaną sytuacje, gdy niewielkie dotknięcie uciekającego przed faulem przeciwnika powodowało przerwanie gry lub obrońca powodował zatrzymanie gry kontaktem z jakąkolwiek częścią ciała kozłującego bez żadnej próby zagrania piłką.

Sędziowie odgwiszując faule muszą kierować się zasadami zawartymi w Przepisach Gry i powyższymi interpretacjami, a nie taktyką drużyn. Sama chęć popełnienia przez obrońcę faula wynikającego z taktyki nie jest kryterium oceny kontaktu jako faul.



Katarzyna Dulnik

Fundacja Kasi Dulnik



Katarzyny Dulnik chyba nie trzeba Państwu przedstawiać. Wielokrotna reprezentantka Polski, zawodniczka wielu klubów ekstraklasy, żywa legenda Polonii Warszawa i przede wszystkim mistrzyni Europy senierek z 1999 roku. Wielokrotna królowa strzelców, dzisiaj założycielka i prezes „Fundacji Kasi Dulnik”, która funkcjonuje od września 2015 roku.



Maciej Szelański: Witaj Kasiu! Po co powstała Fundacja Kasi Dulnik?

Katarzyna Dulnik: Fundacja to narzędzie do spełniania marzeń o promowaniu sportu jako zdrowego stylu życia. Według mnie sport to doskonała prewencja zdrowotna.

Jego uprawianie kształtuje charakter, pozwala znaleźć swoje miejsce w życiu oraz buduje nasze poczucie wartości. Dodatkowo to wspaniała zabawa dla mnie. ☺ Mogę wykorzystać pomysły, które od lat znajdują się w folderze „Dobre pomysły - koszykówka”.

MS: Czy udało się zrealizować te cele?

KD: Wciąż je realizujemy. Na miejscu każdej zrealizowanej inicjatywy pojawiają się dwie kolejne. W niespełna dwa lata udało nam się przeprowadzić 2 edycje Amatorskiej Szkolnej Ligi Koszykówki (trzecia właśnie trwa), w której spotykają się szkolne drużyny ponadpodstawowe z Warszawy. W maju ruszył nasz nowy projekt Basket Start, przeznaczony dla młodszych koszykarzy. Odwiedziliśmy kilka masowych imprez sportowych dla dzieci oraz przedszkoli, gdzie organizowaliśmy zajęcia ruchowe na bazie koszykówki. Zorganizowaliśmy imprezę mikołajkową dla osób niepełnosprawnych, we współpracy z dzielnicą Wola, proponujemy zajęcia jogi na świeżym powietrzu. Prowadziliśmy szkolenia dla trenerów i nauczycieli SMOK-ów w Ostrowie Wielkopolskim (dzięki inicjatywie Ali Płóciennik).



Kilka dni temu zakończyłam projekt „Kumulacja Aktywności” finansowany przez Fundację Lotto. Zajęcia odbywały się w Wysocku Małym, a moja osoba połączyła obydwie fundacje, mające bardzo zbliżone cele statutowe. Jak widać współpracujemy blisko z innymi zapaleńcami krzewiąc miłość do ruchu. Udało nam się też w tym czasie utworzyć stronę na facebooku, która zyskała już zainteresowanie ponad 700 osób, zbudować własną witrynę internetową, nawiązać współpracę z Informatorem Stolicy oraz kilkoma innymi firmami, dzięki którym możemy nagłaśniać inicjatywy fundacyjne. We wrześniu tego roku szykujemy się do organizacji Memoriału Romy i Zygmunta Olesiewiczów. Ta inicjatywa jest mi szczególnie bliska - Roma Olesiewicz, jedna z najlepszych polskich koszykarek, była moją ciotką.



MS: Czy zdarzyło się też „spełniać związane ze sportem marzenia”, o czym napisałaś w opisie fundacji na stronie www.fundajakasidulnik.pl?

KD: Zaczęliśmy od organizacji wymarzonego Turnieju Mikołajkowego dla osób niepełnosprawnych. Wspieramy też osoby, które same angażują się w propagowanie sportu. Ostatnio nawiązaliśmy np. współpracę z pływacką Academy of Hasten. Cały czas

zachęcamy do współpracy kolejnych, którzy dzięki nam mogą promować zdrowy, sportowy styl życia. Z działalności troszkę pobocznej warto wspomnieć o Pani Joannie (mamie jednej z warszawskich koszykarek), której wciąż pomagamy w każdy możliwy sposób. Pani Joanna jest już po 2 przeszczepach nerek i oczekuje na kolejny. Empatia, to coś czym również warto zarażać innych.

MS: To może od początku... Jak to się stało, że w ogóle powstała Fundacja Kasi Dulnik?

KD: Obracając się od lat wśród sportowców, przywykłam do tej niepowtarzalnej, koleżeńskiej, prawie rodzinnej atmosfery, w której zawsze można liczyć na czyjąś pomoc. Chciałam, by moja fundacja działała podobnie. Dlatego zaczęłam od zaangażowania swoich najbliższych – rodziny i przyjaciół. Fundacja istnieje niespełna 2 lata. To taka trochę „rodzinna firma”. 😊

Brat - Andrzej jest wiceprezesem. Mój syn Wojtek jest naszym grafikiem i fotografem, córka Hania pomaga przy organizacji i przeprowadzeniu imprez. Księgowa Ela Lubaszka, prywatnie



przyjaciółka od wielu lat, zajmuje się najtrudniejszą częścią działań. Ostatnio dołączył do nas dziennikarz Marcin Jedliński, który pisze artykuły o naszych inicjatywach. Marcin to koszykarski pasjonat, który kiedyś komentował w radiu mój największy sportowy sukces - Mistrzostwo Europy, a teraz wspiera mnie m.in. w redakcji strony internetowej i facebook'a Fundacji.

W sprawach dotyczących problemów prawniczych zawsze mogę liczyć na pomoc Rafała Witkowskiego, który jest również właścicielem StrefaM.TV - Telewizja Online. To otwiera nam wiele nowych możliwości.



Działalnością na rzecz innych zaraziła mnie Ela Dorożyńska, z którą prowadziłyśmy wspólnie 2 edycje ASLK. Ela, jako prezes Fundacji „Koszykówka Polska” nauczyła mnie praktycznie wszystkiego. Jestem Jej za to ogromnie wdzięczna. 😊 Oprócz wspomnianych zapaleńców mogę liczyć na pomoc wolontariuszy. Są to często moi byli studenci Akademii Wychowania Fizycznego, z którymi wciąż mam dobry kontakt.

MS: Jak widzisz przyszłość Twojej fundacji?

KD: Wierzę, że Fundacja będzie działać coraz prężniej. Chciałabym, aby skupiała rzeszę zapaleńców, dla których los naszego społeczeństwa nie jest obojętny. Oprócz niezwykle wdzięcznej „pracy u podstaw” chciałabym wspierać utalentowanych sportowców oraz dzielić się swoją wiedzą z nauczycielami i trenerami. Mam nadzieję, że znajdę fundusze na realizację kolejnych pomysłów. Liczę też na to, że dołączą do nas kolejni pasjonaci. Każde ręce do pracy są na wagę złota. Zapraszam wszystkich, którzy chcieliby podzielić się ze sportem częścią swoich umiejętności i zdolności.

MS: Mówiąc krótko: „Chcieć, znaczy móc”?

KD: The sky is the limit. Tego nauczył mnie sport. 😊

MS: Nie mogę się powstrzymać i muszę... Katowice, rok 1999... Mówi Ci to coś? 😊



KD: Największy sukces polskiej koszykówny. Miałam to szczęście być częścią tego wydarzenia. Towarzyszące nam wtedy emocje pozostaną ze mną do końca życia. Jest jeszcze coś... Pan Łukasz Jedlewski pytał byłych koszykarzy i koszykarki o kolejność po ME. Moja Mama rozbawiła obecnych mówiąc, że pierwsze będą Polki, a potem Rosja i Francja. Pomyliła się tylko co do II i III miejsca... Jej optymizm stał się moim sposobem na życie.

MS: Dla mnie jako dzieciaka było to niesamowite wydarzenie... Za dwa lata minie 20 lat od tamtego sukcesu... Kasia, bardzo dziękuję Ci za rozmowę i życzę powodzenia w dalszych działaniach!

KD: 20 lat... Czas więc na nowe sukcesy naszych reprezentacji! Powinnyśmy zejść już z piedestału. 😊 Bardzo dziękuję za rozmowę. 😊



Nr 5

1.06 – 14.06.2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

Redakcja: Maciej Szelański

Opracowanie techniczne i korekta: Pandora Wesółowska

© 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 OFICJALNY PARTNERZY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

