



MAGAZYN TRENERA

nr 16 - 2023



OBRONA PICK AND ROLL
KONCEPCJA GRY W ATAKU U15
WSPÓŁCZYNNIK WYDAJNOŚCI GRY
KONCEPCJA SYSTEMU DEFENSYWNEGO

SPIS TREŚCI

- 2** **Krzysztof SZUBA**
Obrona Pick and Roll
- 14** **Wojciech ANTCZAK**
Koncepcja gry w ataku U15
- 27** **Adam JURGA**
Koncepcja systemu defensywnego
- 42** **Rafał SROKA**
Współczynnik wydajności gry
- 48** Na półce w księgarni

SPONSOR
STRATEGICZNY



SPONSOR
GŁÓWNY



SPONSOR
OFICJALNY



SPONSOR



PARTNER
KOSZYKÓWKI 3x3



PARTNERZY
TECHNICZNI



OFICJALNA
WODA



PARTNERZY



Opracowanie Magazynu Trenera:

Dawid Mazur

Zdjęcia:

**Agnieszka Modelska, Grzegorz
Radtke, Walendi Photo, Grzegorz
Jędrzejewski, Wojciech Figurski**



Krzysztof SZUBA

OBRONA PICK AND ROLL

Pick and roll oraz pick and pop to najpopularniejsze obok gry 1:1 narzędzia na boisku koszykarskim pozwalające budować przewagę drużyny atakującej nad drużyną broniącą. Polega na postawieniu picka (zasłony do piłki) na obrońcy gracza z piłką po to, żeby go zablokować i ułatwić graczowi na piłce przebicie się szczytem zasłony („uwolnienie się” od obrońcy). Po picku gracz stawiający zasłonę roluje do kosza (zbiega w kierunku kosza budując linię podania) lub wykonuje pop out (wyskakuje na wolną pozycję) na obwód gotowy do rzutu z dystansu.

Większość zagrywek w koszykówce prowadzi finalnie do ustawienia akcji pick and roll lub pick and pop. Akcje te rozgrywane są w środkowym pasie boiska (na top - top pick) lub w lewym oraz prawym pasie bocznym boiska (na side - side pick).

Nauczanie gry akcji pick and roll oraz pick and pop i co za tym idzie równocześnie ich obrony należy wprowadzać nie wcześniej niż w kategorii wiekowej U15. Do tego czasu dzieci powinny uczyć się i doskonalić grę 1:1 z piłką oraz bez piłki. Zbyt wczesne wprowadzenie ułatwienia w postaci zasłony do piłki może „rozleniwic”, spowolnić rozwój kreatywności młodych graczy.

W zależności od charakterystyki naszej drużyny dobieramy odpowiednią strategię obrony, w tym obrony akcji zasłony do piłki.

Przedstawię moją koncepcję nauczania i doskonalenia obrony akcji pick and roll oraz pick and pop dopasowaną do obowiązujących od sezonu 2020/2021 kategorii wiekowych.

W kategorii U15 będzie nauczana, doskonalona obrona typu SWITCH i HARD SHOW.

W kategorii U17 będzie nauczana, doskonalona obrona typu DOUBLE TEAM i HEDGE oraz doskonalone sposoby obrony z wcześniejszej kategorii wiekowej.

W kategorii U19 będzie nauczana, doskonalona obrona typu CONTAIN i SIDE oraz doskonalone sposoby obrony z wcześniejszej kategorii wiekowej.

Założenia i zasady ogólne koncepcji nauczania i doskonalenia obrony akcji pick and roll oraz pick and pop.

Podstawa to nauczenie zasad grania akcji pick and roll oraz pick and pop - młodzi gracze muszą być świadomi:

- sposobu i zasad komunikacji
- w jakim celu grana jest dana akcja
- dla kogo budowana jest przewaga w pierwszej kolejności
- dla kogo budowana jest przewaga w drugiej kolejności
- jakie są zadania i odpowiedzialności gracza stawiającego zasłonę
- jakie są zadania i odpowiedzialności gracza na piłce



- jakie są zadania i odpowiedzialności pozostałych graczy (zarówno na stronie silnej jak i na stronie słabej boiska ataku)
- konieczności czytania typu obrony zasłony do piłki
- konieczności szybkiego dostosowania rozwiązań gry akcji pick and roll lub pick and pop do sposobu obrony danej akcji – decyzyjność, kiedy roll, jaki roll, kiedy pop.

Nauczanie obrony akcji pick and roll oraz pick and pop

1. Mój podstawowy obowiązek to dopilnować by wszyscy gracze rozumieli czego od nich oczekuje i na czym polega moja koncepcja obrony. Pomocnym na tym jak i na następnych etapach szkolenia jest wykorzystywanie materiałów video. Nauczanie rozpoczynamy w jak najwcześniejszej fazie przygotowań do sezonu na obozie przygotowawczym od przedstawienia i wyjaśnienia podstawowych zasad oraz odpowiedzialności graczy obrony:

1.1. Odpowiedzialności obrońcy gracza stawiającego zasłonę do piłki (wysokiego):

- czytanie gry gracza stawiającego zasłonę, jak najszybsze odczytanie zamiaru postawienia zasłony
- komunikacja, głośna i w ustalony wcześniej sposób, jak najszybciej możliwa sygnalizacja o zamiarze postawienia przez „jego” zawodnika zasłony. Komunikat powinien być powtórzony kilkakrotnie i powinien informować o stronie postawienia zasłony oraz typie wcześniej ustalonej obrony (jak bronimy, np.: „LEWA SWITCH”)
- kontrolowanie gracza stawiającego zasłonę do momentu postawienia zasłony. Gracz obrony biegnie sprintem („w kontakcie”) jak najbliższej gracza ataku stawiającego zasłonę ze świadomością, że również jego odpowiedzialnością jest obrona ewentualnego slipa (gracz ataku imituje ustawienie picka ale w ostatniej chwili przed postawieniem zasłony zbiega w kierunku kosza)
- zachowanie zgodnie z zasadami danego typu obrony po postawieniu picka

1.2. Odpowiedzialności obrońcy gracza na piłce (małego):

- czytanie komunikatu obrońcy gracza stawiającego zasłonę - strona stawiania zasłony oraz typ stosowanej obrony

- skuteczna obrona 1:1 gracza na piłce, uniemożliwienie gry od picka (nakierowanie na zasłonę)
- zachowanie zgodnie z zasadami danego typu obrony po postawieniu picka

1.3. Odpowiedzialności pozostałych obrońców oraz rotacja w zależności od typu zastosowanej obrony.

2. W drugiej fazie nauczania wykorzystujemy ćwiczenia w formie ścisłej.

Zasadą jest, że nie dzielimy graczy ze względu na pozycję na boisku, na wysokich oraz małych. Każdy gracz ćwiczy wszystkie elementy na każdym etapie obrony akcji.

Ćwiczymy obronę pick and roll oraz pick and pop sukcesywnie we wszystkich pasach boiska ataku.

Na początku ćwiczenia powinny być łatwe by uwaga ćwiczących mogła być skupiona na dokładnym ich wykonywaniu. Wraz ze wzrostem stopnia umiejętności ćwiczących należy podnosić poziom trudności oraz intensywność ćwiczeń.

2.1. Ćwiczenia wyizolowanych, poszczególnych elementów obrony akcji

2.2. Ćwiczenia w dwójkach z pomocnikiem / pomocnikami

2.3. Ćwiczenia w trójkach z pomocnikiem / pomocnikami

Doskonalenie obrony akcji pick and roll oraz pick and pop

1. Tak szybko jak gracze odpowiednio opanują poszczególny typ obrony i dokładnie oraz poprawnie wykonują dotychczasowe ćwiczenia wdrażamy doskonalenie danej obrony zasłony do piłki w ćwiczeniach oraz we fragmentach gry (z przeciwnikiem) z elementami decyzyjności – gracze samodzielnie rozwiązują postawione przed nimi zadania, wynajdują najlepsze znane im w danej sytuacji rozwiązania.

1.1. Ćwiczenia 3:3

1.2. Ćwiczenia 4:4

2. Małe gry

Małe gry - wprowadzenie pełnego współzawodnictwa, które dzięki mniejszej ilości graczy na boisku, co za tym idzie większej przestrzeni do gry ułatwia doskonalenie umiejętności koszykarskich.

2.1. Małe gry 3:3 2.2. Małe gry 4:4

3. Gra szkolna.

Ostatnim etapem doskonalenia obrony jest gra szkolna. Jest to gra 5:5

z wprowadzonymi założeniami szkoleniowymi oraz odpowiednimi zadaniami.

Gracze zgodnie z wytycznymi, w zależności od etapu szkolenia, pozycji grania akcji pick na boisku ataku oraz charakterystyki bronionych graczy sami decydują jaki typ obrony zastosować.

Gra może być przerywana przez trenera w celu korygowania popełnianych przez graczy błędów, braku komunikacji i w razie potrzeby dopasowywaniu założeń szkoleniowych.

Kategoria wiekowa U15

II.I. Obrona SWITCH

Obrona SWITCH to najczęściej wykorzystywany typ obrony picka, który polega na zamianie, przekazaniu sobie nawzajem przez obrońców „swoich” graczy ataku. Po wykorzystaniu przez atakujących zasłony gracz broniący zawodnika stawiającego picka (wysoki) przejmuje zawodnika grającego na piłce (małego) a gracz broniący zawodnika na piłce (mały) przejmuje zawodnika stawiającego zasłonę (wysokiego), który będzie rolował do kosza lub wyskakiwał na obwód.

Jest to najbardziej rozwijająca obrona picka - wymusza umiejętność czytania gry i obrony na każdej pozycji, przeciwko każdemu przeciwnikowi (po zamianie często występuje mismatch - gracz mały broni wysokiego a wysoki broni małego gracza).

Obrona SWITCH jest najkorzystniejszą dla drużyn, które dysponują równymi wzrostem, wysokimi graczami - efekt mismatch po zamianie nie jest bardzo odczuwalny.

Zamiast bronić tradycyjnym SWITCH będziemy bronić tzw. HEDGE SWITCH, który charakteryzuje się większą agresywnością oraz intensywnością i doskonale pasuje do koszykówki młodzieżowej.

a. Nauczanie obrony HEDGE SWITCH (agresywny SWITCH)

1.1. Odpowiedzialności obrońcy gracza stawiającego zasłonę do piłki (wysokiego):

- czytanie gry gracza ataku - zamiaru postawienia zasłony (strony zasłony)
- komunikacja - „LEWA SWITCH” lub „PRAWA SWITCH”
- kontakt z graczem stawiającym zasłonę do momentu jej postawienia, sprint za swoim graczem (obrona slipa).
- HEDGE - podczas zasłony wysoki obrońca atakuje „na jednym slajdzie”
- w postawie obronnej gracza ataku na piłce (wchodzi mu w drogę zabierając możliwość przebiecia się nad i pod zasłoną) - celem jest wybicie piłki lub zmuszenie gracza ataku do odskoczenia jak najdalej od linii rzutu za 3 punkty (zabranie przewagi na picku)
- obrona łatwego rzutu
- obrona 1:1

1.2. Odpowiedzialności obrońcy gracza na piłce (małego):

- czytanie komunikatu obrońcy gracza stawiającego zasłonę - „LEWA SWITCH” lub „PRAWA SWITCH”
- agresywna obrona 1:1, uniemożliwienie gry od zasłony (nakierowanie na picka)
- zaatakowanie nad zasłoną - w momencie wykorzystywania picka przez gracza na piłce budujemy dla niego dodatkową presję idąc za nim „na jeden krok” (z zamiarem wybicia piłki)
- obrona łatwego podania do „rolującego” wysokiego gracza ataku
- Front Defense - po SWITCHU mały gracz zamiast „zabierać roll” gracza ataku stawiającego zasłonę, przechodzi do obrony frontem - jest przodem do piłki, plecami do „swojego” nowego gracza i odcina każdą możliwość podania na Low Post (możliwe jest tylko bardzo trudne podanie lobem)
- Box out - obrona SWITCH doprowadziła do powstania mismatchu, mały obrońca gra przeciwko wysokiemu graczowi ataku pod koszem. Żeby zwiększyć swoje szanse na zbiórce, broniąc frontem spycha przeciwnika plecami jak najdalej za kosz.

1.3. Odpowiedzialności pozostałych obrońców, rotacja w obronie.

- gracze na stronie silnej agresywnie i wysoko odcinają podanie
- gracze po stronie słabej „wypełniają pomalowane” – minimum jedna noga w „pomalowanym”
- ostatni gracz po stronie słabej odpowiedzialny za pomoc przy próbie podania lobem na Low Post
- rotacja - pomoc ostatniemu graczowi (zabierającemu pod koszem podania lobem na Low Post) ze strony słabej przez najbliższego gracza
- przesuwanie się w obronie – skok na piłkę (biegiem nie slajdem)

2. Ćwiczenie obrony HEDGE SWITCH.

2.1. Ćwiczenie poszczególnych elementów obrony HEDGE SWITCH

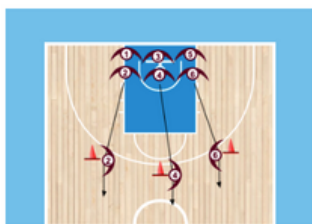


DIAGRAM 1. Obrońca gracza stawiającego zasłonę, głośno komunikuje stronę zasłony oraz „SWITCH” dobiega do zasłony, wykonuje HEDGE (atak na jeden slajd) i w postawie obronnej przechodzi do gry 1:1

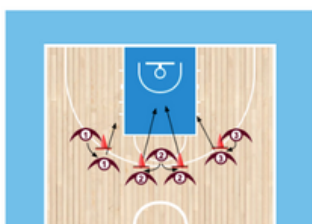


DIAGRAM 2. Obrońca gracza na piłce w postawie obronnej na sygnał SWITCH naprowadza na zasłonę, atakuje nad zasłoną (na jeden slajd) i po SWITCHU wraca tyłem pod kosz z uniesionymi w górę rękami gotowy do FRONT DEFENSE

2.2. Przykładowe ćwiczenie obrony HEDGE SWITCH w dwójkach z pomocnikiem

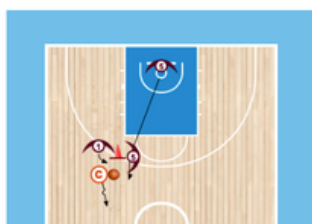


DIAGRAM 3. Obrońca (5) gracza stawiającego zasłonę, głośno komunikuje stronę zasłony oraz „SWITCH” dobiega do zasłony, wykonuje HEDGE (na jeden slajd) w postawie obronnej atakuje pomocnika na piłce i przechodzi do gry 1:1



DIAGRAM 4. Obrońca (1) gracza na piłce po tym jak w postawie obronnej naprowadził pomocnika na zasłonę, zaatakuje nad zasłoną (na jeden krok) wraca tyłem pod kosz z uniesionymi w górę rękami gotowy do FRONT DEFENSE

2.3. Przykładowe ćwiczenie obrony HEDGE SWITCH w trójkach z pomocnikami

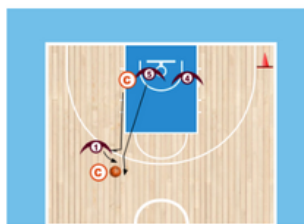


DIAGRAM 5. Rozwinięcie poprzedniego ćwiczenia dochodzi pomocnik stawiający zasłonę, obrońcy wykonują wszystkie wcześniej ćwiczone elementy obrony SWITCH, obrońca (4) ostatniemu graczowi ataku po stronie słabej jest gotowy do pomocy w pomalowanym

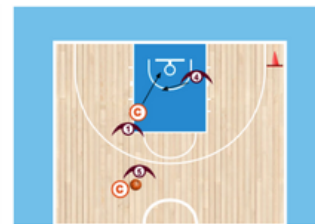


DIAGRAM 6. Pomocnik na piłce próbuje dograć piłkę do rolującego pod kosz pomocnika, w momencie podania obrońca (4) z pomocy skacze na piłkę, stara się ją przechwycić

b. Doskonalenie obrony HEDGE SWITCH

1. Ćwiczenia z graczami ataku.

1.1. Przykładowe ćwiczenie obrony HEDGE SWITCH 3:3



DIAGRAM 7. Gracze ataku wykonują 6 podań (obrońcy z każdym podaniem i z odpowiednią komunikacją wykonują skok na piłkę) Po ostatnim podaniu atakujący (5) stawia zasłonę do piłki, w tym czasie atakujący (3) zbiega do cornera. Gracze ataku grają zasłonę do piłki (5/1) obrońcy postępują zgodnie z ogólnymi zasadami obrony SWITCH

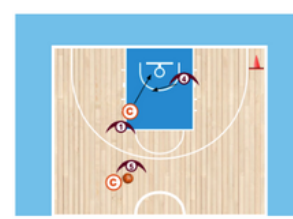


DIAGRAM 8. Gracz na piłce stara się dograć do rolującego pod kosz, jeśli nie jest to możliwe ze względu na pomoc obrońcy (3) ze strony słabej podaje do podnoszącego się atakującego (3), który wykonuje rzut za 3pkt. Ćwiczenie kończy zastawienie oraz zbiórka po rzucie spod kosza (5) lub z dystansu (3)

1.2. Przykładowe ćwiczenia obrony HEDGE SWITCH 4:4

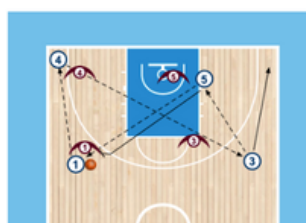


DIAGRAM 9. Gracze ataku wykonują 8 podań (obrońcy z każdym podaniem i z odpowiednią komunikacją wykonują skok na piłkę) Po ostatnim podaniu atakujący (5) stawia zasłonę do piłki, w tym czasie atakujący (3) zbiega do cornera. Gracze ataku grają zasłonę do piłki, obrońcy postępują zgodnie z ogólnymi zasadami obrony SWITCH



DIAGRAM 10. Obrońca (4) na stronie silnej odcina podanie do cornera. Gracz na piłce stara się dograć do rolującego pod kosz lub podaje do podnoszącego się atakującego (3), który wykonuje rzut za 3pkt. Ćwiczenie kończy zastawienie oraz zbiórka po rzucie spod kosza (5) lub z dystansu (3)

2.2. Przykładowe ćwiczenie obrony HARD SHOW w dwójkach z pomocnikiem

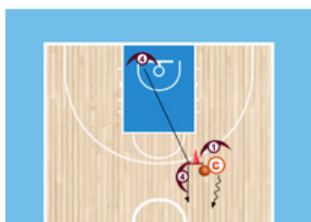


DIAGRAM 13. obrońca (4) głośno komunikuje stronę zasłony oraz „RED” dobiega do zasłony z podniesionymi rękami i atakuje na dwa słajdy pomocnika na piłce (zabiera mu możliwość przebicia się na zasłonie i zmusza do odskoczenia)

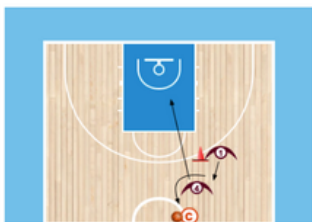


DIAGRAM 14. Obrońca (1) gracza na piłce, w postawie obronnej na sygnał RED naprowadza na zasłonę oraz agresywnie, z podniesionymi rękami napiera na swojego gracza na dwa słajdy, po czym „pod” wracającym pod kosz graczem (4) w postawie obronnej przechodzi do gry 1:1

1.2. Przykładowe ćwiczenie obrony HARD SHOW 4:4

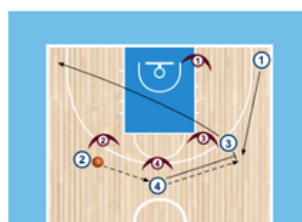


DIAGRAM 19. Rozwinięcie poprzedniego ćwiczenia, otwiera podający na top (2), atak gra side picka (4/1)



DIAGRAM 20. Dodatkowy obrońca (2) agresywnie, wysoko odcina możliwość podania do gracza, który znajduje się najbliższej zasłony do piłki

2.3. Przykładowe ćwiczenie obrony HARD SHOW w trójkach z pomocnikami



DIAGRAM 15. Rozwinięcie poprzedniego ćwiczenia, dochodzi pomocnik stawiający zasłonę, obrońcy wykonują wszystkie wcześniej ćwiczone elementy obrony HARD SHOW



DIAGRAM 16. Pomocnik na piłce pod presją atakujących go dwóch obrońców próbuje dograć piłkę do rolującego na łokieć, w momencie podania obrońca (3) udziela pomocy (w zależności od sytuacji BUMP i powrót lub przejęcie obrony rolującego, obrońca (4) wraca pod kosz (do swego bądź odpowiednia rotacja)

W przypadku, gdy wysoki obrońca nie zdąży zaatakować piłki na 2 kroki (jest spóźniony na zasłonie) podejmuje decyzję o zmianie obrony - komunikują obronę SWITCH (zamianę).

III. Kategoria wiekowa U17

III.I. Obrona DOUBLE TEAM

Obrona DOUBLE TEAM (podwojenie) to rozwinięcie obrony HARD SHOW, która polega na napadnięciu przez obydwo obrońców gracza na piłce, zmuszeniu go do odskoczenia jak najdalej i podwajaniu go do czasu odebrania mu piłki lub aż sam się jej pozbędzie.

DOUBLE TEAM jest często stosowany przeciwko najgroźniejszemu, kreatywnemu graczowi przeciwnika świetnie grającemu na piłce. Celem jest pozbawienie piłki lidera przeciwników i kontynuowanie gry przez innych, mniej groźnych graczy.

b. Doskonalenie obrony HARD SHOW

1. Ćwiczenia z graczami ataku

1.1. Przykładowe ćwiczenie obrony HARD SHOW 3:3

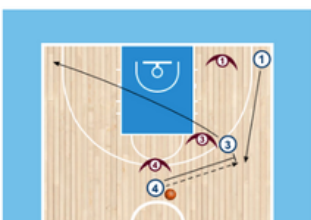


DIAGRAM 17. Ćwiczenie otwiera atakujący (3) zbiegając do słabego cornera atak gra side picka (4/1)

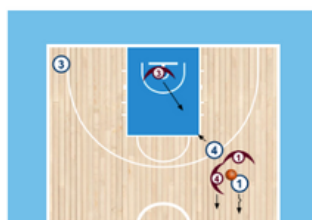


DIAGRAM 18. Zgodnie z zasadami obaj obrońcy agresywnie napadają na gracza na piłce, uniemożliwiają łatwe podanie do rolującego (4), ostatni obrońca ze strony słabej (3) gotowy do rotacji

a. Nauczanie obrony DOUBLE TEAM

1.1. Odpowiedzialności obrońcy gracza stawiającego zasłonę do piłki (wysokiego):

- czytanie gry gracza ataku - zamiaru postawienia zasłony (strony zasłony)
- komunikacja - „LEWA BLACK” lub „PRAWA BLACK”
- kontakt z graczem stawiającym zasłonę do momentu jej postawienia, sprint za swoim graczem (obrona slipa)
- atak na piłkę - agresywnie „napadnięcie” w postawie obronnej na gracza
- ataku na piłce - poprzez próbę wybicia mu piłki zmuszeniu go do odskoczenia jak najdalej (wejście w drogę graczowi na piłce zabierając możliwość przebicia się na szczycie zasłony)

- zabranie splita - uniemożliwienie graczowi na piłce przebiec się pod pickiem (pomiędzy wysokim a niskim obrońcą, gracz ataku ma zostać w tym samym pasie boiska)
- podwojenie obrony - „trapowanie” gracza ataku (agresywne naciskanie i odcinanie wszystkich podań, wymuszanie pozbycia się przez niego piłki)
- powrót do obrony - po pozbyciu się piłki przez „trapowanego” gracza sprint do obrony swego gracza lub do rotacji (do obrony ostatniego gracza ataku po stronie słabej)

1.2. Odpowiedzialności obrońcy gracza na piłce (małego):

- czytanie komunikatu obrońcy gracza stawiającego zasłonę – „LEWA BLACK” lub „PRAWA BLACK”
- agresywna obrona 1:1, uniemożliwienie gry od zasłony (nakierowanie na picka)
- w momencie zasłony agresywne budowanie presji na graczu na piłce napierając na niego i chcąc wybić mu piłkę
- trap – wspólnie z wysokim graczem obrony agresywne naciskanie i odcinanie wszystkich podań gracza na piłce, wymuszanie pozbycia się przez niego piłki
- Skok na piłkę – po pozbyciu się przez małego gracza ataku piłki „skierowanie się” w kierunku piłki (biegiem, nie slajdem)
- 1.3.Odpowiedzialności pozostałych obrońców, rotacja w obronie.
- agresywne i „wysoko” odcięcie (uniemożliwienie) podania do najbliższych graczy ataku po obu stronach zasłony
- ostatni gracz po stronie słabej ustawiony w osi pod koszem rotuje do rolującego gracza wysokiego, stawiającego zasłonę
- Help and Recover w razie pop out od obrońcy z silnego cornera lub innego najbliższego obrońcy (w zależności od sytuacji)
- przesuwanie się w obronie – skok na piłkę (biegiem nie slajdem)

2. Ćwiczenia obrony DOUBLE TEAM (w związku z tym, że DOUBLE TEAM jest rozwinięciem obrony HARD SHOW wykorzystujemy ćwiczenia i otwarcia z obrony HARD SHOW oraz HEDGE SWITCH)

2.1. Ćwiczenia w dwójkach z pomocnikiem

2.2. Ćwiczenia w trójkach z pomocnikiem/pomocnikami

- b. Doskonalenie obrony DOUBLE TEAM (w związku z tym, że DOUBLE TEAM jest rozwinięciem obrony HARD SHOW wykorzystujemy ćwiczenia i otwarcia z obrony HARD SHOW oraz HEDGE SWITCH)

1. Ćwiczenia z graczami ataku

1.1. Ćwiczenia 3:3

1.2. Ćwiczenia 4:4

2. Małe gry

3. Gra szkolna

III.II. Obrona HEDGE

HEDGE to sposób obrony picka, który z założenia nie wymaga rotacji. HEDGE polega na zaatakowaniu „na jednym slajdzie” przez obrońcę wysokiego gracza na piłce (wejście w mu drogę) i jak najszybszym powrocie do obrony swojego gracza. Zadaniem obrońcy gracza na piłce jest przebiec się nad zasłoną. Każdy wraca do agresywnej obrony 1:1 „swojego” gracza.

a. Nauczanie obrony HEDGE

1.1.Odpowiedzialności obrońcy gracza stawiającego zasłonę do piłki (wysokiego):

- czytanie gry gracza ataku - zamiaru postawienia zasłony (strony zasłony) § komunikacja - „LEWA HEDGE” lub „PRAWA HEDGE”
- kontakt z graczem stawiającym zasłonę do momentu jej postawienia, sprint za swoim graczem (obrona slipa).
- atak na piłkę - obrońca w postawie obronnej „na jeden slajd” wchodzi w drogę gracza małego na piłce - zadaniem jest zmuszenie go do odskoczenia poprzez próbę wybić piłki (zabranie przewagi na picku)
- obrona łatwego podania do rolującego gracza wysokiego
- powrót do obrony własnego gracza

1.2.Odpowiedzialności obrońcy gracza na piłce (małego):

- czytanie komunikatu obrońcy gracza stawiającego zasłonę – „LEWA HEDGE” lub „PRAWA HEDGE”
- agresywna obrona 1:1, uniemożliwienie gry od zasłony (nakierowanie na picka)
- przebiec się nad zasłoną, budowanie presji na graczu na piłce napierając na niego chcąc wybić mu piłkę
- powrót do agresywnej obrony 1:1 gracza na piłce

1.3. Odpowiedzialności pozostałych obrońców, rotacja w obronie.

- Odcięcie podania do najbliższych graczy ataku po obu stronach zasłony (nie za wysoko, w postawie Help and Recover)
- Ostatni gracz po stronie słabej ustawiony w osi pod koszem kontroluje sytuację, gotowy do pomocy w razie błędów obrony na zasłonie (rotacja nie jest potrzebna – gracz po HEDGE powinien zdążyć do „swojego” gracza)
- Przesuwanie się w obronie – skok na piłkę (biegiem nie slajdem)

2. Ćwiczenia obrony HEDGE.

2.1. Przykładowe ćwiczenia elementów obrony w dwójkach z pomocnikiem

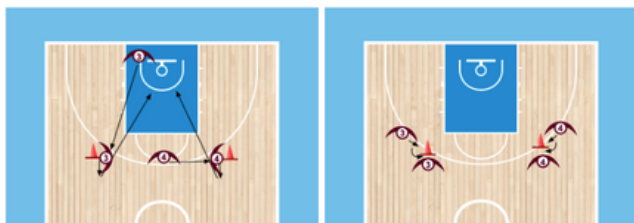


DIAGRAM 21. Obrońca gracza stawiającego zasłonę, głośno komunikuje stronę zasłony oraz „HEDGE” dobiega do zasłony i z podniesionymi rękami atakuje na jeden slajd (zabiega drogę napastnikowi na piłkę) po czym wraca do obrony swojego gracza

DIAGRAM 22. Obrońca gracza na piłce, w postawie obronnej na sygnał HEDGE naprowadza na zasłonę oraz agresywnie, z odniesionymi rękami napiera na swojego gracza nad zasłoną, po czym przechodzi do gry 1:1

2.2. Przykładowe ćwiczenie obrony HEDGE w dwójkach z pomocnikiem

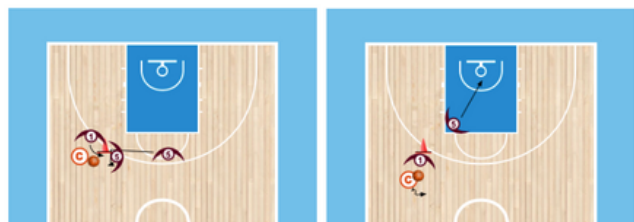


DIAGRAM 23. Obrońca (5) gracza stawiającego zasłonę, głośno komunikuje stronę zasłony oraz „HEDGE” dobiega do zasłony, z podniesionymi rękami atakuje na jeden slajd (zabiega drogę pomocnikowi na piłkę)

DIAGRAM 24. Obrońca (1) w postawie obronnej na sygnał HEDGE naprowadza pomocnika na piłkę na zasłonę oraz agresywnie, z odniesionymi rękami przebija się nad zasłoną, po czym przechodzi do gry 1:1

2.3. Przykładowe ćwiczenia obrony HEDGE w trójkach z pomocnikami

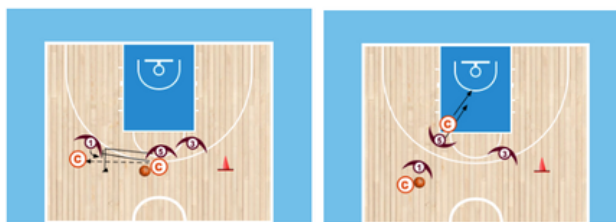


DIAGRAM 25. Ćwiczenie rozpoczyna pomocnik stawiający zasłonę, jego obrońca (5) głośno komunikuje stronę zasłony oraz „HEDGE” dobiega do zasłony, z podniesionymi rękami wykonuje HEDGE (wbiega w drogę pomocnikowi na piłkę)

DIAGRAM 26. Obrońca (1) przebija się nad zasłoną, po czym przechodzi do gry 1:1 obrońca (5) wraca do obrony rolującego pomocnika, obrońca (3) po stronie słabej odcina swojego gracza w postawie Help and Recover

b. Doskonalenie obrony HEDGE

1. Ćwiczenia z graczami ataku

1.1. Przykładowe ćwiczenie obrony HEDGE 3:3 z graczami ataku

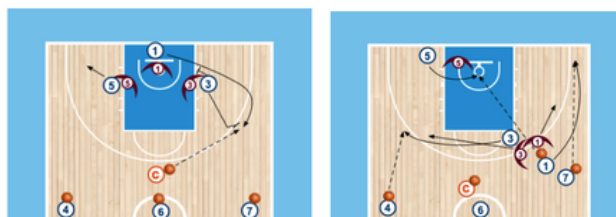


DIAGRAM 27. Rozpoczyna gracz ataku (1) wybierając stronę boiska wykorzystuje zasłonę od piłki, wybiega na obwód, otrzymuje podanie od pomocnika i wykorzystuje zasłonę do piłki (side pick 3/1), atakujący (5) po stronie słabej odpowiednio „utrzymuje spacing”
Obrońcy grają zgodnie z zasadami obrony HEDGE

DIAGRAM 28. Po obronie picka obrona staje się bierna, pozwalają podać piłki do atakujących. Wszyscy atakujący kończą ćwiczenie rzutem, piłki zbierają obrońcy i idą na koniec rzędów, atakujący po rzucie stają się obrońcami

1.2. Przykładowe ćwiczenie obrony HEDGE 4:4 z graczami ataku

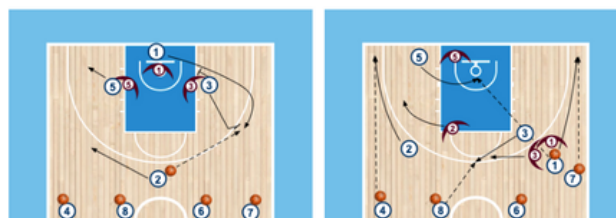


DIAGRAM 29. Rozwinięcie poprzedniego ćwiczenia, zamiast pomocnika kolejni gracze.

DIAGRAM 30. Gry na obie strony, wykorzystujemy różne rodzaje rzutów.

2. Małe gry

2.1. Małe gry 3:3 rozpoczynamy z tego samego otwarcia co ćwiczenia 3:3

2.2. Małe gry 4:4 rozpoczynamy z tego samego otwarcia co ćwiczenia 4:4

3. Gra szkolna

W grę szkolną wplątamy wszystkie dotychczas nauczone i doskonalone sposoby obrony picka. Atak decyduje o pasie boiska, ale także o stronie postawienia picka (inside czy outside), obrona zaś ma zadanie dobierać odpowiedni typ obrony (zgodnie z wcześniejszymi założeniami) względem miejsca oraz charakterystyki graczy stawiających zastonę.

IV. Kategoria wiekowa U19

IV.I. Obrona CONTAIN

CONTAIN to sposób obrony zastony do piłki zabierający graczy na piłce, który bardziej niż kreatorem gry jest świetnym strzelcem jego atut.

Ten typ obrony jest stosowany częściej, gdy drużyna dysponuje wysokim („na prawdę” wysokim) graczem podkoszowym.

Gracz broniący stawiającego zastonę (wysoki) pozostaje wycofany znacznie poniżej granej zastony, ale tylko do tego stopnia by skutecznie zasięgiem swoich ramion chronił kosz przed penetracją oraz ewentualnym rzutem z półdystansu gracza na piłce.

Obronca gracza na piłce bardzo agresywnie przebija się na szycie zastony. Będąc cały czas w kontakcie, tworząc presję za plecami swojego gracza uniemożliwia mu rzut

z dystansu i prowokuje do penetracji pod kosz.

Po przebicciu się małego obrońcy przez zastonę, po tym jak wysoki obrońca przez chwilę skutecznie kontrolował obydwu graczy ataku następuje powrót do obrony 1:1 „swojego” gracza.

a. Nauczanie obrony CONTAIN

1.1. Odpowiedzialności obrońcy gracza stawiającego zastonę do piłki (wysokiego):

- czytanie gry gracza ataku - zamiaru postawienia zastony (strony zastony)
- komunikacja - „LEWA BLUE” lub „PRAWA BLUE”
- brak zaangażowania na stawianej zastonie – oczekiwanie w postawie obronnej na gracza na piłce w okolicach linii rzutów wolnych

CONTAIN – obrona po picku „swoimi parametrami” penetracji pod kosz oraz ewentualnego rzutu z półdystansu gracza na piłce

- równoczesna obrona podania do rolującego gracza wysokiego oraz
- ewentualnego snake’a (przez pewien moment odpowiedzialność za obydwu graczy ataku)
- powrót do obrony własnego gracza w przypadku natychmiastowej penetracji gracza na piłce oraz braku możliwości powrotu do „swojego” zamiana graczami ataku

1.2. Odpowiedzialności obrońcy gracza na piłce (małego):

- czytanie komunikatu obrońcy gracza stawiającego zastonę – „LEWA BLUE” lub „PRAWA BLUE”
- agresywna obrona 1:1, uniemożliwienie gry od zastony (nakierowanie na picka)
- przebiccie się nad zastoną
- budowanie presji za plecami swojego gracza uniemożliwienie mu rzutu z dystansu i prowokowanie go do penetracji pod kosz
- zamiana graczami w przypadku POP OUT atakującego stawiającego zastonę
- zamiana graczami i BOX OUT w przypadku bezpośrednio po zastonie penetracji gracza na piłce na kosz

1.3. Odpowiedzialności pozostałych obrońców, rotacja w obronie.

- Odcięcie podania do najbliższych graczy ataku po obu stronach zastony (Help and Recover)
- Ostatni gracz po stronie słabej ustawiony w osi pod koszem kontroluje sytuację, gotowy do pomocy w razie błędów obrony na zastonie
- W razie konieczności BUMP rolującego gracza ataku i powrót do swojego gracza przez najbliższego gracza obrony (strona silna)
- Przesuwanie się w obronie – skok na piłkę (biegiem nie slajdem)

2. Ćwiczenia obrony CONTAIN.

2.1. Przykładowe ćwiczenie w dwójkach z graczami ataku i pomocnikiem

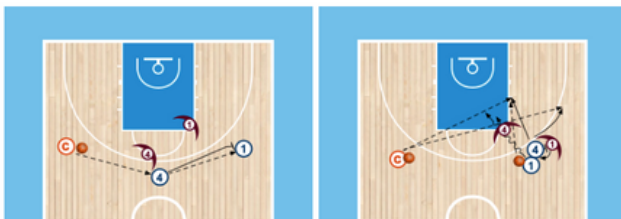


DIAGRAM 31. Gracze ataku grają side picka. Obrona stosuje się do wszystkich zasad obrony CONTAIN

DIAGRAM 32. Gracz na piłce sam wybiera rozwiązania po zasłonie: rzuca z półdystansu, rzuca po penetracji, podaje do rolującego atakującego (4) podaje na pop gracza (4), zawsze obydwa atakujący kończą rzutem, po czym stają się obrońcami

2.2. Przykładowe ćwiczenie obrony CONTAIN w trójkach z graczami ataku

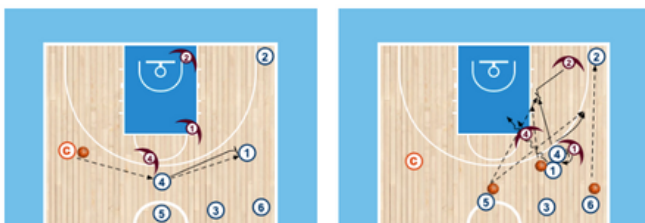


DIAGRAM 33. Rozwinięcie poprzedniego ćwiczenia

DIAGRAM 34. W zależności od sytuacji na zasłonie obrońca (2) wykonuje BUMP i wraca do obrony swego gracza. Wszyscy atakujący kończą rzutem stają się obrońcami

b. Doskonalenie obrony Obrona CONTAIN

1. Przykładowe ćwiczenie obrony CONTAIN z graczami ataku

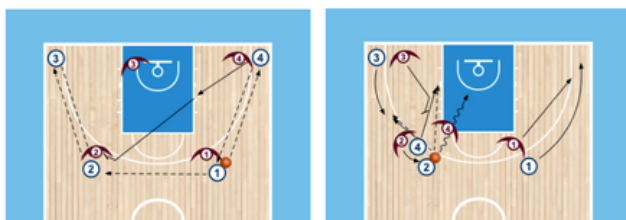


DIAGRAM 35. Gracze ataku wykonują 5 podań (obrońcy z każdym podaniem z odpowiednią komunikacją wykonują skok na piłkę) Po ostatnim podaniu atakujący (4) stawia zasłonę do piłki. Obrońcy postępują zgodnie z ogólnymi zasadami obrony CONTAIN

DIAGRAM 37. Gracz na piłce sam wybiera rozwiązania po zasłonie: rzuca z półdystansu, rzuca po penetracji, podaje do rolującego atakującego (4), podaje na pop gracza (4), podaje do spadającego do cornera gracza (1), zachowanie odpowiedniej komunikacji w razie konieczności SWITCH. Ćwiczenie kończy zastawienie oraz zbiórka po rzucie spod kosza lub z dystansu

2. Małe gry

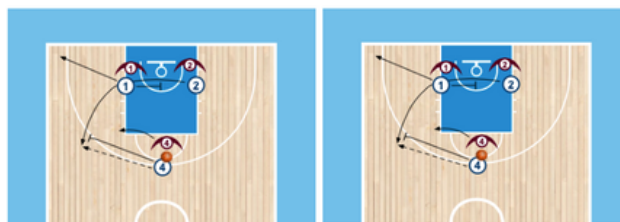


DIAGRAM 37. Przykładowe otwarcia do małych gier 3:3

DIAGRAM 38. Przykładowe otwarcia do małych gier 4:4

3. Gra szkolna z uwzględnieniem decyzyjności graczy obrony – sami decydują jakim sposobem bronią picka (na podstawie wytycznych) w zależności od pasa boiska oraz charakterystyki zawodnika ataku na piłce.

IV.II. Obrona SIDE

Obrona SIDE jest nazywana perfekcyjnym sposobem na obronę side picka, ponieważ jej ustawienie często zniechęca atak do grania tej zasłony do piłki - grają coś innego, coś czego nie zaplanowali.

Obronca gracza na piłce zmienia sposób swojego ustawienia, stając atakującemu na drodze uniemożliwia mu atak do środka (agresywnie spycha go do linii bocznej i końcowej – nie działa zasłona).

Obronca gracza stawiającego zasłonę (wysoki) pozostaje wycofany poniżej granej zasłony, również bezwzględnie zamyka możliwość penetracji do środka. Podobnie jak w obronie CONTAIN zasięgiem swoich ramion skutecznie chroni kosz przed penetracją oraz ewentualnym rzutem z półdystansu gracza na piłce.

Obaj gracze obrony „zamykają” atakującego w pasie bocznym, pod presją „zachęcając” do penetracji do linii końcowej. Pozostali gracze ataku są odcinani od podania i „nie biorą udziału” w akcji.

a. Nauczanie obrony SIDE

1.1. Odpowiedzialności obrońcy gracza stawiającego zasłonę do piłki (wysokiego):

- czytanie gry gracza ataku - zamiaru postawienia zasłony (strony zasłony)
- komunikacja - „LEWA ICE” lub „PRAWA ICE”
- brak zaangażowania na stawianej zasłonie - oczekiwanie poniżej zasłony w postawie obronnej na gracza na piłce uniemożliwiają mu atak do środka boiska

CONTAIN – „swoimi parametrami” obrona penetracji pod kosz (do końcowej) oraz ewentualnego rzutu z półdystansu gracza na piłce

- równoczesna obrona podania do rolującego gracza wysokiego oraz ewentualnego „snake’a” po zmianie kąta ustawienia zasłony (przez pewien moment odpowiedzialność za obydwu graczy ataku)
- powrót do obrony własnego gracza w przypadku natychmiastowej penetracji gracza na piłkę lub POP OUT
- stawiającego zasłonę oraz braku możliwości powrotu do „swojego” zamiana graczami ataku

1.2. Odpowiedzialności obrońcy gracza na piłkę (małego):

- czytanie komunikatu obrońcy gracza stawiającego zasłonę - „LEWA ICE” lub „PRAWA ICE”
- zmiana sposobu swojego ustawienia - stanięcie atakującemu na drodze i uniemożliwienie ataku do środka
- bardzo agresywne spychanie atakującego do linii bocznej i końcowej
- uniemożliwienie mu rzutu z dystansu i prowokowanie go do penetracji pod kosz
- zamiana graczami w przypadku POP OUT atakującego stawiającego zasłonę

1.3. Odpowiedzialności pozostałych obrońców, rotacja w obronie.

- Gracze po stronie słabej „wypełniają pomalowane” - minimum jedna noga w „pomalowanym”
- Odcięcie podania w postawie (Help and Recover)
- Ostatni gracz po stronie słabej ustawiony w osi pod koszem kontroluje sytuację, gotowy do pomocy w razie błędów obrony na zasłonie
- Przesuwanie się w obronie - skok na piłkę (biegiem nie ślajdem)

2. Ćwiczenia obrony SIDE.

2.1. Ćwiczenie elementów obrony SIDE z pomocnikiem

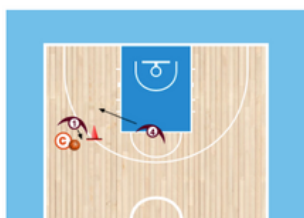


DIAGRAM 38. Obrońca gracza stawiającego zasłonę, głośno komunikuje stronę zasłony oraz „ICE” i biegnie poniżej zasłony

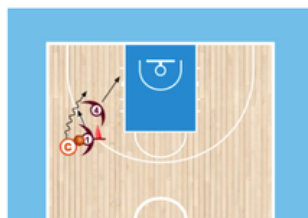


DIAGRAM 39. Obrońca pomocnika na piłkę błyskawicznie zmienia swoje ustawienie i zaczyna spychać pomocnika do linii bocznej i końcowej, gdzie czeka na niego w postawie obronnej wysoki obrońca

2.2. Przykładowe ćwiczenie obrony SIDE w dwójkach z graczami ataku i pomocnikiem

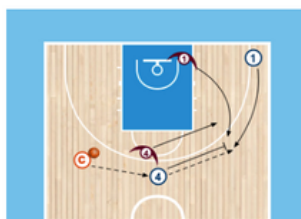


DIAGRAM 40. Obrońcy stosują się do zasad obrony SIDE, ale biernie, bez wybijania piłki pozwalają oddać rzut na kosz

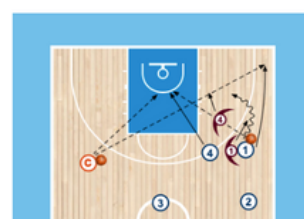


DIAGRAM 41. Atakujący (1) sam wybiera najlepszą opcję wykończenia ćwiczenia: penetracja do końcowej i rzut lub podanie do rolującego (4), obydwaj kończą rzutem i stają się obrońcami

2.3. Przykładowe ćwiczenie obrony SIDE w trójkach z graczami ataku



DIAGRAM 42. Kontynuacja poprzedniego ćwiczenia, zamiast pomocnika dochodzą dodatkowi gracze

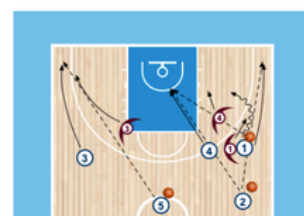


DIAGRAM 43. Atakujący (1) sam wybiera najlepszą opcję wykończenia ćwiczenia, obrońca (3) w pomalowanym odcina możliwość podania na stronę słabą. Wszyscy gracze ataku kończą ćwiczenie rzutem i stają się obrońcami

b. Doskonalenie obrony SIDE

1. Ćwiczenia z graczami ataku

1.1. Przykładowe ćwiczenie obrony SIDE 3:3

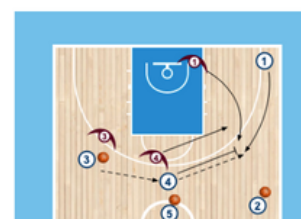


DIAGRAM 44. Rozwinięcie poprzedniego ćwiczenia, poprzez aktywne, agresywne próby wybijania piłki obrona stara się zamknąć gracza na piłkę w bocznym pasie boiska

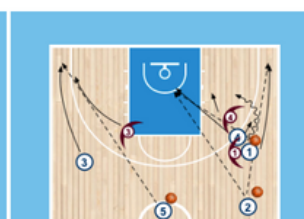


DIAGRAM 45. Dodajemy kolejne rozwiązanie ataku - zmiana kąta ustawienia zasłony, co powinno umożliwić atak do środka poprzez tzw. „snake’a”. Atakujący (1) sam wybiera najlepszą opcję wykończenia ćwiczenia, wszyscy gracze ataku kończą rzutem i stają się obrońcami

1.2. Przykładowe ćwiczenie obrony SIDE 4:4



DIAGRAM 46. Gracze ataku wykonują 3 podania po czym ustawiają zasłonę do piłki (4/1) (obrońcy z każdym podaniem z odpowiednią komunikacją wykonują skok na piłkę).
Obrońcy postępują zgodnie z zasadami SIDE



DIAGRAM 47. Gracze ataku na podstawie założeń trenera sami starają się dobrać najlepszą opcję ataku.
Obrońcy zamykając atakującego na piłce w bocznym pasie boiska mają cel zniechęcić atak do grania side picka.

2. Małe gry



DIAGRAM 48. Przykładowe otwarcia do małych gier 3:3



DIAGRAM 49. Przykładowe otwarcia do małych gier 4:4

3. Gra szkolna

W grę szkolną wplątamy wszystkie dotychczas nauczone i doskonalone sposoby obrony picka. Atak decyduje o pasie boiska, ale także o stronie postawienia picka (inside czy outside), obrona zaś ma zadanie dobrać odpowiedni typ obrony (zgodnie z wcześniejszymi założeniami) względem miejsca oraz charakterystyki graczy stawiających zasłonę.

PODSUMOWANIE

Akcje pick and roll oraz pick and pop można bronić na wiele sposobów. Każdy z tych sposobów powinien być odpowiednio dobrany i dopasowany do koncepcji, stylu obrony i charakteru naszej drużyny, ale wynika też z charakterystyki przeciwnika.

W zależności od tego jakie są najmocniejsze strony naszego przeciwnika będziemy dobierali narzędzia do ich neutralizacji, między innymi sposoby obrony zasłony do piłki.

W tej pracy zostało zaprezentowane sześć sposobów, typów obrony akcji pick and roll oraz pick and pop, które wynikają z mojej koncepcji. Jakkolwiek warunkiem koniecznym dla pomyślnego funkcjonowania każdej obrony na etapie szkolenia a w szczególności w grze właściwej jest dokładne poznanie i pełne zrozumienie przez graczy zasad koncepcji obrony.

Gracze powinni rozumieć na czym polegają ich zadania i odpowiedzialności w każdym stosowanym typie i etapie obrony, dlaczego „pick’a” nie broni dwóch tylko bronią wszyscy pięciu gracze na parkiecie.

Powinni „czuć” jak, dzięki realizowaniu przez nich zadań i odpowiedzialności mistrzynie budowana przez przeciwnika przewaga na akcji pick and roll lub pick and pop zostaje zniwelowana, a często przekuta w naszą przewagę.



Krzysztof SZUBA

Trener koszykówki z licencją A. Ukończył Szkołę Trenerów PZKosz. Trenował młodzież w Enea Basket Poznań oraz MKS Września.

Wojciech ANTCZAK

Koncepcja gry w ataku dla U15

Proponując wybraną koncepcję gry w ataku dla drużyny U15 biorę pod uwagę również szkolenie początkowe w młodszych grupach. Etapy poprzedzające mają niejako przygotować zawodników do gry w ustawieniu 5x0. Przechodząc kolejne szczeble szkolenia, nauczając odpowiednich zasad dla wybranego ustawienia, które przytoczę w niniejszej pracy, można rozwijać i modyfikować tą koncepcję np. o zmianę ustawienia na 4x1 lub dokładanie kolejnych rozwiązań w postaci zasłon, handoff itp.

Ustawienie 5x0 w koszykówce młodzieżowej jest obecnie najbardziej rozpowszechnione, a przynajmniej coraz częściej można oglądać w akcji zespoły, które wykorzystują identyczne lub zbliżone zasady w ataku. Przyczyn wyboru takiej koncepcji jest wiele, ale jedną z najistotniejszych jest możliwość wszechstronnego rozwoju wszystkich zawodników w oparciu o wymienną pozycję. Umożliwia to rozwijanie techniki takich elementów jak poruszanie się, zatrzymanie, zmiany kierunku, chwyt i podanie, kozłowanie, rzuty, walka o pozycję, penetracja i odegranie, extrapass itp.

Przygotowanie zawodników do gry w ustawieniu 5x0 polega na nauce właściwych działań w ataku opartych o indywidualne umiejętności gry z piłką (1x1 z piłką, penetracja, podanie) i bez piłki (1x1 bez piłki, uwolnienia się, ścięcia, backdoor itp.). Umiejętności te muszą być nierozdzielnie połączone z efektywną decyzyjnością w zależności od ustawienia i zachowania się przeciwnika. Kluczową rolę w całej koncepcji ustawienia 5x0 odgrywa odpowiedni spacing oraz zachowanie dobrego timingu.



Koszykówka pomimo tego, że jest grą zespołową, opiera się na grze 1x1 zarówno z piłką, jak i bez piłki. Umiejętności te stanowią fundament gry w każdym systemie, który proponują trenerzy swoim drużynom. W ustawieniu 5x0 podczas penetracji zawodnicy przemieszczają się według zasad. Przeciwnym drużynom ciężko jest przeprowadzić scouting lub inaczej „rozpracować” grę opartą na penetracjach, ścięciach, podaniach na obwód, zmianie pozycji itp. W przyjętej koncepcji gry w ataku dla drużyny U15 nie wprowadzam wykorzystania zasłon. Tego rodzaju rozwiązania mogą być zaproponowane w modyfikacjach i rozwijaniu tej koncepcji na dalszym etapie. Brak stosowania jakiegokolwiek rodzaju zasłon niejako uwalnia graczy od konieczności czytania i reagowania na obronę zasłon stosowaną przez drużyny przeciwne.

Gra 5x0 według zasad dodatkowo ułatwia kontynuację gry w przypadku braku, któregoś z zawodników np. w wyniku kontuzji, ponieważ nie istnieje tu sztywne ustawienie zagrywek lub przypisanie graczy do konkretnych, tradycyjnych pozycji. Zawodnicy mają przywilej wolności w podejmowaniu decyzji, co przyczynia się do ich naturalnego rozwoju. Oczywiście decyzyjność gracza opierać się musi na czytaniu gry obrońcy, która musi być rozwijana poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń.

Rzeczą naturalną jest, iż podczas nauki i budowania fundamentów pod docelową grę w ustawieniu 5x0 napotyka się również na problemy szkoleniowe, na które trzeba zwrócić szczególną uwagę:

- brak przyjmowania pozycji przodem do kosza,
- brak decyzji o grze do kosza,
- nieodpowiednie decyzje co do kierunku penetracji,
- egoistyczne decyzje,
- ścięcia i obiegnięcia bez odpowiedniej dynamiki, tylko wymiana pozycji,
- braki w wyszkoleniu technicznym przy grze przeciwko agresywnej obronie (zwłaszcza podania i chwyty),
- widzenie wąskie, jednokierunkowe.

To nie wszystkie, ale jedne z najistotniejszych problemów do rozwiązania dla trenera na etapie nauki. Uporanie się z nimi zależy również od zdolności poszczególnych zawodników do opanowania materiału.

ZAŁOŻENIA ATAKU 5X0 Z UWZGLĘDNIENIEM TRANSITION OFFENSE

Podstawowe założenia ataku 5x0

Gra w ustawieniu 5x0 oparta jest na kilku ogólnych, podstawowych założeniach:

1. Zawodnicy ustawieni na pięciu pozycjach obwodowych – pozycje TOP, 45° oraz rogi (0°),
2. Gra musi być symetryczna – w obie strony,
3. Gra ciągła, płynna, bez przestojów,
4. Podejmowane działania w ataku muszą być efektywne, a nie pozorne – oparte na decyzyjności zawodnika,
5. Każda penetracja z nastawieniem na zdobycie punktów,
6. Gra oparta na odpowiednim spacingu oraz zachowaniu timingu.

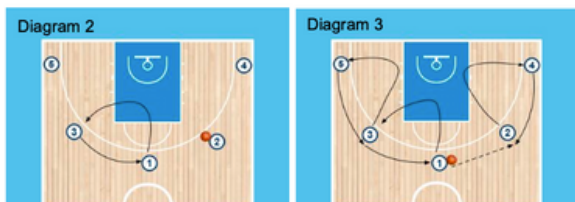
Powyższe założenia stanowią bazę dla zasad szczegółowych, które składają się na całą koncepcję ataku. To na nich opierać się muszą prawidłowe decyzje podejmowane przez zawodników w czasie rywalizacji, zwłaszcza podczas gry 1x1 z piłką i ruchu zawodników bez piłki.

SZCZEGÓLWE ZAŁOŻENIA ATAKU 5X0

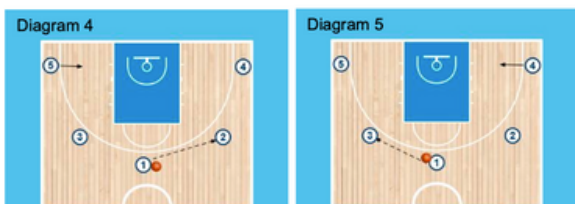
- 1) Podanie powinno odbywać się do zawodnika będącego w ruchu, który nie czeka na piłkę w pozycji stacjonarnej (diagram 1).



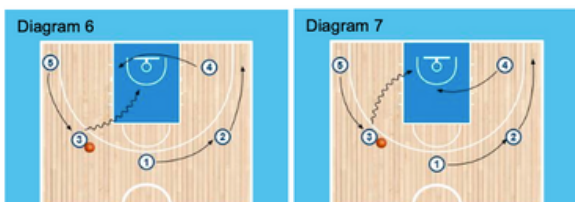
2) Ruch ścięcia lub wykonywany backdoor z wymianą zawodników na sąsiednich pozycjach (diagramy 2 i 3).



3) Przy podaniu z TOP na pozycję 45°, na stronie „słabej” w rogach (0°) następuje skrócenie pozycji (diagramy 4 i 5).



4) Gotowość do zmiany pozycji w celu tworzenia linii podania w czasie penetracji zawodnika (diagramy 6 i 7).



5) Gra zawsze w kierunku kosza w celu zdobycia punktów, a nie „w poprzek” boiska:

- po przyjęciu podania zawodnik musi znajdować się twarzą w kierunku kosza,
- zawodnik z piłką zawsze w sytuacji zagrożenia rzutem lub penetracją,
- szukanie podania z obwodu w strefę podkoszową,
- jeśli następuje gra zawodników bez piłki (ścięcie/backdoor), to zawsze
- najkrótszą drogą.

6) Po przeniesieniu piłki, decyzja o ewentualnej grze 1x1 zawodnika z piłką musi być podjęta w krótkim czasie:

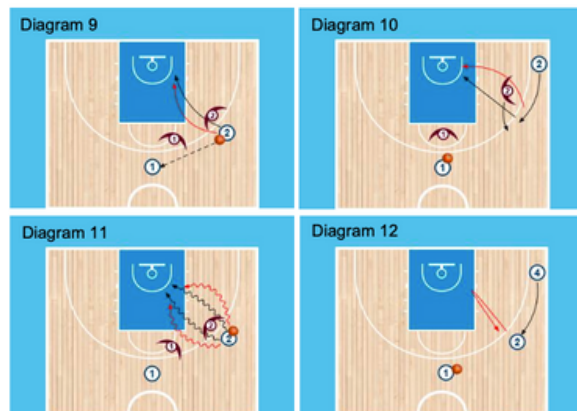
- zawodnicy bez piłki gotowi do ruchu w czasie penetracji zawodnika z piłką,
- zawodnik z piłką maksymalnie skraca czas podejmowania decyzji.
- w przypadku braku podjęcia decyzji o grze z 1x1 przez zawodnika z piłką,
- pozostali wykonują ruch (przede wszystkim w odległości jednego podania od
- piłki).

7) Szybka decyzja zawodnika z piłką na pozycji TOP o penetracji, podaniu lub skip pass.

- Piłka nie może być przetrzymywana (diagram 8).



8) Każdy ruch w kierunku kosza, zarówno bez piłki (diagramy 8 i 9), jak i z piłką (diagram 10) musi być agresywny i odbywać się po jak najkrótszej drodze (czarne strzałki na diagramach).



9) Zawodnik nie wraca na swoją pozycję. Zwolnienie pozycji przez ścięcie lub backdoor to sygnał do przesunięcia (wyjścia na wolną pozycję) dla kolejnego zawodnika (diagram 12).

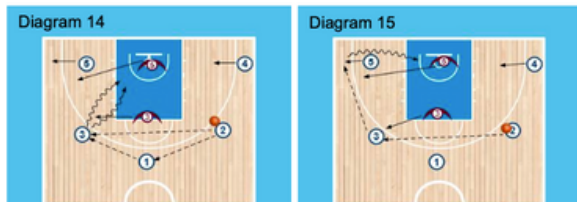
10) Zawodnik nie może pozostawać w polu 3 sekund

- jeśli zawodnik po ścięciu lub backdoor nie otrzyma podania musi kontynuować ruch,
- po penetracji i odegraniu zawodnik wybiega na wolną pozycję, zwłaszcza, gdy nie ma natychmiastowego kolejnego działania (np. rzut lub penetracja),
- Zawodnicy nie mogą blokować strefy podkoszowej.

11) Jeśli jest możliwość zawodnik z piłką może szukać podania crossowego (diagram 13). Takie zagranie jest ryzykowne, ale otwiera pozycję do rzutu lub do gry 1x1 z dobiegającym obrońcą.

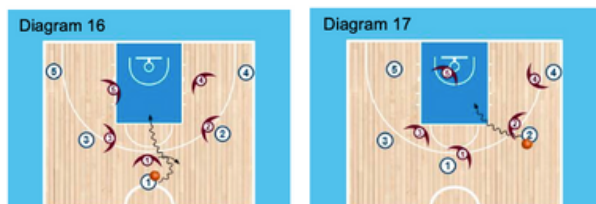


12) Zawodnik musi podejmować grę 1x1 z dobiegającym obrońcą wykorzystując w ten sposób przewagę nad obrońcą (diagramy 14 i 15).



13) Podczas nacisku obrony „na piłkę” oraz w sytuacji odcięcia najbliższego podania, zawodnik musi podejmować grę 1x1 (diagramy 16 i 17):

- Zawodnik kozłując nie może ryzykować utraty piłki z powodu zbyt długiego szukania podania,
- jeżeli pozostali zawodnicy są odcięci od podania, a obrońca naciska na zawodnika z piłką, wówczas jest przestrzeń do podjęcia gry 1x1 w stronę kosza.



14) Szukając podania w określoną stronę, zawodnik musi wytrzymać ruch przynajmniej dwóch graczy. Pozwala to uniknąć sytuacji, gdy zawodnik wychodzący znajduje się na otwartej pozycji, a gracz z piłką kieruje się w drugą stronę (diagramy 18, 19 i 20).

15) W celu ułatwienia zawodnikom wykonania ewentualnego zagrania backdoor, zawodnik z piłką powinien wykonywać zwody piłką (fake pass). Zagranie to jest ważne w kontekście agresywnej obrony z odcięciem zawodników od podania.

16) Zawodnicy muszą podejmować odważne decyzje o rzucie z otwartych pozycji. Pozostali gracze uczą się wcześniej walczyć o pozycję do zbiórki i przesunięcia do asekuracji.



TRANSMISJA OFENSYWNA

Transmisja ofensywna, czyli przejście z obrony do ataku po zbiórce lub wyrzucie z linii końcowej po straconych punktach, przy wykorzystaniu koncepcji gry 5x0 opiera się na podstawowych zasadach:

- 1) gracz z pozycji 1 wychodzi do piłki i porusza się w pasie pośrednim,
- 2) zawodnicy z pozycji 2/3 biegają szeroko w pasach bocznych boiska,
- 3) „4” porusza się pasem środkowy do półkola szarzy pod koszem,
- 4) „5” porusza się pasem środkowym do pozycji TOP.

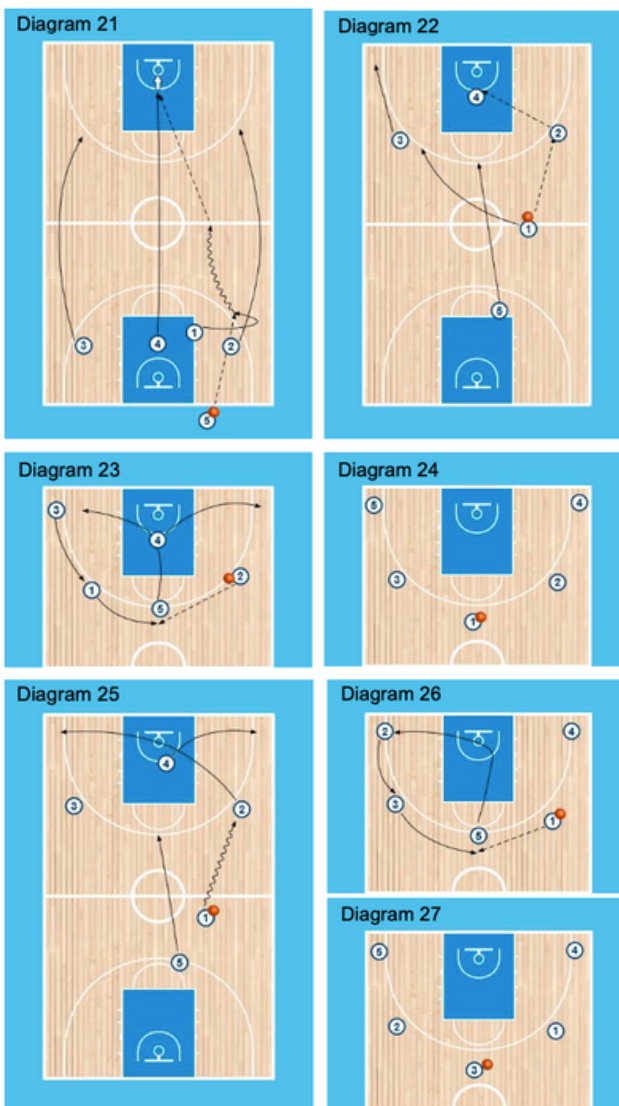
Poniżej znajduje się kilka opcji transmisji ofensywnej.

Opcja 1

- po podaniu do O1 i kozłowaniu do linii środkowej następuje bezpośrednie podanie do O4, który przemieścił się zgodnie z zasadą do półkola szarzy (diagram 21)
- po przekozłowaniu przez O1 piłki do linii środkowej następuje podanie do O2 na pozycję 45°, a następnie podanie O4 pod atakowany kosz (diagram 22),
- w przypadku braku możliwości podania do O4 pod kosz, następuje ruch wg zasad, aby przejść do ustawienia 5x0 i dostarczenie piłki do O1 na pozycji TOP (diagramy 23 i 24).

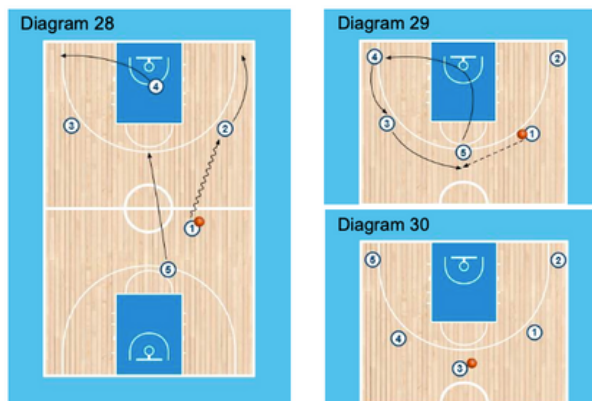
Opcja 2

- O1 przekozłowuje piłkę na pozycję 45° wymuszając ruch O2 bez piłki do zbiegnięcia na pozycję 0° na „słabej” stronie; O4 zmienia pozycję na 0° po stronie „silnej” (strona piłki) (diagram 25),
- O5 zbiega wg zasad, O2 i O3 wypełniają wolne pozycje odpowiednio na 45° i TOP; następuje podanie do O3, czyli przeniesienie piłki na środek (diagramy 26 i 27)

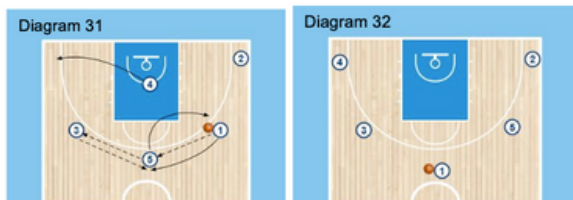


Opcja 3

- podobnie jak w Opcji 2, z tym, że O2 zmienia pozycję na 0° po stronie silnej, a O4 po stronie słabej (diagram 28),
- O5 zbiega wg zasad, O4 i O3 wypełniają wolne pozycje odpowiednio na 45° i TOP; następuje podanie do O3, czyli przeniesienie piłki na środek (diagramy 29 i 30)



Alternatywnym zagranieniem do zmiany pozycji O5 jest przeniesienie gry właśnie przez tego gracza zajmującego pozycję TOP. Wówczas po podaniu O1 do O5 i przeniesieniu piłki do O3 na pozycji 45° następuje zamiana pozycji O5 i O1 wg zasad (diagram 31 i 32)



ĆWICZENIA ŚCIĘCIA I OBIĘGIĘCIA - CZYTANIE ZACHOWANIA OBROŃCY

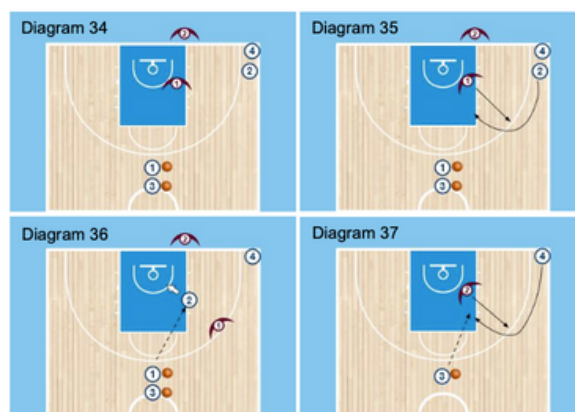
Ścięcie jest jednym z podstawowych zasad poruszania się bez piłki w grze według zasad w ustawieniu 5x0. Pomimo tego, że należy do łatwiejszych elementów współpracy, to podania do ścinającego zawodnika nie stanowią już prostego rozwiązania akcji.

Elementami, które stanowią klucz w ścięciach są spacing i timing. Niestety podczas ścięcia podstawowym błędem jest chęć zbliżenia się zawodnika podejmującego taką grę bez piłki do gracza z piłką. Powoduje to zawężenie pola gry i ułatwia obrońcom skuteczne zastopowanie akcji. Osoba ścinająca bądź obiegająca, powinna zachować odpowiedni dystans w taki sposób, aby ułatwić możliwość podania, a co za tym idzie stworzy lepszą pozycję do atakowania kosza. Dodatkowo, tak jak wskazane to było w problemach szkoleniowych w rozdziale 1 - ścięcia i obiegnięcia bez odpowiedniej dynamiki, skupienie się tylko na wymianie pozycji - uniemożliwiają skuteczną „ucieczkę” od obrońcy i stworzenie przewagi przy pozycji do ataku. Dlatego wszelkie formy ścięcia/obiegnięcia/back-door powinny odbywać się poprzez zmianę tempa biegu (przyśpieszenie), najlepiej po zwodzie (np. balansem ciała). Oczywiście wszystkie powyższe formy wymagają bezwzględnie ataku aż do półkola szarzy pod koszem, a zawodnik powinien otrzymać piłkę po podaniu przekraczając linię pola 3 sekund (diagram 33 - żółte pole). Podania do ścinającego powinny być wykonywane jednorącz kozłem poprzez wypad w bok lub krok skrzyżny, znad głowy lub jednorącz hakiem/póthakiem.



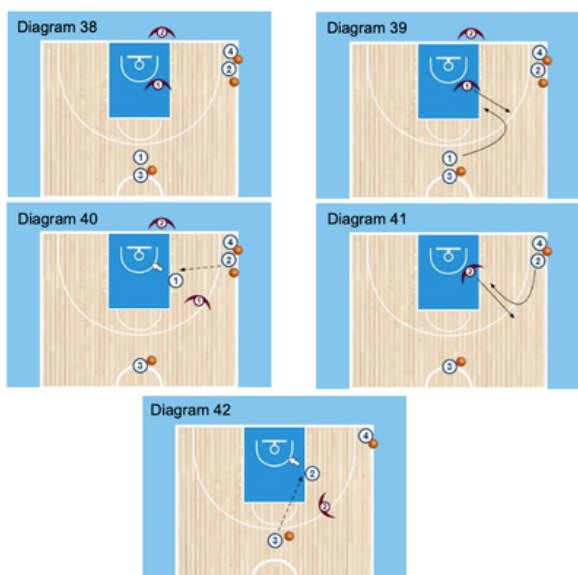
ĆWICZENIE ŚCIĘCIA/OBIĘGIĘCIA

Ustawienie zawodników ataku i obrony (diagram 34). O2 wychodzi z pozycji 0° na 45° i ścina przy dochodzącym obrońcy X1 (diagram 35). Po otrzymaniu podania od O1 i rzucie, O2 (diagram 36) z piłką idzie na pozycję TOP. O1 po podaniu idzie na zbiórkę i staje się następnie obrońcą. Obrońca X1 przechodzi na pozycję 0° stając się atakującym. Następuje kontynuacja ćwiczenia przez kolejnych zawodników (diagram 37).



ĆWICZENIE BACK-DOOR

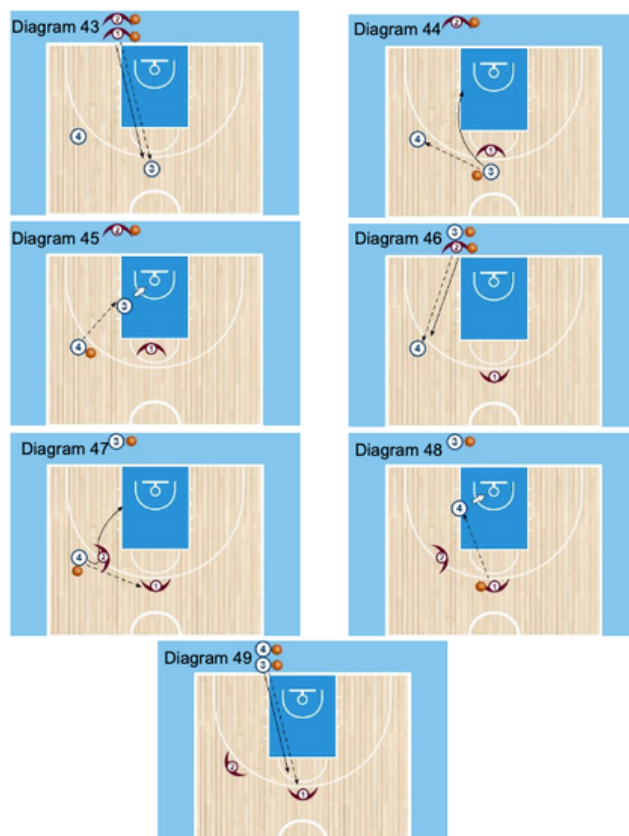
Ustawienie zawodników ataku i obrony (diagram 38). Ruch zaczyna O1 z pozycji TOP na 45° i wykonuje manewr back-door przy obrońcy X1, który odcina go od podania (diagram 39). Po otrzymaniu podania od O2 z pozycji 0° oddaje rzut z biegu (lub inna forma rzutu zadana przez trenera) (diagram 40). O1 staje się wówczas obrońcą, X1 po zbiórce idzie z piłką na pozycję, z którego wybiegał O1. Następuje kontynuacja ćwiczenia przez kolejnych zawodników (diagramy 41 i 42). Ruch zaczyna zawodnik bez piłki, który podał z pozycji 0° lub TOP. Trener może modyfikować ćwiczenia o zadany rodzaj wykończenia rzutem oraz zmianę rodzaju podania do zawodnika wykonującego back-door. Dodatkową opcją jest możliwość decydowania poprzez obrońcę w jaki sposób będzie bronił - wówczas atakujący musi odczytać zachowanie obrony i wykonać ścięcie lub back-door.



ĆWICZENIE BACK-DOOR (ROZGRZEWKA PRZED MECZEM)

Ustawienie zawodników ataku i obrony (diagram 43). Obrońcy za linią końcową z piłkami. X1 podaje na pozycję top do O3 i od razu dobiega do niego wykonując close-out. O3 podaje do O4 ustawionego na pozycji 45°. O3 odczytuje ustawienie obrońcy i wykonuje ścięcie (diagram 44). O4 podaje do ścinającego O3 zgodnie z zasadami, O3 wykańcza akcję rzutem (diagram 45). X1 pozostaje na pozycji TOP jako atakujący, O3 z piłką ustawia się za linią końcową jako obrońca. Kontynuacja tego ćwiczenia polega na tym, że kolejny obrońca X2 wykonuje podanie do O4 na pozycji 45°. X1 dobiega do O4 wykonując close-out (diagram 46). O4 podaje na pozycję TOP do X1 i odczytuje grę obrońcy – w tym przypadku odcięcie – wykonując back-door (diagram 47). X1 podaje do O4, który wykańcza akcję rzutem (diagram 48). X2 zostaje na pozycji 45° stając się atakującym (diagram 49). Ćwiczenie jest kontynuowane, a podania kierowane na pozycję TOP, a następnie na pozycję 45°.

To ćwiczenie jest z rodzaju combo, ze względu na to, że nie tylko zwracamy uwagę na czytanie gry obrońcy przez atakującego, ale również na odpowiedni rodzaj podań, dojście close-out, ustawienie obrońcy czy przyśpieszenie przy zbieganiu. Dodatkowo możemy również zmieniać rodzaj rzutu przy wykończeniu akcji.



NAUKA GRY Z PENETRACJI – CZYTANIE ZACHOWANIA OBROŃCY

Nauka gry 1x1 z piłką, tak jak było to wspomniane w poprzednich rozdziałach, oprócz gry 1x1 bez piłki, jest kluczowa dla ataku gry według zasad w ustawieniu 5x0. Zawodnik po otrzymaniu podania, który podejmuje grę 1x1 wykonuje penetrację przede wszystkim w celu zdobycia punktów, ale także poprzez swoją grę ma złamać pierwszą linię obrony i zmusić obrońców do udzielenia pomocy. Dzięki trzymaniu spacingu i odpowiedniego timingu przez pozostałych graczy zespołu otwiera się szereg możliwości do zdobycia punktów z otwartych pozycji lub na kontynuację gry przy złamanej obronie. Podczas penetracji zawodnicy mogą stosować różne rodzaje podań, które uzależnione są od danej sytuacji. Ważne jest jednak również to, żeby koledzy z zespołu będący na obwodzie poruszali się i byli cały czas w gotowości do chwytu piłki. Umożliwi to po otrzymaniu dokładnego podania oddanie rzutu, podjęcie gry do kosza lub wykonanie extrapass.

ĆWICZENIE PENETRACJI Z POZYCJI 45° - CZYTANIE ZACHOWANIA OBROŃCY

Ustawienie zawodników ataku i obrony (diagram 50). Zawodnicy wybiegają na pozycję 45° z pozycji 0° (diagram 51) oraz z pozycji TOP (diagram 53). Po przyjęciu podania zawodnik musi znajdować się twarzą w kierunku kosza, wtedy podejmuje penetrację w zależności od dobiegającego zachowania obrońcy. Możliwe są różne warianty ćwiczenia:

- obrońca otwiera kierunek do środka lub do linii końcowej – atakujący penetruje (diagramy 52 i 54),
- obrońca nie dochodzi – atakujący wykonuje rzut (diagram 55),
- atak nogi wykrocznej obrońcy – atakujący penetruje (diagramy 56 i 57)

ĆWICZENIE PENETRACJI Z POZYCJI 45° - CZYTANIE ZACHOWANIA OBROŃCY- ROZWIĘCIĘ

Ustawienie zawodników ataku i obrony (diagram 58).

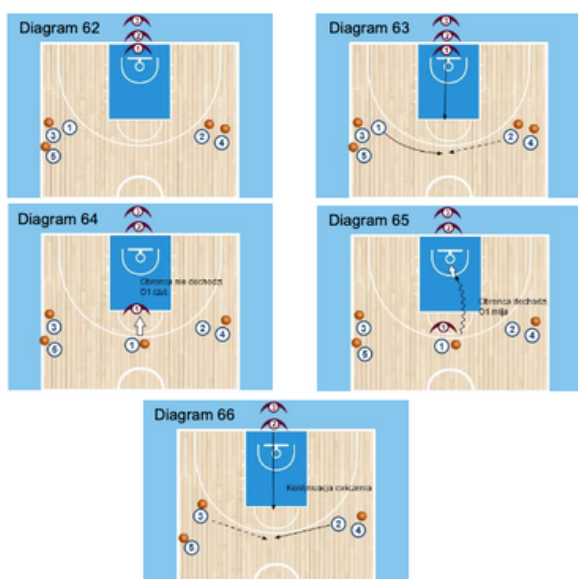
Jako rozwinięcie poprzedniego ćwiczenia, można zastosować doskonalenie decyzyjności zawodnika atakującego z penetracji poprzez dodanie drugiego zawodnika obrony. W tym przypadku drugi obrońca jest „pasywny”, tak, aby jedynie zmuszał atakującego do zmiany kierunku kozłowania, tempa penetracji lub do różnych rodzajów wykończenia akcji rzutem poprzez np. eurostep, flash, rzut po naskoku na jedno lub dwa tempa itp. (diagramy 59-61). Zawodnicy rotują na pozycjach, tak, aby ćwiczenie było kontynuowane.



ĆWICZENIE PENETRACJI Z POZYCJI TOP - CZYTANIE ZACHOWANIA OBROŃCY

Ustawienie zawodników ataku i obrony (diagram 62).

Analogiczne do powyższych ćwiczeń należy wykonywać również dla pozostałych pozycji ustawienia 5x0. Poniżej przykład ćwiczenia dla zawodników penetrujących z pozycji TOP (diagramy 63-66). Zawodnicy rotują na pozycjach, tak, aby ćwiczenie było kontynuowane.



WSPÓŁPRACA W ATAKU 5X0

Współpraca pomiędzy zawodnikami zajmującymi odpowiednie pozycje na obwodzie opiera się przede wszystkim na zachowaniu odpowiedniego spacingu i reakcji w czasie – timingu. Zawodnicy posiadający już umiejętności gry 1x1 z piłką, jak również bez piłki rozpoczynają ćwiczenia mające na celu naukę kooperacji w układach 2x0, 3x0 itd. Dalsze doskonalenie to układy z obrońcami 2x2, 3x3 itd. Pozwoli to zawodnikom zrozumieć koncepcję gry w ataku w ustawieniu 5x0, a co za tym idzie będzie budować ich pewność w poruszaniu się po boisku wg zasad. W początkowej fazie nauczania spacingu można wykorzystać różnokolorowe markery, które położone na parkiecie mają wskazać odpowiednie miejsce do zajęcia. Ponieważ do nauki, a potem doskonalenia współpracy można znaleźć, a także przygotować bardzo dużą bazę ćwiczeń z zadaniami – w tym rozdziale, na potrzeby niniejszej pracy, przedstawię jedynie zasady zachowania zawodników z poszczególnych pozycji w układach dwójkowych i trójkowych.

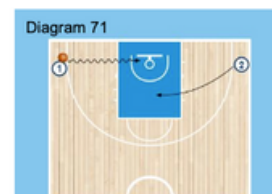
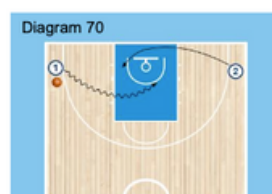
WSPÓŁPRACA GRACZY NA POZYCJACH 45° - 45° (diagram 67) O1 penetruje do środka lub do linii końcowej – O2 zajmuje pozycję w rogu (0°)



WSPÓŁPRACA GRACZY NA POZYCJI 45° - 0° NA STRONIE SŁABEJ (diagramy 68 i 69) O1 penetruje do środka – O2 na zasadzie koła przemieszcza się po linii końcowej (dia. 68) O1 penetruje do linii końcowej – O2 na zasadzie koła przemieszcza się do pola 3 s (dia. 69)



WSPÓŁPRACA GRACZY NA POZYCJI 0° - 0° NA STRONIE SŁABEJ (diagramy 70 i 71) O1 penetruje do środka – O2 na zasadzie koła przemieszcza się po linii końcowej (dia. 70) O1 penetruje po linii końcowej – O2 na zasadzie koła przemieszcza się do pola 3 s (dia. 71)



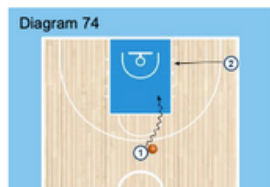
WSPÓŁPRACA GRACZY NA POZYCJI TOP - 45° (diagramy 72 i 73) O1 penetruje na dalszą stronę – O2 zajmuje miejsce O1 (dia. 72)

O1 penetruje po stronie O2 – O2 zajmuje pozycję w rogu (0°) (dia. 73)



WSPÓŁPRACA GRACZY NA POZYCJI TOP - 0° (diagramy 74 i 75)

O1 penetruje na stronę O2 – O2 przemieszcza się w pole 3 s po linii końcowej (diagram 74) O1 penetruje na stronę dalszą – O2 zajmuje pozycję 45° (diagram 75)



WSPÓŁPRACA GRACZY NA POZYCJACH 45° - TOP - 45° (diagram 76)



WSPÓŁPRACA GRACZY NA POZYCJI 45°- 45°- 0° (diagramy 77 i 78)



WSPÓŁPRACA GRACZY NA POZYCJI 0°- 45°- 0° (diagramy 79 i 80)



WSPÓŁPRACA GRACZY NA POZYCJI TOP°- 45°- 0° (diagramy 81 i 82)



WSPÓŁPRACA GRACZY NA POZYCJACH 45° - TOP - 45° (diagram 83)



Poza współpracą między graczami w dwójkach i trójkach, cały układ zmiany pozycji przez zawodników bez penetracji wygląda jak na poniższych diagramach.

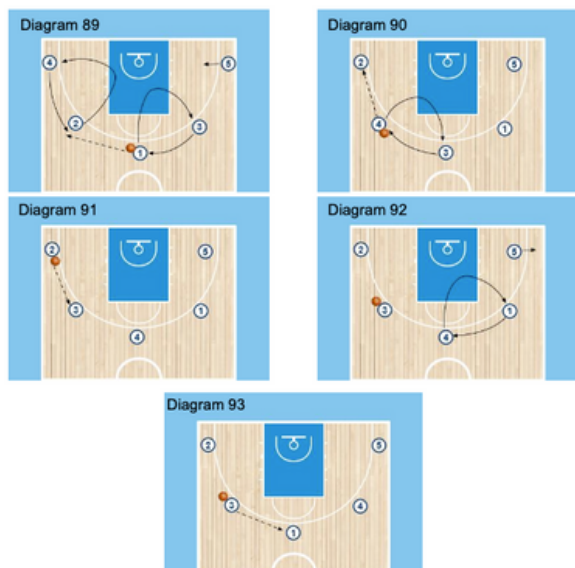
WYMIANA ZAWODNIKÓW NA POZYCJACH 45° - 0°

1. Podanie z pozycji 45° na TOP – wymiana graczy na stronie słabej (ścięcie/backdoor)
2. (diagram 84)
3. Podanie na pozycję 45° do wychodzącego gracza zgodnie z zasadami. Wówczas na
4. stronie słabej O4 skraca pozycję w rogu (0°) (diagram 85)
5. Podanie powrotne z pozycji 45° na TOP – analogiczny ruch graczy na stronie słabej
6. (diagram 86)
7. Analogicznie do pkt. 2 - podanie na pozycję 45° (diagram 87)
8. Ustawienie graczy 5x0 (diagram 88)



WYMIANA ZAWODNIKÓW Z POZYCJĄ TOP

Ruch na pozycji TOP – 45° ze strony słabej następuje dopiero po podaniu na pozycję 45° po wymianie z graczem z pozycji 0° (ścięcie/backdoor) (diagram 89). Dalsza zmiana pozycji gaczy bez piłki według kolejnych diagramów (diagramy 90-93)



MOŻLIWE ROZWIĘCIĘCIA I MODYFIKACJE ATAKU 5X0

Atak 4-1

Jednym z możliwych wariantów rozwinięcia, a bardziej modyfikacji ataku 5x0 jest gra w ustawieniu 4x1. Oznacza to zajęcie pozycji obwodowych, których z racji modyfikacji może być więcej, przez 4 graczy oraz pozycji podkoszowych przez jednego gracza.

Możliwe pozycje obwodowe (zaznaczone na niebiesko) oraz podkoszowe (zaznaczone na żółto) (diagram 94).



Pozycje na obwodzie:

SLOT – pozycja za linią 3 punktów, na przedłużeniu linii bocznej pola 3 sekund,
SKRZYDŁO – pozycja za linią 3 punktów, poniżej przedłużenia linii rzutów wolnych,

RÓG boiska – pozycja za linią 3 punktów, przy linii bocznej i końcowej.

Pozycje podkoszowe (post):

LOW POST – pozycja poniżej bloku przy linii bocznej pola 3 sekund, aż za linią tablicy kosza,
MIDDLE POST – pozycja powyżej bloku przy linii bocznej pola 3 sekund,

HIGH POST – pozycja przy skrzyżowaniu linii bocznej pola 3 sekund z linią rzutów wolnych („łokieć”), wykorzystywana przy rozbiciu obrony strefowej.

Gra w układzie 4x1 oznacza przede wszystkim większy spacing na obwodzie niż w układzie 5x0. Dzięki większym odległościom między zawodnikami obwodowymi, gracze obrony nie mogą stać blisko siebie, a to powoduje, że atak ma większą możliwość penetracji na kosz z obwodu.

Podstawowymi pozycjami są: skrzydło lewe i prawe oraz slot prawy i lewy. Rogi są pozycjami dodatkowymi, ponieważ nie są one zajęte przy rozpoczęciu gry, aczkolwiek stanowią bardzo ważną rolę, ponieważ wraz z rozwojem umiejętności indywidualnych oraz zrozumieniem spacingu i timingu będą częściej wykorzystywane.

Ogólne zasady gry w ustawieniu 4x1, poza małymi wyjątkami, są identyczne jak w ustawieniu 5x0. Jedną z ważniejszych różnic są reguły poruszana się lub ustawienia zawodnika na pozycjach podkoszowych.

Zasady ustawienia 4x1:

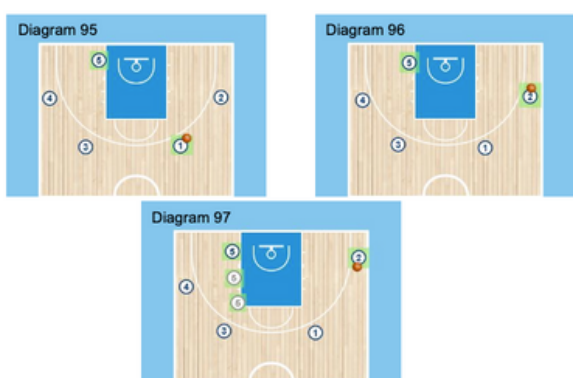
- 1) Zawodnicy obwodowi zajmują cztery pozycje na obwodzie,
- 2) Zawodnik na pozycji 5 zawsze jest po przeciwnej stronie do piłki,
- 3) Każda penetracja musi być w celu zdobycia punktów,
- 4) Po penetracji i podaniu na obwód trzeba wybiec z pola 3 sekund, wyjątek stanowi rzut zawodnika z obwodu i pozostanie w polu 3 sekund w celu zbiórki ofensywnej,
- 5) Przy penetracji do kosza, zawsze po przeciwnej stronie musi być zajęty róg boiska,
- 6) Po otrzymaniu piłki z penetracji szukaj: 1.rzutu, 2.podania, 3.penetracji,

7) Po otrzymaniu piłki z obwodu szukaj (tzw. ekstra podania):

1. podania do ścinającego, 2. penetracji, 3. rzutu, 4. ekstra podania,
- 8) Trzymaj spacing – zachowuj timing.

USTAWIENIE GRACZA 5 WZGLĘDEM PIŁKI

Zgodnie z pkt. 2 zasad – zawodnik z pozycji 5 zawsze znajduje się po przeciwnej stronie piłki na pozycjach LOW POST lub MIDDLE POST (diagramy 95 i 96). W przypadku, gdy piłka znajduje się na pozycji RÓG boiska, może zająć pozycję HIGH POST (diagram 97). Podczas każdej penetracji O5 wykonuje ruchy przeciwstawne do zawodnika atakującego kosz.



Całość założeń oraz potrzebne ćwiczenia do budowania takiego ataku opisana jest w książce: Dawid Mazur, „ATAK 4-1”, Kraków 2020.

Wykorzystanie gry z DRIBBLE HANDOFF

Inną alternatywą dla założonego w tej pracy ruchu zawodników w ustawieniu 5x0 jest wzbogacenie tej gry o dribble handoff. Taka ofensywa polega na tym, że zawodnik z piłką koźłuje w kierunku innego zawodnika z drużyny, a następnie przekazuje mu piłkę („z ręki do ręki”). Oczywiście takie rozwiązanie wymaga również nauczania i doskonalenia tych umiejętności, które należy wprowadzać stopniowo. Dodatkowo można dodawać do takiego ataku rozwiązania oparte na zasłonach (np. FLARE), aczkolwiek nie jest to koniecznością i można to pominąć, nie zapominając o wymianie graczy na poszczególnych pozycjach.

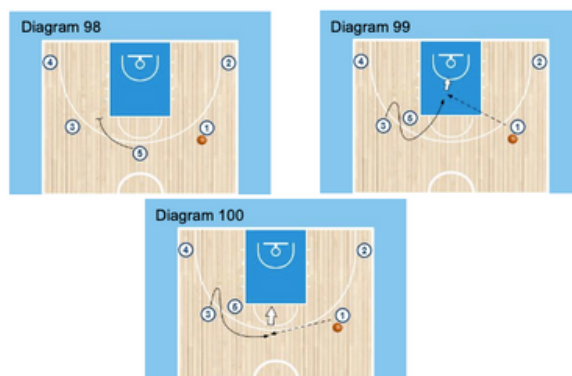
Atak 5x0 z wykorzystaniem DHO (Dribble Handoff) z powodzeniem wykorzystuje drużyna grająca w NCAA – Northern Iowa. W ofensywie tej drużyny zawodnik z pozycji 5 (mogący w innych systemach grać na pozycjach POST) zajmuje miejsce TOP na obwodzie. Na takim początkowym ustawieniu oparte są narzędzia taktyczne zespołu Northern Iowa Panthers. Poniżej przedstawię 3 rozwiązania gry w ataku 5x0 z wykorzystaniem:

- 1) Single Away Screen,
- 2) Single DHO,
- 3) Staggered DHO.

GRA Z WYKORZYSTANIEM SINGLE AWAY SCREEN

O5 wykonuje zasłonę PIN DOWN dla O3 (diagram 98), który robi FAKE SCREEN dla O4 i po wyjściu po zasłonie od O5 może:

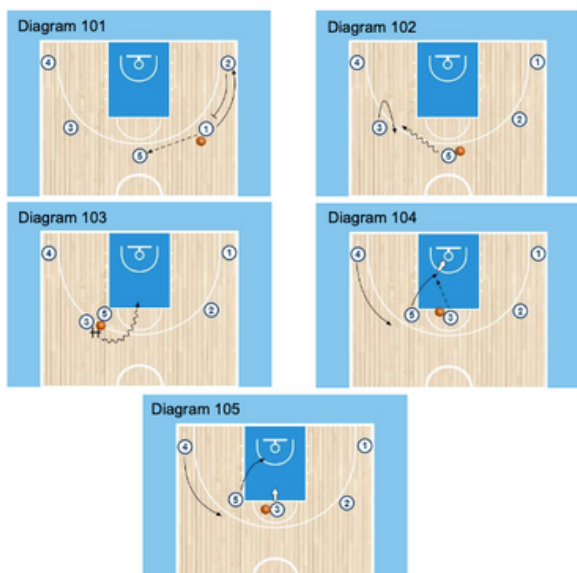
- 1) wykonać curl w kierunku kosza i wykończyć rzutem (diagram 99),
- 2) wyjść na pozycję TOP i wykonać rzut za 3 punkty (diagram 100).



GRA Z WYKORZYSTANIEM SINGLE DHO

O1 podaje do O5, O2 wykonuje zasłonę FLARE dla O1 (diagram 101). O5 koźłuje w kierunku O3, który wykonuje FAKE SCREEN dla O4 (diagram 102). O5 i O3 wykonują DHO (diagram 103), wówczas możliwe są opcje:

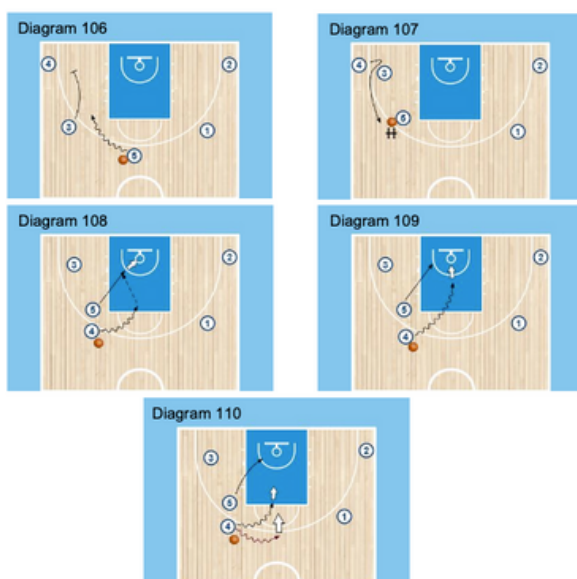
- 1) O3 podaje do O5, który po DHO rolluje pod kosz, O4 uzupełnia miejsce na pozycji 45° uniemożliwiając swojemu obrońcy udzielenie pomocy (diagram 104),
- 2) O3 po DHO oddaje rzut, zawodnicy O5 i O4 zachowują się jak w opcji 1 (diagram 105)



GRA Z WYKORZYSTANIEM STAGGERED DHO

O5 kozłuje w kierunku O3, który wykonuje zasłonę dla O4 (diagram 106). O4 wychodzi po zasłonie od O3 i gra z O5 DHO (całość sekwencji – STAGGERED DHO) (diagram 107), wówczas możliwe są opcje:

- 1) O4 penetruje do środka i podaje do O5, który rolluje po DHO (diagram 108),
- 2) O4 penetruje do środka i sam wykańcza akcję (diagram 109),
- 3) O4 kozłuje i wykonuje rzut z półdystansu (czarna strzałka) lub za 3 punkty (fioletowa strzałka) (diagram 110).



Koncepcja gry w ataku dla drużyny U15 przedstawiona w niniejszej pracy stanowi podstawowe rozwiązanie ofensywy wielu zespołów młodzieżowych. Gra według zasad w ustawieniu 5x0 jest fundamentem do budowania innych rozwiązań lub alternatyw, którymi kierować się mogą trenerzy na późniejszym etapie szkolenia. Formuła współczesnej koszykówki opiera na wykorzystaniu gry 1x1 z piłką i bez piłki, spacingu i timingu. Elementy te wdrażają także drużyny seniorskie, w których gracze „wysocy”, predystynowani w przeszłości do gry tylko w strefie podkoszowej, ustawiani są również na obwodzie, ponieważ posiadają już między innymi umiejętności skutecznego rzutu z dystansu, bądź dobrego ballhandlingu. Umożliwienie wszystkim młodym zawodnikom grę według zasad w ustawieniu na pięciu pozycjach obwodowych przyczyniło się do ich wszechstronniejszego wyszkolenia.

Niniejsza praca przytacza jedynie koncepcję ataku 5x0, którą należy opierać i rozwijać o zróżnicowane ćwiczenia począwszy od rzeczy łatwych do trudnych, od mniej skomplikowanych do bardziej rozwiniętych. Zawodnicy muszą wiedzieć, co i do czego służy oraz kiedy dany element współpracy wykorzystać, aby gra była skuteczna.



Wojciech Antczak

Trener w Akademii Koszykówki Młode Żubry Białystok. Ukończył Szkołę Trenerów PZKosz - licencja A. Trener kadry wojewódzkiej. Trener w programie SMOK PZKosz Białystok.

KONCEPCJA SYSTEMU DEFENSYWNEGO **ADAM JURGA**

Na przestrzeni lat powstało wiele całościowych koncepcji defensywnych jak i pojedynczych sposobów bronięcia sytuacji meczowych. Część z nich jest wciąż aktualna, podczas gdy część z nich straciła na ważności z powodu ciągłego ewoluowania dyscypliny. Powstają nowe myśli, trendy i filozofie gry w ataku i obronie. Dzięki powszechności Internetu, głównym wyzwaniem dla trenera nie jest dziś dostęp do materiałów szkoleniowych, a raczej ich mądre selekcjonowanie i wkomponowanie w swoją filozofię gry.

Dzięki zdobytemu doświadczeniu na parkietach 1 i 2 ligi jako zawodnik; a także odbytym szkoleniom, i dotychczasowej pracy trenerskiej stworzyłem własną koncepcję gry defensywnej. Jest ona spójna z moim temperamentem i sposobem patrzenia na koszykówkę. Znajdują się w niej pomysły i rozwiązania zaczerpnięte z wielu filozofii gry, stosowanych przez różnych trenerów, na różnych poziomach rywalizacji.

Przy próbie zdefiniowania mojej koncepcji defensywnej starałem się pamiętać o pięciu bardzo ważnych rzeczach:

Po pierwsze – By była ona możliwie jak najmniej skomplikowana pod kątem taktycznym i możliwie najbardziej przejrzysta dla zawodników - w myśl zasady „najprostsze rozwiązania są najlepsze”.

Po drugie – By odpowiadała ona współczesnym tendencjom występującym w koszykówce (przyspieszenie gry, atletyzm, wymiennosc pozycji, zwiększenie roli rzutu za 3 punkty itd.).

Po trzecie – By była możliwie najbardziej uniwersalna w stosunku do różnych typów strategii ofensywnych i większości przeciwników z którymi rywalizuje mój zespół.

Po czwarte – By poszczególne założenia defensywne były ze sobą spójne i wzajemnie się uzupełniały w ramach jednego większego systemu bronienia.

Po piąte – By rozwijała graczy indywidualnie i przygotowywała ich w jak największym stopniu do efektywnego przejścia na zawodowstwo.

Zbyt duża mnogość sposobów bronienia poszczególnych sytuacji meczowych, nie zawsze jest korzystna dla drużyny. Jeśli pomysłów jest za dużo, a czasu na trening niewystarczająco – szczegóły umykają i w konsekwencji nic nie działa tak jak powinno.

Z drugiej strony jednak zespół walczący o wysokie cele musi być zdolny do reagowania na pomysły taktyczne przeciwnika. Dlatego warto w niektórych aspektach gry mieć przygotowanych kilka rozwiązań defensywnych.

Starałem się więc by była jedna, bazowa i uniwersalna strategia bronienia, oraz możliwie jak najmniej strategii pomocniczych – używanych w wyjątkowych przypadkach takich jak: szczególnie groźny zawodnik w drużynie przeciwnej; specyficzne warunki fizyczne przeciwnika; niekorzystny „matchup” itp.)

Obrona „każdy swego”

Koncepcja obrony „każdy swego” na połowie bronionej to połączenie defensywy „No Middle”, której autorem jest Chris Beard i „Pack Line”, autorstwa Dick’a Bennet’a. Większość założeń została przejęta z wyżej wymienionych systemów gry, których na co dzień w lidze NCAA używają zespoły Virginia Cavaliers i Texas Tech Red Raiders.

6 zasad obrony indywidualnej:

1 – Naciskaj na piłkę / Pressure the Ball

2 – Bądź w pomocy / Be in help

3 – Broń środka / Protect the Middle

4 – Kontestuj rzuty / Contest the shoot

5 – Zbierz piłkę / Grab the ball

6 – Rozmawiaj / Communicate

Ogólne zasady obrony

ZASADA 1 – Naciskaj na piłkę / Pressure the ball

Trener Mike Krzyzewski powiedział kiedyś: „Nie bój się o techniczne, lub taktyczne błędy w obronie. Jedynym błędem jaki możesz popełnić, to nie grać agresywnie”. Ta maksyma najlepiej streszcza obowiązki obrońcy gracza z piłką, który broni nie tylko po to by przechwycić piłkę, ale głównie by przeszkodzić w swobodnym konstruowaniu ataku. Wypchnięcie piłki daleko od kosza zwiększa odległości między atakującymi dzięki czemu łatwiej o przechwyt dłuższych i wolniejszych podań. Kolejnym sukcesem presji na piłce mogą być: odwrócenie się atakującego tyłem do kosza; oddanie kontestowanego rzutu; popełnienia błędu 5/8/24 sek. lub strata na koźle.

- Zmuszenie atakującego z piłką do grania jak najdalej od kosza.
- Odległość do gracza z piłką uzależniona od umiejętności mijania atakującego, oraz możliwości techniczno-motorycznych obrońcy. Możliwie jak najbliżej;
- Aktywna praca ramion. Każde dotknięcie piłki, to sukces obrony;
- Utrzymanie atakującego przed sobą;
- Niedopuszczenie do przegranej w kierunku kosza – Jeśli przegrana to jak najszerzej po łuku, gdzie mamy pozostałych obrońców gotowych do „wczesnej pomocy”.
- W trakcie penetracji – Ręka bliżej kosza wyprostowana w górę zapobiega łatwemu podaniu na crossowemu.

W pasie środkowym obowiązuje obrona neutralna, bez ukierunkowania gracza z piłką na jedną ze stron. Plecy obrońcy dokładnie w linii z koszem bronionym. Wyjątkiem od tej reguły jest rażąca „jednostronność” gracza posiadającego piłkę. Decyzję o ukierunkowaniu podejmuje zawodnik. Jako pas środkowy rozumie się obszar boiska, który wyznaczają linie pionowe pola 3 sekund. W pasie bocznym obowiązuje obrona ukierunkowana – Patrz Zasada 4.

WAŻNE !!!

- Odważny, ale nie głupi nacisk na piłkę;
- Czytanie stylu gry gracza z piłką i jego decyzyjności w ataku.

ZASADA 2 – Bądź w pomocy / Be in help

Wszyscy zawodnicy, kryjący graczy bez piłki muszą być gotowi do reakcji podczas penetracji. W zależności od miejsca penetracji, oraz tego jak daleko od piłki będzie znajdował się obrońca, będzie to pomoc wczesna – na obwodzie, bądź późna – blisko kosza.

Zasady krycia zawodników bez piłki:

- Ustawienie w płaskich trójkątach obronnych;
- Pozycje otwarte - bokiem w stosunku do atakującego z piłką i swojego gracza;
- Około połowy odległości pomiędzy piłką i atakującym, ale bliżej gracza bez piłki;
- Kontrola swojego atakującego - Gotowość do obrony ścięcia i obiegnięcia;
- Każde podanie w ataku powoduje

Trójkąty - Piłka w pasie środkowym przemieszczenie się obrońców w kierunku piłki – do trójkątów obronnych. Skok z piłką (Jump with the ball) odbywa się podczas lotu piłki, tak by w momencie chwytu wszyscy obrońcy byli na swoich pozycjach ustawieni w trójkątach obronnych;

- Gównie poruszanie się krokiem skrzyżnym, bądź biegowym.
- Współodpowiedzialność obrońców kryjących dalej od piłki za uciezki „backdoor”;

Wczesna pomoc to reakcja pierwszej linii obrony, czyli obrońców znajdujących się w odległości jednego podania od gracza z piłką.

- Stosowana w pasie środkowym i bocznym;
- Cel – Zmuszenie przeciwnika do zaniechania penetracji, wczesnego podania, bądź chwytu piłki i wejścia w dwutakt.
- Wybór rodzaju pomocy uzależniony od umiejętności strzeleckich gracza bez piłki:



Fake Help – Wejście w linię penetracji dłonią, po czym powrót do swojego gracza jeszcze przed podaniem piłki na zewnątrz. Ta pomoc zakłada jeden, ciągły ruch obrońcy do środka i na zewnątrz bez momentu zatrzymania. W rzeczywistości pomoc jest pozorna i pełni rolę „wystraszenia” gracza penetrującego.

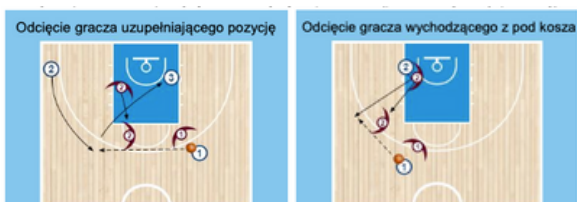
Help Recover – Wejście w linię penetracji dłonią / Powrót do swojego gracza w momencie podania piłki na zewnątrz. Celem jest wybitcie piłki w trakcie penetracji, lub powstrzymanie gracza z piłką przed kontynuowaniem penetracji.

Full Help – Wejście w linię penetracji całym ciałem, lub czekanie w pozycji gotowości w linii penetracji / Powrót do swojego gracza w momencie podania piłki na zewnątrz. Celem jest całkowita pomoc i zatrzymanie gracza z piłką daleko od kosza.

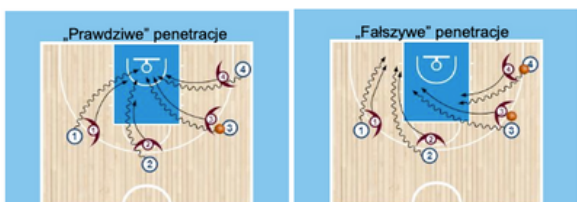
Praca stóp / ustawienie ciała / praca ramion w trakcie wczesnej pomocy:

- Wejście w linię penetracji poprzez krok odstawno-dostawny;
- Dłoń bliższa w okolicy kolana – Cel wybitcie piłki kozłującemu / postraszanie;
- Ramię dalsze wyprostowane w przód – Cel przecięcie płaskiego podania;
- Najpierw praca ramienia bliższego piłce, następnie wyprost drugiego ramienia;
- Zmuszenie do podania kozłem, lub lobem (przecięcie podań płaskich);
- Podczas podania na obwód dojście do swojego gracza close outem z ukierunkowaniem i wyprostowaną ręką bliższą osi, która kontestuje ewentualny rzut;

Wyjątkiem od zasady obrony w pozycjach otwartych są wyjścia atakujących na pozycję obwodową spod kosza / zasłony / sąsiedniej pozycji. Wówczas dochodzi do odcięcia podania w pozycji zamkniętej – Dłoń w linii podania (patrz diagramy poniżej).



Późna pomoc – udzielana jest w strefie podkoszowej, gdy kozłujący przedostanie się z piłką w pole 3 sekund. Należy uczulić zawodników, że tylko (!) penetracje zmierzająca bezpośrednio w kierunku kosza wymagają udzielenia późnej pomocy. W przypadku „fałszywej” penetracji – po łuku, jej udzielenie jest błędem.



WAŻNE!

- Punkty traci cała drużyna / Nie tylko zawodnik kryjący rzucającego;
- Im wyższy poziom współzawodnictwa, tym pomoc staje się utrudniona i coraz bardziej ryzykowna, dlatego fundamentem jest obrona pojedynków 1x1 z piłką.

ZASADA 3 – Broń środka / Protect the paint

Obronca kryjący gracza z piłką ustawiony w pozycji ukierunkowanej (na zewnątrz).

- Przesunięcie ciała względem środka;
- Rotacja bioder / Uwaga na całkowite otwieranie penetracji na zewnątrz;
- Zmniejszenie obszaru działań ofensywnych gracza z piłką nawet do 1/4 pola ataku;

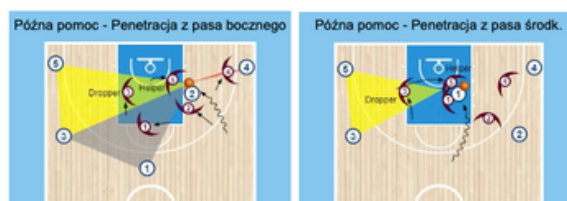
W sytuacji „wolnego rogu” po stronie piłki – obrońca może podjąć decyzję o obronie neutralnej / bez ukierunkowania.

Niepowstrzymana penetracja, przez pierwszą linię pomocy, powoduje konieczność udzielenia tzw. późnej pomocy. Szczególne role spoczywają wówczas na dwóch obrońcach których szybka reakcja decyduje o skutecznej obronie posiadania: Helper – Zawodnik ustawiony najbliżej linii końcowej, po stronie słabej (O5). Jest zobowiązany do udzielenia późnej pomocy w polu 3 sekund (poza polem szarzy).

Dropper – Zawodnik znajdujący się po stronie słabej, najbliżej w stosunku do „Helpera” (O3). Jeśli pod koszem znajduje się atakujący pozostawiony przez „Helpera”, wówczas jego odpowiedzialnością jest jego odcięcie. Jeśli atakujący zostają na obwodzie (jak na rysunku) – przechodzi do równoczesnego krycia dwóch zawodników. Jest odpowiedzialny za przecięcie podania, oraz obronienie ściąg ze strony słabej. Podczas podania na obwód na stronę słabą (do A5, lub A3) – w większości przypadków jest obrońcą dochodzącym do gracza z piłką.

WAŻNE !!!

- Wygrana obrona 1x1 = brak pomocy = brak rotacji = brak okazji do popełnienia błędu.
- Penetracja do środka = kłopoty dla defensywy;
- Każde udzielenie późnej pomocy skutkuje rotacją drużynową;
- Ważna decyzyjność „Helpera” – Udzielanie pomocy tylko, gdy jest to konieczne.
- Podczas penetracji z pasa bocznego do środka, a także wszystkich penetracji z rogów boiska – zasady późnej pomocy pozostają bez zmian.



ZASADA 4 – Kontestuj rzuty / Contest the shoot

Nie możemy mieć wpływu na umiejętności strzeleckie przeciwników, bądź ich dyspozycję dnia. Możemy mieć jednak wpływ na jakość oddawanych przez nich rzutów – czy są one oddawane w rytmie i z czystych pozycji. Dlatego konieczna jest aktywna praca ramion podczas krycia gracza z piłką, a także dobieganie do każdego (!) oddawanego rzutu z obwodu, szczególnie po udzieleniu wczesnej i późnej pomocy.

WAŻNE !!!

- Nie każdy rzut musi być zablokowany, ale każdy rzut musi być kontestowany;
- Podczas close out – nie skaczemy do bloku i nie reagujemy za zwody do rzutu.

ZASADA 5 – Zbierz piłkę / Grab the Ball

Doprowadzenie do kontestowanego rzutu to nie wszystko. Skuteczna obrona kończy się zbiórką piłki z tablicy. Kluczowa w kontekście walki o zbiórkę, jest umiejętność zastawienia gracza atakującego. Pójście po rzucie w kierunku przeciwnika, a nie kosza jest w swej istocie nienaturalne, dlatego tak ważne jest rozpoczęcie nauczania tego elementu jeszcze przed 16 rokiem życia i konsekwentne jego doskonalenie przez całą karierę sportową. W zależności od aktywności przeciwnika na tablicy atakowanej, sposób zastawienia może być różny – klatką, plecami, lub bokiem do atakującego. W przypadku złego ustawienia pod samym koszem – próba wypchnięcia przeciwnika za tablicę.

WAŻNE !!!

- Obroncy na obwodzie gotowi do zebrania zbitych piłek ze strefy podkoszowej;
- Ruch w kierunku atakującego w momencie lotu piłki, a nie jej odbicia się od obręczy;
- Przewidywanie toru lotu piłki i kierunku odbicia;

ZASADA 6 – Rozmawiaj / Communicate

Skuteczna współpraca pięciu graczy w obronie pozycyjnej jest możliwa jedynie dzięki dobrej komunikacji na temat tego co dzieje się na boisku. Przekazywanie informacji o ustawieniu, zasłonie i sposobie jej bronięcia, przebiegnięciu, przejęciu krycia, rotacji czy rzucie znacznie ułatwia zespołową defensywę. Komunikacja jest również szczególnie ważna w kontekście obrony szybkiego ataku i powrotu do obrony. Dlatego od najmłodszych lat należy przyzwyczajać zawodników do mówienia na boisku, szczególnie w momentach silnego zmęczenia. Oprócz mówienia – można również komunikować się poprzez gesty. Poza tym dobra komunikacja wpływa pozytywnie na spójność drużyny i rozwija chemię w zespole.

Komunikacja **ELO**:

Early – Wczesnie !

Loud – Głośno !

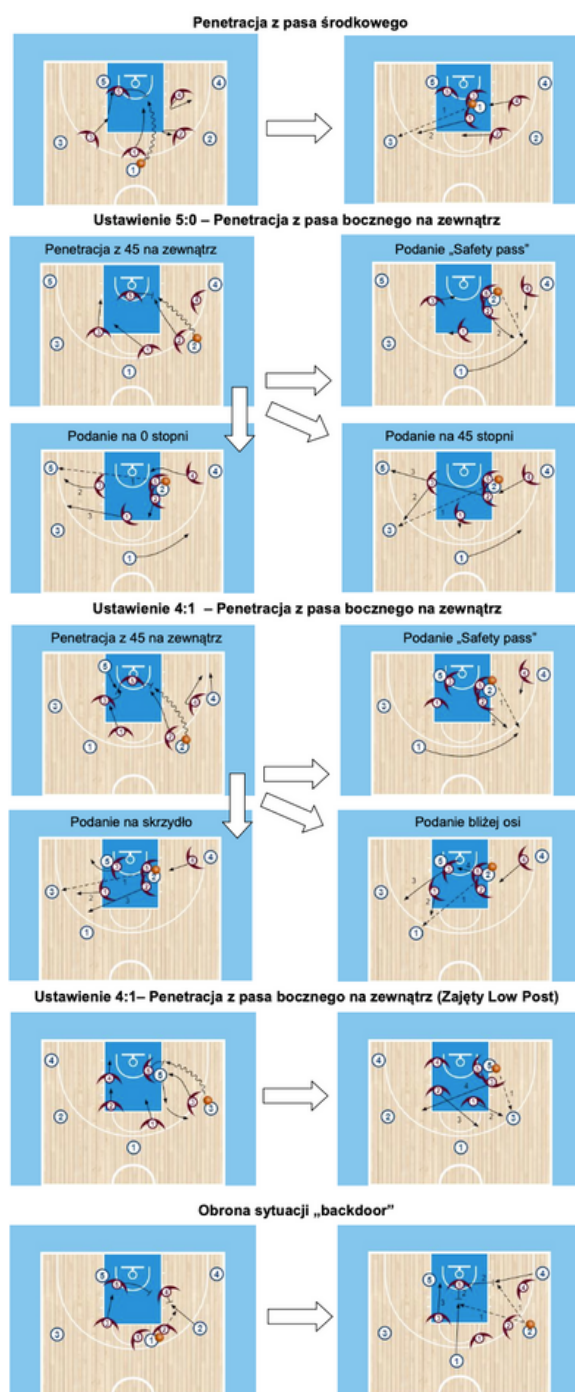
Often – Często !

* W sytuacji ucieczki atakującego bez piłki za plecy obrońcy i podania do niego – zasady pomocy, oraz rotacji pozostają bez zmian (Patrz diagram powyżej)

Rotacja zespołowa

Udzielenie później pomocy zawsze wiąże się z tzw. rotacją, czyli współpracą grupową polegającą na przekazaniu krycia pomiędzy obrońcami wg. poniższych zasad:

- Przegrywający na koźle broni gracza z piłką do końca – wywiera presję aż do momentu dojścia „Helpera” do piłki;
- „Helper” udziela pomocy;
- „Dropper” rotuje jako pierwszy;
- Pozostali gracze czytają sytuację i są gotowi do dalszych rotacji;
- W zależności od spacingu i zachowania atakujących – Różne zasady rotacji (patrz poniżej).



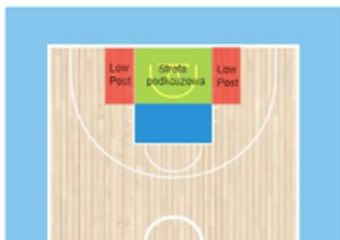
WAŻNE !!!

- Dobra komunikacja zapobiega dojściu dwóch obrońców do jednego atakującego;
- W przypadku pomyłki – kontynuacja obrony / brak zawahań;
- Przewidywanie poczynąń ataku.
- Podczas penetracji z rogu boiska penetracji z pasa bocznego do środka zasady pomocy i rotacji pozostają bez zmian.

Obrona zawodnika z pozycji Low Post

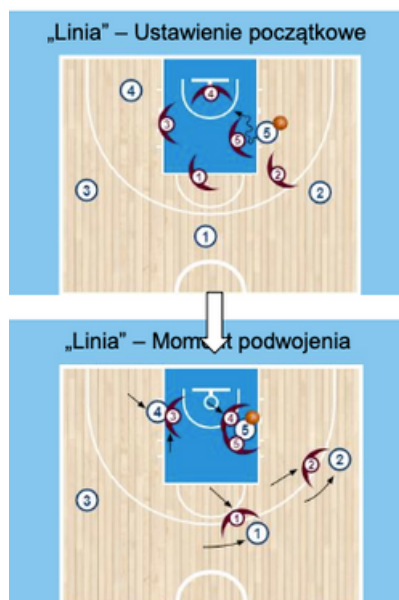
Największym zagrożeniem dla obrony jest DOSTANIE się piłki w strefy podkoszową, oraz Low Post. Działania obrony są nakierowane na zapobieganie podaniom w wyżej wymienione strefy.

- Walka za każdym razem, gdy atakujący próbuje zająć pozycję pod koszem;
- 1 sposób – Próba wypchnięcia atakującego jak najdalej od kosza;
- 2 sposób – Odcięcie 3/4 od środka twarzą do atakującego LP, lub Obrona front plecami do atakującego LP;
- Obrońca kryjący gracza z piłką na obwodzie – Aktywna praca ramion, nie dopuszczenie do łatwego, szybkiego podania w pierwsze tempo pod kosz;
- Gotowość „Helpera” (patrz zasada 3) do przechwycenia podania lobem, bądź natychmiastowego podwojenia od linii końcowej, jeśli pozwala na to spacing;
- Neutralna obrona Low Post w układzie 1x1;
- Obrońcy obwodowi po stronie silnej – Próba straszenia LP poprzez doskok / odskok;
- Pozostali obrońcy – Przewidywanie i odcięcie ewentualnych ścięć z obwodu.



W przypadku problemów z obroną gracza na Low Post w układzie 1x1 (silniejszy, wyższy, dobrze wyszkolony zawodnik ataku), następuje zmiana taktyki defensywnej na obronę ukierunkowaną z próbą podwojenia gracza z piłką pod koszem. O podwojeniu decyduje „Helper”, czyli zawodnik ustawiony najbliżej linii końcowej, po stronie słabej.

- „Helper” oznajmia gotowość do podwojenia „Linia” – Moment podwojenia komunikatem „Linia” – cała piątka gotowa;
- Jeśli podanie jest wolne – natychmiastowe podwojenie „Helpera” od linii końcowej;
- Jeśli podanie jest szybkie – zajęcie pozycji pod koszem przez „Helpera”. Podwojenie w momencie pivotu gracza z piłką do linii końcowej;



- Całkowite odcięcie podania powrotnego;
- Obrońca LP zamyka środek, prowokując zawodnika z piłką do minięcia na zewnątrz (Ramię bliższe osi boiska wyprostowane w górę zapobiega podaniu crossowemu);
- Agresywne (!) podwojenie z ramionami w górę;
- „Dropper” gotowy do rotacji pod koszem, lub strefowa obrona graczy obwodowych.
- Ostatni obrońca – Przewidywanie / gotowość do rotacji, kontrola swojego gracza (!).
- Po podaniu na obwód – Rotacja jak przy późnej pomocy (patrz rozdział 2.1)

WAŻNE !!!

- Walka i przeciwdziałanie każdej (!) próbie zajęcia pozycji pod koszem, lub Low Post;
- Zdecydowanie i agresja przy podejmowaniu decyzji „Linia”.
- Kontrola atakujących przez obrońców na obwodzie.

Obrona zasłon do piłki

Istnieje wiele sposobów przeciwdziałania zasłonom do piłki. Głównymi czynnikami wpływającymi na sposób obrony zasłony są: miejsca na parkiecie, warunki fizyczne obrońców i atakujących, taktyka gry przeciwnika. O sposobie krycia zasłony komunikuje obrońca gracza stawiającego zasłonę, gdyż ma on lepszy przegląd pola i sytuacji na boisku. Niezależnie od strategii krycia – cała przebiegająca na parkiecie piątka jest odpowiedzialna za obronę zasłony.

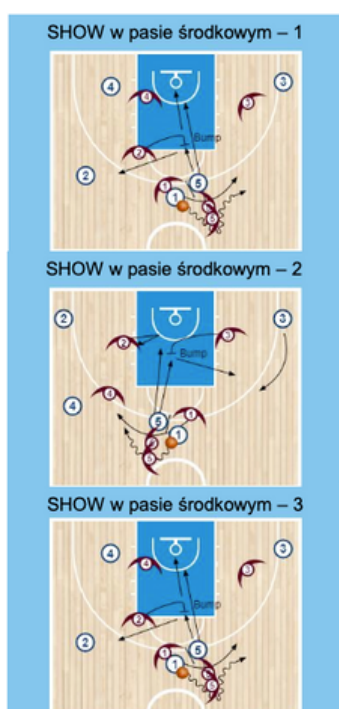
Na potrzeby pracy przyjęto następujące skróty:

OZ – Obrońca stawiającego zasłonę

OK – Obrońca kozłującego

Show

- Preferowana obrona P&R Niski / Wysoki;
- Przeciwko dobremu kozłującemu;
- OK kierkuje i wypycha kozłującego na zasłonę. Odpowiada za zamknięcie penetracji w przeciwną stronę.
- OZ wyskakuje ponad linię zasłony – równoległe do linii bocznej boiska / wykonuje dwa-trzy kroki w górę, po czym powrót sprintem do swojego gracza z ramionami wyciągniętymi w górę;
- OK idzie po śladach nad zasłoną, oraz pod OZ z ramiona wyciągniętymi w górę;
- Najbliższy gracz do rollującego – „Bump”;
- Pozostali gracze aktywnie – kontrola swojego gracza, oraz próba zacieśnienia pola 3 sek.



Contain

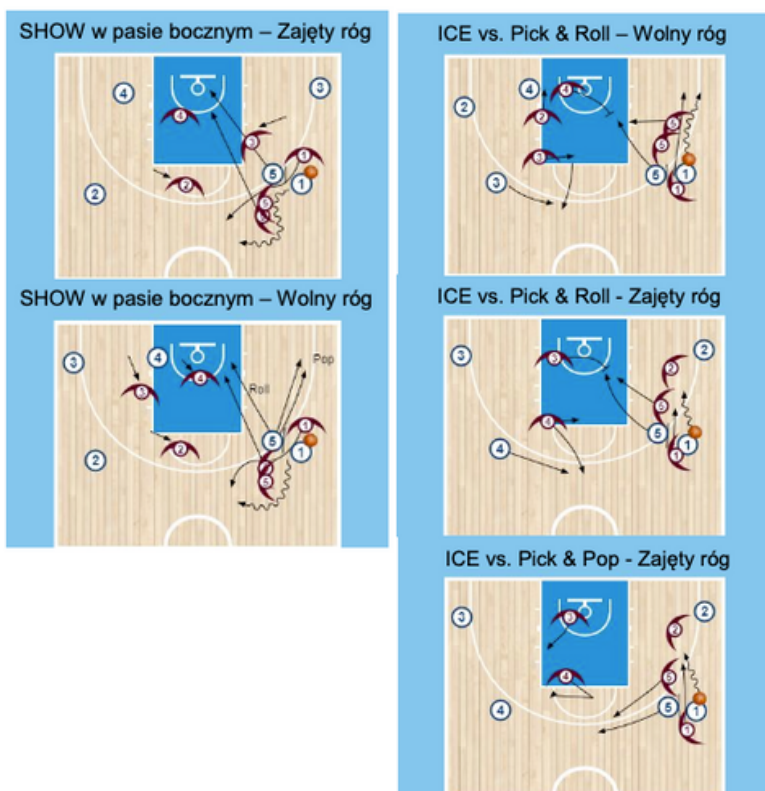
- Obrona P&R – Niski / Wysoki jeśli OZ jest spóźniony, lub zbyt mało mobilny by zagrać „Show”;
- OZ zatrzymuje się 1–1,5 m. poniżej zasłony, w linii penetracji do kosza kozłującego;
- OK idzie po śladach, po czym stara się wejść przed kozłującego;
- Jeśli OK nie zdąży, a kozłujący atakuje agresywnie na kosz – „Late switch”;
- Jeśli kozłujący gra zachowawczo – OZ cofa się z ramionami w górę, odpowiadając za podanie do rollującego;
- Jeśli kozłujący kozłuje w bok – OZ wraca do swojego gracza z ramionami w górę;
- Za penetrację po łuku odpowiedzialna jest wczesna pomoc (najbliższe podanie);
- Postali gracze przeszkadzają w łatwym podaniu do rollującego – zacieśnianie strefy podkoszowej.

Ice – W pasie bocznym

- OK zamyka możliwość kozłowania do środka – w kierunku zasłony / spycha kozłującego na zewnątrz – w kierunku linii bocznej/końcowej;
- OZ zamyka możliwość zmiany kierunku kozłowania do środka – kierkuje do rogu;
- Jeśli Roll pod kosz – postali gracze kontrolują rollującego – zacieśnianie strefy podkoszowej. Jeśli O5 jest całkowicie wolny – pomoc od O4.
- Jeśli Pop – Dojście fake-powrót najbliższego obrońcy obwodowego. W tym czasie O5 wraca do O4 z ramionami w górę.

Switch (przekazanie)

- Preferowana obrona przy podobnych parametrach wzrostowo-siłowych;
- Aktywne przekazanie krycia przez OZ;
- OK schodzi pod zasłaniającego – nie dopuszcza do rollowania pod kosz (push).
- Od U-18 na każdej zasłonie w końcówce akcji (ostatnie 7 sekund).

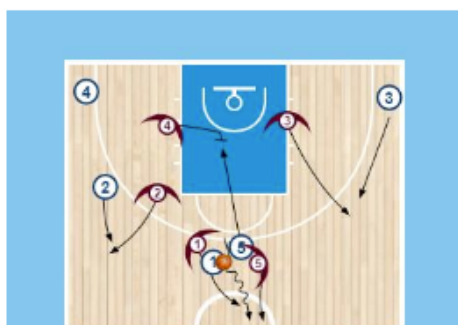


Trap (podwojenie)

- Sytuacyjna Obrona P&R Niski / Wysoki;
- Przeciwko słabszemu kozłującemu;
- OZ wyskakuje ponad linię zastony – równoległe do linii bocznej boiska;
- OK idzie po śladach wypychając kozłującego od kosza;
- Agresywne podwojenie gracza z piłką aż do momentu podania;
- Odcięcie najbliższych podań O2 i O3;
- Ostatni obrońca kryje strefowo dwóch graczy najdalej od piłki.

Push

- Sytuacyjna Obrona P&R Niski / Wysoki podyktowana scoutingiem;
- Przeciwko bardzo groźnemu zastaniającemu, gdy skutecznie rolluje pod kosz;
- OZ „łapie” kontakt ze swoim graczem klatką piersiową nie dopuszczając do zrolowania atakującego pod kosz (ramiona w górze bronią rzut za 3);
- OK. szybkie i płynne przejście pod zastoną.



Obrona zaston od piłki

Istnieje wiele sposobów przeciwdziałania zastonom od piłki. Głównymi czynnikami wpływającymi na sposób obrony zastony są: miejsca na parkiecie, warunki fizyczne, umiejętności techniczne graczy, oraz taktyka gry przeciwnika.

Na potrzeby pracy przyjęto następujące skróty:

OZ – Obrońca stawiającego zastonę;

OW – Obrońca wychodzącego spod zastony

Shadow (pójście po śladach)

- Preferowana obrona zaston „Wysoki do Niskiego”;
- OW zbliża się do gracza, łapie kontakt, po czym biegnie dokładnie za plecami atakującego. Celem obrońcy jest nie dać dotknąć się (!) zastaniającemu.
- OZ asekuje ruch zawinięcia (curl) na zastonie.
- Ważne jump with the ball obrońcy podającego w celu zaasekurowania ew. penetracji.

Under (pójście dołem / przepuszczenie)

- Zastony nie wpływające bezpośrednio na zawiązanie akcji;
- OZ 1-1,5 m. od zastony (miejsce dla OW na przejście);
- OW poprzedzona zwodem pójścia po śladach (Fake shadow).

Active switch (przekaz)

- Preferowana obrona zaston „Niski do niskiego” na obwodzie;
- OZ aktywny switch z odcięciem podania;
- OW schodzi pod zastaniającego – nie dopuszcza do rollowania pod kosz (push);

Late switch (sytuacyjny przekaz)

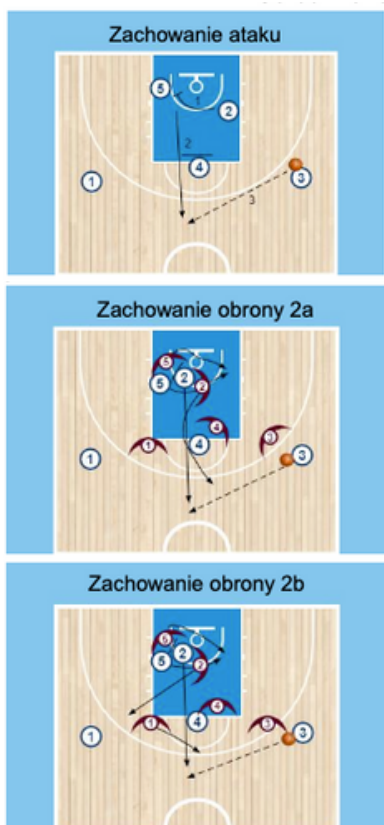
- Wynikający z błędu (spóźnienie, lub „nabicie się” na zasłonę) OW;
- Jeśli doszło do rollowania pod kosz – Obrona front na graczu rollującym.

Bump

- Stosowany w zasłonach ukierunkowanych na wbiegnięcie gracza ataku pod kosz (zasłona pod koszem, lub zasłona w plecy do ścięcia).
- OZ ustawiony w linii biegu wychodzącego spod zasłony. Krótki kontakt fizyczny, po czym powrót do swojego gracza
- OW pójście pod zasłonę.

Obrona specyficznych sytuacji meczowych z użyciem zasłon

Nie jesteśmy w stanie przygotować zespołu do obrony wszystkich możliwych sytuacji z wykorzystaniem zasłon które występują w meczach. Możemy jednak poprzez systematyczną pracę na treningach przygotować zespół do obrony znacznej większości z tych sytuacji. Poniższy rozdział przedstawia 5 najczęściej występujących sytuacji meczowych i sposób ich obrony.

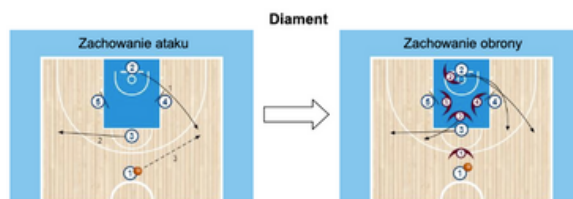


Przed akcją – O5 całkowite zamknięcie linii końcowej (ukierunkowanie A5 do środka)
1) Zasłona A2 (niski) / A5 (wysoki) pod koszem – Bumb O1 + Pójście dołem O5 / O3 nie dopuszcza do penetracji na zewnątrz (Brak pomocy ze strony Helpera) ;

2a) Zasłona na Grzybie – O1 shadow + O4 przesunięcie na piłkę (asekuracja curlu). Jeśli podobne warunki fizyczne 1 / 4 – switch.

2b) Zasłona na Grzybie – Przekazanie krycia pomiędzy O1 i O2. O4 jak wyżej.

3) Podanie na Szczyt – Mocne Jump with the Ball O3 (asekuracja penetracji A1).



Przed akcją - Całkowite ukierunkowanie A2 na jedną ze stron.

1) Zasłona na skraju trumny – O2 „Shadow”, lub „Under - Fake shadow”. Po minięciu zasłony O2 w kierunku osi boiska nie dopuszcza do late curl + próba odcięcia podania. 2) Wyjście A3 na 45 stopni - Próba odcięcia podania przez O3

3) Podanie na 45 stopni – Mocne Jump with the ball O1 (asekuracja penetracji)

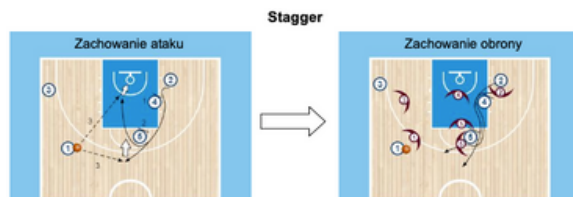


1) Obrona Show P&R z wolnym rogiem / od 18-19 lat obrona Ice (patrz rozdział 2.4);

2) Wyjście A4 na obwód – Próba odcięcia podania;

3) Backdoor A3 – Switch O3 i O4;

4) Wyjście A2 na 45 stopni – Próba odcięcia podania przez O3.



Przed akcją – O2 próba nie wpuszczenia na pierwszą zasłonę od zewnętrznej strony poprzez ustawienie klatką piersiową twarzą do A2. Prowokowanie atakującego do biegania przez pole 3 sekund.

1) O2 „Shadow” / O4 asekuje wbiegnięcie pod kosz A2

2) O2 „Shadow” / O5 krótkie wychylenie się z za zasłony z wyciągniętym ramieniem, jako zapobieganie curl na zasłonie. Po minięciu zasłony O2 biegnie już nie po śladach, ale bardziej na piłkę, nie dopuszczając do „Late curl” + próba odcięcia podania.

3) Podanie na Szczyt – Mocne Jump with the ball O1 (asekuracja penetracji).

Flare

Sytuacja 1 / „Wyczyszczona” strona słaba

1) „Switch” O1–O2 / O1 próba nie wpuszczenia A2 na zasłonę;

2) Jeśli świetny strzelec – O1 „Shadow” z ramionami wyprostowanymi w górę;

Jeśli przeciętny strzelec – O1 „Fake Shadow”;

3) O3 „Shadow”;

4a) O1 bieg w kierunku trójkąta obronnego.

4b) Late Switch O2–O4;



Sytuacja 2 / „Zajęta” strona słaba

1) „Switch” O1–O2 / O1 próba nie Wpuszczenia A2 na zasłonę;

2) Jeśli świetny strzelec – O1 „Shadow” z ramionami wyprostowanymi w górę;

Jeśli przeciętny strzelec – O1 „Fake Shadow”;

3a) O1 bieg w kierunku trójkąta obronnego / O3 zostaje przy swoim graczu

3b) „Switch” po stronie słabej O1–O3;



Obrona strefowa na całym boisku

Głównym celem obrony typu „Zona Press” jest spowolnienie ataku przeciwnika, oraz dezorganizacja jego ustawienia w ataku pozycyjnym. Na samym końcu priorytetów tej obrony znajduje się przechwyt piłki. Każde wymuszenie podania w poprzek boiska, lub do tyłu to 1–2 sekundy straty w ataku pozycyjnym atakujących.

Istnieje wiele koncepcji obrony strefowej na całym boisku, które mogą być wykorzystywane w szkoleniu młodzieżowym. Poniżej przedstawiam jedną z nich, która nie występuje zbyt często u innych zespołów, dzięki czemu może być zaskoczeniem dla przeciwnika i tym samym być bardzo skuteczna.

Główne zadania poszczególnych graczy z poszczególnych stref boiska:

O1 / O2 – Strefy **żółta** i **zielona** / 1 linia

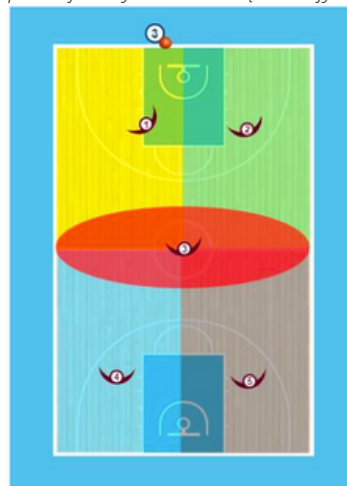
- Duet obwodowych, najbardziej zwinni gracze
- Brak odcięcia / Pozwolenie na wprowadzenie piłki do gry
- Gdy piłka jest w środku – Obrona tzw. lejkiem
- Gdy piłka jest w pasie bocznym – Spychanie koźlującego w kierunku linii bocznej
- Jeśli piłka w pasie bocznym - słaba strona przeskok w kierunku piłki
- Przechwycenie ewentualnego podania powrotnego do gracza wyrzucającego piłkę
- Podwojenie gracza z piłką wraz z O3 przy linii bocznej

O3 – Strefa **czerwona** / 2 linia

- Gotowość do przechwytu podania, głównie w strefie czerwonej
- Przewidywanie podań
- Podwojenie gracza z piłką przy linii bocznej
- Rotacja obronna z O4 / O5
- O4 / O5 – Strefy **niebieska** i **szara** / 3 linia
- Gotowość do przechwytu długich podań
- Odcięcie atakującego wychodzącego po stronie silnej przy linii bocznej
- Asekuracja całej obrony i ewentualna obrona przewag
- Możliwe podwojenie tylko z obrońcą ze strefy czerwonej !!!

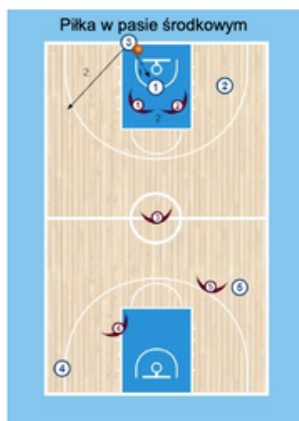
O4 / O5 – Strefy **niebieska** i **szara** / 3 linia

- Gotowość do przechwytu długich podań
- Odcięcie atakującego wychodzącego po stronie silnej przy linii bocznej
- Asekuracja całej obrony i ewentualna obrona przewag
- Możliwe podwojenie tylko z obrońcą ze strefy czerwonej !!!





- 1) Podanie w pas boczny
 - Mocne dojscie O1 do gracza z piłką
 - Sprovokowanie A1 do wejścia w kozioł - O1 zamknięcie środka
- 2) O2 skok na piłkę
 - Zajęcie pozycji na osi w pozycji otwartej



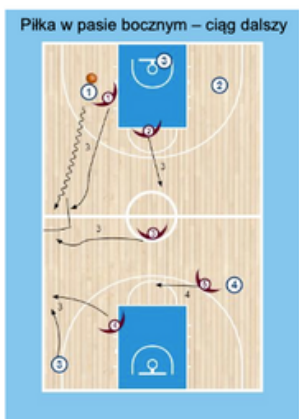
- 1) Podanie w pas środkowy
 - O1 i O2 bronią tzw. lejkiem
 - Ręce gotowe do przechwyty
 - Prowokowanie podania lobem



- 4) Moment podwojenia
 - O1 zamknięcie środka
 - O3 zamknięcie linii bocznej
 - O2 przechwyty podania powrotnego, lub asekuracja środka (decyzyjność)
 - O4 odcięcie A4 po stronie silnej
 - O5 gotowość do przecięcia podania do A4, lub obrony przewagi w przypadku podania do A2
 - W przypadku bardzo wolnego podania możliwy przechwyty O5
- 5) Podanie do A2 nie jest odcinane
 - W przypadku bardzo wolnego podania możliwy przechwyty O5



- 4) Moment podwojenia
 - O1 zamknięcie środka
 - O3 zamknięcie linii bocznej
 - O2 odcięcie A3
 - O4 odcięcie A4, gotowość do dojscia do A2 podczas podania crossowego - Odcięcie A5, lub asekuracja wbiegnięcia A2 pod kosz
 - 5) Podanie do A2 nie jest odcinane



- 3) Kierunkowanie gracza do linii bocznej
 - O1 nie pozwala A1 zmieniać kierunku
 - O2 adekwatne przesunięcie w kierunku linii środkowej (zgodnie z kozłowaniem A1) - O3 idzie na podwojenie do O1

- O4 odcięcie gracza po stronie silnej
- O5 przesunięcie w kierunku piłki (gotowość do przecięcia podani - Przewidywanie poczynań ataku)

- 4) Podanie w pas boczny
 - O3 dojscie do gracza, bądź przechwyty podania (decyzyjność)
 - O1 bieg za piłką do podwojenia z O3 - O2 powrót pod linię piłki
 - O4 odcięcie gracza po stronie silnej - O5 przesunięcie w kierunku piłki
 - Przewidywanie poczynań ataku

* Wszyscy obrońcy przemieszczają się w momencie wypuszczenia podania przez A1 a nie w momencie chwyty A3 (Jump with the Ball)



Obrona strefowa na połowie boiska

Wśród trenerów istnieje silne przekonanie, że zbyt wczesne i częste używanie obrony strefowej powoduje u młodych zawodników regres umiejętności obrony jeden na jednego. Zdecydowanie zgadzam się z tym stwierdzeniem, dlatego w mojej koncepcji defensywnej kluczowe miejsce odgrywa obrona każdy swego. Chcę jej uczyć systemowo według ściśle określonych zasad, które przedstawiłem w poprzednich rozdziałach.

Na obronę strefową patrzę nieco inaczej. Uważam, że nie ma sensu uczyć określonego, ulubionego ustawienia w sposób systemowy. Wybór typu obrony strefowej, oraz specyficznych założeń powinien być uzależniony od cech motorycznych i somatycznych zawodników, których posiadamy. Uważam, że w wieku 17-18 lat zawodnicy powinni zaznajomić się i pracować przede wszystkim nad dwoma podstawowymi ustawieniami czyli 2-3, oraz 3-2. W późniejszych latach można sięgnąć po trudniejsze typy obron strefowych takich jak: 1-3-1, 4+1, 3+2 itd.

Warto używać obrony strefowej w celu wybitcia przeciwnika z rytmu, bądź obrony sytuacji specjalnych (np. akcje po time-outcie). Niezależnie od wieku i zaawansowania zawodników główną defensywą podczas treningów jak i meczów powinna być jednak obrona każdy swego.

Obrona szybkiego ataku

Obrona szybkiego ataku rozpoczyna się od momentu wypuszczenia piłki z rąk przez rzucającego, a kończy się doprowadzeniem do sytuacji 5x5 w obronie, i zmuszeniem przeciwnika do zatrzymania szybkiej akcji ofensywnej.

Podczas lotu piłki do kosza zawodnicy mają za zadanie walczyć o zbiórkę w ataku, bądź asekurować szybki atak. Dla ułatwienia decyzyjności w większości sytuacji meczowych, boisko zostało podzielone na dwie strefy: asekuracji i walki (patrz obok).

Strefa asekuracji (pole żółte)

- Gotowość do obrony / przejścia atakujących biegnących do kontry, aż do momentu powrotu drugiego partnera z drużyny;
- Możliwe przekazanie krycia (komunikacja !)
- Szukanie powrotnego przekazu, jeśli będzie taka możliwość (tempo, sparing ataku)
- Strefa walki (pole zielone)
- Przewidywanie toru lotu piłki i jej odbicia od obręczy;
- Walka o każdą piłkę / kontestowanie zbiórki;
- Po zbiórce obrony – Przeszkodzenie zbierającemu w wykonaniu łatwego podania.



Strefa walki (pole zielone)

- Przewidywanie toru lotu piłki i jej odbicia od obręczy;
- Walka o każdą piłkę / kontestowanie zbiórki;
- Po zbiórce obrony – Przeszkodzenie zbierającemu w wykonaniu łatwego podania.

Wyróżniamy trzy rodzaje obrony. Startową strategią jest obrona na całym boisku. W przypadku problemów z obroną szybkiego ataku według ww. planu, następuje przejście do obrony od połowy boiska, lub obrony strefowej od linii rzutu za 3 pkt.

Założenia obrony na całym boisku

- Walka o zbiórkę / asekuracja według stref;
- Odcięcie pierwszego podania przez osoby znajdujące się najbliżej wychodzących do
- piłki;

Stoper – obrońca znajdujący się najbliżej piłki

- – dojdzie do gracza z piłką
- – zatrzymanie kozłującego
- – zmuszenie do kozłowania zygakiem;

Podanie piłki w przód = powrót zawodników pod linię piłki do trójkątów obronnych

Założenia obrony od połowy boiska

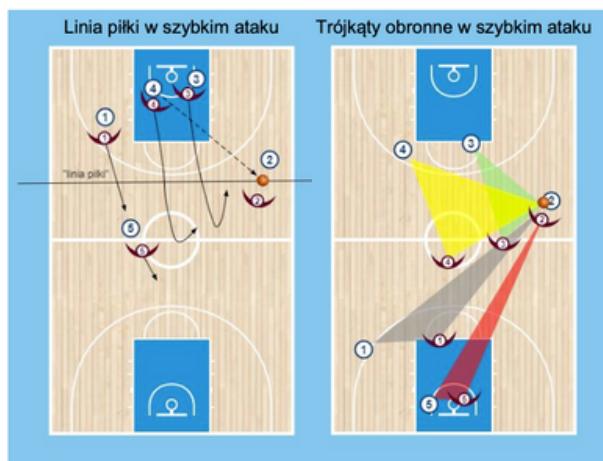
- Walka o zbiórkę / asekuracja według stref;
- Powrót sprintem na połowę obrony;
- Na linii połowy rotacja bioder i bieg tyłem;
- Od linii połowy – gotowość do nacisku;
- Podanie w przód = powrót zawodników pod linię piłki do trójkątów obronnych;

Założenia obrony strefowej

- Brak walki o zbiórkę;
- Wszyscy powrót sprintem do swoich stref.

WAŻNE !!!

- Jeśli to możliwe – powrót do obrony tyłem;
- Dążenie do uzyskania przewagi liczebnej w obronie (3x2 / 4x3 / 5x3);
- W przypadku przewagi liczebnej ataku:
 - „Aktywne cofanie się” obrońców przed linią piłki (zwody markujące odbiór itp.)
 - W sytuacji 2x1 - Obrona gracza bliżej kosza, kosztem obrony rzutu z dystansu.
 - Powrót sprintem obrońców znajdujących się za linią piłki;



Długoterminowy plan szkolenia umiejętności defensywnych

Ogólny zarys nauczania koncepcji, podzielony na mniejsze etapy, nie jest gotowym modelem postępowania, a raczej kompasem wskazującym kierunek działania w szkoleniu młodzieży. Poszczególne elementy mogą być nauczone wcześniej, bądź później, o czym decyduje trener widząc poziom wyszkolenia oraz tempo rozwoju graczy. Należy jednak zawsze pamiętać by zaawansowane techniki i taktyki wprowadzać dopiero w momencie opanowania tych podstawowych.

Należy również pamiętać, że trzecim ogniwem, wpływającym na skuteczność gry obronnej w koszykówce – obok techniki i taktyki – jest przygotowanie motoryczne zawodników. Obejmuje ono nie tylko pracę w aspekcie szybkościowo-siłowym, ale także koordynacyjnym (szybkość reakcji, orientacja przestrzenna i równowaga). Dla potrzeb pracy, pominięto jednak aspekt motoryczny szkolenia zawodników, który powinien być prowadzony równolegle ze szkoleniem koszykarskim, a skupiono się jedynie na umiejętnościach techniczno-taktycznych.

Kolejne strony przedstawiają umiejętności techniczno-taktyczne, które każdy zawodnik powinien opanować na przestrzeni pięciu lat szkolenia od 16 do 20 lat z podziałem na mniejsze etapy:

16 lat – „Trenuj, by grać”

Pierwszy rok szkolenia ukierunkowanego, czyli wiek 16 lat powinien być w głównej mierze poświęcony utrwaleniu podstaw, oraz skorygowaniu ewentualnych złych nawyków w obronie 1x1 z piłką i bez piłki, bez zbytniego zagłębiania się w zaawansowane strategie taktyczne. Zaniedbania na tym etapie w technice poruszania się oraz przyjmowania odpowiednich postaw obronnych będą miały wpływ na wykonanie bardziej zaawansowanych elementów defensywnych w przyszłości. Przez większość meczy obowiązuje krycie na całym boisku. Obowiązuje tylko obrona każdy swego z mocnym naciskiem na presję na piłce, oraz aktywną walkę na szczycie zasłon. Nie chcemy używać obrony „Switch”, by nie „rozleniwiać” obrońców, a raczej zachęcić ich walki z zasłonami.

Podczas treningów najwięcej czasu należy poświęcić na dojście do gracza z piłką poprzez „Close out”, oraz pracę nóg i ramion przy udzielaniu wczesnej pomocy. Do nauczania i doskonalenia większości umiejętności w układzie gier stosujemy 1x1 / 2x2 / 3x3.

OBRONA GRACZA Z PIŁKĄ:

- Dojście do gracza z pozycji wczesnej pomocy (krótki close out);
- Odległość do gracza z piłką uzależniona od umiejętności obrońcy (jak najbliżej); □ Dobór odpowiedniego sposobu poruszania się podczas krycia gracza z piłką
- (krok odstawno-dostawny / skrzyżny / biegowy);
- Świadomość ustawienia / dobrania kątów obronnych w zależności od tego,
- gdzie znajduje się piłka (pas boczny / pas środkowy); □ Zastawienie gracza rzucającego.
- Głównie obrona na całym boisku;

Kluczowe elementy: Krótki closeout, zachowanie odległości, poruszanie, zastawienie.

OBRONA GRACZA BEZ PIŁKI:

- Skok z piłką (Jump with the Ball) / Zachowywanie trójkątów obronnych;
- Równoczesna kontrola gracza z piłką i bez piłki w trójkącie obronnym;
- Umiejętność rozpoznania „prawdziwej” i „falszywej” penetracji;
- Gotowość do udzielenia wczesnej i późnej pomocy;
- Rotacja - Dropper jako kluczowy gracz w funkcjonowaniu rotacji defensywnej;
- Odcięcie gracza wychodzącego na pozycję;
- Obrona ścięcia, oraz ucieczki za plecy – „backdoor”
- Unikanie kontaktu z atakującym na pozycjach obwodowych (wyjątkiem zastawienie);
- Zastawienie gracza w strefie podkoszowej, oraz na obwodzie;

Kluczowe elementy: Skok z piłką, trójkąty, „prawdziwa” i „falszywa” penetracja.

OBRONA SZYBKIEGO ATAKU:

- Kształtowanie nawyku ataku deski, bądź asekuracji;
- Kształtowanie nawyku zatrzymania, bądź spowolnienia kozłującego;
- Kształtowanie nawyku powrotu pod linię piłki;
- Zachęcanie do próby agresywnej obrony na całym boisku, niezależnie od skuteczności wykonania;

Kluczowe elementy: Asekuracja szybkiego ataku, Powrót pod linię piłki.

OBRONA ZASŁON DO PIŁKI:

- Komunikacja ELO (Early, Loud, Often)
- Nakierowanie gracza z piłką w kierunku zasłony (zamknięcie możliwości)
- kozłowania od zasłony;
- Fizyczna walka na szczycie zasłony, bądź przepuszczenie dołem;
- Asekuracja ze strony gracza kryjącego zasłaniającego – gotowość do przekazania krycia w przypadku penetracji w kierunku kosza;
- Trzy typy obrony – „Contain” / „Late switch” / „Under”;
- Głównie praca nad obroną zasłony do piłki w układzie dwójkowym.

Kluczowe elementy: Walka na szczycie zasłony, komunikacja.

OBRONA ZASŁON OD PIŁKI

- Komunikacja ELO (Early, Loud, Often);
- Szukanie fizycznej walki na szczycie zasłony;
- Obrona „Shadow”, „Under”, oraz „Late switch”;
- Obrony specyficznych rodzajów zasłon: diament;
- Asekuracja ze strony gracza kryjącego zasłaniającego – gotowość do przekazania krycia w przypadku zawinięcia (curl) w kierunku kosza;
- Zakaz obrony „Switch” (tylko „Late switch” w przypadku nabicia na zasłonę);

Kluczowe elementy: Walka na szczycie zasłony, lub „Shadow”; komunikacja.

OBRONA STREFOWA

- Full Court Press 2-1-2

17-18 lat – „Trenuj by rywalizować”

Po roku utrwalania, oraz kształtowania podstawowych nawyków obronnych, lata 17–18 to głównie czas poznawania kolejnych rodzajów obrony zasłon do i od piłki, a także rozwijania świadomości ich obrony w sposób zespołowy. Należy poświęcić dużo czasu na tłumaczenie zawodnikom z dala od piłki ich roli podczas obrony zasłon. To również odpowiedni wiek, by wprowadzać graczy w sekrety scoutingu indywidualnego, głównie w kontekście doboru odległości w obronie do preferencji i stylu gry przeciwnika – rzucający, czy penetrujący / aktywny, czy pasywny w grze bez piłki itd. W tym wieku kładziemy również mocny nacisk na egzekwowanie zamknięcia środka i kierunkowania penetracji na zewnątrz.

Wiek 17–18 lat jest również dobrym czasem na pokazanie zawodnikom dwóch podstawowych rodzajów obrony strefowej czyli 2–3, oraz 3–2, a także włączenia jednej z nich, bądź obu do koncepcji defensywnej zespołu. Nie należy jednak poświęcać tej obronie zbyt dużo czasu na treningu jak i w meczu. Z racji rozszerzenia możliwości obrony zasłon należy położyć duży nacisk na boiskową komunikację zawodników.

OBRONA GRACZA Z PIŁKĄ:

- Dajście do gracza z równoczesnym ukierunkowaniem – krótki i długi close out;
- Odległość do gracza z piłką uzależniona od umiejętności atakującego;
- Bezwzględna obrona penetracji do środka;
- Taktyczne przerwanie szybkiego ataku faulem (ale nie niesportowym !);

Kluczowe elementy: Close out z ukierunkowaniem, zamknięcie środka.

OBRONA GRACZA BEZ PIŁKI:

- Przewidywanie zachowań ataku – Dobór rodzaju wczesnej pomocy (fake help, help recover, full help) w zależności od umiejętności rzutowych gracza bez piłki.
- Rotacja drugiego i trzeciego obrońcy / Obrona ekstra passów;
- Eliminacja niepotrzebnych pomocy (overhelp);
- Obrona Low Post 3/4, oraz Full Front;
- Zastawienie / wypchnięcie gracza poza tablicę kosza;

Kluczowe elementy: Agresja przy późnej pomocy; rotacja defensywna całego zespołu.

OBRONA ZASŁON DO PIŁKI:

- Zmienność obrony P&R – Wprowadzanie drużynowych założeń taktycznych;
- Obrona „Shadow” / „Late switch” / „Show” / „Trap” / „Switch”;
- Obrona zasłon do piłki w układzie drużynowym;
- „Active Switch” w ostatnich 7 sekundach akcji.

Kluczowy element: Zrozumienie roli poszczególnych obrońców kryjących graczy z dala od piłki w poszczególnych typach obrony.

OBRONA ZASŁON OD PIŁKI:

- Obrona „Shadow” / „Under” / „Active switch” / „Late switch” / „Bump”
- Obrony specyficznych rodzajów zasłon: Screen for the screener; Litewska kontynuacja, Stagger, Flare;

Kluczowy element: Unikanie fizycznego kontaktu z zasłoną.

OBRONA STREFOWA:

- Zapoznanie z podstawowymi typami obrony strefowej: 2-3, oraz 3 -2;
- Strefa jako alternatywa dla obrony każdy swego.

19-20 lat – „Trenuj by wygrać”

Ostatni etap szkolenia polega na dobraniu taktyki obrony pod konkretnego przeciwnika. Podstawowe założenia obrony każdy swego nie zmieniają się. Defensywa na tym etapie może zakładać kilka rodzajów obron, z rozróżnieniem na poszczególnych graczy, a także może dochodzić do częstszych zmian założeń w trakcie meczu.

Należy jednak pamiętać by tam gdzie to możliwe – trzymać się zasady „najprostsze rozwiązania są najlepsze” i zbytnio nie komplikować gry naszym zawodnikom poprzez mnogość założeń defensywnych. W celu utrudnienia przeciwnikom konstruowania ataków – dążymy do przekazania możliwie jak największej liczby zasłon w połączeniu z odcięciem gracza wychodzącego spod zasłony („Active switch”). Krycie przekazujemy tylko wtedy gdy jest to możliwe, by nie doprowadzać do trudnych sytuacji Miss-Match. W trakcie meczu warto postawić na zmienność obrony każdy swego i obrony strefowej.

OBRONA GRACZA Z PIŁKĄ:

- Zamknięcie penetracji do środka poprzez faul ofensywny;
- Aktywna praca ramion.

OBRONA GRACZA BEZ PIŁKI:

- Zespołowa obrona Low Post (podwojenie od linii końcowej);
- Odważna późna pomoc pod koszem poprzez faul ofensywny; Kluczowy element: Zespołowa obrona Low Post

OBRONA ZASŁON DO PIŁKI

- Zmienność obrony P&R - Wybór obrony w zależności od sytuacji na boisku, oraz atakujących biorących udział w akcji;
- Obrona „Shadow” / „Late Switch” / „Show” / „Trap” / „Active Switch” / „Ice”;
- Możliwie jak najczęstsza obrona „Active Switch”; Kluczowy element: Obrona „Ice”.

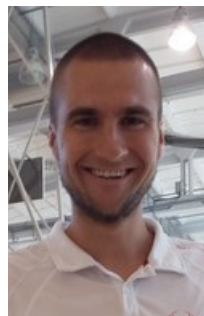
OBRONA ZASŁON OD PIŁKI

- Obrona „Shadow” / „Under” / „Active switch” / „Late switch” / „Bump”;
- Możliwie jak najczęstsza obrona „Active Switch”;
- Obrona specyficznych rodzajów zasłon: Screen for the screener (przekazanie obwodowych);

Kluczowy element: Agresywne odcięcie podczas obrony „Switch”.

OBRONA STREFOWA

- Przejście z Full Court Press 2-1-2 do Half Court 2-3, lub Half Court 3-2;
- Inne rodzaje stref na całym boisku i na połowie bronionej (w zależności od posiadanych zawodników w składzie).



Adam JURGA

Koordynator grup młodzieżowych w PKK99 Pabianice.

Absolwent Szkoły

Trenerów PZKosz -

licencja A. Były zawodnik I i II ligi (ZKS Stal Stalowa Wola, AZS AWF Kraków)

WSKAŹNIK WYDAJNOŚCI GRY - OBIEKTYWNA OCENA GRY W KOSZYKÓWCE

Rafał SROKA

W koszykówce istnieje kilka sposobów oceny gry zawodnika i całego zespołu. Najbardziej popularną metodą jest obliczanie wskaźnika Eval. Ta metoda jest - wg mnie - nie do końca przekonująca, co wyjaśnię poniżej.

Ilość zdobytych punktów, ilość zebranych piłek z tablic w ataku i w obronie, przechwyty, asyst i bloków to suma elementów dodatnich zawodnika.

Od tej liczby należy odjąć ilość niecelnych rzutów i strat. Różnica pomiędzy punktami dodatnimi i ujemnymi to wartość Eval. Jako trener od 21 lat stosuję inną ocenę gry, która została opublikowana już w 1979 roku i zmodyfikowana po zmianie przepisów gry (artykuły ze Sportu Wyczynowego: nr 11/1979 i 1-2/1991). Przypomnę, że w sezonie 1984/1985 wprowadzono przepis o rzutach wolnych 1 i 1 (przepis ten przetrwał do 1994 roku) oraz wprowadzono także rzuty za 3 punkty.

Dlaczego nigdy nie korzystałem ze wskaźnika Eval?

Przyjęta w Evalu punktacja jest wg mnie zbyt uproszczona.

1. W Evalu wszystkie elementy gry mają wartość +1 lub -1. I z tym trudno się zgodzić. W metodzie, z której korzystam wartość statystycznych elementów gry (strat, asyst, przechwyty, zbiórek, bloków i rzutów waha się w przedziale od +3 do (-3).
2. Eval określa ilość zdobytych punktów przez zawodnika i ten wynik jest niezależny od czasu gry zawodnika, co krzywdzi graczy z krótszym czasem gry w meczu. Stosowana przeze mnie metoda pozwala na obliczenie Wskaźnika Wydajności Gry (WWG), wartości proporcjonalnej do czasu gry, wartości obiektywnej i sprawidliwej. W tym celu Ranking (ilość punktów meczowych z protokołu plus ilość punktów tzw. obserwacyjnych za poszczególne elementy gry) dzielimy przez czas gry zaokrąglony matematycznie do pełnej minuty.



Wskaźnik Wydajności Gry pozwala na bardzo precyzyjne i obiektywne porównanie efektywności gry zawodników, którzy przebywają na boisku bardzo różną ilość minut. Porównywanie Evalu zawodniczki, która grała 15 minut z zawodniczką grającą 35 minut jest w równym stopniu niesprawiedliwe i nieobiektywne. WWG pozwala porównać indywidualne zapisy wszystkich graczy, co jest bardzo przydatne przy ocenie wartości gry zawodniczek z różnym czasem gry w meczu i całym sezonie.

Jak zatem obliczamy Wskaźnik Wydajności Gry i Ranking zawodnika i zespołu?

PUNKTACJA ELEMENTÓW GRY (wg E.Sroki)

Elementy oceniane dodatnio

- +2 celny rzut z gry za 2 pkt
- +3 celny rzut z gry za 3 pkt
- +1 celny rzut wolny
- +2 zbiórka z tablicy w ataku
- +1 zbiórka z tablicy w obronie
- +2 asysta w zdobyciu kosza
- +3 przechwycenie piłki
- +1 blok przy rzucie

Elementy oceniane ujemnie

- 2 niecelny rzut z gry za 2 pkt
- 2 niecelny rzut z gry za 3 pkt
- 1 niecelny rzut wolny
- 3 straty piłki

Suma elementów dodatnich i ujemnych to tzw. *PUNKTY OBSERWACYJNE*.

Punkty z protokołu sędziowskiego to tzw. *PUNKTY MECZOWE*.

Suma punktów obserwacyjnych i punktów meczowych to tzw. *RANKING*.

Ranking podzielony przez czas gry zawodnika to *WSKAŹNIK WYDAJNOŚCI GRY*.

Skąd tak różna waga poszczególnych elementów gry?

Zdaniem autora metody przyznanie aż +3 punktów za przechwycenie piłki jest bardzo zasadne, bowiem nie tylko zapobiega ew. utracie kosza, ale wiąże się z szybkim atakiem drużyny przechwytyjącej piłkę. Przechwyt to kontratak, przeciwko nieprzygotowanej obronie. Często po przechwycie następują faule, niejednokrotnie niesportowe. Stąd też aż (-3) punkty za stratę piłki, najbardziej szkodliwy element gry. Podobna sytuacja dotyczy zbiórek. Zbiórka w obronie to pewna prawidłowość (dobrze zastawiamy i zbieramy) - stąd tylko +1 pkt.



Zbiórka w ataku to intuicja, boiskowe cwaniactwo, czasem też przypadek. Średnio zespoły różnych lig zbierają 3 razy więcej piłek w obronie niż w ataku. W finale NBA zbiórek w ataku było czterokrotnie mniej niż w obronie. Stąd zbiórka w ataku to +2

Przykład

Jeżeli zawodniczka w czasie 20 minut gry wykonała 7 rzutów za 2 pkt, z których 4 były celne to na tym elemencie zdobyła w sumie +2 pkt obserwacyjne (4x2 i 3x(-2)). Zawodniczka ta zebrała 3 piłki w ataku i 5 piłek z obronie, czyli za zbiórki ma łącznie +11 pkt (3x2 i 5x1). Ta sama zawodniczka miała 3 asysty, 2 straty i 3 przechwyty (3x2 i 2x(-3) i 3x3) za co zdobyła łącznie +9 pkt. W sumie zawodniczka ta uzyskała aż 22 pkt obserwacyjne. Zdobyła 8 pkt meczowych. A zatem Ranking tej zawodniczki wynosi 30 pkt (8+22). W tej sytuacji zawodniczka ta uzyskała bardzo wysoki **WWG = 1.50!** (30:20).

Obecnie w przestrzeni medialnej, na stronach organizacji koszykarskich pojawiło się kilka innych wskaźników oceny gry (Efficiency, PIE - Player Impact Estimate i PER Player Efficiency Rating - PER, Performance Index Rating - PIR), których cechą wspólną jest to, że mają one na celu jedną liczbą ocenić grę koszykarza.

Przypomnijmy jednak że taką ocenę gry w koszykówce zdefiniowali polscy trenerzy (Walerian Klimontowicz - Sport Wyczynowy nr 5/1976, Eugeniusz Sroka - Sport Wyczynowy nr 11/1979 i nr 1-2/1991), na długo przed powstaniem Eval, Efficiency, PIE, PER i PIR. W książce wydanej przez Państwowe Wydawnictwo Naukowe Warszawa w 1983 roku „Teoria sportowych gier zespołowych” autorzy Józef Dziąsko i Zbigniew Naglak dokładnie opisują metody oceny gry zawodnika w koszykówce zaproponowane przez polskich trenerów: W. Klimontowicza i E. Srokę ponad 40 lat temu. Dodatkowo E.Sroka wprowadził do oceny gracza błędy i aktywności, które zostały opisane w artykule Sportu Wyczynowego nr 1-2/1991. Jednak te elementy trudno wychwycić w czasie meczu. Zalecana jest analiza wideo po meczu.

Temat wskaźników oceny gry w koszykówce poruszył Damian Puchalski na łamach portalu PROBASKET (z dnia 19.02.2019 r.). Autor tej publikacji wskazuje na słabość wskaźników PER i PIE z uwagi na brak odniesienia do czasu gry zawodników. I trudno się nie zgodzić z autorem artykułu:

„NBA: PER i PIE - wskaźniki opisujące grę zawodnika za pomocą jednej wartości”. Obiektywizm oceny musi dotyczyć zbliżonych warunków gry i możliwości wykazania się w meczu. A zatem Wskaźnik Wydajności Gry (z 1975 i 1979 roku, zmodyfikowany w 1991 roku) jest narzędziem sprawiedliwej oceny graczy, bez względu na czas gry w meczu.

W przytoczonym wyżej artykule Damiana Puchalskiego czytamy m.in.:

„Wskaźniki EFF i PIE mają zasadniczą wadę – nie uwzględniają liczby minut zawodnika w grze. Przykładem są tu świetne występy Montrezla Harrella i Domantasa Sabonisa, które przy śr. 25 minutach gry w ich wykonaniu nie są jednak odzwierciedlone poprzez statystyki EFF i PIE.” - pisze Damian Puchalski.

Wskaźnik Wydajności Gry (z 1979 roku i z 1991 roku) porządkuje ocenę gry zawodnika, jednoznacznie i obiektywnie określa efektywność i wydajność gracza na boisku. Pozwala obiektywnie porównać graczy o znacznie różnym czasie gry.

Przy ocenie WWG wszystkich graczy należy zachować ostrożność. Oceniać należy graczy z minimum 15-minutowym pobytem na boisku. Podobnie przy ocenie graczy, którzy wchodzi na boisko przy rozstrzygniętym wyniku.

Pamiętać również należy, że nie wszystkie zachowania gracza na boisku znajdują wyraz w statystykach. Mam na uwadze błędy w obronie, o których pisze E.Sroka w Sporcie Wyczynowym nr 1-2/1991.

Dla zobrazowania jak obiektywnym miernikiem wartości gry koszykarza jest **WSKAŹNIK WYDAJNOŚCI GRY** wdrożony przez E.Srokę w 1979 roku i zmodyfikowany w 1991 roku. Przeanalizujemy najważniejsze finałowe mecze minionego sezonu: NBA, Turkish Airlines EuroLeague Euro Cup, EBLK i EBL i finału 1LK PZKOSZ.

Finale NBA

Ostatni mecz finału NBA dostarczył nieprawdopodobnych emocji. Nie każdy jednak zauważył, że najwyższy Wskaźnik Wydajności Gry w zespole Bucks uzyskał P.Connaughton, który przy krótkim czasie gry (17 minut) uzyskał Ranking = 21, a to dało WWG = 1.235, tylko 0.004 niższy od J.Butlera z Bucks (Ranking= 57, czas gry= 46 min., WWG= 1.239). Rodzi się pytanie. Dlaczego P.Connaughton grał tylko 17 minut, mając same dodatnie zapisy w obserwacji (łącznie 7) i uzyskał 100-procentową skuteczność rzutową i drugi w zespole wskaźnik +/- ?

Być może były inne powody decyzji trenera Bucks, o których przeciętny kibic nie wie,

ale na pewno WWG P.Connaughtona w porównaniu z czasem gry tego zawodnika jest zastanawiający, bo chodzi o zawodnika doświadczonego z kilkumilionowym kontraktem.

Nie od dziś wiadomo, że wielu trenerów wykazuje przyzwyczajenie do nazwisk graczy wcześniej sprawdzonych. Ale niestety każdy mecz jest inny i czasem potrzebna jest korekta w składzie w trakcie gry, jak zademonstrował to trener Realu Madryt w Finale Euroligi rezygnując z gry sprawdzonych graczy (Hangi i Williamsa-Gossa).

Mecz Miami - Milwaukee 128:126						
Miami Heat	Punkty Meczowe	Punkty Obserwacyjne	Ranking	Czas Gry	Wskaźnik Wydajności Gry	EFF Efficiency
Jimmy BUTLER	42	15	57	46	1.24 = 1.239	32
Bam ADEBAYO	20	28	48	40	1.20	27
Kevin LOVE	15	18	33	32	1.03	23
Kyle LOWRY	10	2	12	18	0.67	6
Gabe VINCENT	22	3	25	41	0.61	13
Milwaukee Bucks						
Pat CONNAUGHTON	7	14	21	17	1.24 = 1.235	11
Giannis ANTETOKOUNMPO	38	12	50	42	1.19	28
Khris MIDELTON	33	15	48	41	1.17	28
Brook LOPEZ	18	21	39	44	0.89	23
Jrue HOLIDAY	16	18	34	47	0.72	21

Final Four Turkish Airlines EuroLeague

W minionym sezonie FINAL FOUR należał zapewne do najciekawszych w ostatnich latach. Wielka dramaturgia ostatniego meczu nie przeszkodziła najlepszym graczom w Europie wspiąć się na wyżyny swoich umiejętności. I tu przy ocenie WWG kolejna niespodzianka i analogia do finału NBA. To nie A.Vezenkow, ani też S.Rodriguez, czy nawet W.Tavarez byli najlepsi w tym meczu. WWG wskazuje na gracza Olympiakosu I.Canaana, który uzyskał kosmiczną wartość **WWG = 1.77!** Złożył się na to to Ranking = 39 przy dość krótkim czasie gry = 22 minuty.

I tu pojawia się to samo pytanie co w finale NBA.

Dlaczego I.Canaan grał tylko 22 minuty w decydującym meczu Final Four? Tym bardziej, że K.Sloukas i K.Papanikolaou zakończyli mecz z miernymi WWG (odpowiednio 0.58 i 0.59), wskaźnikami WWG trzykrotnie mniejszymi od WWG I.Canaana!

Dodatkowo I.Canaan miał zdecydowanie najwyższy wskaźnik +/- w zespole (+8), trafił 5 razy za „3” w 6 próbach i popełnił zaledwie jedną stratę piłki.

Finał Euro Cup - FIBA


W przekonaniu wielu znawców koszykówki najlepszym graczem ostatniego meczu Euro Cup FIBA był - Malik Williams (Anwil), który uzyskał wysoki Wskaźnik Wydajności Gry = 1.65! Tymczasem wskaźnik Efficiency, wg którego ocenia FIBA wskazał, że najlepszy wskaźnik Efficiency miał gracz Cholet - Perry Ellis (+25).

P.Ellis miał WWG = 1.26, a zatem znacznie gorszy od M.Williamsa. Ellis miał Ranking +44, a Williams +43 Ellis grał jednak aż 35 minut, a Williams o 9 minut krócej (26 minut). A zatem proporcjonalnie do czasu gry Williams był efektywniejszy, czego nie widać w ocenie stosowanej przez FIBA.

Olympiakos Real 78:79 21.05.2023 r.						
	Punkty meczowe	Punkty obserwacyjne	Ranking	Czas gry	Wskaźnik Wydajności Gry	EFF Efficiency
Olympiakos						
I. CANAAN	21	18	39	22	1.77	20
A. VEZENKOW	29	30	59	39	1.51	33
S. MCKISSIC	14	9	23	17	1.35	11
K. PAPANIKOLAOU	6	7	13	22	0.59	5
K. SLOUKAS	6	8	14	24	0.58	4
Real						
S. RODRIGUEZ	15	23	38	28	1.36	21
F. CAUSEUR	11	10	21	18	1.17	11
D.MUSA	6	9	15	15	1.00	8
W. TAVAREZ	13	15	28	35	0.80	18
M. HEZONJA	12	12	24	34	0.71	7

Game Leaders			
SASHA VEZENKOV	34	Performance Index Rating (PIR)	23
SERGIO RODRIGUEZ	23	Points	15

Cholet - Anwil 78:80 26.04.2023 r.						
	Punkty Meczowe	Punkty Obserwacyjne	Ranking	Czas Gry	Wskaźnik Wydajności Gry	EFF Efficiency
ANWIL						
M.Williams	16	27	43	26	1.65	21
J.Sobin	8	8	16	14	1.14	9
P.Greene	11	18	29	27	1.07	15
V.Sanders	20	4	24	29	0.83	13
L.Petrasek	7	7	14	24	0.58	9
CHOLET BASKET						
P.Ellis	17	27	44	35	1.26	25
D.Artis	23	14	37	35	1.06	18
E.Sako	10	27	37	37	1.00	20
E.Sinha	6	3	9	18	0.50	5
T.Campbel	11	-1	10	29	0.34	8

PERRY ELLIS	MALIK WILLIAMS
	
+25	+21
EFFICIENCY	

W meczu tym zwraca jeszcze uwagę wysoki WWG J.Sobina. Gracz ten grał krótko, bo zaledwie 14 minut, co nie przeszkodziło mu uzyskać Ranking = 16, a to dało WWG = 1.14.

To właśnie tacy gracze jak J.Sobin są wartością dodaną dla zespołu, bowiem ich zmiany nie osłabiają zespołu, a wręcz przeciwnie. WWG J.Sobina = 1.14 świadczy o dużej przydatności tego gracza dla zespołu z Włocławka.

A jak grano w polskich ligach?

Energia Basket Liga Kobiet

Ostatni mecz finałowy Polkowic z Lublinem był niezwykle zacięty i dostarczył wielkich emocji. Popatrzmy na statystyki pierwszoplanowych postaci tego spotkania. Bezspornie najlepszą zawodniczką była N.Mack (Polski Cukier AZS UMCS Lublin). I choć zdobyła tylko 12 punktów to jej statystyki są rzadko spotykane:

Ranking = 50 w czasie 34 minut i Wskaźnik Wydajności Gry = **1.47!**

Bardzo zastanawiające jest to, że w zespole z Polkowic najwyższy WWG = 1.24 miała K.Gertchen, a nieco niższy WWG zanotowała Z.Friscovec (1.10). Niestety, pomimo 21 pkt zdobytych przez E.Wheeler zawodniczka ta miała piąty w kolejności WWG w swoim zespole i dziewiąty (!) analizując dokonania obu drużyn.

Wg wszelkich statystyk Z.Cuthberston z Kinga Szczecin był najlepszym graczem ostatniego meczu. Uzyskany przez tego zawodnika WWG = 1.71! jest osiągnięciem wyjątkowym. Zwraca natomiast uwagę WWG=1.47 osiągnięty przez centra Śląska Wrocław - A.Parakhouskiego. Niestety, gracz ten musiał opuścić boisko za 5 fauli po 17 minutach gry. Godnym podkreślenia jest również wysoki WWG=1.18 uzyskany przez F.Matczaka, który grał jednak bardzo krótko (11 minut), ale to już z powodów zdrowotnych. Przeanalizujmy zatem ostatni mecz finałowy w Szczecinie.

Szczecin Wrocław						
Szczecin	Punkty Meczowe	Punkty Obserwacyjne	Ranking	Czas Gry	Wskaźnik Wydajności Gry	EFF Efficiency
Z.Cuthberston	21	34	55	32	1.71	28
B.Brown	24	17	41	33	1.24	22
P.Fayne	7	20	27	24	1.13	14
G.Hamilton III	11	3	14	24	0.58	9
A.Mazurczak	12	7	19	33	0.58	12
Wrocław						
A.Parakhouski	11	14	25	17	1.47	13
J.Nizioł	19	18	37	34	1.09	20
D.Mitchel	13	8	21	26	0.81	13
J.Martin	12	10	22	30	0.73	14
A.Dziwa	9	3	12	22	0.55	7

Polkowice Lublin						
Polkowice	Punkty Meczowe	Punkty Obserwacyjne	Ranking	Czas Gry	Wskaźnik Wydajności Gry	EFF Efficiency
K.Gertchen	17	9	26	21	1.24	16
Z.Friscovec	8	14	22	20	1.10	11
W.Gajda	8	10	18	19	0.95	10
W.Telenga	12	15	27	35	0.77	17
E.Wheeler	21	2	23	34	0.68	15
Lublin						
N.Mack	12	38	50	34	1.47	33
S.Taylor	27	10	37	37	1.00	22
A.Stanačev	16	20	36	39	0.92	19
A.Zięborska	21	10	31	34	0.91	17
K.Zec	2	-1	1	17	0.06	3

Wskaźnik Wydajności Gry (wg E.Sroki) na poziomie powyżej 1.20 świadczy o tym, że gracz rozegrał bardzo dobry mecz. Gdy wynik WWG jest zawarty w przedziale 1.01 - 1.20 to taki mecz należy uznać jako dobry. Mecze przeciętne to WWG= 0.85-1.00. a słabe to takie w których WWG wynosi poniżej 0.85.



1 LIGA KOBIEC

Walka o awans do ekstraklasy była bardzo zacięta do ostatnich sekund trzeciego, decydującego meczu. Dwie najlepsze drużyny 1 ligi (mistrzowie obu grup) zafundowały sobie i kibicom wielką huśtawkę nastrojów. W trzecim meczu wygrała drużyna, która popełniła mniej błędów i zachowała więcej zimnej krwi w końcówce. Niestety, w tym meczu nie było zawodniczki, która osiągnęła WWG powyżej 1.00, co jest ewenementem. Ale jeżeli MVP meczu K.Dzierbicka zanotowała 11 zapisów ujemnych (7 niecelnych rzutów i 4 straty), a jedna z najlepszych zawodniczek całych rozgrywek M.Stasiuk ma ujemnych zapisów aż 15 (11 niecelnych rzutów i 4 straty) to trudno dziwić się słabym statystykom obu zespołów.

Zaprezentowane zestawienia statystyk i analiz z różnych ligi kobiecych i męskich z pewnością skłaniają do refleksji. Wskaźnik Wydajności Gry to nie wytwór teoretyków, lecz obiektywne i sprawdzone narzędzie oceny jakości gry, miernik obiektywny, pozwalający na porównanie graczy z różnym czasem gry w meczu.

Na przestrzeni ponad 40 lat jeleniogórscy trenerzy przeprowadzili ponad 1000 obserwacji i analiz spotkań ekstraklasy i 1 ligi kobiet i mężczyzn wg opisanej metody.

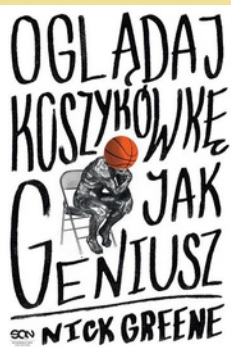
Zachęcam do tej metody i formy oceny efektywności gry Państwa podopiecznych. Jeżeli macie Państwo ku temu możliwości i chęci to wprowadźcie do do statystyk błędy w obronie i aktywności. Pamiętajmy, że każdy zdobyty koszt efekt błędu w obronie lub mistrzostwa sportowego gracza z ataku. Trudno mieć pretensje do obrońcy, który próbuje przeszkadzać w wykonaniu rzutu, a gracz ataku mimo asysty obrońcy trafia z 7 metrów. Ale bywają również ewidentne błędy jak błąd nóg w sytuacji 1x1, błąd powrotu do obrony, czy błąd braku zastawiania gracza atakującego (szczególnie graczy bez piłki na stronie słabej). Tych błędów nie zauważy żaden statystyk prowadzący zapis on - line z meczu. Analiza wideo pozwoli na wykrycie wszelkich mankamentów w obronie, w zastawianiu.



Rafał SROKA

Trener koszykówki w klubie KS Wichość Jelenia Góra. Był trenerem w ekstraklasie kobiet, prowadząc drużynę Jeleniej Góry.

Na półce w księgarni



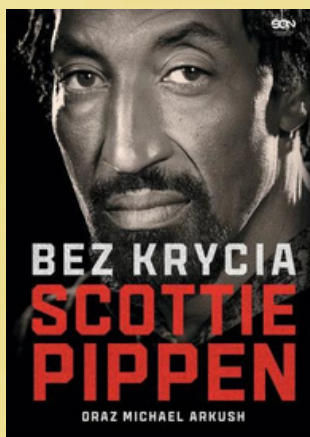
Takiej książki o koszykówce jeszcze nie było! Zwariowana analiza świata basketu

Co na temat zdolności LeBrona Jamesa do spontanicznego rozdzielania zadań uważają znawcy wina? Jak magicy oceniają techniki dryblingu Chrisa Paula? Nick Greene w prz zabawny sposób rozkłada koszykówkę na czynniki pierwsze, czerpiąc z wiedzy m.in. twórców gier planszowych, magików czy szefowej obsady opery mydlanej.

Patrząc na koszykówkę od jej prostych początków po teraźniejszość, Greene pomaga czytelnikom odkryć tę grę na nowo. Ta książka zachęca do ponownego przemyślenia najbardziej oklepanych teorii związanych z rozwojem basketu.

Każdy rozdział traktuje koszykówkę jako dyscyplinę wielowymiarową, daleko wykraczającą poza granice boiska oraz analizuje kluczowe elementy tej dyscypliny z zaskakującej i świeżej perspektywy. Nie bez powodu ten sport podbił świat. Każdy mecz to szansa na dowiedzenie się czegoś o popkulturze, modzie, historii, nauce, sztuce i wszystkim innym, z czym się stykamy.

Po tej lekturze żaden mecz NBA nie będzie już taki sam!



Bezkompromisowe wspomnienia sześciokrotnego mistrza NBA! Scottie Pippen nie bez powodu był nazywany jednym z najlepszych koszykarzy ligi. Mówiąc wprost, bez niego nie byłoby mistrzowskich banerów, które wiszą pod kopułą hali United Center. Ani serialu dokumentalnego "Ostatni taniec". Nie byłoby też takiego Michaela Jordana, jakiego znamy, i drużyny Chicago Bulls, jaką pamiętamy. Jak młody chłopak, będący najmłodszym z dwanaściorga rodzeństwa, przezwyciężył rodzinne tragedie? W jaki sposób poradził sobie z brakiem zainteresowania ze strony skautów uniwersyteckich, by zostać piątym wyborem w drafcie NBA w 1987 roku? Jak został jednym z filarów najwspanialszej koszykarskiej dynastii ostatnich pięćdziesięciu lat? Czy dobrze wspomina relacje z Michaelem Jordanem? Dlaczego w starciu z New York Knicks w trakcie play-offów w 1994 roku tuż przed końcem spotkania odmówił powrotu na boisko?

W książce Bez krycia Pippen otwarcie dzieli się ostrymi, szczerymi opiniami, między innymi na temat Phila Jacksona czy Dennisa Rodmana, i zdradza nieznaną dotychczas informację na temat jednego z najsłynniejszych meczów w historii NBA. Wspomina, jak bardzo nienawidził nazywania go pomocnikiem Jordana, oraz tłumaczy, dlaczego powinien być bardziej szanowany przez zarząd klubu z Chicago i dziennikarzy.

Ponad trzy dekady po zdobyciu przez Bulls pierwszego tytułu mistrzowskiego Pippen w końcu daje kibicom to, czego tak łaknęli – surowy, nieupiększony wgląd we własne życie i w rolę, jaką odegrał w jednej z najwspanialszych i najbardziej popularnych drużyn w historii koszykówki.

Paweł Słomiński poprowadził Otylię Jędrzejczak do olimpijskiego złota. Bez wysiłków Ireneusza Mazura nie byłoby zwycięstw polskich siatkarzy. Z kolei Aleksander Matusiński sprawił, że słynne Aniołki unosiły się nad bieżnią, a Tomasz Iwański był trenerem jednej z najlepszych tenisistek świata. Wymienionych szkoleniowców zna każdy, kto żywo interesuje się sportem w naszym kraju. Ale czy każdy zdaje sobie sprawę, jak wygląda ich praca od kulisy? Z jakimi problemami zmagają się trenerzy? Jak budują relacje z zawodnikami i jaka spoczywa na nich odpowiedzialność? I dlaczego wśród nich nadal jest tak mało kobiet? W tej książce poszukujemy odpowiedzi na te i na wiele innych pytań. Historie piętnastu wyjątkowych osób pozwalają poznać realia środowiska, o którym wciąż mówi się zbyt mało. Podziwiając mistrzów, czasami zapominamy, kto stoi za ich sukcesem...



Bezcenna wiedza i doświadczenie przekazane przez wyjątkowych ludzi. Przez nigdy nieprzestających się rozwijać liderów, mających niewiarygodne doświadczenie w pracy z wieloma osobami. Zarządzających grupami zawodników o szalenie odmiennych charakterach i zupełnie innym podejściu do wielu życiowych spraw. Mających za sobą zarówno momenty kryzysowe, jak i chwile chwały.

- Dlaczego zostałem trenerem
- Jak zmieniłem się jako trener
- Jak praca w charakterze asystenta trenera wpływa na samodzielne prowadzenie drużyny
- Moment przejścia na „wyższy poziom”
- Czy – w kontekście pracy trenerskiej – jest dla mnie kryzys
- Jak rozwiązywać momenty kryzysowe
- Czego nauczyłem się od swoich zawodników
- Kim jest świadomy trener
- Jakie są najważniejsze cechy „dobrego trenera”
- Co jest najtrudniejsze w pracy trenera
- Czym jest sukces w pracy trenera i jak sobie z nim radzić.

Ta książka to wiele godzin spędzonych na bezpośrednich rozmowach przeprowadzonych w klubach, hotelach, redakcji Asystenta Trenera, a w wielu przypadkach nawet w domach trenerów, w otoczeniu bliskich im osób. To ponad 5 tys. przejechanych kilometrów.

Zapraszamy do wspólnej podróży mającej na celu zrozumienie hasła:
NAJPIERW CZŁOWIEK, A DOPIERO POŹNIEJ TRENER

