



Nr 2

19.04 – 3.05.2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

W numerze:

Krzysztof Szwej

**Gra na tablicach - zastawienie w obronie,
atak tablicy, dobitka – nauka**

Roman Prawica

**Krycie zawodnika obwodowego
z piłką i bez piłki**

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

„Piorunochron, plaster miodu i saper”

Hanza Mała Liga 3x3

Popularyzacja przede wszystkim!

SPONSOR OFICJALNY PARTNERZY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



PRZEGLĄD
SPORTÓWY

onet.





Spis treści

Krzysztof Szwej

Gra na tablicach - zastawienie w obronie,
atak tablicy, dobitka – nauka..... 3-5

Roman Prawica

Krycie zawodnika obwodowego z piłką i bez piłki..... 6-10

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

„Piorunochron, plaster miodu i saper”..... 11-12

Hanza Mała Liga 3x3

Popularyzacja przede wszystkim!..... 13-17



DRODZY CZYTELNICY!

Mam nadzieję, że pomysł z publikowaniem dwutygodnika spodobał się Wam i będziecie chętnie czytać kolejne wydania. Liczba pozytywnych wiadomości od Was napędza nas jeszcze bardziej do tego, aby „Trener Koszykówki” był z każdym wydaniem coraz lepszy do tego stopnia, że pracujemy nad nim nawet w trakcie pieczenia mazurka świątecznego (Tak, tak! Trenerzy też potrafią piec ciasta!). W tym numerze wiedzę podzielią się z Wami Krzysztof Szwej oraz Roman Prawica, którzy przedstawią swój pomysł odpowiednio na walkę na tablicach oraz krycie zawodnika obwodowego. Po raz pierwszy opublikujemy materiał dotyczący psychologii sportu, który od tego numeru będzie stałym punktem w naszym periodyku. Przedstawimy też kolejną ciekawą inicjatywę, tym razem z Gdańska, gdzie wpadli na ciekawy sposób jakże ważnej popularyzacji naszej ukochanej koszykówki. Przypominam, że jeżeli chcecie pochwalić się swoją inicjatywą, nie zwlekajcie i od razu piszcie na m.szelaowski@pzkosz.pl!

Do zobaczenia za 2 tygodnie!
Maciej Szelański



Krzysztof Szwej

Gra na tablicach - zastawienie w obronie, atak tablicy, dobitka - nauka

Umiejętność gry na tablicach stanowi jeden z kluczowych elementów mających bezpośredni wpływ na wynik końcowy gry. W koszykówce od zbiórki piłki zaczyna się możliwość zagrania szybkim atakiem, więc zdobycia w stosunkowo łatwy i szybki sposób punktów. Jednocześnie zbiórka piłki w obronie nie daje drużynie przeciwnej tzw. rzutu kolejnej szansy i odwrotnie - ponowienie akcji po zbiórce w ataku, choć ograniczone czasem 14 sekund stwarza wielką możliwość zdobycia punktów. W związku z wielką wagą tego elementu należy od najmłodszych lat szkolenia zawodnika nauczać zarówno zachowań gracza w obronie w aspekcie zastawienia i zbiórki piłki, jak również ataku tablicy po rzucie i dobitki. Zagadnienie to należy podzielić na dwie części. Pierwsza - zastawienie oraz zbiórka piłki w obronie oraz druga - atak tablicy, zbiórka w ataku, dobitka. Postaram się wyszczególnić, najważniejsze moim zdaniem, elementy w tych aspektach, które pomogą zrozumieć sens nauczania niezwykle wymagającego i trudnego zagadnienia. Jednocześnie dam wskazówki, na co należy zwrócić moim zdaniem uwagę i co w szczególności egzekwować w procesie treningowym.

Zastawienie w obronie, zbiórka piłki

1. W nauczaniu tego elementu najważniejszą i zarazem najtrudniejszą rzeczą jest przekonanie gracza, iż po rzucie do kosza nie ma koncentrować się na piłce, a na zawodniku ataku, którego ma zlokalizować i zastawić.
2. Należy (szczególnie u dziewcząt) przełamać element strachu przed kontaktem fizycznym.
3. Należy wpoić zawodnikom, iż zbiórka w obronie jest skutkiem pracy całego zespołu na boisku, a nie pojedynczego gracza (często zastawienie graczy wysokich pozwala zebrać piłkę zawodnikom z pozycji 1/2), w związku z tym należy wprowadzić statystyki dobrych/złych zastawień, co pozwoli na wyróżnienie nie tylko gracza z dużą liczbą zbiórek, ale również gracza przyczyniającego się pośrednio do zbiórki z tablicy/zastawiającego.
4. W elemencie rywalizacji w treningu (np. gra 1x1, małe gry, gra 5x5) należy wpleść punktację za skuteczną zbiórkę.

Element zastawienia należy podzielić na poszczególne etapy:

1. lokalizacja gracza ataku po rzucie piłki do kosza,
2. zastawienie gracza przodem (tzw. bamp),
3. jeśli to możliwe obrót, wejście pod gracza na szerokich nogach, zastawienie szeroko rozłożonymi ramionami ugiętymi w łokciach (nie kładziemy rąk na plecach zastawianego, gdyż to wydłuża czas wyrzucenia rąk w górę do chwytu piłki oraz stwarza możliwość odgwizdania faulu), obrót przez ramię w zależności od kierunku startu gracza (kierunek obrotu mniej ważny, najważniejsze, żeby obrót był skuteczny), wypchnięcie gracza,
4. gdy gracz jest zbyt szybki, bardziej mobilny, gdy wypychamy gracza za linię końcową lub boczną, gdy gracz jest daleko poza linią rzutów za 3 punkty nie robimy obrotu, możemy zastawić bokiem; dodatkowo należy uświadomić graczy obrony, iż tzw. skok do bloku, utrudnia zastawienie i ułatwia zbiórkę w ataku przez opóźnienie startu do zastawienia,
5. zbiórka piłki z tablicy, zachowania po zbiórce oraz pierwsze podanie.

Ponadto zastawienie należy podzielić na:

- ✓ zastawienie gracza z piłką,
- ✓ zastawienie gracza bez piłki po stronie mocnej i słabej.

Ćwiczenia zastawienia:

- różnego rodzaju przepychanki, wypychanie graczy, siłowania, bampy, można dodać element rywalizacji o piłkę np. leżącą na ziemi,
- ćwiczenia koordynacji w układzie walki fizycznej,
- próby zastawienia przodem i wejścia pod przeciwnika obrotem - wzięcia go na plecy, wypchnięcia jako element dodatkowy w rywalizacji walki o piłkę w tzw. przepychankach,
- element zastawienia po rzucie z biernym graczem ataku,
- element zastawienia po rzucie i walki o zbiórkę z graczem ataku oraz element pierwszego podania,
- zastawienie i zbiórka w grze 1x1,
- element zastawienia gracza z piłką oraz bez piłki w małych grach, po stronie mocnej oraz po stronie słabej,
- organizacja zastawienia w grze 5x5.



**FOT. FIBA
ME U16M 2016 (POLSKA, RADOM)**

Atak tablicy, zbiórka w ataku, dobitka:

1. należy wyeliminować u gracza rzucającego z wysoko element patrzenia trafię-nie trafię i nauczyć nawyku szybkiego pierwszego kroku ofensywnego w kierunku zbiórki piłki, bezpośrednio po wylądowaniu,
2. należy wyzwolić odpowiedni poziom agresji w poczynaniach ofensywnych,
3. zawodnik ataku ma potrafić ocenić czy idzie na deskę czy też wraca do obrony (często gracz w ataku czeka bez reakcji co powoduje brak zbiórki i jednocześnie spóźnioną transmisję defensywną),
4. gracz ataku musi potrafić zejść z linii obrońcy szukającego zastawienia, obieć go w celu zbiórki ofensywnej,
5. po zbiórce w ataku należy "złapać" równowagę, co umożliwi ewentualną dobitkę bądź podanie piłki,
6. w elemencie rywalizacji w treningu (np. gra 1x1, małe gry, gra 5x5) należy wpleść punktację za skuteczną zbiórkę ofensywną i dobitkę.

Ćwiczenia ataku tablicy, zbiórki, dobitki:

- różnego rodzaju przepychanki, wypychanie graczy, siłowania z elementem rywalizacji o piłkę np. leżącą na ziemi i dobitka tej piłki,
- element startu i dobitki po każdym rzucie w układzie treningu bez obrońcy,
- dobitka piłki wielokrotna z przeciwnikiem utrudniającym dobitkę, wytrącającym z równowagi,
- zbiórka i dobitka w grze 1x1,
- zbiórka i dobitka w małych grach,
- zbiórka i dobitka w grze 5x5.



**FOT. FIBA
ME U16M 2016 (POLSKA, RADOM)**



Roman Prawica

Krycie zawodnika obwodowego z piłką i bez piłki

We współczesnej koszykówce defensywa jest na pewno jednym z najważniejszych elementów gry. Każdy zawodnik, aby zasłużyć na miano dobrego obrońcy, musi opanować podstawowe elementy indywidualnego wyszkolenia oraz dysponować odpowiednimi cechami psycho-fizycznymi. Krycie zawodnika z piłką jest bardzo ważnym elementem, ponieważ tylko on może zdobyć punkty. Przy kryciu zawodnika, który posiada piłkę, ważną zasadą jest, aby nie tylko nie mógł on rzucić do kosza, ale również dokładnie podać do partnera. Zawodnik kryjący gracza z piłką powinien przyjąć odpowiednią postawę na linii między graczem z piłką a koszem i w przypadku ruchu atakującego starać się ją utrzymać tak, by nie zostać miniętym i nie otwierać drogi do kosza. Podstawowym sposobem poruszania się zawodnika kryjącego gracza z piłką jest krok odstawno-dostawny. Jeżeli obrońca nie nadaża za atakującym krokiem odstawno-dostawnym, przechodzi do kroku biegowego.

Mamy **TRZY FAZY** w których może znajdować się gracz posiadający piłkę:

- **PRZED ROZPOCZĘCIEM KOZŁOWANIA** (bardzo aktywna praca rąk i nóg, ręce przeszkadzają w ewentualnym podaniu lub rozpoczęciu kozłowania, na nogach przemieszczamy się w zależności od położenia piłki);
- **KRYCIE ZAWODNIKA KOZŁUJĄCEGO** (należy do jednych z najtrudniejszych zadań obrońcy, dobrze wyszkolony zawodnik kozłujący stwarza potencjalne zagrożenie utraty punktów), obrońca kryjący zawodnika kozłującego stara się:
 1. zatrzymać przeciwnika z piłką i uniemożliwić przekazanie piłki do partnera lub oddanie celnego rzutu do kosza,
 2. utrzymać kozłującego jak najdalej od kosza,
 3. w trakcie kozłowania utrzymać krycie na odległość wyciągniętej ręki,
 4. nieustępliwą obroną doprowadzić do popełnienia błędu w kozłowaniu lub pozbycia się piłki (wymuszenie niedokładnego podania),
 5. nie dopuścić do umownego zagrania w ataku.



**FOT. FIBA
ME U16M 2016 (POLSKA, RADOM)**

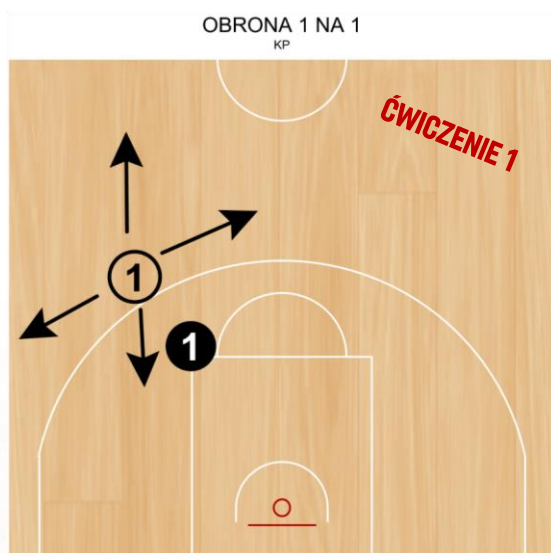
- **PO ZAKOŃCZENIU KOZŁOWANIA**, dochodzimy blisko do zawodnika ataku (maksymalny pressing), przeszkadzając w podaniu lub rzucie. Ręce uniesione do góry wykonują szybkie ruchy, w zależności od położenia piłki trzymanej i przemieszczanej przez atakującego.

Kolejnym elementem obrony jest **OBRONA GRACZA BEZ PIŁKI**. Krycie zawodnika bez piłki polega na maksymalnym ograniczeniu jego działań ofensywnych. Obrońca nękając powierzonego mu przeciwnika zmusza go do maksymalnego wysiłku, jaki musi on włożyć, aby wypracować sobie dogodną pozycję do otrzymania piłki.

Bardzo ważną rolę odgrywa odpowiednie ustawienie w defensywie w stosunku do zawodnika z piłką i bez piłki, w zależności czy kryjemy gracza w odległości jednego podania czy dwóch itd. (strona mocna strona słaba).

Obrońca aby mógł właściwie reagować na ruchy swojego przeciwnika uważnie obserwuje jego i piłkę. Pozycja obrońcy między graczami to $\frac{2}{3}$ odległości od gracza z piłką i $\frac{1}{3}$ odległości od gracza bez piłki. Przy kryciu zawodnika bez piłki obrońca powinien być szczególnie czujny na wszystkie manewry stosowane przez atakującego: start, zmianę kierunku biegu, zmianę tempa biegu, ścinanie i obieganie.

Ćwiczenia krycia zawodnika:

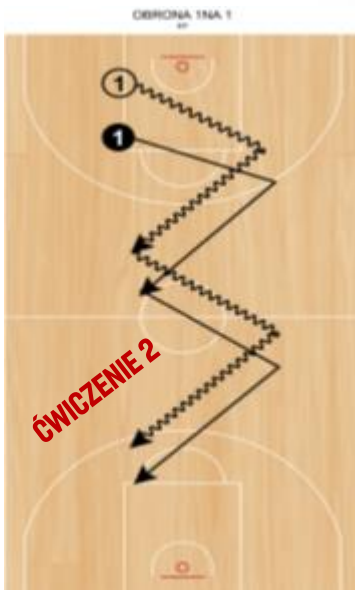


ĆWICZENIE NR 1. Zawodnicy pracują przez 30 sekund, 5 sekund przed rozpoczęciem kozłowania, 20 w trakcie kozłowania i 5 sekund po zakończeniu kozłowania.

Zawodnik ataku przed rozpoczęciem i po zakończeniu kozłowania pivotuje i chroni piłkę przed obrońcą, w trakcie kozłowania na małej przestrzeni atakujący porusza się w różnych kierunkach i ze zmianą tempa.

Obrońca przed rozpoczęciem kozłowania bardzo aktywnie pracuje na nogach, przesuwał się

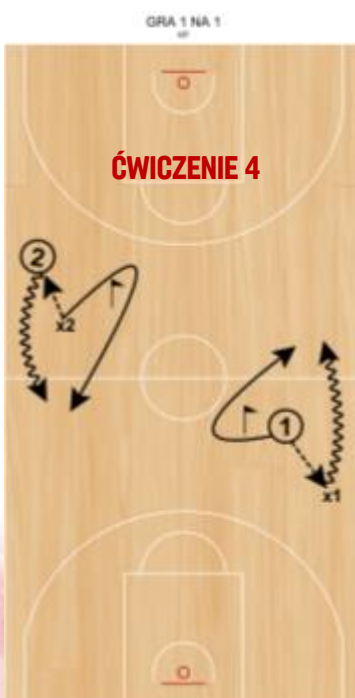
w zależności od położenia piłki oraz aktywnie pracuje rękami próbując przeszkodzić w rozpoczęciu kozłowania lub przeszkodzić w ewentualnym podaniu. W trakcie kozłowania zawodnik obrony stara się utrzymać odległość wyciągniętej ręki, szybko reagować na zmiany kierunku kozłowania i tempa kozłowania. Po zakończeniu kozłowania obrońca stara się doskoczyć do atakującego, a ręce aktywnie pracują nie zabierając piłki, a przeszkadzają w podaniu.



ĆWICZENIE NR 2. Atakujący kozłuje ze zmianą tempa biegu np. zaczyna wolno do połowy boiska, od połowy szybko itp., obrońca do połowy porusza się krokiem odstawno-dostawnym, a od połowy boiska przechodzi do kroku biegowego starając się utrzymać odległość wyciągniętej ręki od gracza z piłką.

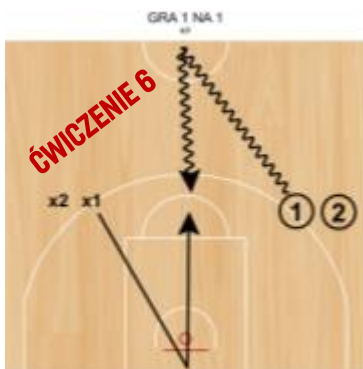
Drużynowo 1 na 1 na całym boisku

ĆWICZENIE NR 3. O¹ gra 1 na 1 przeciwko X¹. Po rzucie O¹ staje się obrońcą przeciwnego kosza, X¹ podaje do X² (partnera z drużyny). X² gra 1 na 1 przeciw O¹, itd.



ĆWICZENIE NR 4. Obrońca O¹ podaje piłkę do gracza ataku X¹, następnie obiega pacholek i stara się zatrzymać gracza ataku, zawodnik ataku po otrzymaniu piłki ma za zadanie jak najszybciej zdobyć punkty.

ĆWICZENIE NR 5. Zawodnik będący w ataku kozłuje wokół pachółka, a następnie próbuje rzucić kosza. Zawodnik bez piłki sprintem obiega pacholek i przechodzi do obrony. Grają 1x1.

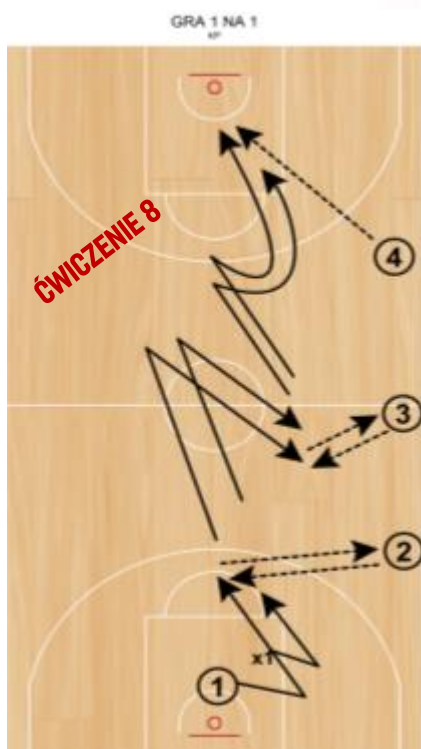


ĆWICZENIE NR 6. O_1 kozłuje do linii środkowej. X_1 biegnie i dotyka linii końcowej oraz wybiega powyżej linii rzutów wolnych. Gra 1x1.

ĆWICZENIE NR 7. O_1 kozłuje do przodu i do tyłu jak na diagramie, X_1 zachowuje odpowiednią odległość od kozłującego O_1 , O_1 penetruje pod kosz i gra 1x1.



Krycie zawodnika bez piłki



ĆWICZENIE NR 8. O₁ uwalnia się od obrońcy X₁, odcina od piłki O₁. O₂ podaje do O₁, O₁ podaje z powrotem piłkę do O₂, O₁ uwalnia się od X₁ i otrzymuje piłkę od O₃, O₁ wykonuje podanie powrotne do O₃, O₁ uwalnia się od obrońcy i wykonuje ścięcie do kosza, otrzymuje podanie od O₄ i rzuca do kosza.

WYPRZEDŹ – ODETNIJ

ĆWICZENIE NR 9. O₁ podaje do O₂ i biegnie do przodu, X₁ stara się wyprzedzić i odciąć od podania, O₂ podaje do O₁, O₁ kozłuje do O₃ i podaje do O₃. O₁ uwalnia się, ścina i gra 1x1 przeciwko X₁.





Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

„Piorunochron, plaster miodu i saper”

Trzeci, następny numer zainauguruje nowy dział naszego dwutygodnika: „**PSYCHOLOGIA SPORTU**”. Tworzyć go będą pracujące w sporcie wyczynowym dr Martyna Tadzik – psycholog sportowy oraz była zawodniczka, aktualnie doktorantka psychologii, Anna Ussorowska, która ma za sobą kilkanaście lat spędzonych na parkietach koszykarskich. Martyna i Ania związane są zawodowo z Techniką Zwycięstwa z Bydgoszczy i Fundacją Sportu Pozytywnego z Gdyni. Na „rozgrzewkę” pierwszy tekst wprowadzający do **PSYCHOLOGII W KOSZYKÓWCE**. Niech będzie on pokazem próbki możliwości, jaką mogą dać nam następne artykuły, które przybliżą nas do zagadnienia „Psychologii” w sporcie.

Czasami spotykamy się jeszcze ze stereotypem, że do psychologa idą zawodnicy, którzy mają „problem”. Co to znaczy? Ile w tym prawdy? I po co tak naprawdę koszykarz idzie do psychologa?

Podczas gdy trenerzy w głównej mierze zajmują się przygotowaniem technicznym, motorycznym oraz taktycznym, psychologowie dbają o przygotowanie mentalne zawodników. O przygotowanie mentalny, czyli o ogromną siłę, która tkwi w koszykarskim umyśle. Niektórzy zawodnicy rzeczywiście zgłaszają się z trudnościami takimi jak stres meczowy, brak koncentracji w trakcie meczu czy słaby kontakt z kolegami z drużyny lub trenerem. Wtedy psycholog wspólnie z zawodnikiem pracują nad ich rozwiązaniem.



Martyna Tadzik

Jednak praca psychologa to również prowadzenie treningu mentalnego, który polega na nauce i doskonaleniu umiejętności takich jak regulacja emocji podczas meczu, wizualizacja meczowa, budowanie poczucia własnej skuteczności i odpowiedniego nastawienia. Praca z psychologiem to również, a może przede wszystkim uruchomienie wspomnianej wcześniej, siły tkwiącej w głowie koszykarza. **Przecież bezbłędna technika, niezwodna motoryka i przemyślana taktyka mają swój początek właśnie w umyśle zawodnika.**

Dr Marek Graczyk, znany olimpijski psycholog sportowy powtarza zawsze, że „*psycholog sportowy powinien być jak piorunochron, plaster miodu i saper*”. **Plaster miodu** – bo wspiera zawodników i trenera w najtrudniejszych sytuacjach, np. po serii porażek, jak **piorunochron** – bo, m.in. uczy zawodników, jak chronić się przed wyniszczającą presją wyniku oraz jak **saper** – bo, rozwiązuje konflikty w drużynie i dba o dobrą atmosferę.

W koszykówce pomoc psychologa może przydać się między innymi w takich sytuacjach:

- ✓ słaba skuteczność rzutów osobistych, wynikająca z braku koncentracji,
- ✓ zmiana kategorii wiekowej i trudności z przystosowaniem się zawodników,
- ✓ zmiana trenera,
- ✓ monotonia treningowa i spadek motywacji do pracy,
- ✓ niechęć do podejmowania ryzykownych decyzji w trakcie meczu,
- ✓ rozpraszenie się niepotrzebnymi bodźcami w trakcie treningów,
- ✓ brak rutyny przedmeczowej i odpowiedniego nastawienia,
- ✓ presja przedmeczowa wywierana przez innych oraz przez siebie samego,
- ✓ konflikty wewnątrz drużyny, wynikające np. z rywalizacji o minuty spędzone na parkiecie,
- ✓ zakończenie kariery np. z powodu kontuzji.



Anna Ussorowska

W modelu pracy psychologa w koszykówce możemy wyróżnić trzy zakresy:

1) współpraca ze sztabem szkoleniowym – sytuacja, w której psycholog wspiera trenera np. w podejmowaniu trudnych decyzji czy formułowaniu celów drużynowych i indywidualnych.

2) współpraca z zespołem – psycholog dba m.in. o dobrą atmosferę, wzajemne zaufanie, skuteczną komunikację na linii zawodnik – zawodnik oraz zawodnicy - trener.

3) współpraca indywidualna – to m.in. praca nad konkretnymi umiejętnościami zawodnika.

W idealnej sytuacji psycholog zatrudniony jest w klubie, jest dostępny dla zawodników przez cały czas. Innym rozwiązaniem są warsztaty lub konsultacje, które przeprowadza się co jakiś czas, np. w trakcie przygotowań drużyny do rozgrywek. Czasami kluby czy drużyny nie dysponują funduszami i nie mogą pozwolić sobie na współpracę z psychologiem. Pamiętajmy, że w takiej sytuacji to również trener może wprowadzić wybrane elementy treningu mentalnego do swojej pracy z zawodnikami. Trening mentalny może być sprytnie wpleciony w trening koszykarski, idealnym przykładem jest Phil Jackson, który wprowadzał do treningu z zawodnikami relaksację: **„To jest po prostu łatwo dostępna technika wyciszania niespokojnego umysłu i koncentracji uwagi na tym, co się dzieje w danej chwili. A to jest wyjątkowo ważne z punktu widzenia koszykarza, który często musi podejmować decyzję w ułamku sekundy, w dodatku znajdując się pod ogromną presją.”**

Zalet współpracy z psychologiem dostrzegają też polscy trenerzy: **„Na młodych zawodników oddziałują różne bodźce i uważam, że szczególnie oni potrzebują kogoś, kto będzie mógł im pomóc i ich odpowiednio nakierować. Oczywiście jest trener, są rodzice, ale moim zdaniem współpraca z psychologiem może tylko pomóc.”** Tomasz Jankowski w wywiadzie dla Przeglądu Sportowego.

Praca z psychologiem, może być kolejną „cegiełką”, którą dokładamy do wszechstronnego rozwoju zawodników, czasami może to być zaledwie **parę procent jego skuteczności na parkiecie**, ale czy w profesjonalnej koszykówce nie chodzi właśnie o te **szczegóły?**



Hanza Mała Liga 3x3

Popularyzacja przede wszystkim!

Coraz częściej mówi się o tym, że 3x3 ma być dyscypliną Olimpijską. Przynosi to szereg spekulacji na temat występowania największych gwiazd koszykarskich w tych rozgrywkach. Tymczasem na północy naszego kraju, w Gdańsku powstała „Hanza Mała Liga 3x3”, o której w rozmowie z nami opowie Dawid Roguski, na co dzień trener w Szkole Koszykówki Młode Lwy Gdańsk. Usiądźcie wygodnie, zrelaksujcie się i przeczytajcie o tym jak można w ciekawy sposób popularyzować naszą ukochaną dyscyplinę.



Maciej Szelański: Witaj Dawid! Na początek przybliż nam proszę czym jest projekt „Hanza Mała Liga 3x3”

Dawid Roguski: Rozgrywki Małej Ligi 3x3 to inicjatywa trzech gdańskich klubów (Uczniowskiego Klubu Sportowego De La Salle, Klubu Sportowego Meduza oraz Gdańskiej Szkoły Koszykówki Młode Lwy) mająca na celu promocję koszykówki wśród najmłodszych adeptów oraz ich rozwój fizyczny poprzez zabawę i sportową rywalizację.

MS: Dawid, jak doszło do powstania tego projektu i kiedy tak naprawdę wystartowaliście z tym pomysłem?

DR: Pomysł zrodził się w bardzo prosty sposób. Od początku chcieliśmy robić „coś więcej”. Próbowaliśmy różnych projektów, ale problem z naborami i duża ‘rywalizacja’ w naszym mieście z innymi dyscyplinami sportu o dzieci, które chciałyby trenować koszykówkę sprawiła i niejako wymusiła na nas znalezienia sposobu na jej popularyzację. Ten z Małą Ligą wydaje się być dzisiaj strzałem w dziesiątkę, bo cieszy się sporym zainteresowaniem i już możemy powiedzieć, że troszkę nowych dzieci ze szkół z którymi współpracujemy po takich turniejach już zdecydowało się na koszykówkę, a te dzieci które już w niej były (ale krótko) w dużym stopniu dzięki tym turniejom Małej Ligi złapały bakcyła i trenują na całego w naszych klubach. Projekt wystartował w roku 2015/2016 kiedy to odbyło się siedem dwugodzinnych turniejów przeznaczonych dla dzieci urodzonych w roku 2005 i młodszych trenujących w naszych klubach oraz dziewczynek z drużyny GTS Rotmanka.

MS: Jaka jest idea tych rozgrywek?
Co jest głównym celem tej rywalizacji?

DR: Idea od początku była taka, że wyniki oczywiście notujemy dla własnej wiedzy, ale w naszych rozgrywkach nie liczą się zwycięstwa, a frekwencja na turniejach i dobra zabawa. W pierwszej edycji udział wzięło blisko 80 uczestników, a na koniec sezonu podczas wielkiego finału rozdaliśmy łącznie 60 medali i dyplomów, a dla dwudziestu uczestników z najlepszą frekwencją na turniejach w całym sezonie, czekały piłki do koszykówki.



MS: Dobrze, ale w zasadzie dlaczego 3x3, a nie tradycyjnie 5x5?

DR: Preferujemy ligę 3x3 względem rozgrywek tradycyjnych 5x5, gdyż uważamy że małe gry świetnie komponują się z najmłodszymi kategoriami. Atutem jest więcej kontaktu z piłką dla każdego z zawodników i zaangażowanie w grę wszystkich graczy poszczególnych zespołów, ale także łatwość podejmowania decyzji podczas gry, więcej okazji do zdobycia punktów co dla dzieci jest solą koszykówki czy w końcu łatwość przemykania nauki zachowania podstawowych zasad spacingu. Nie oszukujemy się, iż także z racji ograniczeń obiektowych zaangażowanie do gry w jednym czasie 24 – 36 zawodników (w zależności od ilości przygotowanych boisk), a nie jedynie 10 (przy grze 5x5) stwarza możliwości zachowania dużej płynności gry jak i ograniczania przebywania dzieci na hali bez gry.



MS: Jaki macie dalszy plan działania?
Bo rozumiem, że na samych rozgrywkach się nie skończy?

DR: Od bieżącego sezonu z racji, iż współpraca naszych trzech gdańskich klubów układa się bardzo dobrze, stworzyliśmy projekt pt. Gdański Klub Koszykówki Hanza, którego główną ideą jest

łączenie od kategorii U15 chłopców z naszych trzech klubów w jeden zespół, co ma na celu zwiększenie konkurencji wśród trenujących oraz stworzenie odpowiednich możliwości rozwoju zawodnikom wymagającym już innego rodzaju treningu oraz innej jego częstotliwości. Oczywiście nasze plany wychodzą daleko poza te ramy, ale spokojnie krok po kroku chcemy wykonywać naszą codzienną pracę i jednocześnie systematycznie rozwijać nasz nowy projekt, nie zaniedbując działań trzech klubów, które go tworzą.



MS: Hanzą był nazywany związek miast handlowych Europy Północnej z czasów średniowiecza, który zrzeszał miasta wspierające się na polu ekonomicznym. Można powiedzieć, że zrobiliście coś takiego tylko wśród klubów koszykarskich?

DR: Tak. Gdańsk należał do Miast Hanzeatyckich, z czym wiążą się silne tradycje. W naszych planach jest między innymi właśnie w przyszłości zorganizowanie silnego turnieju dla klubów reprezentujących miasta Hanzy. Stąd też Hanza w nazwie Małej Ligi, która wystartowała ponownie w sezonie 2017/2018. Nasz projekt zakłada wspieranie się nawzajem wewnątrz trzech klubów, stąd wspólne działania na rzecz zarażania dzieci koszykówką. Za nami już trzy ponad trzygodzinne turnieje w obecnym sezonie, a przed nami (z racji kończących się rozgrywek ligowych i większej dostępności obiektów) kolejnych pięć, które odbędą się do końca czerwca.

MS: Widać, że projekt rozwija się bardzo dobrze! Macie coraz więcej uczestników!

DR: Tworząc Małą Ligę nie sądziliśmy, że będzie się ona cieszyła aż tak dużą frekwencją. Dotąd nasze turnieje odbywały się w gronie dzieci trenujących w naszych klubach oraz uczniów gdańskich szkół, z którymi współpracujemy. Rozgrywki dzielimy na kategorie pod względem umiejętności. Co do zasady najstarszym rocznikiem biorącym udział w zabawie jest kategoria chłopców U11, ale niepisana umowa mówi iż w turniejach udziału nie biorą zawodnicy wybijający się w naszych zespołach i biorący udział w rozgrywkach kategorii starszych (U12 czy U13). Nasza liga cieszy się w ostatnim czasie także dużym zainteresowaniem innych klubów z Pomorza i od następnego turnieju jest duża szansa, iż spotkamy się w jeszcze szerszym niż dotąd gronie, gdyż mamy w planie zaprosić zawodników jednego lub dwóch pomorskich klubów i rozszerzenia rozgrywek dla najmłodszych w ramach Hanza Małej Ligi 3x3.





MS: Nie macie problemów ze zróżnicowaniem umiejętności u dzieci? Jak udaje się Wam ogarnąć taki turniej organizacyjnie?

DR: Dzieci dzielone są na grupy pod względem umiejętności oraz warunków fizycznych, gdyż faktycznie zdarza się, iż w turnieju udział biorą zarówno chłopcy urodzeni w roku 2006 jak i tacy, którzy urodzili się w latach 2009 – 2010.

W zależności od obiektu, chłopcy uczestniczą w rozgrywkach toczących się na 4-6 boiskach. Każde boisko obsługiwane jest przez sędziego, który w zależności od stopnia zaawansowania zawodników pomалу wdraża zasady rozgrywek, których staramy się by dzieci przestrzegały. Oczywiście, w najmłodszych kategoriach i wśród nieco starszych zaczynających swoją przygodę z koszykówką, traktujemy to z przymrużeniem oka, a sędziowie nie przerywają każdej akcji gwizdkiem z powodu drobnego błędu.

MS: Jak patrzę na zdjęcia i słucham tego co mówisz, to każdy turniej musi wyglądać jak prawdziwe Koszykarskie Święto?

DR: Pojedynki z innymi drużynami, przy dopingu kibiców którzy szczelnie wypełniają nasze hale podczas turniejów oraz przy udziale arbitrów są dla najmłodszych wielkim przeżyciem, ale i świetnym przetarciem przed rywalizacją ligową w ramach rozgrywek POZKosz.

MS: Skoro wspomniałeś już o halach pełnych kibiców, to jak wygląda sprawa z obiektami sportowymi?

DR: Najczęściej nasze turnieje dzięki przychylności dyrekcji odbywają się na bardzo dobrych obiektach szkolnych, na których występują zespoły ligowe naszych klubów, ale wielki finał zeszłorocznej edycji odbył się na pięknym obiekcie gdańskiej Alchemii, a w planach mamy też edycje na świeżym powietrzu połączone z rodzinnym piknikiem, gdzie oprócz dużej dawki sportowych emocji będzie można miło spędzić czas.



MS: Wygląda to naprawdę imponująco. Mam wrażenie, że zapowiada się to na projekt oparty o solidne fundamenty?

DR: Projekt Gdański Klub Koszykówki HANZA to w pierwszym założeniu ligowa młodzież od kategorii U15, ale także, a może przede wszystkim dbałość o podstawę naszej piramidy, w której zwracamy szczególną uwagę na najmłodszy narybek naszych trzech klubów, dla którego skierowany jest nasz projekt będący uzupełnieniem treningów w klubach i rozgrywek POZKosz, a dla zaczynających swoją przygodę ze sportem szansą na zarażenie się naszą dającą wiele korzyści z jej uprawiania, dyscypliną sportu.

MS: Dawid, bardzo dziękuję Ci za rozmowę i poświęcony czas! Wszyscy trzymamy kciuki za Wasz koszykarski projekt i z niecierpliwością czekam na jego pierwsze „dzieci” na koszykarskich parkietach!



DR: Mamy nadzieję, że Hanza Mała Liga 3x3 ciesząca się nadspodziewanie wysokim zainteresowaniem wśród dzieci, będzie pierwszym krokiem dla wielu jej uczestników w budowaniu karier sportowych na wzór wychowanków naszych trenerów, którzy już dzisiaj występują na parkietach PLK oraz niższych lig seniorskich.

Zapraszamy do odwiedzania naszej strony internetowej www.hanzagdansk.com, gdzie można znaleźć nieco więcej szczegółów o naszej idei, ale i zapoznać się z bogatymi fotorelacjami z turniejów.

*„Hanza Mała Liga 3x3”
Dawid Roguski*



Nr 2

19.04 – 3.05.2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

Redakcja: Maciej Szelański

Opracowanie techniczne i korekta: Pandora Wesółowska

© Copyright by Polski Związek Koszykówki

Polski Związek Koszykówki

ul. Erazma Ciołka 10, 01-402 Warszawa

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

www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl

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

SPONSOR OFICJALNY PARTNERZY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



PRZEGLĄD
SPORTÓWY

onet.

