



Nr 3

4.05 – 17.05.2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

W numerze:

Arkadiusz Miłoszewski

Koncepcja gry w ataku dla koszykarskich programów młodzieżowych w kategoriach wiekowych od 16 do 20 lat

Roman Prawica

Obrona ścięcia, gra 1 na 1 z rogu boiska i z osi boiska

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

**Dwa kosze, jedna piłka, różne perspektywy
część 1**

Maciej Woźniak

Mała Perła z Dzierżoniowa, czyli chcieć to móc

SPONSOR OFICJALNY PARTNERZY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki





Spis treści

Arkadiusz Miłoszewski

Koncepcja gry w ataku dla koszykarskich programów młodzieżowych w kategoriach wiekowych od 16 do 20 lat.....4-18

Roman Prawica

Obrona ścięcia, gra 1 na 1 z rogu boiska i z osi boiska.....19

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

Dwa kosze, jedna piłka, różne perspektywy - część 1.....20-23

Maciej Woźniak

Mała Perła z Dzierżoniowa, czyli chcieć to móc.....24-27



DRODZY CZYTELNICY!

Przed Wami kolejny, trzeci już numer naszego dwutygodnika. W tym numerze wiedzę podziela się trenerzy Arkadiusz Miłoszewski oraz po raz kolejny Roman Prawica, przeczytacie kolejny artykuł z psychologii sportu i standardowo rubryka poświęcona ciekawym inicjatywom, a w niej postać nietuzinkowa, czyli Maciej „Perła” Woźniak i jego projekty.

Długi weekend to rozstrzygnięcie kolejnych krajowych rozgrywek, tym razem Basket Ligi Kobiet. Po 30 latach tytuł wrócił do Wrocławia, prowadzonego przez Arkadiusza Rusina i Krzysztofa Szweja – serdecznie gratulujemy trenerom, zawodniczkom oraz wszystkim osobom związanym ze Śląską Wrocław. Słowa uznania należą się również dla Krakowianek, które potrafiły podnieść się po pierwszych, przegranych meczach we Wrocławiu i wyrównać stan rywalizacji grając u siebie na hali. Nieco wcześniej brąz trafił do Polkowic, których wyższość musiał uznać zespół Artego Bydgoszcz. Dziękujemy wszystkim paniom za ciekawy sezon i... zaczynamy play-off Polskiej Ligi Koszykówki, więc życzymy panom, aby stworzyli niezapomniane widowisko!

Przypominam, że jeżeli chcecie pochwalić się swoją inicjatywą, nie zwlekajcie i od razu piszcie na m.szlagowski@pzkosz.pl!

Do zobaczenia za 2 tygodnie!

Maciej Szlągowski



Arkadiusz Miłoszewski

Koncepcja gry w ataku dla koszykarskich programów młodzieżowych w kategoriach wiekowych od 16 do 20 lat

Jako trener Polonii 2011 Warszawa pracowałem przez niemal 5 lat. Program Polonii 2011 został stworzony dla młodzieży w wieku 16-20 lat. Nasi zawodnicy zostali zrekrutowani z całej Polski. Robimy wszystko, aby stworzyć zawodnikom jak najlepsze warunki, aby przygotować ich do grania na najwyższym poziomie.

W obecnym sezonie, w naszym składzie znajduje się 24 zawodników, podzielonych na dwie drużyny seniorskie w pierwszej lidze. Pierwszy zespół (Politechnika, zawodnicy 18-20 lat), w którym jestem asystentem trenera, walczy o awans do Ekstraklasy. Jeśli chodzi o drugą drużynę (Polonia 2011), moje stanowisko to pierwszy trener, a zespół tworzą głównie zawodnicy w wieku 16-18 lat (większość z nich dopiero zaczyna naukę koszykówki od strony technicznej).

W pierwszej fazie treningu skupiam swoją uwagę na to jak zawodnicy radzą sobie w grze 1x1. Następnym krokiem jest kooperacja 2x0 oraz 3x0. Doskonalenie tych umiejętności może być podstawą do wprowadzenia i budowania systemu gry w ataku. Szybki atak jest prostą formą taktyki w ataku, zarówno w młodzieżowej koszykówce, jak i w seniorskich rozgrywkach. Szybki atak jest najprostszą oraz najbardziej efektywną metodą na zdobywanie punktów. Co więcej, posiada on również wiele innych mocnych stron. Właśnie dlatego zachęcam swoich zawodników do jak najczęstszego korzystania z tej formy ataku.

PROSTYMI PRZYKŁADAMI NA KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z SZYBKIEGO ATAKU MOGĄ BYĆ:

- ✓ umożliwia łatwą zdobycz punktowa,
- ✓ jest zarówno efektywny, jak i efektowny,
- ✓ ma pozytywny wpływ na umiejętności gry 1x1,
- ✓ zmusza do pracy nad kooperacją,
- ✓ wymaga zaangażowania więcej niż jednego zawodnika,
- ✓ przyzwyczajają do biegania w szybkim tempie.

Szybki atak można podzielić na dwie grupy:

- I. Tak zwany **SPONTANICZNY SZYBKI ATAK** (1x0, 1x1, 2x1, 3x2)
- II. **WCZESNY ATAK**, który jest drugą fazą szybkiego ataku.

Jednakże, jeśli przeciwnik posiada skuteczną obronę w tranzycji, szybki atak jest ograniczony. W konsekwencji, stosowane są ustawione ataki – zagrywki. W przypadku mojej drużyny, zagrywki są głównie bazowane na grze typu flex, wykorzystują element kooperacji między 2 lub 3 zawodnikami. Naszym celem w ataku jest tworzenie sytuacji, w których zawodnicy mają opcje małych gier (1x1, 2x2, 3x3). Staramy się, aby nasz system ataku nie był zbyt skomplikowany, nie chcę, aby podczas gry zawodnicy zastanawiali się nad zbyt rozbudowanym systemem zagrywek, tym samym zapominając o grze w koszykówkę.

W początkowej fazie rozwoju naszego systemu zagrywek, pokazuję zawodnikom cały układ ruchów, a następnie staram się podzielić zagrywkę na mniejsze etapy (gry 2x0, 3x0).

Lista **PODSTAWOWYCH ELEMENTÓW KOOPERACJI**, które zamierzam użyć do nauki podczas pierwszego roku:

- Wyjście do piłki – podaj i zbiegnij.
- Ścięcie oraz back door.
- Penetracja i podanie na obwód.
- Gra typu inside -outside.
- Hand-off (koszyczek).
- Zasłony na piłce –pick&roll/pop.
- Zasłony bez piłki.

Kooperacja pomiędzy dwoma zawodnikami, rozgrywający - środkowy, rozgrywający – skrzydłowy, skrzydłowy – podkoszowy itd., tak samo jak kooperacja między trzema zawodnikami, będzie naszą podstawą do stworzenia systemu ataku. Moi zawodnicy spędzają więcej czasu na nauce oraz ćwiczeniu kooperacji na boisku oraz indywidualnej techniki, niż na nauce zagrywek. Nawiązując do Johna Woodena: **„Istnieje wiele znakomitych i wspaniałych systemów taktycznych. (...) Nie chodzi jednak o to co robisz, ale jak to robisz.”**

Innymi słowy, są to niezmiernie istotne detale ze względu na to, że w przyszłości to one pozwolą zawodnikom na wykonywanie powierzonych zadań na boisku.

Na początku naszej wspólnej pracy chciałbym wymienić moich **10 ZASAD**, które stosuję do każdego zawodnika oraz na których opieram **BUDOWANIE** naszego **ATAKU**:

1. Nigdy nie koncentruj się wyłącznie na piłce podczas kozłowania (Pamiętaj! Podanie jest szybsze niż zawodnik z piłką lub bez).
2. Po każdym podaniu należy zmienić pozycję na boisku (podaj - zbiegnij, ścięcia, back-door itd.).
3. Utrzymuj dystans między tobą a swoimi kolegami z drużyny (4-5 metrów).
4. Zawsze bądź gotowy na otrzymanie piłki, gdy jesteś po stronie ataku (niezbędna jest wizualna kontrola).
5. Po otrzymaniu piłki, zawsze utrzymuj pozycję potrójnego zagrożenia.
6. Nie podwajaj pozycji swojego kolegi z zespołu.
7. Gdy twój kolega penetruje w stronę kosza, znajdź odpowiednią pozycję do otrzymania podania (stwórz lub znajdź odpowiednią linię podania).
8. Podaj piłkę koledze, który porusza się w stronę kosza.
9. Pamiętaj o synchronizacji swoich ruchów z sytuacją na boisku (tak zwany timing). Na przykład: podanie do kolegi w odpowiednim momencie, tak aby otrzymał piłkę w pozycji najlepszej do rzutu.
10. Staraj się przewidywać i dostosowywać siebie do sytuacji na boisku. Dokładnie obserwuj ruchy przeciwników oraz kolegów, przewiduj, co może się stać, bądź skoncentrowany, myśl jasno).

Współpraca pomiędzy dwoma lub trzema zawodnikami musi być płynna. Każdy z zawodników powinien stale obserwować zawodnika z piłką. Nacisk powinien być również kładziony na umiejętności poruszania się bez piłki (wyjście do piłki, ścięcie w stronę kosza, back-door itd.). Co więcej, tak zwany spacing (4-5 metrów pomiędzy zawodnikami tej samej drużyny) oraz synchronizacja ruchów z piłką (lub bez), są niezbędne do rozwoju płynnej współpracy na boisku.

Jednakże to umiejętność gry 1x1 z piłką lub bez jest najważniejszym aspektem, ponieważ ma ona wpływ na możliwość kreowania otwartych pozycji rzutowych (w szczególności w sytuacji, gdy obrońcy poruszają się zgodnie z zasadami pomocy w obronie).

ELEMENTY WSPÓLPRACY, które należy wprowadzić do programu podczas pierwszego roku:

1. Wyjście do piłki – podaj i zbiegnij (give and go)

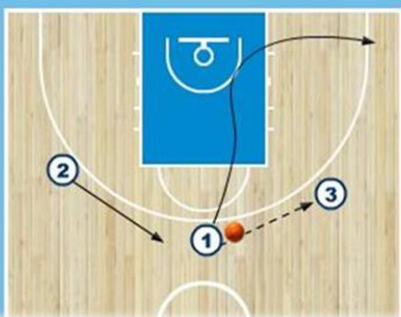
Wyjście do piłki oraz zasada podaj i zbiegnij, to w koszykówce podstawowe elementy gry bez piłki. Umiejętność odpowiedniego poruszania się po boisku bez posiadania piłki jest niezwykle istotna. Podczas pierwszego roku jednym z naszych głównych zadań będzie właśnie nauka gry bez piłki, za sprawą tego, że jest to sprawdzona metoda na wygrywanie oraz produkowanie otwartych pozycji na parkiecie.

ZASADA GIVE AND GO wymaga zaangażowania przynajmniej 2 zawodników ataku, w tym jednego z piłką. Zadaniem zawodnika z piłką jest podanie do drugiego zawodnika a następnie ścięcie w kierunku kosza, otrzymanie podania powrotnego oraz zdobycie punktów rzutem spod kosza.

Ważne jest, aby ze względu na ograniczenia czasowe, zawodnik ściągający był w pełnej gotowości do oddania rzutu z biegu tak, by w szybki sposób zdołał zdobyć punkty.

Cała drużyna powinna pracować nad maksymalnym odciążeniem uwagi obrońców od linii podania oraz zawodnika ściągającego pod kosz. Należy utrzymać nacisk na pracę zespołową nawet podczas ruchów takich jak give and go, gdzie zaangażowanych jest tylko część zawodników. Każdy z pozostałych graczy (w tym przypadku zawodnicy niebiorący udziału w podaniu lub ścięciu w stronę kosza) powinien posiadać zadanie do wykonania. Nauka tego podstawowego ruchu może pozytywnie wpływać na zrozumienie znaczenia pracy zespołowej w koszykówce oraz na samą zespołowość. Poza tym, dzięki temu, że zasada give and go jest powszechnie stosowana, jako podstawa systemów ataku, zawodnicy zdobędą wiedzę możliwą do wykorzystania w innych klubach, do których mogą trafić w przyszłości.

RUCH 1

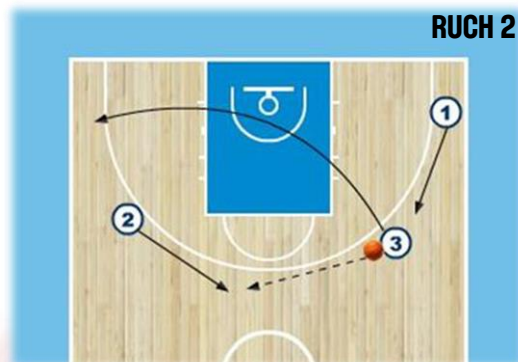


RUCH 1:

1 podaje do 3 i ścina do kosza,
2 wypełnia otwartą pozycję.

RUCH 2:

3 podaje do 2 i ścina do kosza,
1 wypełnia otwartą pozycję.



2. Ścięcie oraz back-door

Ścięcie oraz ruch back-door to **PODSTAWOWE ELEMENTY GRY BEZ PIŁKI**. Zarówno sposób wykonywania tych ruchów, jak również moment, w którym mogą one zostać użyte, są w pełni zależne od pozycji obrońców, spaceingu oraz możliwości dostarczenia piłki (podania) do ścinającego zawodnika.

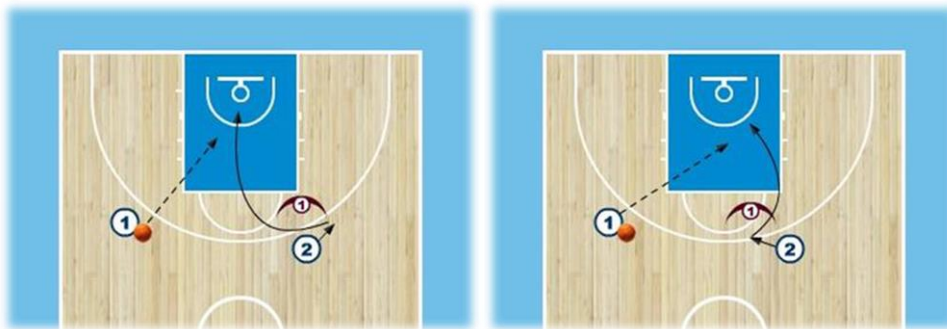
Zależnie od sytuacji, zawodnicy mają do wyboru wiele różnych rodzajów ścięć, np. przy użyciu ataku motion, przy okazji wyjścia do piłki z udziałem zasłon itd.

Niektóre ze wskazówek prowadzących do skutecznego ścięcia:

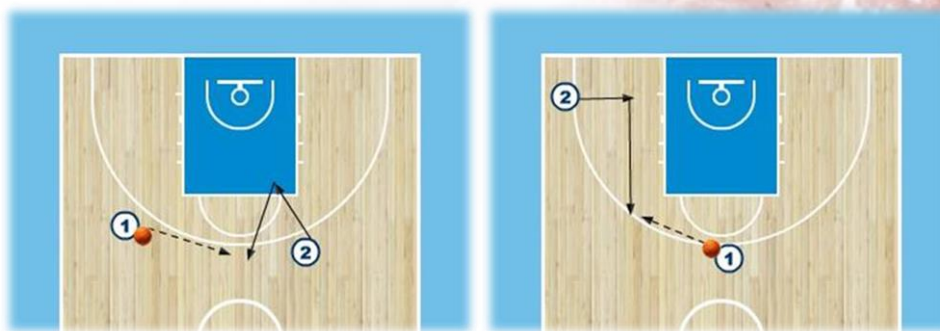
- ✓ kluczem jest wycucie czasu (tzw. **TIMING**) – zawodnik powinien tak wpasować czasowo ścięcie, aby na samym końcu ruchu umożliwił swoją pozycją podanie w jego kierunku;
- ✓ należy pamiętać o efektywnej **ZMIANIE PRZYSPIESZENIA**;
- ✓ każde ścięcie można poprzedzić **ZWODEM** w przeciwnym kierunku (utrzymując spokojną prędkość ruchu oraz pozycję komfortową do przyspieszenia);
- ✓ atakujący powinien **SZUKAĆ KONTAKTU** ze swoim obrońcą zanim rozpocznie ścięcie;
- ✓ wejście w bliski kontakt z obrońcą pozwoli atakującemu na **ZYSKANIE PRZEWAGI** przy nagłym zrywie oraz niespodziewanej **ZMIANIE KIERUNKU RUCHU**.

Najczęściej spotykane rodzaje ścięć:

ŚCIĘCIE W STRONĘ PIŁKI ma miejsce gdy obrońca znajduje się za atakującym, który kieruje się przodem w stronę piłki. Jest to typowe ścięcie dla akcji typu **GIVE AND GO**.



ŚCIĘCIE OD PIŁKI ma miejsce gdy atakujący znajduje się za obrońcą. Zadaniem zawodnika ataku jest wykonanie zwodu w kierunku piłki, a następnie nagła zmiana kierunku oraz ścięcie w stronę kosza. Ścięcia od piłki mogą występować zarówno po stronie mocnej, jak i słabej. Jednym z najpopularniejszych ścięć od piłki jest ścięcie typu back-door.



ŚCIĘCIE V-CUT - ścięcie w kształcie litery V. Pierwsza część ruchu (ścięcie od piłki z mocnym zaakcentowaniem ostatnim krokiem) powinna być prowadzona w wolniejszym tempie, druga, poprzedzona nagłym zrywem, wymaga wyższej prędkości.

ŚCIĘCIE L-CUT - ścięcie w kształcie litery L, najczęściej używane z wykorzystaniem iluzorycznych linii prostopadłych do bocznych oraz końcowych linii boiska. Obowiązują zasady mechaniki takie jak w ścięciu V-cut.

Uwagi techniczne:

- ✓ ścięcia powinny być uczone jako pojedyncze (osobne) elementy techniczne,
- ✓ jako element progresji w nauce ścięć należy dodać obrońcę,
- ✓ należy zwrócić szczególną uwagę na wykorzystywanie elementów nauczanych ścięć w prostych grach treningowych .

Bardzo często spotykanym złym nawykiem pośród zawodników ataku bez piłki jest bezproduktywne stanie w jednym miejscu. Wszystkie z wyżej wymienionych ścięć uczą zawodników aktywnej postawy w ataku i pomagają w zrozumieniu tak zwanego czytania obrony.

3. Penetration and kick (penetracja i oddanie piłki na obwód)

Ruch ten można zaliczyć jako **FORMĘ KOOPERACJI POMIĘDZY DWOMA ZAWODNIKAMI** (jeden z piłką), stosowany jako kontynuacja gry 1x1, w przypadku obrony drużynowej na piłce na tyle skutecznej, że atakujący nie ma możliwości oddania rzutu. W konsekwencji zawodnik z piłką jest zmuszony do oddania piłki do jednego z kolegów. W tej sytuacji najbezpieczniejszą opcją jest poszukiwanie wolnego zawodnika, pozostawionego (najczęściej na obwodzie) przez obrońcę, który zmienił pozycję ze względu na tzw. pomoc.

Przy akcjach **PENETRATE AND KICK** bardzo istotne jest umiejętne poruszanie się przez zawodników ataku bez piłki. Ich zadaniem jest zmiana pozycji tak, aby ułatwić możliwość podania w ich kierunku.

Ruch **PENETRATION AND KICK** wymaga:

- perfekcyjnej kontroli nad piłką,
- dokładnej oceny sytuacji,
- przewidywania ruchów obrońców,
- umiejętności dokładnego podania (również podań typu no-look),
- dobrego wyczucia czasu, tzw. timing.

Przykłady do zastosowania w małych grach:

PRZYKŁAD 1



PRZYKŁAD 1

Jeśli 1 penetruje na zewnątrz, 5 idzie w kierunku high-post.

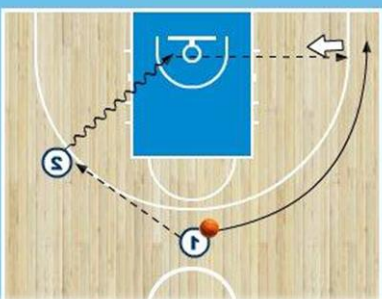
PRZYKŁAD 2

Jeśli 1 penetruje do środka, 5 porusza się przy linii końcowej.



PRZYKŁAD 2

PRZYKŁAD 3

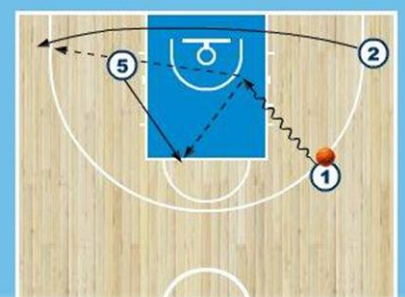


PRZYKŁAD 3

1 podaje do 2, 2 penetruje na zewnątrz, 1 ucieka do przeciwległego rogu.

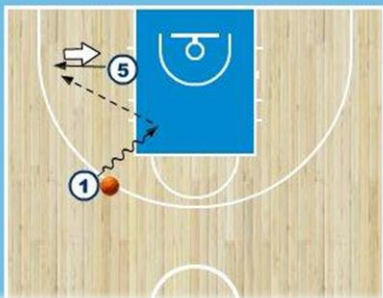
PRZYKŁAD 4

1 penetruje na zewnątrz, 2 ucieka do przeciwległego rogu, 5 idzie w kierunku high post.



PRZYKŁAD 4

PRZYKŁAD 5

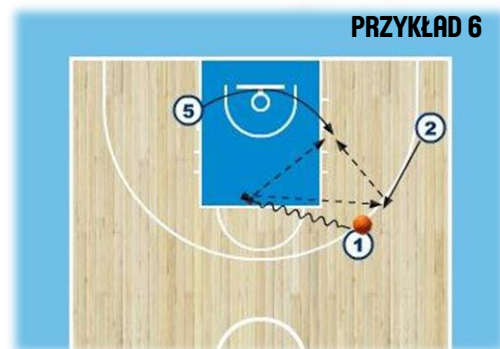


PRZYKŁAD 5

1 penetruje do środka,
5 rozciąga swoją pozycję.

PRZYKŁAD 6

1 penetruje do środka,
5 idzie na przeciwległy low block,
2 wypełnia lukę.



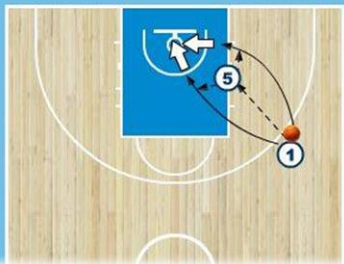
4. Inside-outside

Podania typu **INSIDE-OUTSIDE** (wewnątrz/zewnątrz) to typowa **FORMA WSPÓŁPRACY POMIĘDZY ZAWODNIKAMI OBWODOWYMI ORAZ PODKOSZOWYMI**. Ruch ten polega na dostarczeniu piłki z obwodu w stronę zawodnika w okolicach pola trzech sekund, a następnie na oddaniu piłki do wolnego partnera na obwodzie (uwolnionego dzięki przesunięciu obrońców w myśl zasady pomocy). Pomoc i powrót oraz podwajanie, to najbardziej popularne formy pomocy obronnej. Zawodnicy podkoszowi powinni być świadomi tych form oraz gotowi odegrać piłkę na obwód (lub zaatakować kosz w przypadku otwartej pozycji).

Podstawowe umiejętności wymagane do skutecznej egzekucji zagrań inside-outside:

- aktywna walka o pozycję w celu wykreowania możliwości otwartego podania,
- dobry przegląd gry u zawodnika z piłką, kontrola zarówno pola 3 sekund, jak i zawodników na obwodzie,
- przewidywanie ruchów obrońców,
- dobra gra 1x1,
- możliwość wykonywania dokładnych podań pod presją,
- kreowanie linii podania przez zawodników obwodowych.

PRZYKŁAD 7



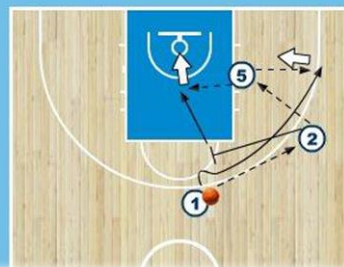
PRZYKŁAD 7

1 podaje do 5 i ścina tuż przy 5,
5 może podać do 1 lub grać 1x1.

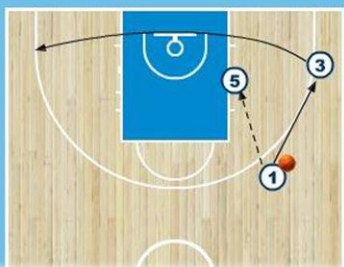
Przykład 8

1 podaje do 2,
2 podaje do 5,
2 stawia zasłonę dla 1 i ścina w kierunku kosza.

PRZYKŁAD 8



PRZYKŁAD 9



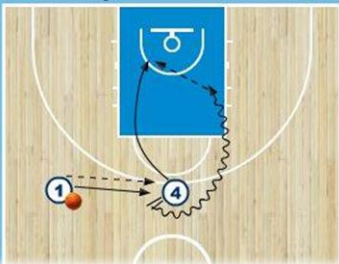
PRZYKŁAD 9

1 podaje do 5,
3 przemieszcza się do przeciwnego rogu,
1 zajmuje pozycję 3.

5. Hand-off

Krótkie podanie z rąk do rąk (tzw. **HAND-OFF**) to kolejny z istotnych **ELEMENTÓW WSPÓŁPRACY W ATAKU**. Podania hand-off mogą być wykorzystywane przez zawodników w ruchu (koźlujących) oraz tych w pozycji nieruchomej. Można je również zaliczyć do pewnego rodzaju **ZASŁON NA PIŁCE**, ponieważ zawodnik otrzymujący piłkę, angażuje podającego do wypracowania sobie pozycji dogodnej do otrzymania piłki. Najczęściej spotykaną wersją akcji typu hand-off jest ta, w której zawodnik podający to podkoszowy (pozycja 4 lub 5), a do piłki wychodzi któryś z niskich zawodników (pozycja 1-3). W naszej grze staramy się używać podań hand-off jako nieodzowny element zagrywek oraz szybkiego ataku.

PRZYKŁAD 10

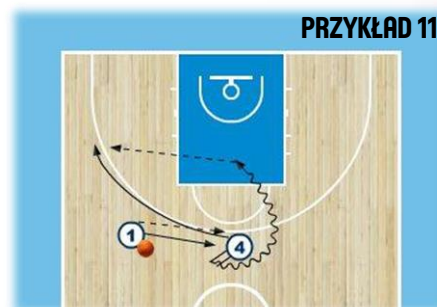


PRZYKŁAD 10

1 podaje do 4,
4 wykonuje krótkie podanie z rąk do rąk do 1,
1 penetruje, a 4 ścina do kosza.

PRZYKŁAD 11

1 podaje do 4,
4 wykonuje krótkie podanie z rąk do rąk do 1,
1 penetruje, a 4 ucieka na pop.



6. Pick and roll (pop)

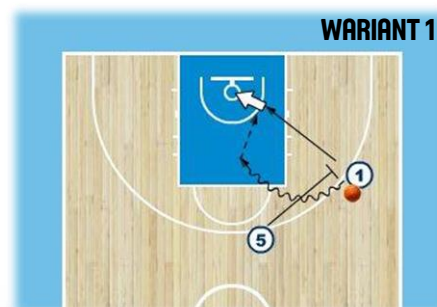
Akcje pick&roll to jedne z najbardziej popularnych oraz najbardziej skutecznych **ELEMENTÓW ATAKU**, zarówno w koszykówce seniorskiej, jak i rozgrywkach młodzieżowych. Pick&roll wymaga zaangażowania dwóch zawodników ataku, w tym jednego z piłką.

Efektywność tego ruchu jest głównie zależna od **UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH** takich jak:

- szybkie poruszanie się bez piłki oraz zdolność dopasowania odpowiedniej pozycji oraz kąta zasłony,
- przewidywanie ruchów obrońcy,
- zdolność do skutecznej analizy sytuacji (przeгляд ustawienia obrońców), która poprowadzi do podjęcia odpowiedniej decyzji.

W zależności od założeń taktycznych obrońców, zawodnicy ataku mogą wybierać pomiędzy różnymi formami akcji pick&roll.

WARIANT 1 Zawodnik z piłką po wykorzystaniu zasłony szuka możliwości dogrania piłki do kolegi, który po postawieniu zasłony ścina w kierunku kosza.

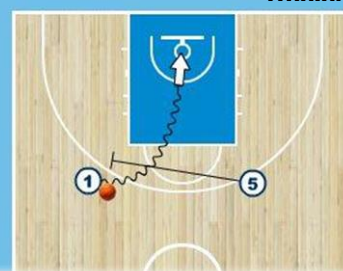


WARIANT 2



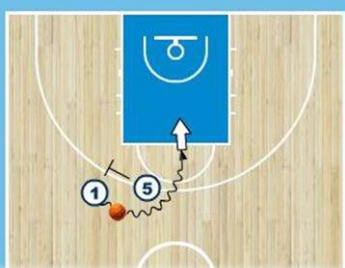
WARIANT 2 Zawodnik z piłką po wykorzystaniu zasłony szuka możliwości dogrania piłki do kolegi, który po postawieniu zasłony ścina w kierunku od kosza (pick&pop).

WARIANT 3



WARIANT 3 Zawodnik z piłką wykorzystuje zasłonę w celu zdobycia miejsca do skutecznej penetracji (pick&drive-in).

WARIANT 4



WARIANT 4 Zawodnik z piłką wykorzystuje zasłonę w celu wyrobienia sobie otwartej pozycji do rzutu (pick&shot).

7. Zasłona od piłki

Jest to rodzaj zasłony, który ma na celu **WYPROWADZENIE ZAWODNIKA NA DOGODNĄ POZYCJĘ RZUTOWĄ**. Należy pamiętać o tym, że wybór zasłony powinien być dostosowywany do postawy obronnej przeciwnika.

Najczęściej spotykane rodzaje zasłon:

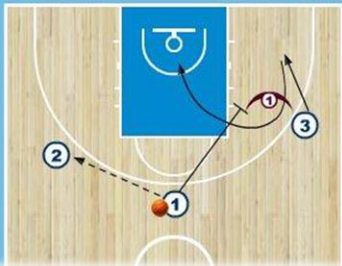
WARIANT 1

Wyjście po zasłonie, gdy przeciwnik jest skutecznie blokowany przez zasłaniającego.

WARIANT 1



WARIANT 2

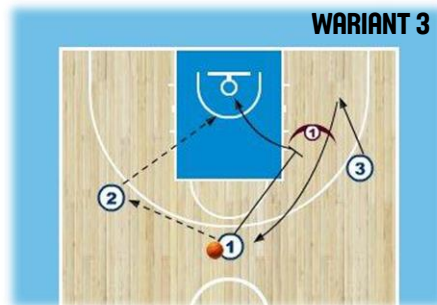


WARIANT 2

Ruch typu curl, gdy obrońca biegnie po śladach atakującego.

WARIANT 3

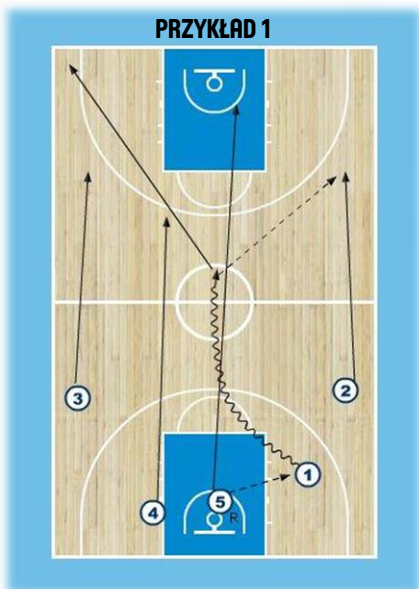
Otwarcie zawodnika stawiającego zasłonę, gdy obrońcy zdecydują o zmianie krycia (w sytuacji znacznej przewagi wzrostu).



8. Szybki atak

Szybki atak jest prawdopodobnie najbardziej ekscytującym rodzajem gry w ataku zarówno dla kibiców, jak i samych zawodników. Celem szybkiego ataku jest zdobycie punktów w jak **NAJPROSTSZY SPOSÓB** (z reguły jest to rzut z biegu spod kosza), utrzymując **SZYBKE TEMPO** biegu oraz podań, aby zmusić przeciwnika do popełnienia błędów w obronie.

Szybki atak to w wolnym tłumaczeniu atak, w którym zawodnicy starają się przenieść piłkę w stronę atakowanego kosza, w jak najszybszy sposób, aby uniemożliwić obrońcom powrót oraz ustawienie poprawnej obrony. Kluczem szybkiego ataku jest dostarczenie piłki do **PASA ŚRODKOWEGO BOISKA** (jak najdalej od linii bocznych). Dzięki temu zawodnik z piłką będzie miał najdogodniejszą pozycję do wykonania podania oraz będzie mógł zdecydować o podaniu w jedną ze stron lub wykończeniu akcji indywidualnie. Decyzja o podaniu (lub akcji rzutowej) powinna zostać podjęta **W OKOLICY LINII RZUTÓW WOLNYCH**. Należy pamiętać o tym, że rzuty w szybkim ataku nie powinny być wymuszone. Odpowiednio wypracowana przewaga liczbowa (stosunek atakujących do obrońców), powinna zagwarantować **OTWARTĄ POZYCJĘ** dla przynajmniej jednego zawodnika ataku.



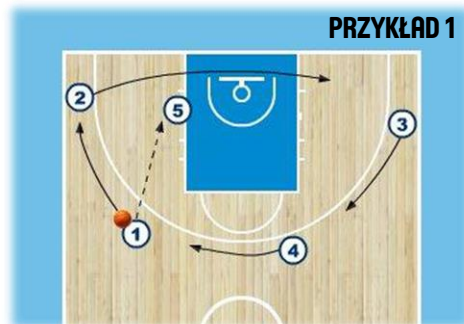
Przykładami prostych ćwiczeń na szybki atak są:

- 3-0 na całym boisku,
- 3-2, 2-1 (progresja z 3-2 do 2-1).

PRZYKŁAD 1 W obu przypadkach ćwiczenia rozpoczynają się od szybkiego ataku, **SECONDARY BREAK** (opóźniony szybki atak) oraz ustawienia zagrywek danego zespołu. Na początku nauki szybkiego ataku powinno się zwrócić szczególną uwagę na **SPACEING** oraz bieg w odpowiednich pasach (boczne oraz środkowy).

9. Flex i motion

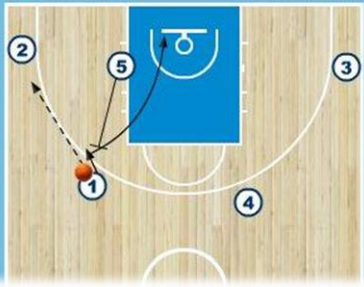
Zagrania typu **FLEX** oraz **MOTION** są bardzo efektywnym sposobem ataku ze względu na to, że dają możliwość **DOSTOSOWANIA RUCHÓW DO ZAWODNIKÓW NA KAŻDEJ POZYCJI**. Klasyczne zadania rozgrywających, rzucających oraz podkoszowych, nie mają żadnego wpływu na przebieg schematów flex i motion. Dzięki temu, że role wszystkich zawodników ataku są podobne oraz uniwersalne, obrońcy mają większy problem z przewidywaniem zachowań ataku. Zagrania flex i motion są najczęściej stosowane **PRZECIWKO OBRONIE „KAŻDY SWEGO”**, jednak można je również wykorzystać przeciwko obronie strefowej. Po przeniesieniu piłki przez rozgrywającego na stronę ataku, zawodnicy bez piłki rozpoczynają stawianie zasłon zgodnie z wcześniej ustalonymi zasadami (zagrywkami), w celu wykreowania otwartych pozycji.



PRZYKŁAD 1

- 1 podaje do 5,
- 2 ścina back-door,
- 1 zbiega do najbliższego rogu.

PRZYKŁAD 2

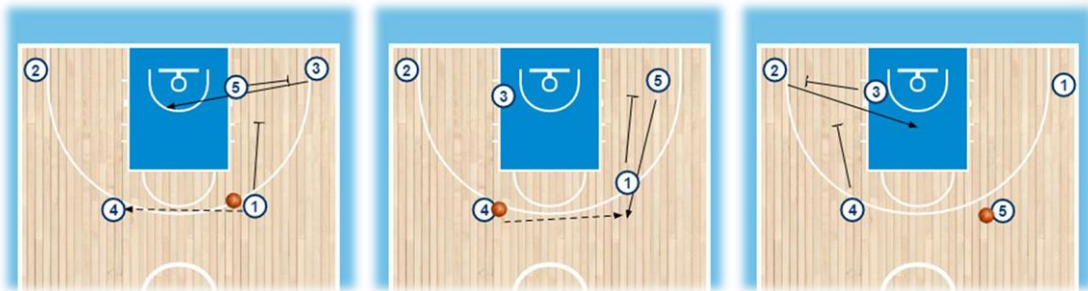


PRZYKŁAD 2

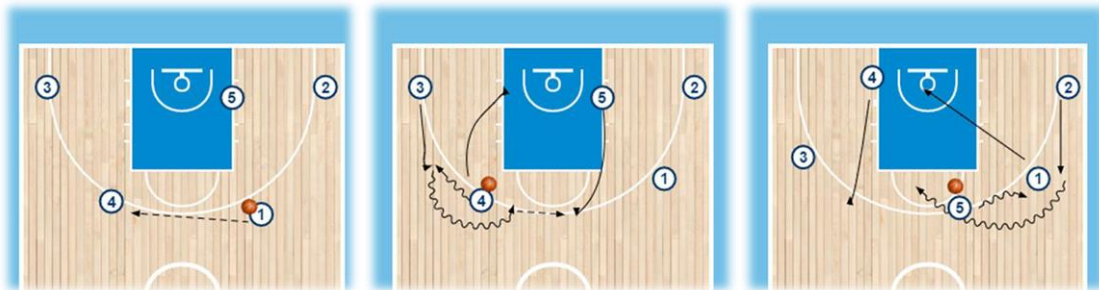
Flex UCLA

1 podaje do 2 i ścina z użyciem zasłony UCLA od 5,
2 może grać 2x2.

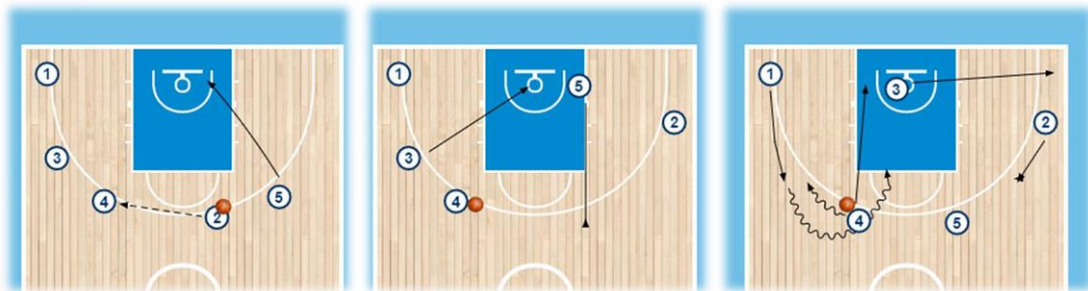
ATAK TYPU FLEX



ATAK TYPU MOTION - ROZWIĄZANIE 1



ATAK TYPU MOTION - ROZWIĄZANIE 2



KAŻDY SCHEMAT TAKTYCZNY JEST BAZOWANY NA UMIEJĘTNOŚCIACH INDYWIDUALNYCH danych zawodników oraz ich współpracy drużynowej. Poza tym, największy wpływ na obecny rozwój koszykówki ma rozwiązywanie taktycznych problemów oraz podejmowanie decyzji opartych na doświadczeniu i zależnych od sytuacji, w której znajduje się dana osoba na parkiecie.

Zagrywki w ataku powinny być egzekwowane **PŁYNNIE ORAZ NA WYSOKIM TEMPIE**. Priorytetem przy ustalaniu założeń taktycznych powinno być dostosowywanie ich do warunków oraz umiejętności zawodników. Na początku pracy z danym zespołem, naszym założeniem taktycznym będzie atak typu flex (w którym będziemy szukać rozwiązań małych gier – 1x1, 2x2). Oczywiście opanowanie jakiegokolwiek systemu ataku jest możliwe wyłącznie w sposób **STOPNIOWY Z BIEGIEM CZASU (Z TAK ZWANĄ PROGRESJĄ)**. Jednakże, to opanowanie podstawowych umiejętności wymienionych w tej pracy, jest dla mnie podstawą do budowy jakichkolwiek założeń taktycznych w grze 5x5. Jako, że podstawową zasadą ataku flex, jest fakt, iż każdy z zawodników może wymienić się pozycją z którymkolwiek z zawodników, może on być dobrym pomysłem na **POCZĄTKOWĄ FAZĘ BUDOWY SYSTEMU TAKTYCZNEGO**.

Pisząc tę pracę, skorzystałem z wiedzy oraz doświadczenia zebranych jako zawodnik polskiej Ekstraklasy (10 lat) oraz jako trener wielu młodzieżowych zespołów (10 lat). W grze mojego zespołu chciałbym wykorzystać w jak największym stopniu **KREATYWNOŚĆ ZAWODNIKÓW**. Zadaniem trenera jest przekazanie im przyrządów w formie problemów do rozwiązania oraz ćwiczeń przedstawionych w tej pracy.

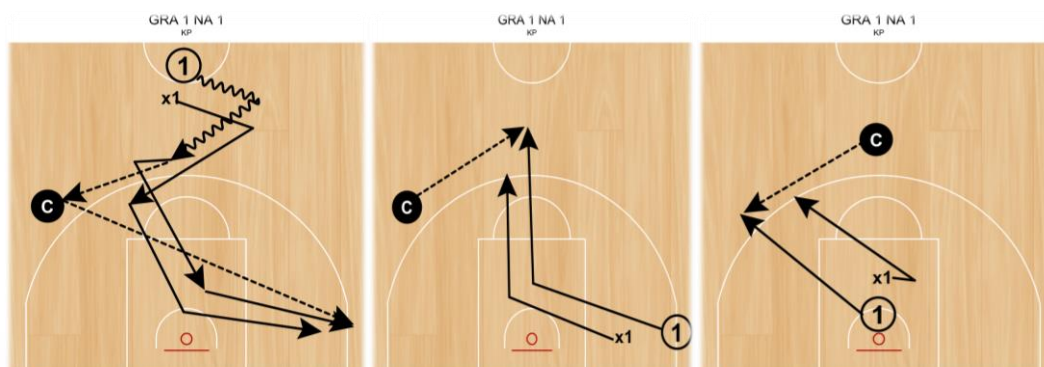


Roman Prawica

Obrona ścienia, gra 1 na 1 z rogu boiska i z osi boiska

Zawodnik ataku rozpoczyna kozłowaniem w lewo, po kilku kozłach zmienia kierunek i rękę kozłującą, wykonuje dwa kozły i zatrzymanie, chwytą piłkę i podaje do trenera, następnie próbuje wykonać manewr ścienia pod kosz i wybiega na obwód do rogu boiska (poz. 0), czeka na podanie od trenera, po otrzymaniu podania podejmuje grę 1x1.

Zawodnik obrony rozpoczyna krycie poruszając się krokiem odstawno-dostawnym, w momencie gdy gracz ataku podaje piłkę, obrońca wykonuje odskok w stronę piłki, broni się przed manewrem ścienia nie dając atakującemu wbiec przed siebie, następnie odprowadza go do osi boiska kontrolując, by nie mógł otrzymać podania i zostaje na osi boiska kontrolując obu graczy ataku. W trakcie podania od trenera stara się zdążyć równo z piłką, zająć pozycję w obronie przy graczu otrzymującym piłkę oraz wybronić sytuację 1x1 z rogu boiska.



1. Trener z piłką, zawodnik obrony ustawiony twarzą do trenera wykonuje krótki ruch w prawo lub w lewo, a następnie próbuje odciąć od piłki zawodnika ataku, zawodnik ataku staruje w przeciwnym kierunku w celu otrzymania piłki i rozpoczęcia gry 1x1, obrońca, gdy nie uda mu się odciąć od piłki, odskakuje zajmując pozycję w obronie na linii obrońca kosz, gra 1x1.
2. Te same założenia, zmienia się tylko pozycja wyjściowa obrońcy.



Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

Dwa kosze, jedna piłka, różne perspektywy

część 1

W naszym pierwszym artykule pisałyśmy o tym, czym zajmuje się psycholog sportowy, z kim pracuje i jakie formy może przyjmować taka współpraca w koszykówce. Tym razem postaramy się opisać **ZŁOŻONOŚĆ PRACY PSYCHOLOGA** oraz przedstawić **RÓŻNE PERSPEKTYWY WSPÓŁPRACY** koszykarzy z psychologami sportowymi. Z racji obszerności tematyki, postanowiłyśmy podzielić ją na dwie części. Póki co, skupimy się na pracy psychologa **W PERSPEKTYWIE PRZEBIEGU CAŁEGO SEZONU I RELACJI ZAWODNIKA Z JEGO NAJBLIŻSZYM OTOCZENIEM.**

Sezon

Pomimo, że okres przygotowawczy dla wielu zawodników jest czasem bardzo ciężkiej pracy, jest on również idealnym momentem na **PRACĘ MENTALNĄ**. Do rozpoczęcia sezonu zawodnicy mają zazwyczaj parę miesięcy, nie odczuwają więc jeszcze presji związanej z rozgrywkami. W tym okresie psycholog uczestniczy **W PROCESIE BUDOWANIA DRUŻYNY**, ustalania wartości i zasad jakie panują w grupie, dba o **DOBRA, PRZYJAZNĄ I SPRZYJAJĄCĄ CIĘŻKIEJ PRACY ATMOSFERĘ**. Okres przygotowawczy to czas, w którym zawodnicy budują swoją **PEWNOŚĆ SIEBIE I POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI**, tak aby od początku rozgrywek wyjść na parkiet z niezachwianą **WIARĄ W WYGRANĄ**.

Poświęć swój czas

Metodyka **TRENINGU MENTALNEGO** nie różni się od metody nauczania innych umiejętności. Aby zawodnik mógł **UTRZYMAĆ KONCENTRACJĘ** przez wszystkie cztery kwarty musi najpierw nauczyć się koncentrować w gabinecie psychologa, następnie wykonuje określone ćwiczenia w trakcie treningu, ostatnim etapem jest wykorzystanie wcześniej nabytych umiejętności w trakcie meczu. Dlatego właśnie czas poza sezonem koszykarskim jest bardzo cenny i może być wykorzystany na trening mentalny. Coraz więcej trenerów dostrzega potrzebę przygotowania mentalnego: „Z doświadczenia wiem, że przygotowanie mentalne do meczu jest niezmiernie ważnym elementem w każdej dyscyplinie sportu. To w końcu od wielu już lat temat akademickich rozważań. O tym napisano już mnóstwo poważnych książek. Cały czas mam nadzieję, że psychologia sportu wejdzie na stałe również do koszykarskich klubów i zdobędzie zrozumienie u wszystkich trenerów oraz ich klubowych prezesów.” Tomasz Jankowski.

Zajęcia z psychologiem sportowym to też trening

Trenerzy czasami obawiają się, że będą musieli zrezygnować z niektórych jednostek treningowych, aby zawodnicy mogli odbyć trening mentalny. Pamiętajmy jednak, że głowę sportowca można ćwiczyć przed treningiem, w trakcie treningu oraz po treningu. Rzeczywiście w trakcie sezonu, gdy terminarz jest bardzo napięty, trudno jest znaleźć dodatkowe jednostki treningowe. Dlatego bardzo ważne jest, aby trener już **NA ETAPIE PLANOWANIA MIKROCYKLI** uwzględnił czas na trening umiejętności mentalnych. W trakcie sezonu zawodnicy mogą pracować m. in. nad **WIZUALIZACJĄ RÓŻNYCH ZAGRYWEK**. Mogą też wyobrażać sobie **ALTERNATYWNE ROZWIĄZANIA AKCJI**, które usprawnią proces podejmowania decyzji w krótkim czasie. W tym okresie można też pracować nad **USPRAWNIENIEM KOMUNIKACJI**, zarówno wewnątrz drużyny, jak i na linii trener – drużyna.

W niektórych ligach sezony trwają bardzo długo, może to powodować spadek motywacji do ciężkiej pracy i znużenie monotonią treningową. Czasami w takiej sytuacji wystarczy niewielka zmiana, aby zawodnicy **PRZEŁAMALI RUTYNĘ I ODZYSKALI MOTYWACJĘ**. Niektórzy trenerzy, tak jak Phil Jackson, decydują się na bardzo oryginalne rozwiązania np. zarządzają trening w milczeniu lub w ciemności.



Fot. Piotr Kieplin/Anwil Włocławek

Na etapie bezpośredniego przygotowania startowego, przed imprezą główną, jaką są mistrzostwa czy udział w fazie play-off, psychika zawodników powinna być w optymalnej formie. Zawodnicy doskonale zdają sobie z tego sprawę: **„Grunt to odpowiednie przygotowanie mentalne i to co jest w głowie. Po tylu miesiącach sezonu nagle na treningach niczego nowego się nie wymyśli. Jako zespół zdawaliśmy sobie sprawę ze swojej siły, przed finałami graliśmy w najlepszej ósemce klubów w Europie.”** Jarosław Jechorek, pięciokrotny uczestnik mistrzostw Europy.

Psycholog strażak

Niektórzy trenerzy czy zawodnicy podejmują współpracę z psychologiem dopiero na tym etapie. Jednak skuteczność takiej współpracy może być niska. Praca psychologa jest wtedy podobna do pracy strażaka – ma ugasić pożar, usprawnić funkcjonowanie zawodnika czy drużyny przed samym turniejem. **ZMIANY W FUNKCJONOWANIU DRUŻYNY WYMAGAJĄ CZASU**, dlatego taka współpraca powinna być podjęta znacznie wcześniej. Pamiętajmy, że trening mentalny tak jak każdy inny trening, jest **PROCESEM DŁUGOTRWALYM**. Podczas imprez głównych psycholog wspiera zawodników, dba o ich poziom motywacji, koncentracji, o to jak radzą sobie ze stresem oraz reaguje na bieżące sytuacje. W trakcie trwania mistrzostw **KONDYCJA PSYCHICZNA TRENERA JEST RÓWNIIE ISTOTNA JAK ZAWODNIKÓW**. Często koncentrujemy się na samych zawodnikach i zapominamy, że trenerzy też odczuwają silne emocje, stresują się, czasami nawet bardziej niż sami zawodnicy.

Zawodnik poza boiskiem



Fot. Anwil Włocławek

Ze względu na dużą liczbę wyjazdów i rozgrywanych meczy, zawodnicy spędzają mało czasu w domu. Może to być przyczyną różnych konfliktów rodzinnych i narastającej frustracji. Zadaniem psychologa jest wtedy pomoc w rozwiązywaniu problemów osobistych, tak aby zawodnik mógł wykorzystać cały swój potencjał na boisku, **NIE MARTWIĄC SIĘ O SPRAWY ZWIĄZANE ZE SWOIM ŻYCIEM PRYWATNYM**.

Relacje

Kolejną perspektywą są relacje w jakich funkcjonują zawodnicy. Każdy z nas funkcjonuje w **SYSTEMIE RELACJI** z innymi osobami, a od **JAKOŚCI** tych relacji zależy nasze **SAMOPCZUCIE I EFEKTYWNOŚĆ** naszej pracy. **JEDNA DRUŻYNA A RÓŻNE OSOBOWOŚCI**. Może zdarzyć się, że nie wszyscy zawodnicy będą dobrze czuli się w grupie. W tej sytuacji praca psychologa skupiona jest wokół **BUDOWANIA SIŁY I SKUTECZNOŚCI W OPARCIU O RÓŻNICE I PRZECIWNOCI**. Nie wszyscy zawodnicy potrafią otworzyć się przed trenerem, zaufać i zaangażować w pracę. Psycholog może pomóc zbudować relację, nauczyć rozmawiać o problemach i szukać wspólnych rozwiązań. W przypadku młodych zawodników, oprócz relacji jakie nawiązują się z członkami drużyny, bardzo istotna jest **RELACJA Z TRENEREM ORAZ Z RODZICAMI**.

W takiej sytuacji psycholog dba o to, aby każda osoba spełniała swoją rolę, to znaczy **UCZY RODZICÓW JAK MOGĄ WSPIERAĆ ROZWÓJ SPORTOWY SWOJEGO DZIECKA**, jednocześnie nie wchodząc w kompetencje trenera. Kontakt trenera z rodzicami czasami bywa problematyczny i bardzo napięty. A przecież od **SPÓJNOŚCI DZIAŁAŃ TRENERA I RODZICÓW** zależy prawidłowy rozwój zawodników. Stąd tak ważne jest, aby ta relacja funkcjonowała prawidłowo, a trener i rodzice byli **ZGODNI, KONSEKWENTNI I POZYTYWNE ZAANGAŻOWANI**.

Podsumowując:

1. Nie żałuj czasu na trening mentalny, to jedna z **NAJLEPSZYCH INWESTYCJI** – która zaprocentuje pewnością siebie i determinacją na boisku.
2. Przemyśl, kiedy i w jakim wymiarze czasowym zorganizować przygotowanie mentalne dla swojej drużyny.
3. Uwzględnij to, że zawodnik **POTRZEBUJE CZASU**, żeby nauczyć się skutecznie koncentrować, odpowiednio wizualizować i przestać wątpić w swoje umiejętności.
4. Zastanów się, w jakich obszarach Ty i Twoja drużyna moglibyście wykorzystać **WIEDZĘ PSYCHOLOGICZNĄ**.
5. I nigdy nie miej wątpliwości, że praca mentalna to **OZNAKA SIŁY** i że najlepsi na świecie pracują z psychologami sportowymi.

Więcej informacji o psychologii sportu możesz znaleźć na portalu Facebook na fanpage'ach „Fundacji Sportu Pozytywnego” oraz „Techniki Zwycięstwa”.

dr Martyna Tadzik

mgr Anna Ussorowska



Fot. Bartosz Jezierski/Miasto Szkła Krosno



Fot. fiolek.art.pl/Rosa Radom



Maciej Woźniak

Mała Perła z Dzierżoniowa, czyli chcieć to móc.

Maciej Szelański: "Perła" czyli...

Maciej Woźniak: Nazywam się Maciej Woźniak, chociaż w środowisku koszykarskim raczej znają mnie jako "Perła". Gram w koszykówkę od 1992 roku i jestem zafascynowany erą Jordana, drużyną Dream Team, Lakers, Bulls. Magic.

MS: To były piękne czasy, chyba wielu ludzi wzorowało się na tych drużynach i ich zawodnikach, jednak nie o nich tu mowa. Przybliż nam trochę swoją osobę i swoją działalność związaną z koszykówką!

MW: Jako koszykarz zawodowy raczej bez sukcesów, bowiem szybko uznałem, że największą frajdę sprawia mi granie w koszykówkę na podwórku czy w luźnych rozgrywkach niż w klubie. W 1998 roku mój tato - Andrzej zorganizował turniej koszykówki ulicznej na boisku, na którym grałem. Dwa lata później, gdy zakończyłem swoją przygodę z koszem zawodowym i wróciłem do rodzimego Dzierżoniowa z Leszna, postanowiłem stworzyć podobny turniej. Tak powstał **TURNIEJ B-BALL JAM**, rozgrywany na dwa kosze.



MS: Z tego co się orientuję, organizujesz ten turniej cały czas?

MW: Tak, to prawda i uznawany jest przez **ŚRODOWISKO STREETBALL** za najbardziej kultowy. Myślę że jest to najdłużej działający turniej koszykówki ulicznej i jako pierwsi zapoczątkowaliśmy w Polsce specyfikę takich zawodów wzorując się na USA - czyli muzyka na żywo grana przez DJ z winyli, do tego występy breakdance, graffiti, konkurs wsadów. Przez turniej **B-BALL JAM** i turniej zimowy **B-BALL WINTER JAM** przewinęło się setki koszykarzy od tych z reprezentacji Polski i ekstraklasy, jak Robert Skibniewski, Rafał Głapiński, Wojciech Młynarski, po tych kompletnie nieznanym pasjonatów kosza z całego kraju.

MS: Świetna sprawa! Podobno cały czas starasz się wprowadzać jakieś urozmaicenia, to prawda?

MW: Owszem, ostatnio czyli w 2016 roku turniej miał zasadę "Jordany kontra Kobasy" i wszyscy uczestnicy musieli być ubrani w barwy Chicago lub Lakers.



MS: Dobrze, wróćmy na chwilę do Ciebie. Gdybyś miał teraz napisać swoje CV, znalazłoby się tam kilka naprawdę ciekawych pozycji. Może spróbujemy coś takiego stworzyć?

MW: Tak jak mówiłem, jako koszykarz zawodowy nic nie osiągnąłem, jednak wybierając drogę koszykarza ulicznego udało mi się trochę zdobyć - w 2003 roku zostałem mistrzem Polski w konkursie Nike Freestyle w Warszawie (pierwszy i ostatni oficjalny turniej). W 2004 roku zdobyłem tytuł Mistrza Polski Wsadów na turnieju w Goleniowie współorganizowanym przez Canal+. Poza tym byłem wielokrotnie MVP różnych lig amatorskich i turniejów koszykówki (WRONBA - Wrocławska Liga Koszykówki, BLK - Bielawska Liga Koszykówki, Alcatraz - turniej w Wałbrzychu, B-ball Jam i wiele innych mniej znaczących). Występowałem w teledyskach o tematyce koszykarskiej u boku Maseya, Nullo czy Wujka Samo Zło. Jako sukces uważam także uczestnictwo w filmie promującym polską koszykówkę, gdzie zaprezentowałem swoje umiejętności gry na potrzeby PZKosz. Materiał służył do promocji naszej rodzimej koszykówki w odniesieniu do organizacji Mistrzostw Europy w 2009 roku. Jak wiadomo udało nam się tę imprezę organizować, więc jestem dumny, że małą cegiełką się do tego przyczyniłem. Ostatnim indywidualnym sukcesem jest tytuł Najlepszego Koszykarza Streetball w Polsce, który otrzymałem w 2004 roku, a publikacja wraz z opisem mojej nieskromnej osoby :-)) ukazała się w magazynie "Basket". Natomiast magazyn MVP przedstawił boisko, na którym wszystko zawsze organizuje "Na Jasnym", jako jedno z 3 najbardziej kultowych koszykarskich miejsc w Polsce.

MS: Maćku, jednak turniej to chyba nie jedyna rzecz, jaką stworzyłeś?



MW: W 2011 roku postanowiłem stworzyć klub i założyłem stowarzyszenie B-ball. Jestem trenerem w tym klubie, mam pod sobą już około 100 dzieciaków. Jestem samoukiem koszykarskim, wpajam dzieciom miłość do gry i nie ukrywam, że wzoruję swoje działania na USA. Staram się, by pierwszoplanową rolą w rozwoju koszykarskim dzieci było wyszkolenie

techniczne. Szczególnie duży nacisk kładę na drybling, zwody, rzuty sytuacyjne. Moi zawodnicy wyróżniają się właśnie tymi umiejętnościami w konfrontacji z innymi. Chcę rozwijać koszykówkę, mam swoją wizję i ją realizuję.

MS: Jesteś bardzo oddany koszykówce... No i zdecydowanie jesteś bardzo zapracowanym fanatykiem, gdyż...

MW: Obecnie stworzyłem amatorską ligę B-ball, w której gra 10 drużyn z okolicznych miast. Liga jak wszystko u mnie jest wzorowana na ligach z USA, a szczególnie na NBA. Mecze są nagrywane, z każdego meczu tworzone są highlights'y, przed meczem jest prezentacja zawodników przy muzyce z klasycznej prezentacji Bulls z ery Jordana, po meczach są wywiady z zawodnikami na specjalnie stworzonej do tego ścianie itd. Uważam, że takie drobne szczegóły powodują, że ludzie chętniej garną się do grania, liczę, że zachęca to też młodych do uprawiania kosza.



MS: Muszę przyznać, że sam chętnie zapisałbym się do tej ligi. :) Troszkę zapachniało Ameryką...

MW: Tak! Marzy mi się stworzenie amatorskiej ligi na skalę kraju, zrobienie jej całkowicie na wzór NBA z konferencjami, draftem itd. Jednak największym moim marzeniem jest,



by w koszykówce pracowały "otwarte głowy" - ludzie nie bojący się wprowadzać swoje pomysły do koszykówki, urozmaicający ją, próbujący i szukający nowych zagrań, nowych rozwiązań organizacyjnych. Myślę, że w kraju pod tym względem jest coraz lepiej, dużo młodych ludzi wchodzi do skostniałych struktur PZKosz i to napawa optymizmem. Jest jeszcze dużo do

zrobienia, chociażby moje wymarzone ligi szkolne, od lig szkół podstawowych, po akademickie, ale liczę, że i to z czasem powstanie, obym tylko tego dożył... Według mnie nie ma nic piękniejszego niż sport szkolny, pełne trybuny uczniów dopingujący swoją reprezentację (zwolnienie z lekcji na rzecz obecności na meczu :-)). Relacja finału lig w TV regionalnych itd.

MS: Oj "Perła", zwolnij trochę, nie wszystko na raz. ;)

MW: Oj rozmarzyłem się, więc chyba wypada kończyć rozmowę, bo ja tak mogę o koszu bez końca. Ostatnie moje zdanie wieńczące nasz wywiad - życzę wszystkim osobom działającym w koszykówce, by się nie poddawali i robili to, co im w sercu gra nawet, jeśli jest to niezgodne z obowiązującym kanonem. Może za parę lat ktoś powie, że to właśnie wy byliście prekursorami jakiejś myśli... Powodzenia i powodzenia dla redakcji "Trenera Koszykówki".

MS: Maćku, w imieniu redakcji bardzo Ci dziękuję i życzę wytrwałości w realizacji planów! Mam nadzieję, że mamy w naszym pięknym kraju więcej takich pasjonatów jak Maciej Woźniak!



Nr 3

4.05 – 17.05.2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

Redakcja: Maciej Szelański

Opracowanie techniczne i korekta: PZKosz

© 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

