



CENTRALNY SYSTEM SZKOLENIA

Na POZIOMIE I

Zakres programowy Kadr Regionalnych i Kadr narodowych U-14 i U-15

1. INDYWIDUALNA TECHNIKA ATAKU

- 1.1. Starty, bieg i zatrzymania bez piłki
- 1.2. Obróty z piłką w miejscu, pozycja „potrójnego zagrożenia” i „podwójnego zagrożenia”, minięcie w stronę kosza
- 1.3. Rzuty na kosz
- 1.4. Kozłowanie
- 1.5. Podania

2. INDYWIDUALNA TECHNIKA OBRONY

- 2.1 Postawa i pozycja obronna
- 2.2 Poruszanie się w obronie
- 2.3 Zastawianie zawodnika z piłką i bez piłki

3. ELEMENTY WSPÓŁPRACY W ATAKU

- 3.1 Ruchy bez piłki
- 3.2 Zachowanie odpowiedniej przestrzeni i czasu
- 3.3 Zastona do piłki (P&R)
- 3.4 Zastona od piłki (P&R)

4. ELEMENTY WSPÓŁPRACY W OBRONIE

- 4.1 Obrona ścięcia i obiegnięcia
- 4.2 Obrona zastony od piłki
- 4.3 Obrona zastony od piłki
- 4.4 Elementy rotacji

Zakres programowy uwzględnia tematykę zajęć treningowych, które powinny być prowadzone w ramach akcji szkoleniowych Kadr Regionalnych oraz Kadr Narodowych U-14 i U-15. Oczywiście stopień i zakres realizacji zaplanowanych tematów treningowych będzie uzależniony od poziomu prezentowanego przez zawodników w Kadrach Regionalnych.

W każdym przedstawionym zagadnieniu zostały uwzględnione cztery elementy stanowiące pomoc przy zaplanowaniu jednostki treningowej:

Akcenty

- to zwrócenie uwagi na szczegóły i detale, których eksponowanie pozwoli na opanowanie prawidłowej techniki oraz odpowiednich zachowań na boisku młodego adepta koszykówki

Środki Treningowe

- to narzędzia i środki działania, które odpowiednio wykorzystane pozwolą tworzyć twórcze ćwiczenia treningowe, doskonalące dane elementy koszykarskie w procesie szkoleniowym











Uwagi do zawodnika

- to użycie pewnych stwierdzeń skierowanych do młodego zawodnika w czasie treningu, pozwalających zrozumieć graczom idee i sens wykonywanych ćwiczeń

Przykładowe ćwiczenia

- Pokazanie przykładowych ćwiczeń koszykarskich, doskonalących elementy z rozpatrywanych tematów koszykarskich

Legenda znaków

	- zawodnik ataku
	- zawodnik obrony
	- trener lub pomocnik
	- piłka
	- ruch gracza bez piłki
	- kozłowanie piłki
	- podanie
	- ruch stawiania zasłony
	- rzut na kosz
	- pacholek

Legenda słów

STRONA „SŁABA” - strona boiska bez piłki

1. INDYWIDUALNA TECHNIKA ATAKU

1.1. Start, bieg i zatrzymanie bez piłki

Akcenty

- Pokaz i omówienie zagadnienia !!!
- Pozbycie się negatywnego kroku w tył przy startach do biegu
- Bieganie po linii prostej i łukach z wykorzystaniem długiego kroku biegowego, z unoszeniem kolan i odbiciem ze śródstopia oraz odpowiednią pracą rąk w biegu.
- Zatrzymania na jedno i dwa tempa po biegu bez utraty równowagi ciała
- Starty z różnych pozycji do sprintu, z uwzględnieniem roli pierwszych kroków sprinterskich
- Zmiana rytmu biegu bez utraty płynności poruszania się (szybko – wolno – szybko)
- Bieg w tył bez utraty równowagi
- Bieg w połączeniu z obrotami 180 i 360 stopni bez utraty równowagi i orientacji przestrzennej
- Zmiana kierunku biegu poprzez stosowanie odbicia się z nogi wykroczonej

Środki treningowe w ćwiczeniach biegowych

- Skipping A, B, C oraz mieszane (np. prawa A, lewa C itp.)
- Biegi wahadłowe na czas
- Bieg zwinnościowe np. koperta na czas, berki, tory przeszkód
- Starty z różnych pozycji do sprintu w ramach wyścigów (np. start na sygnał z leżenia)
- Bieg na czas ze zmianą rytmu i kierunku biegu
- ”Ladders drills” (stosowanie drabiny kształtującej koordynację i szybkość nóg)

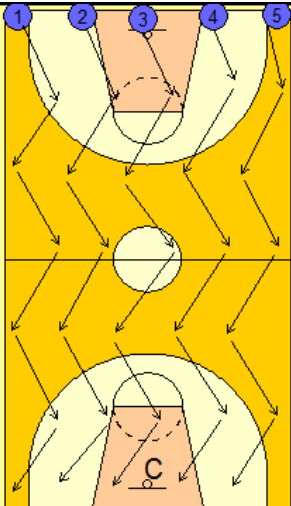
Uwagi do zawodnika

- Przykładając się do wykonywania ćwiczeń biegowych, zyskujesz swobodę i łatwość poruszania się w grze co przekłada się bezpośrednio na skuteczniejsze realizowanie zadań w ataku i obronie
- Pamiętaj, że ćwiczenia biegowe mogą Ci sprawiać na początku wiele kłopotów, ale z każdym dniem Twoja sprawność ruchowa się zwiększa (co sam wkrótce zaobserwujesz)

Przykładowe ćwiczenia

	<p>Ćwiczenie 1 (starty i zatrzymania na jedno tempo)</p> <p>Akcja 1 (starty i zatrzymania na jedno tempo)</p> <ul style="list-style-type: none">Zawodnicy A stoją na linii końcowej w postawie obronnej, a trener C po przeciwległej stronie boiskaNa sygnał zawodnicy startują do szybkiego biegu po linii prostejNa kolejny sygnał zatrzymują się na jedno tempo do "pozycji potrójnego zagrożenia", a w następnych powtórzeniach do pozycji "obronnej". <p>Akcja 2 (starty, zatrzymanie na jedno tempo z piłką)</p> <ul style="list-style-type: none">Zawodnicy A wyrzucają piłkę do przodu i po złapaniu wykonują zatrzymanie na jedno tempo do pozycji "potrójnego zagrożenia" z piłką <p>Akcja 3 (Zabawa "trener patrzy")</p> <ul style="list-style-type: none">Jeśli C ustawiony jest tyłem do zawodników, to jest sygnał że mogą oni biec do przodu po linii prostejKiedy C się odwraca do graczy, trzeba wykonać natychmiastowe zatrzymanieC eliminuje zawodników źle zatrzymujących się (np. w złej postawie obronnej, nie trzymających równowagi)Wygrywa ten kto pierwszy dobiegnie do końca boiska <p>Akcja 4 (starty z różnych pozycji)</p> <ul style="list-style-type: none">Wyścigi z linii końcowej zawodników, na dystansie 5m, 10m i 15m, gdzie za każdym razem ćwiczący startują z różnych pozycji (pozycja stojąca, leżąca, siad płaski, siad tyłem do kierunku biegu, stopowanie itp.) <p>Akcja 5 (bieg ze zmianą prędkości)</p>
--	--

- Bieg po prostej ze zmianą płynności poruszania się tzn. szybko - wolno - szybko



Ćwiczenie 2 (starty, zmiana kierunku biegu i zatrzymanie na dwa tempa)

Akcja 1 (starty i zatrzymanie na dwa tempa)

- Zawodnicy stoją na linii końcowej
- Na sygnał trenera (C) startują wszyscy w jednym kierunku
- Na kolejny sygnał zatrzymanie na dwa tempa do pozycji "potrójnego zagrożenia" lub pozycji "obronnej"

Akcja 2 (starty i zatrzymanie na dwa tempa z piłką)

- Zawodnicy wyrzucają piłkę do przodu i po złapaniu wykonują zatrzymanie na dwa tempa do pozycji "potrójnego zagrożenia"

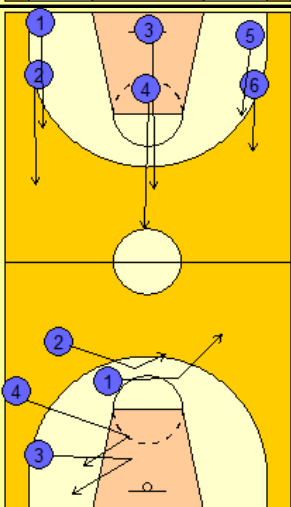
Akcja 3 (zmiana kierunku biegu)

- Na sygnał zawodnicy startują z linii końcowej do biegu (wszyscy w jednym kierunku)

- Na kolejny sygnał zmieniają kierunek poprzez odbicie się z nogi wykroczonej, na zakroczną

Akcja 4 (zmiana kierunku biegu)

- Zmiana kierunku poruszania się może być również stosowana poprzez zmianę częstotliwości kroków (małe kroczki)



Ćwiczenie 3

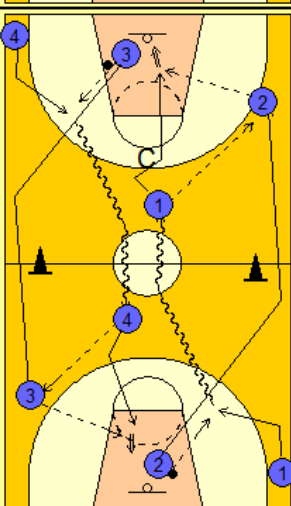
- Zawodnicy ćwiczą w parach, 1-2, 3-4, 5-6,
- Na sygnał pierwszy z pary startuje do biegu i wykonuje zatrzymanie w różnych momentach
- Drugi ćwiczący staje się jego odbiciem i próbuje naśladować kolegę we wszystkich czynnościach (start i zatrzymanie)

Ćwiczenie 4

- Zawodnicy ćwiczą w parach, gdzie jeden z dwójki jest prowadzącym, a drugi naśladowującym
- Poruszają się swobodnie w dowolny sposób (przodem lub tyłem), na całym boisku
- Zawodnik prowadzący raz na jakiś czas wykonuje różne zatrzymania
- Zawodnik który jest z tyłu próbuje naśladować we wszystkim swojego kolegę

Ćwiczenie 5

- Pochodne ćwiczenia 3 i 4,
- Ćwiczymy z piłkami tzn. zawodnicy kołują piłkę poruszając się

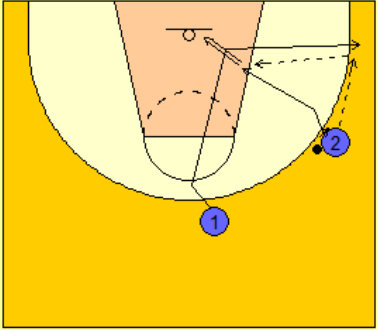
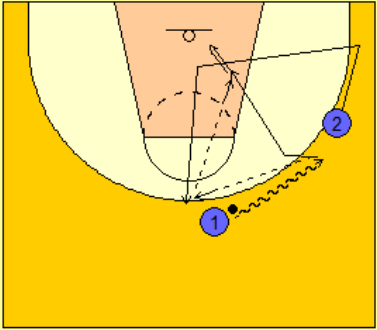


Ćwiczenie 6 (ruchy bez piłki w szybkim ataku)

- Ćwiczymy w parach do osi boiska
- A2 zbiera piłkę i podaje do wychodzącego A1
- A1 po otrzymaniu piłki wchodzi w pasie środkowym w kozioł
- A2 po podaniu do A1 zajmuje sprintem bas boczny działania i biegnie do wysokości 6m

Akcja 1

- A1 podaje do A2 i ścina pod kosz w pełnym biegu
- A2 podanie do A1, które kończy akcję rzutem na kosz
- po przeciwległej stronie boiska sekwencja zdarzeń jest podobna tylko zakończona obiegnięciem A4 pod kosz
- po obu stronach boiska stoją trenerzy (C) którzy wymuszają swoją pozycją odpowiedni ruch (ścięcia lub obiegnięcia), zawodnik ataku musi wybrać prawidłowy ruch

	<p>Akcja 2 (od momentu kiedy A1 podało do A2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A1 wykonuje ruch pod kosz Ścicia bądź obiegnięcia, poczym wykonuje ruch wyjścia do rogu • A2 - podaje do A1 i wykonuje jakiś ruch bez piłki pod kosz • A1 podaje do A2, który kończy rzutem
	<p>Akcja 3 (kiedy A1 ma jeszcze piłkę)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A1 kozłuje piłkę do pasa bocznego • A2 robi miejsce dla A1 wykonując ucieczkę do rogu, później ruch pod kosz i jeśli nie otrzyma piłki ruch wyjścia 6m na oś boiska • A1 podaje do A2 i wykonuje ruch pod kosz • A2 podaje do A1 , które kończy rzutem na kosz <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwracać uwagę na zmianę tempa poruszania się zawodników bez piłki, akcentowanie nogi odbicia przy zmianie kierunku poruszania się • Można wprowadzać biernych obrońców (trener lub zawodnik), którzy będą wymuszać odpowiedni ruch bez piłki

1.2. Obróty z piłką w miejscu, pozycja „potrójnego zagrożenia” i „podwójnego zagrożenia”, minięcie w stronę kosza

Akcenty

- a) Pokaz i omówienie zagadnienia !!!
- b) Przyjęcie pozycji „potrójnego zagrożenia” umożliwiającej rzut, podanie i minięcie (nogi ugięte w stawach kolanowych, piłkę trzymamy oburącz na wysokości klatki piersiowej)
- c) Przyjęcie pozycji „podwójnego zagrożenia” – umożliwiającej minięcie lub rzut, gdzie każda próba wykonania tego elementu powinna być poprzedzona przeniesieniem piłki przez oś boiska, aby obrońca był w ruchu
- d) Wykonanie obrotów na nodze zewnętrznej i wewnętrznej w celu przyjęcia pozycji rzutowej
- e) Minięcie na nogę jednoimienną (czyli np. kozioł prawą ręką przy ruchu prawej nogi mijającej)
- f) Minięcie skrzyżne (czyli np. kozioł prawą ręką przy ruchu lewej nogi mijającej)
- g) Akcentowanie długiego kroku nogi mijającej w stronę kosza

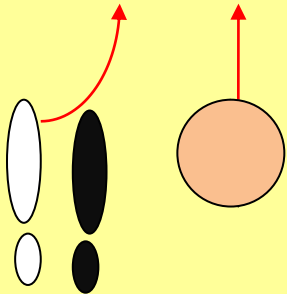
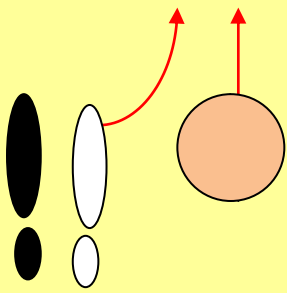
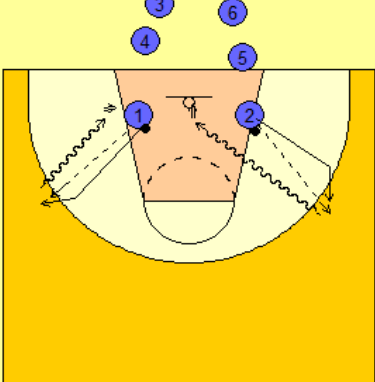
Środki treningowe

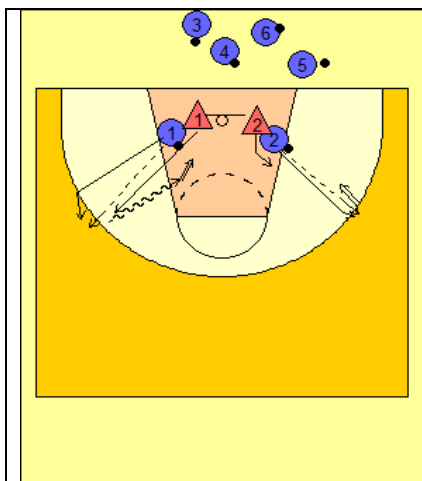
- a) Forma ścisła, gdzie zwracamy uwagę na technikę wykonania (np. minięcie pachotka)
- b) Wszystkie gry z piłką stosowane w treningu (od gry 1x1 do gier 5x5)
- c) Stosowanie gier z pomocnikiem, gdzie stosujemy podanie przez oś boiska stwarzając możliwość gry z pozycji „podwójnego zagrożenia”

Uwagi do zawodnika

- Pamiętaj, że pozycja „potrójnego zagrożenia” jest podstawową pozycją koszykarza z piłką, dzięki której stwarza on ciągłe zagrożenie w ataku (rzutem, podaniem i penetracją)
- Pamiętaj, że pozycja „podwójnego zagrożenia” jest najbardziej pożądaną opcją, ponieważ zawodnik obrony jest w ruchu, co zdecydowanie ułatwi Ci grę w ataku
- Korzystając z podań ruszysz obrońców (przenosić piłkę przez oś), a to doprowadzi do łatwiejszej gry 1x1 dla zawodników Twojej drużyny

Przykładowe ćwiczenia

	<p>Minięcie skrzyżne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piłka kozłowana ręką prawą • Biała stopa pokazuje ruch skrzyżny (lewej nogi) do minięcia • Czarna stopa sygnalizuje nogę zakroczną, która nie może oderwać się od podłoża przed wykonaniem kozła
	<p>Minięcie na nogę jednoimienną</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piłka kozłowana ręką prawą • Biała stopa pokazuje ruch nogi jednoimiennej (prawej nogi) do minięcia • Czarna stopa sygnalizuje nogę zakroczną, która nie może oderwać się od podłoża przed wykonaniem kozła
	<p>Ćwiczenie 1 (zatrzymania, obroty, pozycja „potrójnego zagrożenia”)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A1 i A2 wyrzut piłki do przodu (na około 6 m), bieg i chwyt piłki na wysokości 6m po zatrzymaniu na jedno tempo, po czym obrót w stronę kosza, za każdym razem inny: <ul style="list-style-type: none"> - na nodze zewnętrznej tyłem (przez plecy) - na nodze zewnętrznej przodem (przez pierś) - na nodze wewnętrznej tyłem (przez plecy) - na nodze wewnętrznej przodem (przez pierś) • A1 i A2 po zrobieniu prawidłowego obrotu w stronę kosza przechodzi do postawy „potrójnego zagrożenia” • A1 i A2 wykonuje akcję rzutową na kosz, za każdym razem inne: <ul style="list-style-type: none"> - minięcie do linii końcowej na nogę jednoimienną - minięcie do linii końcowej krokiem skrzyżnym - minięcie do środka boiska krokiem skrzyżnym - minięcie do środka boiska na nogę jednoimienną <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Od momentu zatrzymania na jedno tempo, utrzymujemy pozycję niską zarówno przy obrocie jak i minięciu do kosza

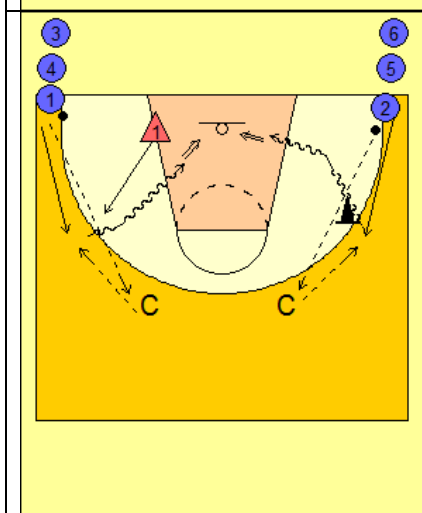


Ćwiczenie 2 (zatrzymania, obroty, pozycja „potrójnego zagrożenia”)

- Pochodna ćw. 1, tylko gra z obrońcami
- A1 i A2 wyrzut piłki do przodu (na około 6 m), bieg i chwyt piłki na wysokości 6m po zatrzymaniu na jedno tempo, po czym wykonanie obrotu wskazanego przez trenera
- O1 i O2 - wykonują ruch do swoich zawodników ataku A1 i A2
- A1 i A2 podejmują właściwą decyzję:
 - jeśli obrońca nie podchodzi blisko do atakującego to zawodnik z piłką powinien wykonać rzut do kosza z dystansu (akcja O2 z A2)
 - jeśli zawodnik O1 podchodzi blisko do A1, zawodnik zmuszony jest wykonać minięcie do kosza (akcja A1 z O1)
- Zawodnik O1 po biegu zatrzymuje się przed graczem z piłką w postawie obronnej z lekko wysuniętą nogą wykroczną
- Strona minięcia atakującego (w tym wypadku A1) będzie określona atakiem nogi wykroczonej obrońcy O1

*** Uwagi

- Zwracanie uwagi na poprawność: zatrzymania, obrotu, pierwszego długiego kroku penetrującego oraz podjęcia właściwej decyzji w ataku



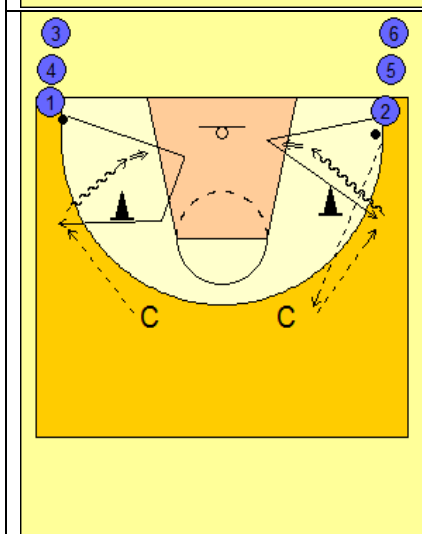
Ćwiczenie 3 (zatrzymanie do pozycji „podwójnego zagrożenia”)

Akcja 1 (pomiędzy A2 i C)

- A2 podają piłkę do trenera C,
- A2 wykonuje ruch wyjścia na pozycję skrzydła (45 stopni) w celu otrzymania piłki (ręce gotowe do chwytu piłki)
- C wykonuje podanie do nabeigającego zawodnika ataku A2
- A2 z pozycji „podwójnego zagrożenia” wykonuje:
 - minięcie do linii końcowej na nogę jednoimienną
 - minięcie do linii końcowej krokiem skrzyżnym
 - minięcie do środka boiska krokiem skrzyżnym
 - minięcie do środka boiska na nogę jednoimienną

Akcja 2 (pomiędzy A1 i C)

- A1 podają piłkę do trenera C,
- A1 wykonuje ruch wyjścia na pozycję skrzydła (45 stopni) w celu otrzymania piłki (ręce gotowe do chwytu piłki)
- C wykonuje podanie do nabeigającego zawodnika ataku A1
- Obrońca O1 po biegu zatrzymuje się przed A1 w postawie obronnej z lekko wysuniętą nogą wykroczną
- A1 z pozycji „podwójnego zagrożenia” wykonuje odpowiednie minięcie pod kosz atakując nogą wykroczną O1



Ćwiczenie 4

Akcja 1 (pomiędzy A2 i C)

- A2 podaje do trenera (C), wykonuje wejście pod kosz, a następnie wyjścia na pozycję skrzydła (45 stopni) za pachółkiem, wykonując na zmianę:
 - zatrzymanie na dwa tempa, gdzie pierwszą stawia lewą nogę (półobrót otwierając się do kosza) z dostawieniem nogi prawej
 - zatrzymanie na dwa tempa, gdzie pierwsza stawiana jest noga prawa, a potem lewa (dokręca prawidłowe zatrzymanie)
- A2 mija do kosza stosując poznane sposoby minięcia

Akcja 2 (pomiędzy A1 i C)

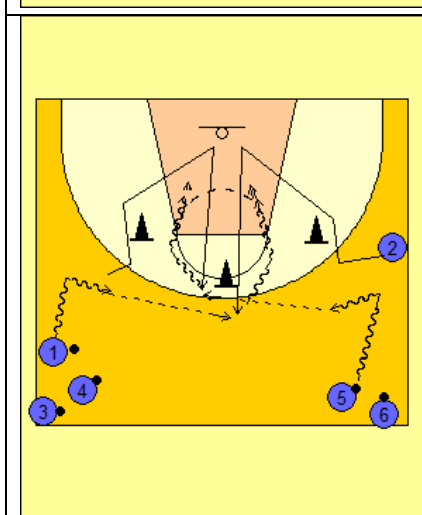
- Pochodna Akcji 1, tylko A1 wychodzi na pozycję skrzydła (45 stopni) od środka boiska (czyli przed pachółkiem)
- Zatrzymanie i minięcie podobnie jw.

Ćwiczenie 5

- Pochodna ćw. 4, z tym że korzystamy z obrońcy, którego należy odprowadzić w pole 3s, wyjść na pozycję i minąć korzystając z ataku nogi wykroczonej lub złęgo ustawienia zawodnika obrony

*** Uwagi

- Zwracać uwagę na poprawność wykonania wszystkich elementów: odprowadzenie obrońcy, wyjście na pozycję, zatrzymanie, sposób minięcia oraz słuszność obranej decyzji



Ćwiczenie 6

- Zawodnicy ustawieni są w dwóch grupach, gdzie tylko jeden zawodnik A2 nie posiada piłki, ponieważ on będzie zaczynał ruch pod kosz
- A2 wykonuje ruch pod kosz, korzystając z ruchu obiegnięcia i wyjścia na pozycję środka
- A1 po wcześniejszym kozłowaniu podaje piłkę do A2 (podanie ręką dalszą od pola 3s)
- A2 wykonuje chwyt piłki i penetrację z piłką do kosza, zakończoną rzutem
- Sekwencja zdarzeń powtarza się po drugiej stronie osi boiska A1 ruch bez piłki
- A5 po kozłowaniu podaje piłkę do A1

*** Uwagi

- Ćwiczenie o wielu elementach, których poprawność wykonania musi być kontrolowana przez trenera: ruchy bez piłki, gotowość na otrzymanie piłki w każdym momencie, zatrzymania, przyjęcie odpowiednich pozycji, zmiany tempa i kierunku biegu, podanie, chwyt piłki, przeprowadzenie akcji rzutowej

1.3. Rzuty na kosz

Technika rzutu pozycyjnego z miejsca i z wyskoku

Akcenty

- a) Pokaz i omówienie zagadnienia !!!
- b) Ułożenie piłki na dłoni rzucającej (na palcach, a nie na całej dłoni)
- c) Ułożenie ręki rzucającej względem ciała zawodnika (dłoń z piłką ułożona nad głową w linii pionowej z łokciem ręki rzucającej, łokieć nad barkiem)
- d) Ułożenie ręki wspomagającej rzut (dłoń wspomagająca ułożona z boku piłki, a nie pod nią)
- e) Ustawienie nóg przy rzucie pozycyjnym (noga jednoimienna ustawiona w linii pionowej do dłoni rzucającej, nogi ugięte w kolanach na szerokość barków, a czubki butów skierowane są w kierunku kosza)
- f) Praca ciała przy oddaniu rzutu pozycyjnego (z pozycji niskiej przejście do rzutu poprzez wyprostowanie nóg w stawach kolanowych i biodrowych oraz zakończenie rzutu wyprostowaniem ręki rzucającej wraz ze zgięciem dłoniowym nadgarstka, barki są w jednej linii)
- g) Rzut po wyskoku (zachowanie techniki rzutu wraz z uwzględnieniem mocniejszej pracy nóg przy wybiciu, lądowanie po rzucie w miejscu wybicia)

Rzut po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa (po kozłowaniu jak i po ruchu bez piłki)

Akcenty

- a) Pokaz i omówienie zagadnienia!!!
- b) Zatrzymanie na jedno tempo bez utraty równowagi przy rzucie, poprzedzone ruchem zawodnika (zatrzymanie w ustawieniu stóp na szerokość bioder, w układzie pięta – palce)
- c) Zatrzymanie na dwa tempa bez utraty równowagi przy rzucie, poprzedzone ruchem zawodnika (długi pierwszy krok przy minięciu)
- d) Podczas zatrzymania stopę stawiamy w myśl zasady pięta- palce, skierowana w stronę kosza
- e) Przy zatrzymaniu obniżenie środka ciężkości poprzez ugięcie nóg w kolanach i biodrowych

Rzut w biegu z prawej i lewej strony (po kozłowaniu jak i po ruchu bez piłki)

Akcenty

- a) Pokaz i omówienie zagadnienia!!!
- b) Przy rzucie pierwszy długi krok mijający drugi krótszy odbijający
- c) Trzymanie piłki w dwutakcie na wysokości klatki piersiowej, łokcie szeroko
- d) Rzut ręką dalszą z nad głowy, druga ręka ochrania rzut

Rzuty sytuacyjne

Akcenty

- a) Pokaz i omówienie zagadnienia!!!
- b) Rzuty po obrotach (noga mijająca przy obrocie skierowana w stronę kosza)
- c) Rzuty po odejściu (odskok w bok z równoczesnym utrzymaniem równowagi i pionowej sylwetki rzutowej)
- d) Rzuty po wbiciu pod koszu
- e) Rzuty z zachowaniem koordynacji (odwrotny dwutakt, po jednym kroku dwutaktu, półhakiem po dwutakcie, wysokim lobem po dwutakcie z ominięciem bloku, rzut po jednym kroku w dwutakcie)

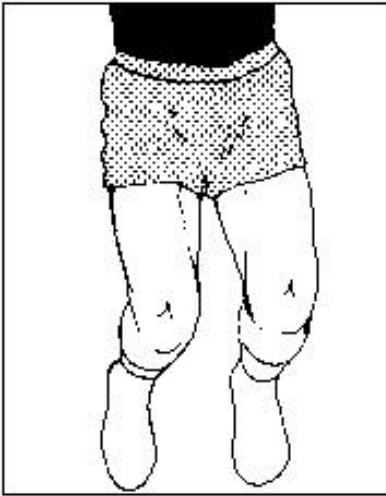

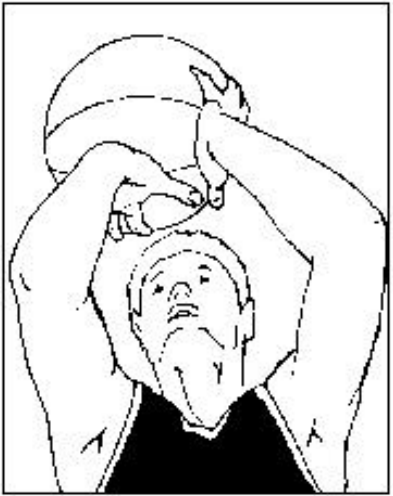
Środki treningowe

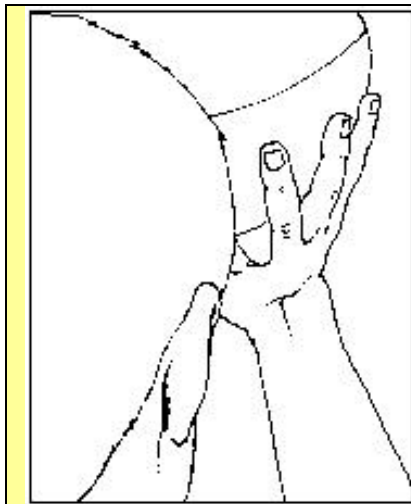
- a) Różnego rodzaju rzuty poprzedzone koźlowaniem i zmianami ręki (forma ścista)
- b) Różnego rodzaju rzuty poprzedzone ruchami bez piłki np. ścięcie (forma ścista)
- c) Wyścigi rzędów zakończone odpowiednim rzutem (forma zabawowa)
- d) Stosowanie rzutów jako aktywnego wypoczynku w treningu
- e) Łączenie w ćwiczeniach szybkości wykonania rzutu wraz z jego prawidłową techniką i skutecznością.
- f) Wszystkie gry z przeciwnikiem (od 1x1 do 5x5)
- g) Stosować w każdym przerabianym temacie ćwiczenia zakończone rzutem (zwracać uwagę na poprawność wykonania)

Uwagi do zawodnika

- a) W pierwszej kolejności nie myśl o skuteczności rzutu, a skup się na technice oddawania rzutów (tylko taka droga pozwoli Ci w przyszłości wykonywać skuteczne rzuty z najtrudniejszych pozycji)
- b) Na rozgrzewkę stosuj rzuty w bliskiej odległości od kosza, tak aby nie zaburzały one techniki wykonania elementu.
- c) Chcesz trafiać do kosza, rozpoczynaj i kończ każdy trening indywidualną pracą nad rzutem

Przykładowe ćwiczenia

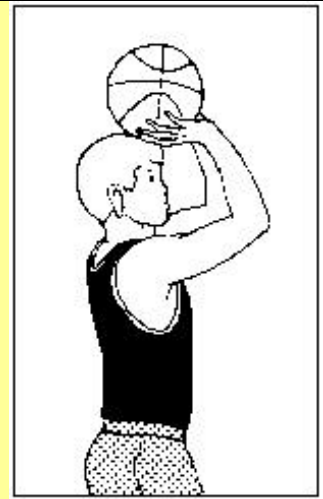
Ćwiczenie 1 Technika rzutu pozycyjnego		
		
<ul style="list-style-type: none">• Nogi ugięte w stawach kolanowych	<ul style="list-style-type: none">• Piłkę trzymamy na wysokości klatki piersiowej	<ul style="list-style-type: none">• Przed rzutem piłkę przenosimy nad głowę, ręka rzucająca jest pod piłką, a ręka podtrzymująca z boku piłki



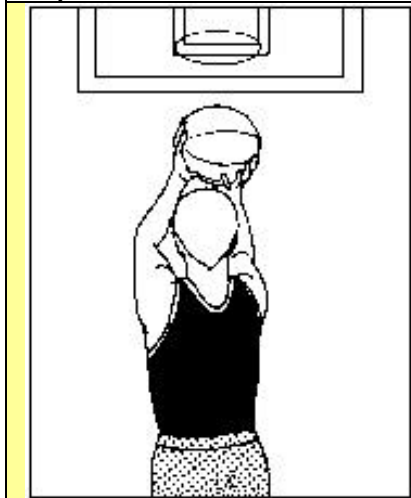
- Piłkę trzymamy na palcach, a nie na całej dłoni



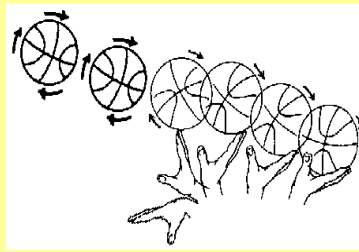
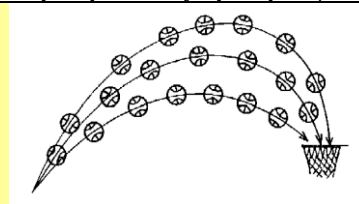
- Piłka, nadgarstek i łokieć rzucającej powinny znajdować się w jednej linii pionowej



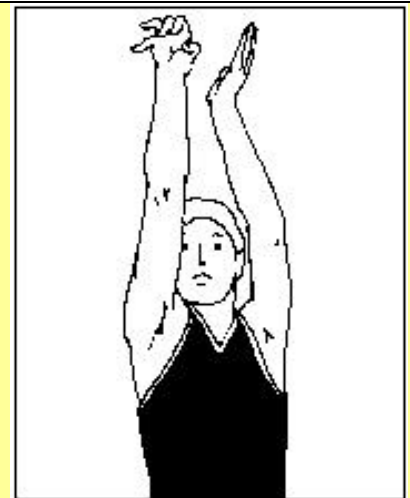
- Barki są na tej samej wysokości



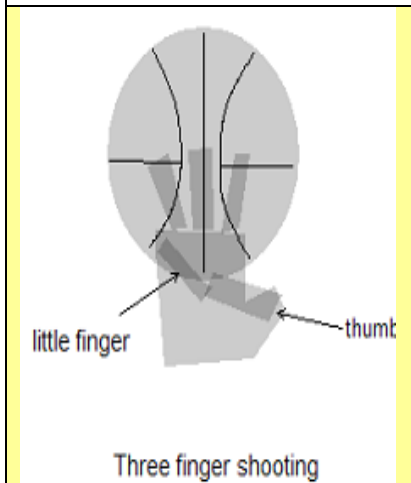
- Bark ręki rzucającej jest lekko wysunięty do przodu



- Odpowiedni tor lotu piłki (parabola lotu piłki nie może być zbyt płaska)
- Wypuszczenie piłki z palców, nadaje piłce wsteczną rotację i zakończone jest zgięciem dłoniowym nadgarstka

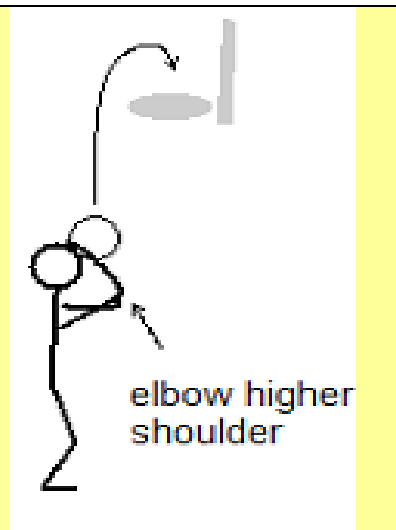


- Jeśli ramię ręki rzucającej po rzucie jest skierowane ku górze, na pewno parabola lotu piłki będzie odpowiednia
- Akcentuj po rzucie zgięcie dłoniowe nadgarstka



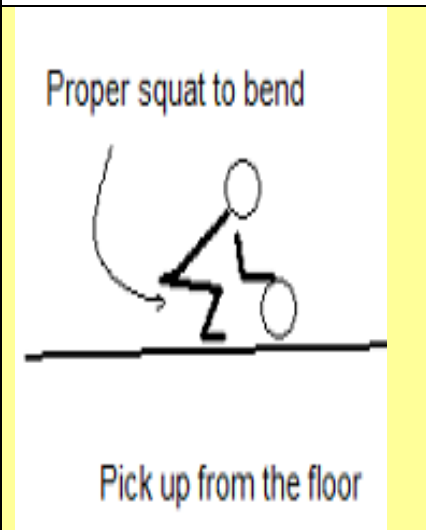
Cwiczenie 2

- Rzut na kosz trzema palcami (kciuk i mały palec stykają się)
- Palec środkowy ułożony na linii środkowej piłki



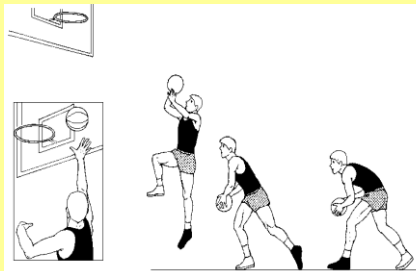
Cwiczenie 3

- Blisko kosza oddajemy rzut jedną ręką na kosz, z dużą parabolą lotu piłki,
- druga ręka podtrzymuje łokieć przy rzucie ręki rzucającej



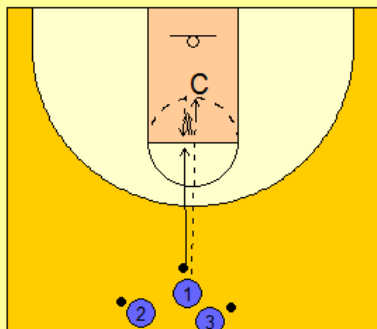
Cwiczenie 4

- W przysiadzie, prawidłowe ułożenie nóg oraz rąk na piłce.
- Zawodnik podnosi się do wyprostowania wykonując rzut na kosz (stopy na ziemi)



Ćwiczenie 5 (technika rzutu w biegu)

- Wykonujemy rzut w biegu zwracając uwagę na:
 - pierwszy długi krok mijający
 - drugi krok odbijający w górę
 - w powietrzu kolano nogi wykroczonej ciągnie nas w górę i pozwala nam utrzymać odpowiednią równowagę
 - oddajemy rzut z wyprostowanej ręki, z nad głowy (prawa ręka rzuca z prawej strony, lewa z lewej).



Ćwiczenie 6 (rzut po zatrzymaniu na jedno tempo)

Akcja 1

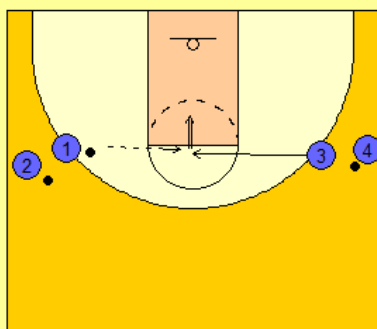
- Zawodnicy stoją na wprost kosza
- A1 wykonuje podanie do trenera C i po czym nabiega na wysokość linii rzutów wolnych
- C podaje piłkę do A1
- A1 wykonuje rzut na kosz po zatrzymaniu na jedno tempo

Akcja 2

- Pochodna Akcji 1, tylko zawodnicy zamiast podania do C, stosują kozłowanie na wprost kosza i rzut po zatrzymaniu na jedno tempo

*** Uwagi

- Zwracać uwagę na :zatrzymanie, oraz technikę rzutu



Ćwiczenie 7

- Zawodnicy stoją w dwóch rzędach, na wprost siebie
- Pierwszy zawodnik (który jest bez piłki) A3 wykonuje ruch nabiegnięcia na wysokość linii rzutów wolnych (z rękami wyprostowanymi do chwytu) do zatrzymania na jedno tempo

Akcja 1 (rzut po zatrzymaniu)

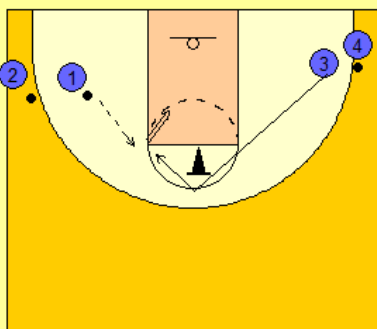
- A1 wykonuje podanie do A3
- A3 po chwycie piłki wykonuje półobrót do kosza na nodze prawej (noga obrotu) do prawidłowej pozycji rzutowej i oddaje rzut w wysoku
- A3 po rzucie zbiera piłkę i zmienia rząd

Akcja 2 (rzut w biegu)

- Pochodna Akcji 1, tylko A3 będzie wykonywał rzut w biegu na kosz (minięcie do kosza na nogę jednoimienną i po krzyżu)

*** Uwagi

- Zwracać uwagę na :zatrzymanie, obrót i pozycję rzutową



Ćwiczenie 8

- Zawodnicy stoją w dwóch rzędach, na wprost siebie
- Pierwszy zawodnik (który jest bez piłki)czyli A3 wykonuje ruch nabiegnięcia na wysokość pacholka (z rękami wyprostowanymi do chwytu)

Akcja 1 (rzut po zatrzymaniu)

- A1 wykonuje podanie do A3
- A3 po chwycie piłki wykonuje rzut na kosz po zatrzymaniu na dwa tempa (zatrzymanie według klucz prawa-lewa noga)
- A3 po rzucie zbiera piłkę i zmienia rząd

Akcja 2 (rzut po zatrzymaniu)

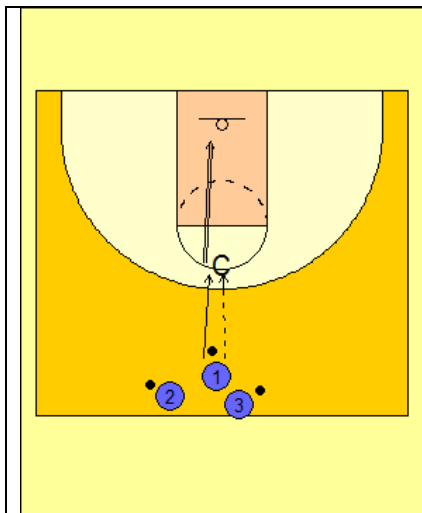
- Pochodna Akcji 1 tylko zawodnicy wykonują rzut po kozłowaniu

Akcja 3 (rzut w biegu)

- Pochodna Akcji 1, tylko A3 będzie wykonywał rzut w biegu na kosz

*** Uwagi

- Zwracać uwagę na technikę wykonywanych elementów



Ćwiczenie 9 (rzut w biegu)

Akcja 1

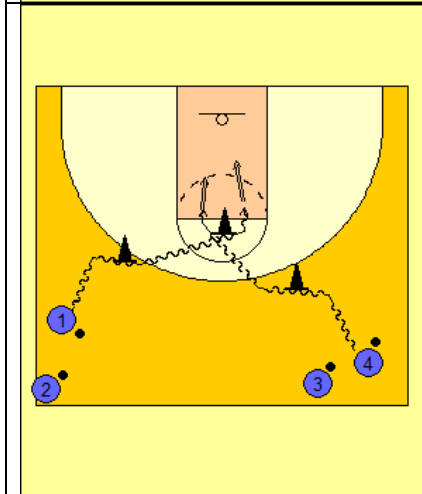
- Zawodnicy stoją na wprost kosza
- A1 wykonuje podanie do trenera C i po czym nabiega na wysokość 6 m
- C podaje piłkę do A1
- A1 wykonuje rzut na kosz po wykonaniu tzw. "dwutaktu" czyli rzutu w biegu

Akcja 2

- Pochodna Akcji 1, tylko zawodnicy zamiast podania do C, stosują kozłowanie na wprost kosza i rzut w biegu na kosz

*** Uwagi

- Zwracać uwagę na technikę wykonania rzutu w biegu:
 - pierwszy długi krok mijający w „dwutakcie”
 - chwyt piłki na wysokości klatki piersiowej (łokcie szeroko)
 - drugi krok odbijający w górę w „dwutakcie”
 - ręka rzucająca wysoko nad głową (dłoń z boku piłki, a nie pod piłką)
 - ręka wolna osłania piłkę przy rzucie



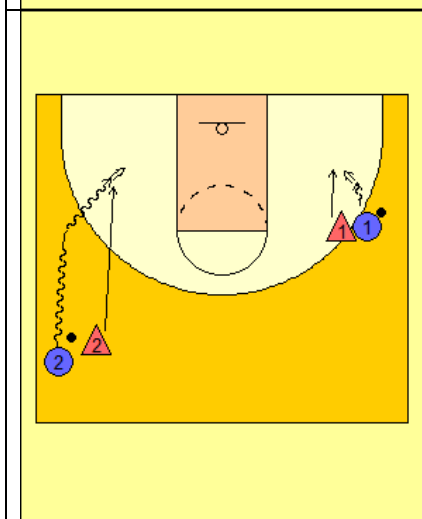
Ćwiczenie 10

Akcja 1

- Zawodnicy stoją w dwóch rzędach z piłkami
- Pierwszy ćwiczący np. A4 wykonuje kozłowanie (ręką dalszą od środka boiska) na wprost pacholka
- Zmiana ręki kozłującej przed sobą
- Rzut w biegu na kosz omijając pacholek na środku
- Po rzucie A4 zbiera piłkę i zmienia rząd ćwiczących

Akcja 2

- Pochodna Akcji 1, tylko zawodnicy wykonują rzut w biegu po chwycie piłki od podającego z drugiego rzędu



Ćwiczenie 11

Akcja 1 (pomiędzy A1 i O1)

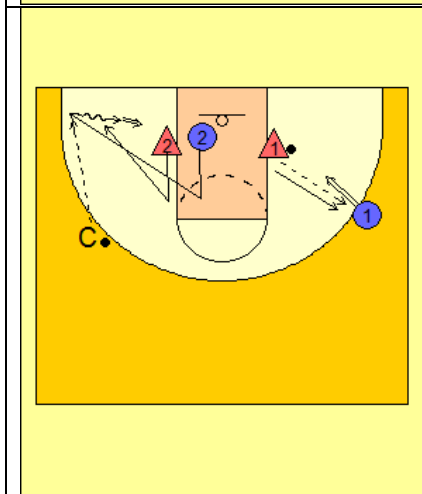
- Gra 1x1 z ustawienia na pozycji skrzydła
- A1 posiada piłkę i pozwala przyjąć prawidłową pozycję obronną O1
- Gdy O1 da sygnał np. klepnie piłkę to będzie znaczyło gotowość do gry i rozpoczyna się gra 1x1
- A1 próbuje wytrącić z równowagi obrońcę szukając różnych zwodów, tak aby w dogodny sposób rozpocząć akcję rzutową
- Atakujący posiadają ograniczoną liczbę kozłów np. dwa

Akcja 2 (pomiędzy A2 i O2)

- Gra 1x1 z dowolną liczbą kozłów
- A2 z piłką na wysokości połowy boiska
- O2 ustawia prawidłową pozycję obronną, daje sygnał do rozpoczęcia gry
- A1 gra na koźle na kosz,
- O2 próbuje utrzymać atakującego w pasie bocznym i maksymalnie utrudnić mu zdobycie łatwej pozycji rzutowej

Uwagi

- Zwracać uwagę na przejście zawodników ataku do akcji rzutowych tzn. technika minięcia, zatrzymania, rzutu i podjęcie odpowiedniej decyzji



Ćwiczenie 12 (przejście do akcji rzutowej z pozycji „podwójnego zagrożenia”)

Akcja 1 (pomiędzy A1 i O1)

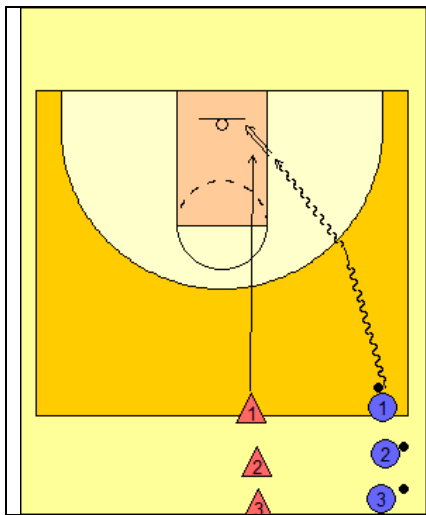
- A1 gra z pozycji skrzydła akcją 1x1
- Obrońca O1 stoi w polu 3s (O1) i wykonuje podanie do A1
- O1 biegnie do A1 w celu przyjęcia prawidłowej pozycji obronnej
- Atakujący A1 podejmuje grę z pozycji „podwójnego zagrożenia” którą kończy rzutem pozycyjnym lub rzutem w biegu
- Atakujący posiada ograniczoną liczbę kozłów np. jeden

Akcja 2 (pomiędzy A2 i O2)

- A2 gra sytuację 1x1 z O1, po wyjściu na pozycję rzutową
- C z piłką na pozycji skrzydła
- A2 wykonuje zwód ruchem bez piłki (próba wyjścia na górę, zmiana kierunku i bieg do rogu boiska)
- A2 próbuje bronić zgodnie z zasadami
- C podaje do A2, które podejmuje akcję rzutową

*** Uwagi

- Zwracać uwagę na przejście zawodników ataku do akcji rzutowych tzn. technika minięcia, zatrzymania, rzutu i podjęcie odpowiedniej decyzji



Ćwiczenie 13

- A1 gra ze środka boiska akcją 1x1 na koźle z O1
- A1 ustawione w okolicach pasa bocznego (gdzie noga zakroczna dotyka linii połowy)
- O1 gotowe do startu na osi boiska (gdzie noga wykroczna dotyka linii połowy)
- A1 startuje kiedy chce (bez żadnych zwodów), do koźlowania ofensywnego i w jak najkrótszym czasie bez korzystania ze zmian ręki koźlującej próbuje oddać rzut w biegu na kosz z prawej strony
- O1 biegnie po prostej szukając bloku ręką dalszą od atakującego (zablokowania piłki szukamy w najwyższym punkcie i nie skaczemy na zawodnika ataku)

*** Uwagi

- Zwrócić uwagę na prawidłowe wykonanie rzutu w biegu na kosz

1.4. Koźlowanie

Akcenty

- Pokaz i omówienie zagadnienia !!!
- Praca ręki koźlującej (spychanie piłki do parkietu palcami, a nie całą dłońią)
- Praca ręki wolnej osłaniającej piłkę przed wybiciem
- Praca nóg podczas koźlowania (obniżenie środka ciężkości, podczas zmiany ręki koźlującej odbicie z nogi zakrocznej w celu przyspieszenia)
- Przyjmowanie pozycji niskiej przy koźle stacjonarnym
- Koźlowanie nie patrząc na piłkę, zawsze ręką dalszą od przeciwnika
- Stosowanie zmian ręki koźlującej (przed sobą, pod nogą, za plecami oraz przez obrót)
- Koźioł ofensywny – praca nad wyeliminowaniem zbędnych koźłów w poruszaniu się z piłką w szybkim ataku
- Koźlowanie jedną ręką z wykorzystaniem balansu ciała
- Ofensywne minięcie z koźlem w stronę kosza lub w celu ucieczki od przeciwnika
- Koźioł w tył (koźlowanie tyłem w ustawieniu bocznym do przeciwnika)
- Koźlowanie sytuacyjne poprzez połączenie różnych elementów (np. dwóch zmian, lub zmian kierunku poruszania się)

Środki treningowe

- Koźlowanie w miejscu z stosując różne utrudnienia (np. ósemka pomiędzy nogami, koźlowanie za plecami, koźlowanie na ścianie itp.)
- Koźlowanie w przód przed pachołkami wykorzystując zmiany ręki (koźlowanie zygzakiem)
- Wyścigi, berki, tory przeszkód z koźlowaniem (zabawy z koźlowaniem)
- Stosowanie specjalnych okularów do koźlowania ograniczających patrzenie na piłkę
- Wszystkie gry z przeciwnikiem (od 1x1 do 5x5)

Uwagi do zawodnika

- Zwracaj uwagę na poprawną technikę i szybkość koźlowania.
- Zwracaj uwagę na pierwszy koźioł ofensywny w sytuacjach minięcia obrońcy
- Przedstaw różnicę pomiędzy koźlowaniem stacjonarnym (niskim - przy obrońcy) oraz ofensywnym (wysokim – w szybkim ataku).
- Nie nadużywaj koźlowania, ponieważ opóźnia akcję w ataku (koźioł stosować do poruszania się, a nie dla popisów)
- Jeśli chcesz panować nad piłką poświęć wiele godzin pracy indywidualnej poza treningami

Przykładowe ćwiczenia

	<p>Ćwiczenie 1 (zmiany ręki kozłującej, kozłowanie stacjonarne)</p> <ul style="list-style-type: none"> A1 kozłuje pomiędzy bardzo wąsko rozstawionymi pacholkami używając do tego: <ul style="list-style-type: none"> - zmiany ręki kozłującej przed sobą - zmiany ręki kozłującej za plecami - zmiany ręki kozłującej pod nogami - zmiany ręki kozłującej przez obrót - kozłowanie jedną ręką po linii prostej stosując tzw. balans ciałem <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> Wąskie rozstawienie słupków pozwala na opanowanie techniki zmian ręki kozłującej do perfekcji, Pamiętajmy, że elementem utrudniającym ćwiczenie jest ograniczanie czasu działania każdego ćwiczenia <p>Ćwiczenie 2 (zmiany ręki kozłującej)</p> <ul style="list-style-type: none"> A2 kozłuje piłkę na szeroko rozstawionych słupkach (zmiany jak w ćw. 1) <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> Szerokie rozstawienie słupków pozwala na akcentowanie szybkiego wyjścia po minięciu pacholka
	<p>Ćwiczenie 3 (kocioł stacjonarny)</p> <ul style="list-style-type: none"> A1 przez całe ćwiczenie kozłuje piłkę lewą ręką, gdzie za pacholkiem wykonuje minięcie kozłem w pole 3s, po czym wycofuje się kozłując do tyłu (coś na wzór kroku odstawno - dostawnego) na wysokość kolejnego słupka i sekwencja się powtarza, aż do oddania rzutu na kosz W następnym etapie gramy w drugą stronę na prawą rękę <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> Podczas wycofywania się na kozle z pola 3s, zawodnik powinien objąć wzrokiem całe boisko (tzn. widzieć dwa narożniki boiska)
	<p>Ćwiczenie 4 (kocioł stacjonarny)</p> <ul style="list-style-type: none"> Grupa zawodników z piłkami od A1 do A6 ustawiona jest przed trenerem (C), który: <ul style="list-style-type: none"> - Nakazuje ćwiczyć różnego rodzaju elementy kozłowania w miejscu (kocioł niski, wysoki, zmiany ręki kozłującej, ósemki między nogami itp.) - Trener (C) porusza się w różnych kierunkach , pokazując w ten sposób kierunek kozłowania dla zawodników A <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> Zwracać uwagę na technikę kozłowania piłki oraz czy gracze wykonują ćwiczenie w pozycji niskiej Każdy ćwiczący powinien przez cały czas ćwiczenia patrzeć tylko i wyłącznie na prowadzącego
	<p>Ćwiczenie 5 (kocioł stacjonarny pod presją)</p> <ul style="list-style-type: none"> Gra 1x1 w wąskim pasie działania (do ograniczenia pola działania możemy stosować pacholki, znaczniki, ewentualnie linie pola do siatkówki), gdzie: <ul style="list-style-type: none"> O1 bardzo agresywnie atakuje A1 wybijając mu piłkę A1 używa zmian ręki kozłującej, zwodów z piłką , zmian tempa i kierunku poruszania się, a nawet szuka kontaktu z O1 aby przedostać się na drugą stronę boiska <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> O1 nie przyjmuje pozycji podczas bronienia broni prostopadle do linii bocznej, tylko próbuje utrzymać zawodnika w pasie A1 nie kozłuje tyłem tzn. nie gra plecami do kierunku grania, ustawia się twarzą do kosza <p>Ćwiczenie 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Pochodna ćw. 9, tylko A2 od połowy gra z O2 1x1 bez żadnych ograniczeń

	<p>Ćwiczenie 7 (kocioł ofensywny)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A1 kozłuje przez całe boisko używając jak najmniejszej ilości kozłów i kończy akcję rzutem w biegu na kosz <p>Ćwiczenie 8 (kocioł ofensywny)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A2 kozłuje piłkę przez całą długość boiska, zmieniając dowolnie rękę kozłującą na pachołkach i kończy akcję rzutem w biegu lub po zatrzymaniu <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> • A2 musi używać jak najmniejszej ilości kozłów, oraz wykonać zmiany na pachołkach w pełnym biegu • Mała ilość kozła zmusza ćwiczącego do kozłowania przed sobą piłki
	<p>Ćwiczenie 9 (kocioł ofensywny)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gra 1x2 gdzie A1 na pełnej szybkości, próbuje minąć O1 do kosza, • O2 startuje do pogoni za piłką w momencie rozpoczęcia akcji przez A1 • Gra jest krótka z jak najmniejszą ilością kozła <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie ma sens tylko w wypadku kiedy zawodnik A1 jest rozpędzony maksymalnie
	<p>Ćwiczenie 10 (kocioł ofensywny)</p> <p>Akcja 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • A1 rozpędza się na kozle i próbuje zrobić krótki zwód (zmiana ręki przed sobą lub balans ciałem) i minąć agresywnie O1 • O1 broni na razie biernie pokazując w ostatniej chwili zawodnikowi A1 nogę wykroczną w postawie obronnej • A1 mija atakując nogę wykroczną O1 • Pachołki ograniczają pole minięcia <p>Akcja 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • A2 rozpędza się na kozle • O2 wycofuje się z linii obrony 6m • A2 wykonuje zatrzymanie i rzut do kosza <p>Ćwiczenie 7 (kocioł ofensywny)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pochodna ćw. 6 tylko obrońcy O1 i O2 grają na pełnych obrotach • Atakujący A1 i A2 oceniają sytuację (rzucić czy minąć) • Gra toczy się na punkty <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kluczem do sukcesu (oprócz techniki użytkowej), będzie tutaj umiejętne podejmowanie decyzji boiskowych

1.5. Podania

Akcenty

- a) Pokaz i omówienie zagadnienia !!!
- b) Technika wykonania podań (pozycja wyjściowa przy podaniu, praca rąk, tor lotu piłki powinien stanowić linię przedłużenia linii rąk, siła podania itp.)
- c) Podania w ataku pozycyjnym – za głowy, jednorącz po krzyżowym ruchu nóg, jednorącz po jednoimiennym ruchu nóg, podanie kozłem, podanie lobem itp.
- d) Podania w szybkim ataku – sprzed klatki piersiowej, jednorącz ręką dalszą od partnera i ręką bliższą partnera, podanie za plecami, podanie za głowy, długie podanie przez całe boisko

- e) Szkoła podań w systemie „do środka i na zewnątrz” (współpraca mali – wysocy)
- f) Prowokowanie podań sytuacyjnych
- g) Utrzymywanie odpowiedniego kąta podania w ataku
- h) Realizacja podań w odpowiednim czasie i miejscu (podania w tempo)

Środki treningowe w ćwiczeniach doskonalących podania

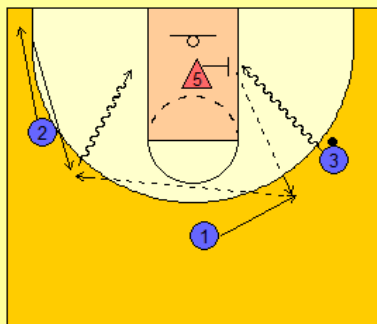
- a) Stosowanie wszystkich przewag liczebnych np. 2x0, 3x3, 3x1, 3x2 itp.
- b) Stosowanie szkoły podań w parach (twarzą do siebie), podania stacjonarne,
- c) Podania do zawodników wykonujących ruchy bez piłki (np. ścięcie, obiegnięcie)
- d) Berki i zabawy z podaniami gdzie ograniczamy kozłowanie
- e) Wszystkie gry bez kozła
- f) Ćwiczenie szybkiego ataku z ograniczeniem kozłowania do minimum (długie podanie przez całe boisko lub kilka krótkich).
- g) Gry 2x2 lub 4x4 (na pozycjach mały-wysoki)
- h) Podania na zastonie do piłki (P&R)
- i) Wszystkie gry z przeciwnikiem (od 1x1 do 5x5)

Uwagi do zawodnika

- a) Pamiętaj że w koszykówce podanie ma przewagę nad kozłem.
- b) Zmuszaj zawodników bez piłki do ruchu w celu otrzymania piłki
- c) Zwracaj uwagę na szybkość i skuteczność podania, oraz na prawidłowe podejmowanie decyzji
- d) Przenoś piłkę przez oś podaniami co ułatwi grę w ataku Twoim partnerom
- e) O twoim ataku pozycyjnym świadczy fakt z jakiej ilości podań korzystasz
- f) W szybkim ataku stosuj w pierwszej kolejności podania (do przodu), a nie kozłowanie

Przykładowe ćwiczenia

	<p>Ćwiczenie 1 (podstawowe formy podań, w ataku pozycyjnym)</p> <p>Akcja 1 Zawodnicy A1 i A2 ustawieni na wprost siebie wykonują podania jednorącz raz prawa raz lewa ręką:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z wykrekiem na nogę jednoimienną • z wykrekiem skrzyżnym • podanie poprzedzone zwodami (chowanie piłki w "kiesz", nad głowę, zwód do minięcia i rzutu) <p>Akcja 2 • Pochodna ćw. 1, gdzie pomiędzy A3 i A4 znajduje się obrońca O, którego zadaniem jest przechwycić piłkę</p> <p>Akcja 3 • Pochodna ćw. 1, gdzie A6 wykonuje kozłowanie po kole • A5 porusza się w stronę przeciwną do kozłującego • A6 podaje do A5 i następuje analogiczna sytuacja</p> <p>***Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podania muszą być szybkie, mocne i często poprzedzone zwodami • Utrzymanie odległości i odpowiedniego kąta podania
	<p>Ćwiczenie 2 (szybkość podejmowania decyzji przy podaniu)</p> <p>Akcja 1 • A1, A2, A3, A4 stoją na obwodzie koła i wykonują pomiędzy sobą szybkie podania różnego rodzaju (każdy gracz ma tylko niecałą sekundę na podanie, nogi są na parkiecie) • O1 i O2 stoją w środku koła i próbują dotknąć bądź przechwycić piłkę, • Jeśli zawodnik Obrony dotknie piłkę to zmienia się na obwodzie koła z zawodnikiem popełniającym błąd</p> <p>Akcja 2 • Ustawienie i zasady jak wyżej tylko cała sekwencja zdarzeń w ataku (chwyt i podanie) odbywa się w wyskoku</p>



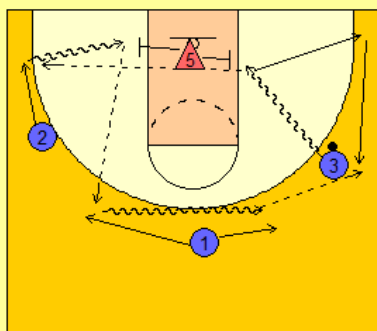
Ćwiczenie 3 (podania zawodników obwodowych)

Akcja 1 (sytuacja podania powrotnego, na stronie piłki)

- A3 z piłką wykonuje penetrację pod kosz
- O5 zatrzymuje zawodnika penetrującego
- A2 zamyka linię podania do rogu boiska
- A1 zamyka linię podania po stronie penetrującego A3
- A3 wykonuje półobrót na nodze wewnętrznej otwierając się twarzą do całego boiska i podaje do A1
- A1 przenosi piłkę przez oś boiska do A2
- A2 z pozycji "podwójnego zagrożenia" penetruje na kosz i powtarzamy całą sekwencję

*** Uwagi

- Wszyscy gracze ataku muszą być ciągle w gotowości do:
 - penetracji z piłką w pole 3s
 - do tworzenia ruchami bez piłki odpowiednich linii podania
 - chwytu piłki (pozycja niska, ręce gotowe do chwytu)
- W pierwszej kolejności uczymy zawodników podań z parkietu (mniejsze prawdopodobieństwo popełnienia straty) w drugiej wersji stosujemy podania w wyskoku (ryzykowniej, aczkolwiek szybciej)

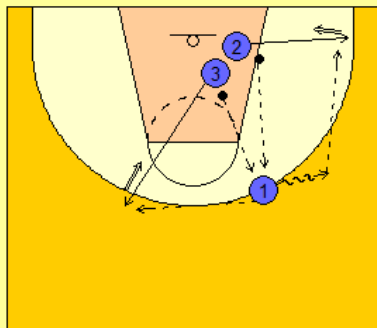


Akcja 2 (sytuacja podania na stronę „słabą”)

- A3 wykonuje penetrację pod kosz
- O5 zatrzymuje zawodnika penetrującego
- A2 zamyka linię podania do rogu boiska
- A1 zamyka linię podania po stronie penetrującego A3
- A3 wykonuje podanie do A2
- A2 z pozycji "podwójnego zagrożenia" penetruje na kosz
- A1 zamyka linię podania penetracji A2
- A2 po zatrzymaniu go przez O5 wykonuje półobrót na nodze wewnętrznej otwierając się do środka i podaje do A1
- A1 przenosi piłkę do A3 i powtarzamy sekwencję kilkakrotnie

Ćwiczenie 4 (podania zawodników obwodowych)

- Pochodna ćw. 3, gdzie włączamy do repertuaru zagrań penetrację zawodnika A1 ze środka boiska
- Jeśli penetruje na stronę A3 to A3 ucieka do rogu boiska, natomiast drugi skrzydłowy A2 zamyka pozycję skrzydła po stronie "słabej"



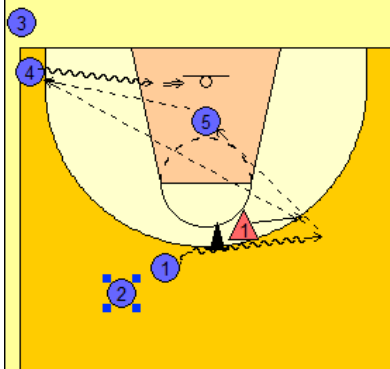
Ćwiczenie 5 (podania zawodników obwodowych)

Ćwiczenia rzutowe gdzie podający A1 ćwiczy podania

- A2 podaje do A1 i wychodzi na pozycję rzutową do rogu boiska
- A1 tworzy kąt podania kozłem po czym wykonuje podanie do A2 (ręka dalsza), w odpowiednim czasie i miejscu
- A2 wykonuje akcję rzutową do kosza i zbiera po sobie piłkę na tablicy po czym powtarza ćwiczenie
- podobna sekwencja działania pomiędzy A1-A3

*** Uwagi

- Zawodnik podający A1 przez całe ćwiczenie musi bardzo intensywnie kozłować (markując sytuację presji na piłkę – zmiany reki kozłującej, ruch z piłką w różnych kierunkach), można ćwiczyć tutaj z aktywnym obrońcą przeszkadzającym przy podaniu
- A1 powinien ćwiczyć ciągle w niskiej pozycji (nogi ugięte) a ręka wolna od podania powinna osłaniać piłkę przed ewentualnym wybięciem
- Wszystkie ćwiczenia rzutowe poprzedzone są podaniem, tak więc zwracając uwagę na podających możemy oprócz rzutów ćwiczyć również podanie

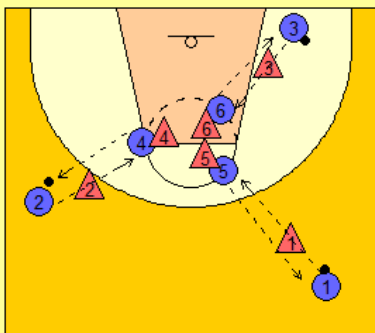


Ćwiczenie 6 (podania zawodników obwodowych - po akcji P&R)

- A1 markuje grę P&R na pacholku, po czym wykonuje podanie krosowe na przeciwną stronę do A4 lub podanie pod kosz do zawodnika wysokiego A5
- A4 w momencie otrzymania piłki podejmuje akcję rzutową (pozycja podwójnego zagrożenia)
- A5 jak otrzyma piłkę przenosi ją do A4, lub podejmuje akcję rzutową
- O1 przeszkadza przy podaniu za pacholkiem (czyli markuje obronę zawodnika wysokiego na P&R – na linii bloku, lub wysoko i agresywnie),

*** Uwagi

- A1 musi przed podaniem odpowiednio się zachować w zależności od gry O1
 - O1 broni na linii bloku – A1 kozłuje rozciągając grę (jak na rysunku)
 - O1 broni agresywnie i wysoko – A1 kozłuje w tył wyciągając obronę daleko od kosza

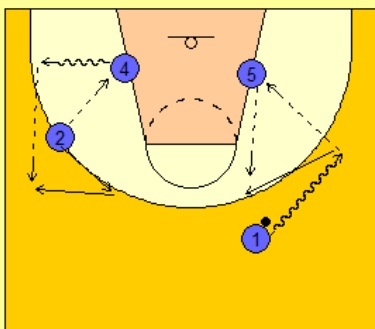


Ćwiczenie 7 (współpraca podaniami na linii mały-wysoki)

- A1, A2, A3 - na obwodzie z piłkami, podają piłkę do A4, A5, A6,
- O1, O2, O3 - są obrońcami atakującymi podających na obwodzie
- O4, O5, O6 - wywierają ciągłą presję fizyczną na przyjmujących piłkę (wypychają z koła atakujących)
- A4, A5, A6 - wykonują podania powrotne
- na gwizdek zawodnicy Ataku (A4, A5, A6) w środku zmieniają się o jedno miejsce w prawo

*** Uwagi

- Jeśli zawodnicy O1, O2, O3 stoją daleko od graczy obwodowych to zawodnicy A1, A2, A3 poprzedzają podanie zwodem do rzutu tak aby wyciągnąć broniących do siebie



Ćwiczenie 8 (współpraca podaniami na linii mały-wysoki)

Akcja 1

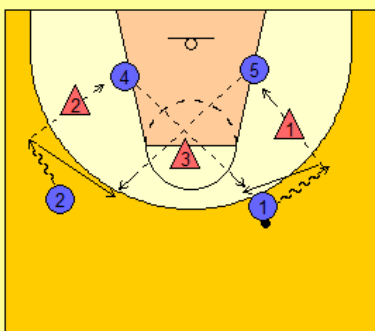
- A1 kozłuje piłkę aby stworzyć odpowiedni kąt podania piłki i wykonuje podanie do A5
- A1 po podaniu ucieka na pozycję rzutową, w linii prostej z A5
- A5 podaje piłkę do A1 (jednorącz ręką dalszą od kosza)
- Sekwencję zdarzeń możemy powtarzać kilkakrotnie

Akcja 2

- A2 podaje do A4, po czym ucieka na pozycję rzutową w linii prostej do A4
- A4 markuje sytuację podwojenia na pozycji niskiej kozłując piłkę od kosza
- A2 tworzy ruchem do boku linię podania
- A4 podaje do A2
- Sekwencję zdarzeń możemy powtarzać kilkakrotnie

*** Uwagi

- Zawodnicy mali podanie do wysokiego poprzedzają zwodem
 - zwód podaniem górnym, a podanie jest dołem i odwrotnie
 - zwód podaniem z prawej strony, a podanie jest z lewej i odwrotnie
 - zwód rzutem, a potem podanie
- Zawodnicy stosują różne podania (kozłem, bezpośrednio, z wykrokiem, bez wykroku itp.), gdzie często miejsce podania pokazuje ręka wysokiego gracza

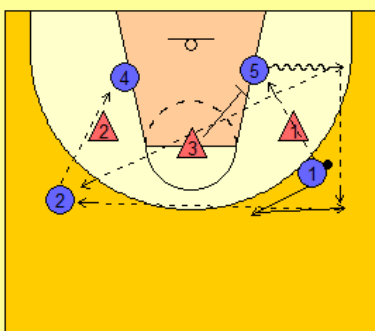


Ćwiczenie 9 (współpraca podaniami na linii mały - wysoki)

- A1 kozłuje tworząc kąt podania, a następnie podaje do A5 i ucieka na pozycję rzutową
- A5 wykonuje krosowe podanie do A2
- Powtarzamy sekwencję zdarzeń po drugiej stronie boiska
- Obrońcy O1, O2, O3 przeszkadzają przy podaniach

*** Uwagi

- Zawodnik wysoki z piłką na pozycji niskiej powinien zawsze spojrzeć do środka boiska (ocenić sytuację gram do kosza czy podaje)
- Zwrócić uwagę na mocne i skuteczne podanie krosowe zawodników wysokich (oburącz za głowy lub ręką dalszą od środka boiska)

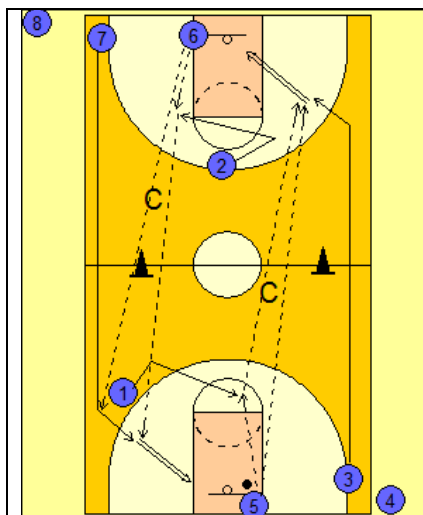


Ćwiczenie 10 (współpraca podaniami na linii mały-wysoki)

- O1 przeszkadza przy podaniu do zawodnika wysokiego
- A1 podaje do A5 i ucieka na pozycję rzutową w linii prostej z A5
- A5 z piłką obserwuje środek boiska, oceniając sytuację
- O3 markuje podwojenie na zawodniku wysokim z piłką A5
- A5 odchodzi kozłem w tył, wyciągając obrońców daleko od kosza
- A1 tworzy ruchem bez piłki kąt podania
- A5 ma dwa warianty rozwiązania sytuacji:
 - A5 wykonuje krótkie podanie do A1, który przenosi piłkę przez oś podaniem do A3
 - A5 wykonuje krosowe podanie do A2
- Sekwencję zdarzeń powtarzamy z drugiej strony boiska

Ćwiczenie 11 (współpraca podaniami na linii mały-wysoki)

- Pochodna ćw. 8, 9, 10, gdzie gramy w układzie 4x4, w ustawieniu czworokąta
- Stosujemy różne rozwiązania i sposoby podań na linii współpracy pomiędzy graczami obwodowymi a wysokimi

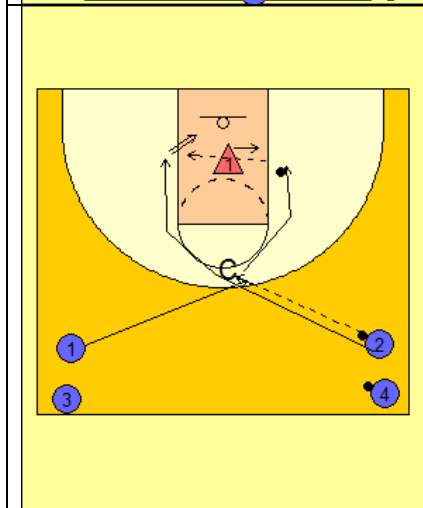


Ćwiczenie 12 (podania w szybkim ataku)

- A5 zbiera piłkę po rzucie i w zależności od:
 - rzut celny - szybkie wyjście jedną nogą za boisko i wprowadza piłkę do gry podaniem do A1
 - rzut niecelny – zbiera piłkę na tablicy otwierając obrotem tyłem na nodze zewnętrznej (tak aby widzieć całe boisko), wykonuje długie podanie do A3
- A3 biegnie za pachołkiem do szybkiego ataku
- A1 wykonuje podanie do biegnącego A3
- A3 kończy akcję rzutem
- Trener (C) stoi na linii długiego podania i próbuje przeszkadzać
- Sekwencja zdarzeń, powtarzana jest z drugiej strony boiska pomiędzy A6 i A7

***Uwagi

- Im mniej kozła stosujemy tym lepszy mamy szybki atak (podanie jest zawsze szybsze od kozłowania)



Ćwiczenie 13 (podania w szybkim ataku)

- Zawodnicy ataku stoją w dwóch szeregach w okolicy połowy boiska,
- Trener C lub pomocnik stoi na wysokości linii 6m tyłem do kosza a twarzą do atakujących
- O1 stoi w polu 3s i jest obrońcą kosza
- A2 podaje piłkę do C
- Pierwsza para z atakujących czyli A2 i A1 nabiegają na C (robią krzyżówkę, z tym że pierwszy przebiega podający piłkę czyli A2) w celu otrzymania piłki
- C podaje do jednego z nabiegających (w tym przypadku do A1)
- A1 i A2 rozgrywają sytuację 2x1 bez kozła,
- Jeśli akcja ataku będzie skuteczna zawodnicy ataku wracają na koniec ćwiczących
- Jeśli natomiast O1 obroni sytuację, wychodzi z obrony zmieniając się z graczem ataku, który popełnił błąd

***Uwagi

- Zwrócić uwagę na stosowane podania i podejmowanie decyzji w rozwiązaniu akcji 2x1

2. INDYWIDUALNA TECHNIKA OBRONY

2.1. Postawa i pozycja obronna

Akcenty

- a) Pokaz i omówienie zagadnienia !!!
- b) Przyjmowanie prawidłowej postawy obronnej w miejscu (nogi ugięte w kolanach, plecy wyprostowane, ręce rozstawione na bok) i po zatrzymaniu (na jedno i dwa tempa)
- c) Pozycja obronna na zawodniku z piłką, który nie zaczął jeszcze kozłować (presja na zawodnika z piłką, ukierunkowanie do pasa bocznego, zamknięcie penetracji w pole 3 sekund, atak piłki ręką bliższą od dołu, ręka dalszą ograniczenie drogi kozłowania)
- d) Pozycja obronna na zawodniku z piłką, który skończył kozłowanie (bardzo bliski atak na piłkę, aktywna praca rąk w celu niedopuszczenia do łatwego podania)
- e) Pozycja obronna na zawodniku bez piłki po stronie piłki (odcięcie pierwszego łatwego podania, ręka i noga wykrocza na linii podania, wypchnięcie gracza z bez piłki jak najdalej od kosza)
- f) Pozycja obronna na zawodniku bez piłki po stronie słabej (przyjęcie pozycji „trójkąta obronnego”, czyli na osi boiska obserwując piłkę i swojego gracza w pozycji niskiej gotowej do ruchu pomocy lub powrotu do swojego zawodnika)

Środki treningowe

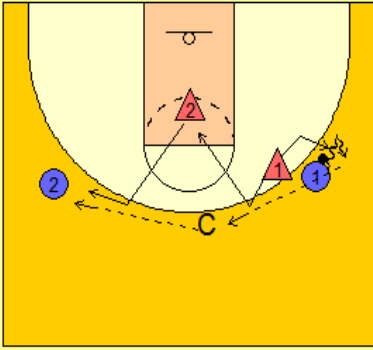
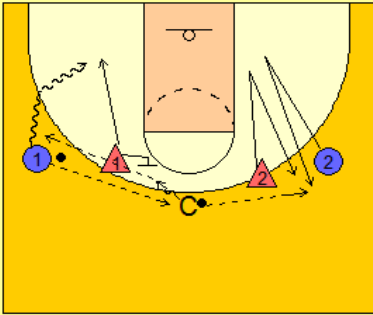
- a) Przyjmowanie prawidłowej postawy obronnej w wyznaczonym czasie np. 45 sekund
- b) Stepowanie w miejscu w postawie obronnej
- c) Wszystkie gry od 1x1 do 5x5

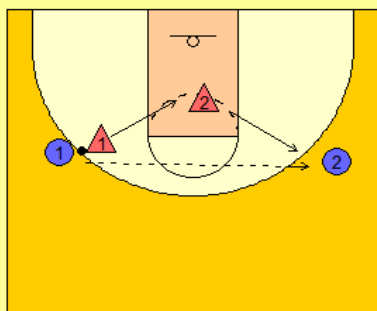
- d) Ustawienie graczy 4x4 w kwadracie i przyjmowanie pozycji obronnych w zależności od położenia piłki
- e) 1x1 z dobiegającym obrońcą, gdzie po biegu obrońca musi wykonać zatrzymanie i przyjąć odpowiednią postawę obronną

Uwagi do zawodnika

- a) Jeśli przyjmiesz prawidłową postawę obronną to zwiększysz możliwość skutecznej reakcji w obronie
- b) Stając na wyprostowanych nogach (szczególnie po stronie słabej) w obronie jesteś nikim
- c) Każdy rodzaj obrony (strefa, każdy swego, zona press) stosowany przez Twoją drużynę wymusza przyjęcie przez Ciebie prawidłowej postawy obronnej

Przykładowe ćwiczenia

	<p>Ćwiczenie 1 (podstawowe pozycje obronne)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A1 z piłką na pozycji skrzydła (45 stopni) • O1 przyjmuje pozycję krycia zawodnika z piłką A1 (zepchnięcia zawodnika do pasa bocznego, a zarazem zamknięcie linii do penetracji (piłka-kosz)) • Zawodnicy A1 i O1 w układzie bezpośredniego kontaktu wykonują następujące sekwencje zdarzeń: <ul style="list-style-type: none"> - A1 piłka trzymana oburącz nad głową – O1 broni bardzo blisko A1 - A1 ściąga piłkę do dołu (w tzw. „kieszce”) – O1 robi delikatny odskok od A1 - A1 wykonuje kilka kozłów i łapie piłkę – O1 podbiega bardzo agresywnie do - A1 przeszkadzając rekami przy ewentualnym podaniu • W tym czasie na linii pomocy („trójkąta obronnego”) stoi w gotowości O2 • A1 podaje do C, co zmienia pozycje obronne: <ul style="list-style-type: none"> - O1 i O2 kryją na odległość jednego podania (lekki odskok w kierunku C i próba odcięcia piłki na 6 metrze) • C podaje do A2, co powoduje zmianę pozycji obronnych: <ul style="list-style-type: none"> - O1 przyjmuje pozycję „trójkąta obronnego” - O2 przyjmuje pozycję krycia zawodnika z piłką (zepchnięcia do pasa bocznego) • Sekwencja zdarzeń powtórzona po drugiej stronie boiska, i tak kilka cykli • Zawodnicy obrony podczas zmiany pozycji obronnych podają głośną informację słowną („piłka”, „pomoc”)
	<p>Ćwiczenie 2 (podstawowe pozycje obronne po „stronie piłki”)</p> <p>Akcja 1 (pomiędzy A1 i O1, a C)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A1 podaje piłkę do C • C markuje penetracje na stronę A1 • O1 wykonuje krótkie zaskoczenie do penetracji C • C podaje do A1, które podejmuje grę do kosza na koźle • O1 wraca do obrony A1 <p>Akcja 2 (pomiędzy A2 i O2, a C)</p> <ul style="list-style-type: none"> • O2 zachowuje pozycję wysunięcia w stronę C, ale próbuje zarazem utrudnić podanie do A2 w polu zagrożenia rzutem (czyli do około 6m) • C podaje do A2 i rozpoczynamy grę 1x1 • O2 utrzymuje A2 w pasie bocznym

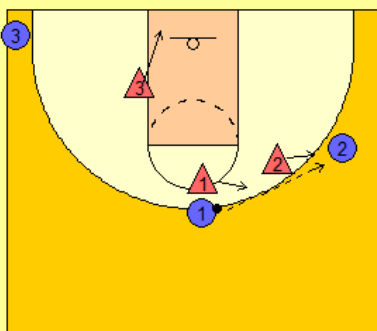


Ćwiczenie 3 (pozycja obronna „trójkąta obronnego”)

- A1 z piłką na pozycji skrzydła (45 stopni)
- O1 kryje zawodnika A1 ukierunkowując go do pasa bocznego
- O2 stoi na osi boiska w pozycji "trójkąta obronnego" widząc zarówno A1 jak i A2
- A1 podaje do A2
- O2 wykonuje ruch do gracza z piłką, zatrzymując się przed A1 zamykając jednocześnie środek boiska
- O1 idzie na oś boiska (trójkąt obronny)
- Po wykonaniu kilku podań rozpoczynamy grę 2x2

*** Uwagi

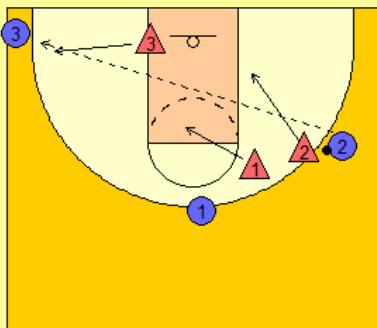
- Zawodnik przyjmujący pozycję „potrójnego zagrożenia” powinien widzieć tzw. Widzeniem Katowym zawodnika, którego kryje oraz zawodnika z piłką



Ćwiczenie 2 (pozycje obronne w grze 3x3)

Akcja 1 (przy podaniu A1 do A2)

- A1 z piłką na osi boiska
- O1 kryje A1 ukierunkowując go na jedną ze stron, jednak w pierwszej kolejności zamykając drogę minięcia w pole 3s
- A2 stoi na pozycji skrzydła (45 stopni)
- O2 zachowuje pozycję wysunięcia w stronę piłki, wraz z ustawieniem ręki zewnętrznej na linii podania
- A3 ustawiony jest w rogu boiska
- O3 zajmuje pozycję "trójkąta obronnego"
- A1 podaje do A2 i obrońcy zajmują odpowiednie pozycje obronne
- Po kilku podaniach gra 3x3

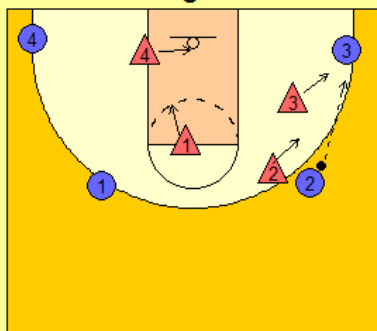


Akcja 2 (przy podaniu A2 do A3)

- A2 podaje do A3
- obrońcy O1, O2, O3 zajmują odpowiednie pozycje

*** Uwagi

- Przy zmianie pozycji obronnej zawodnicy obrony powinni: wykazywać się dobrym refleksem, dużym zaangażowaniem oraz informacją słowną



Ćwiczenie 3 (pozycje obronne w grze 4x4)

- Zawodnicy ataku ustawieni są na obwodzie, gdzie wykonują pomiędzy sobą podania(np. A2 podaje do A3)
- Obrońcy muszą po każdym podaniu zająć odpowiednia pozycje obronną wraz z informacją słowną:
 - „piłka” - zawodnik kryjący gracza z piłką
 - „pomoc” - zawodnik kryjący zawodnika bez piłki
- Podania wykonujemy 24s, po czym na podniesienie ręki przez trenera, atakujący wykonują rzut, zawodnicy obrony wykonują manewr zastawiania

2.2. Poruszanie się w obronie

Akcenty

- a) Pokaz i omówienie zagadnienia !!!
- b) Krok obronny „odstawno-dostawny” zwany szermierczym (palce nogi kierunkowej pokazują kierunek ruchu, nie krzyżujemy nóg, nogi w jednej linii, nogi ugięte w stawach kolanowych, plecy proste, wzrok skierowany przed siebie)
- c) Praca rąk w kroku odstawno-dostawnym (ręka bliższa atakuje piłkę od dołu, ręka dalsza zawęża domniemaną drogę kozłowania, nie próbujemy wybijać piłki za wszelką cenę)
- d) Starty do poruszania się w obronie po zatrzymaniu (do kroku szermierczego i do kroku biegowego)
- e) Starty (eliminacja negatywnego kroku w tył), zatrzymania (na dwa tempa i z przejściem do stepu), zmiana tempa i kierunku poruszania się
- f) Bieg tyłem (bez utraty równowagi)
- g) Przejście z biegu do kroku odstawno-dostawnego i odwrotnie

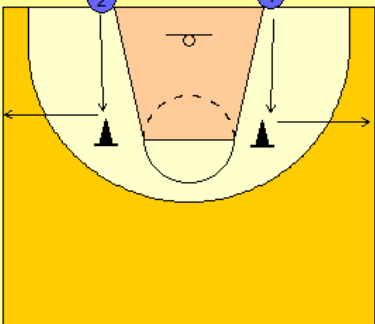
Środki treningowe

- a) Ćwiczenia wzmacniające siłę nóg (przysiady, stanie w postawie obronnej na czas itp.) i mentalność zawodniczą (ćwiczeniach zmagania się z wysiłkiem fizycznym determinacja zawodnicza widoczna jest pod koniec ćwiczenia)
- b) Zestawy obronne z połączeniem różnych sposobów poruszania się (krok odstawno-dostawny, bieg w przód i w tył, starty i zatrzymania oraz zmiany tempa i kierunku biegu)
- c) Stepowanie w miejscu i w ruchu
- d) „Gibon” krok obronny w dotykaniu dłońmi podłoża
- e) Różnego rodzaju gry 1x1 (pozycyjne, po ruchu, na całym boisku itp.)

Uwagi do zawodnika

- a) Musisz mieć przekonanie, że skuteczna gra obronna ułatwia atak
- b) Pamiętaj, że dobry obrońca to zawodnik to człowiek z „cienia”, który pokazuje prawdziwe serce do gry nie dla własnego splendoru, a dla swojej drużyny
- c) W obronie w pierwszej kolejności licz na siebie, a nie na partnerów
- d) Stosując ciągłą presję w obronie na zawodniku ataku przybliżasz nas do zwycięstwa
- e) Nie próbuj wybijać piłki za wszelką cenę ponieważ jest to najczęstsza przyczyna utraty równowagi w obronie, a co za tym idzie stworzenie przewagi liczebnej dla naszego przeciwnika

Przykładowe ćwiczenia

	<p>Ćwiczenie 1 (zestaw obronny)</p> <ul style="list-style-type: none">• A1 i A2 wykonują start (bez negatywnego kroku w tył) z pozycji obronnej• Zatrzymanie przed pachołkiem poprzedzone krótkim stepem wraz z ręką uniesioną ku górze i informacją słowną „piłka”• Krok odstawno - dostawnych do linii bocznej (jak najmniejsza ilość kroków) <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none">• Akcent na długi pierwszy krok (A1 staruje poprzez wykrok nogą lewą, A2 nogą prawą), oraz wykorzystanie drugiej nogi do odbicia przy starcie do kroku obronnego
---	---

	<p>Ćwiczenie 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • A1 i A2, wykonują start, bieg do pachołka, zatrzymanie przed pachołkiem ze stepem, powrót tyłem do linii końcowej i powtarzamy całą sekwencję kilkakrotnie • Przy zatrzymaniu przed pachołkiem zawodnik podaje głośno informację słowną „piłka” <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwracać uwagę na szczegóły startu, zatrzymania, • Intensywność ćwiczenia powinna być duża
	<p>Ćwiczenie 3 (zatrzymanie, start do ruchu obronnego)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A1 start do sprintu po przekątnej, do trenera (C) z piłką, • A1 wykonuje zatrzymanie (przez stepowanie) i przyjęcie pozycji obronnej poprzez zamknięcie środka boiska • C markuje kozłowanie do linii końcowej • A1 wykonuje start do kroku obronnego: <ul style="list-style-type: none"> - w jednym powtórzeniu startuje nogą zewnętrzną do kroku obronnego - w drugim powtórzeniu - rozpoczyna skrzyżnym krokiem biegowym, a potem przechodzi do kroku obronnego • Sekwencja zdarzeń się powtarza po drugiej stronie boiska
	<p>Ćwiczenie 1 (zestaw obronny)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A1 wykonuje następujące elementy: • startuje z pozycji obronnej (start bez negatywnego kroku w tył) do pachołka 1 • zatrzymanie przed pachołkiem do pozycji obronnej (przy zatrzymaniu stosujemy krótki step), z ręką uniesioną w górę jak do zawodnika z piłką i głośną informacją słowną "piłka" • poruszanie się krokiem obronnym do pachołka 2 (start do kroku obronnego rozpoczynamy od odsatwienia nogi wewnętrznej) • Start do biegu do pachołka 3 (start bez negatywnego kroku w tył) • następnie, cała sekwencja zdarzeń się powtarza, • Po ostatni pachołku zawodnik A1 wykonuje zwrot i wykonuje sprint do linii środkowej, gdzie odwraca się o 180 stopni i do linii końcowej boiska biegnie tyłem (markuje w ten sposób szybki powrót do obrony i lokalizację graczy ataku) <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie jest bardzo wyczerpujące, tak więc zaleca się je stosować dla grupy odpowiednio przygotowanej fizycznie • Ważną rzeczą jest dokładność wykonywania wszystkich elementów ćwiczenia

2.3. Zastawianie zawodnika z piłką i bez piłki

Akcenty

- a) Pokaz i omówienie zagadnienia !!!
- b) Zastawianie zawodnika z piłką lub gracza po stronie piłki (po rzucie ruch w stronę swojego zawodnika, a nie na piłkę)
- c) Zastawianie zawodnika po stronie słabej (po rzucie ruch w stronę swojego zawodnika, a nie na piłkę)
- d) Zastawianie tyłem i przodem do gracza
- e) Praca nóg przy zastawianiu (kontakt z zawodnikiem zastawianym na szeroko rozstawionych nogach, nie dopuszczając w ten sposób do zbliżenia się zawodnika w pobliże kosza bronionego, obrót w celu obserwacji piłki na tablicy)

f) Praca rąk przy zastawianiu

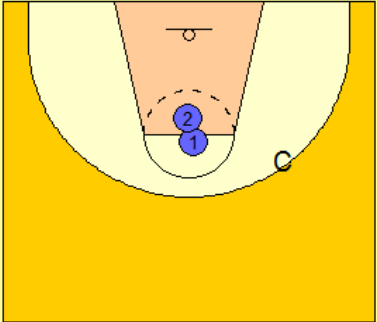
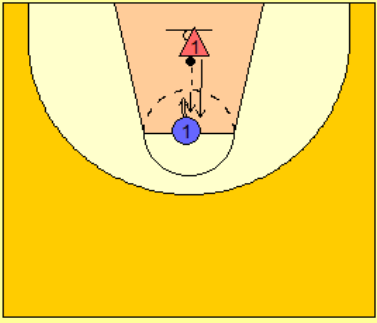
Środki treningowe

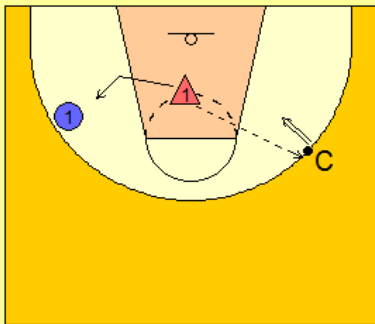
- a) Zabawy na kontakcie, gdzie zawodnicy zmuszeni są do różnego rodzaju przepychanek
- b) Rzuty z obrońcą, gdzie obrońca markuje obronę natomiast zawsze po rzucie działa na zasadzie (informacja „rzut”- ręka do rzutu – zastawienie - zbiórka)
- c) Gry z obrońcami od 1x1 do 5x5 gdzie bardzo mocno eksponowane jest zastawianie zawodników ataku

Uwagi do zawodnika

- a) Zastawiając zawodnika nie myśl o zbiórce, tylko niedopuszczeniu gracza ataku do ataku tablicy bronionej
- b) Zastawiając swojego zawodnika może okazać się, że nie posiadasz dużej ilości zbiórek w statystykach, ale Twój zespół odniósł zwycięstwo
- c) Jeśli wygrasz zbiórkę na własnej desce ograniczasz ilość rzutów swojego przeciwnika do minimum, a to jest jednym z podstawowych elementów zwycięstwa w meczu.

Przykładowe ćwiczenia

	<p>Cwiczenie 1 (zabawa w sumo)</p> <ul style="list-style-type: none">• A1 i A2 ustawieni są w kole plecami do siebie• Na sygnał trenera każdy z nich próbuje wypchnąć partnera z koła• Zawodnik, który opuści pole koła przegrywa <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none">• Zawodnicy powinni obniżyć środek ciężkości i• Wypychanie przeciwnika z koła powinno odbywać się głównie za sprawą prawidłowej pracy nóg
	<p>Cwiczenie 2</p> <p>Akcja 1 (zastawianie zawodnika z piłką)</p> <ul style="list-style-type: none">• O1 podaje piłkę do A1• A1 oddaje rzut na kosz• O1 wykonuje następujące czynności:<ul style="list-style-type: none">- bieg z głośną informacją "rzut",- złapanie kontaktu z zawodnikiem ataku A1- odwrócić się plecami do A1- wypchnąć A1 jak najdalej od kosza- kontrolować lot piłki po rzucie- w miarę możliwości zebrać piłkę w obronie

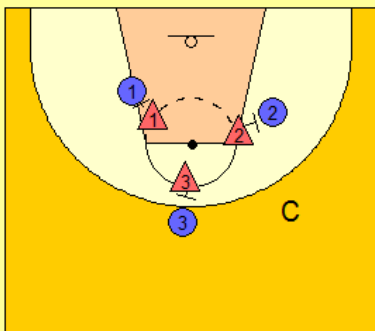


Akcja 2 (zastawianie zawodnika po stronie „słabej”)

- O1 podaje piłkę do trenera C, który oddaje rzut na kosz
- A1 stoi po stronie „słabej”
- O1 po rzucie na kosz, wykonuje następujące czynności:
 - bieg do A1
 - złapanie kontaktu z zawodnikiem ataku A1
 - odwrócić się plecami do A1
 - wypchnąć A1 jak najdalej od kosza
 - kontrolować lot piłki po rzucie
 - w miarę możliwości zebrać piłkę w obronie

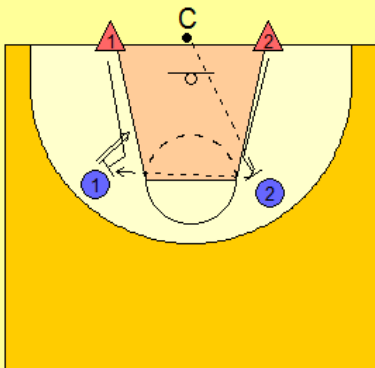
*** Uwagi

- Podstawowa zasada do skutecznej zbiórki na własnej tablicy to:
 - po rzucie nie interesować się piłką tylko zlokalizować swojego gracza (czyli wykonać ruch od kosza, a nie do kosza)



Ćwiczenie 3

- Piłka leży w środku koła
- Na sygnał trenera (C)
- Zawodnicy obrony O1, O2, O3 dają głośną informację słowną "rzut", łapią kontakt z atakującymi A1, A2, A3 i nie pozwalają im dotknąć piłki
- Ćwiczenie trwa 6s (pierwszy sygnał na rozpoczęcie zastawiania, drugi sygnał na zakończenie)
- Zespoły grają na punkty



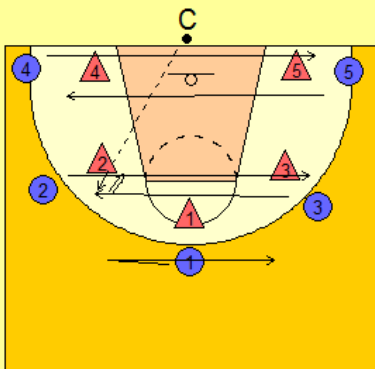
Ćwiczenie 4

Akcja 1 (zawodnicy zastawiający wykonują ruch po prostej)

- Trener (C) stoi z piłką za koszem i wykonuje podanie do jednego z dwóch zawodników ataku (w tym przypadku do A2)
- Zawodnicy ataku wykonują jedno podanie A2 do A1, po którym następuje rzut na kosz (w tym przypadku A1 rzuca)
- Zawodnicy obrony O1, O2 biegną po prostej i wykonują zastawienie (O1 do A1 i O2 do A2)
- Gra punkty, gdzie niezależnie od rzutu skutecznego czy ni trzeba wejść w posiadanie piłki
- Punktacja np. zbiórka w obronie liczona jest za 1pkt, a zbiórka w ataku za 2 pkt., skuteczny rzut do kosza za 1pkt.
- Kilka powtórzeń i zmiana ról wśród ćwiczących

Akcja 2 (zawodnicy zastawiający wykonują ruch po przekątnej)

- Pochodna Akcji 1, tylko zawodnicy obrony biegną po przekątnej do zastawienia (czyli O1 biegnie do A2 i O2 do A1)



Ćwiczenie 5

- Trener z piłką stoi za koszem
- Zawodnicy ataku stoją na obwodzie wraz ze swoimi obrońcami
- Trener odbija piłkę o parkiet co stanowi sygnał do rozpoczęcia ruchu.
- Zawodnicy ataku zmieniają się pozycjami po liniach poziomych (np. A4 z A5, A2 z A3, A1 nie ma pary porusza się swobodnie)
- Podczas ruchu trener podaje do dowolnego gracza ataku piłkę (w tym przypadku do A3), który oddaje rzut na kosz
- Wszyscy gracze ataku idą na zbiórkę w ataku, a zawodnicy obrony zastawiają (gracz kryjący zawodnika rzucającego nie blokuje rzutu, ale wystawia rękę do rzutu i daje głośną informację słowną „rzut”)
- Punktacja np. zbiórka w obronie liczona jest za 1pkt, a zbiórka w ataku za 2 pkt.
- Dziesięć akcji pod rząd jeden zespół jest w ataku a drugi w obronie (dla urozmaicenia zmieniamy ruchy w ataku i tak wykonujemy: trzy razy zmianę pozycji poziomo, trzy pionowo, trzy razy po skosie, a raz dowolnie)
- Po 10 akcjach zmiana ćwiczących zespołów

3. ELEMENTY WSPÓŁPRACY W ATAKU

3.1. Ruchy bez piłki

Akcenty

- Pokaz i omówienie zagadnienia !!!
- Ścięcie, obiegnięcie, wyjście i ucieczka jako podstawowe elementy gry bez piłki zawodnika ataku
- Pracy nóg w podstawowych ruchach bez piłki (nie biegamy po łukach)
- Zmiana rytmu poruszania się (czyli swobodne przejście z fazy wolnej do szybkiej)
- Zmiana kierunku biegu (wykorzystanie odbicia z nogi wykroczonej wraz z obniżeniem środka ciężkości)
- Akcentowanie rękami chęć otrzymania piłki przez ćwiczącego, wzrok podczas ruchu skierowany jest zawsze na zawodnika z piłką
- Umiejętne podania sytuacyjne do zawodników poruszających się bez piłki
- Podejmowanie właściwych decyzji boiskowych (jaki manewr zastosować, kiedy i gdzie)
- Umiejętność łączenia kilku ruchów bez piłki w bardziej złożone sekwencje zdarzeń

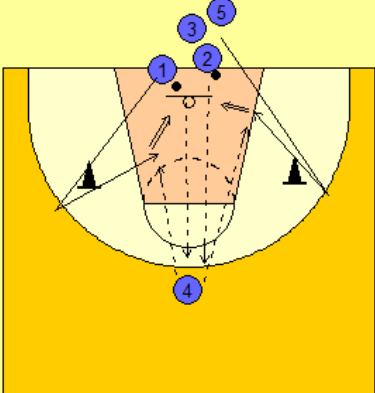
Środki treningowe

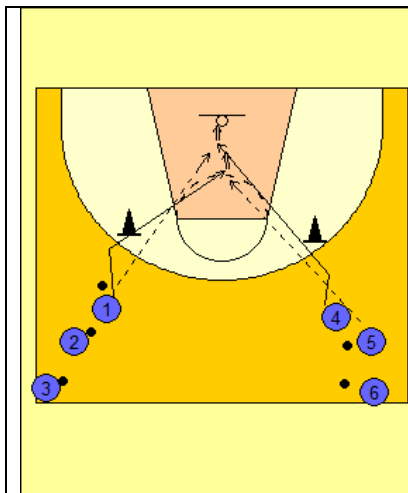
- Ćwiczenie techniki wykonania elementu na słupkach (na jeden kosz) z pomocnikiem podającym poprawnie piłkę (forma ściśła)
- Gra 1x1 z różnych pozycji z pomocnikiem podającym piłkę
- Wykorzystanie ścięcia i obiegnięcia w szybkim ataku (ćwiczymy na całym boisku)
- Współpraca zawodników ataku podczas gry od 2x2 do 5x5 bez kosza
- Wszystkie gry z przeciwnikiem od 1x1 do 5x5, z akcentowaniem ruchów bez piłki (np. zmiana punktacji w zdobytych koszach)

Uwagi do zawodnika

- Pamiętaj, że obrona z reguły skupiona jest na zawodniku z piłką, co ułatwia możliwość skutecznej gry bez piłki
- Ruchy bez piłki wykonujesz w celu uwolnienia się od obrońcy (zwracaj uwagę na narzędzia które posiadasz: start, zmiana tempa biegu, zmiany kierunku ruchu i zaskoczenie)
- Wykonuj ruchy w ataku bez piłki tak aby zawodnik z piłką miał zawsze miejsce do gry 1x1
- Bądź zawsze gotowy do otrzymania piłki i z taką myślą wykonuj ścięcie, obiegnięcie i wyjście.

Przykładowe ćwiczenia

	<p>Cwiczenie 1</p> <ul style="list-style-type: none">Pomocnik A4 stoi na osi boiska i ćwiczy podania do partnerów różnego rodzaju (ręka dalszą, koźłem itp.)Zawodnicy ćwiczący ustawiają się za koszemA1 podaje do A4 i wykonuje ruch wyjścia na pozycję skrzydła (45 stopni), a następnie ścina pod kosz i wykonuje akcję rzutowąA2 wykonuje ruch wyjścia na pozycję skrzydła (45 stopni), a następnie wykonuje ruch obiegnięcia za pacholkiem <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none">Zwracamy uwagę na poprawność wykonania : startu do biegu, ruchu bez piłki, zmiany kierunku (noga odbijająca), zmiany tempa biegu, gotowości do chwytu piłki w każdej chwili oraz rzutu do kosza.Podający A4 jest również bardzo istotnym graczem, ponieważ skuteczność akcji uzależnione jest od jego prawidłowego podania (w odpowiednim tempie i czasie).
---	--

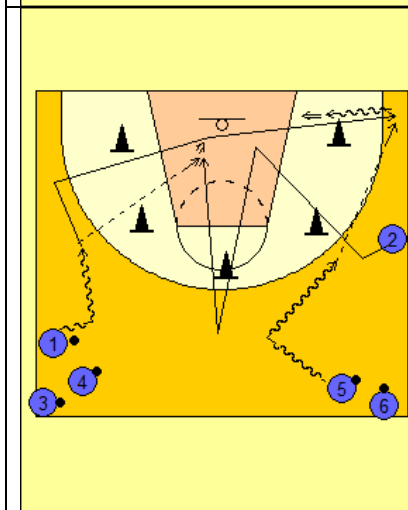


Ćwiczenie 2

- Zawodnicy stoją w dwóch rzędach i tylko A2 nie posiada piłki
- A4 wykonuje ścięcie pod kosz i otrzymuje podanie od A1
- A1 po podaniu do A4, wykonuje ścięcie pod kosz i otrzymuje podanie od A5
- sekwencja powtarzana wielokrotnie
- Zmieniamy w tym układzie ćwiczące ruchy bez piłki: ścięcie, obiegnięcie, wyjście do piłki, ucieczka do rogu boiska.

*** Uwagi

- Stosujemy różnego rodzaju rzuty na kosz (w biegu, po zatrzymaniu, po odejściu, z jednej nogi itp.)



Ćwiczenie 3 (łączenie pojedynczych ruchów bez piłki w bardziej złożone łańcuchy zdarzeń)

- Zawodnicy gdzie tylko zawodnik A2 nie posiada piłki, ponieważ on będzie zaczynał ruch pod kosz
- Ćwiczymy na zmianę raz jedna, raz druga strona

Akcja 1 (pomiędzy A1-A2)

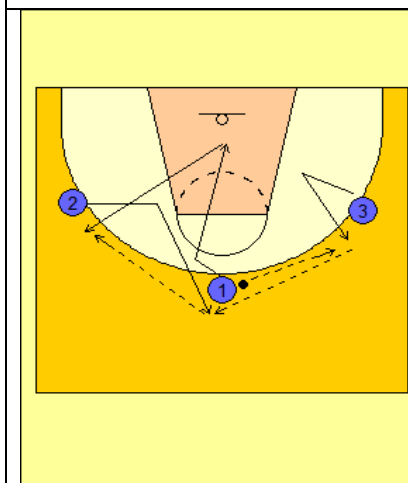
- A2 wykonuje ruch pod kosz, korzystając z ruchu obiegnięcia i wyjścia na pozycję środka, jeśli nie otrzyma piłki ścina pod kosz
- A1 po wcześniejszym kozłowaniu podaje piłkę do A2 (podanie ręką dalszą od pola 3s) na akcję rzutową
- A2 po swoim rzucie zbiera piłkę i zmienia rząd ćwiczących

Akcja 2 (pomiędzy A1-A5)

- A1 wykonuje ruch ucieczki w stronę rogu boiska, po czym obiegnięcie pod kosz, a gdy ciągle nie otrzymuje piłki, kontynuuje ruch wyjściem do rogu po stronie piłki
- A5 kozłuje piłkę aby cały czas zachowywać odpowiedni kąt podania w stosunku do A1, po czym wykonuje podanie do A1 w rogu boiska na akcję rzutową

*** Uwagi

- Trener określa w formie ścisłej zadania dla ćwiczących (rodzaj ruchu i akcji rzutowej) oraz wykorzystuje wiele różnych rodzajów ruchów złożonych bez piłki
- Zwracać uwagę na poprawność wykonania wielu szczegółów: (starty, zmiany pozycji, zmiany kierunku biegu, gotowość do chwytu piłki, umiejętność łączenia kilku ruchów w bardziej złożone itp.)



Ćwiczenie 4 („mała ósemka”)

- A3 wykonuje ruch wyjścia po piłkę
- A1 podaje do A3 i po podaniu wykonuje ruch ścięcia pod kosz
- A2 wykonuje ruch wyjścia na pozycję zwolnioną przez A1
- A3-A2-A1 – podania
- Sekwencja zdarzeń się powtarza (tzn. A2 ścina ze środka boiska, A3 wychodzi na oś boiska, przeniesienie piłki przez oś)

Ćwiczenie 5 (gra na punkty)

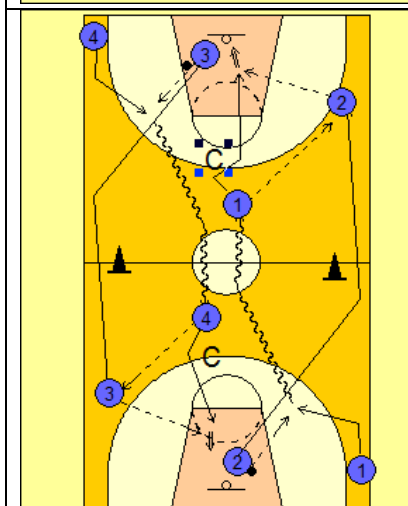
- Pochodna ćw. 3 tylko gramy grę 3X3
- Obrońcy kryją według zasad

Ćwiczenie 6 (duża ósemka)

- Pochodna ćw. 3 i 4 tylko mamy 5 zawodników ataku gdzie dwóch przybyłych rozpoczyna swoją grę z pozycji rogów

*** Uwagi

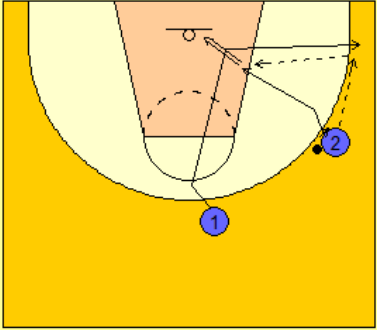
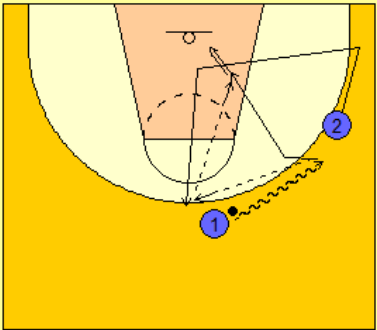
- W ruchu „małej” czy „dużej ósemki”, każdy z zawodników może złamać ruch w celu otrzymania dobrej pozycji rzutowej



Ćwiczenie 7 (ruchy bez piłki w szybkim ataku)

Akcja 1 (ruch bez piłki z pasa środkowego)

- Ćwiczymy w parach do osi boiska
- A2 narzuca sobie piękę z boku kosza o tablicę, wykonuje zbiórkę w najwyższym punkcie i spada na parkiet na szeroko rozstawione nogi
- A2 otwiera się na nodze zewnętrznej tyłem (przez plecy) aby widzieć całe boisko i podaje do nabiegającego A1
- A1 po otrzymaniu piłki wchodzi w pasie środkowym w kozioł
- A2 po podaniu do A1 zajmuje sprintem bas boczny działania i biegnie do wysokości 6m
- A1 podaje do A2 i ścina pod kosz w pełnym biegu
- A2 podanie do A1, które kończy akcję rzutem na kosz
- Sekwencja zdarzeń powtarza się po przeciwległej stronie boiska (pomiędzy A3-A4)
- Po obu stronach boiska stoją trenerzy (C), którzy wymuszają swoją pozycją odpowiedni ruch (ścięcia lub obiegnięcia), zawodnik ataku musi wybrać prawidłowy ruch

	<p>C.d. Ćwiczenia 7 (od momentu kiedy A1 podało do A2)</p> <p>Akcja 2 (ruchy bez piłki obu zawodników)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A1 wykonuje ruch pod kosz (ścięcia bądź obiegnięcia), gdy nie otrzyma piłki wychodzi do rogu boiska po stronie „mocnej” • A2 podaje do A1 i wykonuje ruch bez piłki pod kosz • A1 podaje do A2, który kończy rzutem na kosz
	<p>C. d. Ćwiczenia 7 (od momentu kiedy A1 jest z piłką w pasie środkowym)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A1 kozłuje piłkę do pasa bocznego • A2 wykonuje złożony ruch (połączenie kilku elementów w całość): <ul style="list-style-type: none"> - robi miejsce dla A1 wykonując ucieczkę do rogu w celu otrzymania piłki - jeśli nie otrzyma piłki wykonuje ruch pod kosz (ścięcia lub obiegnięcia) - jeśli znowu nie otrzyma piłki wychodzi na oś boiska • A1 podaje do A2 i wykonuje ruch pod kosz • A2 podaje do A1, które kończy rzutem na kosz <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwracać uwagę na: <ul style="list-style-type: none"> - ograniczenie kozłowania do minimum - poprawność wykonywanych podań - na poprawne szczegóły wykonania ruchów bez piłki (starty, zmiany pozycji, zmiany kierunku biegu, gotowość do chwytu piłki) - umiejętność łączenia kilku ruchów w bardziej złożone sekwencje - zachowanie odpowiedniej przestrzeni i czasu akcji

3.2. Zachowanie odpowiedniej przestrzeni i czasu

Akcenty

- a) Pokaz i omówienie zagadnienia !!!
- b) Rola ruchów przeciwstawnych w ataku dla skuteczności działań
- c) Stosowanie prawidłowych podań sytuacyjnych
- d) Współpraca zawodników obwodowych (tworzenie odpowiedniej przestrzeni)
- e) Współpraca zawodników wysokich (tworzenie odpowiedniej przestrzeni)
- f) Współpraca na linii zawodnicy obwodowi – wysocy (tworzenie odpowiedniej przestrzeni)
- g) Decyzyjność podczas gry (sposób rozwiązywania sytuacji boiskowych)

Środki Treningowe

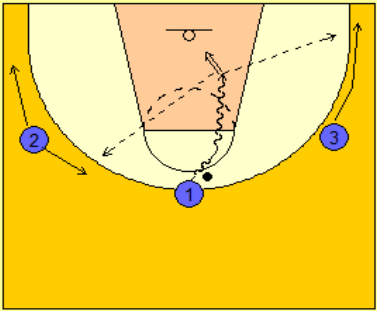
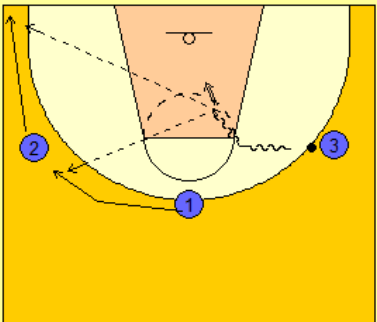
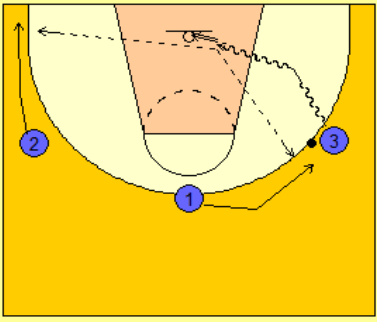
- a) Tworzenie układów gry bez obrońców (od 2x0 do 5x0), gdzie prowokujemy np. penetrację gracza obwodowego i odpowiednie reakcje pozostałych zawodników
- b) Tworzenie układów gry z biernymi obrońcami, którzy prowokują podjęcie właściwych decyzji przez atakujących (gdzie podać i czy rzucić na kosz)
- c) Wszelkiego rodzaju gry od 2x2 do 5x5, gdzie akcentujemy zdobywanie przestrzeni boiskowej

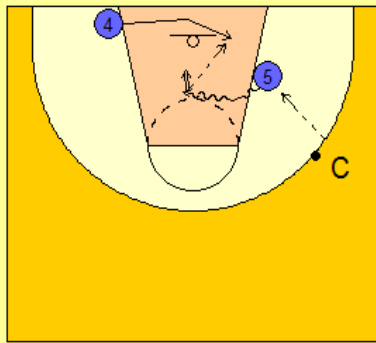
Uwagi do zawodnika

- a) Boiska nie możesz powiększyć, ale stojąc złym miejscu możesz znacznie ograniczyć pole działania swojej drużyny (zacieśnić grę)
- b) Będąc w ataku bez piłki, zawsze próbuj schodzić z linii obrony tzn. kosz – obrońca – atakujący, dzięki temu stworzysz bezpieczny kąt podania dla zawodnika z piłką

c) Jeśli wykonując penetrację z piłką ściągasz na siebie pomocnika w obronie podaj piłkę do wolnego gracza

Przykładowe ćwiczenia

	<p>Ćwiczenie 1 (współpraca pomiędzy zawodnikami na pozycjach obwodowych)</p> <p>Akcja 1 (A1 penetruje na stronę A2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A1 penetruje pod kosz • A3 zamyka róg boiska • A2 zamyka ewentualną linię podania na stronie "słabej" (schodzi z linii obrony) • A1 musi dokonać właściwego wyboru: <ul style="list-style-type: none"> - jeśli oddaje rzut to markuje wygraną sytuacji 1x1 i brak skutecznej pomocy w polu 3s - jeśli podaje do A3 markuje zaskoczenie obrońcy od A3, - jeśli podaje do A2 markuje angażowanie się obrońcy A2 w rotacji obronnej <p>Akcja 2 (A1 będzie penetrować na stronę A3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • W sytuacji penetracji A1 w drugą stronę A2 i A3 zmieniają się rolami
	<p>Akcja 3 (penetracja A3 ze skrzydła do środka boiska)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A3 penetruje do środka boiska • A1 i A2 zamykają ewentualną linię podania • A3 musi dokonać właściwego wyboru: <ul style="list-style-type: none"> - jeśli oddaje rzut to markuje wygraną sytuacji 1x1 i brak skutecznej pomocy w polu 3s - jeśli podaje do A1 markuje zaskoczenie obrońcy od A1, - jeśli podaje do A2 markuje mocne „odpłynięcie” obrońcy od A2 w polu 3s
	<p>Akcja 4 (penetracja A3 ze skrzydła do linii końcowej boiska)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A3 penetruje do linii końcowej • A1 zamyka możliwość podania powrotnego • A2 zamyka możliwość podania na stronę "słabą" • A3 musi dokonać właściwego wyboru: <ul style="list-style-type: none"> - jeśli oddaje rzut to markuje wygraną sytuacji 1x1 i brak skutecznej pomocy w polu 3s - jeśli podaje do A1 markuje uczestniczenie obrońcy od A1 w „odpłynięciu” w polu 3s - jeśli podaje do A2 markuje uczestniczenie obrońcy od A2 w rotacji obronnej zespołu <p>Ćwiczenie 2 (gra szkoleniowa)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gra 3x3, ćwicząc układy pokazane w ćw. 1 <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dbajmy o to aby: <ul style="list-style-type: none"> - piłka miała miejsce do gry, ruchy graczy bez piłki zamykały linie podania, wykonywać mocne i skuteczne podania oraz aby akcja rzutowa była grana z „pozycji podwójnego zagrożenia”

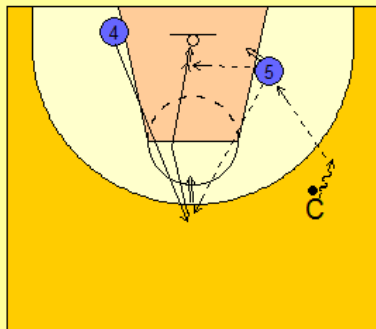


Ćwiczenie 3 (współpraca pomiędzy zawodnikami na pozycjach niskich)

- C podaje piłkę do A5 na pozycji niskiej
- Akcja 1** (A5 gra penetracją do środka boiska)
 - A4 stoi po stronie „słabej” poniżej piłki (czyli linii obrony piłki)
 - A5 podejmuje grę 1x1 do środka boiska
 - A4 zamyka linie końcowa ruchem przeciwnym bez piłki
 - A5 musi dokonać właściwego wyboru:
 - jeśli rzuca na kosz markuje sytuację wygrania gry 1x1 i braku pomocy od zawodnika A4
 - jeśli podaje do A4 markuje pomoc obrońcy od A4
- Akcja 2** (A5 gra penetracją do linii końcowej)
 - A5 markuje grę 1x1 do linii końcowej
 - A4 wykonuje ruch przeciwny do A5 (czyli zamyka linię środka boiska)
 - A5 musi dokonać właściwego wyboru (podobnie jak w akcji 1)

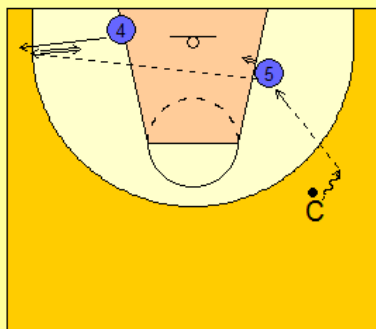
*** Uwagi

- Stosować podania sytuacyjne, między wysokimi (kozłem, z nad głowy, po wyskoku do rzutu itp.)
- Zwracać uwagę na podejmowanie właściwych decyzji (można umieścić między wysokimi trenera, który będzie wymuszał swoim zachowaniem obronnym pewne decyzje)



Ćwiczenie 4 (współpraca pomiędzy zawodnikami na pozycjach niskich)

- C podaje piłkę do A5 na pozycji niskiej
- Akcja 1** (A4 wychodzi w górę na oś boiska)
 - A4 stoi po stronie „słabej” poniżej piłki (czyli linii obrony piłki), po czym wybiega w górę na oś boiska robiąc w ten sposób miejsce dla A5 i jego ewentualnej gry tyłem do kosza
 - A5 musi dokonać właściwego wyboru:
 - jeśli podejmuje markuje grę 1x1 tzn. czy ma odpowiednią ilość miejsca, a obrona nie zacieśniła pola gry
 - jeśli podaje do A4 markuje zacieśnienie lub podwojenie obrońcy od A4, stwarzając w ten sposób możliwość gry z obwodu
 - jeśli trzyma piłkę i czeka na rozwój sytuacji, może sprowokować w ten sposób A4 do ścięcia pod kosz
 - A4 po otrzymaniu piłki, może rzucać lub podjąć penetrację (najlepiej w stronę przeciwną od podającego)

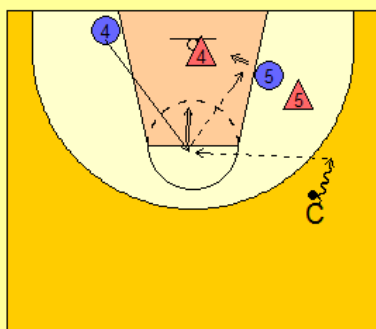


Akcja 1 (A4 odchodzi do rogu boiska po stronie „słabej”)

- C podaje na pozycję niską do A5
- A4 stoi po stronie „słabej” poniżej piłki (czyli linii obrony piłki), odchodzi do rogu boiska po stronie „słabej” rozciągając w ten sposób grę
- A5 musi dokonać właściwego wyboru:
 - jeśli podejmuje markuje grę 1x1 tzn. czy ma odpowiednią ilość miejsca, a obrona nie zacieśniła pola gry
 - jeśli podaje do A4 markuje zacieśnienie lub podwojenie obrońcy od A4, stwarzając w ten sposób możliwość gry z obwodu
- A4 po otrzymaniu piłki, może rzucać lub podjąć penetrację

*** Uwagi

- Wyciągając zawodnika A4 na zewnątrz musimy mieć świadomość, że jest to gracz rażący rzutem z obwodu

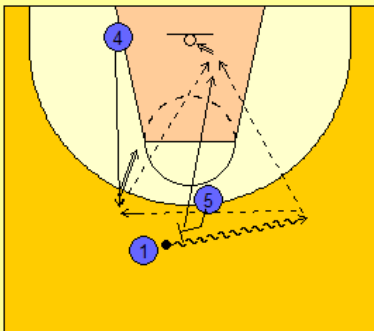


Ćwiczenie 5 (współpraca pomiędzy zawodnikami na pozycjach niskich)

- C próbuje podać na pozycję niską do A5
- O5 kryje frontem zawodnika A5 (stoi przez zawodnikiem)
- O4 stoi ciasno do A5 zabezpieczając w ten sposób podanie „lobem”
- A4 błyskawicznie ocenia sytuację i wybiega na linię rzutów wolnych w celu:
 - oddania rzutu – jeśli O4 nie podchodzi do niego
 - podaje do A5 – jeśli O4 wychodzi do niego

*** Uwagi

- Niesłuchanie ważną sprawą jest tutaj błyskawiczna reakcja A4 oceniającego sytuację i podjęcie przez niego właściwej decyzji
- Podanie pomiędzy A4 do A5 powinno być płynne i natychmiastowe (podanie kozłem szybsze)



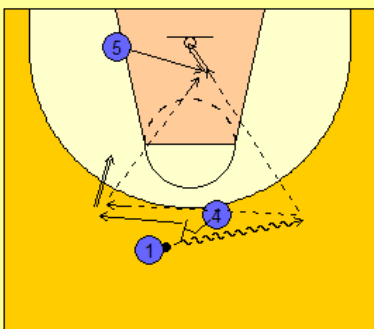
Ćwiczenie 6 (współpraca pomiędzy zawodnikami wysokimi przy zasłonie do piłki)

Akcja 1 (gra P&R)

- A1 markuje grę P&R na osi z A5, gdzie po zasłonie rozciąga grę na kozłże do skrzydła
- A5 po postawieniu zasłony natychmiast ścina w pole 3s
- A4 wykonuje ruch przeciwny do A5, czyli wychodzi na obwód (skrzydło po stronie „słabej”)
- A1 szuka korzystnego rozwiązania tzn. podanie do A4 lub A5 na akcję rzutową
- A4 może również podać do korzystnie ustawionego gracza A5 w polu 3s

*** Uwagi

- Zwrócić uwagę na:
 - rozciągnięcie gry przez A1 na kozłże
 - dobre i błyskawiczne rolowanie się A5 pod kosz
 - rozciągnięcie gry przez A4 wyjściem w górę na skrzydło

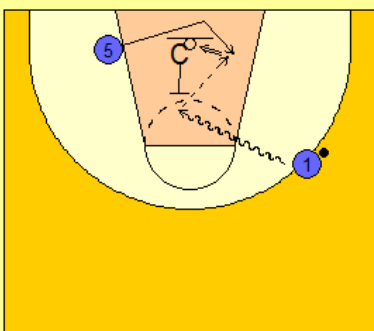


Akcja 2 (gra P&P)

- A1 markuje grę P&P na osi z A4, gdzie po zasłonie rozciąga grę na kozłże do skrzydła
- A4 po postawieniu zasłony natychmiast ucieka na zewnątrz rozciągając grę do skrzydła po stronie „słabej”
- A5 wykonuje ruch przeciwny do A4, czyli wychodzi w pole 3s
- A1 szuka korzystnego rozwiązania tzn. podanie do A4 lub A5 na akcję rzutową
- A4 może również podać do korzystnie ustawionego gracza A5 w polu 3s

*** Uwagi

- Zwrócić uwagę na:
 - rozciągnięcie gry przez A1 na kozłże
 - dobre i błyskawiczne otwarcie się na zewnątrz A4
 - walkę A5 w polu 3s o pozycję rzutową



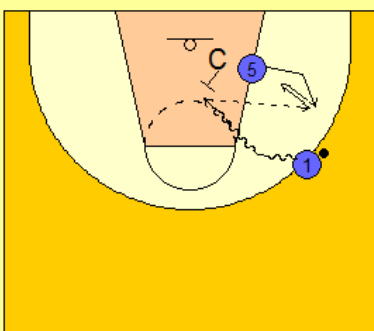
Ćwiczenie 7 (współpraca graczy z pozycji obwodowych z zawodnikami na pozycji niskiej)

Akcja 1 (penetracja A1 do środka boiska)

- A1 ustawiony na pozycji skrzydła z piłką
- A5 ustawiony po stronie „słabej” za linia obrony (w gotowości do startu i chwytu piłki)
- A1 penetruje do środka boiska
- A5 ucieka w stronę przeciwną (czyli po linii końcowej)
- Trener (C) atakuje zawodnik kozłującego
- A1 podaje do A5, który kończy akcją rzutową na kosz
- Jeśli trener pójdzie za A5 to A1 zmuszony jest do rzutu

Akcja 2 (penetracja A1 do linii końcowej)

- Analogiczna sytuacja jak w Akcji 1
- A1 penetruje do końcowej linii boiska
- A5 ruch w stronę przeciwną czyli do pola 3s (od środka boiska)
- A1 podejmuje rozwiązanie sytuacji w zależności od ruchu trenera (C) (podanie lub rzut)



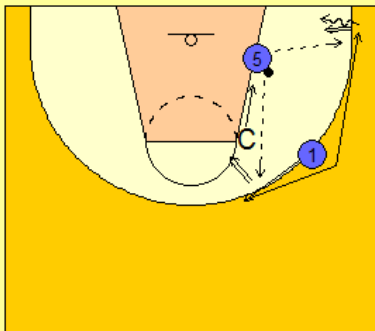
Ćwiczenie 8 (współpraca graczy z pozycji obwodowych z zawodnikami na pozycji niskiej)

Akcja 1 (A1 penetruje do środka boiska)

- A1 i A5 ustawieni są po tej samej stronie boiska
- A1 penetruje na kosz do środka boiska
- A5 wykonuje ruch przeciwny czyli w górę od linii końcowej
- A1 rozwiązuje sytuację w zależności od ruchu trenera (C) (w tym przypadku podanie do A5, który rzuca)

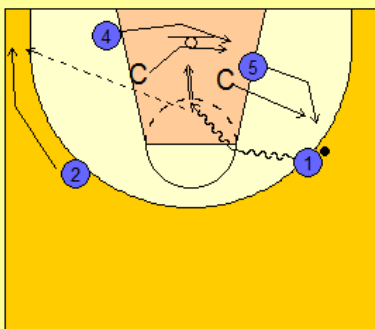
Akcja 2 (A1 penetruje do środka boiska)

- Analogiczna sytuacja jak w Akcji 1
- A1 penetruje na kosz od strony linii końcowej boiska
- A5 wykonuje ruch przeciwny czyli w górę od środka boiska
- A1 rozwiązuje sytuację w zależności od ruchu trenera (C) (rzut lub podanie)



Ćwiczenie 9 (współpraca graczy z pozycji obwodowych z zawodnikami na pozycji niskiej)

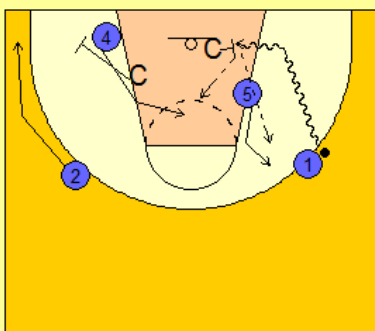
- A1 po podaniu do A5 (nie ma tego na rysunku), wykonuje ruch odejścia w miejsce przedłużenia linii prostej z A5 (rozciągnięcie gry)
- Trener C markuje obrońcę A1, który schodzi do A5 na pomoc
- A5 może:
 - podać bezpośrednio do A1 na rzut ze szczytu (przedłużenia linii prostej z A5)
 - poczekać na ruch ucieczki A1 i podać na rzut z rogu boiska
- A1 w zależności gdzie otrzyma piłkę wykonuje akcję rzutową
- A5 przy penetracji A1, korzysta z ruchów przeciwnych czyli wykonuje ruch bez piłki



Ćwiczenie 10 (układy czwórkowe - połączenie wszystkich elementów)

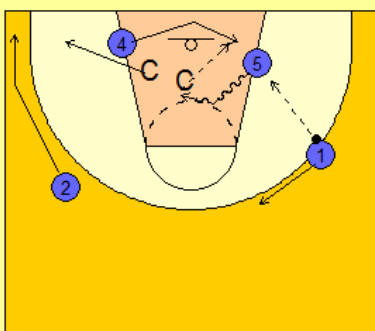
Akcja 1 (penetracja A1 do środka)

- A1 penetruje do środka boiska
- A2 wykonuje ruch ucieczki do rogu boiska
- A4 i A5 wykonują ruchy przeciwstawne do kierunku penetracji A1
- A1 wybiera rozwiązanie sytuacji boiskowej
- Dwóch biernych obrońców (C) przeszkadza w rozwiązaniu skutecznej sytuacji boiskowej, z których:
 - jeden odpowiada po stronie piłki za zawodników A1 i A5 (wybiera zawodnika którego pokryje),
 - drugi odpowiada za A2 i A4 po stronie "słabej"
- W tym wypadku A1 powinien rzucać na kosz lub podać do A4



Akcja 2 (penetracja A1 do linii końcowej)

- A1 penetruje do linii końcowej
- A2 wykonuje ruch ucieczki do rogu boiska
- A4 i A5 wykonują ruchy przeciwstawne do kierunku penetracji A1
- A1 wybiera rozwiązanie sytuacji boiskowej
- Dwóch biernych obrońców - trenerów (C), którzy mają podobne zadania jak w Akcji 1
- W tym wypadku A1 powinien podać piłkę do A4 lub A5



Akcja 3 (podanie piłki do A5 na pozycję niską)

- A1 podaje do A5 i ucieka na przedłużenie linii prostej z A5
- A5 markuje grę 1x1 (w tym przypadku do środka boiska)
- A2 i A4 wykonują ruchy zamykające w zależności od kierunku działania gracza z piłką (w tym przypadku A2 do rogu i A4 ruch po linii końcowej)
- A5 podaje piłkę do A4

*** Uwagi

- Przy organizacji gry w czwórkach, przenosić kilkakrotnie piłkę przez oś boiska i powtarzać różnego sekwencje zdarzeń

Ćwiczenie 11 (gra szkolna)

- Pochodna ćw. 10, stosujemy te same zachowania w grze 4x4
- Gramy na punkty

3.3. Zastona do piłki (P&R)

Akcenty

- Pokaz i omówienie zagadnienia !!!
- Rola zawodnika z piłką - korzystającego z zastony (naprowadzenie na zastonę, skorzystanie z zastony „bark w bark” oraz rozegranie sytuacji po skorzystaniu z zastony)
- Rola zawodnika bez piłki – stawiającego zastonę (, zgubienie obrońcy, nogi stawiającego zastonę ustawione są szeroko, w linii kosza, otwarcie zawodnika pod kosz lub na obwód)
- Różnica pomiędzy P&R statycznym, a P&R dobiegającym
- Rola pozostałych zawodników nie uczestniczących bezpośrednio w wykonaniu zastony do piłki (stworzenie odpowiedniej przestrzeni)
- Omówienie zasad gry „z ręki do ręki” (pochodnej P&R)
- Wykorzystanie P&R w szybkim ataku

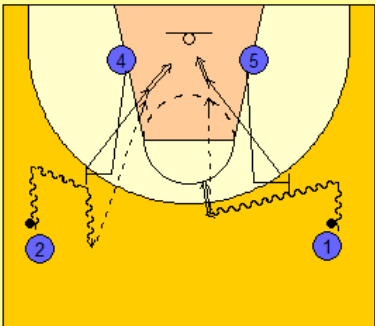
Środki treningowe

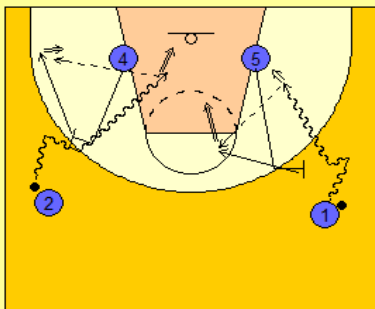
- Markowanie zachowań zawodników z piłką na P&R, grach z użyciem pachotka
- Markowanie zachowań na P&R zawodników wysokich, w grach z kozłującym pomocnikiem
- Ćwiczenie techniki wykonania P&R w sytuacji 2x0
- Ćwiczenie zachowania odpowiednich odległości przy wykorzystaniu akcji P&R w sytuacji 4x0 lub 5x0
- Wszelkiego rodzaju gry począwszy od 2x2 do 5x5
- Stosowanie kontynuacji szybkiego ataku z P&R

Uwagi do zawodnika

- Jeśli masz piłkę i korzystasz z zastony P&R, poczekaj na zawodnika stawiającego zastonę
- Im ciaśniej gramy na zastonie tym większe prawdopodobieństwo skuteczności tej gry
- Jeśli stawiasz zastonę zatrzymaj się na chwilę stawiając zastonę, (nie rób tego na zasadzie przebiegnięcia)
- Rozgrywając akcje P&R pamiętaj o zawodnikach nie uczestniczących bezpośrednio i w akcji (można podać im piłkę rozciągając grę)

Przykładowe ćwiczenia

	<p>Cwiczenie 1 (zachowanie na P&R)</p> <p>Akcja 1 (pomiędzy A1-A5)</p> <ul style="list-style-type: none">A1 schodzi kozłem poniżej zastonyA5 biegnie na blok na wysokości 6mA1 korzysta z zastony "bark w bark" z A5, po czym rozciąga grę do osi boiskaA5 po przejściu A1 przez blok natychmiast sprintem roluje się w pole 3sA1 rzut do kosza lub podanie do A5 <p>Akcja 2 (pomiędzy A2-A4)</p> <ul style="list-style-type: none">A2 schodzi kozłem poniżej zastonyA4 biegnie na blok na wysokości 6mA2 korzysta z zastony "bark w bark" z A5, po czym kozłuje do tyłu markując prawidłowe zachowanie podczas agresywnego krycia na P&R (zaskoczenia, lub pułapki)A4 po przejściu A2 przez blok natychmiast wykonuje rolowanie w stronę koszaA2 podaje do A4
---	---

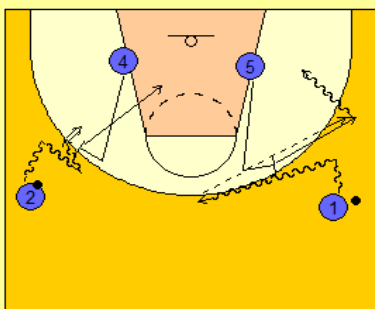


Akcja 3 (pomiędzy A1 i A5, gra od zasłony)

- A1 schodzi kozłem poniżej zasłony
- A5 biegnie na blok na wysokości 6m
- A1 gra penetrację do kosza od zasłony A5
- A5 zamyka linię rzutów wolnych lub zostaje na pozycji 45 stopni
- A1 decyduje co zrobić (podać czy rzucić)

Akcja 4 (pomiędzy A2 i A4)

- A2 schodzi kozłem poniżej zasłony
- A4 biegnie na blok na wysokości 6m
- A2 korzysta z zasłony "bark w bark" z A5, po czym wykonuje penetrację w pole 3s
- A4 po skorzystaniu z bloku przez A2 otwiera się szeroko w stronę rogu boiska
- A2 podejmuje decyzje o przebiegu akcji (rzut czy podanie do A4)

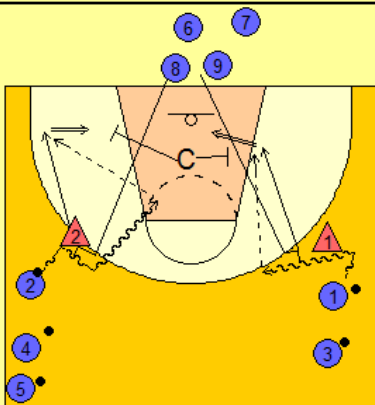


Akcja 5 (pomiędzy A1 i A5, P&P)

- A1 naprowadza gracza na zasłonę
- A5 biegnie na blok na wysokości 6m
- A1 korzysta z zasłony "bark w bark" z A5, rozciągając grę do osi
- A5 otwiera się szeroko od zasłony na pozycje obwodową
- A1 podaje do A5
- A5 rzuca lub penetruje od podania (w kierunku linii końcowej boiska)

Akcja 6 (pomiędzy A2 i A4, decyzja o rzucie na P&R)

- A2 naprowadza gracza na zasłonę
- A4 biegnie na blok na wysokości 6m
- A2 korzysta z zasłony "bark w bark" z A4, po czym wykonuje kozioł powrotny i rzut do kosza markując w ten sposób prawidłowe zachowanie podczas gdy obrońca od A2 broni dołem (idzie poniżej zasłony)
- A4 po rzucie A2 idzie na zbiórkę w ataku

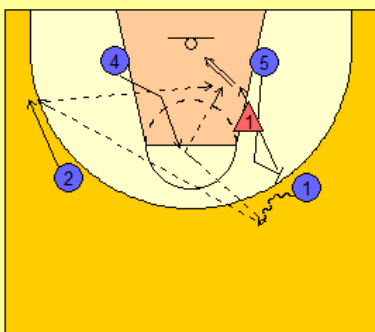


Cwiczenie 2

- Zawodnicy ataku od A1 do A5 stoją w dwóch rzędach kozłując piłkę
- Zawodnicy ataku od A6 do A9 stoją za koszem
- Po kolei zawodnicy rozwiązują akcję P&R z różnymi poznanymi wcześniej sytuacjami (gramy do osi boiska)
- Obrońcy (O1 i O2) próbują swoim zachowaniem wymusić odpowiednie rozwiązanie akcji tzn.
 - przeciskać się na szczycie zasłony (atak ściśle rozwiązuje P&R)
 - bronić od zasłony (atak nie korzysta z P&R)
 - iść dołem na bloku (atak rzut na kosz gracza obwodowego)
 - agresywnie atakować kozłującego za zasłoną (atak wyciągnięcie broniącego do tyłu)
- Zawodnicy obwodowi zmieniają rząd ćwiczących po każdej akcji
- Trener C przeszkadza przy oddaniu łatwego rzutu w polu 3s, zawodnika wysokiego

*** Uwagi

- Zwracać uwagę na ściśle postawioną zasłonę, oraz na podejmowanie decyzji przez zawodnika kozłującego,
- Zwracać uwagę na efektywne gospodarowanie przestrzenią boiskową
- Stosować różnego rodzaju podania sytuacyjne



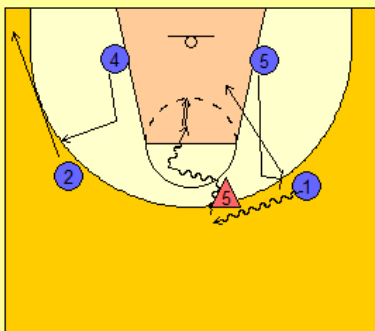
Cwiczenie 3 (zachowanie się w sytuacji przekazu na P&R)

Akcja 1 (gra po trójkacie w sytuacji przekazania na P&R)

- A1 gra z A5 akcję P&R
- Obrońca O1, markuje przekazanie i zejście do rolującego zawodnika A5 pod kosz (O1 kryje frontem do A5)
- A2 ucieka szeroko na stronę słabą
- A4 błyskawicznie wychodzi na wysokość linii rzutów wolnych
- Następuje poszukiwanie zawodnika wysokiego A5:
 - po małym trójkacie podając piłkę w układzie A1-A4-A5
 - po dużym trójkacie podając piłkę w układzie A1-A2-A5
 - jest jeszcze możliwość podania lobem bezpośrednio A1-A5
- A5 oddaje rzut na kosz

*** Uwagi

- Bardzo istotnym elementem skuteczności tej gry jest :
 - szybka reakcja A4 na wyjście na linię rzutów wolnych
 - szybkie i skuteczne podania

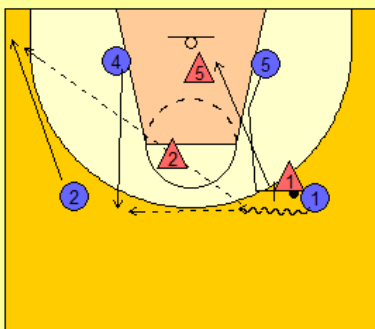


Akcja 2 (gra 1x1 mały z wysokim)

- Pochodna gry Akcji 1
- A1 gra z A5 akcją P&R
- Obrońca O5, markuje przekazanie na P&R, gdzie gracz wysoki A5 wychodzi na obwód za zawodnikiem kozłującym A1 pójście
- A1 gra z A5 grę 1x1
- Pozostali gracze ataku (A2, A4, A5) robią miejsce dla zawodnika małego
- A1 oddaje rzut na kosz

*** Uwagi

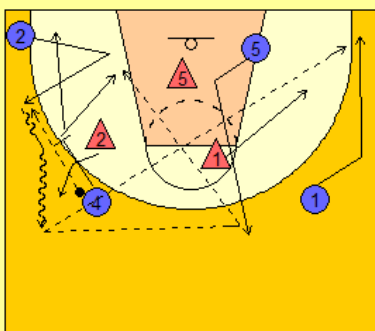
- W sytuacji podjęcia gry A1 z O5, pozostali zawodnicy są gotowi do chwytu piłki, ponieważ w sytuacji zacieśnienia obronny w polu 3s a1 będzie musiał wykonać podanie



Ćwiczenie 4 (pochodna ćw. 1 i 2, gra szkoleniowa 4x3 z P&R)

Akcja 1

- Zawodnicy ataku ustawieni są w czworokącie, gdzie A1 i A2 pełnią rolę graczy obwodowych, a A4 i A5 rolę graczy wysokich
- Obrońcy pełnią rolę pomocniczą tzn.
 - O1 i O2 wymuszają swoją postawą zachowania zawodników kozłujących na P&R
 - O5 stojąc w polu 3s, próbuje przeszkadzać we wszystkich próbach dogrania do zawodnika ścinającego pod kosz
- Zawodnicy ataku nie przekraczają osi boiska tzn. A1 i A5 po jednej stronie, A2 i A4 po drugiej
- A1 z A5 gra akcją P&R, a O1 próbuje przepchnąć się na szczycie zasłony co prowadzi do:
 - rozciągnięcia gry na koźle przez A1
 - rolowaniu w pole 3s A5 (A5 szuka kontaktu z O5)
- A2 ucieka do rogu boiska po stronie „słabej”
- A4 wychodzi na pozycję skrzydła
- A1 przenosi piłkę przez os podaniem

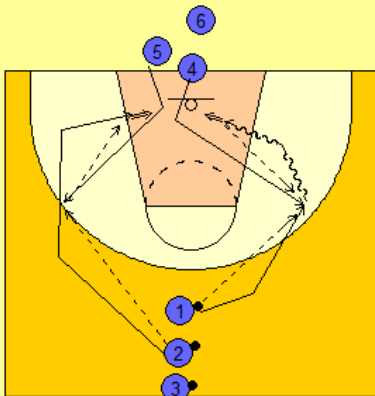


Akcja 2 (analogiczna sytuacja jak w Akcji 1, tylko gra druga strona)

- A4 po otrzymaniu piłki od A1 podaje ją dalej do A2
- A2 z A4 gra akcją P&R, a O2 próbuje agresywnie zaskoczyć zawodnika kozłującego za zasłoną, co prowadzi do:
 - wycofaniu się na koźle zawodnika A2
 - rolowaniu w pole 3s zawodnika A4, lub jego odejście na pozycję rzutu z dystansu
- A1 ucieka do rogu boiska po stronie „słabej”
- A5 wychodzi na pozycję skrzydła
- A2 podejmuje decyzję o rozwiązaniu sytuacji boiskowej

Ćwiczenie 5 (gra 4x4)

- Pochodna ćw.3, gdzie w tym układzie rozgrywamy normalną grę z obrońcami na punkty



Ćwiczenie 6 (gra z ręki do ręki – HoP)

- Zawodnicy ataku A1-A3 stoją na osi z piłkami (jeden za drugim)

- Druga grupa zawodników ataku A4-A6 stoi za koszem

Akcja 1 (pomiędzy A1 i A4, penetracja zawodnika małego pod kosz)

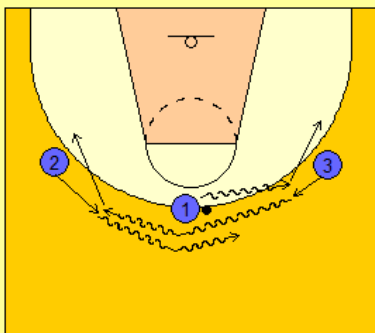
- A4 wybiega na pozycję skrzydła (45 stopni)
- A1 podaje do A4 i biegnie na akcję "z ręki do ręki" z A4
- A4 przekazuje bezpośrednio piłkę dla A1, który kończy akcję penetracją na kosz (rzut lub podanie powrotne do A4)

Akcja 2 (pomiędzy A2 i A5, ruch ścięcia pod kosz zawodnika małego)

- A5 wybiega na pozycję skrzydła (45 stopni)
- A2 podaje do A5 i biegnie na akcję "ręki do ręki" z A5
- A5 markuje podanie do A2 i obraca się z piłką przodem do kosza
- A2 nie otrzymawszy piłki kontynuuje ruch pod kosz w celu utrzymania podania
- A5 rzuca lub podaje

*** Uwagi

- Zawodnik wysoki z powinien przekazywać piłkę małemu w ustawieniu:
 - ustawienie tyłem do nabiegającego, a bokiem do kosza
 - piłka trzymana mocno na wyciągniętych rekach (jedna ręka z góry, druga z dołu trzyma piłkę)

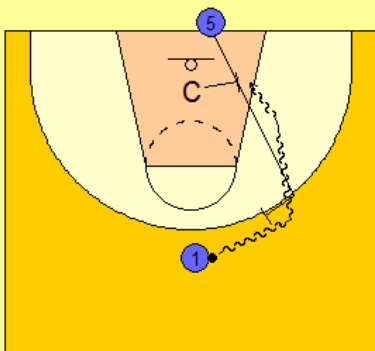


Ćwiczenie 7 (akcja koszyczkiem)

- A1 kozłuje w stronę A3 i następuje przekazanie piłki "z ręki do ręki"
- A3 kozłuje piłkę w stronę A2 i następuje przekazanie piłki "z ręki do ręki"
- Sekwencję można powtarzać kilkakrotnie, w każdej chwili zawodnicy mogą złamać ruch penetrując pod kosz lub wykonując jakiś ruch bez piłki (ścięcie lub obiegnięcie)

Ćwiczenie 8 (gra 3x3)

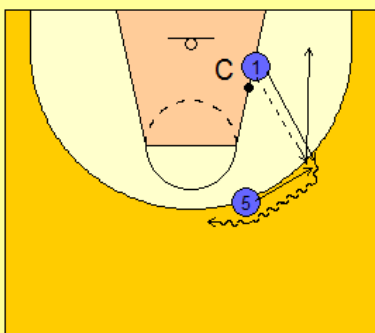
- Pochodna ćw.7, gdzie w tym samym układzie gra 3x3



Ćwiczenie 9 (połączenie gry P&R z akcją „z ręki do ręki”)

Akcja 1 (P&R)

- A5 biegnie na akcję P&R na skrzydło (45 stopni)
- A1 korzysta z zasłony od A5 i penetruje pod kosz, gdzie zatrzymuje się na jedno tempo robi półobrót od środka boiska na nodze wewnętrznej (tak aby widzieć całe boisko)
- Trener (C) zatrzymuje penetrację A1

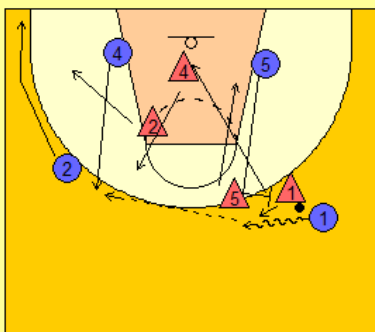


Akcja 2

- A1 po zatrzymaniu wykonuje podanie powrotne do A5 i idzie na akcję "z ręki do ręki" (podczas ruchu do piłki A1 może wykonać ruch powrotny pod kosz w formie obiegnięcia)
- A5 z A1 rozwiązują akcję „z ręki do ręki”

Ćwiczenie 10

- Pochodna Ćw. 10, tylko gramy grę 2x2 z tego samego układu



Ćwiczenie 11 (układy czwórkowe)

- Pochodna Ćw. 9 i 10, tylko gramy grę 4x4, gdzie elementem dodanym będzie przeniesienie piłki przez oś boiska

Akcja 1 (P&R pomiędzy A1 i A5)

- A1 z A5 grają P&R
- A2 z A4 wykonują ruchy rozciągające grę
- Obrońcy kryją według zasad
- A1 podaje do A4

Akcja 2 (akcja „z ręki do ręki” pomiędzy A2 i A4)

- A4 z piłką, gra akcją „z ręki do ręki” z A2 na stronie
- A1 z A5 wykonują ruchy rozciągające grę
- Obrońcy grają według zasad

3.4. Zasłona od piłki

Akcenty

- Pokaz i omówienie zagadnienia !!!
- Rola zawodnika korzystającego z zasłony (naprowadzenie na zasłonę, skorzystanie z zasłony „bark w bark” oraz wyjście na pozycje w celu otrzymania piłki
- Rola zawodnika bez piłki – stawiającego zasłonę (nogi stawiającego zasłonę ustawione są szeroko pod odpowiednim kontem, ruch w celu poszukiwania obrońcy, postawienie zasłony po czym otwarcie zawodnika pod kosz lub na obwód)
- Różnica pomiędzy zasłoną od piłki po stronie mocnej i słabej
- Różnica pomiędzy zasłoną poziomą, a pionową (pionowe stawiane są wzdłuż linii bocznej, natomiast pozioma prostopadle do linii bocznej)
- Ruch zawodnika ataku korzystającego z zasłony uzależniony jest od ruchu obrońcy (podejmowanie właściwych decyzji na bloku)
- Wykorzystywanie odpowiedniej przestrzeni boiskowej w sytuacjach stosowania zasłony od piłki

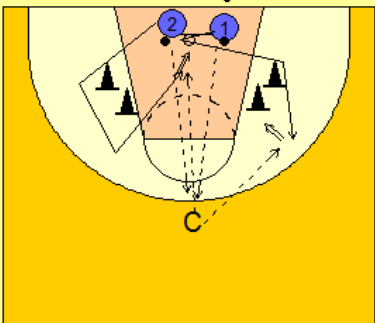
Środki Treningowe

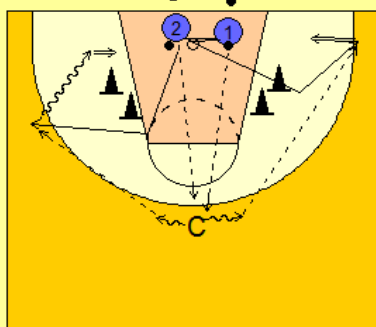
- Ćwiczenie techniki wykonania zasłony od piłki w sytuacji 2x0 na różnych pozycjach, lub z wykorzystaniem pachołków
- Markowanie różnych sytuacji na zasłonie od piłki w grach 2x1 (np. obrońca broni korzystającego z zasłony)
- Ćwiczenie zachowania odpowiednich przestrzeni przy wykorzystaniu zasłony od piłki w sytuacji od 3x0 do 5x0
- Wszelkiego rodzaju gry począwszy od 2x2 do 5x5 z akcentowaniem stosowania zasłon od piłki

Uwagi do zawodnika

- Wykorzystanie dobrego momentu do rozpoczęcia ruchu na zasłonie zwiększy twoją skuteczność gry na bloku
- Zmieniaj tempo poruszania się jeśli chcesz otrzymać piłkę po zasłonie,
- Pamiętaj, że korzystasz z bloku obserwując zachowania obrońcy
- Jeśli stawiasz zasłonę pamiętaj, że dobra zasłona to ta która blokuje obrońcę
- Po postawieniu zasłony wykonaj ruch otwarcia (pod kosz, na zewnątrz) w celu rozciągnięcia gry

Przykładowe ćwiczenia

	<p>Ćwiczenie 1</p> <ul style="list-style-type: none">Trener (C) stoi na osi boiska (może być zawodnik, który będzie ćwiczył podania sytuacyjne)zawodnicy ataku A1 i A2 stoją pod koszem z piłkami <p>Akcja 1</p> <ul style="list-style-type: none">A1 podaje do C i wykonuje ruch przeciwny do ruchu wyjścia na zasłonę, łapiąc kontakt z A2A1 startuje do biegu na zasłonę ustawioną z pachołków i szczerle biegnąc koło nich wychodzi na pozycje skrzydła (45 stopni)C podaje do A1 na rzut <p>Akcja 2</p> <ul style="list-style-type: none">Sytuacja analogiczna jak w Akcji 1, tylko A2 po zasłonie ścina pod kosz na akcje rzutowąC podaje piłkę na rzut w pole 3s
---	--



Akcja 3

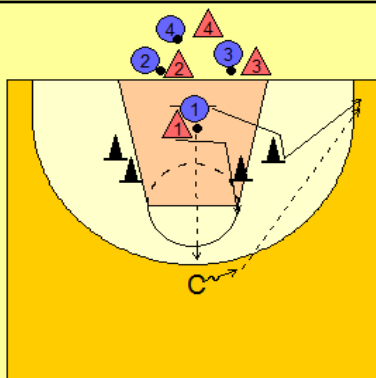
- Sytuacja analogiczna jak w Akcji 1 tylko A1 na wysokości zasłony wykonuje odejście do rogu boiska (markując zachowanie przy obrońcy obiegającego blok górą)
- C wykonuje dwa, trzy koszy (stworzenie linii podania) i podaje do A1 na akcję rzutową

Akcja 4

- Sytuacja analogiczna jak w Akcji 1 tylko A2 korzysta z zasłony górą na pozycje głębokiego skrzydła
- C wykonuje dwa, trzy koszy (stworzenie linii podania) i podaje do A1 na akcję rzutową

*** Uwagi

- Zwrócić uwagę na:
 - start do biegu (czy jest szansa oderwania się od obrońcy)
 - moment skorzystania z bloku (ściśle koło zasłony)
 - pracę nóg przy zatrzymaniu i zmianie kierunku na wysokości bloku
 - płynne przejście do akcji rzutowej (podjęcie decyzji)

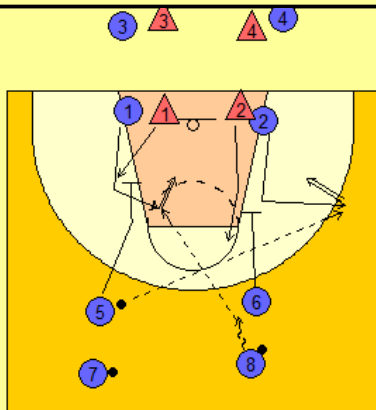


Ćwiczenie 2 (podejmowanie właściwych decyzji na zasłonie od piłki)

- Pochodna ćw. 1,
- Zawodnicy ćwiczą w parach (obrońca i atakujący)
- A1 ma wybór, z której zasłony skorzystać
- Gra 1x1 gdzie A1 zachowuje się na zasłonie zgodnie z kluczem:
 - jeśli O1 biegnie po śladach A1 idzie ciasno na zasłonie na rzut lub ścięcie do kosza po zasłonie
 - jeśli O1 idzie górą na zasłonie, a1 na wysokości zasłony ucieka do rogu (jak na rysunku)
- O 1 może dotykać pacholek i przeskakiwać pacholek oraz musi zdecydowanie pokazać rodzaj obrony (po śladach, czy górą)
- Gramy na punkty, jeśli zawodnik ataku źle odczyta obronę traci piłkę (decyduje trener C)

*** Uwagi

- Zwrócić uwagę na:
 - sposób uwolnienia się od obrońcy (start z pod kosza)
 - podjęcie właściwej decyzji na bloku



Ćwiczenie 3 (podejmowanie właściwych decyzji na zasłonie od piłki)

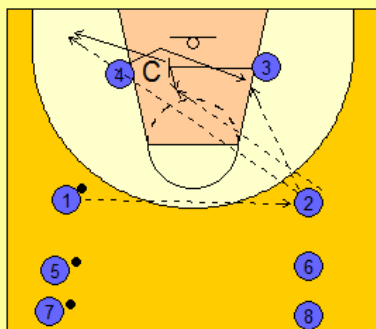
- Zawodnicy ustawieni są w dwóch grupach
 - pod koszem pary graczy grające na zasłonie pionowej (atakujący – obrońca)
 - na górze stawiający zasłonę i podający

Akcja 1 (pomiędzy A2i O2, a A6 i A5)

- A6 schodzi na zasłonę do A2
- A2 uwalnia się od O2 biegiem i chce skorzystać z zasłony od A6
- O2 wybiera opcję obrony górą (czyli obiega zasłonę)
- A1 ucieka ruchem na zewnątrz na akcję rzutową
- A5 podaje piłkę do A2, który oddaje rzut na kosz

Akcja 2 (pomiędzy A1 i O1, a A5 i A8)

- Sytuacja analogiczna jak w Akcji 1, tylko na zasłonie O1 broni po śladach co wymusza na A1 inne rozwiązanie sytuacji
- A8 podaje na akcję rzutową do A1
- Atakujący oddają rzuty tylko z dystansu (bez zbiórki)
- Zawodnicy ataku zmieniają się pozycjami np. (A6 po akcji idzie pod kosz, a A2 idzie w górę,
- Zawodnicy obrony wychodzą do ataku jeśli będzie skuteczna obrona (tzn. przechwyt lub niecelny rzut)

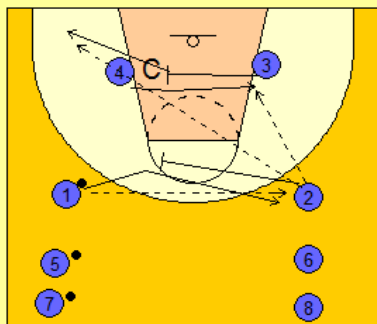


Ćwiczenie 4 (zasłona pozioma)

- Zawodnicy stoją w dwóch szeregach na obwodzie, oraz para ćwicząca zasłony w okolicy kosza
- A1 posiada piłkę, a A4 w tym czasie walczy o pozycję dogodną do otrzymania piłki po stronie „mocnej”,
- Trener C jest obrońcą A4 markującym różne zachowania
- Jeśli A1 nie podaje na pozycje niską po stronie piłki do A4, przenosi piłkę przez oś do A2,
- A4 wraz z przeniesieniem piłki odwraca się twarzą w stronę piłki (czyli A2)
- A3 biegnie na zasłonę do A4 (zasłona może być robiona pod lekkim kątem w zależności gdzie jest obrońca), szukając obrońcy C
- A4 korzysta z zasłony idąc na pozycję niską po stronie piłki
- A3 wykonuje ruch otwarcia po zasłonie (w polu 3s lub szeroko w stronę rogu boiska)
- Rotacja zawodników w ćwiczeniu: para A3 i A4 po zakończeniu akcji idzie na koniec ćwiczących (czyli za A7 i A8), a pod kosz schodzi para A1 i A2

*** Uwagi

- Zgrać w czasie moment przeniesienia piłki przez oś z postawieniem zasłony
- Zwracać uwagę na dobre postawienie zasłony i moment skorzystania z tej zasłony (czyli A1 czeka na blok od A4)

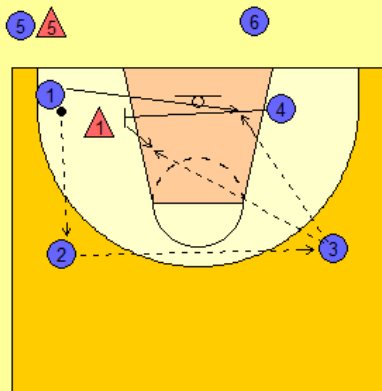


Ćwiczenie 5

- Pochodna ćw. 4, tylko:
- A1 z piłką, A4 walczy na pozycji niskiej
- A1 –A2 podanie
- A3 – A4 zasłona pozioma
- A2 wykonuje podanie:
 - jeśli wykona podanie na pozycję niską do A4, A2 robi zasłonę poziomą do A1 (na rysunku), który wychodzi na rzut
 - jeśli natomiast wykona podanie do otwierającego się szeroko A3, A1 robi zasłonę poziomą do A2, który wychodzi na rzut
- Rotacja zawodników jak w ćw. 4

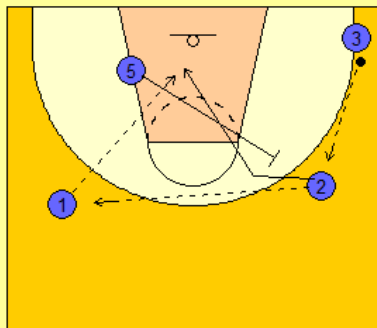
Ćwiczenie 6

- Pochodna ćw. 5 tylko gra szkolna (np. 4x2 lub 4x4)



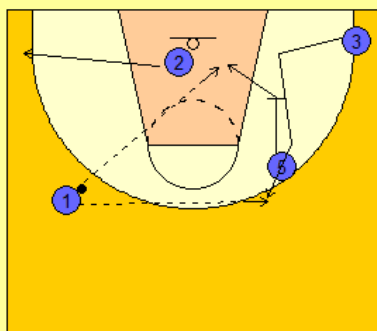
Ćwiczenie 7 (zasłona pozioma)

- Zawodnicy ataku od A1 do A4 ustawieni są w czworokącie
- A1 z piłką w rogu boiska,
- O1 broni A1
- Przeniesienie piłki przez oś boiska podaniami A1-A2-A3
- W czasie pozbycia się piłki przez A1, A4 wykonuje ruch na przeciwną stronę do ruchu piłki i stawia mu zasłonę poziomą (kąt zasłony może być uzależniony od miejsca przebywania zawodnika obrony)
- A1 sprint na przeciwległą stronę
- A4 otwiera się po podaniu do piłki (ręce wyciągnięte do A3 z piłką)
- A3 dokonuje wyboru podania A1 lub A3
- Rotacja zawodników po akcji (jedno miejsce w prawo)



Ćwiczenie 8 (fragment gry oparty na zasłonach od piłki)

- A3 z piłką w rogu boiska
- A3-A2-A1 przeniesienie piłki przez oś podaniami
- A5 robi zasłonę w plecy dla A2
- A2 ścina pod kosz
- A1 próbuje podać piłkę do A2



- Jeśli A1 nie poda piłki do A2
- A2 ucieka do rogu boiska
- A5 schodzi na zasłonę do A3
- A3 naprowadza na blok i biegnie w górę na pozycję rzutową korzystając z bloku od A5
- A5 po bloku otwiera się w celu otrzymania podania
- A1 podaje do A3 lub A5
- Kontynuacja gry jak w ułatwieniu początkowym tzn. A5 idzie na zasłonę w plecy do A1 i c..d.

*** Uwagi

- Zgrać w czasie moment przeniesienia piłki przez oś z postawieniem zasłony
- Zwracać uwagę na naprowadzanie na zasłonę obrońcy
- Zwracać uwagę na dobre postawienie zasłony i moment skorzystania z tej zasłony (czyli A2 czeka na blok od A5)
- Oceniać czytanie gry zawodników ataku

Ćwiczenie 9

- Pochodna ćw. 8 tylko gra 4x4

4. ELEMENTY WSPÓŁPRACY W OBRONIE

4.1. Obrona ścięcia i obiegnięcia

Akcenty

- Pokaz i omówienie zagadnienia!!!
- Zwrócenie uwagi na wagę zatrzymania ruchów w stronę kosza
- Różnice przy obronie ścięcia po stronie „słabej” i „mocnej”
- Zablokowanie drogi zawodnika ścinającego przez obrońcę (zaskoczenie na ścinającym, kontakt z zawodnikiem, a następnie zepchnięcie go z linii ścięcia)
- Odcięcie możliwości łatwego dogrania do zawodnika obiegającego obrońcę (odwrócenie się tyłem do piłki, skrócenie dystansu do atakującego, uniesienie rąk ku górze)

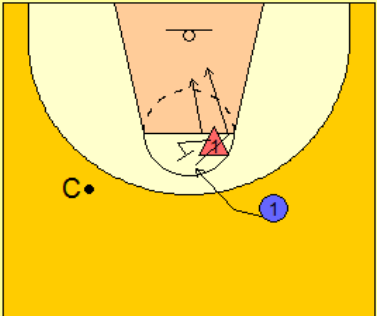
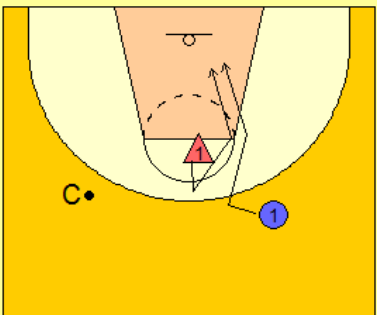
Środki treningowe

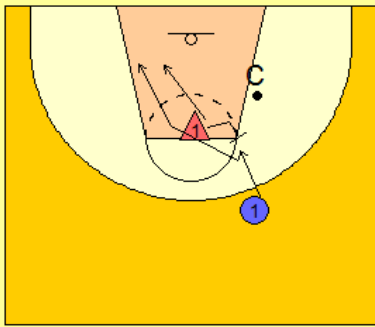
- Markowanie ruchu ścięcia i obiegnięcia w grze 1x1 z pomocnikiem w celu zaakcentowania odpowiedniej reakcji obrońcy
- Gra 1x1 z pomocnikiem (bez kozła i z kozłem)
- Wszelkiego rodzaju gra z kozłem i bez kozła od 2x2 do 5x5 (gdzie możemy zmienić punktację np. punkty zdobyte po ruchu bez piłki liczą się podwójnie)

Uwagi do zawodnika

- Nie wpuszczaj zbyt łatwo zawodnika ataku w pole 3s.
- Pamiętaj, że musisz przewidywać możliwe ruchy zawodników bez piłki w ataku.
- Kryjąc zawodnika bez piłki musisz pamiętać o zawodniku z piłką (gotowość do pomocy czy rotacji)
- Obrona ścięcia i obiegnięcia to również agresywna gra obronna na zawodniku podającym

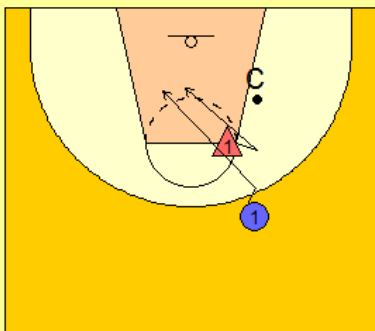
Przykładowe ćwiczenia

	<p>Cwiczenie 1 (obrona ścięcia na odległość jednego podania)</p> <ul style="list-style-type: none">A1 po podaniu do C wykonuje ścięcie w stronę koszaO1 widząc ruch ścięcia zawodnika A1, blokuje mu drogę w pole 3s (tzw. „bamp”, czyli wykonanie bliku na zawodniku A1)Zablokowanie kierunku poruszania się w pole 3s, spowoduje zamknięcie pasa ruchu pomiędzy C, a O1A1 zmieniając kierunek ruchu odchodzi pod koszO1 przejmuje A1 (jest pomiędzy piłką a A1) i odprowadza go do końca ruchu (kątem oka obserwuje piłkę, oraz ręką dalszą od A1 kryje podania lobem)
	<p>Cwiczenie 2 (obrona obiegnięcia na odległość jednego podania)</p> <ul style="list-style-type: none">Pochodna ćw. 1, tylko zawodnik A1 wykonuje obiegnięcieA1 wykonuje ruch obiegnięcia pod koszO1 przejmuje A1 (jest pomiędzy piłką a A1) i odprowadza go do końca ruchu (kątem oka obserwuje piłkę, oraz ręką dalszą od A1 kryje podania lobem)



Ćwiczenie 3 (obrona ścięcia na odległość jednego podania)

- Pochodna ćw. 1, tylko pomocnik z piłką C ustawiony jest na pozycji niskiej
- Zachowania zawodnika O1 podobne jak w ćw. 1, tylko aktywność obrońcy powinna być większa z uwagi na dość niedużą odległość piłki od kosza

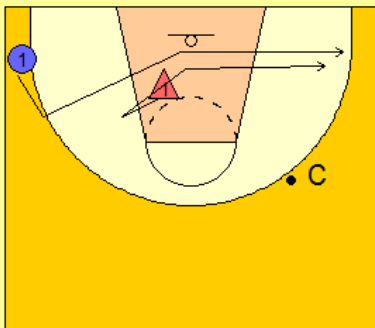


Ćwiczenie 4 (obrona obiegnięcia na odległość jednego podania)

- Pochodna ćw. 3, tylko pomocnik z piłką C ustawiony jest na pozycji niskiej
- Zachowania zawodnika O1 podobne jak w ćw. 2, tylko aktywność obrońcy powinna być większa z uwagi na dość niedużą odległość piłki od kosza

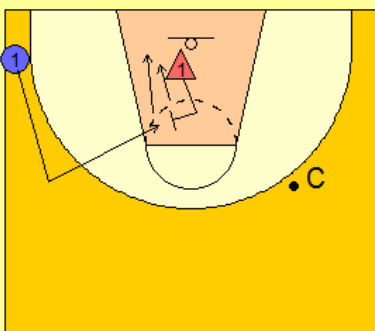
*** Uwagi

- Zwrócić uwagę na pracę obrońcy przy :
 - przyjmowaniu pozycji obronnej
 - wykonaniu zablokowania ruchu ścięcia („bamp”)
 - wykonaniu odprowadzenia zawodnika pod kosz (próba odcięcia, praca rąk, ustawienie się na linii piłka- atakujący)



Ćwiczenie 5 (obrona obiegnięcia ze strony „słabej”)

- Pomocnik C z piłką ustawiony jest na pozycji skrzydła
- A1 ustawiony w okolicach rogu boiska po stronie „słabej”
- O1 przyjmuje pozycję „trójkąta obronnego”
- A1 wykonuje ruch obiegnięcia pod kosz, a potem kontynuacji ruchu w przebiegnięciu na stronę „mocną”
- O1 przejmuje A1 (jest pomiędzy piłką a A1) i odprowadza go do końca ruchu (kątem oka obserwuje piłkę, oraz ręką dalszą od A1 kryje podania lobem)

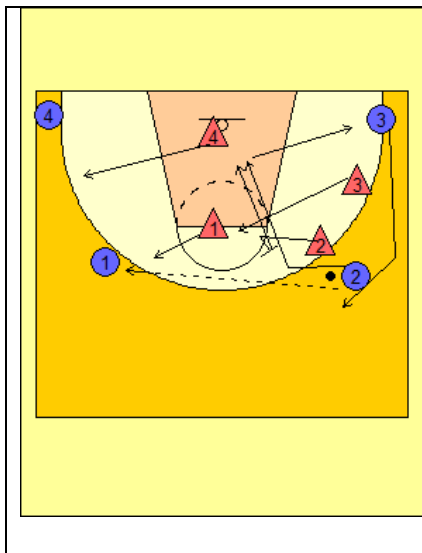


Ćwiczenie 6 (obrona ścięcia ze strony „słabej”)

- Pomocnik C z piłką ustawiony jest na pozycji skrzydła
- A1 ustawiony w okolicach rogu boiska po stronie „słabej”
- O1 przyjmuje pozycję „trójkąta obronnego”
- A1 wykonuje ruch ścięcia pod kosz ze strony „słabej”
- O1 musi przewidzieć kierunek poruszania gracza i w miarę możliwości wykonuje zablokowanie ruchu przez tzw. „bamp”, następnie przejmuje A1 (jest pomiędzy piłką a A1) i odprowadza go do końca ruchu (kątem oka obserwuje piłkę, oraz ręką dalszą od A1 kryje podania lobem)

*** Uwagi

- Zwracać uwagę na:
 - wykonywanie elementów technicznych obrony
 - czujność i obserwację obrońcy w zmieniających się sytuacjach boiskowych
 - czas reakcji w momencie podjęcia gry obronnej na zawodniku wykonującym ruch bez piłki



Ćwiczenie 7 (forma gry szkoleniowej)

- Zawodnicy ataku ustawieni są na obwodzie (A1 i A2 pozycja skrzydła, A3 i A4 pozycja rogu boiska)
- Zawodnicy obrony zajmują pozycje zgodne z zasadami gry obronnej
- A2 podaje piłkę do A1 i wykonuje ścięcie pod kosz
- O2 broni ścięcia A2 zgodnie z zasadami
- A3 wykonuje ruch w górę na zwolnioną pozycję przez A2, natomiast A2 po wykonaniu ruchu pod kosz idzie na pozycję zwolnioną przez A3 (róg boiska)
- Sekwencja zdarzeń powtarza się z drugiej strony boiska tzn. A1 podaje do A3 i ścina pod kosz itd.
- Gramy na razie bez rzutu i zawodnicy ataku mogą korzystać z ruchów ścięcia i obiegnięcia
- Po kilku powtórzeniach zmiana zespołów ćwiczących

Ćwiczenie 8 (gra szkolna)

- Pochodna ćw. 7, tylko gry normalną grę z tego samego ustawienia na punkty (punkty zdobyte po ruchu obiegnięcia lub ścięcia liczymy podwójnie)
- Gramy bez używania kozła co powoduje zwiększenie prawdopodobieństwa wykonywania ruchów bez piłki
- Kontynuacją tej gry, będzie gra dowolnego ustawienia (bez kozłowania)

4.2 Obrona zasłony do piłki (P&R)

Akcenty

- a) Pokaz i omówienie zagadnienia !!!
- b) Rola informacji słownej przy stosowaniu zorganizowanej obrony na P&R
- c) Zadania zawodników broniących bezpośrednio zasłony do piłki (w zależności od rodzaju obrony)
- d) Zadania zawodników w obronie nie uczestniczących w bezpośredniej grze obronnej na P&R (proste elementy pomocy i rotacji)
- e) Przedstawienie różnych rodzajów obrony (walka na szczycie zasłony, zaskoczenie na zasłonie, przekazanie krycia na zasłonie, nie dopuszczanie do skorzystania z zasłony)

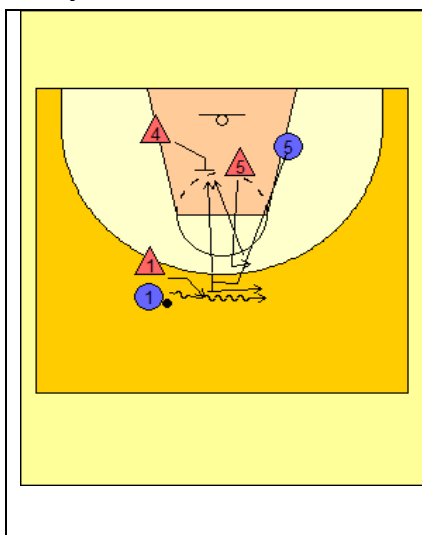
Środki treningowe

- a) Stosowanie markowanych sytuacji przewag 2x1, z zaakcentowaniem odpowiednich ról graczy (np. 2x1 w ataku P&R, obrońca walczy na szczycie zasłony)
- b) Stosowanie odpowiednich rodzajów obron w grach od 2x2 do 5x5

Uwagi do zawodnika

- a) Dobra współpraca w obronie uzależniona jest od bezwzględnej realizacji zadań obronnych przez wszystkich zawodników.
- b) Właściwy czas reakcji pozwoli Ci zastosować skuteczną obronę na zasłonie
- c) Twoja dobra i głośna informacja słowna, pozwoli skutecznie współpracować w obronie wszystkim zawodnikom

Przykładowe ćwiczenia

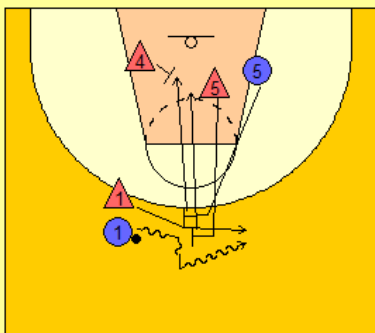


Ćwiczenie 1 (walka na szczycie zasłony)

- A5 biegnie na zasłonę do piłki z A1
- O5 porusza się zgodnie z ruchem A5 (podaje informacje o rodzaju obrony)
- O1 kiedy usłyszy informację słowną o rodzaju obrony zaczyna wykonywać zaplanowane czynności:
 - zamyka drogę penetracji piłki od zasłony, naprowadzając w ten sposób A1 na P&R
 - podchodzi nogami na niewielką odległość do A1
 - noga wykroczna (w tym wypadku lewą) wciska się pomiędzy zasłaniającego A5, korzystającego z zasłony A1 (próbuje wypchnąć zawodnika A1, dzięki czemu uniemożliwi grę atakującym na bloku „bark w bark”)
- O5 za zasłoną (na wysokości bloku) ustawia się w niskiej pozycji obronnej, zabezpieczając w ten sposób ewentualną penetrację na kozle pod kosz
- A4 jest pomocnikiem w akcji, który zabezpiecza ewentualne podanie w pole 3s do ścinającego A5
- Gdy sytuacja wróci do normy (O1 daje informację słowną „wróć”), tzn. O1 opanował sytuację i zajęł już poprawną pozycję obronną, wszyscy obrońcy wracają do swoich graczy z ustawienia początkowego

*** Uwagi

- Zawodnik walczący O1 na zasłonie musi wykazać się dużą agresywnością, natomiast zabezpieczający O5 musi być gotowy w każdej chwili do gry 1x1 z małym zawodnikiem A1

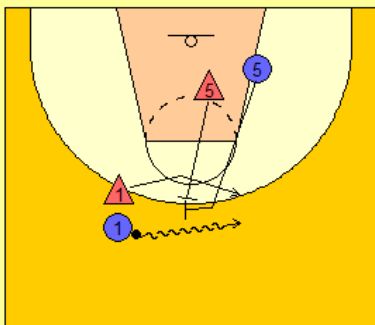


Ćwiczenie 2 (zaskoczenie na kozłującym piłkę)

- A5 biegnie na zasłonę do piłki z A1
- O5 porusza się zgodnie z ruchem A5 (podaje informacje o rodzaju obrony)
- O1 kiedy usłyszy informację słowną o rodzaju obrony zamyka drogę penetracji piłki od zasłony, naprowadzając z ten sposób A1 na P&R
- O5 zaskakuje (czyli przedłuża zasłonę), prowokując w ten sposób A1 do kozłowania w tył (czyli od kosza),
- O1 ma dwie drogi poruszania się:
 - porusza się poniżej zaskoczenia czyli O5 (na rysunku)
 - idzie za zawodnikiem z piłką, tzn. kiedy O5 spowoduje kozłowanie A1 w tył, wykonuje ucieczkę w dół robiąc w ten sposób miejsce dla O1
- A4 jest pomocnikiem w akcji, który zabezpiecza ewentualne podanie w pole 3s do ścinającego A5
- Gdy sytuacja wróci do normy (O1 daje informację słowną „wróć”), tzn. O1 opanował sytuację i zajął już poprawną pozycję obronną, wszyscy obrońcy wracają do swoich graczy z ustawienia początkowego

*** Uwagi

- O5 aby wykonać skuteczne zaskoczenie na zasłonie musi poruszać się w bliskiej odległości od A5, ponieważ musi on wykonać zatrzymanie kozłującego A1 w odpowiednim czasie

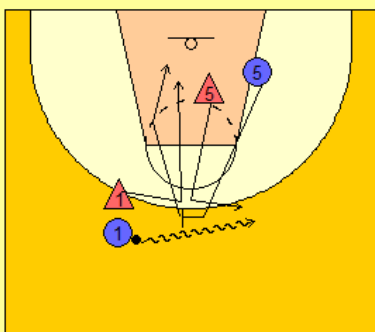


Ćwiczenie 3 (obrona dołem, pod zasłoną)

- A5 biegnie na zasłonę do piłki z A1
- O5 porusza się zgodnie z ruchem A5 (podaje informacje o rodzaju obrony)
- O1 kiedy usłyszy informację słowną o rodzaju obrony zamyka drogę penetracji piłki od zasłony, naprowadzając z ten sposób A1 na P&R
- O5 ustawia się pod zawodnikiem stawiającym zasłonę A5, podchodząc nogami blisko od gracza, co powoduje wypchnięcie zasłaniającego w górę
- O1 porusza się dołem, najkrótsza droga pod zasłoną
- Gdy sytuacja wróci do normy (O1 daje informację słowną „wróć”), tzn. O1 opanował sytuację i zajął już poprawną pozycję obronną, wszyscy obrońcy wracają do swoich graczy z ustawienia początkowego

*** Uwagi

- O5 walczy na zasłonie wypychając A5 bez użycia rąk (podchodzić nogami)

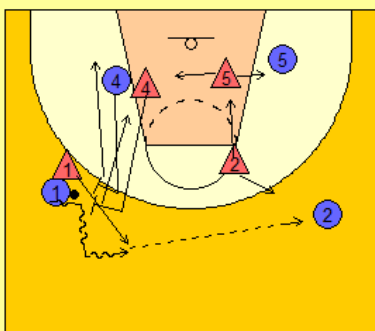


Ćwiczenie 4 (przekazanie na P&R)

- A5 biegnie na zasłonę do piłki z A1
- O5 porusza się zgodnie z ruchem A5 (podaje informacje o rodzaju obrony)
- O1 kiedy usłyszy informację słowną o rodzaju obrony ustawia się poniżej bloku A5
- O5 za zasłoną zaczyna kryć zawodnika małego z piłką A1
- O1 porusza za zawodnikiem wysokim A5
- Zmiana krycia zawodników na P&R spowoduje zachowanie się obrony, niwelujące gry 1x1:
 - mały z wysokim z obwodu – zacieśnienie zawodników najbliższych, do penetracji
 - wysoki z małym na pozycji niskiej – mały ustawia się frontem do zawodnika wysokiego, podanie lobem kryje najbliższy zawodnik ze strony „słabej”

*** Uwagi

- Przekazanie w kryciu na P&R stosuje się bardzo często gdy zawodnik wysoki dysponuje dużą sprawnością fizyczną



Ćwiczenie 5 (gra szkolna, z elementami pomocy ze strony „słabej”)

- Zawodnicy ataku ustawieni są w czworoboku (A1 i A2 na obwodzie, A3 i A4 pod koszem)
- Obrońcy ustawieni są zgodnie z zasadami gry obronnej
- A1 gra z A4 P&R na stronie
- Obrońcy O1 i O4 zachowują się zgodnie z zasadami gry obrony P&R przez „zaskoczenie”
- A5 przesuwa się lekko na stronę „mocną” zabezpieczając ewentualne podanie do A4
- A2 schodzi nisko na linie podania do A5 zabezpieczając w ten sposób możliwość podania pod kosz
- A1 podaje do A2,
- Wszyscy obrońcy wracają do ustawień pierwotnych
- Sekwencja zdarzeń, powtórzona jest z drugiej strony boiska
- W pierwszych ćwiczeniach trener ustala rodzaj obrony na P&R, a w drugiej kolejności obrona na P&R jest ustalona w czasie akcji przez zawodnika wysokiego (informacja słowna)

Ćwiczenie 5

- Pochodna ćw.5, tylko gra na punkty gdzie najczęściej stosuje się akcję typu P&R

4.2. Obrona zasłony od piłki

Akcenty

- Pokaz i omówienie zagadnienia !!!
- Rola informacji słownej przy stosowaniu zorganizowanej obrony przeciwko zasłonie od piłki
- Rola zawodników obrony przy stosowaniu odpowiedniego rodzaju obrony
- Przedstawienie różnych rodzajów obron (przyblokowanie zawodnika korzystającego z zasłony, przekazanie, ominiecie zasłony górą lub bieg po śladach)

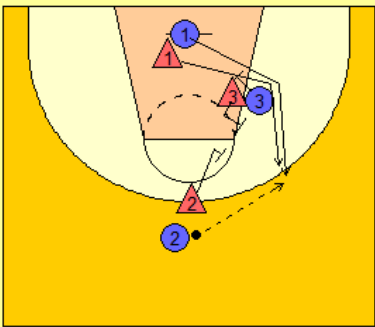
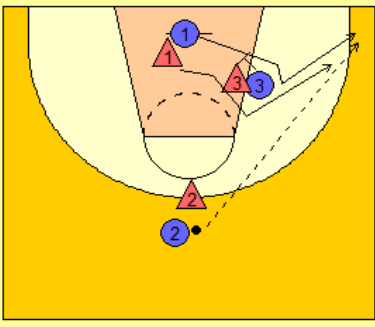
Środki treningowe

- Stosowanie markowanych sytuacji przewag 2x1, z zaakcentowaniem odpowiednich ról graczy (np. 2x1 w ataku zasłona od piłki obrońca walczy na szczycie zasłony)
- Stosowanie odpowiednich rodzajów obron w grach od 2x2 do 5x5

Uwagi do zawodnika

- Jeśli bezwzględnie i skutecznie zrealizujesz zadanie obronne na swoim odcinku, to obrona Twojego zespołu ma szansę na powodzenie
- Nie rozmawiając w obronie ze swoimi partnerami skazujesz się na działanie po omacku, co nie zawsze przynosi pożądane efekty
- Pamiętaj, że w sytuacji popełnienia błędu w zorganizowanej obronie na zasłonach zawsze masz do dyspozycji ratunek jakim jest przekazanie krycia.

Przykładowe ćwiczenia

	<p>Ćwiczenie 1</p> <p>Akcja 1</p> <ul style="list-style-type: none">A1 ustawione w polu 3s,A3 stawia zasłonęA2 z piłką na pozycji „środek” na obwodzieObrońcy ustawieni są zgodnie z zasadami gry obronnejA1 korzysta z zasłony od A3, biegnąc na pozycję rzutową na „skrzydle”Obrońcy wykonują następujące czynności:<ul style="list-style-type: none">O2 wywiera presję na zawodniku podającym, utrudniając mu skuteczne podanieO1 biegnie „po śladach” za A1, walcząc na szczycie zasłonyO3 na linii zasłony wystawia ręką dalszą od środka boiska w celu utrudnienia łatwego podania oraz broni ewentualnej penetracji pod kosz A1A2 podaje do A1O2 wykonuje tzw. skok do piłki w celu zamknięcia penetracji A1
	<p>Akcja 2</p> <ul style="list-style-type: none">Pochodna Akcji 1, tylko zawodnik O1 broni na zasłonie biegnąc górąPrzy dobrej reakcji A1 na zachowanie obrońcy O1, narażamy się na otwarty rzut z dystansu <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none">Stosowanie takiej formy obrony, powinno zachodzić w sytuacji gdy:<ul style="list-style-type: none">źle jest postawiona zasłonajest zły kont podaniazawodnik A1 nie grozi rzutem z dystansu

	<p>Ćwiczenie 2 (zastona pionowa z góry na dół)</p> <p>Akcja 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Obrona zastony pionowej, gdzie : <ul style="list-style-type: none"> - A2 jest z piłką – O2 wywiera presję w obronie na podającym - A3 stawia zastonę – O3 broni na linii bloku, - A1 biegnie na zastonę w górę – O1 ustawia się na linii bloku, próbując wpłynąć na zamianę zamierzonego kierunku poruszania się A1, po czym biegnie po śladach A2 podaje do A1 <ul style="list-style-type: none"> - O3 i O2 bronią ewentualnej penetracji pod kosz - O1 jest w bliskiej odległości od A1 kryjąc rzutu <p>Akcja 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Pochodna Akcji 1, tylko zawodnik O1 broni na zastonie biegnąc górą Przy dobrej reakcji A1 na zachowanie obrońcy O1, (ucieczka szeroko od piłki) narażamy się na otwarty rzut z dystansu
	<p>Ćwiczenie 3 (zastona pionowa z dołu do góry)</p> <ul style="list-style-type: none"> Obrona zastony pionowej w plecy, gdzie: <ul style="list-style-type: none"> - A2 jest z piłką – O2 wywiera presję w obronie na podającym - A1 stawia zastonę – O1 podaje informację słowną dla O3 i ustawia się na linii bloku, próbując wpłynąć na zamianę zamierzonego kierunku poruszania się A3 wykonując tzw. „bamp” - A3 próbuje ściąć pod kosz korzystając z bloku od A1– O3 walczy na szczycie zastony, spychając A3 na stronę piłki
	<p>Ćwiczenie 4 (zastona pozioma)</p> <ul style="list-style-type: none"> Obrona zastony poziomej, gdzie : <ul style="list-style-type: none"> - A1 jest z piłką w rogu boiska – O1 wywiera presję w obronie na podającym - A3 na pozycji „skrzydła” – O3 broni na zasadzie odcięcia pierwszego podania, - A2 stoi po stronie „słabej” na pozycji skrzydła – O2 pozycja „trójkąta obronnego” - A4 zbliża się do A1 na zastonę – O4 podaje informację o zastonie do O1 A1 – A2 – A2 podania przez oś boiska A4 robi zastonę do A1 Obrońcy : <ul style="list-style-type: none"> - O1 ustawia się na linii bloku, próbując wpłynąć na zamianę zamierzonego kierunku poruszania się A1 (wypchnięcie w górę) - O3 wykonuje zacieśnienia pole poruszania się A1 - O4 broni na linii bloku drogi łatwego dostępu w pole 3s - O2 biegnie do gracza z piłką A2 <p>Ćwiczenie 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Pochodna wszystkich ćwiczeń, gdzie na zastonie stosujemy przekazanie krycia Zmiana krycia zawodników na zastonie spowoduje zachowanie się obrony niwelujące gry 1x1: <ul style="list-style-type: none"> - mały z wysokim z obwodu – zacieśnienie zawodników najbliższych, do penetracji - wysoki z małym na pozycji niskiej – mały ustawia się frontem do zawodnika wysokiego, podanie lobem kryje najbliższy zawodnik ze strony „słabej”

4.3. Elementy rotacji

Akcenty

- Próba ukierunkowania piłki w miejsce wskazane przez obrońców
- Rola zawodników obrony znajdujących się po stronie „słabej”
- Stosowanie informacji słownej w zorganizowanej obronie

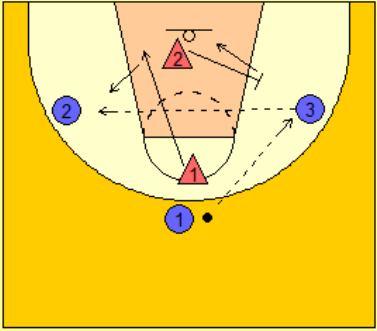
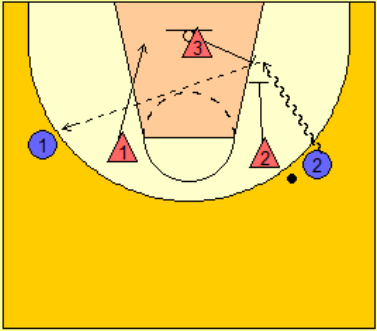
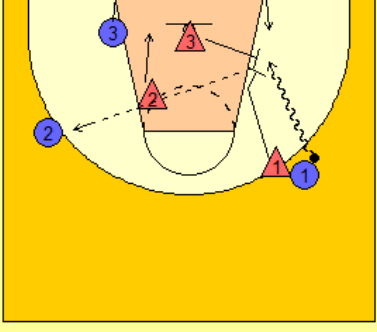
Środki treningowe

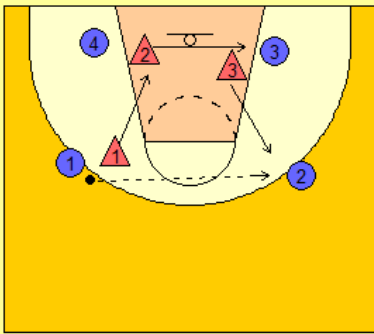
- Ukierunkowana gra na rotacje z przewagą zawodników ataku 4x3, 3x2
- Markowanie minięcia w sytuacjach gry od 3x3 do 5x5
- Wszelkiego rodzaju gry od 3x3 do 5x5, z akcentowaniem roli rotacji w obronie

Uwagi do zawodnika

- Pamiętaj, że zawsze musisz być gotowy do udzielenia pomocy w obronie.
- Jeśli masz do obrony dwóch zawodników jednego na obwodzie a drugiego pod koszem, wybierz zawsze jako pierwsze zadania zabezpieczenie kosza
- W obronie zespołowej najslabiej bronionym powinien być zawodnik, który znajduje się najdalej od piłki (przesuń obronę w stronę piłki)
- Jeśli jesteś ostatni w obronie po stronie „słabej” podczas rotacji i masz do krycia z reguły dwóch zawodników obwodu, ustaw się tak abyś mógł ich obserwować (idziesz do zawodnika, który otrzyma podanie)

Przykładowe ćwiczenia

	<h3>Ćwiczenie 1</h3> <ul style="list-style-type: none">Pochodna rozgrywania przewagi liczebnej 3x2Zawodnicy ataku na obwodzie, a obrońcy ustawieni jeden za drugim (O2 kryje gracza z piłką A1, O2 zabezpiecza pole podkoszowe)A1 podaje do A3O2 wychodzi do gracza z piłkąO1 schodzi do zabezpieczenia pola podkoszowegoJeśli A3 podaje do A2O1 idzie za podaniem do A2 zabezpieczając gracza z piłkąO2 schodzi pod kosz <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none">Rotacja obronna następuje w sytuacjach: przegranej gry 1x1 lub bronienia w przewagach liczebnych ataku nad obronąZawodnik po stronie słabej zabezpiecza pole podkoszowe i reguły gdy piłka zostanie przeniesiona na jego stronę, idzie za podaniem do krycia gracza z piłką
	<h3>Ćwiczenie 2</h3> <ul style="list-style-type: none">Rozgrywanie akcji 2x3, gdzie zawodnik w polu 3s, czyli O3, jest graczem udzielającym pomocyA1 i A2 nie wykonują ruchów bez piłki, mogą oni podejmować grę 1x1 penetracją z piłką w pole 3sA2 podejmuje grę 1x1 z O2O3 udziela pomocy za polem 3sA1 ma obowiązek wejścia pod koszA2 podaje do A1 (O2 i O3 przeszkadzają przy podaniu na stronę „słabą”)Gdy piłka zostaje przeniesiona przez oś boiska, O1 idzie za podaniem do A1, O3 przesuwają się na oś boiska pod kosz, a O2 kryje zgodnie z zasadą trójkątaSekwencja zdarzeń powtórzona jest z drugiej strony boiska <p>*** Uwagi</p> <ul style="list-style-type: none">Podczas podania na stronę słabą (A2 podaje do A1) reakcja na ruch rotacji O1 powinna być momencie wypuszczenia piłki przez A2, a nie w momencie chwytu piłki przez A1
	<h3>Ćwiczenie 3</h3> <ul style="list-style-type: none">Pochodna ćw. 2, gdzie gramy sytuację 3x3Ruch w ataku jest taki samObroncy muszą wykonać ruchy rotacji obronnejBardzo ważnym elementem jest:<ul style="list-style-type: none">- zatrzymanie penetracji za polem 3s przez A3- zablokowanie penetracji zawodnika A1 przez dobre ustawienie nóg w pułapce przez O1 i O3- agresywna gra rękami zawodników O1 i O3 w celu niedopuszczenia do łatwego podania na stronę słabą- wbicie się O2 przed zawodnika wysokiego A3Następuje podanie A1 do A2, po czym zawodnicy obrony wracają do krycia swoich graczy ataku



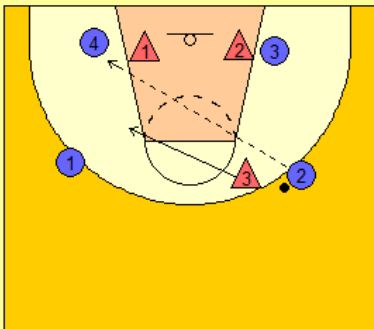
Ćwiczenie 4 (4x3 bez kozła)

Akcja 1

- Zawodnicy ataku ustawieni są w czworokącie (bez możliwości poruszania się) i wykonują podania pomiędzy sobą
- Obrońcy ustawiają się do obrony w myśl zasady: dwóch po stronie piłki, jeden po stronie słabej (O3, który zabezpiecza pole podkoszowe)
- A1 podaje do A2
- O3 idzie za podaniem do gracza z piłką A2
- O2 przechodzi na stronę „mocną” do A3
- O1 zabezpiecza kosz po stronie „słabej”, schodząc do A4

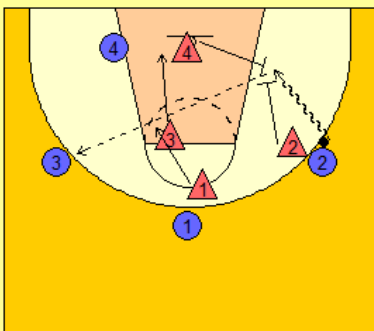
*** Uwagi

- Używać informacji słownej („pomoc”, „piłka”)
- Aktywność zawodników obrony bardzo wysoka



Akcja 2

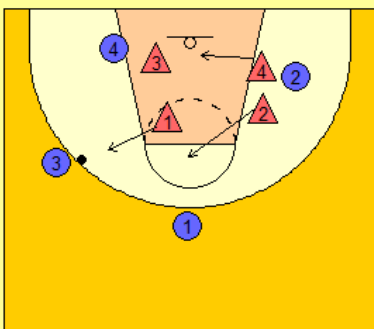
- Kontynuacja Akcji 1, gdzie A2 wykonuje podanie po przekątnej do A4
- O3 przechodzi na stronę „mocną” do A1
- O2 zabezpiecza strefę podkoszową



Ćwiczenie 5 (gra szkolna 4x4)

Akcja 1

- Zawodnicy ataku ustawieni w układzie 3:1
- Obrońcy zajmują pozycje zgodne z zasadami gry obronnej
- A2 penetracja w pole 3s
- O2 i O4 zamykają A1
- O3 schodzi przed A4 zabezpieczając kosz
- A1 ustawia się na pozycji obserwacji dwóch zawodników A1 i A3
- A2 podaje do A3

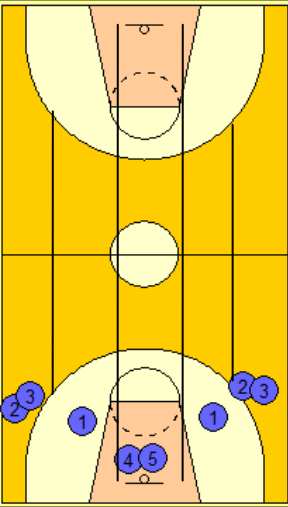
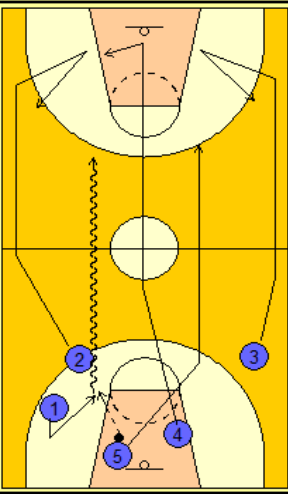
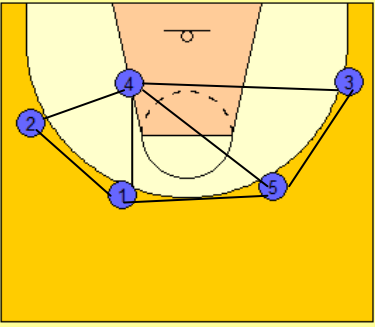


Akcja 2

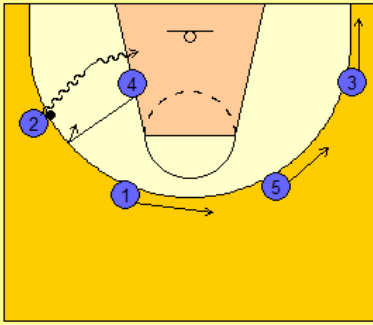
- Kontynuacja Akcji 1, gdzie po podaniu A2 do A3 następuje:
 - O1 idzie za podaniem do A3
 - O2 idzie do A1
 - O4 ustawia się w pozycji „trójkąta obronnego”

5. ROZWIĄZANIA TAKTYCZNE W ATAKU

KADRA NARODOWA U-14 (gra według zasad – penetracja, podanie, gra 1x1)

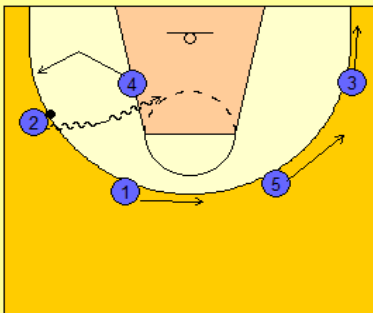
	<p style="text-align: center;">SZYBKI ATAK</p> <p>PIĘĆ PASÓW DZIAŁANIA</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 – pasy skrajne (dla zawodników skrzydłowych 2 i 3)• 2 – pasy przyśrodkowe (dla zawodnika 1 i jednego z zawodników wysokich 4 lub 5, który biegnie jako drugi wysoki w szybkim ataku)• 1 – pas środkowy (dla pierwszego zawodnika wysokiego 4 lub 5)
	<p>ZADANIA POSZCZEGÓLNYCH GRACZY W SZYBKIM ATAKU</p> <ul style="list-style-type: none">• A5 wchodzi w posiadanie piłki (po zbiórce lub po celnym koszu) i podaje do A1• A2 i A3 zajmują pasy boczne, biegnąc pod kosz i wracając na pozycje obwodowe• A4 jako pierwszy wysoki biegnie pasem środkowym w pole 3s, po czym schodzi na stronę piłki• A1 po otrzymaniu piłki od A1 zajmuje pas przyśrodkowy na koźle lub wykonuje podanie do pasa bocznego• A5 zajmuje pas przyśrodkowy przeciwnie do pasa w którym porusza się A1
	<p>USTAWIENIE POCZĄTKOWE DLA KONTYMUACJI SZYBKIEGO ATAKU ORAZ ATAKU POZYCYJNEGO</p> <ul style="list-style-type: none">• A4 na pozycji niskiej• A2 pas boczny działania po stronie zawodnika wysokiego, co pozwala na bezpośrednie współpracę na linii mały - wysoki• A3 zajmuje pas boczny działania po stronie przeciwnej do zawodnika wysokiego, co daje duże spektrum gry 1x1 z obwodu• A1 ustawiony na szczycie akcji, w pasie przyśrodkowym po stronie zawodnika wysokiego, co pozwala na kontakt podaniem z każdym zawodnikiem ataku• A5 w pasie przyśrodkowym po stronie przeciwnej do gracza wysokiego, gdzie ma możliwość na częste zmiany pozycji z A4 (np. A5 w dół A4 w górę), lub wykonywanie różnych zasłon na pozycjach obwodowych

ZADANIA GRACZY PODCZAS PENETRACJI Z OBWODU



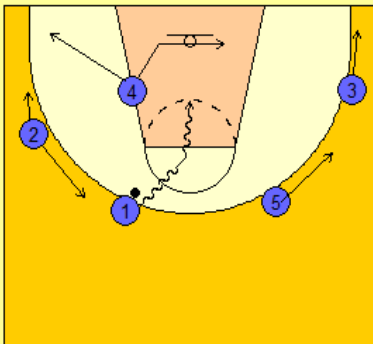
AKCJA 1 (penetracja do linii końcowej z pasa bocznego po stronie A4)

- A2 penetracja do końcowej
- A4 ruch przeciwny do penetracji
- A1, A5 i A3 ruchy zamykające penetrację



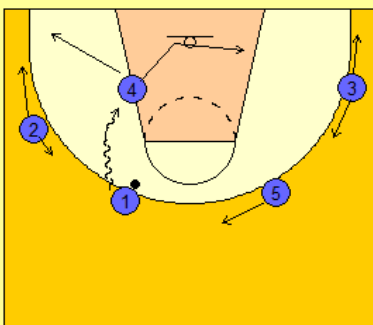
AKCJA 2 (penetracja z pasa bocznego do środka po stronie A4)

- A2 penetracja do środka boiska
- A4 ruch przeciwny do penetracji
- A1, A5 i A3 ruchy zamykające penetrację



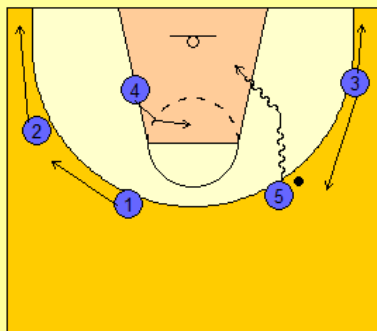
AKCJA 3 (penetracja do środka z pasa przyśrodkowego po stronie A4)

- A1 penetracja do środka boiska
- A4 ruch w zależności od reakcji obrońcy
- A2 ruch w zależności od zachowania się obrońców i ruchu A4
- A5 i A3 ruchy zamykające penetrację



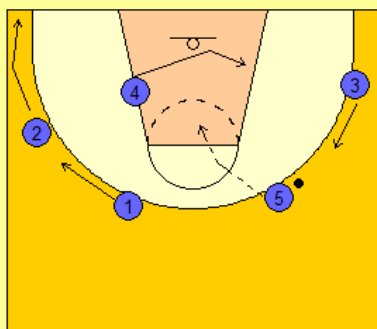
AKCJA 4 (penetracja do linii końcowej z pasa przyśrodkowego po stronie A4)

- A1 penetracja do linii końcowej boiska
- A4 ruch w zależności od reakcji obrońcy
- A2 ruch w zależności od zachowania się obrońców i ruchu A4
- A5 i A3 ruchy zamykające penetrację



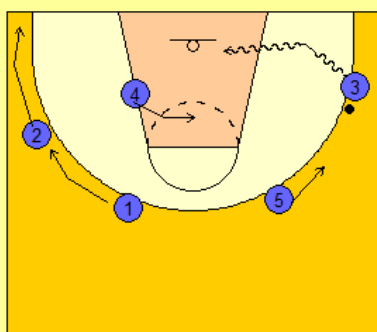
AKCJA 5 (penetracja do linii końcowej z pasa przyśrodkowego po stronie przeciwnej do A4)

- A5 penetracja do linii końcowej boiska
- A4 ruch przeciwstawny do penetracji
- A3 ruch w zależności od zachowania się obrońcy
- A2 i A1 ruchy zamykające penetrację



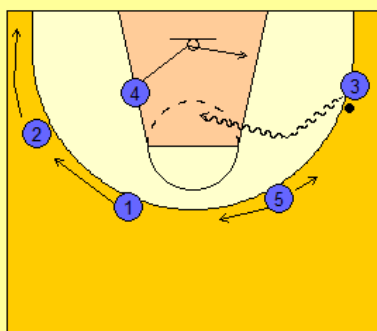
AKCJA 6 (penetracja do środka z pasa przyśrodkowego po stronie przeciwnej do A4)

- A5 penetracja do środka boiska
- A4 ruch przeciwstawny do penetracji
- A1, A2 i A3 ruchy zamykające penetrację



AKCJA 7 (penetracja do linii końcowej z pasa bocznego po przeciwnej stronie do A4)

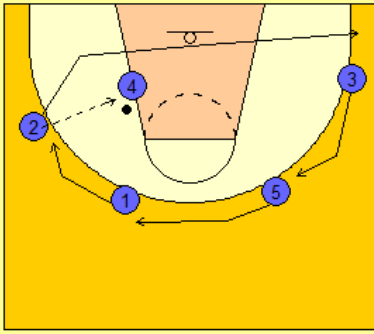
- A3 penetracja do linii końcowej boiska
- A4 ruch przeciwstawny do penetracji
- A5 ruch zamykający penetrację
- A2 i A1 ruchy zamykające penetrację



AKCJA 8 (penetracja do środka z bocznego po stronie przeciwnej do A4)

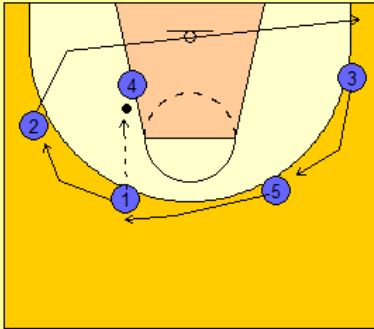
- A3 penetracja do środka boiska
- A4 ruch przeciwstawny do penetracji
- A5 ruch w zależności od zachowania się obrońcy
- A2 i A1 ruchy zamykające penetrację

ZADANIA GRACZY PODCZAS GRY NA POZYCJI NISKIEJ



AKCJA 1 (dogranie piłki do A4 z pasa bocznego)

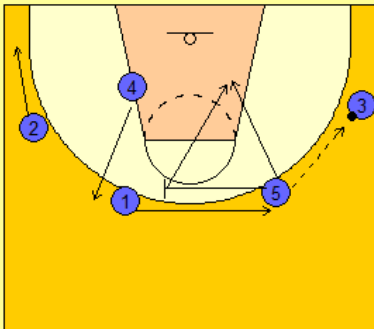
- A2 podaje do A4 i ścina pod kosz, po czym przebiega na stronę „słabą”
- A4 z piłką ocenia sytuację (czy grac 1x1 czy podać piłkę)
- A1, A5, A3 przesuwają się o jedno miejsce



AKCJA 2 (dogranie piłki do A4 z pasa przyśrodkowego)

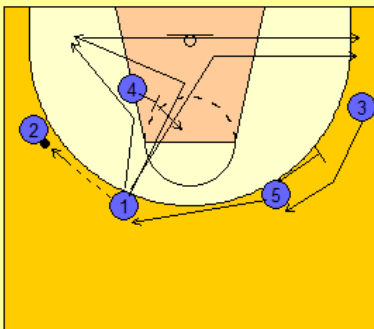
- A1 podaje do A4 i ścina pod kosz
- A2 ucieka do rogu boiska
- A4 z piłką ocenia sytuację (czy grac 1x1 czy podać piłkę)
- A1, A5, A3 przesuwają się o jedno miejsce

ZADANIA PO PODANIU DO SKRZYDŁA



AKCJA 1 (podanie do pasa bocznego po stronie przeciwnej do A4)

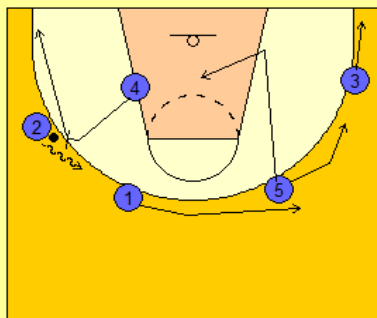
- A5 podaje do pasa bocznego do A3 i może wykonać następujące sekwencje zdarzeń:
 - ścięcie pod kosz na pozycje niską po stronie piłki (A1 ruch w stronę piłki, A4 ruch przeciwstawny do A5 czyli w górę)
 - zasłonię do A1 i ścięcie na pozycje niską (A1 wyjście po zasłonie, A4 wyjście na obwód)
 - pozostać w miejscu



AKCJA 2 (podanie do pasa bocznego po A4)

- A1 podaje do pasa bocznego do A2 i może wykonać następujące sekwencje zdarzeń:
 - ścina w stronę kosza i wykorzystuje A4 do uwolnienia się (górą lub dołem) na pozycję rzutową lub gry 1x1x w rogu boiska (A4 robi miejsce dla A1 do gry), jeśli nie otrzymuje piłki przebiega na drugą stronę
 - ścina pod kosz, po czym przebiega na drugą stronę
- A5 i A3 zmieniają się o jedno miejsce, gdzie A5 może jeszcze zasłonić i wprowadzać na rzut A3

KADRA NARODOWA U-15 (gra według zasad – jak wyżej + P&R, zastona od piłki)



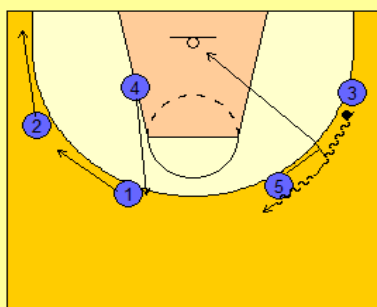
ZADANIA ZAWODNIKÓW PODCZAS GRY NA P&R

Akcja 1 (P&R w pasie bocznym, pomiędzy A2, a A4)

- A2 z piłką w pasie bocznym
- A4 idzie w górę na P&R z A2
- A5 ma wybór, albo robi ruch zejścia pod kosz (czyli ruch przeciwny do wyjścia w górę do A4), lub wykonuje ruch odejścia na obwodzie
- A1 i A3 odchodzą szeroko na stronę „słabą”

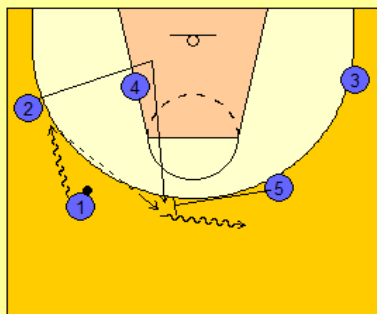
*** Uwagi

- Jeśli zajdzie sytuacja, że A5 zdecyduje się zejść pod kosz, to ruch następny jest uzależniony od ruchu otwarcia się na P&R A4 tzn.
 - A4 otwiera się na zewnątrz to A5 wchodzi w pole 3s (rysunek)
 - A4 ścina pod kosz A5 wychodzi na obwód



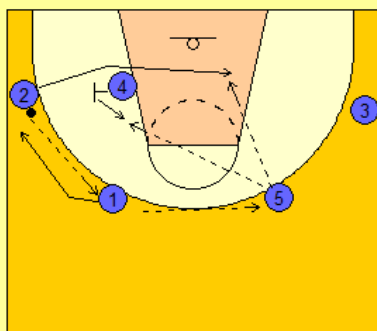
Akcja 2 (P&R w pasie bocznym, pomiędzy A3, a A5)

- A3 z piłką w pasie bocznym
- A5 idzie na P&R z A3, po czym roluje się pod kosz
- A4 robi ruch przeciwny do zejścia na dół A5 wykonując wyjście na obwód
- A1 i A2 odchodzą szeroko na stronę „słabą”



Akcja 3 (P&R w pasie środkowym, pomiędzy A3, a A5)

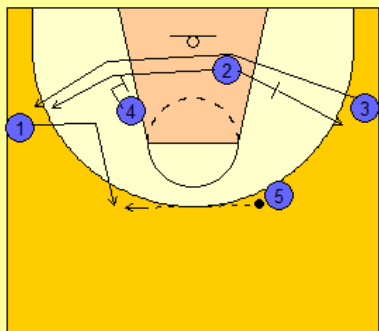
- A1 kozłuje na stronę A2
- A2 wykonuje ruch obcięcia się na A4 w celu wyjścia w górę
- A1 podaje do A2
- A2 gra P&R w pasie środkowym z A5
- Po P&R jeśli:
 - A5 ścina pod kosz A4 wychodzi w górę
 - A5 otwiera się na zewnątrz A4 wchodzi w pole 3s



ZADANIA ZAWODNIKÓW PODCZAS GRY NA ZASŁONIE OD PIŁKI

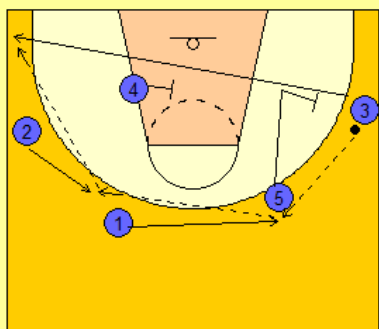
Akcja 1 (zastona w plecy po stronie A4)

- Piłka przechodzi podaniami przez os boiska A2-A1-A5
- A4 robi zastonę do A2 i otwiera się po zastonie do piłki
- A2 korzysta z bloku poziomego od A4 i wbiega pod kosz
- A1 robi miejsce ucieczką na stronę „słabą”
- A5 ma możliwość podania piłki do A2 lub A4



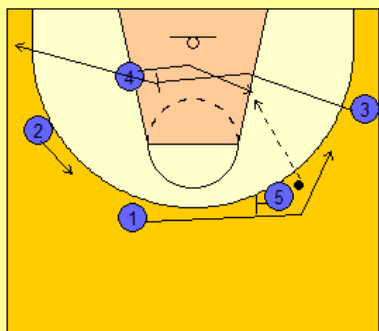
Kontynuacja akcji 1

- Jeśli A5 nie wykonał podania następuje kontynuacja gry
- A4 robi blok powrotny do wychodzącego na rzut (A2 lub A3)
- A1 ruch wyjścia na pozycję powrotną
- A5 podaje do A1
- A 2 ma dwie opcje rozwiązania sytuacji:
 - wykonuje bieg powrotny po zasłonie od A4 na akcje rzutową
 - wykonuje zasłonę w plecy do A3, który z kolei biegnie na przeciwległy pas boczny po zasłonie od A4



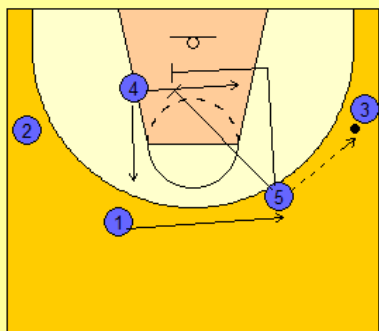
Akcja 2 (zasłona w plecy po stronie przeciwnej do A4)

- A5 po podaniu od A3 ścina pod kosz (nie ma tego na rysunku)
- A1 i A2 przesuwają się o jedną pozycję
- Przeniesienie piłki przez os podaniami A3-A1-A2
- A5 zasłona w plecy do A3
- A3 biegnie na przeciwną stronę po zasłonach od A5 i A4



Akcja 3 (zasłona pozioma do A4 od A3)

- A3 robi zasłonę do A4 i otwiera się na zewnątrz
- A5 próbuje dograć piłkę do A4, po czym zasłania wbiegającego A1 na stronę zawodnika wysokiego



Akcja 4 (zasłona pozioma do A4 od A5)

- A5 podaje piłkę do A3
- A5 schodzi na zasłonę do A4:
 - bezpośrednio
 - ścinając pod kosz, a potem ruch na zasłonę do A4
- A1 zmienia miejsce biegnąc do pasa przyśrodkowego po stronie piłki
- A4 korzystając z bloku może:
 - wejść na pozycję niską po stronie piłki (A5 otwiera się na górę)
 - zamarkować korzystanie z zasłony i pójść na górę (A5 otwiera się w polu 3s)

