



Nr 6

15.06 – sierpień 2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

W numerze:

Arkadiusz Miłoszewski

**Annual basketball programme
for a 16 year-old player**

Wojciech Bychawski

Ćwiczenia na zastawienie

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

10 zasad skutecznej komunikacji

Jakub Zamojski

Gra rękami - jak nie faulować, część 1

Arkadiusz Olszewski

Rzut z dystansu - Small Ball jest OK

Michał Wójcik

MVP Basket School

SPONSOR OFICJALNY PARTNERZY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki





Spis treści

Arkadiusz Miłoszewski

Annual basketball programme for a 16 year-old player.....4-10

Wojciech Bychawski

Ćwiczenia na zastawienie.....11-13

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

10 zasad skutecznej komunikacji.....14-18

Jakub Zamojski

Gra rękami - jak nie faulować, część 1.....19-23

Arkadiusz Olszewski

Rzut z dystansu - Small Ball jest OK.....24-27

Michał Wójcik

MVP Basket School.....28-30



DRODZY CZYTELNICY!

Szósty numer „Trenera Koszykówki” będzie ostatnim w sezonie 2016/2017. Przed nami wakacje, czyli intensywna praca kadr narodowych, walka o powroty do dywizji A lub o medale w europejskiej elicie. To też czas dla kadr wojewódzkich, gdzie będziecie wyciskać litry potu z najzdolniejszych w regionach. Nie zapominajcie także o pozostałych, którzy się do tego szkolenia nie dostali. Ten, kto pracuje nas sobą w czasie, gdy inni odpoczywają robi postęp, jednak nie zapominajcie, mimo wszystko o chwili odpoczynku i regeneracji. Miło nam powitać na łamach naszego dwutygodnika Pana Arkadiusza Olszewskiego, autora bloga „Rzut z dystansu”, który będzie dzielił się z nami przemyśleniami dotyczącymi naszej ukochanej dyscypliny. Wśród artykułów trenerskich - nowość – tekst anglojęzyczny trenera Arkadiusza Miłoszewskiego. Dziewczyny z psychologii, jak zwykle dały czadu, a w rubryce „Okiem sędziego” witamy Pana Jakuba Zamojskiego, który wyjaśni nam, co zrobić, aby nie sfaulować rękami. Tam, gdzie mówimy o inicjatywach koszykarskich przeczytacie o tym, co dzieje się w Łowiczu. Na koniec gratulacje dla drużyny i całego sztabu szkoleniowego Stelmetu BC Zielona Góra za obronienie tytułu. W szczególności dla Artura Gronka, który stał się najmłodszym w historii polskiej koszykówki Mistrzem Polski Seniorów jako pierwszy trener. Pamiętajcie o kontakcie z redakcją i przesyłaniu swoich pomysłów na trening na m.szlagowski@pzkosz.pl! Do zobaczenia we wrześniu!

Maciej Szelański



Arkadiusz Mitoszewski

Annual basketball programme for a 16 year-old player

I work as a coach for POLONIA 2011 Warsaw Basketball Club. In the current season we have got teams in three playing cycles, two teams in senior leagues (extra league and first league) and U20 team. Players between 15 and 23 are playing in these teams.

The training programme of our club is aimed at young players - **IT'S ABOUT CREATING THE BEST POSSIBLE TRAINING CONDITIONS FOR THEM AS WELL AS GIVING THEM A CHANCE TO PLAY AT THE HIGHEST LEVEL** (U20, senior leagues).

Players included in our programme attend a sport school which enables them to practise twice a day.

Their **TYPICAL WORKING DAY** looks as follow:

- ✓ 7:30 – 9:00 morning practice,
- ✓ 9:40 – 14:00 classes at school,
- ✓ 16:00 – 18:00 evening practice.

The young players have been selected from all over Poland and invited to participate in our programme. Our players do not play in their age categories as we consider it to be too easy for them. Their skills let them play in older categories (U20) or even in senior league. It's hard to be one of the leading teams in senior league and unfortunately our teams are not the leaders. Yet, we strongly believe that the experience we acquired by training young people in these leagues will bear fruit in the future. In fact it has already paid off as we twice won U20 championship.

<u>PRE-SEASON - 7 GAMES</u>			
AUGUST	1 WEEK	5 PRACTICES	
<u>BASKETBALL CAMP - 2nd & 3rd WEEK - 21 PRACTICES; 3 GAMES</u>			
	2 WEEK	12 PRACTICES	
SEPTEMBER	3 WEEK	9 PRACTICES	3 GAMES TOURNAMENT
	4 WEEK	6 PRACTICES	3 GAMES TOURNAMENT
	5 WEEK	8 PRACTICES	1 FRIENDLY GAME
<u>SEASON - 158 PRACTICES; 34 SENIOR GAMES; 24 U20</u>			
	6 WEEK	8 PRACTICES	1 GAME - SENIOR
OCTOBER	7 WEEK	8 PRACTICES	2 GAMES - SENIOR & U20
	8 WEEK	7 PRACTICES	2 GAMES - SENIOR & U20
	9 WEEK	6 PRACTICES	2 GAMES - SENIOR & U20
	10 WEEK	5 PRACTICES	3 GAMES - 2 SENIOR & U20
NOVEMBER	11 WEEK	7 PRACTICES	2 GAMES - SENIOR & U20
	12 WEEK	6 PRACTICES	2 GAMES - SENIOR & U20
	13 WEEK	5 PRACTICES	3 GAMES - 2 SENIOR & U20
	14 WEEK	6 PRACTICES	2 GAMES - SENIOR & U20
DECEMBER	15 WEEK	5 PRACTICES	3 GAMES - 2 SENIOR & U20
	16 WEEK	6 PRACTICES	2 GAMES - SENIOR & U20
	17 WEEK	7 PRACTICES	1 GAME - SENIOR
<i>CHRISTMAS BREAK</i>	18 WEEK	7 PRACTICES	1 FRIENDLY GAME
JANUARY	19 WEEK	6 PRACTICES	2 GAMES - SENIOR & U20
	20 WEEK	6 PRACTICES	2 GAMES - SENIOR & U20
	21 WEEK	6 PRACTICES	2 GAMES - SENIOR & U20
	22 WEEK	5 PRACTICES	3 GAMES - 2 SENIOR & U20
FEBRUARY	23 WEEK	5 PRACTICES	3 GAMES - 2 SENIOR & U20
	24 WEEK	5 PRACTICES	3 GAMES - 2 SENIOR & U20
	25 WEEK	6 PRACTICES	2 GAMES - SENIOR
	26 WEEK	6 PRACTICES	2 GAMES - SENIOR
MARCH	27 WEEK	4 PRACTICES	1 GAME - SENIOR 3 SEMI FINALS U20
	28 WEEK	7 PRACTICES	1 GAME - SENIOR
	29 WEEK	3 PRACTICES	1 GAME - SENIOR 5 FINALS U20
	30 WEEK	6 PRACTICES	2 GAMES - SENIOR
APRIL	31 WEEK	5 PRACTICES	2 PLAY-OFF GAMES
	32 WEEK	5 PRACTICES	1 PLAY-OFF GAMES
	33 WEEK		
<u>OFF SEASON - 40 PRACTICES; 5 GAMES</u>			
	34 WEEK	5 PRACTICES	
MAY	35 WEEK	5 PRACTICES	1 FRIENDLY GAME
	36 WEEK	5 PRACTICES	1 FRIENDLY GAME
	37 WEEK	5 PRACTICES	1 FRIENDLY GAME
	38 WEEK	5 PRACTICES	1 FRIENDLY GAME
JUNE	39 WEEK	5 PRACTICES	1 FRIENDLY GAME
	40 WEEK	5 PRACTICES	
	41 WEEK	5 PRACTICES	

PRE-SEASON (1st WEEK)

MONDAY	BALLHANDLING, INDIVIDUAL TECHNIQUE (BIG & SMALL PLAYERS DRILLS) (fundamental)	1,5 h
TUESDAY	BALLHANDLING, PASSING & DRIBBLING DRILLS (fundamental)	2,0 h
WEDNESDAY	DRIBBLING DRILL, INDIVIDUAL TECHNIQUE (SMALL PLAYERS OUTSIDE DRILL, BIG PLAYERS INSIDE DRILL) (fundamental)	1,5 h
THURSDAY	DRIBBLING DRILL, FAST BREAK DRILL, SHOOTING DRILL (fundamental)	2,0 h
FRIDAY	BALLHANDLING, CONDITIONING DRILL, PASSING AND DRIBBLING DRILL (fundamental)	2,0 h
SATURDAY SUNDAY	FREE	

BASKETBALL CAMP (2nd WEEK)

MONDAY	Jogging 10 min. Stretching. Jogging 15 min. before breakfast. Outdoor.	Athletic & Fitness (outdoor) skips, Coordination (hurdles) Skips ropes in the place, Fitness- up (hands). 2,5h	Skips with ball, stretching with ball and ballhandling. Individual technique (foot work (gym). 2,0h
TUESDAY	Jogging 10 min. Stretching. Jogging 15 min. before breakfast. Outdoor.	Athletic & fitness (outdoor). Skipping ropes on the run. Interval. Skips. Fitness down (legs). 2,5h	Passing technique, 1x1 face & back to the basket, shooting competition (gym). 2,0h
WEDNESDAY	Jogging 10 min. Stretching. Jogging 15 min. before breakfast. Outdoor.	Athletic & fitness.(outdoor) running & skips. Fitness up (hands). 2,5h	Defense: 1x1 zig zag drills, 2x2 deny passes help stop dribble (gym). 2,0h
THURSDAY		Gym. Getting open, give&go. 3x3 triangle position. Fitness (legs). 2,5h	Team Fast break strategy (gym). 2,0h
FRIDAY	Jogging 10 min. Stretching. Jogging 20 min. before breakfast. Outdoor.	Athletic & Fitness (outdoor) Skips, Coordination (hurdles) Skips ropes in the place One group - fitness-up (hands) second group – individual technique 1x1, 2x2 (gym). 2,5h	Team tactics (flex offense). Pick&roll. Shooting competition (gym). 2,0h
SATURDAY	Jogging 10 min. Stretching. Jogging 20 min. before breakfast. Outdoor.	Athletic & fitness (outdoor). Skipping ropes on the run. Interval. Skips. Fitness down (legs). 2,5h	Defense: 1x1 zig zag drills, 2x2 deny passes help stop dribble. 4x4 box help&rotation (gym). 2,0h
SUNDAY		Trip to the mountains. 2,5h	Regeneration - sauna, massage, swimming pool.

BASKETBALL CAMP (3rd WEEK)

MONDAY		Athletic & Fitness (outdoor) Skips, Coordination (hurdles) Skips ropes in the place. One group - fitness-up (hands) second group – individual technique 1x1, 2x2 (gym). 2,5h	Team Fast break strategy, flex offense, zone offense. (gym). 2,0h.
TUESDAY	Jogging 10 min. Stretching. Jogging 20 min. before breakfast. Outdoor	Athletic & fitness (outdoor). Skipping ropes on the run. Interval. Skips. Fitness down (legs). 2,5h	5x5 half court, zone. Zone press defense 2-2-1. Zone offense (gym). 2,0h
WEDNESDAY	Jogging 10 min. Stretching. Jogging 20 min. before breakfast. Outdoor	Gym. Getting open, give&go. 3x3 triangle position (gym). 2,0h	5x5 half court, 5x5 full court, shooting (gym). 2,0h
THURSDAY		Trip to the mountains. 2,5h	Regeneration - sauna, massage, swimming pool
FRIDAY		Team tactics & shooting (gym). 1,5h	Tournament game
SATURDAY		Team tactics & shooting (gym). 1,5h	Tournament game
SUNDAY		Team tactics & shooting (gym). 1,5h	Tournament game

SEASON WEEKS WITH 1 GAME (6, 17, 28 WEEK)

MONDAY	Ballhandling Individual Technique Dribbling zig-zag. 1,5h	Athletic. Skips, Coordination (hurdles) Skips ropes in the place, balance desk – individual technique 1x1, 2x2 15 min. jogging (gym). 2,0h
TUESDAY	Ballhandling, defense on&off ball screens. P&R (show, push, side). 1,5h	3x3, 4x4, full court (accent on defense). Fitness. 2,0h
WEDNESDAY	Ballhandling, Individual technique Small players outside drills, big players low post drills. 1,5h	5x5 full court defense (m&m traps, zone 2-2-1). 2,0h
THURSDAY		2x0 (p&r, hand-off, back door) 5x5 half court offense (flex, zone). Shooting. 2,0h
FRIDAY	Ballhandling, shooting technique. 1,5h	Video. Team tactics. Shooting. Fitness. 2,0h
SATURDAY		GAME - 1 st league
SUNDAY		FREE

SEASON WEEKS WITH 2 GAMES

(7, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 19, 20, 21, 25, 26, 31, 32, 33 WEEK)

MONDAY	Ballhandling, shooting technique. Team tactics. 1,5h	Game U20
TUESDAY		Athletic. Skips, Coordination (hurdles) Skips ropes in the place, balance desk – individual technique. Fitness. 2,0h
WEDNESDAY	Ballhandling, Individual technique Small players outside drills, big players low post drills. 1,5h	1x1, 2x2, 3x3, defense full court (deny passes help stop dribble pressure on the ball). 2,0h
THURSDAY		5x5 full court defense (m&m traps, zone 2-2-1). 2,0h
FRIDAY	Ballhandling, shooting technique. 1,5h	Video. Team tactics. Shooting. Fitness. 2,0h
SATURDAY		GAME - 1 st league
SUNDAY		FREE

SEASON WEEKS WITH 3 GAMES (10, 13, 15, 22, 23, 24)

MONDAY	Ballhandling, shooting technique. Team tactics. 1,5h	Game U20
TUESDAY		Video. Team tactics. Shooting. Fitness. 2,0h
WEDNESDAY	Ballhandling Individual Technique Dribbling zig-zag (with blinders). 1,5h	GAME - 1 st league
THURSDAY		2x0 (p&r, hand-off, back door) 5x5 half court offense (flex, zone). Shooting. 2,0h
FRIDAY	Ballhandling, shooting technique. 1,5h	Video. Team tactics. Shooting. Fitness. 2,0h
SATURDAY		GAME - 1 st league
SUNDAY		FREE

CHRISTMAS BREAK WEEK (18th WEEK)

MONDAY	Jogging 10 min. Stretching. Jogging 20 min. (outdoor). Fitness.	Defense: 1x1 zig zag drills, 2x2 deny passes help stop dribble. 4x4 box help&rotation (gym). 2,0h
TUESDAY	Ballhandling, Individual technique Small players outside drills, big players low post drills. 1,5h	2x0 (p&r, hand-off, back door) 5x5 half court offense/defens (flex, zone). Shooting. 2,0h
WEDNESDAY	Ballhandling, shooting technique. Fitness. 2,0h	5x5 full court defense (m&m traps, zone 2-2-1). 2,0h
THURSDAY	1x1, 2x2, 3x3, defense full court (deny passes help stop dribble pressure on the ball). 2,0h	
FRIDAY	NEW YEAR	
SATURDAY	Video. Team tactics. Shooting. 1,5h	FRIENDLY GAME
SUNDAY	FREE	

AFTER SEASON WEEKS (34 - 41 WEEK)

MONDAY	Ballhandling, Individual technique Small players outside drills, big players low post drills (gym). Athletic. Skips, Coordination (hurdles) Skips ropes (outdoor). Fitness-up (hands). 2,5h
TUESDAY	Small games 3x3,4x4 (gym). Athletics: skips, acceleration, running (outdoor). Fitness (legs). 2,5h
WEDNESDAY	Volleyball game (gym). 2,0h
THURSDAY	2x0 (p&r, hand-off, back door), 3x0. Getting open, give&go, triangle position (gym). Skips ropes in the place, balance desk (outdoor). Fitness (hands). 2,5h
FRIDAY	Ballhandling, shooting technique (gym). Fitness (legs). 2,0h
SATURDAY	FRIENDLY GAME
SUNDAY	FREE

A brief summary

This annual schedule has been dedicated to a sixteen-year-old player. The process of his growing up has not finished yet which means in practice that he is slightly physically retarded. He is 197 cm tall and he weighs 65 kilos. He plays on position 3-4. His individual skills let him play both - face and back to the basket. U20 team is the basic team he regularly plays for. On the average, he participate in a game for 25 minutes. In the first senior league he gets a chance of playing games as often as possible. Annual team schedule is partly devoted to this player in order to make him practice most effectively. He's not a Polish national team player but I think that my and his effort will result in his playing or the national team in the future. His strong points are: creativity, agility and flexibility. Lack of strength and dynamics as well as bad shooting technique (due to his lack of strength) are his weak points. During his first year of training in the fitness room I will focus on teaching him the technique of using the equipment. He will also learn how to work with his body weight. Most time of this season will be dedicated to working on his physical development and to improving his shooting technique.



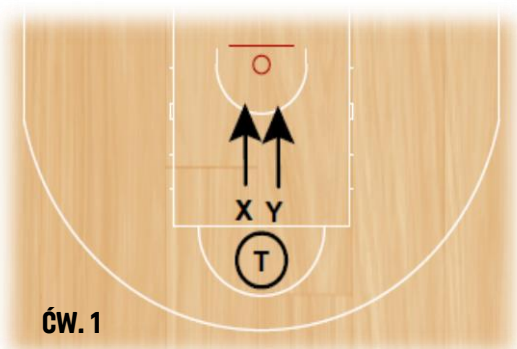
Wojciech Bychawski

Ćwiczenia na zastawienie

Przedstawiam kilka ćwiczeń na zastawianie, które posiadam w swoim playbooku. Ćwiczeniom towarzyszą krótkie opisy. W normalnej wersji opisy są rozszerzone.

Oczywiście poszczególnym ćwiczeniom mogą towarzyszyć drobne modyfikacje, różne sposoby liczenia punktów, różne zadania (np. liczymy zbiórki bezpośrednio z deski, liczymy zbiórki po zastawieniu i odbiciu się piłki raz od parkietu, dwa razy od parkietu itp.). W lidze, w której gra mój zespół bardzo dużo zależy od sprawnej transmisji ofensywnej, której początkiem jest zastawienie i zbiórka defensywna.

W związku z tym, ćwiczenia te towarzyszą mi praktycznie podczas wszystkich treningów.



ĆW. 1

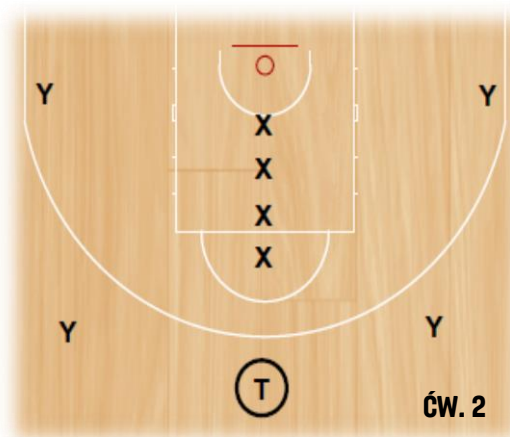
ĆWICZENIE NR 1

Zawodnicy X i Y stoją bark w bark na linii rzutów wolnych, twarzą w stronę kosza.

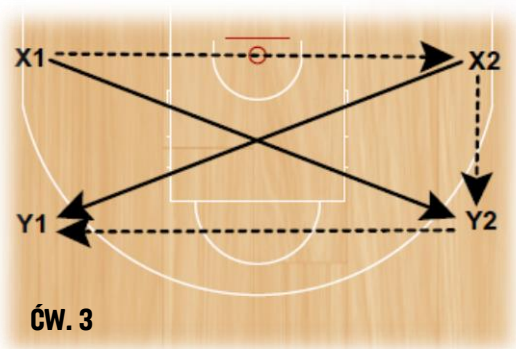
Za ich plecami trener rzuca piłkę do kosza. Następuje zastawienie i walka o zbiórkę.

ĆWICZENIE NR 2

Na sygnał zawodnicy X stepują.
Trener po 4 sekundach rzuca piłkę do kosza.
Następuje komunikacja
- zastawienie graczy Y i zbiórka.



ĆW. 2



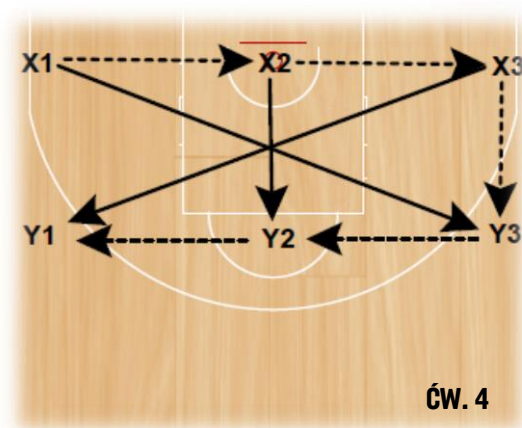
ĆWICZENIE 3

Zawodnicy kolejno podają piłkę od X1 do Y1. X1 po podaniu zastawia Y2, X2 po podaniu zastawia Y1, który rzuca do kosza i następuje walka o zbiórkę.

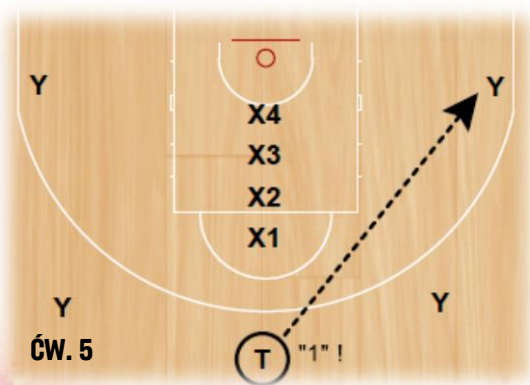
ĆW. 3

ĆWICZENIE 4

Zawodnicy kolejno podają piłkę od X1 do Y1. X1 po podaniu zastawia Y3, X2 po podaniu zastawia Y2, X3 po podaniu zastawia Y1, który rzuca do kosza i następuje walka o zbiórkę.



ĆW. 4



ĆW. 5

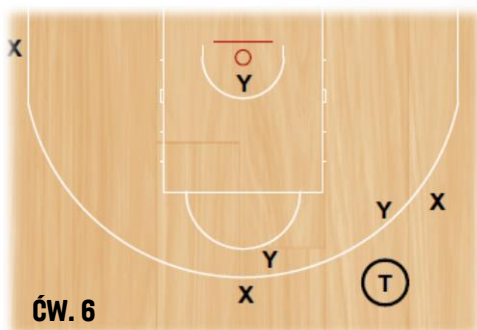
ĆWICZENIE 5

Trener nadaje numery zawodnikom X, w kolejności od 1 do 4.

Na sygnał zawodnicy X stepują. Trener podaje piłkę do jednego z zawodników Y, krzycząc jednocześnie numer zawodnika X, który ma zastawić gracza rzucającego.

Pozostali trzej gracze X muszą się skomunikować i zastawić pozostałych graczy Y.

ĆWICZENIE 6

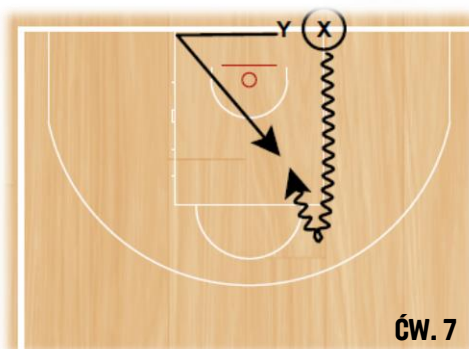


Ćwiczenie na zastawianie gracza atakującego kosz ze strony słabej. Na sygnał zawodnicy Y stepują, trener oddaje rzut do kosza. Zawodnicy na stronie mocnej zastawiają tyłem. Zawodnik zastawiający gracza ze słabej strony zastawia „bump push” do linii końcowej. Walka o zbiórkę.

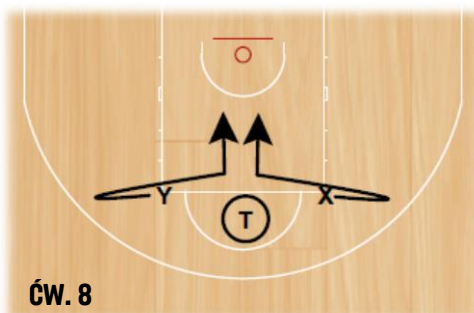
ĆWICZENIE 7

X rozpoczyna kozłowanie do górnego łokcia trumny.

W tym samym czasie Y biegnie do dolnego łokcia trumny. X rzuca, Y stara się przeszkodzić w rzucie, dobiec i zastawić. Zastawienie bumpem, walka o zbiórkę.



ĆWICZENIE 8



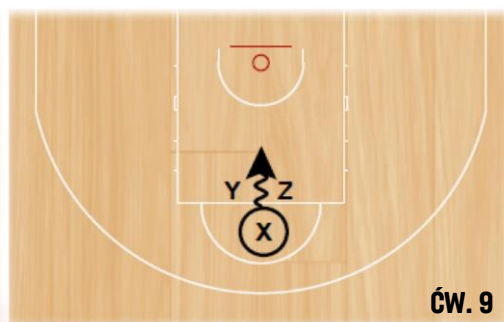
Zawodnicy X i Y stoją na górnych łokciach trumny, tyłem do kosza. Na sygnał trenera krokiem odstawnodostawnym przesuwiają się do linii rzutów za 3 punkty i z powrotem. W momencie, gdy miną linię boczną trumny, trener oddaje rzut do kosza. Następuje walka o zbiórkę. Po zbiórce może nastąpić gra do kosza.

ĆWICZENIE 9

X gra do kosza 1x2 lub rzuca do kosza.

Po rzucie następuje walka o zbiórkę. Ten gracz, który zbierze, stara się trafić do kosza.

Następuje walka o zbiórkę i tak cały czas przez 1 minutę. Punktujemy zbiórkę i zdobyte kosze. Pilnujemy, by gra była bez fauli. Oprócz ćwiczenia rzutów i zbiórki, pracujemy nad wytrzymałością.



Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

10 zasad skutecznej komunikacji



W poprzednim artykule omówiliśmy najczęściej popełniane błędy przez trenerów w komunikacji z zawodnikami. W tym artykule omówimy **10 ZASAD SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI**, które mogą zwiększyć efektywność działań trenerskich.

1. ROZMAWIJ BEZPOŚREDNIO Z ZAWODNIKIEM



Fot. AP Photo
Carolyn Kaster, File

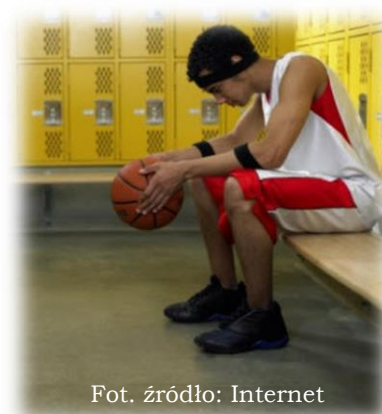
KAŻDY LUBI I POTRZEBUJE BYĆ TRAKTOWANY INDYWIDUALNIE, Z SZACUNKIEM, TAK NA SERIO. Jeśli chcemy zwrócić uwagę zawodnikowi lub przeprowadzić z nim poważną rozmowę, która dotyczy tylko jego, nigdy nie róbmy tego przy całej drużynie. Trenerzy często z braku czasu zaczynają poruszać takie wątki, np. w szatni lub w drodze na mecz w autokarze. Dla zawodnika nie ma nic gorszego niż taka rozmowa w obecności całej drużyny. W takiej sytuacji zawodnik może poczuć się bardzo skrępowany i **STRACIĆ ZAUFANIE DO TRENERA**. Pamiętajmy, jeśli chcemy wyjaśnić

jakiś temat, np. jeśli zawodnik ma problemy osobiste, opuszcza treningi i nie jest w pełni zaangażowany, **POROZMAWIAMY BEZPOŚREDNIO Z OSOBĄ, KTÓREJ TO DOTYCZY**, nie angażując przy okazji reszty drużyny. Jeżeli zawodnik ma się otworzyć, przyznać do czegoś, zadać jakieś delikatne pytanie – nie zrobi tego przy całej drużynie.

2. ZAPYTAJ ZAWODNIKA CZY MA CZAS I CHCE WYSŁUCHAĆ TEGO, CO CHCESZ MU PRZEKAZAĆ

Następna rzeczą, o której powinniśmy pamiętać to **UPEWNIENIE SIĘ CZY ZAWODNIK JEST GOTOWY NA ROZMOWĘ**. W obliczu wielu obowiązków, trenerzy często nie mają okazji do dłuższych rozmów z zawodnikami. Pamiętajmy jednak, że zawodnicy również borykają się z licznymi obowiązkami szkolnymi czy domowymi, mają swoje osobiste zmartwienia i kłopoty. Niektórzy z nich mogą nie czuć się gotowi na rozmowę z trenerem. Dlatego warto zapytać zawodnika wprost: czy ma teraz czas i czy jest gotowy aby porozmawiać,

np. o tym dlaczego nie załapał się do składu w ostatnim meczu. Takie pytanie daje zawodnikowi możliwość wyboru, **ZMIENIA TEŻ JEGO NASTAWIENIE DO ROZMOWY**. Jest to dla niego **SYGNAŁ, ŻE TRENER GO SZANUJE I LICZY SIĘ Z JEGO ZDANIEM**. Jeśli zawodnik, odpowie, że nie chce teraz rozmawiać, uszanujmy to. Możemy odpowiedzieć: „Dobrze rozumiem, przyjdź jak będziesz gotowy. Czekam na Ciebie do końca tygodnia.”



Fot. źródło: Internet

3. POWIEDZ UCZCIWE, JEŚLI NIE MASZ CZASU NA ROZMOWĘ

Jeśli trener kończy trening z jedną grupą, a za chwilę zaczyna zajęcia z następną drużyną, z pewnością nie są to **OPTYMALNE WARUNKI DO ROZMOWY Z ZAWODNIKIEM**. Nie zawsze jesteśmy w stanie poświęcić odpowiednią ilość czasu każdemu sportowcowi. Nie obwiniaj się za to i powiedz szczerze: „Przepraszam nie mogę poświęcić Ci teraz czasu, przyjdź jutro przed treningiem to dokończymy rozmowę.” Zdecydowanie **LEPIEJ JEST PRZEŁOŻYĆ ROZMOWĘ NA PÓŹNIEJ NIŻ DAĆ ODCZUĆ ZAWODNIKOWI, ŻE NIE JEST SŁUCHANY I TRAKTOWANY WYSTARCZAJĄCO SERIO**.

4. KRYTYKUJ ZACHOWANIE, A NIE OSOBĘ



Fot. Piotr Kieplin/Anwil Włocławek

Jeśli powiemy zawodnikowi, np. że jest słaby i za niski, aby grać w naszej drużynie, możemy być pewni, że wpłynie to **NEGATYWIE NA JEGO PEWNOŚĆ SIEBIE ORAZ MOTYWACJĘ DO DALSZEJ PRACY**. Krytykujemy go za coś, na co on nie ma wpływu – niski wzrost. Postarajmy się więc **ZWRACAĆ UWAGĘ NA ASPEKTY, NA KTÓRE ZAWODNICZY MAJĄ WPŁYW**, czyli ich zachowanie.

Jeśli zawodnik usłyszy: „zastawiaj przeciwnika, żeby zwiększyć swoją szansę na zbiórkę” lub „postaraj się szybciej biegać na szybki atak”, są to rzeczy, na które ma realnie wpływ. Taki komunikat nie obniży jego pewności siebie, będzie **CENNA WSKAZÓWKĄ**, która pozwoli mu stać się lepszym koszykarzem. **KONSTRUKTYWNA KRYTYKA DOTYCZĄCA WYKONANIA ZADANIA JEST BARDZO CENNA, UMOŻLIWIA ZAWODNIKOWI ROZWÓJ I SPRAWIA, ŻE STAJE SIĘ CORAZ LEPSZY**.

5. CHWAŁ ZAWODNIKÓW NAWET ZA MAŁE RZECZY

Kto z nas nie lubi być chwalony? Czasami zamiast wskazywać na popełnione błędy, **WARTO DOSTRZEĆ POZYTYWY**. Zawsze znajdzie się coś, za co możemy pochwalić naszego zawodnika - ciężka praca na treningu, widoczny postęp w grze czy wygrany mecz. Warto też doceniać mniejsze rzeczy – zawodnik, który został po treningu, aby oddać dodatkowe rzuty, zawodnik, który pomógł koledze i rozrysował mu nowe zagrywki czy kogoś, kto przyzna się do popełnienia faulu podczas gry na treningu.



Fot. Andrzej Romański

W miarę możliwości starajmy się **CHWALIĆ WSZYSTKICH ZAWODNIKÓW PO RÓWNO**, tak aby nikt nie miał poczucia, że jego praca nie jest doceniana. **TRENER, KTÓRY ZWRACA UWAGĘ NA SZCZEGÓŁY, WIDZI I MÓWI O POZYTYWACH, BUDZI WIĘKSZY AUTORYTET, JEDNOCZEŚNIE UCZY TEGO SAMEGO SWOICH PODOPIECZNYCH.**

6. NIE GENERALIZUJ – NIE UOGÓLNIJ

Jeżeli chcemy, aby nasza komunikacja z zawodnikami była skuteczna, powinniśmy wystrzegać się takich zwrotów jak: „zawsze robicie wszystko po swojemu”, „Wy nigdy nie biegacie do szybkiego ataku”, „Ty nigdy nie trafiasz rzutów osobistych”. Stosowanie takich komunikatów wzbudza w zawodnikach **NEGATYWNE EMOCJE I NIE MOTYWUJE ICH DO ZMIANY ZACHOWANIA**. Gdy trener powie: „W ostatnim meczu nie trafiłeś 4 rzutów osobistych. Popracujemy nad Twoją skutecznością” albo „Na dzisiejszym treningu nie wykorzystaliście dwóch szans, aby wyprowadzić szybki atak” zawodnik łatwiej przyjmie takie uwagi i będzie mógł wyciągnąć z nich wnioski.

7. BĄDŹ SPÓJNY W TYM CO MÓWISZ I ROBISZ



Fot. Piotr Kieplin/Anwil Włocławek

SPÓJNOŚĆ KOMUNIKACJI WERBALNEJ I NIEWERBALNEJ jest podstawą skutecznego przekazywania informacji. Dbajmy o to, aby to co mówimy było zgodne z tym, co pokazuje nasze ciało. Czasami widzimy trenerów, którzy, np. gratulują swoim zawodnikom wygranego meczu, ale ich postawa ciała sygnalizuje zupełnie co innego, są sfrustrowani i niezadowoleni z przebiegu

meczu. Kolejnym przykładem może być sytuacja przed meczem, w której trener mówi o pewności siebie zawodników, stojąc pochylonym, patrząc w podłogę, a jego głos drży ze zdenerwowania. **ZAWODNICZY MOMENTALNIE WYCZUWAJĄ**, jeśli to, co mówi trener jest niespójne z tym, co mówi jego ciało. Takie zachowanie jest dla nich **NIEAUTENTYCZNE I NIE PRZEKONA ICH DO ZMIANY POSTĘPOWANIA**. Pamiętajmy też, że zawodnicy zdecydowanie szybciej odczytają to, co przekazują gesty, mimika, ton głosu i postawa ciała trenera, a nie to, co zostanie przez niego powiedziane.

8. ZAPYTAJ ZAWODNIKA O ZDANIE



Fot. FIBA

Każdy lubi być pytany o zdanie, niezależnie czy jest seniorem czy juniorem. Czujemy się wtedy docenieni – trener nas szanuje i liczy się z naszym zdaniem. Takie pytanie nie jest okazywaniem słabości trenera czy brakiem kompetencji. **OTWARTOŚĆ NA ZDANIE INNYCH JEST OZNAKĄ ODWAGI I OTWARTOŚCI TRENERA.** Wiadomo, że trener jest szefem i to on podejmuje ostateczną decyzję, jeśli jednak wysłucha swoich zawodników, zwiększy to jego **AUTORYTET W GRUPIE.** Uczmy zawodników mieć swoje zdanie i wyrażać je w kulturalny sposób. Pamiętajmy również, że **JEŚLI PYTAMY ZAWODNIKÓW O ZDANIE TO NIE KARĆMY ICH, GDY NIE SPODOBA NAM SIĘ TO CO POWIEDZĄ.** To niestety częste sytuacje, gdy trenerzy pytają zawodników, np. o przyczyny przegranej, a następnie wściekają się na zawodników za to, co zostało powiedziane i w ogóle nie uwzględniają ich zdania w swojej analizie i ewentualnych zmianach treningowych i meczowych.

9. STOSUJ RÓŻNE FORMY KOMUNIKACJI – DOCIERAJ DO ZAWODNIKA RÓŻNYMI DROGAMI

Drużyna składa się z **RÓŻNYCH OSOBOWOŚCI,** zawodnicy różnią się też pod względem **STYLÓW UCZENIA SIĘ.** Niektórzy z nich są wzrokowcami lub słuchowcami, a inni kinestetykami – czyli zapamiętują wykonanie zadania poprzez ruch, działanie. **SKUTECZNA KOMUNIKACJA TO TAKA, KTÓRA ANGAŻUJE WIELE ZMYŚLÓW.** Jeśli uczymy zawodników nowych zagrywek warto pamiętać o różnych formach komunikacji.



Fot. USA Basketball/usab.com

Np. możemy opowiedzieć o wszystkich ruchach, które trzeba wykonać w nowej zagrywce, możemy też pokazać zagrywkę na nagraniu video oraz poprosić, aby zawodnicy rozrysowali nową akcję w swoich playbookach. **ANGAŻUJĄC WIELE ZMYŚŁÓW UŁATWIAMY NAUKĘ NASZYM ZAWODNIKOM I ZWIĘKSZAMY SKUTECZNOŚĆ NASZEJ KOMUNIKACJI.** Urozmaicamy również w ten sposób prowadzone przez nas analizy podczas odpraw przed i po treningowych oraz przed i po meczowych. Ułatwiamy w ten sposób przyswajanie założeń meczowych.

10. „WEŹ IDŹ TAM I ZRÓB TO” - GDZIE JEST TAM I CO ZNACZY TO?

Trener po skończonym treningu mówi: „Ogarnijcie salę.”, odwraca się i wychodzi. Zawodnicy zostają jeszcze parę minut na sali i również wychodzą – nie robiąc nic. **TRENER NIE SPRECYZOWAŁ, CO MAJĄ ZROBIĆ I KTO TO MA ZROBIĆ.** Wyobraźmy sobie tę samą sytuację, w której trener mówi: „Piotrek i Marcin policzcie piłki, powinno być 15 i schowajcie do magazynku.



Fot. Andrzej Romański

Andrzej posprzątaj puste butelki, Wojtek zgaś światło. Bardzo Was proszę”. Jak myślicie, czy sala zostanie „ogarnięta”? Czasami to samo słowo może znaczyć dla zawodników zupełnie co innego, dlatego pamiętajmy, żeby **ZAWSZE MAKSYMALNIE PRECYZOWAĆ O CO NAM CHODZI.** Co trzeba zrobić? Kto i kiedy ma to zrobić? Ile czasu jest na wykonanie prośby? **UNIKNIEMY WTEDY ROZPROSZENIA ODPOWIEDZIALNOŚCI** – czyli tego, że nikt nie poczuje się do wykonania prośby trenera, która została skierowana do wszystkich.

DOBREJ KOMUNIKACJI Z ZAWODNIKIEM MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ. © Wszystkim będzie się wtedy łatwiej i lepiej pracowało. Na samą myśl o partnerskiej, „równej” relacji ze swoimi zawodnikami – trenerów ogarniają wątpliwości, a nawet strach.

Trzeba dobrze zrozumieć **„PARTNERSTWO W SPORCIE”.** „Partnerska”, czyli oparta o wzajemną wymianę zdań, swobodne zadawanie pytań czy szacunek dla odmienności poglądów.

AUTORYTETEM I OSOBĄ DECYZYJNĄ POZOSTAJE ZAWSZE TRENER, ALE OPIERA SWOJĄ RELACJĘ Z ZAWODNIKIEM NA PRAWDZIWEJ ROZMOWIE, w której obydwie strony czują się tak samo dobrze. Spróbujmy tak działać!



Fot. Andrzej Romański



Jakub Zamojski

Gra rękami - jak nie faulować, część 1

Jakub Zamojski – międzynarodowy sędzia koszykówki, który na swoim koncie ma wiele meczów Euroligi, Mistrzostw Europy oraz Mistrzostw Świata.



Koszykówka jest grą kontaktową - czyli **NIE KAŻDY KONTAKT JEST FAULEM** - między innymi o tym pisał w numerze 5 „Trenera Koszykówki” Marek Ćmikiewicz. W tym samym numerze tytuł artykułu Pań Martyny Tadzik oraz Anny Ussorowskiej rozpoczynał się cytatem dość częstego komunikatu wysyłanego do zawodnika: „Tylko nie fauluj”...

Ale czy wiemy, a w szczególności czy zawodnik ma świadomość, **KTÓRY KONTAKT TO FAUL**, a który nie? Jako sędzia spotykam się z **RÓŻNYMI REAKCJAMI ZAWODNIKÓW** po odgwizdywanych faulach. Niektóre reakcje odczytuje jako szczere zaskoczenie, że właśnie ten kontakt to faul. Oczywiście sędziowie popełniają błędy, ale bywają też sytuacje, gdy oczywisty, dobrze odgwizdany faul jest dla zawodnika wielkim zaskoczeniem i co gorsza w dalszej części meczu popełniany ponownie w przekonaniu o legalności takiego zagrania.



Fot. Paweł Skraba

Zanim sędzia zdecyduje czy zaistniały kontakt **ZABURZA RSBQ**, przynosi korzyść etc., musi ocenić, **KTO ZA DANY KONTAKT ODPOWIADA**. Przepisy gry w koszykówkę opisują dość dokładnie, co zawodnikowi wolno, a który kontakt jest nielegalny. Nie zawsze jest to jednak takie proste i **WIELE SYTUACJI NA BOISKU JEST BARDZO ZŁOŻONYCH**.

Na każdym szkoleniu trenerów i sędziów mówi się, że w koszykówce broni się na nogach, a nie rękami. Mimo to kontakty rękami są chyba najczęściej odgwizdywanymi faulami w trakcie meczu.

Oczywiście **NIE KAŻDY KONTAKT RĘKAMI TO FAUL**, o czym możemy przeczytać w przepisach:

ART. 33.11 Dotykanie przeciwnika dłonią(-ńmi) i/lub ręką(-ami)

„Dotykanie przeciwnika ręką(-ami) niekoniecznie jest, samo w sobie, naruszeniem przepisów. Sędziowie muszą zdecydować, czy zawodnik powodujący kontakt osiągnął korzyść. (...)”

Czyli pozostaje nam ustalić, **KTÓRE KONTAKTY SĘDZIOWIE MUSZĄ ODGWIZDYWAĆ.**

W ART. 33.11 czytamy dalej:

„Jeżeli zetknięcie spowodowane przez zawodnika, w jakikolwiek sposób ogranicza swobodę ruchów przeciwnika, to takie zetknięcie jest faulem.”



Fot. Marcin Nadolski/Polfarmex Kutno

Czyli **NIE MOŻNA TRZYMAĆ PRZECIWNIKA I UTRUDNIAĆ JEGO PORUSZANIA SIĘ POPRZECZ WYSTAWIONE RĘCE.**

Ostatnio dość popularną sytuacją boiskową jest **TRZYMANIE PODCZAS PRÓBY ZBIÓRKI** piłki po rzucie do kosza. Zawodnicy walczą o pozycję, ich ręce przeplatają się, w pewnym momencie ich splecione ramiona przechodzą w obustronne trzymanie, a gwizdki milczą...

do czasu, aż jeden z nich chce wyskoczyć lub przemieścić się... wtedy ten drugi musi go puścić, bo w innym wypadku **NASTĘPUJE OGRANICZENIE RUCHU I JEST ODGWIZDANY FAUL.** Czyli nawet, jeśli to nie ja złapałem pierwszy, ale trzymamy się obaj to, gdy jeden z nas chce wyskoczyć lub pobiec to drugi musi go puścić.

CO DALEJ W TYM TEMACIE MÓWI PRZEPIS:

„Nielegalne użycie dłoni lub wyciągniętej(-ych) ręki(rąk) występuje, kiedy zawodnik obrony kryjąc przeciwnika z piłką lub bez piłki, kładzie i pozostawia w kontakcie z nim dłoń(-nie) lub rękę(-ce), aby utrudnić mu poruszanie.”

To chyba ten **NAJCZĘSTSZY FAUL ODGWIZDYWANY PODCZAS PRÓBY MINIĘCIA PRZEZ KOZŁUJĄCEGO.** Koszykówka jest

szybka gra, a każda sekunda ma wielkie znaczenie. Nie możemy powiedzieć, że tylko wtedy atakujący jest postawiony w niekorzystnej sytuacji, gdy w wyniku wystawionej ręki nie minął obrońcy. Opóźnienie minięcia, np. o sekundę może ułatwić przyście drugiego obrońcy z pomocy, a wtedy ta sekunda ma zupełnie inny wymiar (zamiast otwartej drogi do kosza, mamy obrońcę, który zdążył ustawić się legalnie i wymusić faul w ataku). Odprowadzenie wystawioną ręką gracza kozłującego, tak że musi przebiec dwa metry więcej albo, np. zamiast biec w kierunku kosza wybiega poza boisko to są kontakty rękami, które sędziowie muszą odgwizdywać, mimo, że pozornie są to niewielkie zetknięcia, ale jednak **PRZYNOŚĄCE DUŻĄ KORZYŚĆ.**

Podobnie wygląda sytuacja z kryciem zawodnika bez piłki. Odprowadzanie rękami gracza, tak by nie mógł postawić w odpowiednim miejscu zasłony lub wyjść na czas do podania to bardzo częste z pozoru małe zetknięcia stawiające zawodnika **W NIEKORZYSTNEJ SYTUACJI.**



Fot. Andrzej Romański



Fot. Rafał Jakubowicz
BM Slam Ostrów Wielkopolski

Sędziowie są uczulani na **OBSERWACJĘ GRY POZA PIŁKĄ**, bo tam budowana jest akcja w ataku, a **NIELEGALNE KONTAKTY CZĘSTO UNIEMOŻLIWIĄJĄ JEJ SKUTECZNE PRZEPROWADZENIE**.

CZEGO JESZCZE PRZEPIS ZABRANIA?

„Powtarzające się dotykanie lub „trącanie” przeciwnika z piłką lub bez piłki jest faulem, gdyż może prowadzić do zaostrzenia gry.”

Podobnie, jak nie można położyć ręki na przeciwniku i sterować jego poruszaniem, tak samo nie można tego robić trącaniem, podpychaniem, krótkim powstrzymywaniem. Nie można również niepokoić przeciwnika nagminnym dotykaniem, które nawet samo w sobie nie przynosi korzyści

obrońcy to jednak **MOŻE SPOWODOWAĆ ZDENERWOWANIE ORAZ NIESPORTOWĄ REAKCJĘ ATAKUJĄCEGO**. Są zawodnicy, którzy na takie akcje reagują mocnym uderzeniem obrońcy w nielegalnie wystawiana rękę - takie zagranie też jest faulem, ale konsekwentne odgwizdywanie przez sędziów pierwszej akcji eliminuje reakcje.

KOSZYKÓWKA NIEUSTANNIE SIĘ ZMIENIA. Trenerzy i zawodnicy wymyślają kolejne rzeczy, które mają prowadzić drużynę do zwycięstwa. Zarówno w obronie, jak i w ataku oglądamy nowe pomysły. Niektóre z tych pomysłów są uznawane za niezgodne z duchem gry lub nie fair i znajdują swoje miejsce w przepisach. **W DALSZEJ CZĘŚCI ARTYKUŁU 33.11** są opisane takie właśnie nielegalne sytuacje:

FAULEM ZAWODNIKA ATAKUJĄCEGO Z PIŁKĄ JEST:

- ✓ *„Zahaczanie” lub owinięcie ręką lub łokciem zawodnika obrony, w celu uzyskania korzyści.”*

Czyli **POPULARNY „HOOKING”**, który nie tylko odbywa się poprzez zagarnięcie przeciwnika całą ręką - uniemożliwiając mu w ten sposób legalną obronę, ale niektórzy zawodnicy nauczyli się również robić to tylko samym łokciem - co przynosi podobny efekt.



Fot. Andrzej Romański

- ✓ „Odepchnięcie, w celu przeszkodzenia obrońcy w zagranium lub próbie zagrania piłką lub w celu powiększenia przestrzeni dla siebie.”

Każdy rzucający wie, o ile trudniej rzuca się z obrońcą tuż przed, niż tym o jeden metr dalej. **MAŁE ODEPCHNIĘCIE CHWILĘ PRZED WYJŚCIEM DO RZUTU** daje właśnie taki efekt. Nie siła kontaktu ma w tym wypadku znaczenie, ale **UZYSKANA KORZYŚĆ**.



Fot. Paweł Skraba

- ✓ „Używanie wyciągniętego przedramienia lub ręki podczas kozłowania, aby uniemożliwić przeciwnikowi zdobycie piłki.”

Podobnie, jak w poprzedniej sytuacji, im dalej obrońca tym więcej swobody i możliwości dla atakującego. Jeśli swoboda jest wypracowana na nogach, jeśli atakujący jest o tyle lepszy od obrońcy to jego sukces, ale jeśli to obrońca jest lepszy, a **ATAKUJĄCY W CELU UZYSKANIA PRZESTRZENI TRZYMA OBROŃCĘ NA DYSTANS WYCIĄGNIĘTA RĘKĄ TO JEST TO JEGO FAUL!**

I podobnie ma się sytuacja **Z ZAWODNIKIEM ATAKU, KTÓRY NIE POSIADA PIŁKI:**

„Faullem zawodnika atakującego bez piłki jest odepchnięcie przeciwnika w celu:

- ✓ Uwolnienia się do otrzymania podania.

Trudno podać do szczelnie krytego zawodnika, ale dystans 1 lub 2 metrów daje duży komfort. Częsta sytuacja przy wprowadzaniu piłki spoza boiska, gdy **ATAKUJĄCY DOBRZE KRYTY ODPYCHA SWOJEGO OBROŃCĘ**, a następnie wychodzi na czystą pozycję i bez problemów otrzymuje podanie. Oczywiście bardzo ważne jest czy wcześniej zawodnik obrony zachowywał się legalnie i czy, np. nie trzymał atakującego, bo jeśli tak to jemu właśnie należy odgwizdać faul.

- ✓ Uniemożliwienia obrońcy zagrania lub próby zagrania piłką.

To sytuacja, gdy **POPRAZ POPYCHANIE PRZESTAWIAMY OBROŃCĘ Z LEGALNIE ZAJĘTEJ POZYCJI**, tak by ten nie mógł uczestniczyć w obronie zawodnika z piłką. Inną odmianą podobnie nielegalnej obrony jest **RUCHOMA ZASŁONA**.



Fot. Radosław Lacelt/Stelmet BC Zielona Góra

✓ *Powiększenia przestrzeni dla siebie.*

Nikt nie lubi być dobrze kryty. Jeśli obrońca zachowuje się legalnie to każda próba uwolnienia się od obrońcy poprzez odepchnięcie lub trzymanie rękami obrońcy na dystans jest nielegalne. **OBRONCA MA PRAWO LEGALNIE BRONIĆ I ZAJMOWAĆ POZYCJĘ BLISKO PRZECIWNIKA.**

Każda gra 1 na 1 polega na tym **CZY ZAWODNIK ATAKU JEST LEPSZYM ATAKUJĄCYM NIŻ ZAWODNIK OBRONY OBRONCĄ.** Przepisy są tak konstruowane, aby obu dać równe szanse.

Uczmy graczy bronić na nogach - warto!

W następnej części tematu o grze rękami (i nie tylko) wysokich graczy pod koszem.

W razie pytań: j.zamojski@referee.pl



Fot. NBA



Arkadiusz Olszewski

Rzut z dystansu - Small Ball jest OK

Arkadiusz Olszewski - autor bloga www.rzutzdystansu.wordpress.com
oraz <http://www.facebook.com/rzutzdystansu>.

Odkąd pamiętam zawsze wolałem rzucać z dystansu lub kończyć akcję, choćby rzutem z pół-haka niż wchodzić pod kosz. Kiedy grałem w koszykówkę będąc nastolatkiem bywało, że wchodziłem pod tablicę i nawet nieraz zdobywałem punkty, ale zdarzało się to rzadko. Zdecydowanie wolałem rzucać. Najlepiej rzucać tak, żeby trafiać. Nie lubiłem rzutów za trzy punkty, ale z półdystansu i o ile wtedy mój arsenał działań w ofensywie to były tylko i wyłącznie właśnie rzuty z półdystansu, o tyle dziś kiedy jestem trzydziestoparolatkiem rzuty z daleka to dla mnie przede wszystkim te z za linii trzech punktów. Wolałem rzucać wtedy i wole rzucać teraz. Rzucanie piłką do obręczy z dystansu było po prostu dla mnie fajniejsze. Dokładnie tak jest do tej pory.

Kiedy oglądałem mecze NBA w latach 90. wszyscy fascynowali się grą pod tablicami, przepychaniem się łokciami i fantazyjnymi dwutaktami. Były jeszcze wsady do kosza i do dziś pamiętam ten, który wykonał Kobe Bryant w konkursie wsadów podczas All-Star Weekendu w 1997 roku. Był to jego pierwszy sezon w lidze i Bryant popisał się dwutaktem z przełożeniem piłki pod nogą w czasie lotu, po czym wykonał solidny „dunk”. To było coś niezwykłego.





Dzisiaj, dokładnie dwadzieścia lat później koszykówka wygląda już nieco inaczej. Mniej jest gry pod tablicami, a więcej na obwodzie. Wiele osób ten styl gry bardzo zachwala, a z drugiej strony jest spora grupa fanów koszykówki, która taką grę krytykuje.

Pierwsi twierdzą, że rzut zza łuku wreszcie się rozwinął i nie jest tylko niewielką częścią tej gry. Wreszcie można zobaczyć, że niemożliwe naprawdę jest możliwe, kiedy koszykarze trafiają do obręczy niemal z połowy boiska. Drudzy z kolei uważają, że taka gra nie jest już fizyczna, nie ma w tego typu grze już takiego elementu rywalizacji, który był wcześniej. Kto ma rację?

Według mnie pomimo tego, że panuje obecnie w koszykówce era small-ball, która polega na grze opartej na bardzo częstym konstruowaniu akcji mających na celu zdobycie punktów zza łuku, to nadal koszykówka jest grą fizyczną. Nadal to gra, w której wiele jest elementów twardej, nieustępliwej walki, przepychanek pod tablicami i tego typu zagrań. Nie przekonają mnie opinie Charlesa Barkleya, dla którego obecna gra w koszykówkę to gra dla mięczaków, nie przekonają mnie hejterzy Stephena Curry'ego, którzy twierdzą, że w rzucie z dystansu nie ma walki, elementów rywalizacji i twardej gry. To nieprawda.

Charles Barkley zapomniał już chyba o tym, że kiedy on grał na parkietach NBA, to obok niego biegali tacy zawodnicy jak Mahmoud Abdul-Rauf, Steve Kerr, Reggie Miller (ten to miał rzut!) czy ojciec Stephena - Dell Curry. Była więc już wtedy spora rzesza graczy, których wizytówką był właśnie rzut z dystansu, a nie siłowa gra pod tablicami.

Gracie w koszykówkę? Myślę, że duża część z Was zapewne tak. Zastanówcie się, czy podczas gry, kiedy kozłujecie piłkę gdzieś w okolicy łuku i zamierzacie minąć swojego obrońcę szybkim crossoverem lub w jakikolwiek inny sposób, to czy kiedy to robicie nie czujecie elementu rywalizacji? Czy kiedy mijacie obrońcę i przepychacie się bliżej tablicy lub linii osobistych, aby później nie wchodzić dalej pod kosz, tylko w odpowiednim momencie podskoczyć i wykonać rzut w kierunku obręczy, to nie używacie do tego siły? Używacie. Obrońca, który Wam w tym przeszkadza również używa do tego siły i tak samo

jak Wy jest zmęczony. A więc jednak jest w koszykówce opartej na rzucaniu z dystansu element fizyczności i rywalizacji.



Wiele osób twierdzi, że rzuty z dystansu zmieniły koszykówkę na niekorzyść, ale ja się z tym twierdzeniem nie zgadzam. Rzuty z dystansu po prostu koszykówkę ubarwiły. Dały więcej możliwości wykazania się na boiskach tym niższym zawodnikom, którzy kiedyś byli zwyczajnie dyskryminowani. Nie dawano im większej szansy faworyzując tych wyższych. Właśnie przez to koszykówka stała się powszechnie znaną „grą dla wysokich ludzi”, co moim zdaniem nie wyszło jej na dobre. Pewnie, że przydałoby się, żebyś miał więcej niż metr pięćdziesiąt, jeżeli chcesz coś osiągnąć w tej grze, ale umówmy się, jeżeli nie wyglądasz jak LeBron James to i tak jest OK.

Większość osób woli jednak pograć w piłkę nożną. Po pierwsze dlatego, że to najbardziej popularna gra zespołowa na świecie, a po drugie może właśnie dlatego, że ludziom ta gra wydaje się po prostu łatwiejsza. Trzeci powód to może właśnie ten związany ze wzrostem. Większość woli piłkę nożną, ponieważ „są za niscy”. Efektem tego, przynajmniej w Polsce jest to, że koszykówka znajduje się dziś nadal w niszy wśród sportów drużynowych.

Ta sytuacja bardzo zmieniła się w latach 90., kiedy w Polsce zaczęto transmitować mecze ligi NBA, a w kioskach ukazywały się pisma takie jak „Magic Basketball”, i „Pro Basket” w których można było o NBA poczytać i nasz kraj ogarnął szal koszykówki. Ale trwało to tylko kilka lat. Jest mimo wszystko lepiej, dzięki temu również, że mamy w najlepszej koszykarskiej lidze świata naszego rodaka, Marcina Gortata, który co prawda pierwszym Polakiem w NBA nie jest, bo byli przecież przed nim Cezary Trybański, który zaczynał w Memphis Grizzlies, oraz Maciej Lampe, który grał w Phoenix Suns.

Ale to Marcinowi Gortatowi naprawdę udało się osiągnąć coś więcej w koszykówce za oceanem. To właśnie znacznie przyczyniło się do większego zainteresowania koszykówką

w naszym kraju. Nadal jednak to nie jest jeszcze to miejsce, które koszykówka jako sport mogłaby osiągnąć w Polsce.

Jest natomiast Small-Ball. Znienawidzona przez wielu era small-ballu tak naprawdę nie odbiera koszykówce elementów rywalizacji, finezji

czy fizyczności. Przyczynia się raczej do tego, że więcej niższych osób może zasmakować tej gry i spróbować swoich sił na boiskach. I nieważne gdzie to robi: w meczach zawodowej koszykówki, w ligach amatorskich, w parkach czy po prostu na szkolnych boiskach. Ważne, że więcej osób może spróbować w koszykówce swoich sił, nauczyć się tej gry, która tak bardzo rozwija nie tylko fizyczną, ale także mentalną sferę człowieka.

Era Small-Ballu dodała koszykówce jeszcze więcej barw. Według mnie jest więc zdecydowanie OK.



Arkadiusz Olszewski



Michał Wójcik

MVP Basket School

Maciej Szelański: Nazywam się...

Michał Wójcik: ...Michał Wójcik. Moja przygoda z koszykówką zaczęła się przez przypadek. Wraz z kolegami w 3 klasie podstawówki wpadliśmy na pobliską halę, bo nam się nudziło. Akurat odbywał się trening koszykówki... i tak zostałem tam do dzisiaj.

MS: Koszykówka potrafi uzależnić na lata. ;) Co się działo po tamtym „wpadnięciu” na halę?

MW: Jako dzieciak wychowujący się w erze Jordana, miałem marzenie, tak jak każdy w tamtych czasach, by być jak Mike. Grałem w moim rodzimym klubie do 20 roku życia, potem studia na warszawskim AWFie, kontuzja i koniec zorganizowanego grania. Jednak z koszykówką nie zamierzałem się rozstać. Grałem dalej w ligach amatorskich i tak mijał czas pomiędzy koszem, studiami i pracą. Trenerem też zostałem z przypadku.

MS: Co masz na myśli mówiąc „z przypadku”?

MW: Nauczyciel wychowania fizycznego z podstawówki mnie do tego przekonał. Stwierdził, że brakuje u nas w klubie „świeżej krwi”. Odbyłem kurs na instruktora, dostałem „papier”, ale nie podjąłem pracy w klubie, bo moje plany życiowe uległy zmianie.

MS: Co takiego się stało?

MW: Wyprowadzka do innego miasta, kolejne studia. Czas mijał, grałem dalej w amatorskiej lidze. Spotkałem na swojej drodze Elżbietę Nowak, od niej dowiedziałem się, że jest organizowany kurs na II klasę trenera koszykówki przy współpracy z Realem Madryt. Część tego kursu odbywała się właśnie w Hiszpanii w Madrycie. Tam zobaczyłem, że dzieci trenują już od 3 roku życia – nie stricte koszykówkę, ale gry, także zabawy ogólnorozwojowe z elementami koszykówki. Bardzo mi się to spodobało. Po odbyciu tego kursu chciałem otworzyć własną szkółkę w Polsce i skupić się głównie na dzieciach w wieku 3–9 lat. Nie miałem jednak pojęcia jak działają struktury organizacyjne klubu, byłem w tym temacie kompletnie „zielony”.



MS: W takim razie, jak sobie poradziłeś?

MW: Zacząłem szukać pracy jako trener, napisałem o tym na facebooku. Znów miałem szczęście, bo w moim rodzinnym mieście szukali trenera, odezwał się do mnie Zbigniew Łaziński i tak wróciłem do miejsca, w którym wszystko się zaczęło.



Rzuciłem pracę w korporacji, wróciłem do rodzinnego miasta i rozpocząłem pracę trenera. Od tamtego momentu robiłem wszystko, by mój plan się ziścił. Kończyłem rozmaite kursy, by jak najwięcej dowiedzieć się o mojej pracy, o strukturach działania klubu. Przez dwa lata pracy jako trener zauważyłem, że w naszym małym mieście, promocja sportu, a zwłaszcza koszykówki (pomimo, że gramy w wyższej klasie rozgrywkowej niż inne dyscypliny), jest na marnym poziomie i nie ma jak zachęcić dzieciaków do trenowania basketu. Stwierdziłem, że jest to dobry moment na otwarcie czegoś swojego. I tak powstało MVP BASKET SCHOOL.

MS: Dosyć popularna, ale... ciekawa nazwa jak na szkółkę.

MW: Nazwa ma być przesłaniem dla dzieci, nie ważne jak grają i gdzie grają, jeżeli sprawia im to frajdę sami dla siebie są MVP. Dopiero raczkujemy, działamy od października 2016 roku. Na naszych zajęciach, prócz zajęć z koszykówki, wpajamy dzieciom wartości takie jak fair-play, samodzielność, zdrowy tryb życia, wiara we własne możliwości itp. Pomysł zaczerpnięty został z filozofii fundacji Realu Madryt.



MS: Jak wyglądały początki?

MW: Na pierwsze zajęcia przyszła dosłownie garstka dzieci, głównie znajomych, którzy też kiedyś grali oraz najmłodsze rodzeństwo moich podopiecznych z klubu. Mamy teraz pod opieką 20 dzieciaków, chcielibyśmy więcej, ale póki co warunki lokalowe na to nie pozwalają. Jednak uważam to za spory sukces, bo co chwila dzwonią do nas rodzice, którzy pytają o wolne miejsca.

MS: Brzmi naprawdę super, jakie zatem macie plany na przyszłość?

MW: Od września chcemy ruszyć jeszcze z większego kopyta. Chcemy prowadzić zajęcia dla grup nie większych niż 12 osób. Aby zachęcić dzieci do uprawiania sportu, zacząłem wraz z drugim



trenerem przeprowadzać w trzech przedszkolach, co tydzień nieodpłatnie zajęcia. Jakiś mały sukces odnieśliśmy, ponieważ dyrektorzy placówek dzwonią do nas z pytaniami o możliwość prowadzenia zajęć w ich placówkach. W czerwcu mamy w planach jeszcze dwa małe eventy promujące basket dla najmłodszych. Na jednym z nich będzie gość specjalny, dla mnie jest to wielki autorytet i osoba, która próbuje odbudować polską koszykówkę, ale nie zdradzę jeszcze kto to.

MS: Michał, bardzo dziękuję Ci za rozmowę i trzymam kciuki za rozwój Twojej inicjatywy. Trzymaj tak dalej!

MW: Dziękuję, że mogłem opowiedzieć o swojej przygodzie z basketem, która mam nadzieję będzie trwać jeszcze bardzo długo. Bo wszyscy jesteśmy MVP!



Nr 6

15.06 – sierpień 2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

Redakcja: Maciej Szelaǳowski

Opracowanie techniczne i korekta: Pandora Wesołowska

© Copyright by Polski Związek Koszykówki

Polski Związek Koszykówki

ul. Erazma Ciołka 10, 01-402 Warszawa

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

www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl

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

SPONSOR OFICJALNY PARTNERZY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

