

WSPÓŁPRACA W ATAKU

Dimitris ITOUDIS



Większość treningów, które były prowadzone z Panathinaikosie zaczynały się od współpracy w ataku, następnie był stretching i ćwiczenia rzutowe. Poniższe ćwiczenia nie tylko służą do rozgrzewki, ale również do nauki i doskonalenia współpracy zawodników w ataku oraz doskonalenia techniki indywidualnej.

Ćwiczenie nr 1

Wszyscy zawodnicy z piłkami cały czas koźlują (O2, O4, itd.). O1 uwalnia się poprzez V-cut i otrzymuje piłkę na skrzydle od O2. O1 penetruje do środka i podaje do O2, który w tym czasie zachowuje odpowiedni spacing i biegnie do rogu boiska. O2 rzuca z dystansu, O1 zbiera piłkę.

- O2 obserwuje uwolnienie O1 i podaje piłkę określonymi rodzajami podań.
- O1 kontakt z trenerem przy uwolnieniu (zastawienie się nogą)
- O1 penetracja do kosza, nie do O2.

Ćwiczenie nr 2

Początek ćwiczenia jak w ćw. nr 1. O2 po otrzymaniu piłki od O1, penetruje do środka. W tym czasie O1 utrzymuje spacing i zajmuje miejsce O2. O2 podaje do O1, który rzuca do kosza. O2 zbiera piłkę.

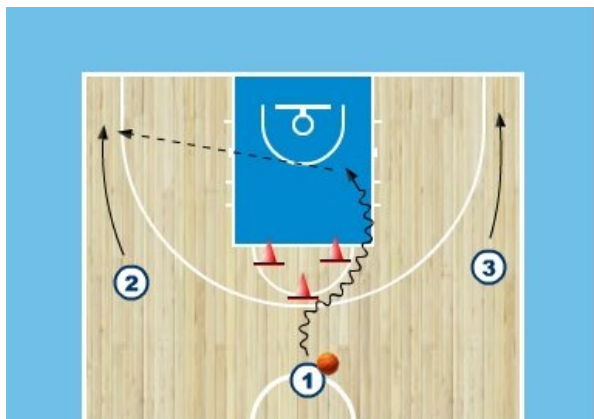
- O1 musi zachować odpowiedni spacing podczas penetracji O2 z rogu.
- O2 penetruje do kosza w celu rzutu, nie podania.
- Ogromny nacisk na zbiórkę!

Jeśli O2 penetruje do końcowej linii to O1 również zajmuje jego miejsce, tylko tak aby cały czas zachować odpowiedni spacing. Zakończenie takie samo jak w poprzednim rozwiązaniu.



Ćwiczenie nr 3

Zawodnicy ustawieni w 3 rzędach. O1 penetruje do kosza i podaje np. do O2. O2 i O3 zachowują spacing w tym czasie i zajmują wolne rogi.



O2 penetruje np. do środka i podaje piłkę do O3, który rzuca z dystansu. W tym samym czasie O1 zachowuje odpowiedni spacing.

O2 zastawia O1. Ćwiczenie kończy się zbiórką oraz celną dobitką albo grą 1x1 na drugi kosz.

- Zawodnicy muszą być cały czas gotowi do chwytu piłki.
- O1 musi odpowiednio zareagować w stosunku do penetracji O2.
- Ogromny nacisk na zastawienie, zbiórkę i celną dobitkę.



dodatkowe rozwiązanie:

Zawodnicy wykonują dwie penetracje do kosza, a następnie jeszcze jedno extra podanie.



Ćwiczenie nr 4

Wszyscy zawodnicy cały czas koźlują. O1 podaje do C (trenera) i uwalnia się V-cut (zastawienie się nogą). O2 podaje do O1. O1 penetruje do kosza (zakończenia: lay-up, reverse lay-up, jump shot). O2 biegnie na TOP i otrzymuje piłkę od C. Rzuca po jednym koźle.

- Odpowiednie uwolnienie się, zastawienie nogą.
- Podanie do wychodzącego zawodnika na obwód na dalszą rękę od kosza.
- Akcent na zbiórkę i dobitkę.



Ćwiczenie nr 5

Początek ćwiczenia jak w ćw. nr 4. O1 uwalnia się i biegnie na Dribble Hand Off z O2. Otrzymuje piłkę od O2 i wykonuje 1-2 koźły, rzucając FLOATEREM. O2 otwiera się i wykonuje 1-2 kroki w kierunku kosza. Następnie biegnie na Dribble Hand Off z C (trenerem). O2 kończy również rzut FLOATEREM.





Ćwiczenie nr 6

Początek ćwiczenia jak w poprzednim ćwiczeniu. Po zagranieniu Dribble Hand Off C z O2, C stawia jeszcze zasłonę do piłki, a O2 naprowadza i gra akcją Pick and Roll, kończąc rzutem z półdystansu, albo Floaterem.

- ☑ odpowiednie wyjście do piłki. Lepiej zrobić wolniej a dokładniej. Zawodnicy przede wszystkim muszą utrzymywać równowagę.
- ☑ Dokładne i silne podania.
- ☑ Naprowadzenie na zasłonę (Pick and Roll).



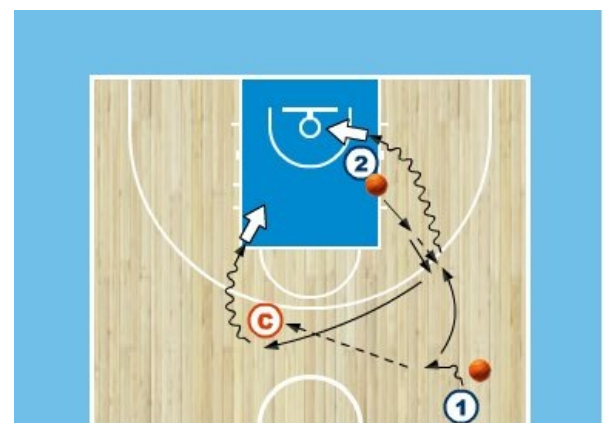
Ćwiczenie nr 7

Początek ćwiczenia jak wcześniej. O1 po zagranieniu Dribble Hand Off z O2, gra jeszcze akcją Pick and Roll. O2 stawia zasłonę do piłki (rePick). O1 korzysta z zasłony i penetruje do kosza, O2 otwiera się pod kosz (lub otwarcie POP na obwód). Następnie O2 biegnie do C (podanie Hand off) i gra jeszcze Pick and Rolla z C. O2 po skorzystaniu z zasłony od C, wykonuje jeden kozioł od linii za 3 punkty, a następnie penetruje do kosza.

- ☑ Naprowadzenie podczas dribble hand off, przekazujący piłkę imitując zatrzymanie obrońcy.
- ☑ Zbiórka po rzucie i celna dobitka.
- ☑ Ćwiczenia wykonywać z prędkością meczową.

Ćwiczenie nr 8

O1 kozłuje i podaje do C. O2 z piłką biegnie i na odległości ok. 2 przed O1 podaje do niego. O1 otrzymując piłkę od razu penetruje do kosza. O2 biegnie do C i otrzymuje od niego piłkę (hand off), a następnie penetruje do kosza. Akcja zakończona np. rzutem po kozłowaniu, Floaterem, itp.



- ☑ O2 podaje do O1 z bliskiej odległości i podbiega do niego jakby bronił O1 (close-out).
- ☑ O1 chwyta piłkę będąc w powietrzu.

Ćwiczenie nr 9

Początek ćwiczenia jak w ćwiczeniu nr 8. Po zagranieniu Hand Off C z O2. C stawia zasłonę do piłki, O2 naprowadza na zasłonę i gra akcję Pick and Roll



Ćwiczenie nr 11

O1 podaje do C1 i biegnie. O1 zmienia kierunek, otrzymując piłkę tuż przed C2. O1 rzuca sprzed C2, który ma ręce w górze.



Ćwiczenie nr 10

O1 podaje do C1, biegnie do rogu i otrzymuje piłkę od C1. C2 jeśli nie podbiega to O1 rzuca z dystansu, jeśli C2 podbiega do O1, to O1 go mijają i rzuca po penetracji.



Opracował:
Dawid Mazur
dawid@dawidmazur.com