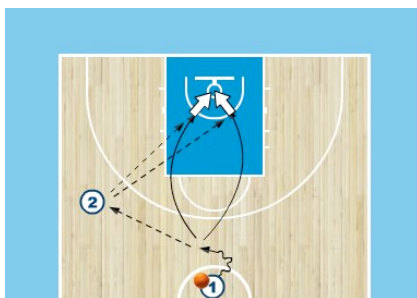


# WSPÓŁPRACA 2X0, 3X0

5/2013

Dawid Mazur [dawid@dawidmazur.com](mailto:dawid@dawidmazur.com)

Poniżej przedstawiam kilka ćwiczeń nauczających i doskonalących współpracę w ataku 2x0 i 3x0. Ćwiczenia te oparte są na obiegnięciach i ścięciach, a także na penetracji do kosza i odrzuceniu. W pierwszej kolejności należy zwracać uwagę na prawidłową technikę podań, kozłowania, rzutów, w dalszej części na szybkość ich wykonania.



## Obiegnięcie i ścięcie

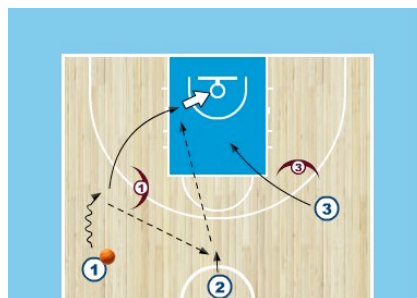
O1 kozłuje, a następnie podaje do O2, po czym 1) obiega lub 2) ścina pod kosz, otrzymując piłkę od O2.

### Zadania dla O1:

1. Podczas kozłowania musi obserwować kosz.
2. Podanie do O2 musi być silne i dokładne.
3. Obiegnięcie (ścięcie) w tempie meczowym z chęcią otrzymania piłki od O2 (ręce).
4. Rzut do kosza wykonany prawidłową ręką.

### Zadania dla O2:

1. Po chwycie piłki od O1 zajmuje pozycję potrójnego zagrożenia.
2. Obserwuje cały czas kosz.
3. Podanie do O1 wykonane znad głowy lub jednorącz kozłem, zasłaniając się przy tym nogą.



## Obiegnięcie i ścięcie z czytaniem obrony

O1 kozłuje na skrzydle, a następnie podaje do O2, po czym 1) obiega lub 2) ścina pod kosz, czytając grę obrońcy. O2 podaje do O1, który wykonuje rzut do kosza.

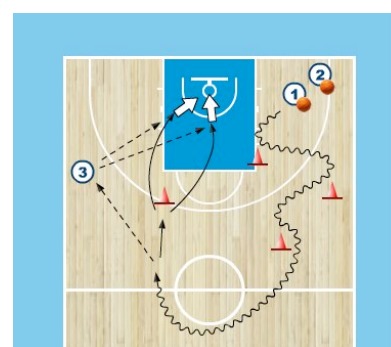
### Zadania dla O1:

1. Takie same jak w poprzednim ćwiczeniu plus:
2. Po podaniu czyta grę obrońcy. Jeśli obrońca X1 odcina, to obiega X1. Jeśli obrońca (tu: X3) nie odcina i pozwala ściąć to O1 (tu: O3) ścina pod kosz, otrzymując piłkę od O2.

### Zadania dla O2:

1. Takie same jak w poprzednim ćwiczeniu plus.

Obrońcą może być zawodnik lub trener.



## Obiegnięcie i ścięcie-rozgrzewka

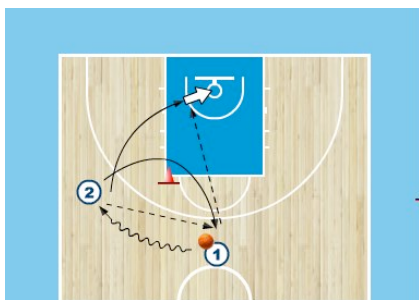
O1 kozłuje, wykonując 3 zmiany przed pachołkami, następnie kozłuje wokół koła i podaje do O3. Obiega lub ścina przed pachołkiem (trenerem, imitującym obrońcę). Otrzymuje piłkę od O3 i rzuca do kosza.

### Zadania dla O1:

1. Takie same jak w poprzednim ćwiczeniu plus:
2. Podczas wykonywania zmian kierunków kozłowania, zawodnik cały czas obserwuje przeciwny kosz.
3. Zmiany wykonywane są w tempie meczowym.
4. Po podaniu do O3, O1 korzysta ze zmiany tempa biegu podczas obiegania lub ścięcia.

### Zadania dla O3:

1. Takie same jak w poprzednim ćwiczeniu dla O2.
2. Dodatkowo zawodnik przed chwyceniem piłki może wykonać ruch wyjścia do piłki np. V-cut.



### Współpraca SPACE 2x0 (1)

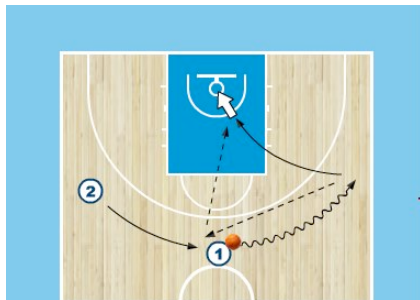
O1 kozłuje z TOP na skrzydło w kierunku O2, w tym samym czasie O2 zajmuje miejsce O1. O1 podaje do O2, który jest na Top i obiega (ścina) pod kosz. O2 podaje do O1, który wykonuje rzut do kosza.

#### Zadania dla O1:

1. Podczas kozłowania obserwuje kosz i gracza O2.
2. Wykonanie podania jednorącz lub oburącz do O2 w tempie, tzn. wybiegający O2 nie czeka na piłkę.
3. Obiegnięcie lub ścięcie w tempie meczowym.

#### Zadania dla O2:

1. Kiedy O1 kozłuje, O2 zachowuje przestrzeń między zawodnikami, cały czas obserwuje ruchy O1.
2. Po chwycie piłki przyjmuje pozycję potrójnego zagrożenia.
3. Podanie do O1 znad głowy lub jednorącz np. kozłem



### Współpraca SPACE 2x0 (2)

O1 kozłuje z TOP na przeciwne skrzydło niż O2. O2 zajmuje wolne miejsce TOP. O1 podaje do O2 i obiega/ścina pod kosz, otrzymując piłkę od O2.

#### Zadania dla O1:

1. Takie same jak w poprzednim ćwiczeniu.

#### Zadania dla O2:

1. Takie same jak w poprzednim ćwiczeniu.

### Współpraca SPACE 2x0 (3)

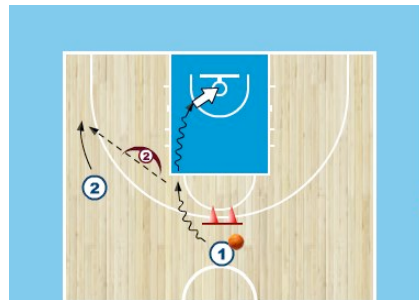
O1 kozłuje z TOP na na wybrane przez siebie skrzydło, np. w kierunku O2 lub w przeciwnym. Dalej schemat ćwiczenia jak w wersji (1) lub (2).

#### Zadania dla O1:

1. Takie same jak w poprzednim ćwiczeniu.

#### Zadania dla O2:

1. Takie same jak w poprzednim ćwiczeniu.
2. O2 czyta grę O1 i zachowuje się



### Współpraca PENETRACJA 2x0

O1 penetruje z TOP w kierunku kosza. O2 przesuwa się zachowując odpowiednią przestrzeń między sobą a O1. O1 podaje do O2, który wykonuje penetrację do kosza lub rzut z półdystansu.

#### Zadania dla O1:

1. Penetracja do kosza może nastąpić z kozłowania lub z pozycji potrójnego zagrożenia, kiedy zawodnik trzyma piłkę.
2. Start z nogą skrzyżnie lub jednoimiennie.
3. Podanie do O2 oburącz, a następnie jednorącz (liczy się dokładność podania).

#### Zadania dla O2:

1. Zachowanie przestrzeni między sobą a O1 (space).
2. Po chwycie piłki zawodnik ma rozwiązania: a. penetracja do środka, b. penetracja po końcówce, c. wykonanie 1 kozła (w prawo/w lewo) naskok i rzut d. wykonanie 2 kozłów (w prawo/w lewo) i rzut, e. rzut z dystansu

### DODATKOWY OBROŃCA

Jak zawodnicy będą zachowywać przestrzeń między sobą, można wprowadzić zadaniowego obrońcę, który zmusi zawodników ataku to czytania gry obrony.

Jeśli X2 nie udziela pomocy i cały czas kryje O2, to O1 penetruje do kosza i kończy rzutem.

Jeśli X2 udziela pomocy i zatrzymuje O1 to O1 podaje do O2, który wykonuje określone zadanie.



### Współpraca 2x0 PENETRACJA

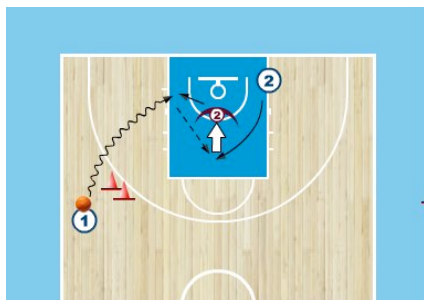
O1 penetruje do środka. O2 zachowuje się zgodnie z zasadami przestrzeni i przebiega z Low post na drugą stronę kosza. O1 podaje do O2, który wykonuje rzut do kosza o tablicę.

#### Zadania dla O1:

1. Przed penetracją przyjmuje pozycję potrójnego zagrożenia.
2. Start penetracji z nogą skrzyżnie lub jednoimiennie.
3. Podczas penetracji obserwuje kosz i O2.
4. Penetracja wykonana jest w tempie meczowym.
5. Podanie do O2 wykonane np. jednorącz, pamiętając, że przed nim może być obrońca.

#### Zadania dla O2:

1. Obserwuje O1.
2. Zachowuje przestrzeń między sobą a O1.
3. Gotowy do chwytu piłki.
4. Po chwycie piłki rzuca piłkę do kosza o tablicę.



### Współpraca 2x0 PENETRACJA

O1 penetruje po końcówce. O2 zachowuje się zgodnie z zasadami przestrzeni i przebiega z Low post do pola 3 sekund. O1 podaje do O2, który wykonuje rzut do kosza o tablicę.

#### Zadania dla O1:

1. Zadania takie same jak w poprzednim ćwiczeniu.

#### Zadania dla O2:

1. Zadania takie same jak w poprzednim ćwiczeniu.
2. Zawodnik decyduje czy rzuca o tablicę czy „na czysto”.

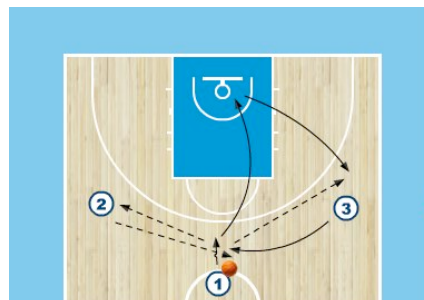
### DODATKOWY OBROŃCA

Jeśli zawodnicy opanują poruszanie się i czytanie penetracji, to można wprowadzić zadaniowego obrońcę X2.

Jeśli O1 penetruje do środka i obrońca X2 udziela pomocy to O1 podaje do O2, który wykonuje rzut do kosza.

Jeśli O1 penetruje po końcówce i obrońca udziela pomocy to O1 podaje do O2, który wykonuje rzut do kosza.

Jeśli O1 penetruje do kosza i obrońca X2 nie udziela pomocy to O1 albo wykonuje rzut z krótkiego pódystansu, albo penetruje do końca, wykonując rzut do kosza.



### Współpraca 3x0 ŚCIĘCIE - OBIEGNIĘCIE

O1 z top podaje do O2 i obiega/ścina pod kosz, O3 uzupełnia wolne miejsce, otrzymując piłkę od O2. O3 podaje na drugie skrzydło O1 i obiega/ścina pod kosz. O2 w tym czasie uzupełnia miejsce na top. O1 podaje do O3, który podaje albo do O1 albo do O2, a następnie obiega/ścina pod kosz. O1 lub O2 (ten który ma piłkę) albo wykonuje podanie do zbiegającego O3 albo penetruje na kosz, zgodnie ze wcześniejszymi poznanymi zasadami.

#### Zadania dla zawodników:

1. Podanie wykonane silne i dokładne.
2. Po chwycie piłki zawodnik obserwuje kosz i zawodnika zbiegającego (piłka nad głową).
3. Podania wykonywane są znad głowy lub jednorącz.
4. Zawodnik wybiegający po piłkę musi ją otrzymać, będąc w ruchu.
5. Zawodnicy biegają w tempie meczowym.

#### Opracował:

Dawid Mazur

tel. 660-414-700

dawid@dawidmazur.com