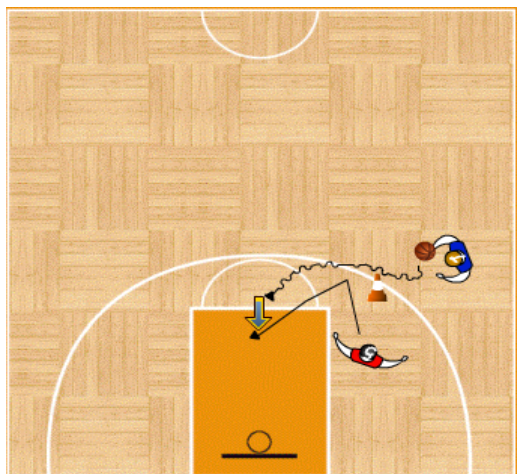


# Praca gracza wysokiego przy Pick and Roll

## Dawid Mazur



### Ćwiczenie nr 1

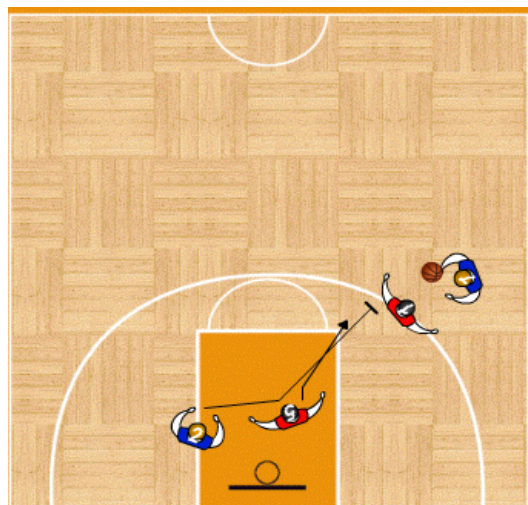
Zawodnik O1 imituje naprowadzenie obrońcę na zasłonę Pick&Roll. W obronie nastąpiło przekazanie (Switch). Wysoki zawodnik X5 gra w obronie przeciwko rozgrywającemu O1.

**Zadanie O1:**

*zdobyć punkty – wymusić faul X5*

**Zadanie X5:**

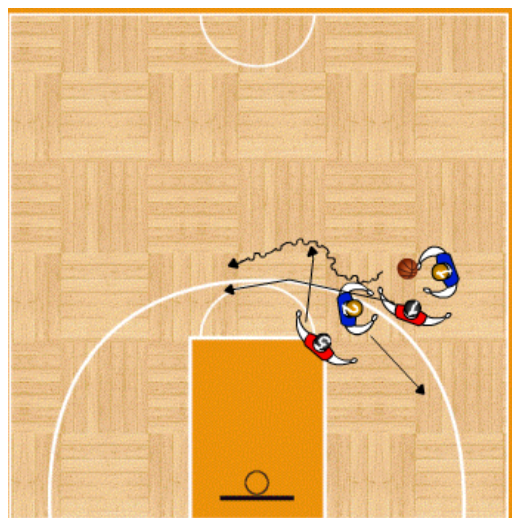
*uniemożliwić penetrację O1 – nie dopuścić do łatwego rzutu przez O1 – wybronić akcję*



### Ćwiczenie nr 2

Niski zawodnik O2 wybiega i stawia zasłonę dla gracza z piłką O1. O1 gra akcją P&Roll z wysokim graczem O5.

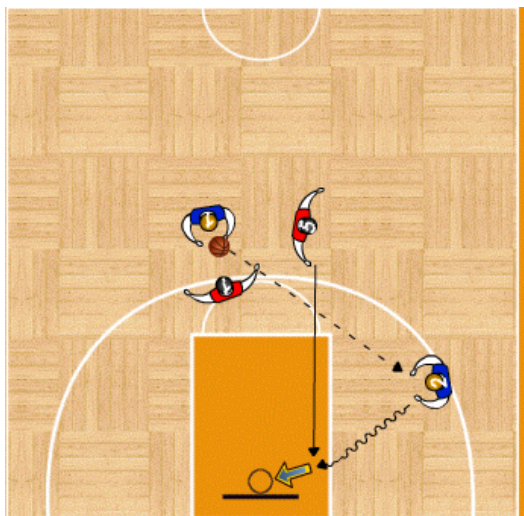
Obronca X5 komunikuje o zasłonie.



O1 korzysta z zasłony od O2, kozłuje na oś boiska, rozciągając szeroko grę.

Obronca X5 broni „SHOW”.

O2 wykonuje po zasłonie „POP”.



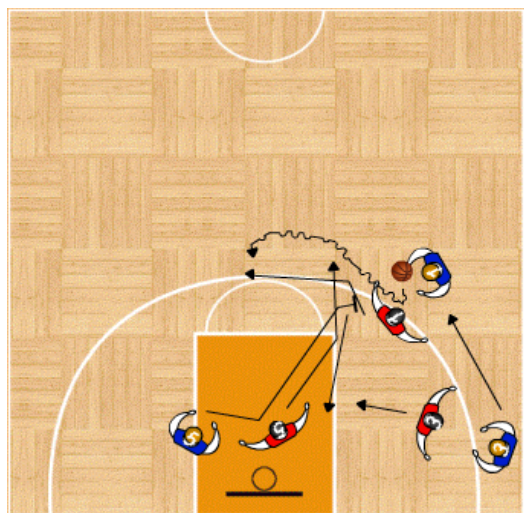
Obrońca X5 wraca jak najszybciej do atakującego O2. O1 podaje do O2.

**Zadanie O2:**

*Penetracja na kosz bez względu na obronę X5.*

**Zadanie X5:**

*Wraca jak najszybciej do penetrującego O2 wykonać blok na O2.*

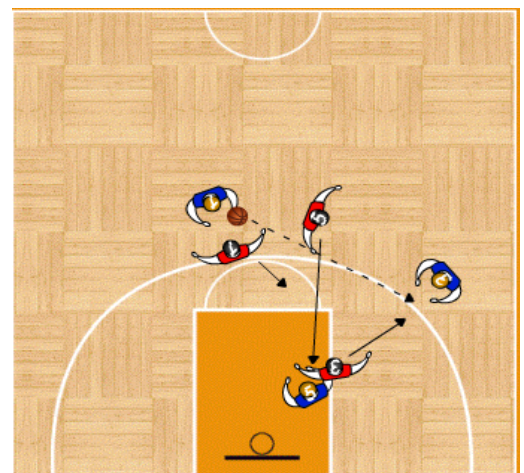


**Ćwiczenie nr 3**

Zawodnicy O1 i O5 grają akcję Pick&Roll. O1 rozciąga grę szeroko, kozłując na oś boiska. O5 ścina pod kosz, wykonując 3 kroki. W tym samym czasie O3 wybiega na skrzydło, tworząc grę po „trójkącie”.

**Zadania obrońców:**

- X1 walczy na zasłonie i kryje O1
- X5 informuje o zasłonie i kryje wg zasad SHOW
- X3 pomaga przy kryciu X5, który ścina pod kosz.



O1 podaje O3. O3 podejmuje decyzje:  
 1) wykonuje rzut  
 2) penetruje pod kosz  
 3) podaje do O5, tworząc linie podania.

**Zadania obrońców:**

- X3 wraca z pomocy do krycia O3, zachowując zasady utrzymania zawodnika O3 w pasie bocznym.
- X5 wraca sprintem do O5 nie pozwalając na łatwe podanie O3 do O5.
- X1 zajmuje pozycję w pomocy.