

# ZESTAW ĆWICZEŃ RZUTOWYCH

Dawid Mazur

Poniższy zestaw ćwiczeń rzutowych przeznaczony jest dla zawodników obwodowych oraz podkoszowych. Wykorzystuje sytuacje meczową, po której gracz skrzydłowy korzysta z zasłony od zawodnika wysokiego i wybiega na obwód. Aby ćwiczenie było skuteczne każdy z zawodników musi wykonywać swoje zadania:

Zawodnik podający do gracza wychodzącego po zasłonie:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Podający jest gotowy do podania (ugięte nogi, kontakt wzrokowy z wybiegającym, „chroni” piłkę”.</li><li>2. Podanie powinno być wykonywane tak jak w meczu, tj. silne, dokładne („nie wyrzucające” zawodnika wybiegającego).</li><li>3. Najczęściej jest to podanie jednorącz płaskie lub oburącz znad głowy. Przy podaniu pracują również nogi.</li></ol>
Zawodnik podający do gracza wysokiego	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Podający jest gotowy do podania (ugięte nogi, kontakt wzrokowy z graczem wysokim, „chroni” piłkę”.</li><li>2. Podanie powinno być wykonane tak jak w meczu, tj. silne i dokładne (tam gdzie gracz wysoki chce otrzymać piłkę), lobem lub kozłem wykonane z reguły jednorącz. Jednocześnie nie zapominając o podaniu kozłem z rotacją piłki do zawodnika podkoszowego. Przy podaniu pracują również nogi.</li></ol>
Zawodnik wybiegający po zasłonie:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Przygotowany jest do wybiegnięcia po zasłonie (kontakt wzrokowy z podającym, markowanie kontaktu z obrońcą – wybiegnięciem sprintem).</li><li>2. Korzysta z zasłony - przebiega blisko zasłony (bark w bark).</li><li>3. „CZYTA OBRONĘ” - reaguje na ruchy obrońcy na zasłonie:<ul style="list-style-type: none"><li>• wysoki obrońca lekko udziela pomocy, obrońca skrzydłowego biegnie za wybiegającym = wybiegnięcie na 45°;</li><li>• obrońca skrzydłowego przebiega nad zasłoną = odejście do rogu - FLARE;</li><li>• obrońca wysokiego nie pomaga, obrońca skrzydłowego biegnie za wybiegającym = atakujący „zawija” zaraz za zasłoną - CURL.</li></ul></li><li>4. Po otrzymaniu piłki podejmuje natychmiastową decyzję, „CZYTAJĄC OBRONĘ”<ul style="list-style-type: none"><li>• penetracja w lewo;</li><li>• penetracja w prawo;</li><li>• rzut;</li><li>• gra do Low Posta;</li><li>• gra Pick &amp; Roll/Pop.</li></ul></li><li>5. Zawodnik wybiegający wykonuje wszystkie elementy z maksymalną prędkością.</li></ol>
Zawodnik stawiający zasłonę:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Stawia zasłonę w odpowiednim miejscu (ugięte nogi, stabilna pozycja z równowagą, ostaną się rękoma przed kontaktem z obrońcą).</li><li>2. „CZYTA OBRONĘ” - reaguje na ruchy swojego obrońcy:<ul style="list-style-type: none"><li>• jego obrońca za wysoko udziela pomocy = ścina pod kosz;</li><li>• obrońcy przekazują sobie krycie = „otwiera się”, chcąc otrzymać piłkę (niska pozycja, jak najbliżej kosza, wystawia rękę gdzie chce otrzymać piłkę;</li><li>• jego obrońca udziela krótkiej pomocy, zaś obrońca gracza skrzydłowego biegnie za nim = biegnie sprintem, aby postawić zasłonę (Pick &amp; Roll/Pop)</li><li>• obrońca gracza skrzydłowego biegnie nad zasłoną = zmienia ustawienie nóg, tak aby zatrzymać obrońcę partnera i uniemożliwić mu dobiegnięcie do niego.</li></ul></li></ol>

[www.dawidmazur.com](http://www.dawidmazur.com)

Niebiescy zawodnicy to gracze obwodowi (O), zielony gracz to zawodnik podkoszowy (P), C- trener.

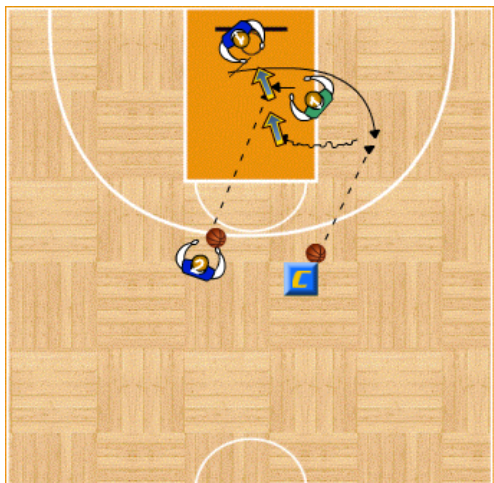


Diagram 1

O1 wybiega, korzystając z zasłony i otrzymuje piłkę od trenera (C) zaraz po zasłonie. Po chwycie piłki, wykonuje penetrację do kosza (CURL)

P1 stawia zasłonę dla O1 i „otwiera się” do kosza, otrzymując piłkę od O2.

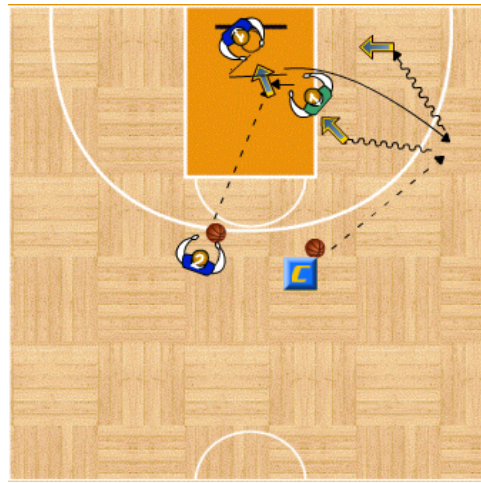


Diagram 2

O1 wybiega, korzystając z zasłony i otrzymuje piłkę od trenera (C) na skrzydle, podejmuje decyzję o penetracji w prawo (w lewo) do kosza

P1 stawia zasłonę dla O1 i „otwiera się” do kosza, otrzymując piłkę od O2.

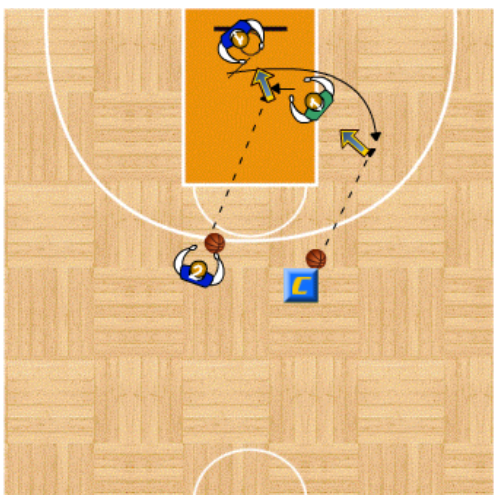


Diagram 3

O1 wybiega, korzystając z zasłony i otrzymuje piłkę od trenera (C) zaraz po zasłonie. Po chwycie piłki, wykonuje rzut z półdystansu lub z dystansu.

P1 po zasłonie dla O1 ścina pod kosz. O2 podaje P1, który wykonuje rzut.

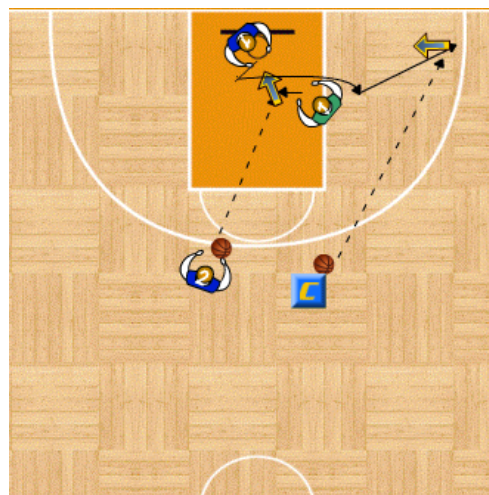


Diagram 4

O1 wybiega, korzystając z zasłony, do rogu (FLARE)

C podaje do O1, który wykonuje rzut z półdystansu.

P1 ścina pod kosz, otrzymując piłkę od O2 rzuca do kosza.

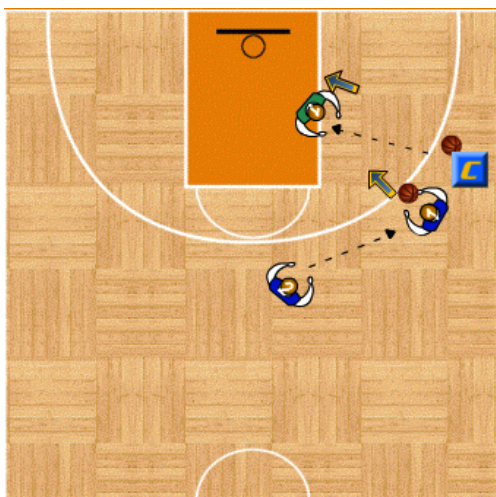


Diagram 5

O1 wybiega, korzystając z zasłony i otrzymuje piłkę od O2 na skrzydle. Po chwycie piłki, wykonuje rzut z półdystansu lub z dystansu (bezpośrednio po zatrzymaniu lub wykonaniu 1 kozła w stronę kosza)

P1 po zasłonie dla O1, „otwiera się” i otrzymuje piłkę od C, następnie wykonuje manewr, kończąc rzutem do kosza.

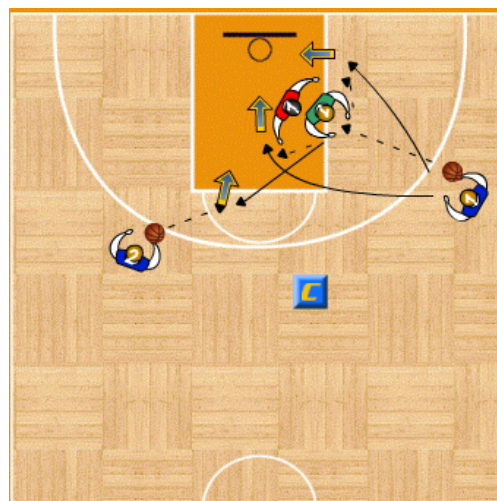


Diagram 6

O1 wybiega, korzystając z zasłony i otrzymuje piłkę od trenera (C) na skrzydle. O1 podaje do P1, po czym ścina pod kosz. P1 podaje do O1, który wykonuje rzut do kosza, sam zaś wybiega na linię rzutów wolnych, otrzymując piłkę od O2 i wykonuje rzut z półdystansu.

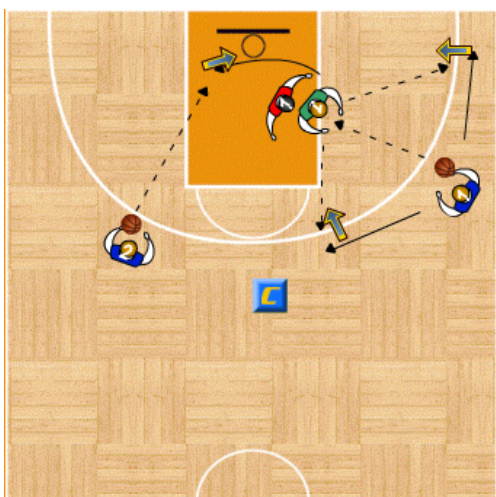


Diagram 7

O1 wybiega, korzystając z zasłony i otrzymuje piłkę od trenera (C) na skrzydle. O1 podaje do P1. Następnie rozciąga grę i zajmuje miejsce w rogu lub na przedłużeniu bocznej linii pola 3 sekund. P1 odrzuca piłkę do O1, który wykonuje rzut za 3 punkty, sam zaś przebiega na drugą stronę pola 3 sekund, otrzymując piłkę od O2 i wykonuje manewr do kosza.

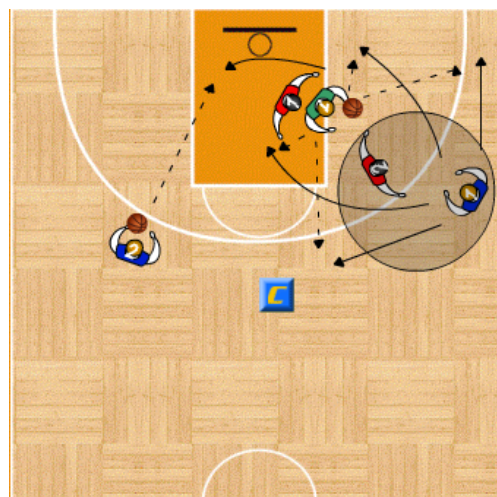


Diagram 8

O1 wybiega, korzystając z zasłony i otrzymuje piłkę od trenera (C) na skrzydle. O1 podaje do P1. O1 „czyta obronę” rozciągając grę, zajmując miejsce w rogu lub na przedłużeniu bocznej linii pola 3 sekund, bądź też ścina pod basket. P1 podaje do O1, który kończy rzutem.

P1 przebiega na drugą stronę pola 3 sekund i otrzymuje piłkę od O2, a następnie wykonuje określony manewr, kończąc rzutem do kosza.



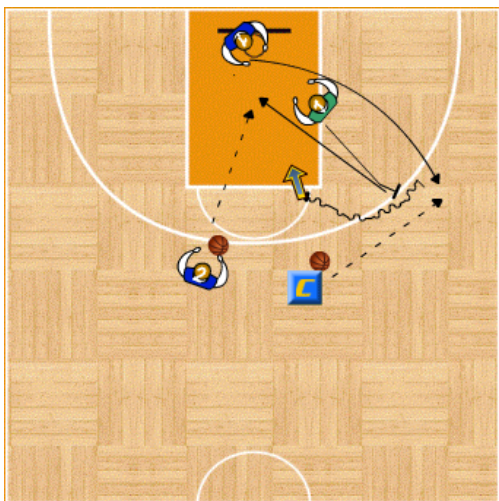


Diagram 9

O1 wybiega, korzystając z zasłony i otrzymuje piłkę od trenera (C) na skrzydle.  
 P1 sprintem biegnie na zasłonę i gra Pick and Roll. O1 po P&R penetruje do kosza i rzuca z półdystansu, P1 ścina pod kosz, otrzymując podanie od O2.

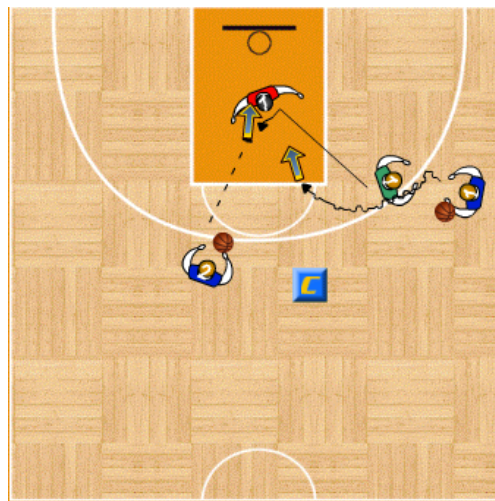


Diagram 10

Przebieg ćwiczenia jak na diagramie 9. Po zasłonie P&R P1 ścina pod kosz, „łapiąc” kontakt z obrońcą X1, po czym otrzymuje podanie od O2 i kończy rzutem po manewrze.