



Dawid Mazur

ĆWICZENIA RZUTOWE

Dawid Mazur zaczynał jako instruktor koszykówki w Komitecie Organizacyjnym w Krakowie, następnie współpracował z TS Wisła Kraków, by później pracować jako trener w SSK Basket Kraków (brązowy medal MP U14/M). W 2007 wrócił do Wisły do zespołu juniorskiego (wicemistrz Polski U18/M) oraz był odpowiedzialny w drugiej połowie sezonu za scouting w Wiśle Can-Pack Kraków, która wywalczyła Mistrzostwo Polski. W sezonie 2008/09 współpracował z Atlasmem Stal Ostrów Wlkp. oraz w Finepharm AZS KK Jelenia Góra jako asystent trenera. W 2006/07 był asystentem trenera w kadrcie Polski U16/M, która wywalczyła mistrzostwo Europy dyw. B.

Koszykówka przede wszystkim polega na zdobywaniu punktów. Ten kto ich więcej zdobędzie wygrywa mecz. Dlatego tak ważna jest nauka i doskonalenie umiejętności rzucania. Szkolić i doskonalić rzuty powinno się uczyć każdego zawodnika, gdyż nigdy nie wiadomo komu przyjdzie oddać ten decydujący rzut na miarę zwycięstwa.

W tym artykule przedstawiam kilka ćwiczeń, które mają na celu doskonalenie rzutów. Jednak zanim je zaprezentuję kilka uwag na temat samych rzutów oraz sposobu organizacji ćwiczeń.

Przede wszystkim rzuty można podzielić ze względu na pracę nóg oraz ręki.

Podział rzutów ze względu na pracę nóg:

- ⇒ rzuty z miejsca;
- ⇒ rzuty z biegu;
- ⇒ rzuty po manewrze.

Podział rzutów ze względu na pracę ręki:

- ⇒ rzut podstawowy, z pracą nadgarstka;
- ⇒ lay-up (piłka trzymana od spodu);
- ⇒ półhak.

W dalszej kolejności przy doskonaleniu rzutów należy uwzględnić takie elementy jak rzuty po naskoku na 1 i na 2 tempa oraz po kozłowaniu i po podaniu. Trzeba pamiętać, aby wszystkie rzuty, które doskonalimy podczas treningów były jak najbardziej

podobne do tych, które wykorzystywane są przez zawodników podczas meczy. Dlatego na początku należy wprowadzić ćwiczenia rzutowe, które nie są skomplikowane w swojej strukturze, a następnie ćwiczenia w formie fragmentów gry z różną możliwością rozwiązań. Zwracam również szczególną uwagę, że każdy zawodnik powinien ćwiczyć rzuty zarówno z prawej jak i lewej strony. Nigdy nie należy ograniczać czasowo ćwiczenia, tłumacząc sobie, że z tej strony zawodnicy słabiej wykonują i szybko się zniechęcają. Właśnie w tych elementach gdzie zawodnicy są słabsi pod względem technicznym, tam tkwią rezerwy naszego zespołu.

Dodatkowo dla uatrakcyjnienia ćwiczeń i zwiększenia mobilizacji wraz koncentracją u zawodników proponuję wprowadzić rywalizację – gdyż zawsze gra się o coś! Rywalizacja może być tylko wtedy zastosowana, gdy zawodnicy potrafią już rzucać i nie będą zaniedbywać techniki rzutu, celem „trafienia do kosza za wszelką cenę”. Proponuję następujące konkursy rzutowe:

Rywalizacja indywidualna:

- ⇒ Kto najwięcej trafi w określonym czasie?
- ⇒ Kto najszybciej trafi określoną ilość rzutów?
- ⇒ Kto najwięcej trafi rzutów pod rząd w określonym czasie?
- ⇒ Kto najwięcej trafi rzutów na ustaloną ilość rzutów? – liczymy procent skuteczności rzutowej!
- ⇒ Kto zdobędzie najszybciej określoną ilość punktów, gdzie przy niecelnym rzucie zawodnik musi odjąć sobie -1!

Rywalizacja indywidualna może odbywać się pomiędzy poszczególnymi zawodnikami w dwójkach, w trójkach, jak również pomiędzy całą drużyną.

Rywalizacja zespołowa:

- ⇒ Który zespół najwięcej trafi w określonym czasie?
- ⇒ Który zespół najszybciej trafi określoną ilość rzutów?
- ⇒ Który zespół najwięcej trafi rzutów pod rząd w określonym czasie?

- ⇒ Który zespół najwięcej trafi rzutów na ustaloną ilość rzutów? – liczymy procent skuteczności rzutowej!
- ⇒ Który zespół zdobędzie najszybciej określoną ilość punktów, gdzie przy niecelnym rzucie zespół musi odjąć sobie -1!
- ⇒ Który zespół wygra największą ilość punktów kontrolnych?

Chciałbym również zaznaczyć, że jako trenerzy musimy kreować wśród zawodników chęć zwyciężania, a nie unikania porażek. Dlatego każdą osobę/drużynę należy nagrodzić, zaś pokonanych nie należy karać w postaci dodatkowych ćwiczeń, gdyż oni sami muszą zrozumieć, że jeśli przegrywają na treningu w różnych rywalizacjach, to po pierwsze będą mniej czasu spędzać na boisku podczas meczy. A po drugie przegrywanie stanie się ich nawykiem. Naszym celem jest budowanie wielkiej chęci zwycięstwa! I to trzeba nagradzać!



fot. ASInfo

Ćwiczenia rzutowe:

Ćwiczenie nr 1

O1 rozpoczyna kozłowanie (jeden/dwa kozły) w kierunku kosza. Wykonuje rzut z biegu po kozłowaniu, a następnie zbiera po swoim rzucie piłkę. W tym samym czasie co O1 rozpoczął ćwiczenie, to O2 kozłując obiega pachołek i wykonuje dokładnie to samo co O1 (Diagram 1).

Ćwiczenie nr 2

Zawodnicy stoją w dwóch rzędach. Wszyscy z piłkami za wyjątkiem jednego (pierwszego zawodnika). O1 startuje w kierunku O2. O2 podaje piłkę do O1. O1 po chwycie piłki rozpoczyna kozłowanie w kierunku kosza, kończąc rzutem (Diagram 2).

Dodatkowo można dodać element zmiany kierunku kozłowania, jak również różne zakończenia rzutu.

Ćwiczenie można zmodyfikować, aby O1 rzucał po podaniu. W ten sposób musi biec w kierunku O2, a następnie wykonać element ścięcia lub obiegnięcia pachołka. O2 podaje do O1, który rzuca z biegu po podaniu.

Ćwiczenie nr 3

Zawodnicy ustawienie w 2 rzędach (Diagram 3). O1 podaje do trenera i obiega pachołek. O2 podaje do zbiegającego O1, który wykonuje rzut z biegu po podaniu. O2 po podaniu wychodzi na górny łokieć rzutów wolnych i otrzymuje piłkę od trenera, a

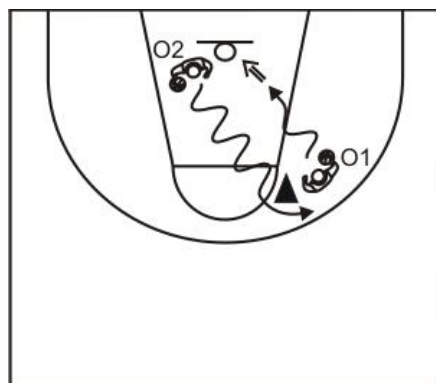


Diagram 1

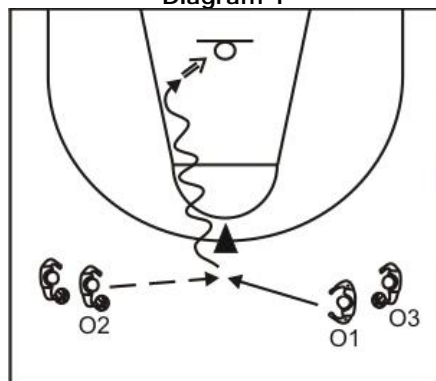


Diagram 2

następnie wykonuje rzut do kosza. Każdy zawodnik zbiera piłkę po swoim rzucie i zajmuje miejsce w rzędzie, z którego nie startował.

Ćwiczenie nr 4

Zawodnicy ustawieni jeden za drugim. Wszyscy z piłkami za wyjątkiem pierwszego zawodnika O1 (Diagram 4). O1 obiega dużym łukiem pachołek, a następnie ścina pod kosz. O2 podaje do O1, który może rzucić z półdystansu po naskoku lub też po penetracji pod kosz. Każdy gracz po swoim rzucie zbiera piłkę i dobija, gdy rzut jest niecelny, a następnie zajmuje miejsce na końcu rzędu.

Ćwiczenie nr 5

Zawodnicy ćwiczą w parach. O1 wykonuje rzut do kosza po naskoku, a następnie dotyka linię boczną. W tym czasie O2 zbiera piłkę. O1 wykonuje 4 rzuty, dotykając wcześniej linii bocznych i środkowej (Diagram 5), po czym następuje zmiana rzucający – zbierający.

Ćwiczenie nr 6

Zawodnicy ćwiczą w parach z jedną piłką. O1 rzuca do kosza po naskoku. O2 zbiera piłkę. W tym czasie O1 wychodzi do piłki i otrzymuje ją od O2. Następnie O2 wychodzi na pozycję i O1 podaje piłkę do O2. O2 zbiera piłkę po swoim rzucie, itd.

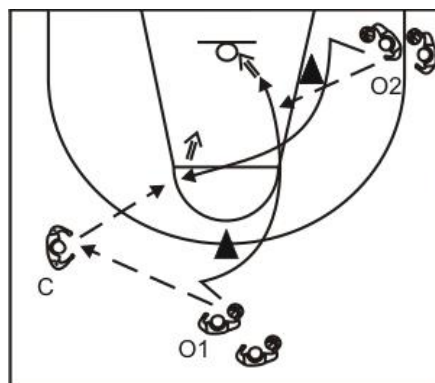


Diagram 3

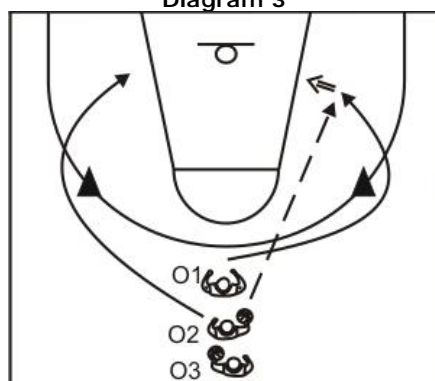


Diagram 4

Ćwiczenie nr 7

Zawodnicy ustawieni w czterech rzędach (Diagram 7). O1 jako jedyny zawodnik bez piłki startuje w kierunku O2, który podaje mu piłkę. O1 rzuca do kosza, a następnie zbiera piłkę i zajmuje miejsca na końcu rzędu skąd otrzymał piłkę. O2 biegnie na drugą stronę boiska i otrzymuje piłkę od O3. O2 rzuca do kosza, itd.

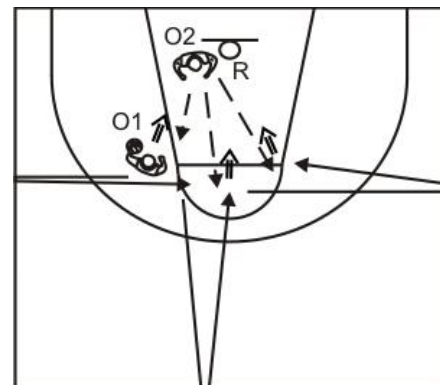


Diagram 5

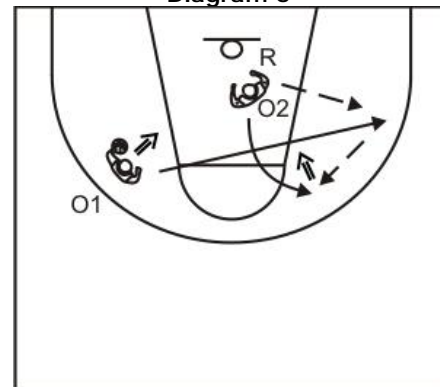


Diagram 6

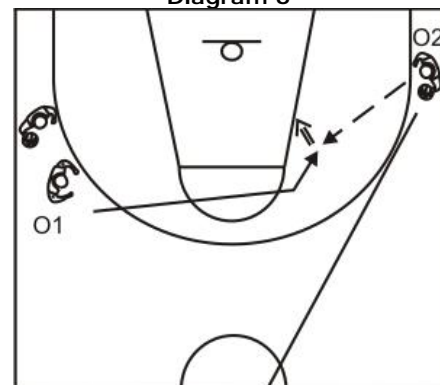


Diagram 7