

# ĆWICZENIA DOSKONALĄCE WSPÓLPRACĘ ZAWODNIKÓW OBWODOWYCH PRZY AKCJI PICK AND ROLL

Dawid Mazur

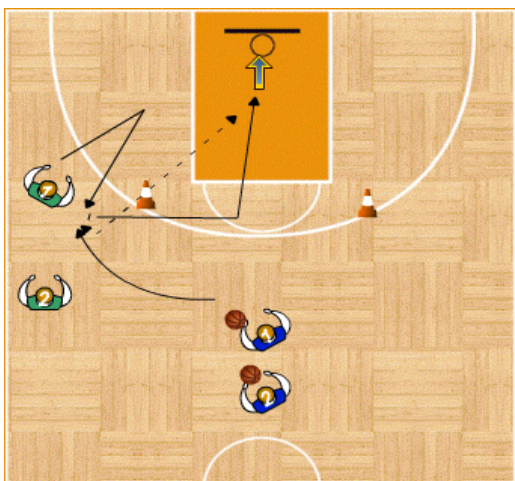


Diagram 1

Zawodnicy ustawieni są w dwóch rzędach. Z1 (Zielony) uwalnia się i otrzymuje piłkę od N1 (Niebieski). N1 biegnie do zawodnika Z1 i przekazują sobie piłkę z rąk do rąk. Następnie Z1 „korzysta” z zasłony i ścina pod kosz. N1 podaje do Z1, który rzuca do kosza.

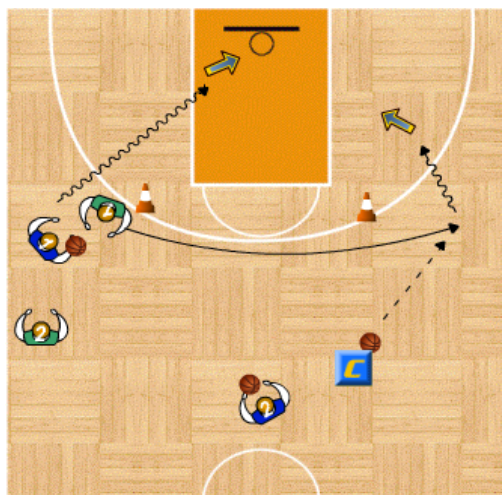


Diagram 2

Początek jak w poprzednim ćwiczeniu. Po przebiegnięciu Z1 na drugą stronę, otrzymuje piłkę od trenera, a następnie penetruje w stronę kosza i rzuca. N1 po otrzymaniu piłki od Z1 od razu penetruje i kończy rzutem.

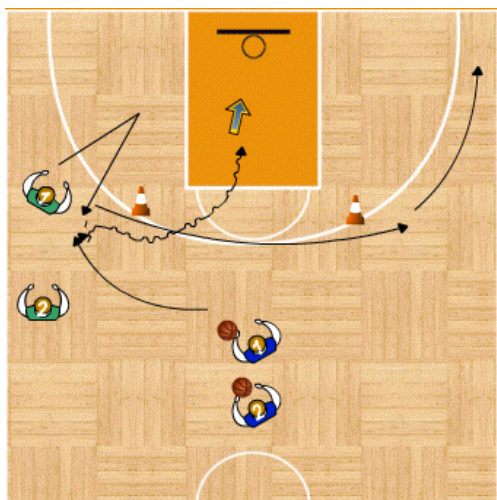


Diagram 3

Początek jak w poprzednim ćwiczeniu. N1 gra akcję Pick and Roll i penetruje w stronę kosza, kończąc rzutem do kosza. Z1 zachowuje cały czas spacing i jest gotowy do otrzymania piłki w rogu.

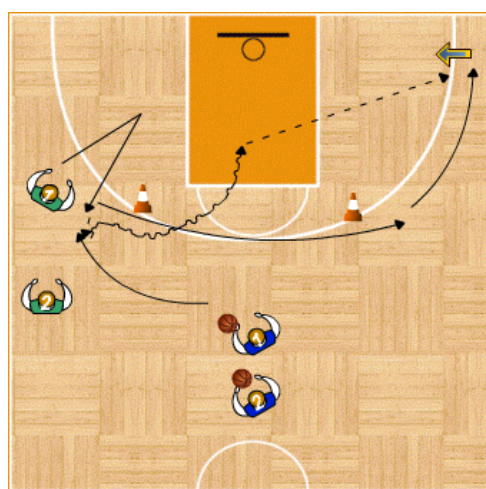


Diagram 4

Początek jak w poprzednim ćwiczeniu. N1 gra akcję Pick and Roll i penetruje w stronę kosza, podając piłkę do zachowującego spacing Z1. Z1 rzuca z półdystansu lub dystansu.

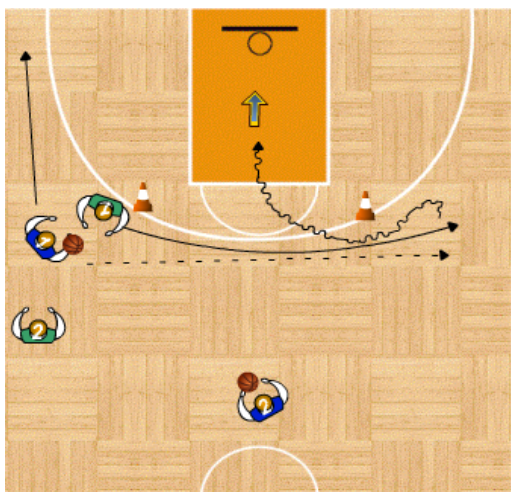


Diagram 5

Początek jak w poprzednim ćwiczeniu.  
 NI podaje do Z1, który gra akcją Pick and Roll. Po skorzystaniu z zasłony penetruje w stronę kosza i rzuca. NI zachowuje cały czas spacing w stosunku do Z1.

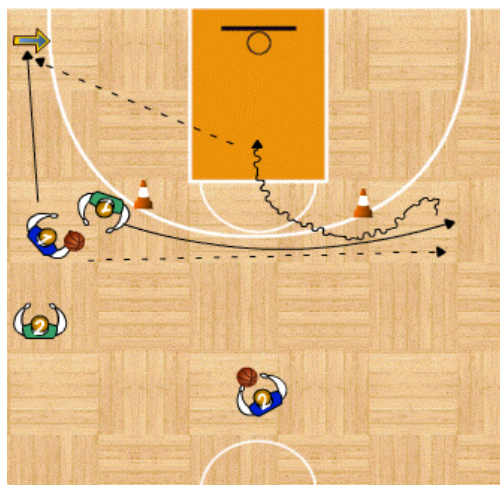


Diagram 6

Początek jak w poprzednim ćwiczeniu.  
 NI podaje do Z1, który gra akcją Pick and Roll. Po skorzystaniu z zasłony penetruje w stronę kosza, a następnie podaje do NI, który cały czas zachowuje spacing w stosunku do Z1. NI rzuca z półdystansu lub dystansu.

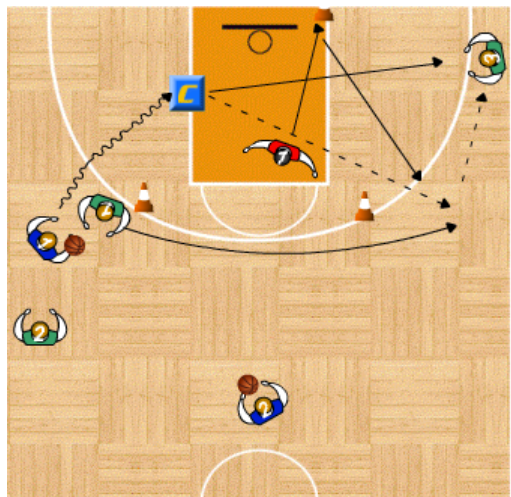


Diagram 7

Początek jak w poprzednim ćwiczeniu.  
 NI penetruje pod kosz i zatrzymuje go w obronie trener. W tym samym czasie OI (czerwony obrońca) zbiega do pomocy i dotyka pachółka plecami, który jest ustawiony na końcowej linii.  
 NI po penetracji podaje do wolnego zawodnika Z1 lub Z3 (tutaj do Z1). OI biegnie do obrony Z1, zaś NI biegnie bronić Z3. W tym samym czasie Z1 wykonuje jeszcze jedno podanie do Z3.  
 Gra 2x2.