



PZKosz

POLSKI ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI
ul. Siedmiogrodzka 9, 01-204 Warszawa
Tel./fax. +48 22 836 38 00
www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl
NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

Koszykarskie Ośrodki Szkolenia Sportowego Młodzieży

Program ogólny

1/ Indywidualna technika ataku

PORUSZANIE BEZ PIŁKI

- start do biegu z różnych pozycji wyjściowych
- zmiana tempa i rytmu biegu
- różne formy zmiany kierunku biegu
- łączenie różnych form poruszania
- kształtowanie decyzyjności w zakresie poruszania bez piłki

PODANIA I CHWYTY

- różne rodzaje podań i chwytów
- podania do transmisji ofensywnej
- różne sposoby tworzenia linii podania przez zawodnika z piłką
- różne sposoby tworzenia linii podania przez zawodnika bez piłki
- podania sytuacyjne oraz decyzyjność w zakresie podań

KOZŁOWANIE

- kozłowanie w miejscu i ruchu
- zmiana tempa i rytmu kozłowania
- różne rodzaje zmiany kierunku kozłowania bez i ze zmianą ręki kozłującej
- kozłowanie ofensywne z pola obrony na pole ataku
- zatrzymanie po kozłowaniu i obroty
- decyzyjność w zakresie kozłowania

RZUTY

- praca ręki do rzutu i rzut z miejsca
- różne rodzaje rzutów spod kosza ręką silniejszą i słabszą
- różne rodzaje rzutów z półdystansu i dystansu
- decyzyjność w zakresie rzutów

GRA NA TABLICY W ATAKU

- zajęcie odpowiedniej pozycji do zbiórki w ataku

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR



PARTNERZY



PARTNER MEDIALNY



PARTNERZY TECHNICZNI



PARTNER MEDYCZNY



OFICJALNA WODA



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3





PZKosz

POLSKI ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI
ul. Siedmiogrodzka 9, 01-204 Warszawa
Tel./fax. +48 22 836 38 00
www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl
NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

- zbiórka piłki z tablicy w ataku

PRZYGOTOWANIE DO GRY 1X1

- różne sposoby uwolnienia się od obrońcy i wyjścia do piłki
- przyjęcie pozycji potrójnego zagrożenia
- minięcie z pozycji potrójnego zagrożenia (noga jednoimienną i skrzyżnie) bez zwodu i ze zwodem
- minięcie z pozycji podwójnego zagrożenia (bez i ze zmianą kierunku poruszania)
- wykonanie akcji rzutowej po otrzymaniu piłki lub po jednym koźle
- decyzyjność w zakresie wyboru odpowiedniego działania ofensywnego

2/ Indywidualna technika obrony

POSTAWA

- postawa krycia zawodnika z piłką-„zasada linii”
- postawa krycia zawodnika bez piłki w odległości jednego podania- „zasada małego trójkąta”
- postawa krycia zawodnika bez piłki w odległości dwóch i więcej podań- „zasada dużego trójkąta”
- postawa krycia w pozycji maksymalnego nacisku (po kozłowaniu)

PORUSZANIE

- poruszanie w obronie krok „odstawno - dostawny”
- bieg przodem i bieg tyłem jako element obrony
- łączenie kroku odstawno-dostawnego z biegowym
- odskok, doskok
- sprint, powrót
- close-out (step)

ZASTAWIANIE

- zastawianie zawodnika rzucającego
- zastawianie zawodnika bez piłki w odległości jednego podania
- zastawianie zawodnika bez piłki w odległości dwóch i więcej podań
- zastawienie w strefie podkoszowej

PRZECHWYTYWANIE I WYGARNIANIE PIŁKI

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR



PARTNERZY



PARTNER MEDIALNY



PARTNERZY TECHNICZNI



PARTNER MEDYCZNY



OFICJALNA WODA



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3





PZKosz

POLSKI ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI
ul. Siedmiogrodzka 9, 01-204 Warszawa
Tel./fax. +48 22 836 38 00
www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl
NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

- antycypacja kierunku i momentu podania
- praca RR w obronie

3/ Gra 1x1

1x1 Z POZYCJI POTRÓJNEGO ZAGROŻENIA

- przygotowanie do gry 1x1 z pozycji potrójnego zagrożenia (pod różnym kątem w stosunku do kosza)
- gra 1x1 z pozycji potrójnego zagrożenia w formie kształtowania decyzyjności (różne ustawienia obrońcy)
- gra 1x1 z pozycji potrójnego zagrożenia w formie rywalizacji

1X1 Z POZYCJI PODWÓJNEGO ZAGROŻENIA

- przygotowanie do gry 1x1 z pozycji podwójnego zagrożenia (pod różnym kątem w stosunku do kosza)
- gra 1x1 z pozycji podwójnego zagrożenia w formie kształtowania decyzyjności (różne ustawienia obrońcy)
- gra 1x1 z pozycji podwójnego zagrożenia w formie rywalizacji

1X1 NA CAŁYM I POŁOWIE BOISKA

- ukierunkowanie zawodnika z piłką
- zaskoczenie
- wymuszanie błędu (na połowie)

1X1 BEZ PIŁKI

- przygotowanie do gry 1x1 bez piłki
- różne formy uwolnienia od obrońcy (wyjście do piłki)
- ucieczka za plecy (obiegnięcie)
- wbiegnięcie przed (ścięcie)
- gra 1x1 bez piłki w formie kształtowania decyzyjności (różne ustawienia obrońcy)
- gra 1x1 bez piłki w formie rywalizacji

1X1 Z POZYCJI CENTRA (tyłem do kosza)

- przygotowanie do gry 1x1 z pozycji centra
- walka o pozycję w celu stworzenia linii podania
- opanowanie manewrów

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR



PARTNERZY



PARTNER MEDIALNY



PARTNERZY TECHNICZNI



PARTNER MEDYCZNY



OFICJALNA WODA



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3





PZKosz

POLSKI ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI
ul. Siedmiogrodzka 9, 01-204 Warszawa
Tel./fax. +48 22 836 38 00
www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl
NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

- gra 1x1 z pozycji centra w formie kształtowania decyzyjności (różne ustawienia obrońcy)
- gra 1x1 z pozycji centra w formie rywalizacji

4/ Elementy współpracy w ataku

PENETRACJA I ODEGRANIE

- różne warianty penetracji oraz ruchów alternatywnych w układzie 2x0
- różne warianty penetracji oraz ruchów alternatywnych w układzie 3x0
- różne warianty penetracji oraz ruchów alternatywnych w układzie 4x0
- różne warianty penetracji i odegrania w formie kształtowania decyzyjności (2x1, 3x2, 4x3)
- różne warianty penetracji i odegrania w formie kształtowania decyzyjności (2x2, 3x3, 4x4)
- kształtowanie penetracji i odegrania w formie rywalizacji (małe gry 2x2, 3x3, 4x4 z zadaniami)

OBIEGNIĘCIE I ŚCIĘCIE

- ruch obiegnięcia pod kosz pod różnym kątem 2x0
- ruch ścięcia pod kosz pod różnym kątem 2x0
- ruch obiegnięcia pod kosz 3x0
- ruch ścięcia pod kosz 3x0
- różne warianty obiegnięcia i ścięcia w formie kształtowania decyzyjności (2x1, 3x2, 4x3)
- różne warianty obiegnięcia i ścięcia w formie kształtowania decyzyjności (2x2, 3x3, 4x4)
- kształtowanie penetracji i odegrania w formie rywalizacji (małe gry 2x2, 3x3, 4x4 z zadaniami)

GRA DO ŚRODKA I NA ZEWNĄTRZ

- różne warianty gry do środka i na zewnątrz w układzie 2x0, 3x0, 4x0
- różne warianty gry do środka i na zewnątrz w formie kształtowania decyzyjności (2x1, 3x2, 4x3)
- różne warianty gry do środka i na zewnątrz w formie kształtowania decyzyjności (2x2, 3x3, 4x4)

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR



PARTNERZY



PARTNER MEDIALNY



PARTNERZY TECHNICZNI



PARTNER MEDYCZNY



OFICJALNA WODA



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3





PZKosz

POLSKI ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI
ul. Siedmiogrodzka 9, 01-204 Warszawa
Tel./fax. +48 22 836 38 00
www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl
NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

- kształtowanie gry do środka i na zewnątrz formie rywalizacji (małe gry 2x2, 3x3, 4x4 z zadaniami)

5/ Elementy współpracy w obronie

WYBRANE FORMY KRYCIA PENETRACJI I ODEGRANIA

- pomoc powrót w układzie 2x2, 3x3, 4x4 na różnych wysokościach boiska
- rotacja w układzie 2x2, 3x3, 4x4
- podwojenie w układzie 2x2, 3x3, 4x4 /ściana na linii końcowej/

WYBRANE FORMY KRYCIA ŚCIĘCIA I OBIEGNIĘCIA

- odskok i odcięcie ścinającego z pozycji rozgrywającego w układzie 2x2 (nauczanie techniki, doskonalenie w formie rywalizacji)
- odskok i odcięcie ścinającego z pozycji skrzydłowego w układzie 2x2 (nauczanie techniki, doskonalenie w formie rywalizacji)
- odskok i odcięcie ścinającego z pozycji środkowego w układzie 2x2,

6/ Elementy gry zespołowej w ataku

SZYBKI ATAK, TRANSMISJA OFENSYWNA

- zbiórka i pierwsze podanie
- zajęcie pasów działania i przeniesienie piłki na pole ataku (2x0, 3x0, 4x0, 5x0)
- rozegranie przewagi liczebnej (2x1, 3x1, 3x2, 4x2, 4x3, 5x4)
- rozegranie przewagi taktycznej (2x2, 3x3, 4x4)
- kontynuacja z wykorzystaniem krótkich form atakowania

ATAK POZYCYJNY Z WYKORZYSTANIEM POSZCZEGÓLNYCH FORM WSPÓŁPRACY GRUPOWEJ

- atak pozycyjny w ustawieniu 5-0 z wykorzystaniem penetracji i odegrania oraz ścięcia i obiegnięcia
- atak pozycyjny w ustawieniu 4-1 z wykorzystaniem dodatkowo gry do środka i na zewnątrz

SYTUACJE SPECJALNE

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR



PARTNERZY



PARTNER MEDIALNY



PARTNERZY TECHNICZNI



PARTNER MEDYCZNY



OFICJALNA WODA



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3





PZKosz

POLSKI ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI
ul. Siedmiogrodzka 9, 01-204 Warszawa
Tel./fax. +48 22 836 38 00
www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl
NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

- gra przeciwko zmiennej obronie stosowanej na różnych wysokościach boiska
- auty
- rozegranie końcówek

7/ Elementy gry zespołowej w obronie

ZESPOŁOWA OBRONA KAŻDY SWEGO NA RÓŻNYCH WYSOKOŚCIACH BOISKA

- obrona każdy swego z zaskoczeniem i podwojeniem na całym, $\frac{3}{4}$ i połowie boiska
- obrona zespołowa każdy swego na polu obrony - ustawienie w układzie 4x4 oraz 5x5
- obrona zespołowa każdy swego na polu obrony - pomoc i powrót w układzie 4x4 oraz 5x5
- obrona zespołowa każdy swego na polu obrony - rotacja w układzie 4x4 oraz 5x5

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR



PARTNERZY



PARTNER MEDIALNY



PARTNERZY TECHNICZNI



PARTNER MEDYCZNY



OFICJALNA WODA



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3

