



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 Zakresy umiejętności w klasach VI - VIII

Zakres umiejętności - klasa VI

Zawodnik kończący proces szkolenia w ramach klasy szóstej w KOSSM, powinien mieć opanowane następujące elementy wyszkolenia koszykarskiego:

1. Technika ataku

a) Elementy techniczne

PORUSZANIE

- starty z ustawienia przodem, tyłem, bokiem do kierunku poruszania (z różnych pozycji wyjściowych w tym postawy koszykarskiej w ataku)
- bieg połączony ze zmianą rytmu, skracaniem i wydłużaniem kroku biegowego, zmianą tempa biegu
- zmiana kierunku biegu (w linii prostej-przód, tył; po linii łamanej -odbicie z nogi zewnętrznej, skrzyżnie)
- bieg-zatrzymanie-bieg
- podejmowanie decyzji co do momentu rozpoczęcia i kierunku biegu
- uwolnienie od obrońcy z wykorzystaniem poznanych elementów poruszania

PODANIE I CHWYT

- podanie oburącz podstawowe i kozłem, chwyt podstawowy oburącz,
- podanie jednorącz podstawowe i kozłem, chwyt oburącz z boku
- podanie oburącz z nad głowy, chwyt nad głową
- tworzenie linii podania w pozycji potrójnego zagrożenia
- tworzenie linii podania bez piłki
- podania w biegu (transmisja ofensywna)
- zatrzymanie po otrzymaniu podania (chwycie) na jedno i dwa tempa
- podejmowanie decyzji co do momentu, kierunku i siły podania w tym długie podania do zawodnika będącego w ruchu
- podanie pod presją obrońcy w układzie 2x2 i 3x3
- łączenie podania z innymi elementami techniki

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR



PARTNERZY



PARTNER MEDIALNY



PARTNERZY TECHNICZNI



PARTNER MEDYCZNY



OFICJALNA WODA



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3





KOZŁOWANIE

- rozpoczęcie kozłowania z aktywnej postawy koszykarskiej (pozycja potrójnego zagrożenia) skrzyżnie i nogą jednoimienną (przygotowanie do minięcia obrońcy) /przeniesienie piłki, długi mijający krok, długi mijający kozioł/
- kozłowanie na dystansie ze zmianą rytmu i tempa
- zmiana kierunku i tempa kozłowania (przed sobą, przez kozioł do środka i na zewnątrz, za plecami)
- zatrzymanie po kozłowaniu na jedno i dwa tempa oraz obroty
- minięcie z pozycji kozłującego nogą jednoimienną i skrzyżnie)
- rozpoczęcie kozłowania w pozycji dynamicznej w biegu (bez i ze zmianą kierunku poruszania)
- podejmowanie decyzji co do momentu i kierunku kozłowania
- kozłowanie pod presją obrońcy
- łączenie kozłowania z innymi elementami techniki

RZUTY

- rzut z miejsca (pozycyjny) z właściwą techniką pracy ręki do rzutu, prawidłowym ustawieniem stóp oraz poprawną pozycją względem kosza
- rzut po podaniu lub kozłowaniu z prawej i lewej strony
- rzut z jednego penetrującego kroku z prawej i lewej strony
- rzut z odwrotnej strony kosza (rewersowy) po jednym i dwóch krokach
- rzut pół-hakiem (w izolacji bocznej)
- rzut po naskoku na jedno i dwa tempa po podaniu i kozłowaniu
- podejmowanie decyzji co do zasadności wykonania rzutu
- rzucanie pod presją obrońcy
- łączenie rzutów z innymi elementami techniki

OFENSYWNY ATAK TABLICY

- walka o pozycje do zbiórki w ataku
- zbiórka piłki z tablicy i dobitka
- łączenie zbiórki z innymi elementami techniki

b) Zagadnienia z wiedzy koszykarskiej

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR



PARTNERZY



PARTNER MEDIALNY



PARTNERZY TECHNICZNI



PARTNER MEDYCZNY



OFICJALNA WODA



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3





- Nad czym trzeba pracować indywidualnie aby poprawić skuteczność rzutu?
- Nad czym trzeba pracować indywidualnie aby poprawić skuteczność kozłowania ?
- Nad czym trzeba pracować indywidualnie aby poprawić skuteczność podania?
- Dlaczego musimy kozłować prawą i lewą ręką?
- Dlaczego podczas kozłowania nie można patrzeć na piłkę?
- Czy szybciej przemieszczamy piłkę kozłem czy podaniem?
- Co ma wpływ na skuteczność rzutu?

2. Technika obrony

a) Elementy techniczne

POSTAWA I PORUSZANIE, KRYCIE W ZALEŻNOŚCI OD POŁOŻENIA PIŁKI I ZAWODNIKÓW

- zachowanie obrońcy w sytuacjach:
 - ukierunkowanie zawodnika z piłką
 - bieg i zaskoczenie na zawodniku, który wygrał grę 1x1 z kozłem
 - krycie zawodnika z piłką przed kozłowaniem
 - krycie zawodnika z piłką, który przerwał kozłowanie
 - krycia zawodnika z piłką w pozycji potrójnego zagrożenia
 - krycie zawodnika bez piłki po stronie piłki w pozycji otwartej i zamkniętej
 - krycie zawodnika bez piłki po stronie pomocy
 - zaskoczenie z pozycji pomocy zawodnika penetrującego
 - krycie zawodnika po dojściu z pozycji pomocy
 - krycie zawodnika obiegającego i ścinającego

ZASTAWIANIE I WALKA NA TABLICY W OBRONIE

- zastawienie przez obrót w przód i obrót w tył
- utrzymanie kontaktu po zastawieniu
- zbiórka piłki z tablicy w obronie

b) Zagadnienia z wiedzy koszykarskiej

- Opanowanie jakich elementów sprawia, że jesteś dobrym obrońcą ?
- Co jest ważniejsze atak czy obrona ?
- Dlaczego obrońcy są mniej doceniani od zawodników ataku ?



- Czy dobry obrońca musi być zawodnikiem myślącym?
- Gdzie gra się trudniej w ataku czy w obronie ?
- Na czym polega zasada linii?
- Na czym polega zasada małego trójkąta?
- Na czym polega zasada dużego trójkąta?
- Co to jest strona piłki i strona pomocy?

3. Elementy współpracy w ataku

a) Podstawowe formy współpracy

- umiejętność łączenia prostych ruchów bez piłki w łańcuchy bardziej złożone
- ruchy przeciwstawne (zachowanie odpowiedniej przestrzeni i czasu) w układach:
 - obwód - obwód
 - obwód - środek
- współpraca w układzie ścięcia i obiegnięcia (zadania dla poszczególnych zawodników)
 - obwód - obwód
 - obwód - środek

b) Zagadnienia z wiedzy koszykarskiej

- Dlaczego gra przestrzenią i czasem jest tak istotna dla dobrego konstruowania ataku?
- Dlaczego gracze ataku po stronie pomocy powinni być aktywni?
- Jaka jest różnica pomiędzy ścięciem i obiegnięciem?
- Dlaczego umiejętność podania piłki jest tak istotna w ataku?

4. Elementy współpracy w obronie

a) Podstawowe formy współpracy

- obrona ścięcia i obiegnięcia z różnych pozycji wyjściowych
 - rozgrywającego
 - skrzydłowego
 - środkowego
- obrona ruchów bez piłki w układzie większej współpracy obronnej tj. w grach 3x3, 4x4 lub 5x5
- pomoc i powrót w układzie dwójkowym, trójkowym i czwórkowym
 - pomoc i rotacja w układzie dwójkowym, trójkowym i czwórkowym



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

- przy penetracji z pozycji rozgrywającego
- przy penetracji z pozycji skrzydła i rogu boiska
- przy penetracji z pozycji środka boiska
 - pomoc i rotacja w układzie dwójkowym, trójkowym i czwórkowym
- przy penetracji z pozycji rozgrywającego
- przy penetracji z pozycji skrzydła i rogu boiska
- przy penetracji z pozycji środka boiska

b) Zagadnienia z wiedzy koszykarskiej

- Który z zawodników ataku jest najsłabiej kryty przez obronę?
- Jak bronić aby nie korzystać z rotacji?
- Jakie zadania mają zawodnicy po stronie „słabej” podczas rotacji obronnej?
- Która zasłona jest groźniejsza dla obrony: zasłona w plecy, czy zasłona z góry na dół?
- Jaka jest rola zawodników obrony nie uczestniczących bezpośrednio w obronie zasłon?
- Dlaczego informacja słowna ma znaczenie w obronie zespołowej?
- Podaj czym musi się wykazać zespół, który gra świetną obronę?

SPONSOR
STRATEGICZNY



SPONSOR
GŁÓWNY



SPONSOR



PARTNERZY



PARTNER
MEDIALNY



PARTNERZY
TECHNICZNI



PARTNER
MEDYCZNY



OFICJALNA
WODA



PARTNER
KOSZYKÓWKI 3x3





Zakres umiejętności - klasa VII

Zawodnik kończący proces szkolenia w ramach VII klasy w KOSSM, powinien mieć opanowane elementy zawarte w zakresie umiejętności dla klasy szóstej oraz dodatkowo opanować (zaznaczone pogrubionym drukiem):

1. Technika ataku

a) Elementy techniczne

PORUSZANIE

- starty z ustawienia przodem, tyłem, bokiem do kierunku poruszania (z różnych pozycji wyjściowych w tym postawy koszykarskiej w ataku)
- **starty po lądowaniu**
- **starty z postawy w obronie**
- **starty po wykonaniu różnych form poruszania w obronie (krok odstawno - dostawny, close - out, krok szermierczy)**
- bieg połączony ze zmianą rytmu, skracaniem i wydłużaniem kroku biegowego, zmianą tempa biegu
- zmiana kierunku biegu (w linii prostej-przód, tył; po linii łamanej -odbicie z nogi zewnętrznej, skrzyżnie)
- **zmiana kierunku biegu przez obrót i po krótkim zatrzymaniu na jedno tempo**
- bieg-zatrzymanie-bieg
- podejmowanie decyzji co do momentu rozpoczęcia i kierunku biegu
- uwolnienie od obrońcy przez obiegnięcie
- uwolnienie od obrońcy przez ścięcie
- **uwolnienie od obrońcy przez zastawienie i odskok**
- **wyjście do piłki w układzie zawracania (curl)**
- **wyjście do piłki w układzie odskoku**

PODANIE I CHWYT

- podanie oburącz podstawowe i kozłem, chwyt podstawowy oburącz,



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

- podanie jednorącz podstawowe i kozłem, chwyt oburącz z boku
- podanie oburącz z nad głowy, chwyt nad głową
- **podanie hakowe podstawowe i kozłem, chwyt jednorącz z dochwytem**
- **podanie z kozła**
- **podanie bezpośrednio po chwycie**
- **podanie bez kontroli wzroku**
- tworzenie linii podania w pozycji potrójnego zagrożenia
- tworzenie linii podania bez piłki
- podania w biegu (transmisja ofensywna)
- zatrzymanie po otrzymaniu podania (chwycie) na jedno i dwa tempa
- podejmowanie decyzji co do momentu, kierunku i siły podania w tym długie podania do zawodnika będącego w ruchu
- podanie pod presją obrońcy w układzie 2x2 i 3x3
- łączenie podania z innymi elementami techniki
- **utrzymanie odległości i gra piłką w odpowiednim timingu w układzie 5x5**

KOZŁOWANIE

- rozpoczęcie kozłowania z aktywnej postawy koszykarskiej (pozycja potrójnego zagrożenia) skrzyżnie i nogą jednoimienną (przygotowanie do minięcia obrońcy) /przeniesienie piłki, długi mijający krok, długi mijający kozioł/
- **rozpoczęcie kozłowania z pozycji podwójnego zagrożenia, po uwolnieniu od obrońcy, skrzyżnie i nogą jednoimienną**
- **rozpoczęcie kozłowania w pełnym biegu (szybki atak) – długi ofensywny kozioł, zmiana kierunku ruchu w momencie zainicjowania kozłowania**
- kozłowanie na dystansie ze zmianą rytmu i tempa
- zmiana kierunku i tempa kozłowania (przed sobą, przez kozioł do środka i na zewnątrz, za plecami)
- **zmiana kierunku i tempa kozłowania (przez obrót i powrót, przez obrót i kontynuację ruchu po obrocie, pod nogą)**
- zatrzymanie po kozłowaniu na jedno i dwa tempa oraz obroty
- **kozłowanie na dystansie (odseparowanie pracy ręki i tułowia, inny rytm pracy ręki i kończyn dolnych, kozłowanie ofensywne jak najdłuższy dystans jak najmniejszą liczbą kozłów-trzy, maksymalnie 4 na długości boiska)**
- **kozłowanie pod presją twarzą do kosza**
- **kozłowanie na obwodzie pola ataku (połączenie kroku odstawno-dostawnego, skrzyżnego i biegowego)**

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR



PARTNERZY



PARTNER MEDIALNY



PARTNERZY TECHNICZNI



PARTNER MEDYCZNY



OFICJALNA WODA



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3





- minięcie z pozycji kozłującego nogą jednoimienną i skrzyżnie)
- rozpoczęcie kozłowania w pozycji dynamicznej w biegu (bez i ze zmianą kierunku poruszania)
- podejmowanie decyzji co do momentu i kierunku kozłowania
- kozłowanie pod presją obrońcy
- łączenie kozłowania z innymi elementami techniki
- **wyjście kozłem i podaniem z pułapki (podwojenie)**

RZUTY

- rzut z miejsca (pozycyjny) z właściwą techniką pracy ręki do rzutu, prawidłowym ustawieniem stóp oraz poprawną pozycją względem kosza
- rzut po podaniu lub kozłowaniu z prawej i lewej strony
- rzut z jednego penetrującego kroku z prawej i lewej strony
- rzut z odwrotnej strony kosza (rewersowy) po jednym i dwóch krokach
- rzut pół-hakiem (w izolacji bocznej)
- rzut po naskoku na jedno i dwa tempa po podaniu i kozłowaniu
- **rzut półhakiem po zatrzymaniu na jedno tempo i obrocie (pod koszem)**
- **rzut po penetracji i obrocie - spin**
- **rzut z odskokiem w bok tył (step back)**
- **rzut wysokim lobem (floater)**
- podejmowanie decyzji co do zasadności wykonania rzutu
- rzucanie pod presją obrońcy
- łączenie rzutów z innymi elementami techniki

OFENSYWNY ATAK TABLICY

- walka o pozycje do zbiórki w ataku
- zbiórka piłki z tablicy i dobitka
- **antycypacja lotu piłki po niecelnym rzucie oddawanym pod różnym kątem, z różnych odległości**
- łączenie zbiórki z innymi elementami techniki

b) Zagadnienia z wiedzy koszykarskiej

- Nad czym trzeba pracować indywidualnie aby poprawić skuteczność rzutu?



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

- Nad czym trzeba pracować indywidualnie aby poprawić skuteczność kozłowania ?
- Nad czym trzeba pracować indywidualnie aby poprawić skuteczność podania?
- Dlaczego musimy kozłować prawą i lewą ręką?
- Dlaczego podczas kozłowania nie można patrzeć na piłkę?
- Czy szybciej przemieszczamy piłkę kozłem czy podaniem?
- Co ma wpływ na skuteczność rzutu?
- Co to jest linia podania?
- Jakie są sposoby tworzenia linii podania?
- Kiedy stosujemy podanie kozłem?
- Jakie są rodzaje chwytów?
- Dlaczego liczba zbiórek w ataku jest istotna?
- Na czym polega zastawianie w ataku?

2. Technika obrony

a) Elementy techniczne

POSTAWA I PORUSZANIE, KRYCIE W ZALEŻNOŚCI OD POŁOŻENIA PIŁKI I ZAWODNIKÓW

- zachowanie obrońcy w sytuacjach:
 - ukierunkowanie zawodnika z piłką
 - bieg i zaskoczenie na zawodniku, który wygrał grę 1x1 z kozłem
 - krycie zawodnika z piłką przed kozłowaniem
 - krycie zawodnika z piłką, który przerwał kozłowanie
 - krycia zawodnika z piłką w pozycji potrójnego zagrożenia
 - krycie zawodnika bez piłki po stronie piłki w pozycji otwartej i zamkniętej
 - krycie zawodnika bez piłki po stronie pomocy
 - zaskoczenie z pozycji pomocy zawodnika penetrującego
 - krycie zawodnika po dojściu z pozycji pomocy
 - krycie zawodnika obiegającego i ścinającego
 - **utrzymanie w pasie zawodnika z piłką**
 - **krycie zawodnika środkowego**
 - **blokowanie zawodnika wykonującego rzut po penetracji**
 - **przechwytywanie i wygarnianie piłki**

ZASTAWIANIE I WALKA NA TABLICY W OBRONIE

- zastawienie przez obrót w przód i obrót w tył

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR



PARTNERZY



PARTNER MEDIALNY



PARTNERZY TECHNICZNI



PARTNER MEDYCZNY



OFICJALNA WODA



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3





- utrzymanie kontaktu po zastawieniu
- zbiórka piłki z tablicy w obronie
- **zastawienie zawodnika rzucającego**
- **zastawienie zawodnika bez piłki po stronie silnej**
- **zastawienie zawodnika bez piłki po stronie pomocy**
- **zastawienie zawodnika środkowego w strefie podkoszowej**

b) Zagadnienia z wiedzy koszykarskiej

- Opanowanie jakich elementów sprawia, że jesteś dobrym obrońcą ?
- Co jest ważniejsze atak czy obrona ?
- Dlaczego obrońcy są mniej doceniani od zawodników ataku ?
- Czy dobry obrońca musi być zawodnikiem myślącym?
- Gdzie gra się trudniej w ataku czy w obronie ?
- Na czym polega zasada linii?
- Na czym polega zasada małego trójkąta?
- Na czym polega zasada dużego trójkąta?
- Co to jest strona piłki i strona pomocy?
- **Dlaczego zastawianie jest istotnym elementem techniki obrony?**
- **Czym różni się zastawianie na poszczególnych pozycjach?**
- **Jakie są sposoby krycia zawodnika środkowego?**
- **Do czego przydatna jest umiejętność utrzymania w pasie zawodnika kozłującego?**
- **Co oznacza powiedzenie, iż zespół broni tak jak najsłabsze jego ogniwo?**

3. Elementy współpracy w ataku

a) Podstawowe formy współpracy

- umiejętność łączenia prostych ruchów bez piłki w łańcuchy bardziej złożone
- ruchy przeciwstawne (zachowanie odpowiedniej przestrzeni i czasu) w układach:
 - obwód - obwód
 - obwód - środek
 - **środek-środek**
- współpraca w układzie ścięcia i obiegnięcia (zadania dla poszczególnych zawodników)
 - obwód - obwód
 - obwód - środek
 - **środek-środek**



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

- umiejętność rozegrania sytuacji do środka i na zewnątrz
- podanie do centra i odegranie na stronę silną
- podanie do centra i odegranie na stronę pomocy
- współpraca z graczem obwodowym i drugim centrem
- umiejętność rozegrania gry „z ręki do ręki” po koźle i podaniu
- z pozycji zarówno zawodnika przekazującego jak i otrzymującego piłkę
- umiejętność wykorzystania zasłony do piłki (pick and roll) jako formy współpracy grupowej
- z pozycji zasłaniającego
- z pozycji wykorzystującego zasłonę

b) Zagadnienia z wiedzy koszykarskiej

- Dlaczego gra przestrzenną i czasem jest tak istotna dla dobrego konstruowania ataku?
- Dlaczego gracze ataku po stronie pomocy powinni być aktywni?
- Jaka jest różnica pomiędzy ścięciem i obiegnięciem?
- Dlaczego umiejętność podania piłki jest tak istotna w ataku?
- Dlaczego gra wewnętrzna ma wpływ na inne możliwości gry w ataku?
- Jakie są opcje rozegrania gry „z ręki do ręki” ?
- Podaj różnice pomiędzy zasłoną do piłki, a grą „z ręki do ręki”
- Podaj różnicę pomiędzy P&R statycznym, a dobiegającym?
- Czy szybkie rolowanie zawodnika wysokiego na P&R ma znaczenie?
- Czy rozciągnięcie gry na P&R przez zawodnika kozłującego jest ważne?
- Czy zawodnicy nie uczestniczący bezpośrednio w grze P&R mają jakieś zadania?
- Jakie czynności ma wykonać stawiający zasłonę, aby zwiększyć jej skuteczność?

4. Elementy współpracy w obronie

a) Podstawowe formy współpracy

- obrona ścięcia i obiegnięcia z różnych pozycji wyjściowych
- rozgrywanego
- skrzydłowego
- środkowego
- obrona ruchów bez piłki w układzie większej współpracy obronnej tj. w grach 3x3, 4x4 lub 5x5

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

- pomoc i powrót w układzie dwójkowym, trójkowym i czwórkowym
- pomoc i rotacja w układzie dwójkowym, trójkowym i czwórkowym
- przy penetracji z pozycji rozgrywającego
- przy penetracji z pozycji skrzydła i rogu boiska
- przy penetracji z pozycji środka boiska
- **przy grze zawodnika wysokiego na pozycji niskiej**
- pomoc i rotacja w układzie dwójkowym, trójkowym i czwórkowym
- przy penetracji z pozycji rozgrywającego
- przy penetracji z pozycji skrzydła i rogu boiska
- przy penetracji z pozycji środka boiska

b) Zagadnienia z wiedzy koszykarskiej

- Który z zawodników ataku jest najsłabiej kryty przez obronę ?
- Jak bronić aby nie korzystać z rotacji ?
- Dlaczego informacja słowna ma znaczenie w obronie zespołowej ?
- Podaj czym musi się wykazać zespół, który gra świetną obronę ?
- **Jaka jest różnica pomiędzy pomocą i powrotem oraz pomocą i rotacją?**
- **Co należy zrobić gdy nie potrafimy obronić centra indywidualnie?**

Zakres umiejętności - klasa III

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

Zawodnik kończący proces szkolenia w ramach ósmej klasy w KOSSM, powinien mieć opanowane elementy zawarte w zakresie umiejętności dla klasy pierwszej oraz drugiej oraz dodatkowo opanować (zaznaczone pogrubionym drukiem):

1. Technika ataku

a) Elementy techniczne

PORUSZANIE

- starty z ustawienia przodem, tyłem, bokiem do kierunku poruszania (z różnych pozycji wyjściowych w tym postawy koszykarskiej w ataku)
- starty po lądowaniu
- starty z postawy w obronie
- starty po wykonaniu różnych form poruszania w obronie (krok odstawno-dostawny, close-out, krok szermierczy)
- bieg połączony ze zmianą rytmu, skracaniem i wydłużaniem kroku biegowego, zmianą tempa biegu
- zmiana kierunku biegu (w linii prostej-przód, tył; po linii łamanej-odbicie z nogi zewnętrznej, skrzyżnie)
- zmiana kierunku biegu przez obrót i po krótkim zatrzymaniu na jedno tempo
- bieg-zatrzymanie-bieg
- podejmowanie decyzji co do momentu rozpoczęcia i kierunku biegu
- uwolnienie od obrońcy przez obiegnięcie
- uwolnienie od obrońcy przez ścięcie
- uwolnienie od obrońcy przez zastawienie i odskok
- wyjście do piłki w układzie zawracania (curl)
- wyjście do piłki w układzie odskoku
- **łączenie różnych form poruszania**
- **wykorzystanie różnych form poruszania w warunkach gry**

PODANIE I CHWYT

- podanie oburącz podstawowe i kozłem, chwyt podstawowy oburącz,
- podanie jednorącz podstawowe i kozłem, chwyt oburącz z boku
- podanie oburącz z nad głowy, chwyt nad głową
- podanie hakowe podstawowe i kozłem

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

- podanie z kozła
- podanie bezpośrednio po chwycie
- podanie bez kontroli wzroku
- tworzenie linii podania w pozycji potrójnego zagrożenia
- tworzenie linii podania bez piłki
- podania w biegu (transmisja ofensywna)
- zatrzymanie po otrzymaniu podania (chwycie) na jedno i dwa tempa
- podejmowanie decyzji co do momentu, kierunku i siły podania w tym długie podania do zawodnika będącego w ruchu
- podanie pod presją obrońcy w układzie 2x2 i 3x3
- łączenie podania z innymi elementami techniki
- utrzymanie odległości i gra piłką w odpowiednim timingu w układzie 5x5
- **wykonywanie podań podczas poruszania z dużą prędkością, w sposób niesygnalizowany, pod presją obrońcy**

KOZŁOWANIE

- rozpoczęcie kozłowania z aktywnej postawy koszykarskiej (pozycja potrójnego zagrożenia) skrzyżnie i nogą jednoimienną (przygotowanie do minięcia obrońcy) /przeniesienie piłki, długi mijający krok, długi mijający kozioł/
- rozpoczęcie kozłowania z pozycji podwójnego zagrożenia, po uwolnieniu od obrońcy, skrzyżnie i nogą jednoimienną
- rozpoczęcie kozłowania w pełnym biegu (szybki atak) – długi ofensywny kozioł, zmiana kierunku ruchu w momencie zainicjowania kozłowania
- kozłowanie na dystansie ze zmianą rytmu i tempa
- zmiana kierunku i tempa kozłowania (przed sobą, przez kozioł do środka i na zewnątrz, za plecami)
- zmiana kierunku i tempa kozłowania (przez obrót i powrót, przez obrót i kontynuację ruchu po obrocie, pod nogą)
- zatrzymanie po kozłowaniu na jedno i dwa tempa oraz obroty
- kozłowanie na dystansie (odseparowanie pracy ręki i tułowia, inny rytm pracy ręki i kończyn dolnych, kozłowanie ofensywne jak najdłuższy dystans jak najmniejszą liczbą kozłów-trzy, maksymalnie 4 na długości boiska)
- kozłowanie pod presją twarzą do kosza
- kozłowanie na obwodzie pola ataku (połączenie kroku odstawno-dostawnego, skrzyżnego i biegowego)
- minięcie z pozycji kozłującego nogą jednoimienną i skrzyżnie)

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

- rozpoczęcie kozłowania w pozycji dynamicznej w biegu (bez i ze zmianą kierunku poruszania)
- podejmowanie decyzji co do momentu i kierunku kozłowania
- kozłowanie pod presją obrońcy
- łączenie kozłowania z innymi elementami techniki
- wyjście kozłem i podaniem z pułapki (podwojenie)
- **wykorzystanie kozłowania w warunkach gry**

RZUTY

- rzut z miejsca (pozycyjny) z właściwą techniką pracy ręki do rzutu, prawidłowym ustawieniem stóp oraz poprawną pozycją względem kosza
- rzut po podaniu lub kozłowaniu z prawej i lewej strony
- rzut z jednego penetrującego kroku z prawej i lewej strony
- rzut z odwrotnej strony kosza (rewersowy) po jednym i dwóch krokach
- rzut pół-hakiem (w izolacji bocznej)
- rzut po naskoku na jedno i dwa tempa po podaniu i kozłowaniu
- rzut półhakiem po zatrzymaniu na jedno tempo i obrocie (pod koszem)
- rzut po penetracji i obrocie - spin
- rzut z odskokiem w bok tył (step back)
- rzut wysokim lobem (floater)
- **rzut z przeskokiem**
- **wbicie**
- **rzut po zatrzymaniu i wypadzie w przód (flash)**
- podejmowanie decyzji co do zasadności wykonania rzutu
- rzucanie pod presją obrońcy
- łączenie rzutów z innymi elementami techniki
- **wykorzystanie rzutów w warunkach gry**

OFENSYWNY ATAK TABLICY

- walka o pozycje do zbiórki w ataku
- zbiórka piłki z tablicy i dobitka
- antycypacja lotu piłki po niecelnym rzucie oddawanym pod różnym kątem, z różnych odległości
- łączenie zbiórki z innymi elementami techniki
- **walka na tablicy w warunkach gry**

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

b) Zagadnienia z wiedzy koszykarskiej

- Nad czym trzeba pracować indywidualnie aby poprawić skuteczność rzutu?
- Nad czym trzeba pracować indywidualnie aby poprawić skuteczność kozłowania ?
- Nad czym trzeba pracować indywidualnie aby poprawić skuteczność podania?
- Dlaczego musimy kozłować prawą i lewą ręką?
- Dlaczego podczas kozłowania nie można patrzeć na piłkę?
- Czy szybciej przemieszczamy piłkę kozłem czy podaniem?
- Co ma wpływ na skuteczność rzutu?
- Co to jest linia podania?
- Jakie są sposoby tworzenia linii podania?
- Kiedy stosujemy podanie kozłem?
- Jakie są rodzaje chwytów?
- Dlaczego liczba zbiórek w ataku jest istotna?
- Na czym polega zastawianie w ataku?
- **Jakie elementy techniki ataku należy opanować aby skutecznie grać 1x1?**
- **W jaki sposób można samodzielnie pracować nad techniką ataku?**
- **Jakie są rodzaje podań?**
- **Dlaczego musimy nauczyć się różnych rzutów?**

2. Technika obrony

a) Elementy techniczne

POSTAWA I PORUSZANIE, KRYCIE W ZALEŻNOŚCI OD POŁOŻENIA PIŁKI I ZAWODNIKÓW

- zachowanie obrońcy w sytuacjach:
 - ukierunkowanie zawodnika z piłką
 - bieg i zaskoczenie na zawodniku, który wygrał grę 1x1 z kozłem
 - krycie zawodnika z piłką przed kozłowaniem
 - krycie zawodnika z piłką, który przerwał kozłowanie
 - krycia zawodnika z piłką w pozycji potrójnego zagrożenia
 - krycie zawodnika bez piłki po stronie piłki w pozycji otwartej i zamkniętej

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

- krycie zawodnika bez piłki po stronie pomocy
- zaskoczenie z pozycji pomocy zawodnika penetrującego
- krycie zawodnika po dojściu z pozycji pomocy
- krycie zawodnika obiegającego i ścinającego
- utrzymanie w pasie zawodnika z piłką
- krycie zawodnika środkowego
- blokowanie zawodnika wykonującego rzut po penetracji
- przechwytywanie i wygarnianie piłki
- **wykorzystanie w grze poznanych elementów indywidualnej techniki obrony**

ZASTAWIANIE I WALKA NA TABLICY W OBRONIE

- zastawienie przez obrót w przód i obrót w tył
- utrzymanie kontaktu po zastawieniu
- zbiórka piłki z tablicy w obronie
- zastawienie zawodnika rzucającego
- zastawienie zawodnika bez piłki po stronie silnej
- zastawienie zawodnika bez piłki po stronie pomocy
- zastawienie zawodnika środkowego w strefie podkoszowej
- **zastawianie i walka na tablicy w warunkach gry**

b) Zagadnienia z wiedzy koszykarskiej

- Opanowanie jakich elementów sprawia, że jesteś dobrym obrońcą ?
- Co jest ważniejsze atak czy obrona ?
- Dlaczego obrońcy są mniej doceniani od zawodników ataku ?
- Czy dobry obrońca musi być zawodnikiem myślącym?
- Gdzie gra się trudniej w ataku czy w obronie ?
- Na czym polega zasada linii?
- Na czym polega zasada małego trójkąta?
- Na czym polega zasada dużego trójkąta?
- Co to jest strona piłki i strona pomocy?
- Dlaczego zastawianie jest istotnym elementem techniki obrony?
- Czym różni się zastawianie na poszczególnych pozycjach?
- Jakie są sposoby krycia zawodnika środkowego?
- Do czego przydatna jest umiejętność utrzymania w pasie zawodnika kozłującego?
- Co oznacza powiedzenie, iż zespół broni tak jak najsłabsze jego ogniwo?

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

- Jaka rolę w grze obronnej odgrywają ręce?
- Dlaczego w obronie musimy stosować różne formy poruszania?
- W jakiej odległości należy kryć zawodnika z piłką?
- Co to znaczy odciąć atakującego od podania?

3. Elementy współpracy w ataku

a) Podstawowe formy współpracy

- umiejętność łączenia prostych ruchów bez piłki w łańcuchy bardziej złożone
- ruchy przeciwstawne (zachowanie odpowiedniej przestrzeni i czasu) w układach:
 - obwód - obwód
 - obwód - środek
 - środek-środek
- współpraca w układzie ścięcia i obiegnięcia (zadania dla poszczególnych zawodników)
 - obwód - obwód
 - obwód - środek
 - środek-środek
- umiejętność rozegrania sytuacji do środka i na zewnątrz
 - podanie do centra i odegranie na stronę silną
 - podanie do centra i odegranie na stronę pomocy
 - współpraca z graczem obwodowym i drugim centrem
- **wykorzystanie poszczególnych form współpracy w warunkach gry**

b. Zagadnienia z wiedzy koszykarskiej

- Dlaczego gra przestrzenią i czasem jest tak istotna dla dobrego konstruowania ataku?
- Dlaczego gracze ataku po stronie pomocy powinni być aktywni?
- Jaka jest różnica pomiędzy ścięciem i obiegnięciem?
- Dlaczego umiejętność podania piłki jest tak istotna w ataku?
- Dlaczego gra wewnętrzna ma wpływ na inne możliwości gry w ataku?
- **Co jest podstawą gry w ataku?**

4. Elementy współpracy w obronie

a) Elementy techniczne

- obrona ścięcia i obiegnięcia z różnych pozycji wyjściowych
- rozgrywającego

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

- skrzydłowego
- środkowego
- obrona ruchów bez piłki w układzie większej współpracy obronnej tj. w grach 3x3, 4x4 lub 5x5
- pomoc i powrót w układzie dwójkowym, trójkowym i czwórkowym
- pomoc i rotacja w układzie dwójkowym, trójkowym i czwórkowym
- przy penetracji z pozycji rozgrywającego
- przy penetracji z pozycji skrzydła i rogu boiska
- przy penetracji z pozycji środka boiska
- przy grze zawodnika wysokiego na pozycji niskiej
- pomoc i rotacja w układzie dwójkowym, trójkowym i czwórkowym
- przy penetracji z pozycji rozgrywającego
- przy penetracji z pozycji skrzydła i rogu boiska
- przy penetracji z pozycji środka boiska
- podstawowe formy obrony zasłony do piłki
 - walka na szczycie zasłony
 - pomoc-powrót
 - przekazanie
 - podwojenie
- podstawowe formy obrony gry do środka i na zewnątrz
- obrona sytuacji „z ręki do ręki”
- **obrona zasłony od piłki**
- **bieganie po śladach**
- **przepuszczenie**
- **przejście przez szczyt zasłony**
- **przekazanie**
- **wykorzystanie podstawowych form współpracy w obronie w warunkach gry**

b) Zagadnienia z wiedzy koszykarskiej opanowane przez zawodnika szkolonego

- Który z zawodników ataku jest najsłabiej kryty przez obronę ?
- Jak bronić aby nie korzystać z rotacji ?
- Która zasłona jest groźniejsza dla obrony: zasłona w plecy, czy zasłona z góry na dół ?
- Jaka jest rola zawodników obrony nie uczestniczących bezpośrednio w obronie zasłon ?
- Dlaczego informacja słowna ma znaczenie w obronie zespołowej ?
- Podaj czym musi się wykazać zespół, który gra świetną obronę ?

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

- Jaka jest różnica pomiędzy pomocą i powrotem oraz pomocą i rotacją?
- Jakie są sposoby obrony zasłony do piłki?
- Co należy zrobić gdy nie potrafimy obronić centra indywidualnie?
- Jakie są sposoby obrony gry „z ręki do ręki”
- Jaki jest najprostszy sposób gry przeciwko zasłonie do piłki?
- Czym różni się obrona zespołowa każdy swego od obrony strefowej?
- **Jakie są sposoby obrony zasłony od piłki?**
- **Jak zachować się w sytuacji niski obrońca, wysoki atakujący pod koszem?**
- **Jak zachować się w sytuacji wysoki obrońca, niski atakujący na obwodzie?**
- **Jakie znaczenie ma komunikowanie się w obronie?**
- **Dlaczego kryjąc zawodnika z piłką powinniśmy kontrolować co dzieje się wokół nas?**

SPONSOR
STRATEGICZNY



SPONSOR
GŁÓWNY



SPONSOR



PARTNERZY



PARTNER
MEDIALNY



PARTNERZY
TECHNICZNI



PARTNER
MEDYCZNY



OFICJALNA
WODA



PARTNER
KOSZYKÓWKI 3x3

