Nr 1

5.04 – 18.04.2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

W numerze:

Rafał Czyszpak

Doskonalenie współpracy zawodników obwodowych i podkoszowych

Piotr Rozwadowski

Gra według zasad ustawienia 5-0

Lajkers

Koszykarski fun dla najmłodszych

SPONSOR OFICJALNY PARTNERZY

cinkciarz.pl Ministerstwo Sportu i Turystyki POLSAT SPORT HD molten adidas PRZEGLĄD SPORTOWY onet. SUZUKI SKLEP KOSZYKARZA.PL Primavera FESTINA SKLZ



Spis treści

Grzegorz Bachański, Kazimierz Mikołajec
Słowo wstępne 3

Rafał Czyszpak
Doskonalenie współpracy zawodników obwodowych
i podkoszowych 4-10

Piotr Rozwadowski
Gra według zasad ustawienia 5-0 11-24

Lajkers
Koszykarski fun dla najmłodszych 25-27

Polski Związek Koszykówki
2017

Słowo wstępne



Grzegorz Bachański

Prezes PZKosz

Przed Państwem ciekawa i – mam nadzieję - inspirująca inicjatywa Wydziału Szkolenia Polskiego Związku Koszykówki. Materiał szkoleniowy, jak podkreślają jego twórcy, tworzony przez trenerów dla trenerów. Pragnę podkreślić, że w niniejszym dwutygodniku podzielą się swoją wiedzą trenerzy Kadr Narodowych Polskiego Związku Koszykówki. Jestem przekonany, że z ich wiedzy i doświadczenia będzie mógł skorzystać każdy trener bądź nauczyciel koszykówki – zarówno ten dojrzały, jak i ten, który dopiero zaczyna swoją przygodę z nauczaniem koszykówki. Co warto podkreślić, tematyka będzie naprawdę różnorodna, męska, żeńska, zawierająca elementy koszykówki dorosłej, jak i tej dziecięco-młodzieżowej.

Zapraszam Państwa do studiowania i analiz przedstawianego materiału. Liczymy na Waszą interakcję i wymianę myśli, krótko mówiąc – na Wasz kontakt. Nasi związkowi trenerzy są do Państwa dyspozycji. Miłej lektury!



Kazimierz Mikołajec

Dyrektor Sportowy PZKosz

W imieniu Wydziału Szkolenia Polskiego Związku Koszykówki jest mi niezmiernie miło oddać w Wasze ręce pierwszy numer dwutygodnika „Trener Koszykówki”. Chciałbym aby stał się on forum wymiany poglądów, prezentacji różnych koncepcji, miejscem gdzie można znaleźć interesujące informacje. Mam nadzieję, że przekazywane w periodyku treści okażą się pomocne nie tylko trenerów, ale także studentów, zawodników oraz fanów koszykówki. Jestem pewien, iż wspólnie jako środowisko trenerskie będziemy rozwijali nasz projekt. Pamiętajcie, że koszykówka jest cudowną grą i to my szkoleniowcy mamy największy wpływ na jej kształt i poziom w naszym kraju. Miłego czytania!

Rafał Czyszpak

Doskonalenie współpracy zawodników obwodowych i podkoszowych

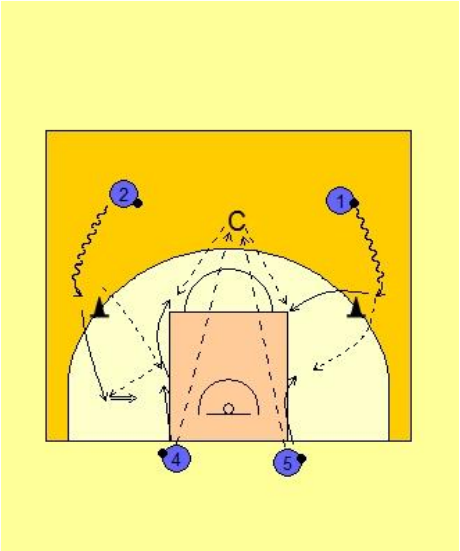
Aby mówić o współpracy zawodników należy w pierwszej kolejności opanować fundamenty koszykówki - podania, kozłowanie bez patrzenia na piłkę i przy nacisku, zajmowanie pozycji środkowego, kontrola obrońcy, umiejętność zastawienia się pod koszem, manewry tyłem do kosza, zachowanie odpowiednich odległości. Oczywiście elementy te możemy doskonalić ucząc lub doskonaląc współpracę. Nie jest jednak możliwa współpraca między zawodnikami, gdy panowanie nad piłką przeszkadza zawodnikowi widzieć boisko, mieć przegląd sytuacji na boisku, a z drugiej strony podanie do wysokiego zawodnika będzie niemożliwe, jeżeli ten nie będzie potrafił zająć pozycji pod koszem lub nie będzie walczył o jej zajęcie. Skuteczność współpracy jest w ogromnym stopniu uzależniona od szybkości i trafności podejmowanych decyzji. Dobrym sposobem na rozpoczęcie współpracy jest wykorzystywanie prostych układów gry w rozgrzewkach, gdzie powodujemy kształtowanie nawyków zachowań podczas ruchu piłki i zawodników.

Następnym etapem jest wykorzystanie obrońcy, który zachowuje się zgodnie z zadaniami postawionymi przez trenera np. obrona low post od góry lub dołu. A w końcowej fazie wykorzystanie małych gier 2x2 lub 3x3.

Wykorzystanie podań pod kosz

Przykład 1

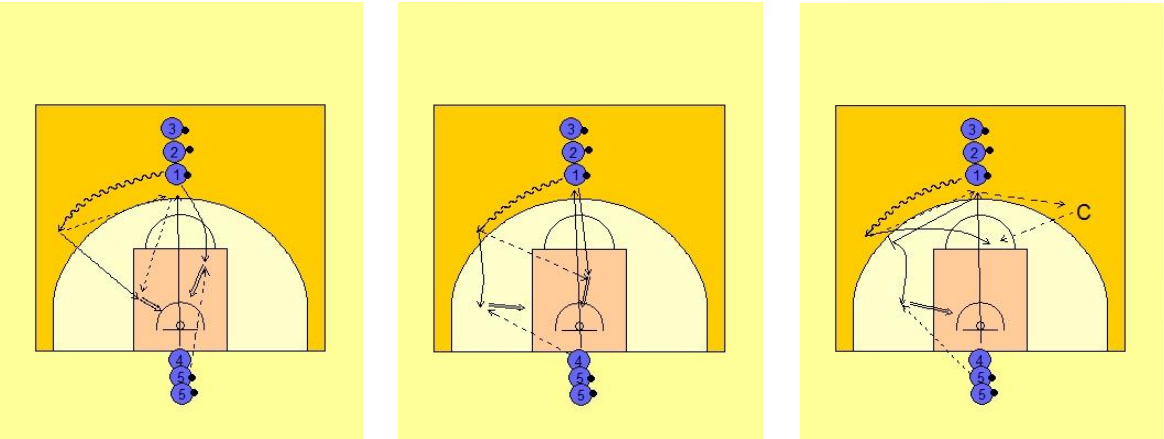
Zawodniczki wysokie, podają do trenera i zajmują pozycję low post, w tym samym czasie zawodniczka obwodowa kozłuje na 45 i podaje piłkę do centra na rękę wskazana przez nią. Podając w prawą stronę zawodniczka zbiega pod kosz w przeciwną stronę do podania.



- Pierwsza opcja - zawodniczka podkoszowa wykonuje manewr gry podkoszowej, natomiast zawodniczka obwodowa otrzymuje podanie od trenera.
- Druga opcja - center odgrywa do zawodniczki zbiegającej, a następnie dostaje podanie od trenera. Zawodniczka wysoka wykonuje obrót do piłki w przeciwną stronę do podania.

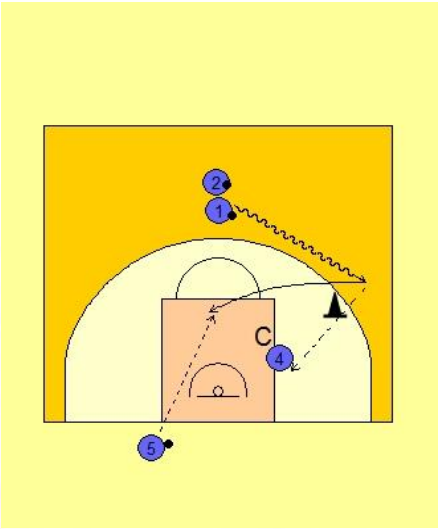
Wykorzystanie podań pod kosz

Przykład 2



1. Wykozłowanie na 45, w tym czasie wysoka wybiega na top i otrzymuje piłkę, po podaniu wykonuje back door zakończony wbiciem. Zawodniczka z topu wbiega pod kosz i wykonuje rzut.
2. Jw., ale wysoka wykonuje back door.
3. Jw. po podaniu do trenera - zasłona od piłki i dwie zawodniczki wykonują rzuty.

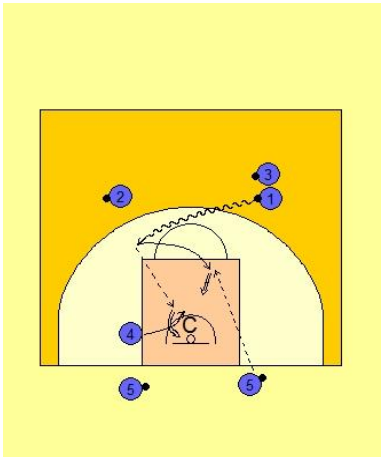
Przykład 3



Zawodniczka wykozłowuje na 45 i ma wykonać podanie do zawodniczki na low post. Trener jest pasywnym obrońcą i ustawia się z prawej lub lewej strony, otwierając podanie w jedną stronę. Zawodniczka podkoszowa powinna zająć pozycję i kontrolować obrońcę, wziąć go na plecy, natomiast obwodowa podaje na otwartą stronę. Po podaniu obwodowa wykonuje wyjście do piłki, otrzymuje piłkę od następnej wysokiej zawodniczki i wykonuje rzut.

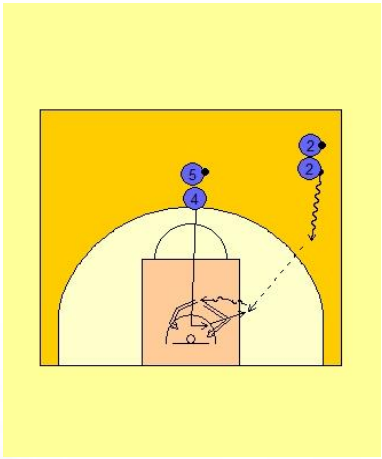
Wykorzystanie podań pod kosz

Przykład 4



Zawodniczka obwodowa penetruje przez oś boiska, natomiast zawodniczka podkoszowa wchodzi w pole 3 sek. i „wbija" się w obrońcę, zajmując pozycje do otrzymania piłki. W tym ćwiczeniu ważny jest timing – przed penetracją zawodniczka w obronie jest na osi boiska, w momencie penetracji, zawodniczka ataku powinna zablokować ją w tym miejscu otwierając podanie pod kosz lub penetrację. Po podaniu zawodniczka obwodowa wychodzi do piłki i oddaje rzut.

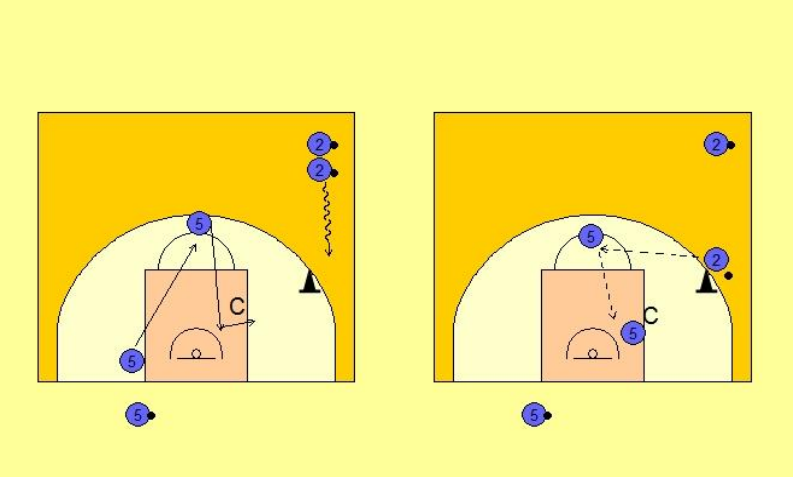
Przykład 5



Zawodniczki obwodowe wkozłowują na 45, w tym czasie wysokie wbiegają pod sam kosz, biorąc obrońcę na plecy poprzez np. swim move i oddają rzut do kosza. Po podaniu obwodowa zawodniczka wychodzi do piłki i oddaje rzut.

Wykorzystanie podań pod kosz

Przykład 6

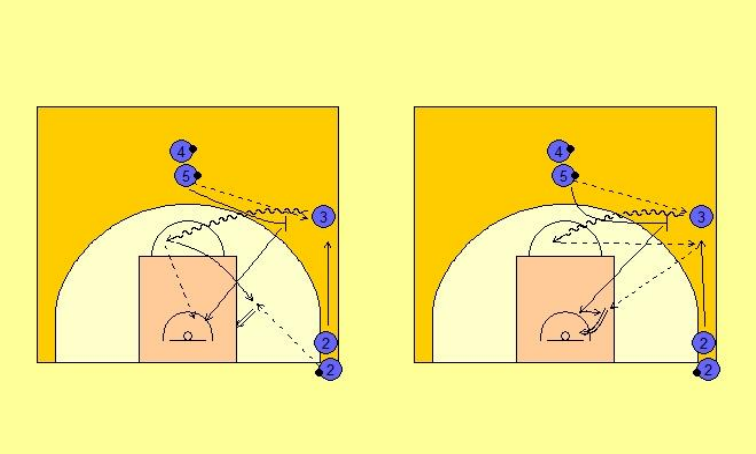


Zawodniczka obwodowa wkozłowuje na 45, wysoka wbiega pod kosz, druga wysoka wybiega na top, jeżeli podanie do wbiegającego centra będzie odcięte, wykonujemy dodatkowe podanie przez zawodniczkę na topie, a zawodniczka pod koszem roluje się i nie wpuszcza przed siebie obrońcy. Po podaniu zawodniczka obwodowa wychodzi do piłki i oddaje rzut.

Należy pamiętać, iż podanie do zawodniczki wysokiej pod kosz jest pierwszym etapem współpracy. W następnym etapie w podobnych układach należy kształtować nawyk odegrania piłki na obwód przy podwojeniu na pozycji low post lub otwartej pozycji do rzutu obwodowego. Czym więcej piłek będzie otrzymywać zawodniczka wysoka, tym więcej będzie otwartych pozycji rzutowych z obwodu, a wysokie zawodniczki chętniej będą dzielić się piłką.

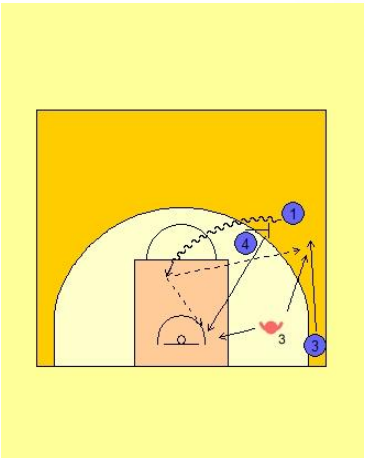
Wykorzystanie „picków” i przesunięć podczas gry

Przykład 7



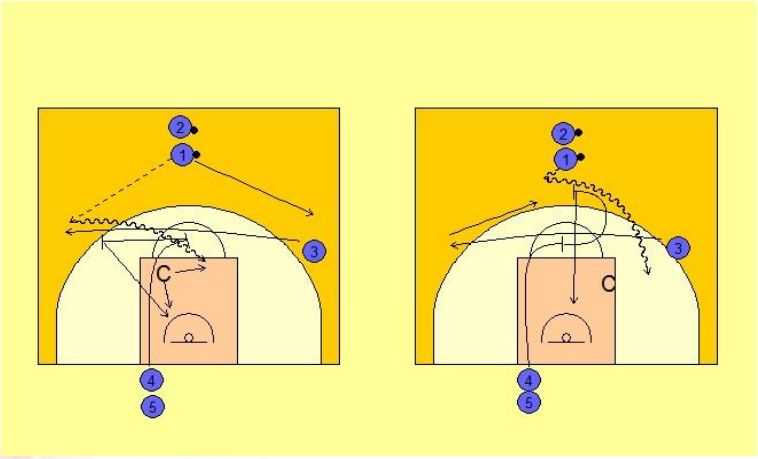
Po podaniu na 45, gramy side picka. Po picku wysoka wbiega pod kosz, natomiast zawodniczka z rogu wybiega na 45. Bezpośrednie podanie do wysokiej lub z podaniem pośrednim.

Po formie ścisłej, przechodzimy do gry z pasywnym obrońcą. Obrońca pod koszem decyduje czy podanie pójdzie do wysokiej bezpośrednio czy z podaniem pośrednim.



Z tego samego ustawienia obrońca kryje zawodniczkę w rogu boiska ma do wyboru pójść za swoim graczem lub pomagać na wysokiej.

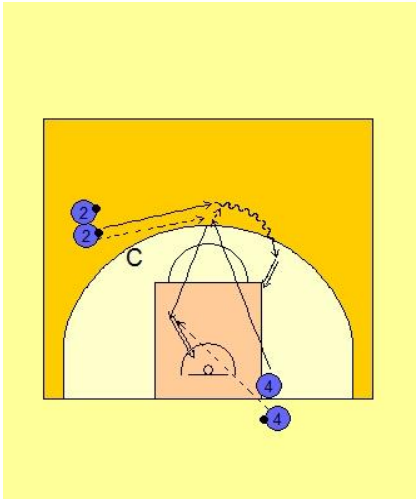
Przykład 8



Gra zawodniczek, jak na rysunkach, side pick lub top pick. Po picku czytanie gry, rzut ma oddać zawodniczka mająca otwartą pozycję do rzutu.

Wykorzystanie hand off

Przykład 9



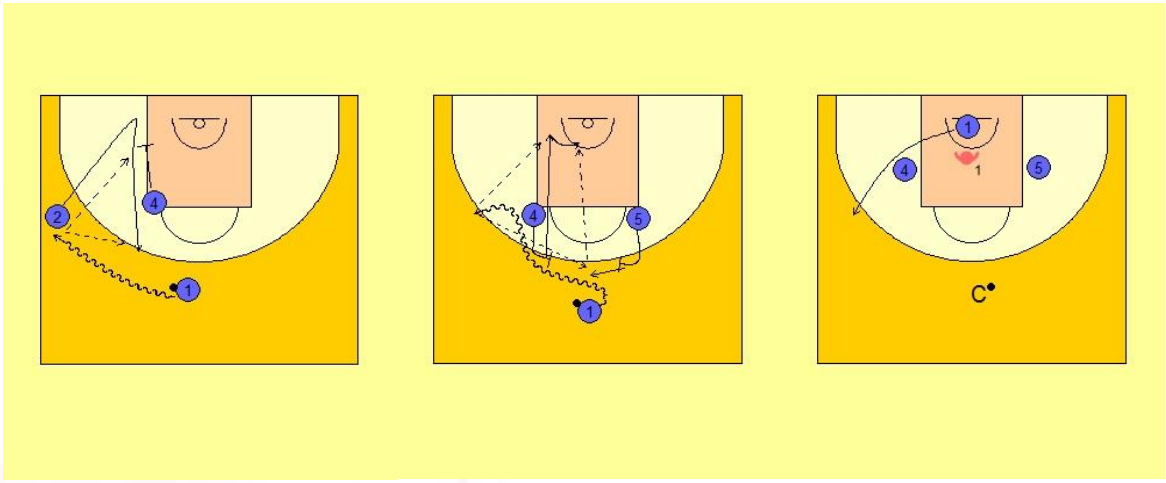
Współpraca na hand off. Obrońca ma do wyboru pójście po śladach, pójście dołem, próbę odcięcia (uniemożliwienie hand off). Zachowanie się zawodników zgodnie z zasadami ataku. Pójście po śladach - zakręcenie pod kosz, odcięcie - back door, pójście dołem - odejście na rzut lub re-pick.

Pasywny obrońca może być również odpowiedzialny za zawodniczkę wysoką. Wykonujemy wtedy: oszukanie hand off, szybkie wbiegniecie i zastawienie się przy przekazie, ominięcie obrońcy i wbiegniecie pod kosz przy push.

Wykorzystanie małych gier w doskonaleniu współpracy

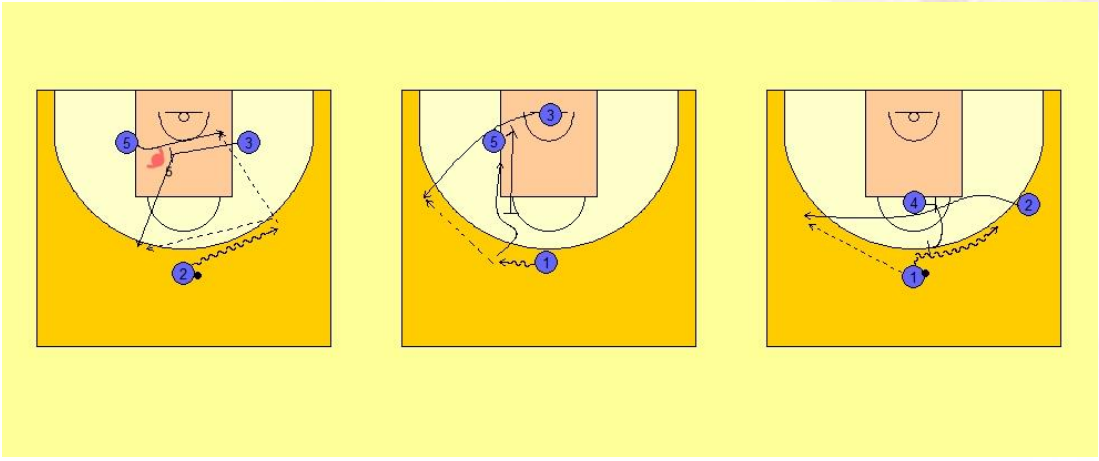
Po grach w przewagach, gdzie należy odczytać zachowanie tylko jednego obrońcy i podjąć odpowiednią decyzję, należy przejść do gier 2x2 lub 3x3 z tych lub podobnych ustawień.

Do doskonalenia współpracy zawodników obwodowych i podkoszowych bardzo często wykorzystuję standardy w układach 2x2+coach lub 3x3.



Zipper Horns Baseline exit

Wykorzystanie małych gier w doskonaleniu współpracy



Zasłona poprzeczna UCLA Top pick lub side pick

We wszystkich tych grach zwracam szczególną uwagę na szukanie możliwości podania piłki pod kosz, stworzenie otwartej pozycji do rzutu lub umożliwienia penetracji pod kosz. Mimo, że małe gry są elementem współzawodnictwa należy zwracać szczególną uwagę na poprawność techniczną wykonywanych elementów: technika, siła i różnorodność podań, stawianie zasłon, naprowadzanie na zasłony, zajmowanie pozycji.

Piotr Rozwadowski

Gra według zasad ustawienia 5-0

W nauczaniu koszykówki wyróżniamy trzy podstawowe etapy. Etap pierwszy to gra spontaniczna, bez zasad, schematu, taktyki. Kolejny etap to gra wg zasad z ustawienia 5-0. To gra oparta na elementach indywidualnego atakowania wymagający od zawodnika dobrego opanowania podstawowych manewrów gry 1x1 z piłką i bez piłki. W zależności od zaawansowania technicznego graczy możemy wprowadzić do gry zasłony do i od piłki. Ostatni, trzeci etap, to gra schematem, ustawionym atakiem pozycyjnym na konkretnego przeciwnika lub na konkretny typ gracza, np. izolacja dla graczy do gry 1x1, atak na strzelca, na rozegranie kończącej akcji pick&roll itd. Ten atak jest skuteczny, jeżeli posiadamy w zespole ukształtowanych graczy. W przeciwnym wypadku, często stosując atak pozycyjny w zespołach dzieci (żacy, młodzicy), ukrywa się niedoskonałości w wyszkoleniu technicznym graczy.

W grze wg zasad z ustawienia 5-0, 4-1, 3-2 nie ma schematu rozegrania akcji, przez co możemy rozwijać umiejętności graczy ucząc dyscypliny gry. Ta gra uczy nawyków, zachowań, daje swobodę i radość w ataku. Gracze zmuszeni są do „czytania" gry, muszą dostosować się do każdego ruchu graczy zarówno ataku, jak i obrony. Można go stosować zarówno w grze dzieci, jak i w zespołach młodzieżowych. Można go używać w przypadku, gdy nie „działają" ataki pozycyjne. Jest elastyczny, zawodnicy uczą się grać na wszystkich pozycjach. Buduje koordynację pomiędzy graczami. Jest stosunkowo łatwy do nauczania, przyswojenia, opanowania i zapamiętania przez graczy.

W koszykówkę gra się wykorzystując nawyki i zasady. Jeżeli gracze potrafią odczytać obronę, odczytać ruch gracza z piłką zmuszeni są do natychmiastowej reakcji. Muszą posiadać wiedzę jak w danej sytuacji się zachować. Im mniej myślą, tym szybciej wykonują swój ruch. Nie oznacza to bezmyślności, lecz właśnie wiarę w instynkt wypracowany na treningach.

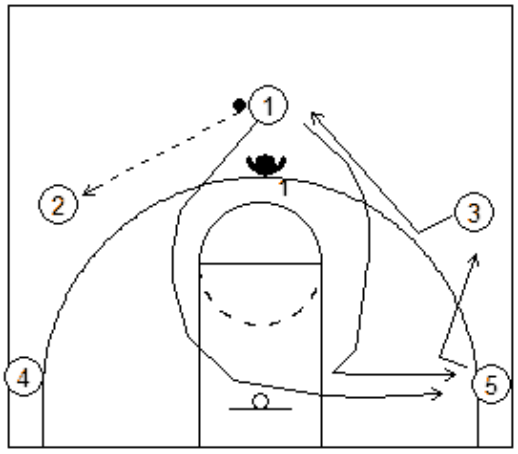
Podstawową zasadą gry jest to, aby gracz po wykonaniu podania wykonał ruch. Może to być manewr ścięcia, obiegnięcia, wyjścia do piłki, wykonania zasłony do lub od piłki. Jednocześnie wymusza to ruch pozostałych graczy.

Gra według zasad ustawienia 5-0

W grze określamy podstawowe zasady:

- gracz po wykonaniu podania musi wykonać ruch,
- ruch gracza (np. wyjście na pozycję, ścięcie) wymusza przesunięcie pozostałych graczy po obwodzie,
- gracz otrzymujący piłkę zawsze ustawia się przodem do kosza gotów do podania, rzutu, gry 1x1 (penetracji), gotów do „czytania" gry,
- penetracja gracza wymusza ruch pozostałych graczy (zasada koła).

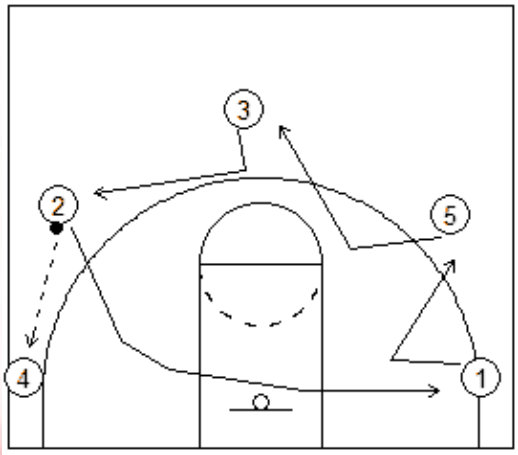
Etap 1



Po podaniu zawodnik 1 wykonuje manewr ścięcia lub obiegnięcia.

Pozostali zawodnicy przesuwają się wg zasady „koła".

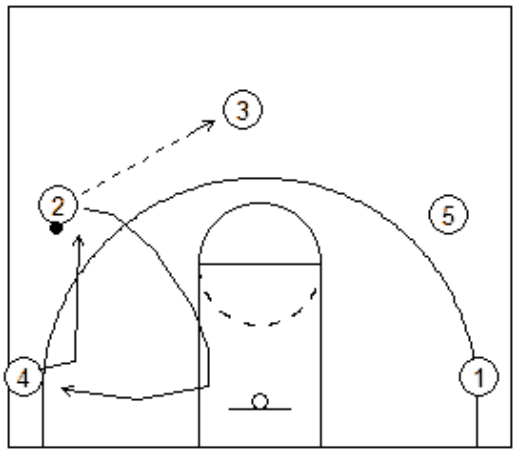
Etap 2



Z pozycji 45^0 zawodnik po podaniu do skrzydła wykonuje manewr ścięcia lub obiegnięcia.

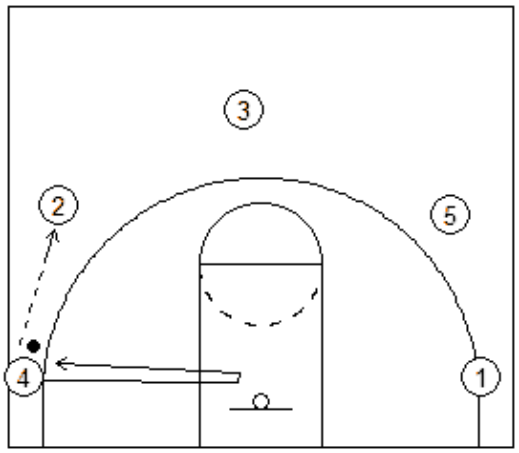
Pozostali trzej zawodnicy przesuwają się wg zasady „koła".

Etap 3



Z pozycji 45⁰ zawodnik 2 po podaniu na TOP wykonuje ruch w stronę kosza, zawodnik 4 zajmuje wolną pozycję – wychodzi po piłkę na 45⁰.

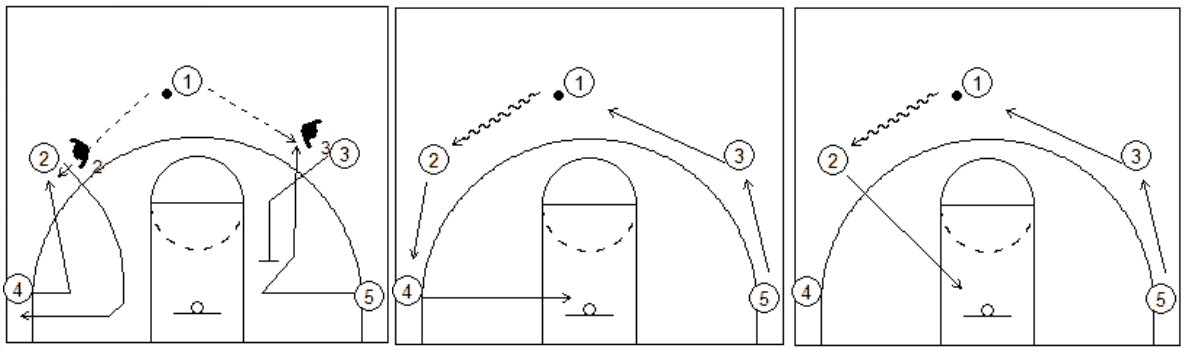
Etap 4



Jedyna sytuacja, gdzie zawodnik powraca na swoją pozycję.

Po podaniu na 45⁰ zawodnik 4 wybiega po piłkę w pole 3 sek., w przypadku nieotrzymania piłki wraca na swoją pozycję.

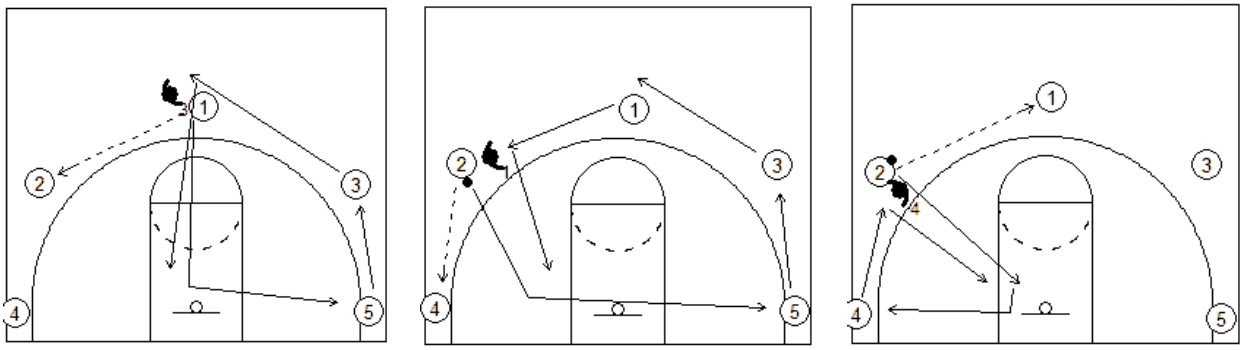
Zachowanie się graczy w sytuacji, gdy gracz 1 nie może wykonać podania (odcięcie graczy na 45⁰)



W sytuacji, gdy nie możemy wykonać pierwszego podania, zagrać 1x1, na sygnał zawodnicy z 45⁰ wykonują zmianę miejsc poprzez ścięcie (obiegnięcie) i przesunięcie po obwodzie (gracz 4 wychodzi po piłkę) lub zasłonę dla gracza stojącego w rogu boiska (down screen). Cały czas obowiązuje graczy zasada koła.

Kolejną sytuacją jest możliwość przeniesienia piłki kozłem na pozycję 45^0. Tutaj mamy możliwość przesunięcia po obwodzie gracza z pozycji 45^0, natomiast gracz z rogu boiska wbiega pod kosz lub gracz z 45^0 wykonuje obiegnięcie. Pozostali gracze wg zasady koła przesuwają się po obwodzie.

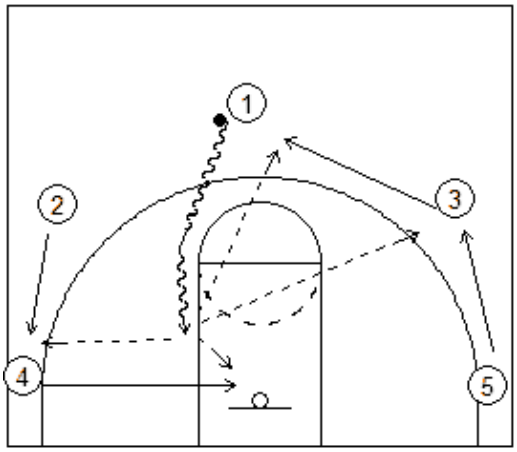
Sytuacje, w których gracz wychodzący po piłkę jest odcinany przez obrońcę

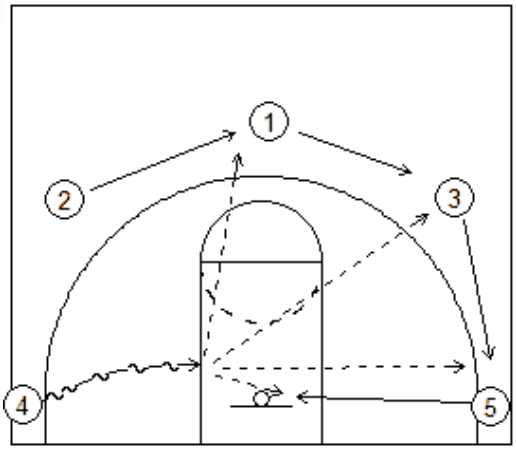


Jedną z możliwości przy odcięciu gracza wychodzącego po piłkę jest tzw. podwójne ścięcie. Gracz po podaniu ścina pod kosz, drugi gracz wychodzi po piłkę (zasada koła) i wykonuje back-door (ucieczka za plecy). Pozostałych graczy cały czas obowiązuje zasada koła (przemieszczanie się po obwodzie).

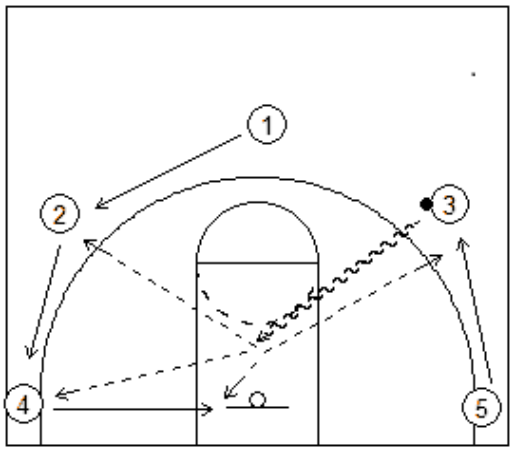
Podstawowe ruchy graczy bez piłki podczas penetracji z ustawienia 5-0

Penetracja zawodnika z pozycji TOP wymusza ruch graczy po obwodzie (przesunięcie – zasada koła).





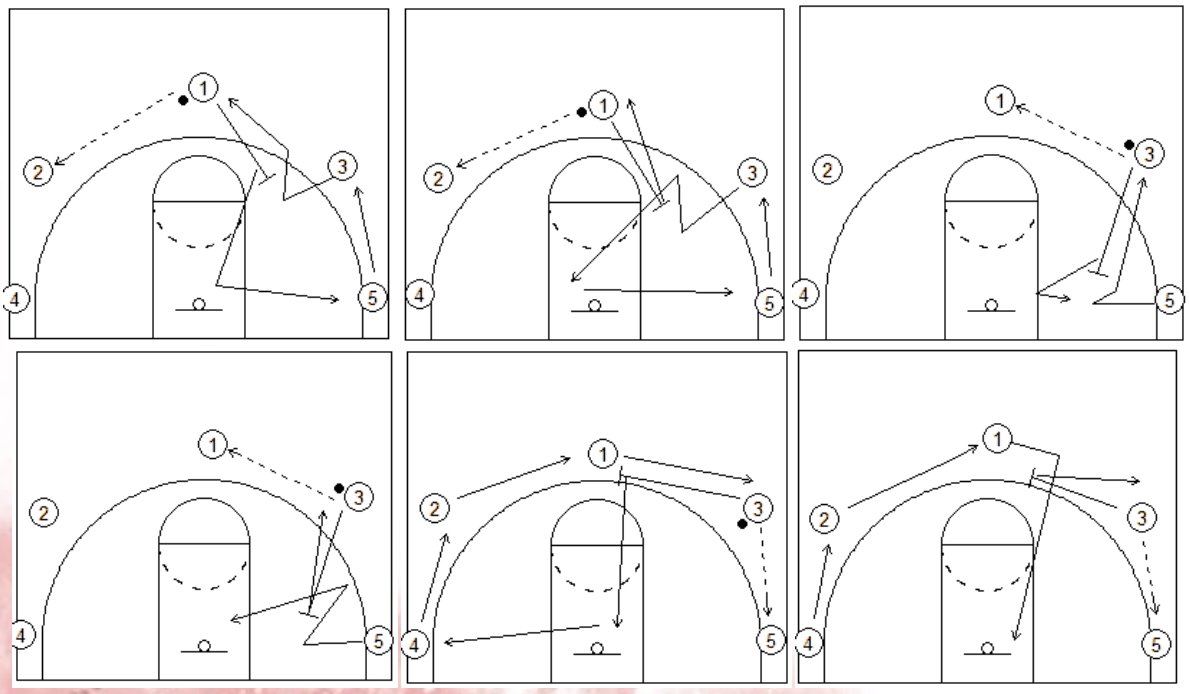
Penetracja gracza z pozycji 0^0 do środka. Ruch pozostałych graczy po obwodzie, gracz z rogu boiska wbiega pod kosz.



Penetracja gracza z pozycji 45^0. Gracz z rogu boiska ścina pod kosz, po przeciwnej stronie ruch graczy wg zasady koła (zamknięcie linii końcowej).

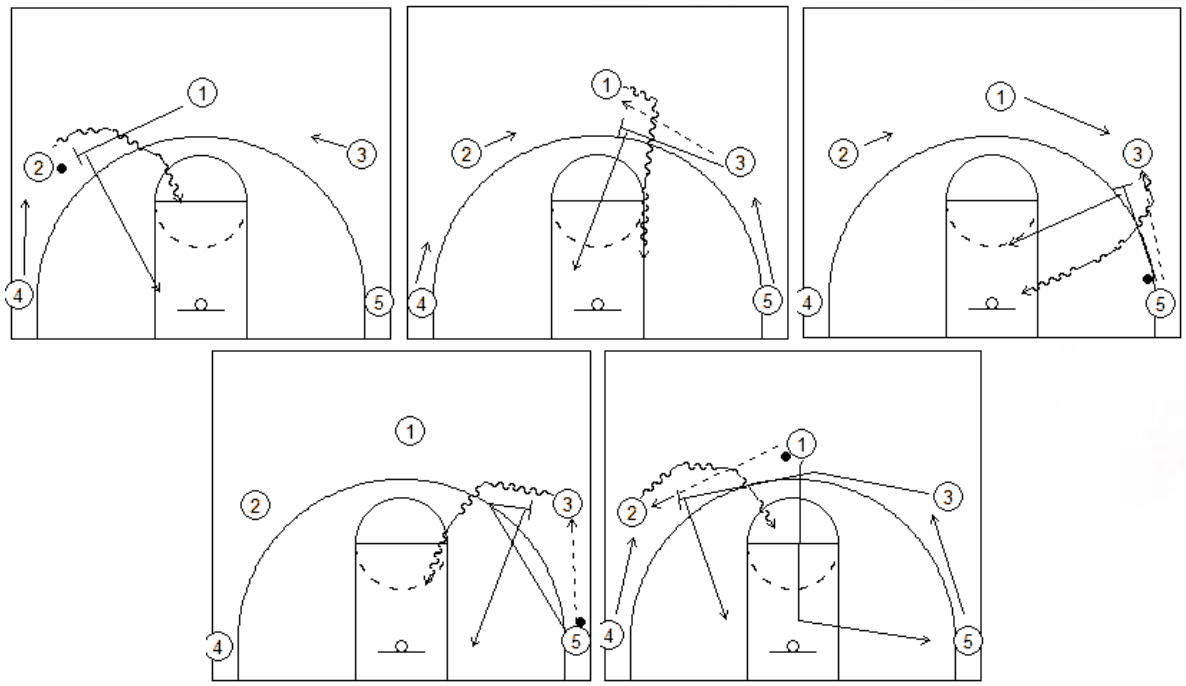
Podstawowe ruchy graczy wykorzystując zasłony do i od piłki

Zasłony od piłki (przykładowe warianty rozegrania akcji)



Zasłony do piłki (pick&roll)

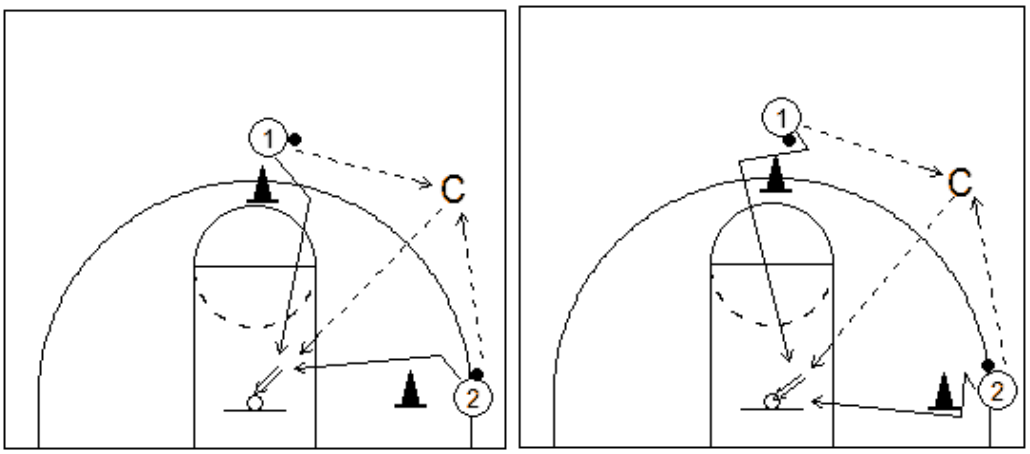
– przykładowe warianty rozegrania akcji



Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu ataku 5-0 wg zasad

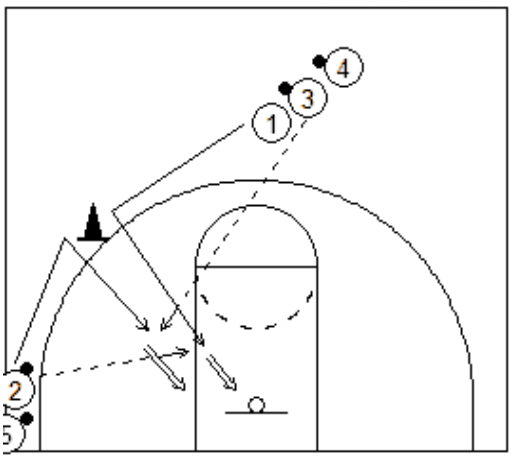
Ćwiczenie 1

Po podaniu do trenera zawodnicy wykonują manewr ścięcia lub obiegnięcia.



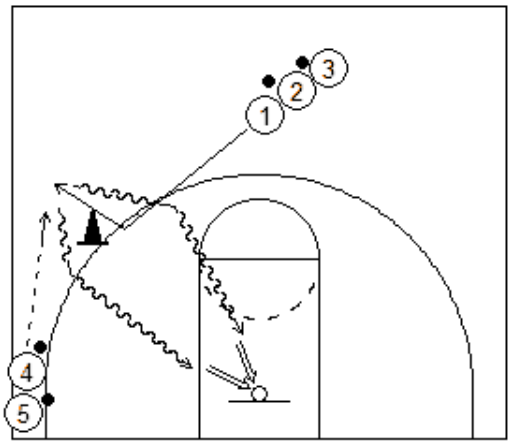
Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu ataku 5-0 wg zasad

Ćwiczenie 2



Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach. Pierwszy gracz na TOP bez piłki. Zawodnik 1 wykonuje zadany manewr, otrzymuje piłkę od 2 i wykonuje zadany rzut (lay-up, półdystans, z wbicia, po zwodzie rzut z drugiej strony itd.). Gracz 2 po podaniu kontynuuje ćwiczenie.

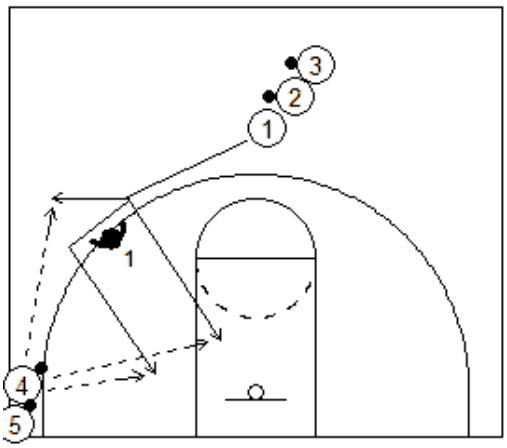
Ćwiczenie 3



Ustawienie jw. Gracz 1 otrzymuje piłkę i gra 1x1 (wykonuje penetrację zakończoną zadanym rzutem). Gracz 2 kontynuuje ruch.

Ćwiczenie 4

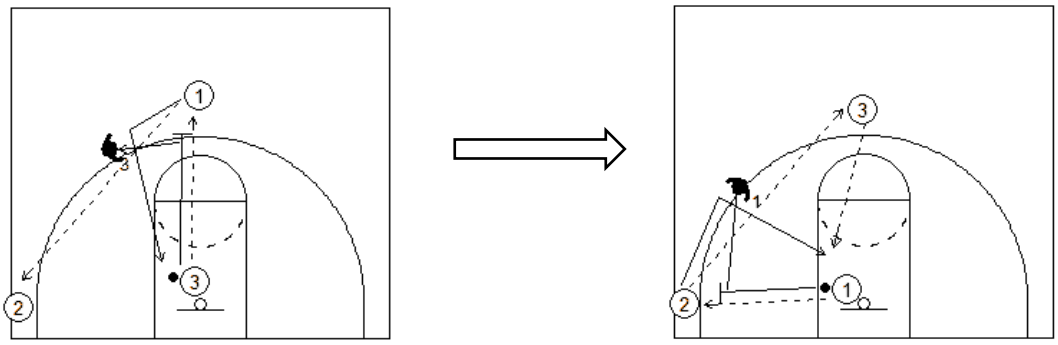
Ustawienie jw. Zawodnicy wykonują manewr w zależności od ustawienia obrońcy.



Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu ataku 5-0 wg zasad

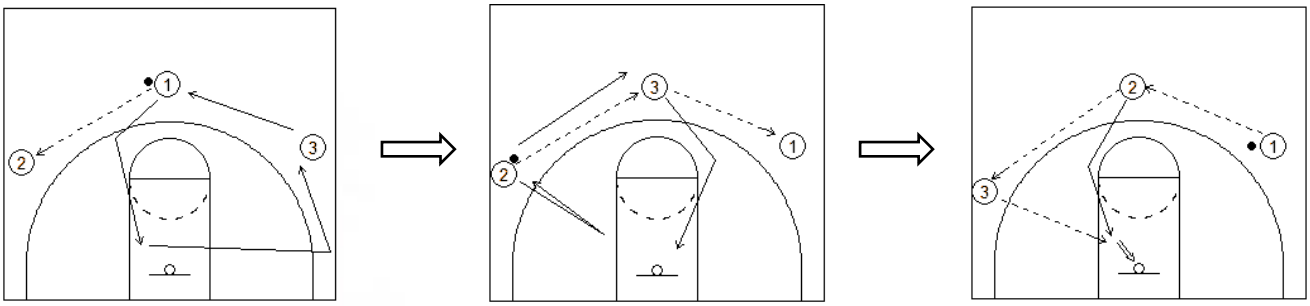
Ćwiczenie 5

W trójkach. Gracz 3 pod koszem podaje na obwód piłkę i wykonuje close-out (staje się obrońcą). Zawodnik 1 podaje do 2 (ruch gracza obrony) i wykonuje przesuniecie po obwodzie. Jeżeli gracz 1 nie przesunie się w obronie (błąd obrońcy), jeżeli odcina gracza 1 ten wykonuje back-door. Otrzymuje piłkę od 2 – rzut na kosz. Po zbiórce podaje do gracza 2 (na stronę skąd otrzymał piłkę) i kontynuujemy ćwiczenie.



Ćwiczenie 6

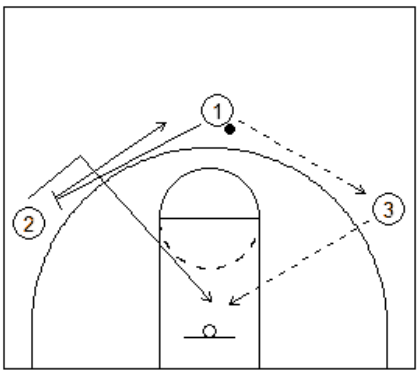
Gracze z pozycji TOP wykonują manewr ścięcia lub obiegnięcia wymuszając jednocześnie ruch po obwodzie. Trzecie ścięcie otrzymuje piłkę i wykonuje rzut.



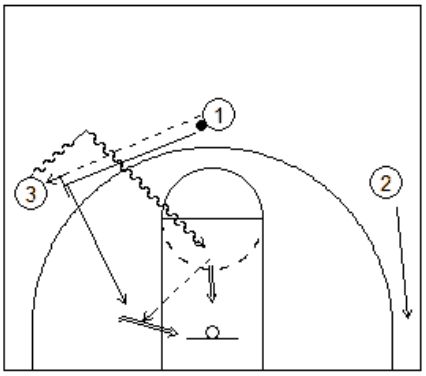
Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu ataku 5-0 wg zasad

Kontynuacja ćwiczenia 5. Ostatni manewr zasłona od (5-1) lub do (5-2) piłki.

ćwiczenie 6-1

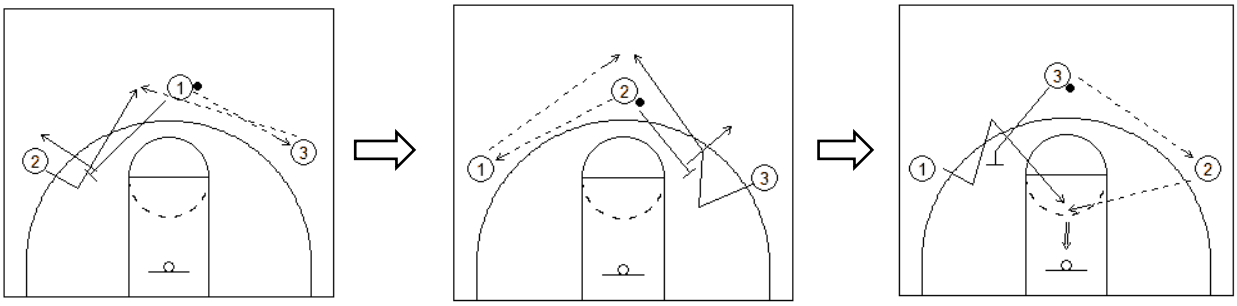


ćwiczenie 6-2



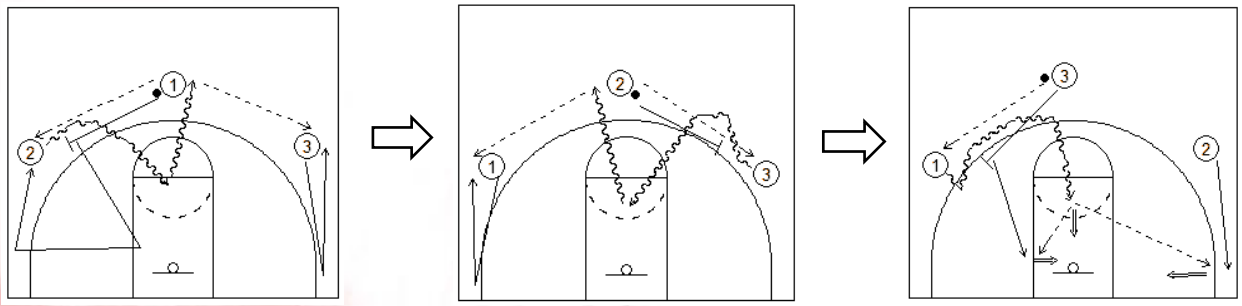
Ćwiczenie 7

Ustawienie jak w ćwiczeniu 5. Zawodnicy z pozycji TOP po podaniu wykonują zasłonę od piłki. Po trzeciej zasłonie zawodnik ścina pod kosz.



Ćwiczenie 8

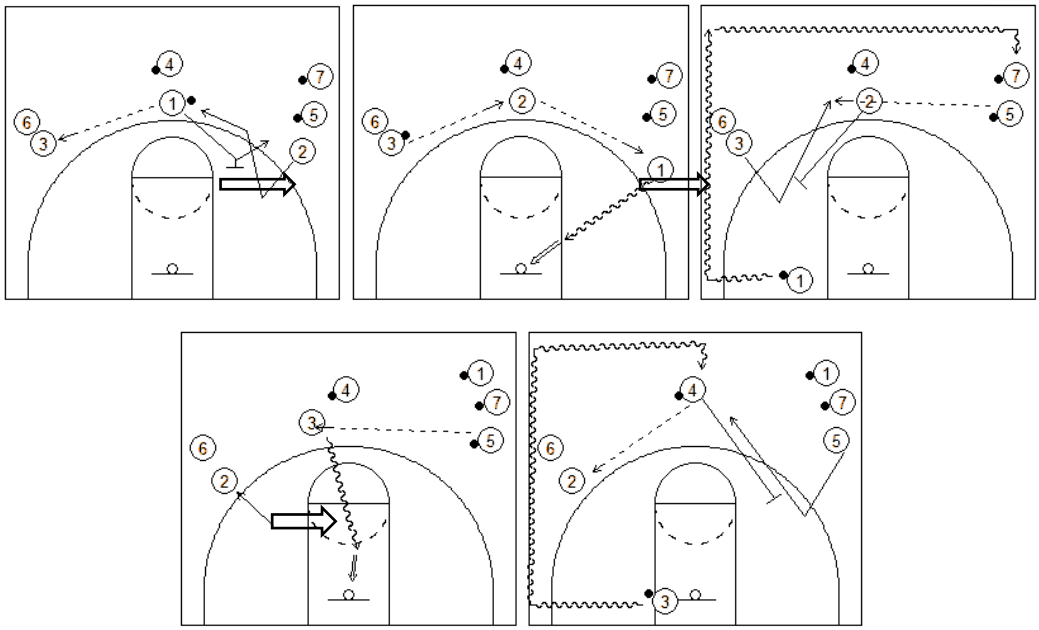
Ustawienie jw. Rozegranie akcji pick&roll (pick&up) zakończone rzutem po trzeciej penetracji.



Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu ataku 5-0 wg zasad

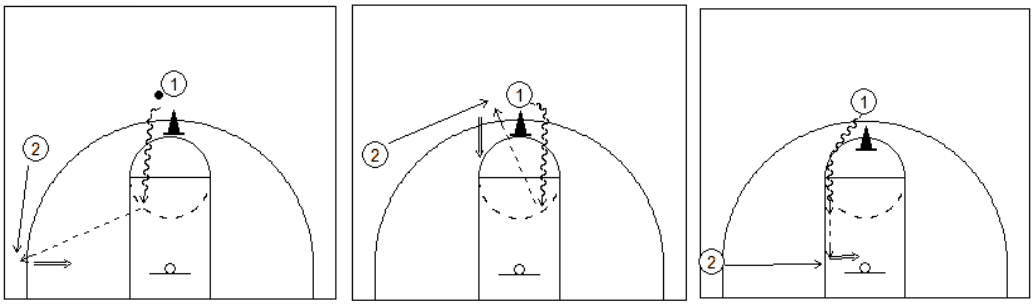
Ćwiczenie 9

Ustawienie jw. Gracz 1 po podaniu do 3 wykonuje zasłonę od piłki dla gracza 2. Zawodnik 2 wychodzi po piłkę, podaje do 1, który wchodzi pod kosz. Gracz 2 po podaniu do 1 wykonuje zasłonę dla 3. Gracz 3 wychodzi po piłkę i penetruje do kosza. Zawodnik 2 po zasłonie wychodzi po piłkę od 4 i kontynuuje ruch.



Ćwiczenie 10

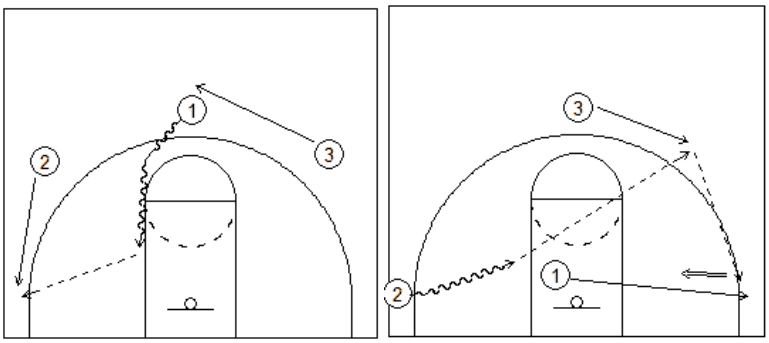
Penetracja graczy z pozycji TOP zakończone rzutem.



Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu ataku 5-0 wg zasad

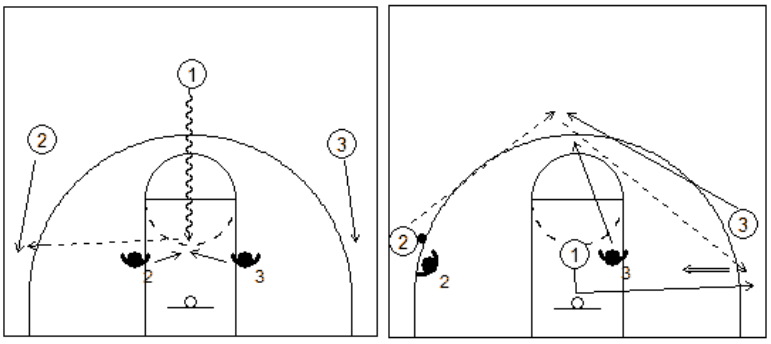
Ćwiczenie 11

Penetracje graczy zakończone rzutem z dystansu.



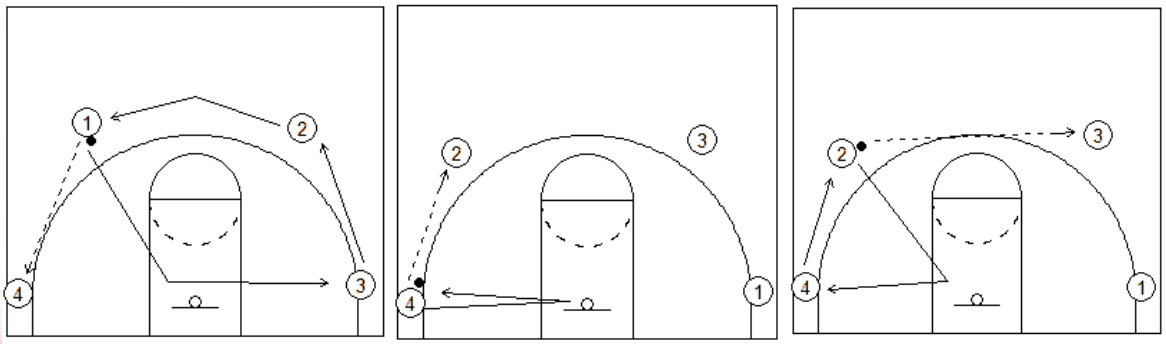
Ćwiczenie 12

Gra 3x2 z penetracją. Gracze przesuwają się po obwodzie, szukają gracza na wolnej pozycji do rzutu.



Ćwiczenie 13

Ruchy graczy z ustawienia 4-0.



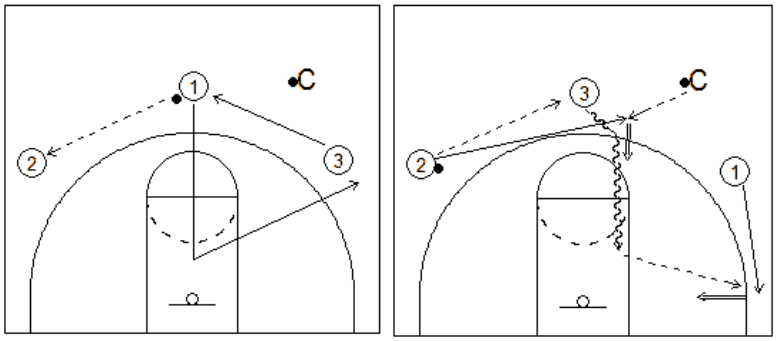
Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu ataku 5-0 wg zasad

Ćwiczenie 14

Ruchy graczy z ustawienia 5-0, zakończone penetracją, zasłoną do lub od piłki.

Ćwiczenie 15

3 graczy 2 piłki.

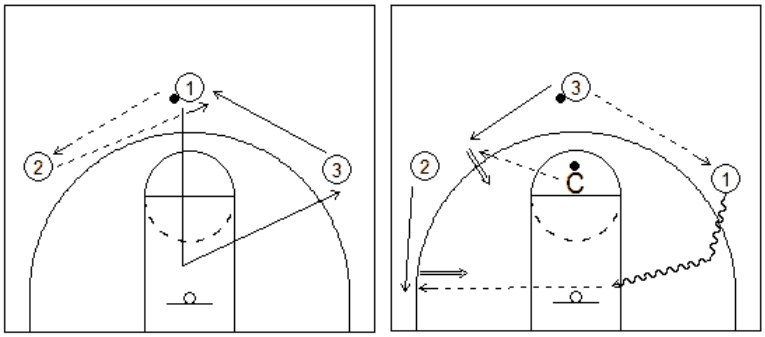


Gracze w ustawieniu 3-0. Po podaniu ruch wg zasady koła. Po podaniu do 3 gracz wykonuje penetrację, zmuszając pozostałych zawodników do odpowiedniego ruchu. Wykonujemy dwa rzuty z dystansu (za 3 pkt).

Ćwiczenie 16

Penetracja po końcowej – 3 graczy 2 piłki.

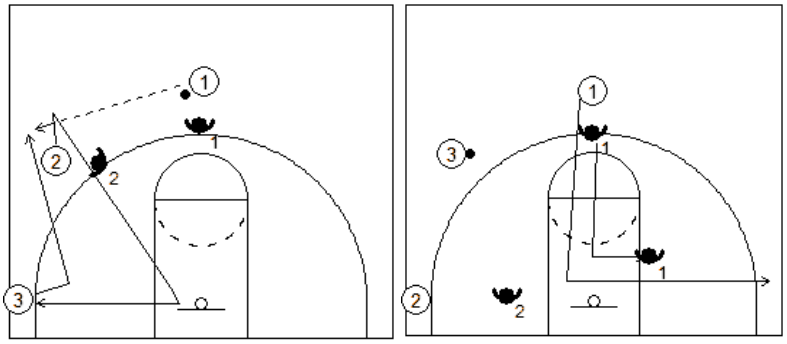
Trzy podania, penetracja i rzuty z dystansu (za 3 pkt). Poruszanie się graczy wg zasady koła.



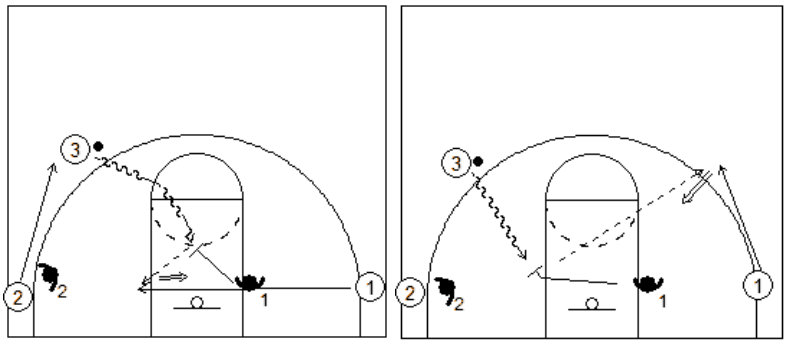
Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu ataku 5-0 wg zasad

Ćwiczenie 17

3x2 penetracja. Zaczynamy akcją back door i przesunięcia w celu otrzymania piłki na 45^0 przez gracza 3. Po podaniu 1 wykonuje manewr scinania (obiegania) wg zasady koła. Po otrzymaniu piłki gracz 3 penetruje.



Ćwiczymy zachowanie atakujących przy penetracji z 45^0.

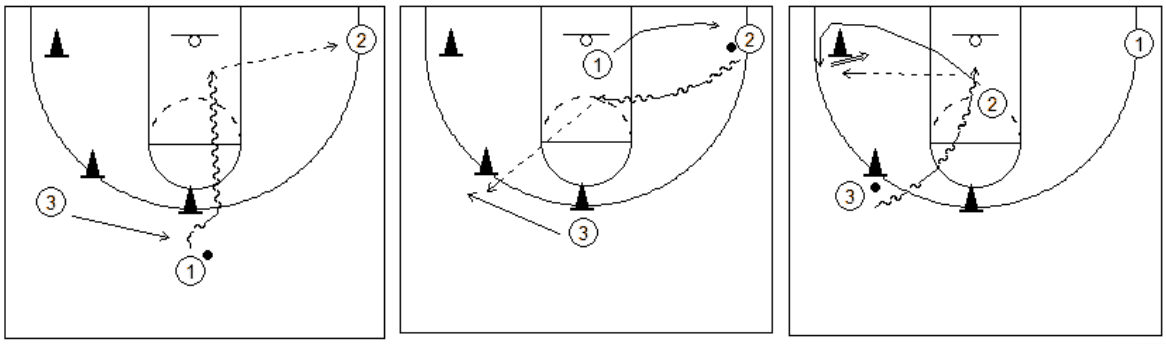


Możemy dodać do tego układu przejście do szybkiego ataku w przewadze 3x2. Gracz 3 (penetrujący) staje się po podaniu atakującym i razem z obrońcami przechodzi do szybkiego ataku na drugi kosz.

Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu ataku 5-0 wg zasad

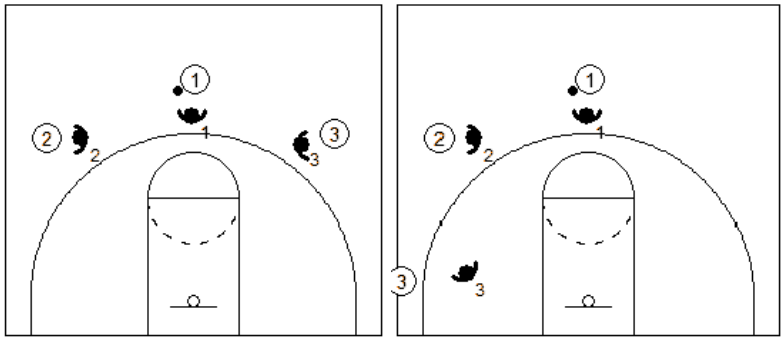
Ćwiczenie 18

Trzy penetracje zakończone rzutem na kosz.

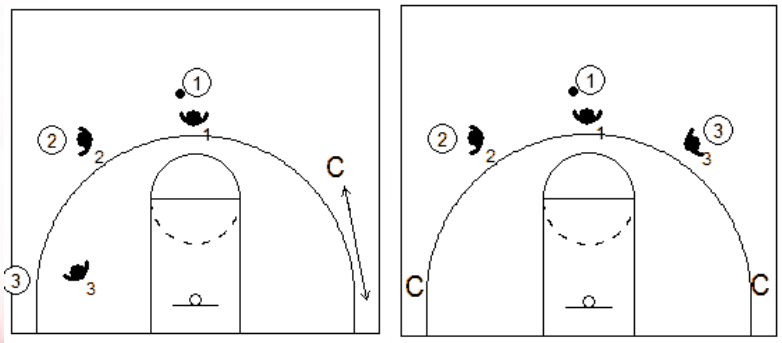


Następne układy to gry 3x3, 4x4, 5x5.

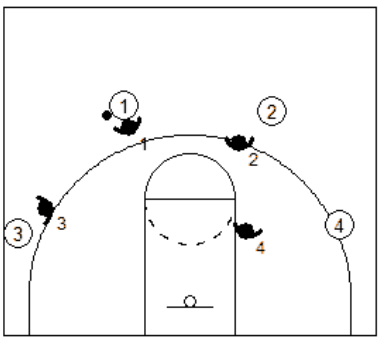
Gra 3x3 z różnych ustawień początkowych. W trakcie tej gry zawodniczki zajmują tylko w/w pozycje.



Gra 3x3 z pomocnikiem lub pomocnikami



Gra 4x4 – shell drill



Drodzy czytelnicy, co dwa tygodnie przedstawiać będziemy różne inicjatywy łączące w sobie zabawę, wychowanie i rozwój najmłodszych i nie tylko.

Na początek przedstawimy **projekt „Lajkers”** i porozmawiamy z **Magdaleną Lewandowską** – założycielką „Purpurowo Złotej” ekipy z Piaseczna.

LAJKERS

Koszykarski fun dla najmłodszych

Maciej Szelągowski: Witaj Magda! Ostatnio coraz więcej „Lajkersowych” postów w serwisie społecznościowym Facebook. Zaczynacie podbijać też tradycyjne gazety… Skąd wziął się w ogóle pomysł na to przedsięwzięcie?



Magdalena Lewandowska: Koszykówka oraz dzieciaki i ich rozwój motoryczny od najmłodszych lat zawsze mocno mnie interesowały. Z tym wiązała się moja praca, w tym kierunku starałam się kształcić i rozwijać. Kiedy uczestniczyłam w Szkole Trenerów PZKosz, trener Legii Piotrek Bakun zaproponował mi stworzenie od podstaw przedszkoli Legia Basket Schools, które wystartowały w lutym 2015. To było bardzo ciekawe doświadczenie, jednak nie do końca dawało mi swobodę w działaniu. Założenie swojego klubu, który będzie działał dokładnie tak, jak sobie wymarzyłam było więc kwestią czasu.

MS: Patrząc na Waszą aktywność w internecie, można mieć wrażenie, że każdą wolną chwilę wykorzystujecie na wrzucenie czegoś do sieci. ☺

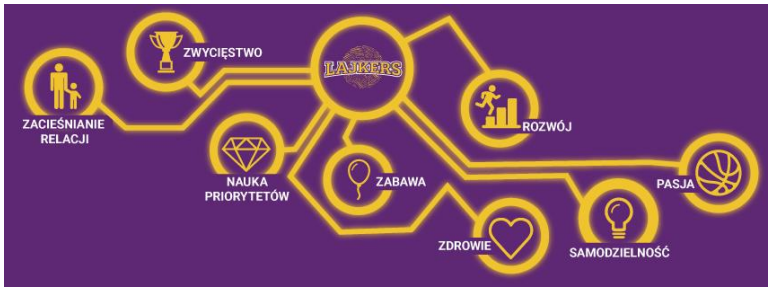
ML: Staramy się mocno zaznaczać tam swoją obecność. Sama zawodowo zajmuję się komunikacją, jestem fanką nowych mediów i ich wielkich możliwości, które znamy i wykorzystujemy. "Next To Doing The Right Thing, The Most Important Thing Is To Let People Know You Are Doing The Right Thing" – powiedział kiedyś Rockefeller. Tego się trzymamy. ☺

MS: Wracając do zajęć, powiedziałaś, że to kwestia czasu, a ten w końcu nadszedł, jak wyglądały początki?



ML: Początki Lajkersów to mnóstwo energii i zapału do działania, ale też dużo wyzwań, szczególnie organizacyjnych. Na pierwsze zajęcia przyszła garstka dzieciaków z rodzicami, głównie moich koszykarskich znajomych. Same treningi też były wyzwaniem zarówno dla maluchów i ich rodziców, jak i dla kadry trenerskiej. Wbrew pozorom my trenerzy też dużo uczymy się od małych Lajkersów. To naprawdę cudowna synergia.

MS: Zaczynałaś od jednej grupy. Zajęcia trwają już od ponad roku, niedawno obchodziliście swoje urodziny. Jak Wasza organizacja funkcjonuje teraz?



ML: Aktualnie działamy w trzech lokalizacjach, w których trenuje łącznie około setka dzieci. Od początku roku Lajkersi zostali przekształceni w spółkę non profit, wokół projektu zebrało się wiele bardzo wartościowych osób, pasjonatów sportu i koszykówki. Razem pracujemy nad strategią klubu, którego priorytetem jest rozwój dzieciaków i zacieśnianie więzów pomiędzy dziećmi i rodzicami, ale też działanie zgodnie z zasadami biznesowymi. Mamy wiele planów i marzeń, które w miarę możliwości będziemy realizować. Pierwsza niespodzianka już przed wakacjami! Bądźcie czujni.

MS: Brzmi interesująco i ambitne. Rozumiem, że macie większe plany na przyszłość?

ML: Tak! Permanentny rozwój, na wielu polach. Chcielibyśmy, aby nazwa LAJKERS kojarzyła się z wielowymiarowym rozwojem dzieciaków. Oczywiście będzie jeszcze czas, żeby mówić o konkretach, ale plany i marzenia są imperialne!

MS: Zanim zakończymy naszą rozmowę… Nie wspomniałaś nic o zajęciach dla starszych adeptów koszykówki… Skills? Bo tak te zajęcia się nazywają.



ML: Lajkersi to nie tylko zajęcia dla dzieciaków, ale też warsztaty treningu indywidualnego dla młodych koszykarzy i koszykarek. Jak sama nazwa wskazuje na zajęciach dajemy naszym zawodnikom narzędzia, wyposażamy w nowe umiejętności, robimy to na co często brakuje czasu na treningu drużynowym. Doskonalimy rzuty, zwiększamy repertuar zagrań, kozłujemy, podajemy i oczywiście usprawniamy.

MS: Magda, dziękuję Ci za rozmowę i trzymamy kciuki za Ciebie i Twoją ekipę!

ML: Dzięki i oczywiście zapraszamy wszystkich na nasze zajęcia!



DRODZY CZYTELNICY!

Przeczytaliście właśnie pierwszy numer naszego nowego dwutygodnika. Hasło, które widzicie na okładce „Tworzony przez trenerów dla trenerów” nie jest przypadkowe. Chcielibyśmy, aby to czasopismo było nośnikiem wiedzy, którą chcecie się między sobą podzielić. Oprócz wiedzy chcielibyśmy wspierać Wasze inicjatywy koszykarskie, takie jak dla przykładu „Lajkers”, dlatego jeżeli prowadzicie równie ciekawe przedsięwzięcia, to kontaktujcie się z nami śmiało drogą mailową! Piszcie na m.szelagowski@pzkosz.pl.

Do zobaczenia za 2 tygodnie!

Maciej Szelągowski



Nr 1

5.04 – 18.04.2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

Redakcja: Maciej Szelągowski
Opracowanie techniczne i korekta: PZKosz
© Copyright by Polski Związek Koszykówki

Polski Związek Koszykówki
ul. Erazma Ciołka 10, 01-402 Warszawa
Tel./fax. +48 22 836 38 00,
www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl
NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

SPONSOR OFICJALNY PARTNERZY

cinkciarz.pl
Ministerstwo Sportu i Turystyki
POLSAT SPORT HD
molten
adidas
PRZEGLĄD SPORTOWY
onet.
SUZUKI
SKLEP KOSZYKARZA.PL
Primavera
FESTINA
SKLZ