

Spis treści

Wstęp

Rozdział I

Cel badań, problemy, hipoteza badawcza

1.1. Cel badań

1.2. Problem badawczy

1.3. Hipoteza badawcza

Rozdział II

Materiał i metoda badań

2.1. Osoby badane (charakterystyka materiału badawczego)

2.2. Metody badań

2.3. Metody statystyczne

Rozdział III

Wyniki badań i ich omówienie

3.1 OB-A

Rozdział IV

Czas na zmiany

4.1 Atak trójkątami wg Tadeusza Hucińskiego

Piśmiennictwo (literatura)

WSTĘP

ROZDZIAŁ I

Cel badań, problemy, hipoteza badawcza

1.1. Cel badań

W mojej pracy mam zamiar w sposób przejrzysty i klarowny, zwrócić uwagę, że nie zawsze utarte ścieżki prowadzą w sposób najlepszy do celu. Mam zamiar udowodnić, iż wielu trenerów popełnia błąd szkoleniowy, opierając się wciąż na tych samych schematach, które nie tylko nie pozwalają na rozwój młodego koszykarza, ale nawet hamują jego pęd do stawiania się zarówno lepszym zawodnikiem, jak i sportowcem, a nawet człowiekiem.

Pracą tą chcę walczyć z wiarą i przekonaniem w to, że trener to jedyna osoba, która wie co jest dobre dla drużyny, chciałbym zwrócić uwagę wszystkim „super trenerów”, że oni również mogą się mylić. Mam również nadzieję, że praca ta zostanie odebrana pozytywnie, jako materiał szkoleniowy, traktujący nie tylko o sportowych zasadach koszykówki, ale także, o jej filozoficznych i psychologicznych aspektach. Zdaje sobie jednak sprawę, że prac opisujących koszykówkę i sport ze względu na jej pozytywne cechy dla rozwoju psychicznego było już wiele, dlatego przede wszystkim skupię się na błędach popełnianych przez trenerów, polegających w głównej mierze na zabijaniu samodzielności zawodników.

Podczas studiów filozoficznych nauczyłem się, że krytykowanie, nawet najbardziej prawidłowych teorii nie stanowi przeszkody czy problemu, i praca która jedynie atakuje zastany stan rzeczy nie różni się niczym od zwykłej demagogii, i nie należałoby brać jej na serio w stu procentach. Dlatego też, postaram się wskazać nową drogę i kierunek, jakim powinni iść instruktorzy, trenerzy, a także nauczyciele prowadzący zajęcia z koszykówki.

1.2. Problem badawczy

Problemem dzisiejszej myśli szkoleniowej, w dużej mierze stało się przekonanie, że trenerzy są jednym z najważniejszych, o ile nie najważniejszym ogniwem w drużynie. Dzisiejsze gwiazdy z ławek trenerskich – Phil Jackson, Ettore Messina, Sergio Scariolo i inni, doprowadzili do przekonania, iż wielu młodych trenerów, próbuje poprzez swoje radykalne metody zdominować treningi, obozy, a także mecze. Ileż to razy widzimy trenerów, którzy przez czterdzieści minut meczu podskakują i krzyczą w niebogłosość na swoich zawodników czy sędziów. Często jest to aż śmieszne, gdy trenerzy podczas całej przerwy „na żądanie” krzyczą na jednego czy dwóch zawodników, za popsucie jakiejś akcji. Celem zatem tej pracy będzie zwrócenie uwagi na to, że to nie trenerzy są gwiazdami przedstawienia, ale zawodnicy. Zwrócenie uwagi na to, które miejsce w szeregu powinien zajmować trener. Wydaje mi się (i myślę, że słusznie), że wysoko wyspecjalizowana koszykówka, straciła to co było jej głównym atutem, czyli widowiskowość, efektywność i możliwość świetnej zabawy poprzez grę. Problemem, tego przedstawienia jest to, że główni aktorzy, nie mają już szans na improwizację, albo jest tego tak mało, że stało się to przewidywalne do granic możliwości. Zawodnicy poruszają się jak kolejka górską, po z góry wytyczonej trasie, a każda zmiana kierunku trasy (biegu) kończy się katastrofą. Problemem jest taka chęć zapanowania nad zawodnikami, by poruszali się oni jak roboty. Oglądając mecze koszykówki, nieraz mamy

wrażenie, że oglądamy nie walkę gladiatorów, ale przyglądamy się teatrzykowi lalkowemu, gdzie jedna osoba pociąga za sznurki.

Czym jest schemat? Dlaczego próbuje obalić tą myśl szkoleniową? Otóż, podczas mojej krótkiej kariery jako zawodnik, a także z czasów kiedy pracowałem jako asystent, wiem, że trenerzy znaczną część – a właściwie 100% uwagi podczas treningów taktycznych poświęcają zagrywkom. Wymyślają ich niebotyczne ilości. Zawodnicy mają do zapamiętania po kilkadziesiąt zagrywek gry w ataku, i kiedy tylko rozgrywający bądź trener rzucą hasło do zagrywki, zaczyna się cała „kolejka górską”. Zawodnicy dokładnie wiedzą gdzie i kiedy mają pobiec, a właściwie gdzie wolno im pobiec. Wiedzą dokładnie gdzie pobiegną ich koledzy. Doświadczony kibic po pierwszym hasle rozgrywającego wie co za kilka chwil się stanie, nie mówiąc już o tym, że wiedzą to obrońcy drużyny przeciwnej. Taktyka oparta o schemat jest taktyką nie tylko przewidywalną, ale nie dającą szansy na pokazanie zawodnikom tego co potrafią i tego co lubią. Koszykówka jest grą w której dużą rolę musi pełnić zabawa, a schematy zabijają tą zabawę.

Czym zatem jest system?! Jest to pomysł na grę, w której ustalamy bardzo ogólne zasady poruszania się, rozgrywania, podawania itd. Nie mniej jednak system musi być tak wypracowany aby w każdej chwili, zawodnik miał kilkanaście możliwości skończenia akcji. System gry jest zatem sposobem uporządkowanej gry pozwalającej osiągnąć sukces, w którym jednak wszelkie decyzje podejmują zawodnicy, a nie trener z tablicą i flamastrem.

1.3. Hipoteza badawcza

Hipotezą mojej pracy jest to, że taktyka oparta o system gry jest lepsza niż taktyka oparta o schemat. Jest lepsza pod względem sportowym – daje bowiem lepsze rezultaty w postaci zdobywania większej ilości punktów, jest lepsza pod względem psychospołecznym – daje bowiem możliwość rozwijania osobowości zawodnika, poprzez zmuszenie do samodzielnego myślenia.

Zatem SYSTEM TAK, SCHEMAT NIE.

ROZDZIAŁ II

Material i metoda badawcza.

2.1 Materiał badawczy

Obiektem moich badań dotyczących zawodników, nauczonych gry wg schematów będzie drużyna koszykówki złożona z zawodników w wieku od 18 do 30 lat, grająca na co dzień w lidze okręgowej, zrzeszonej przy Pomorskim Okręgowym Związku Koszykówki.

Jeśli chodzi o materiał badawczy dotyczący moich założeń, a więc zawodników nauczonych od początku gry systemowej to powstaje tu problem, gdyż takich zawodników nie udało mi się znaleźć, a być może takich po prostu nie ma. Wszelkie zatem rozważania na temat taktyki opartej na systemie, i jej wpływowi na rozwój psychospołeczny zawodników, jest rozważaniem czysto teoretycznym. Nie uważam, jednak aby rozważania apriori nie mogły być prawdziwe, wszak najdoskonalsza z wszystkich nauk – matematyka, jest w całości rozważaniami teoretycznymi, co jednak nie przeszkadza wielu myślicielom poświęcać całe swoje naukowe życie takim właśnie rozważaniom.

Z racji tego, że nie ma osób które swoją naukę opierałyby o system, cały materiał badawczy, osoby badane, statystyki i wszystko co jest niezbędne, będzie dotyczyło tylko osób, które swoją naukę opierają o schematy, jeśli zaś chodzi o nową wizję taktyki opartej o system, będą to jak już wcześniej wspomniałem jedynie rozważania teoretyczne.

2.2 Osoby badane

Osoby badane, które były nauczane gry opartej o schematy. Dla potrzeb tej pracy nazwijmy je obiektem badań A (OB-A). Jak już wyżej wspomniałem są to osoby obecnie występujące w lidze okręgowej w woj. Pomorskim, z różnym doświadczeniem na ligowych parkietach, tzn. że są tam osoby które wcześniej przez kilka lat występowały w 2 i 3 lidze, ale także są pośród tej grupy ludzie dopiero co rozpoczynający karierę pośród seniorów. Dla podkreślenia zróżnicowania OB-A dodam, że osoby te mają różne wykształcenie, i pochodzą z różnych środowisk.

2.3 Metody badań

Jako metodę badań zastosuję dla potrzeb tej pracy wywiad - rozmowa z zawodnikami. Dlaczego akurat wywiad?! Bo tylko w ten sposób będę mógł ich poznać i zrozumieć, także dlatego, że nikt nie będzie mógł podważyć ich wiarygodności, tak jak gdyby odbyć się to mogło przy wynikach różnych testów koszykarskich i psychologicznych. Ponad to, testy, musiałbym z czymś porównać aby otrzymać wynik, a jak już wcześniej napisałem OB-B (Obiekt Badawczy – B, tj. zawodnicy nauczani od początku kariery gry systemowej) nie istnieje, bądź też nie było mi dane ich odnaleźć.

Aby w pełni opisać metodologię badań jakie przeprowadzę należałoby jeszcze co najmniej opisać to jakich odpowiedzi się spodziewam, oraz to czego te odpowiedzi mają dowieść, lub czemu zaprzeczyć. Na te pytania odpowiem w dalszej części pracy gdzie opisywać będę wyniki przeprowadzonego badania.

Aby dać satysfakcję wszystkim krytykantom, opiszę jeszcze sposób w jaki moim zdaniem testy przydatności schematów i systemów należałoby przeprowadzić dysponując odpowiednimi środkami, zapleczem technicznym, a także materiałem badawczym w postaci grupy dziewcząt i chłopców w wieku 11-13 lat.

Wiek ten powszechnie został już uznany przez trenerów za złoty wiek w rozwoju dziecka.

Na początku należałoby grupę zupełnie losowo podzielić na dwa zespoły. Pierwszy zespół (Z1) byłby nauczany wg starych schematów, natomiast drugi (Z2) wg systemu gry. Oba zespoły musiałyby przed treningami sportowymi rozwiązać testy psychologiczne, które dałyby odpowiedź na możliwości samodzielnego myślenia u grupy badawczej. Kolejnym krokiem byłby zainscenizowany mecz koszykówki pomiędzy Z1 oraz Z2. Następnie przez okres co najmniej 180 dni grupy powinny pracować z tym samym trenerem, Z1 wg schematu, a Z2 wg systemu. Ostatnimi dwoma krokami będzie rozegranie kolejnego meczu koszykówki Z1 kontra Z2, oraz rozwiązanie ponowne testu psychologicznego oceniającego zdolności samodzielnego podejmowania decyzji.

ROZDZIAŁ III

Wyniki badań i ich omówienie

3.1 OB-A

1. 100% zawodników uważa, że drużyna nie mogłaby istnieć bez trenera ponieważ:
 - 13% zawodników sądzi, że wzajemnie nie potrafiliby się porozumieć, i powstałyby konflikty
 - 87% zawodników sądzi, że drużyna grałaby bardzo źle
2. 100% zawodników uważa, że drużyna musi mieć przygotowane zagrywki specjalne:
 - 80% zawodników sądzi, że zagrywki są potrzebne żeby zaskoczyć przeciwnika

- 20% zawodników sądzi, że zagrywki są potrzebne, ale nie wiedzą dlaczego
3. 100% zawodników uważa, że podjęcie samodzielnej i dobrej decyzji, jeżeli sytuacja na boisku będzie tego wymagała, ale:
- 80% zawodników uważa, że podczas gry na styku, podczas „czasu” trener powinien rozrysować zagrywkę specjalną
 - 20% zawodników uważa, że trener powinien wyznaczyć osobę która ma oddać decydujący rzut
 - 0% zawodników uważa, że trener powinien motywować drużynę w takim momencie.

To tylko trzy proste pytania a obrazują jak wielką krzywdę wyrządzono tym zawodnikom. Zostali oni naznaczeni trenerami – terminatorami, którzy dyrygują swoimi podopiecznymi, zamiast po prostu pozwolić im na grę w koszykówkę.

Dzisiejsza koszykówka to w 75% psychologia, pozostałe 25% pozostawiamy na taktykę, technikę, motorykę i inne. Zwróćmy uwagę, że koszykarze w głównej mierze potrzebują zatem nie trenera dominatora, ale sprawnego mentora, który będzie potrafił wykorzystać to czym dysponuje drużyna.

Koszykówka jest grą prostą i nieskomplikowaną. Tak tak – jest prosta i nieskomplikowana. Choć drużyny mają po 50 zagrywek w ataku i kolejne tyle w obronie, to nie jest to dobra droga na osiągnięcie sukcesu. Zastanówmy się po co drużyny koszykarskie, a właściwie ich trenerzy spędzają niezliczone godziny na rysowaniu, rozpisywaniu i tworzeniu kolejnych schematów?! Odpowiedź jest banalna. Trenerzy próbują wymusić na zawodnikach ruch bez piłki, rotację, uwolnienie, zasłonę itd. A wszystko po to aby wyprowadzić jednego lub kilku zawodników na pozycję umożliwiającą rzut do kosza i zdobycie dwóch punktów. Zwróćmy uwagę na fakt, że zawodnik, który wchodzi na boisko, zapomina o głównym celu koszykówki, jakim jest zdobycie punktów, ponieważ, trener kazał mu postawić zasłonę w miejscu X i wybiec na pozycję Y. Zawodnik może biegać po boisku nawet nie próbując patrzeć w stronę kosza. Moim zdaniem jest to krzywda, nie tylko dla tych chłopców i dziewcząt którzy są nauczani tej pseudo koszykówki, to nie tylko krzywda dla koszykówki. Moim zdaniem, młodzi

zawodnicy są skrzywieni społecznie. Nie boję się użyć silnych słów, choć wiem, że wielu zawodników może być urażonych moimi słowami. Mam jednak nadzieję, że praca ta wstrząśnie niektórymi zawodnikami, ale przede wszystkim trenerami.

ROZDZIAŁ IV

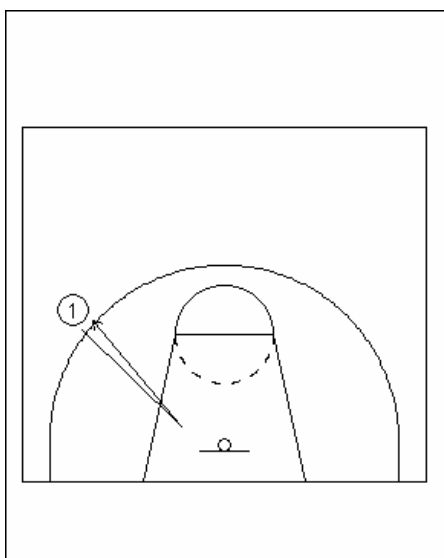
Czas na zmiany

4.1 Atak trójkątami wg Tadeusza Hucińskiego

Poniżej spróbuje przedstawić metodykę nauczania gry systemowej opartej o trójkąt. System ten jest autorskim pomysłem prof. Tadeusza Hucińskiego.

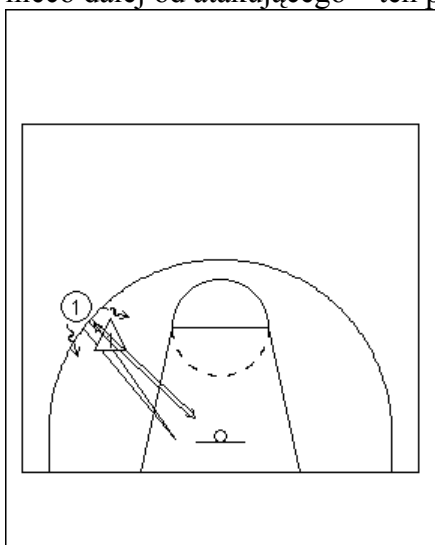
Zanim jednak przedstawię metodykę nauczania, należy przedstawić sposób patrzenia na koszykówkę, który moim zdaniem jest jedynym słusznym sposobem. Należy zrozumieć, że koszykówka jest grą zespołową i najważniejszym elementem tej gry jest taki sposób poruszania się, aby partner grający w tym samym zespole uzyskał możliwie jak najlepszą sytuację do zdobycia punktów. Należy wpoić zawodnikom zasadę, że tylko poprzez wzajemną pomoc są w stanie osiągnąć sukces, należy zmusić zawodników do podejmowania własnych decyzji. Należy dać zawodnikom, wolność wyboru. Niech to zawodnicy określą sposób działania zespołu. Najważniejsze jest, to aby tworzyli oni zgrany kolektyw. System profesora Hucińskiego, jest genialny nie tylko dlatego, że pozwala osiągnąć sukces sportowy, jakim będzie wygranie meczu. System ten jest również, a może należałoby powiedzieć przede wszystkim dlatego jest genialny, że dzięki takiemu spojrzeniu na atak, zawodnicy wychowywani są na rozsądnych, przebojowych i samodzielnych ludzi, którzy nie będą myśleć tylko o własnym sukcesie.

Pierwszym krokiem w nauczaniu zawodników gry w ataku zgodnie z zachowaniem zasad trójkątów jest nauka poruszania się zawodników. Należy zwrócić uwagę na sposób zmiany kierunku biegu, oraz na sposób zatrzymywania się zawodnika. Ważnym elementem jest tutaj szybkość – zatem zawodnik musi jak najszybciej zmieniać kierunek i wychodzić do podania.



Rys.1

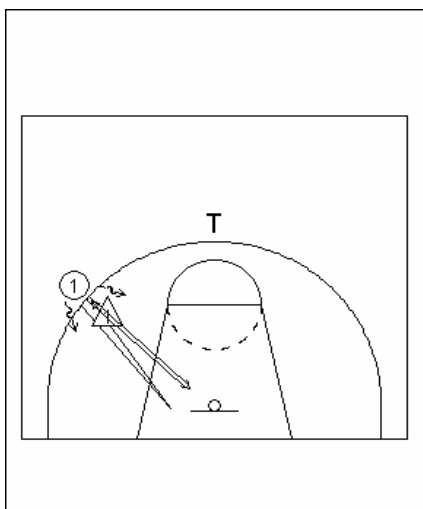
Kolejnym krokiem, jaki podejmiemy przy nauczaniu gry w ataku opartej o trójkąty, będzie wprowadzenie obrońcy. Zawodnik atakujący, swoją uwagę musi teraz skupić nie tylko na prawidłowym ułożeniu, nóg czy barków, ale także na sposobie jakim kryje go obrońca. Atakujący ma 3 możliwości. Może minąć w lewo, w prawo, bądź może oddać rzut. Wszystko co zrobi będzie uzależnione od postawy obrońcy. Jeżeli zawodnik obrony bronić będzie z prawą nogą wysuniętą do przodu – atakujący pójdzie w lewo. Jeżeli obrońca, bronić będzie z lewą nogą wysuniętą to atakujący, musi atakować prawą stronę. Jeżeli zaś obrońca stanie nieco dalej od atakującego – ten powinien oddać rzut.



Rys.2

Na rysunku widać, że zawodnik po ruchu do kosza, i z powrotem ma 3 możliwości. Ruch w lewo, w prawo, bądź rzut .

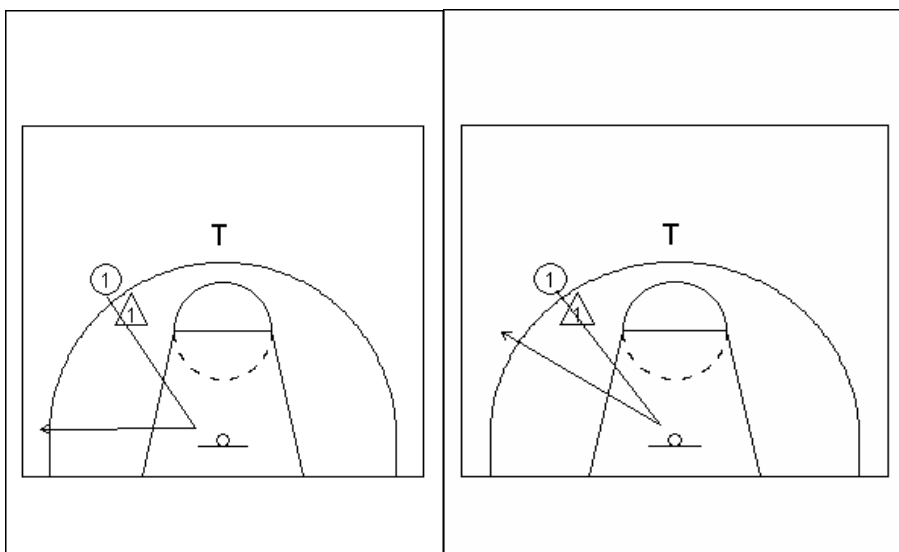
Kiedy zawodnik, opanuje elementy opisane wyżej możemy do ćwiczenia dodać piłkę.



Trener [T] podaje piłkę po prawidłowym wyjściu zawodnika na pozycję. Zawodnik, tym razem z piłką wykonuje ruch w lewo, prawo, bądź rzut.

Rys.3

Kiedy zawodnik opanuje, już ww. elementy możemy pokusić się o przejście do kolejnego elementu nauczania gry w ataku.

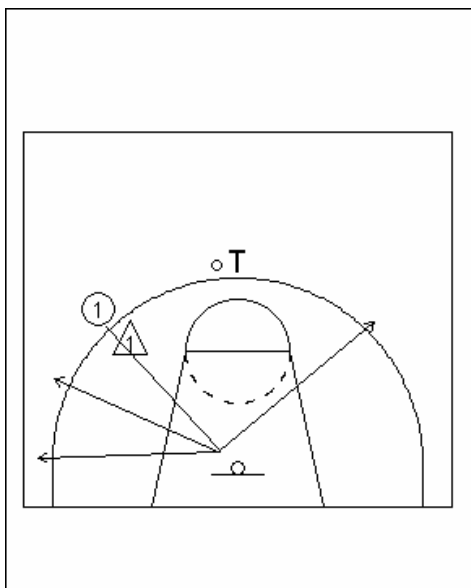


Rys.4

Rys.5

W tym miejscu treningu, należy uczulić zawodnika, że z naszego ataku, wyeliminowaliśmy ścięcia do kosza, jako zagrania samolubne. Zawodnik ataku ma jedynie obiegać obrońcę. Cały ruch zatem zawodnika w ataku, ograniczony, jest do obiegnięcia obrońcy względem piłki i wyjściu na pozycję po trójkącie tak jak to przedstawiono na rysunkach powyżej.

Kiedy zawodnik opanuje już wszystkie elementy, możemy dodać piłkę. Czyli po wyjściu na pozycję zawodnik otrzymuje piłkę i wykonuje ruchy tak jak przedstawiono to na Rys.2

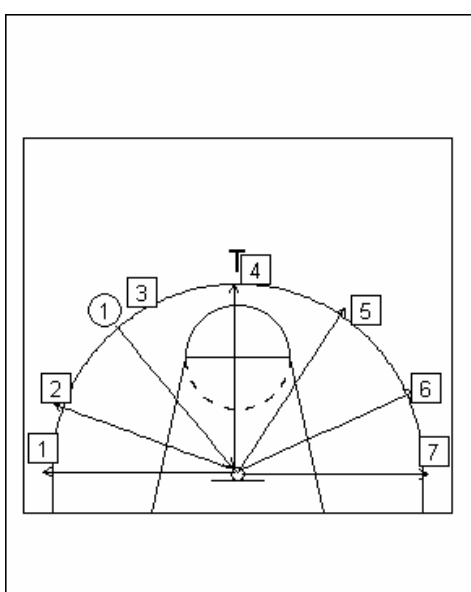


Zauważmy, że wszystkie dotychczasowe ruchy zawodnika, wykonywane są po jednej stronie boiska, tak więc następnym etapem szkolenia, będzie możliwość przebiegnięcia na jedną z pozycji po przeciwnej stronie boiska.

Rys.6

Ten element jest znacznie trudniejszy od pozostałych, ponieważ jak pamiętamy zawodnik nie może ściąć przed obrońcą, a jedynie może obiec przeciwnika. W przypadku zmiany strony, zawodnicy mogą początkowo zapominać o tym ważnym elemencie, a w związku z tym, że w procesie szkolenia najważniejsza jest egzekucja powierzonego zadania, istnieje możliwość, że na tym etapie zawodnik zmuszony będzie do zwiększonego wysiłku intelektualnego.

Jednak kiedy zawodnik zrozumie zasadę systemu trójkątów, będziemy mogli przejść do następnego etapu jakim będzie pełna dowolność wybierania pozycji przez zawodnika. Pamiętając, że dla celów szkoleniowych przyjmujemy iż obwód dzielony jest na siedem części, zawodnik ma do wyboru sześć różnych lokalizacji – miejsc zakończenia biegu.



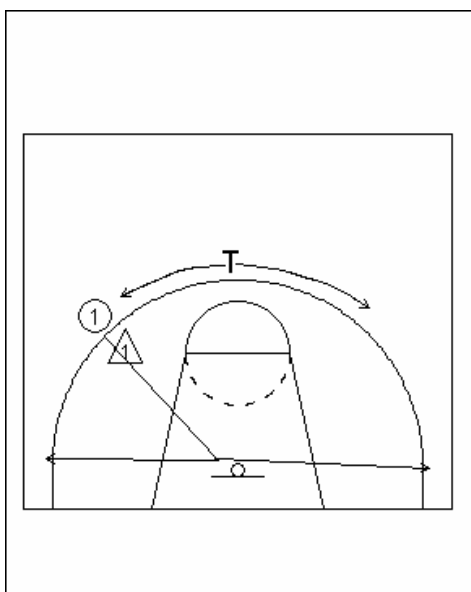
Oczywiście nie wolno zapomnieć, że zawodnikowi nie wolno wrócić na pozycję z której bieg zaczynał, oraz nie może wbiec w pozycję zajmowaną przez [T]renera – w tym przypadku, będzie to pozycja oznaczona poprzez nr 4.

Rys.6

Zawodnik który zrozumie, że uczy się czegoś pozytywnego dla jego rozwoju, będzie chciał trenować tak długo dopóki starczy mu sił, a doprowadzić może to do przetrenowania.

Zadaniem trenera będzie zatem odpowiednie hamowanie zawodnika. Przy takim ćwiczeniu należy przyjąć stosunek treningu do odpoczynku w skali 1:6, tzn. np. 30sekund biegu, 3 minuty odpoczynku.

Na etapie na którym skończyliśmy ćwiczenia zawodnik potrafi już obiegać obrońcę zgodnie z zasadą trójkątów, potrafi samodzielnie dokonywać wyborów, a także potrafi dynamicznie reagować na ruch obrońcy. Kolejnym zadaniem trenera, będzie nauczanie zawodnika – dynamicznego reagowania na ruch kolegi z tej samej drużyny. Zatem kolejne ćwiczenie wymagać będzie aby trener poruszał się z piłką, dowolnie po wszystkich siedmiu pozycjach obwodowych. Zadaniem gracza będzie poruszanie się zgodnie z przyjętymi wcześniej zasadami i jednocześnie obserwowanie poczynania trenera. Jeżeli jednak zawodnik nie zwróci uwagi na ruch trenera doprowadzi do kolizji.



Na Rys. 7 widać jak zawodnik wybiera „wolne” pole.

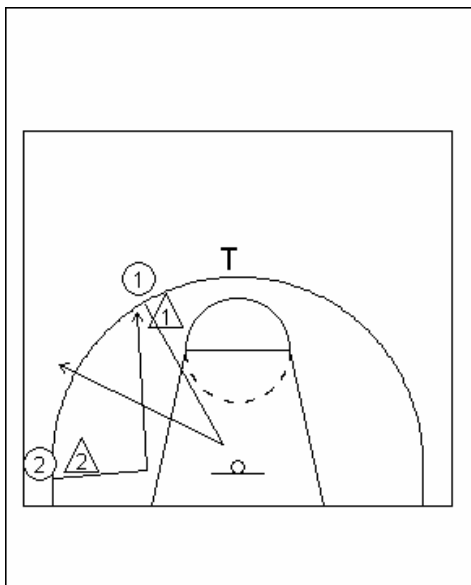
Rys.7

Krok za krokiem coraz bardziej trening zbliża się do końca, jednak i poziom koncentracji zawodnika i trenera musi być coraz większy, bo i zadanie coraz bardziej skomplikowane.

Kolejnym krokiem, a nawet rzekłbym skokiem jest dodanie kolejnej pary ćwiczących. Myślę, że śmiało można powiedzieć, że powtórzymy wszystkie dotychczasowe etapy, z tą tylko różnicą, że będą dwie pary ćwiczące jednocześnie. Zaczynamy więc ten etap od poruszania się po jednej ćwiartce boiska. Tak jak przedstawiono to na Rys. 8

Warto zwrócić uwagę, że zawodnicy muszą teraz bacznie reagować na poczynania kolegi, tak aby nie tworzyły się sytuacje kolizyjne i tak aby nie krzyżowali się. Ważną rzeczą jest też informacja, że jeżeli jeden z zawodników ataku wbiegł już w pole „3 sekund”, to drugi z zawodników szybko wybiega na wolne pole. Ćwicząc w taki sposób zawodnicy zawsze tworzą sieć trójkątów z piłką, i zawsze zajmują wolne

pozycje co w rzeczywistej grze pozwoli na oddanie rzutu bez obrońcy, a to z kolei pozwala na zdobycie dwóch lub trzech punktów.

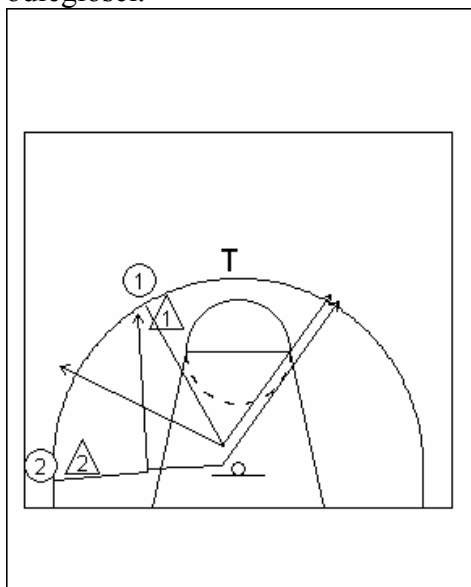


Trener jeszcze nie podaje zawodnikom piłki, ale bacznie obserwuje ich poczynania. Bardzo możliwe są na tym etapie błędy takie jak np.

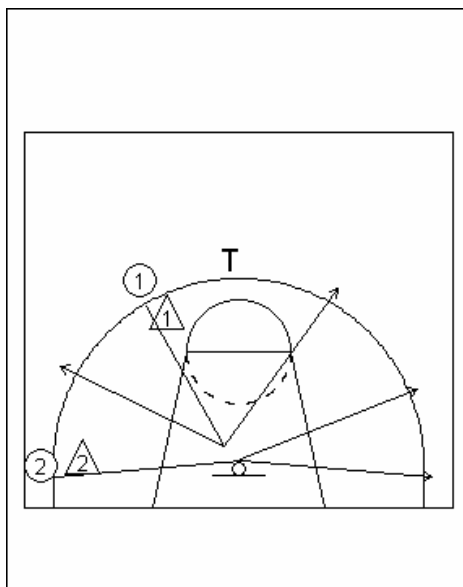
- krzyżowanie się
- wbieganie na zajmowaną już pozycję
- cofanie się na pozycję z której zawodnik rozpoczął bieg

Rys. 8

W kolejnych etapach trener pozwoli zawodnikom na przebieganie na drugą stronę boiska – najpierw na jedną z pozycji, w następnie na dowolną pozycję, z zachowaniem odpowiednich odległości.

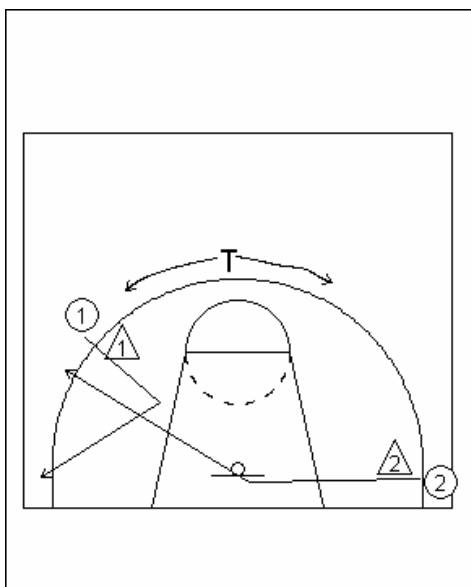


Rys. 9



Rys. 10

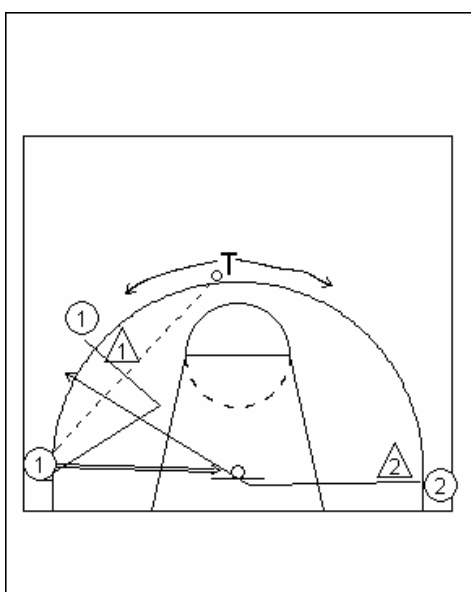
Następnym krokiem będzie poruszanie się nie tylko, dwóch par ćwiczących, ale również trenera. W takiej sytuacji zawsze będą zajęte 3 pozycje obwodowe, a więc zawodnicy będą musieli skoncentrować się jeszcze bardziej.



Rys. 11

Zgodnie z tym co przedstawiono na kolejnym tj. 12 rysunku sytuacja jest analogiczna z poprzednią z tym, że tym razem trener podaje jeszcze

zawodnikom piłkę i ci podejmują odpowiednią akcję, tj. rzut, bądź minięcie w lewo lub w prawo i zakończenie akcji dwutaktem po maksymalnie jednym koźle.



Rys. 12

Podobnie postępujemy w dalszej części szkolenia, kiedy włączymy kolejną tj. trzecią parę zawodników i tak aż do pięciu par. Należy jednak pamiętać, że należyta czyli całkowita egzekucja jest tutaj kluczowa. Nie wolno nam jako trenerom przechodzić do kolejnych etapów szkolenia, jeżeli najsłabszy zawodnik z drużyny nie jest w 100% przygotowany do kolejnego etapu.

System trójkątown Hucińskiego, pozwoli każdemu na odegranie swojej roli na boisku w sposób optymalny. Zawodnicy po wyjściu na boisko, będą myśleć o zdobyciu

punktów, a poza nim o pomocy kolegom. Trener zaś ograniczy swoją rolę do korygowania błędów i skupienia się na 75% współczesnej koszykówki, czyli do psychologii. Oczywiście bez trenera drużyna nie mogłaby istnieć, w prawidłowy sposób, nie mniej jednak tak jak to pisałem już wcześniej – to nie on jest najważniejszy.

Główne zasady szkolenia takiego jak to pokazano wyżej:

- Trójkąt
- Obieganie obrońcy
- Szybkość reakcji (rzut/minięcie)
- Nie krzyżowanie się
- Kozłowanie ograniczone do minimum

Podsumowując:

SCHEMAT:

- ograniczenie swobody zawodników
- zły wpływ na rozwój psychospołeczny zawodników
- tyrania trenera
- słabe wyniki sportowe

SYSTEM:

- swoboda w podejmowaniu decyzji
- pozytywny wpływ na rozwój psychospołeczny zawodników
- doskonałe wyniki sportowe

PIŚMIENNICTWO

1. Wooden John, *UCLA Offense*, Human Kinetics, USA, 2006.
2. Alfonsi Stefano, *Koszykówka*, Muza S.A., Warszawa 2005.
3. Międzynarodowa Federacja Koszykówki, *Koszykówka dla młodych zawodników, wskazówki dla trenerów*, FIBA 2005
4. Litkowycz Ryszard, Olex-Zarychta Dorota, *Uczymy grać w koszykówkę*, AWF Katowice, 2006
5. Sieniek Czesław, *Technika koszykówki*, Helvetica, 2008

Autor: Tomasz Sikora