

WARSAW BASKETBALL

KADRA 1998/1999

Przygotowanie do turnieju Łomża 1998

6-8 maja 2016

Zawodniku,

Zapraszamy Cię do udziału w przygotowaniach szerokiej kadry do turnieju koszykarskiego Łomża 1998. Na turnieju rozegramy przynajmniej 5 meczów.

Program Treningowy

W ciągu 8 tygodni, podczas 36 treningów będziemy realizować złożony program treningowy.

Atak: opanowanie założeń taktycznych przygotowanych przez trenera, na obronę każdy swego oraz na obronę strefową. Technika indywidualna kozłowania, podań i rzutów do kosza, wejście do podania i manewry po otrzymaniu piłki (gra 1x1), indywidualne atakowanie z pozycji centra, manewry w grze 2x2, 3x3, ścięcie, obiegnięcie, odejście, ucieczka za plecy, podaj i obejdź, zasłony.

Obrona: Jednym z najważniejszych czynników jakie zawodnicy poprawią podczas przygotowań będzie indywidualne, agresywne krycie na całym boisku. Ukierunkowywanie do zewnątrz, odcięcie zawodników skrzydłowych, zagęszczanie strefy podkoszowej, pomoc w obronie, obrona zasłon, podwojenie zawodnika, zamknięcie linii końcowej, zastawienie oraz transition defense.

4 treningi w tygodniu:

- Jeden Trening ze swoją grupą – Ursynów wtorek, Wola piątek.
- Dwa Treningi wspólne – na Woli w środę obie grupy, na Ursynowie w czwartek obie grupy.
- Jeden wspólny trening kondycyjny – ciężary, biegi Ursynów lub górka Szczęśliwicka niedziela.
- Mecze – Liga Wiatrów sobota.

Data	Dzień	Miejsce	Grupa	Trening	Poruszane zagadnienia
01.03.2016	wtorek	Urs	Jedna	Obrona	Gra jeden na jeden, agresywna obrona
02.03.2016	środa	Wol	Obie	Obrona	Gra jeden na jeden, rzutówka na wysokim tetnie, rotacja w obronie w układach trójkowych
03.03.2016	czwartek	Urs	Obie	Obrona	Gra jeden na jeden, rzutówka na wysokim tetnie, rotacja w obronie w układach trójkowych
04.03.2016	piątek	Wol	Jedna	Obrona	Rotacja w obronie w układach czwórkowych, gra 4 na 4 wraz z treningiem rzutowym
06.03.2016	niedziela	Urs/Szcz	Obie	Siła	Trening wytrzymałościowy wraz z elementami siłowymi
08.03.2016	wtorek	Urs	Jedna	Obrona	Rotacja w obronie w układach czwórkowych, gra 4 na 4 wraz z treningiem rzutowym
09.03.2016	środa	Wol	Obie	Atak	Współpraca w układach 2x0, 3x0 oraz decyzyjność w grze 1 na 1
10.03.2016	czwartek	Urs	Obie	Atak	Współpraca w układach 2x0, 3x0 oraz decyzyjność w grze 1 na 1
11.03.2016	piątek	Wol	Jedna	Obrona	Proste układy gry 5x5, rotacja w obronie
13.03.2016	niedziela	Urs/Szcz	Obie	Siła	Trening wytrzymałościowy wraz z elementami siłowymi
15.03.2016	wtorek	Urs	Jedna	Obrona	Proste układy gry 5x5, rotacja w obronie
16.03.2016	środa	Wol	Obie	Sparing	Wola kontra Ursynów
17.03.2016	czwartek	Urs	Obie	Sparing	Ursynów kontra Wola
18.03.2016	piątek	Wol	Jedna	Obrona	Agresywna obrona na całym placu, oraz wdrożenie do tematyki obrony pick&roll, proste gry 2x2, 3x3, 4x4
20.03.2016	niedziela	Urs/Szcz	Obie	Siła	Trening wytrzymałościowy wraz z elementami siłowymi
22.03.2016	wtorek	Urs	Jedna	Obrona	Agresywna obrona na całym placu, oraz wdrożenie do tematyki obrony pick&roll, proste gry 2x2, 3x3, 4x4
23.03.2016	środa	Wol	Obie	Obrona	Pressing na całym placu z elementami podwojenia + obrona pick&roll
24.03.2016	czwartek	Urs	Obie	Atak	Rozbijanie pressingu na całym boisku
25.03.2016	piątek	Wol	Jedna	Atak	Rozbijanie pressingu na całym boisku
29.03.2016	wtorek	Urs	Jedna	Atak	Wprowadzenie do realizacji systemu gry
30.03.2016	środa	Wol	Obie	Atak	Wprowadzenie do realizacji systemu gry
31.03.2016	czwartek	Urs	Obie	Atak	Doskonalenie przyjętego systemu wraz z realizacją zagrywek
01.04.2016	piątek	Wol	Jedna	Atak	Doskonalenie przyjętego systemu wraz z realizacją zagrywek
03.04.2016	niedziela	Urs/Szcz	Obie	Siła	Trening wytrzymałościowy wraz z elementami siłowymi

Ursynów (ul. Koncertowa 4), Wola (ul. Kasprzaka 19/21).

Data	Dzień	Miejsce	Grupa	Trening	Poruszane zagadnienia
05.04.2016	wtorek	Urs	Jedna	Atak	Współpraca w ataku przy przyjętych zagrywkach, rzutowka na wysokim tętnie
06.04.2016	środa	Wol	Obie	Atak	Współpraca w ataku przy przyjętych zagrywkach, rzutowka na wysokim tętnie
07.04.2016	czwartek	Urs	Obie	Sparing	Ochota, Ursynów?
08.04.2016	piątek	Wol	Jedna	Obrona	Agresywna obrona na całym boisku z elementami podwojenia
10.04.2016	niedziela	Urs/Szcz	Obie	Siłownia	Akcenty skierowane na dynamikę
12.04.2016	wtorek	Urs	Jedna	Obrona	Agresywna obrona na całym boisku z elementami podwojenia
13.04.2016	środa	Wol	Obie	Obrona	Zapoznanie z obroną strefową, trening rzutowy skupiający się głównie na rzutach 3 pkt, pressing na całym placu z elementami podwojenia
14.04.2016	czwartek	Urs	Obie	Obrona	Realizacja zagrywek oraz poruszania się po
15.04.2016	piątek	Wol	Jedna	Obrona	Obrona strefowa, początkowe elementy ataku przeciwko strefie
17.04.2016	niedziela	Urs/Szcz	Obie	Selekcja	Testy siłowe i wytrzymałościowe - 2 zawodników do kadry
19.04.2016	wtorek	Urs	Jedna	Obrona	Obrona strefowa, początkowe elementy ataku przeciwko strefie
20.04.2016	środa	Wol	Obie	Atak	Rozbijanie strefy- jedna zagrywka
21.04.2016	czwartek	Urs	Obie	Selekcja	4 rodzaje gry 1 na 1, z podziałem na pozycje - 3 zawodnicy z największą sumą punktów do kadry
22.04.2016	piątek	Wol	Jedna	Atak	Realizacja zagrywek oraz poruszania się po parkiecie + obrona pick&roll
24.04.2016	niedziela	Urs/Szcz	Obie	Siłownia	Trening siłowy
24.04.2016	niedziela			Selekcja	3 zawodników wybranych przez trenerów LW na podstawie gry w sezonach LW11 i LW12
26.04.2016	wtorek	Urs	Jedna	Atak	Realizacja zagrywek oraz poruszania się po parkiecie + obrona pick&roll, gry 4x4
27.04.2016	środa	Wol	Obie	Obrona	Rotacja w obronie + obrona pick&roll
27.04.2016	środa			Selekcja	3 zawodników wybranych przez trenera na podstawie obserwacji treningowych
28.04.2016	czwartek	Urs	Obie	Atak	Realizacja zagrywek oraz poruszania się po parkiecie, trening rzutowy skierowany głównie na rzuty 3 pkt
28.04.2016	czwartek	Urs	Obie	Selekcja	1 zawodnik najlepszy w rzutowce 30+30+30
29.04.2016	piątek	Wol	Jedna	Sparing	Kadra vs Reszta Świata
4.05.2015	środa	Urs	Obie	Siła	Trening siłowy na hali dla wszystkich powołanych zawodników na turniej
05.05.2016	czwartek	Wol	Jedna	Rzutowy	Trening rzutowy
6.05.2016	piątek				Wyjazd na turniej

Sposób selekcji

Wybrana zostanie 12-stka zawodników:

- 3 zawodników – z turnieju 1 na 1 – z podziałem na pozycje niski/wysoki,
- 2 z testów fizycznych – sprint, wytrzymałość (3 x suicide lines z przerwą), wyciskanie sztangi, podciąganie na drążku, kwadrat,
- 3 wybranych przez trenerów LW – głosowanie trenerów wszystkich drużyn,
- 3 wybranych przez trenera – na podstawie zaangażowanie, opanowania taktyki, obecności, preferencji trenera,
- 1 strzelec – zawodnik z najlepszym wynikiem rzutowym 30 trójek, 30 rzutów po wyjściu, 30 osobistych.

Zawodnicy, którzy nie dostaną się do kadry WB zagrają sparingi razem z zawodnikami 1996-1997 przeciwko innym drużynom (prawdopodobnie SMS Gortat Łódź).

Odżywianie

Zawodnicy dostaną pomoc merytoryczną w zakresie odżywiania, aby zmaksymalizować efekty wysiłku 5 razy w tygodniu.

Koszty

Regularne opłacanie miesięcznym opłat za treningi według normalnego programu.

Pokrycie kosztów dojazdu i zakwaterowania ok 150-170 zł za noclegi i wyżywienie.

Koszt dojazdu ok. 2 x 25 zł.

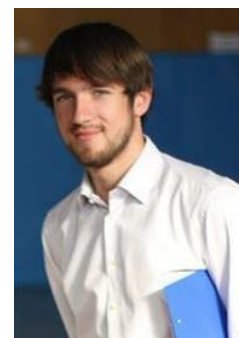
Stroje na turniej zapewnione przez Warsaw Basketball.

Trener

Przygotowania i drużynę poprowadzi trener Mateusz Dobrowolski.

e.: m.dobrowolski9@gmail.com

t.: 537741274



Filozofia Kadry WB



„Success is peace of mind which is a direct result of self-satisfaction in knowing you did your best to become the best you are capable of becoming.”

John Wooden



List intencyjny

Ja,

Wyrażam chęć wzięcia udziału w przygotowaniach Kadry WB do turnieju Łomża 1998, 6-8 maja 2016.

Zapoznałem się z warunkami uczestnictwa w programie i zgadzam się z nimi.

* Nie jest to dokument prawny, chcemy mieć pewność, że Zawodnik oraz Rodzic są świadomi terminów zobowiązania. Przekaż podpisaną kartkę trenerowi.

Podpis Zawodnika

Podpis Rodzica