

SPRAWOZDANIE Z PRZYGOTOWAŃ I TURNIEJÓW KADRY WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO DZIEWCZĄT r 2005

Organizacja szkolenia w KWM dziewcząt rocznika 2005 obejmowała dwie dwudniowe konsultacje selekcyjne - jedna grupa zawodniczek w maju (Łomianki), druga w czerwcu (Żyrardów), obóz letni w Łomiankach oraz po dwie konsultacje treningowe przed turniejami w Człuchowie (jednodniowe Żyrardów, Ostrołęka) i Bochni (dwudniowa Łomianki, jednodniowa Żyrardów). Kadra Mazowska zrealizowała 18 dni treningowych i 9 dni startowych.

Po obserwacjach i rozmowach z trenerami klubowymi na konsultacjach w Łomiankach i Żyrardowie na przełomie maja/czerwca stawiły się w sumie 44 z ok. 50 zawodniczek z 11 klubów. Selekcja do reprezentacji Mazowska pod kątem stopnia zaawansowania umiejętności technicznych, motoryki, warunków fizycznych oraz funkcjonowania w układzie grupy mającej zrealizować postawiony przed nią cel wyłoniła 24 kadrowiczki powołane na obóz szkoleniowy w Łomiankach. Podczas obozu skupiliśmy się na podnoszeniu poziomu indywidualnej techniki obrony i ataku, sprawności fizycznej oraz współpracy w małych grach.

Kolejne konsultacje treningowe były już bezpośrednimi przygotowaniem do udziału w turniejach kadr wojewódzkich z grupą dziewcząt, z których każda potencjalnie mogła być reprezentantką.

TURNIEJ O ROZSTAWIENIE - Człuchów

Założeniem na turnieju w Człuchowie było sprawdzenie w warunkach rywalizacji sportowej w jak największym wymiarze czasowym wszystkich zawodniczek w różnych układach piątek meczowych. Diagnoza mocnych i słabych punktów zespołu przy egzekucji planu gry reprezentacji wykazała braki w obronie zespołowej. Niektóre zawodniczki nie były też mentalnie przygotowane do rywalizacji na tym poziomie.

W porównaniu z innymi kadrkami brakowało nam dominującego gracza podkoszowego. Wyszkolenie techniczne na poziomie wiodących województw, niższy poziom zgrania oraz wyróżniająca nas bardzo dobra motoryka.

Poprzez testowanie założeń taktycznych w różnych konfiguracjach piątek meczowych szukając optymalnych zestawień graliśmy nierówno, mecze kończyliśmy albo wysokimi wygranymi (Małopolska, Zachodniopomorskie) albo wysokimi przegranymi (Pomorze, Wielkopolska) lub do połowy prowadząc dużą różnicą a kończyć porażką (Dolnośląskie).

Siłą naszej drużyny był wyrównany skład i gra zespołowa. Liderem na boisku oraz poza nim była Milena Jarkiewicz, wyróżniającymi zawodniczkami Karolina Ułan, Katarzyna Grzywna (wszystkie UKS Trójka Żyrardów) oraz Weronika Kobza (MUKS Piaseczno). Ostatecznie turniej o rozstawienie przed OOM zakończyliśmy na IV miejscu, grając bez podstawowej zawodniczki Gabrieli Zaron z MUKS Piaseczno (wyjazd zagraniczny).

TURNIEJ FINAŁOWY XXV OOM w Bochni

Na turniej pojechaliśmy w 15 osobowym składzie w którym zabrakło wyróżniającej się w tym roczniku w kraju zawodniczki – Karoliny Ułan (brała udział we wszystkich konsultacjach, obozie, grach sparingowych i turnieju o rozstawienie) – tuż przed wyjazdem doznała kontuzji w meczu ligowym. Kadra Mazowska składa się z zawodniczek klubów UKS Trójka Żyrardów, MUKS Piaseczno, UKS La Basket, UKS Nowa Wieś i MUKS Unia Ostrołęka została rozstawiona w stawce 8 zespołów z 4 miejsca po turnieju eliminacyjnym w Człuchowie i znalazła się w grupie A.

Rozpoczynamy trudnym meczem - z gospodarzem turnieju reprezentacją Małopolski. Grając na wysokiej intensywności, z zaangażowaniem i determinacją przez czterdzieści minut wygrywamy 90:49. Drugi mecz gramy z kadrą Pomorza - faworytem do złotego medalu – kosz za kosz przez 39 minut, przegrywając ostatecznie 57:62. W trzecim meczu grupowym o awans do półfinałów, utrzymując wysoki poziom intensywności gry wygrywamy z województwem kujawsko-pomorskim 84:58.

Wychodząc z grupy A z drugiego miejsca w półfinale wpadamy na Wielkopolską (zwycięzca grupy B). Realizując założenia przedmeczowe i grając z dużą determinacją i konsekwencją rewanżujemy się im za Człuchów (przegrana -33 pkt), wygrywając w meczu o wejście do finału III kwartę 16:3 i cały mecz 62:49.

Mecz o złoto z reprezentacją województwa łódzkiego przegrywamy rzutem w ostatniej sekundzie 54:55.

PODSUMOWANIE

Ostatecznie grając równo w całym turnieju kończymy OOM na wysokim II miejscu. Każdy mecz (bilans 3 zwycięstwa i 2 porażki) utrzymywany był na wysokim poziomie rywalizacji sportowej. Podczas zmagania z zespołami przeciwnymi wykorzystywany był własny potencjał motoryczny i techniczno-taktyczny zawodniczek. Gra kadry Mazowska opierała się na zespołowej obronie oraz kreowaniu ataku z gry 1x1.

Analiza turnieju OOM kończącego szkolenie w kadrach wojewódzkich i przedstawiającego jego poziom na etapie U14 w kraju, pokazuje dobrą pracę wykonywaną w ośrodkach koszykarskich na Mazowszu. Zawodniczki z tych klubów z rocznika 2005 mają umiejętności i potencjał aby rywalizować z najlepszymi i wkrótce zasilić kadrę narodową.

Zawodniczki z potencjałem do szkolenia centralnego:

1. Milena Jarkiewicz (174) – UKS Trójka Żyrardów, trener Piotr Waclawek

Zawodniczka obwodowa obecnie mogąca grać naturalnie na pozycjach od 1-3 oraz potrafi zagrać na low-post w ataku i obronie. Łatwość gry zarówno w prawą jak i w lewą stronę. Dobrze się czuje w grze z kontry oraz kreowaniu gry w ataku pozycyjnym z piłką i bez. Wszechstronny gracz o typie atletycznym, bardzo sprawna, o bardzo dobrej motoryce (szybkość, skoczność, koordynacja). Dobra technika poruszania się w obronie (przejścia z kroku odstawnego do sprintów), mocny nacisk na graczu kozłującym, aktywna praca RR. Wysokie IQ koszykarskie, duża wiedza koszykarska, naturalny lider skupiona na dążeniu do celu. Mentalnie przewyższa grupę rówieśniczą/rozgrywkową o co najmniej jeden poziom. „Mocna psychicznie”, dobry etos pracy.

Priorytety w dalszym szkoleniu – praca nad techniką rzutu, doskonalenie techniki indywidualnej, doskonalenie czytania gry i podejmowania szybkich decyzji, stopniowe wprowadzanie do koszykówki seniorskiej.

2. Karolina Ulan (182) – UKS Trójka Żyrardów, trener Piotr Waclawek

Zawodniczka wysoka, bardzo mobilna, praworęczna może grać na pozycjach 3/4, sprawna motorycznie (skoczna, szybka), odnajduje się w grze up-tempo – biega do transmisji ofensywnej i defensywnej, dobre minięcie z obwodu, rozpoznaje i antycypuje zachowania przeciwników (zbiórki, przechwyty, bloki).

Niestety jest słaba fizycznie, posiada braki w podstawowym wyszkoleniu technicznym – postawa poruszanie się w obronie, kontrola piłki pod presją, słabsza gra w lewą stronę.

Priorytety w dalszym szkoleniu – trening ogólnorozwojowy, wzmacnianie mm posturalnych, kształtowanie postawy koszykarskiej, doskonalenie operowania piłką – kozioł, podania. Nauczanie manewrów gracza podkoszowego, doskonalenie techniki rzutu, rzutu z dystansu.

3. Gabriela Zaron (180) – MUKS Piaseczno, trener Magdalena Lewandowska

Zawodniczka wszechstronna w kadrze wykorzystywana na pozycjach 4/5 w klubie 1/2, leworęczna, gra na manewrach tyłem do kosza ale potrafi też grać z obwodu, przeprowadzić piłkę na koźle pod presją. Wysoka wydolność fizyczna (13 poziom w beep test), niższy poziom sprawności fizycznej – szybkość, zwinność. Nastawiona na rozwój koszykarski – laureatka konkursu Gortat Camp.

Zalecana praca nad motoryką – szybkością, koordynacją; doskonalenie techniki indywidualnej na low post – wyjście do piłki, szkoła rzutów, obrona gracza w polu 3 sek.

4. Katarzyna Grzywna (170) – UKS Trójka Żyrardów, trener Piotr Waclawek

Gracz na pozycję 1/2, z przewagą gry na swoją mocną stronę (prawa), naturalny ciąg na kosz, szybka, zwinna, dobre panowanie nad piłką pod presją, bardzo dobra technika indywidualna obrony i ataku, posiada cechy wolicjonalne dobrego obrońcy – waleczność, nieustępliwość, determinacja. Szybki czas reakcji, dobra praca nóg i aktywne ręce w obronie.

Jak na rozgrywającą popełnia dużo błędów wynikających ze specyfiki koszykówki młodzieżowej, gra dużo na piłce i nie zawsze podejmuje dobre decyzje w ataku (zwłaszcza szybkim) co generuje dużą liczbę strat; na rzucającego obrońcę - słaba selekcja rzutowa, skuteczność rzutów z dystansu.

Wskazana praca nad doskonaleniem techniki indywidualnej, atletyzmem; rozwijanie czytania gry w ataku i antycypacji, kształtowanie decyzyjności w grze 1x1.

WNIOSKI

1. Uważam, że warto aby trener prowadzący na konsultację przed obozem letnim zaprosił trenerów klubowych i podzielił się z nimi pomysłami na funkcjonowanie drużyny i zaproponował kilka ćwiczeń na których pracuje podczas konsultacji.
2. Moim zdaniem dobrym pomysłem jest żeby trener główny **nie był związany** z danym rocznikiem poprzez układ klubowy.
3. Aby wykorzystać w pełni poziom szkolenia w klubach i aby Mazowsze wygrało rywalizację z najlepszymi, związek powinien tworzyć markę „kadra Mazowska” i inwestować wzorem innych województw w reprezentację w postaci specjalistów: fizjoterapeuta, motoryk; sprzętu: ubiór, trenażery.
4. Równocześnie w danym sezonie powoływać trenerów kadr rocznika docelowego oraz rocznika młodszego aby już prowadzili obserwacje i selekcje (zejść o rok niżej ze szkoleniem w KW)

Maciej Kruszewski – trener główny

Michał Żmińczuk - asystent

