



## Co to jest kadra wojewódzka?

Kadra wojewódzka jest programem szkoleniowym Ministerstwa Sportu. Na terenie województwa pomorskiego program realizuje Pomorska Federacja Sportu. W dyscyplinie koszykówka realizatorem programu jest Pomorski Okręgowy Związek Koszykówki. Program kadra wojewódzka jest realizowany w dwóch etapach -Kadra wojewódzka młodzika i kadra wojewódzka juniora. W pierwszym etapie szkolonych jest 24 zawodników w czasie 26 dni szkoleniowych. W drugim etapie szkolonych jest 15 zawodników w czasie 40 dni szkoleniowych. Jeden rocznik jest więc szkolony w ciągu dwóch lat przez 66 dni szkoleniowych. W ramach szkolenia kadry odbywają się konsultacje szkoleniowe, konsultacje startowe oraz zgrupowania. Szkolenie kadr wojewódzkich jest pierwszym etapem selekcji do kadry narodowej kadetek.

## Cel sportowy

Od roku 2008 celem sportowym szkolenia kadry wojewódzkiej będzie udział w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży. W imprezie tej weźmie udział reprezentacja województwa. W celu odpowiedniego przygotowania startowego kadra będzie uczestniczyć w licznych turniejach w kraju i zagranicą.

## Cel szkoleniowy

Celem szkoleniowym kadry jest selekcja do reprezentacji Polski kadetek. W tym celu szkolenie kadry jest monitorowane przez trenerów kadry oraz Wydział Szkolenia PZKosz. Bezpośrednim etapem selekcji będą campy wojewódzkie i camp ogólnopolski, które odbędą się w lipcu 2008 roku.

## Osoby prowadzące

By zapewnić odpowiedni poziom szkolenia kadry wojewódzkiej do pracy z kadrami wybierani są najlepsi trenerzy. Ich praca jest nadzorowana przez Radę Trenerów POZKosz oraz Wydział Szkolenia PZKosz. Głównym trenerem kadry rocznika 1993-1994 jest pan Marcin Korpolewski (tel. +48 602 510 921, e-mail: korpolewski@pozkosz.com, GG 1714531), trenerem współpracującym będzie pani Lubow Szwecowa.

## Podmioty odpowiedzialne

Za stronę finansowo-organizacyjną:

**Pomorska Federacja Sportu**

80-213 Gdańsk, Aleja Zwycięstwa 51

tel. +58 520 31 02

www.pfsg.pl

za stronę merytoryczną:

**Pomorski Okręgowy Związek Koszykówki**

80-213 Gdańsk, Aleja Zwycięstwa 51

tel./fax +58 346 02 26

www.pozkosz.com

## Program przygotowań na rok 2007

---

20-22 kwiecień 2007	Konsultacja szkoleniowa -Gdynia
24-27 maj 2007	Konsultacja startowa (Victoria Cup) Dębica Kaszubska
1-3 czerwiec 2007	Konsultacja szkoleniowa - Gdynia
1-10 sierpień 2007	Zgrupowanie szkoleniowe -Człuchów
14-16 wrzesień 2007	Konsultacja szkoleniowa -Gdynia
Wrzesień 2007	Turnieje w Czechach i na Litwie

---

## Program przygotowań na rok 2008

---

Styczeń	Konsultacja szkoleniowa -Gdynia
Luty	Zgrupowanie szkoleniowe -Człuchów
Kwiecień	Turniej międzynarodowy -Ostrawa lub Praga (Czechy)
Maj	Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży
Czerwiec/lipiec	Campy wojewódzkie
Lipiec	Camp ogólnopolski

---

## Filozofia gry

### 1. Obrona

- nacisk na gracza z piłką - w każdej sytuacji na boisku
- asekuracja obrońcy kryjącego gracza z piłką w odległości jednego podania - silne przesunięcie w obronie w kierunku piłki
- spychanie gracza na rękę słabszą lub do linii bocznej boiska
- zastawienie gracza rzucającego
- odskok od gracza po podaniu - obrona ścięcia
- w szybkim ataku zatrzymanie gracza z piłką nawet kosztem faulu
- wstęp do obrony zespołowej - strefa + zona press

### 2. Atak

- po zbiórce podanie rozgrywającemu po stronie piłki
- prowadzenie piłki środkowym pasem boiska
- skrzydłowi biegający pasami bocznymi
- czwarty i piąty gracz w szybkim ataku pasem środkowym
- podania do skrzydła - bezpośrednio po otrzymaniu piłki lub po doprowadzeniu piłki na linię 6.25 lub rzutów wolnych
- w ataku pozycyjnym szukanie pozycji rzutowych i gra 1x1
- po rzucie atak deski przez graczy wysokich i asekuracja przez graczy obwodowych
- ustawienie w ataku z trzema graczami obwodowymi i dwoma środkowymi
- atak pozycyjny grany ustawnie

