

1)

ME U16 „00“ Udine (Itálie) 6. – 14.8.2016

2) **Nominace:**

Pitrová Michaela (BA Sparta Praha)
Holubová Barbora (Klatovy / Strakonice)
Galíčková Kateřina (SŠMH Brno)
Dudáčková Ludmila (BK Strakonice)
Kopecká Anežka (BK Havířov/SBŠ Ostrava))
Miklíková Natálie (SŠB Ostrava))
Sklenářová Simona (BA Sparta / Plzeň)
Rosecká Anna (BA Sparta Praha)
Jindrová Barbora (BA Sparta Praha)
Ondroušková Andrea (Slovanka Praha)
Žilová Eliška (USK Praha)
Švagerová Sarah (SŠMH Brno)

Realizační tým: Trenér: Richard Fousek
Asistent: Robert Landa, David Zdeněk
Vedoucí družstva: Zdeněk Švec
Masér/fyzioterapeut: Šedivcová Barbora
Lékař: Prof. Josef Veselka

3) Přehled výsledků ČR, konečné pořadí

Základní skupina:

ČR x Lotyšsko **58 : 45** (13:12, 29:17, 42:31)
ČR x Bělorusko **79 : 46** (13:14, 29:22, 51:34)
ČR x Srbsko **78 : 63** (21:18, 33:35, 57:52)

V základní skupině jsme skončili na 1.místě a s bilancí 3/0 .

Osmifinále:

ČR x Slovensko **65 : 47** (18:18, 36:28, 53:43)

Čtvrtfinále:

ČR x Španělsko **51 : 63** (12:18, 22:27, 42:42)

Skupina o 5.-8.místo:

ČR x Chorvatsko **41 : 50** (11:13, 17:24, 30:35)

O 7.místo:

ČR x Bělorusko **84 : 58** (35:13, 49:30, 63:44)

Konečné pořadí ME:

1. Španělsko
2. Německo
3. Francie
4. Itálie
5. Chorvatsko
6. Litva
7. **Česká republika**
8. Bělorusko
9. Turecko
10. Lotyšsko
11. Rusko
12. Maďarsko
13. Srbsko
14. Portugalsko - sestupující
15. Švédsko - sestupující
16. Slovensko - sestupující

4) Zhodnocení herního výkonu družstva:

příprava - v celoroční přípravě jsme absolvovali 17 srazů - 13 VT + 4 mezinárodní turnaje. V průběhu této přípravy jsme odehráli několik kvalitních turnajů se slušnými výsledky :

Turnaj Olympijských nadějí (SVK) (Vánoce)– 3.místo

Turnaj Poinconnet (Fr.) (Velikonoce)– 4.místo

Turnaj Varšava(Pol.) (červenec) – 2.místo

Turnaj Nice (Fr.) (červenec) – 2.místo

Když k tomu ještě připočítáme 3 zápasy proti družstvu Turecka (sparing Brno a dva zápasy proti družstvu U15 ČR, tak rozsahem tréninkových možností , počtem a kvalitou přípravných zápasů (17 zápasů s bilancí 8/9), patřila příprava toho družstva mezi velmi dobré. Výsledky , předváděná hra v přípravě a konkurenceschopnost proti špičkovým evropským týmům odkrily zásadní problémy a nedostatky tohoto týmu (absence kvalitních vysokých pivotů, nevyrovnanost výkonů a s tím související častá nesoustředěnost na svůj výkon, absence silných individualit, které by dokázaly strhnout tým, když se nedaří, slabší sebevědomí) a naznačovaly, že by toto družstvo na ME mělo patřit spíše mezi průměrné.

Útok

Letošní tým nedisponoval vysokými a silnými pivoty a tak naší snahou bylo znovu se opírat o rychlý přechod na útočnou polovinu a vytváření otevřených pozic pro snadné zakončení. Od začátku přípravy jsme nácviku RP věnovali spoustu času a dá se říci, že hráčky tuto snahu postupně přijaly za svou. Hra v postupném útoku oproti minulému ročníku mnoho změn nedoznala. To samé se ale nedá říci o herním projevu družstva. Ten byl vzhledem k menší míře talentu a absenci dominantních osobností založen na daleko větším týmovém pojetí a bojovnosti. Kvůli celkově nižšímu výškovému a často i váhového průměru byl z naší strany kladen důraz na útočné doskakování. Tato činnost nám nakonec

pomohla v nejednom utkání. Při vytváření útočné hry družstva jsme vycházeli z naší obranné filosofie. Jelikož dominantním obranným systémem u nás byla osobní obrana, tak i většinu času v přípravě jsme strávili nácvikem útoku proti osobní obraně. Oproti minulým letům a vzhledem k nabytým zkušenostem byl však daleko větší důraz kladen na nácvik útoku proti nejrůznějším zónovým obranám a presům. Pro hráčky šlo o zcela nové poznatky, které z našich soutěží neznají a dá se tedy říci, že se s touto nástrahou i přes problémy celkem slušně vyrovnaly.

V repertoáru jsme měli 8 variant postupného útoku proti osobní obraně, 3 proti zónové obraně, 3 varianty dohrávání RP, 3 auty z koncové a 3 z postranní čáry.

Obrana

Dá se říci, že to co nám chybělo do kvality na útočné polovině, to jsme chtěli nahradit co nejlepší individuální a týmovou obranou. Proto v přípravě největší důraz klademe na: obranu hráčky na slabé straně (velké nedostatky!!), obranu pivota ve spodním postavení ze předu (pro nás zásadní činnost pro kvalitní fungování obrany), obrana uvolnění pro první přihrávku a následné povinnosti při obraně hráčky s míčem (nepustit únik na střed, intenzivně bránit spolupráci s pivotem atd.) a mezi hráčkami velmi neoblíbené drily zaměřené na doskakování. V obranných kombinacích se jednoznačně nejvíce věnujeme obraně pick'n rollů, což je základ útočných systémů všech družstev (tuto herní situaci byly hráčky, bránící hráčku s míčem, schopné řešit dle postavení clonícího pivota – při vysoké cloně spodem, při cloně na úrovni trojkové čáry nad clonou – pivoti v těchto situacích spíše pasivněji bránili nájezd driblující hráčky. Další varianty jako předskok nebo „baseline systém“ jsme v utkáních nakonec takřka nepoužili. Protože hráčky na pozici 5 neprokazovaly během přípravy a samotném ME stabilní a spolehlivé výkony, často jsme přistupovali ke hře s menšími a lépe bránícími pivoty. V takových pasážích docházelo k častému přebírání. Vzhledem k časté výškové převaze soupeře jsme dbali na bránění pivota v dolním postavení ze předu a výpomoc ze slabé strany. Právě správné postavení hráček na slabé straně byl nejčastější problém a je znát, že s tímto způsobem obrany se velká většina hráček setkávala vůbec poprvé.

Fakt, že disponujeme nižší sestavou a chtěli jsme se prezentovat rychlou hrou, kvalitní osobní obrana byla základem. Ta se střídala s celoplošným bráněním a snahou vytvářet tlak na hráče s míčem a zataženou obranou od trojkové linie. Mimo to byla součástí naší hry zónová obrana 2 – 3 a celoplošný zónový presink 1-1-2-1. Na ME jsme však zónovou obranu využívali jsem velmi málo. Znovu se ukázalo jak důležité je věnovat se v přípravě doskakování. To je pro hráčky asi nejméně příjemná část basketbalové přípravy, plná soubojů, ze kterých si odnášejí menší i větší šrámy. Právě tato zkušenost jim, ale dodává více jistoty v ostrých soubojích i s daleko silovějšími a vyššími hráčkami.

Hodnocení

Přesto, že letošní tým nevykazoval takovou kvalitu jako předešlé, naše filosofie zůstala nezměněna. Tzn., chceme-li uspět, potřebujeme kvalitní obrannou fázi, doskok a „smrtící protiútok“. Jako vždy jsme velmi dbali na výběr hráček co se týká předpokladů pro daný styl, pracovitosti, odpovědnosti, poctivosti v

přístupu, charakteru. Všechny prošly dlouhou a náročnou přípravou a jejich výkonnost šla významně nahoru díky tvrdé práci. Jednoznačným a dominantním kladem tohoto týmu byla výborná parta. V jeho středu chyběl dominantní lídr a tak bylo nutné stavět právě na týmovosti a velkém zaujetí a bojovnosti. Konečná bilance 5 vítězství a 2 porážky je pro tento tým velmi dobrou vizitkou. Pouze utkání s Chorvatskem, se dá nazvat naprostým „blackoutem“. Bohužel se projevilo veliké zklamání ze čtvrtfinálové porážky se Španělskem a ani motivační řeči, hecování, cukr nebo bič tentokrát nepomohly. Ve světle posledních úspěchů se může jevit 7. místo jako neúspěch. Hra a vystupování hráček však nikoliv a i nadále platí, že hráčky reprezentace disponují srovnatelnými dovednostmi a mohou konkurovat nejlepším výběrům Evropy.

- ztráty a zbrkllost

větší klid v řešení a celkový přehled, to nám letos určitě chybělo. Obrany, na které hráčky z našich soutěží nejsou zvyklé a dokonce se s nimi ještě nesetkaly také udělaly své. Horší čtení situací, předávání zodpovědnosti na druhé, znamenalo ztráty v podobě nepřesných přihrávek. Do zónových presinků jsme driblovali a přihrávali přesně do zakázaných prostorů a to opakovaně. Ve složitějších situacích chyběla odvaha vzít zodpovědnost na sebe.

-doskakování a četnost zakončení

i bez vysokých pivotů jsme dokázali být celkově druhým nejlépe doskakujícím týmem a to na obou polovinách hřiště. Do nejlepší desítky doskakujících hráček se dostala Anežka Kopecká, která ukázala velký cit pro odražené míče. Vzhledem k tomu, že jsme ze všech týmů měli největší četnost střel(485/160), ale naše úspěšnost byla 33%, speciálně útočný doskok byla disciplína, která nám pomáhala vyhrávat utkání.

-taktická příprava

letošní výběr nepatřil zdaleka mezi nejtalentovanější a i po stránce taktiky bylo znát, že máme velké problémy s vnímáním pokynů, koncentrací na danou věc a jejich přenosem na palubovku. K lepší připravenosti tak bylo potřeba daleko více času opakování a trpělivosti.

-sebevědomí

holky si dokázaly v několika přípravných utkáních, že plní-li stanovenou taktiku a nechají-li na hřišti srdce, mohou porazit i silné celky(např. Francii v Nice). Tyto utkání jistě všem dodávají energii, chuť pracovat a také sebevědomí. Bohužel v naší nátuře je více a hlouběji zakořeněn opak a tím je nejistota, strach. Seběmenší neúspěch nás velmi rychle sráží hodně dolů. Jasným příkladem byly naše výhry v základní skupině, kde si holky postupně dokázaly, že jsou kvalitním týmem a i když se ne vždy a vše dařilo, cítily svoji sílu a věřily, že zvítězí. Po prohraném čtvrtfinále se Španělskem a velikým zklamáním bylo vše jinak. Hlavy dole, vybité baterie a spousta špatných rozhodnutí. Asi nejhorší utkání za celé období. Pozitivem je, že další den se holky alespoň částečně vrátily ke hře z počátku ME.

-týmovost

to byla jediná šance jak uspět. Tým bez extra střelců, vysokých dominantních pivotů, ale s dobrými charakterovými vlastnostmi a chutí překročit svůj stín. Ve

statistických údajích nefiguruje žádná v první desítce. Pouze v doskočených míčích je naše stopa trochu výraznější(Kopecká 9.místo, Ondroušková s Galíčkovou na 24. a 25. místě. Tahle **PARTA** byla další, na kterou se nezapomíná ačkoliv nezanechala medailový lesk.

-negativa

hráčky samotné udělaly co bylo v jejich silách a na co jejich výkonnost stačila. V naší hře se samozřejmě objevovalo spoustu prvků, které mi trenéři neradi vidíme, nevinil bych z toho však pouze hráčky samotné. Spoustu jich přináší nezkušenost, jiné jsou ale otázkou tréninkového procesu a vedení hráček ve svých klubech. Tady vidím veliké rezervy neboť připravenost na začátku reprezentačního období byla u většiny až velmi slabá.

Jestli mám zmínit nějaké konkrétní negativa pak je to velmi sporadická a tichá komunikace na hřišti, „vytrvalostní“ způsob hry v klubech a také úspěšnost střelby z jakékoliv vzdálenosti.

5) Postřehy z herního výkonu ostatních družstev:

pouze přední týmy se opíraly o osobní obranu a jako doplněk měly různé osobní či zónové presinky. Mezi družstvy z druhé poloviny převládaly zónové obrany, ale ty měly do kvalitního provedení velmi daleko. Spíše jen zahušťovaly vymezené území a spoléhaly na momentální neschopnost přechytit chyby nebo špatnou střelbu. V této kategorii je takové pojetí na škodu, hráčkám chybí základní návyky vytvářet tlak v obraně a mít zodpovědnost za svůj individuální výkon. Nicméně, vzhledem k ještě ne zcela taktické vyzrállosti a úspěšnosti střelby v této věkové kategorii, je tento způsob bránění velmi účinný a „nese svoje ovoce“.

7) Statistické ukazatele

úspěšnost střelby 33% (11. místo, horší bylo páté Chorvatsko, osmé Bělorusko a sestupující týmy), co se dvojkové střelby patří nám 10. místo (36,5%) v trojkové střelbě nám patřilo 9. místo (23,5%) u TH se nám dařilo daleko nejlépe což dokazuje 3. místo (69,1%), v četnosti zakončení jsme patřili mezi nejméně aktivní (4.místo – 65,1 střel + 21,7 TH na utkání), v doskakování nám i při menší výšce patří 2. místo za Němkami (53 doskoků), 3.místo na útočném doskoku(19,3), 2. místo v obranném doskakování (33,7) jsou výsledkem tréninku v přípravě, co se získaných míčů týče, patří nám 6. místo (12,1). Chlubit se ovšem nemůžeme osmou příčkou ve ztracených míčích, s průměrem 20,3 na utkání, 4,1 bloku nás řadí na 5. místo, v údajích o efektivitě nám patří 2. Místo (+60) což jen ukazuje, že výkon našeho týmu je tvořen celkem.

8) Zhodnocení práce RT:

RT letos doplnil na pozici asistenta David Zdeněk, kde nahradil Petra Kapitulčina. V pozici maséra a fyzioterapeuta pokračovala po MS U17 místo Tondy Schustra Barbora Šedivcová, v roli lékaře týmu vystřídal pro toto ME

Mudr. Milana Urbana jeho kolega a kamarád Prof. Josef Veselka. I přes tyto změny byl individuální přínos každého člena RT do společné práce jedním z hlavních důvodů úspěšného fungování výběru i velkého klidu a pohody v týmu.

9) Zdravotní zpráva:

V průběhu ME nedošlo k žádnému významnému úrazu ani onemocnění a to jak v RT, tak i u hráček. Řešili jsme pouze drobné oděrky, hematomy nelimitující sportovní výkon a lokálně bolestivé svaly či jejich úpony dané fyzickým zatížením. Hráčka Holubová nenastoupila k jednomu zápasu a jeden den netrénovala pro bolestivost stehenních přitahovačů a jejich úponů.

Prof. MUDr. Josef Veselka, CSc.

10) Poznatky, návrhy, doporučení:

- **PIVOTKY:** jestli někde v současné době zaostáváme, tak je to na pozici vysokých pivotmanek. Zejména silový a dovednostní deficit, stejně jako potřebná dávka zdravého sebevědomí a drzosti, to jsou prvky, ve kterých zaostáváme. I přesto jsme většinou dokázali eliminovat podkošovou sílu soupeřek a to zejména díky bránění pivotmanek zepředu. S tímto způsobem obrany se některé hráčky setkaly poprvé a je nezbytné nadále pracovat na správném postavení nohou, práci rukou a využití těla v této herní situaci. Pro tento způsob bránění je důležité pracovat na celkovém posílení těla (dolní i horní končetiny, core - stabilita)

- **KOMUNIKACE:** bohužel je v naší nátuře příliš se na hřišti hlasově neprojevat. Během celé přípravy jsme na tomto nedostatku každodenně pracovali a zlepšení bylo patrné. Na celky jako Španělsko, Francie nebo Německo však v této činnosti ještě hodně ztrácíme a přitom hlasitý projev spolu s dobře zvládnutou obranou přinášel jednoznačný profit.

- **DOSKAKOVÁNÍ:** mělo by být základem tréninkového procesu. Přesto se zdá, že je v našich vodách jen velmi okrajovou záležitostí a je docela opomíjené v tréninkovém procesu. Pro naši potřebu hrát rychlý protiútok a vzhledem k našemu výškovému deficitu, bylo nezbytné hráčky naučit a přesvědčit, že bez tohoto prvku se neobejdeme. Spousta kontaktu, bolestivých srážek a plno modřin však působí jako tmel a statistiky jasně ukazují že zde jsme patřili k nejlepším.

Ačkoli patříme mezi týmy se solidní technickou vybaveností, je i zde hodně co zlepšovat. V útočných činnostech je to variabilita zakončení, nabídnout hráčkám v tréninku i jiné způsoby než je dvojtakt a jump. Učit hráčky pracovat (trénovat) v maximálním nasazení a koncentraci, zde máme veliké rezervy. V obraně vést jednotlivce k agresivnímu nebojácnému pojetí, učit pravidla a zásady obrany na silné a slabé straně.

- **RYCHLOST, DYNAMIKA, VÝBUŠNOST : nedělejme z hráček čtyřicetiminutové „vytrvalce“ v domácích soutěžích!!**

- **ZÁVĚREM :** velké poděkování a pochvala celého RT hráčkám za vzornou reprezentaci na ME. S ohledem na výkonnostní problémy v přípravě a na typové

složení týmu, tak v šesti ze sedmi utkání na ME družstvo předvádělo velmi dobré výkony a k postupu do semifinále opravdu nechybělo mnoho. Tým měl sílu a charakter!!

V Brně 7.9.2016

RT U16 ČR