

Zprávy z přípravy družstev U16 a U17

Do závěrečné části přípravy na vrcholné akce byly zařazeny tyto hráčky:

U17 (MS) – 16 hráček

- pivoti – Vitulová, Tomancová, Natabou, Kubíčková, Smutná,
- křídlo/pivot – Šípová, Kopecká
- křídlo – Brabencová, Voráčková, Rylichová, Vymazalová, Pospíšilová, Jindrová
- rozehra – Szcotková, Šotolová, Rašková

U16 (ME) – 16 hráček

- pivoti – Pitrová, Válková, Holubová, Slanařová, Dudáčková, Galíčková
- křídlo/pivot – Havlíková, Lačná
- křídlo – Miklíková, Sklenářová, Rosecká, Matiašková, Ondroušková
- rozehra – Žilová, Holcová, Švagerová

(do výběru ještě patří Kopecká a Jindrová, které byly zařazeny do přípravy s U17. Krátce před zahájením se z přípravy pro zranění omluvila Kučová – zranění paže)

RT – trenéři – Fousek, Landa, Zdeněk, Kraus

masér/fyzioterapeut – Procházka, Šedivcová

doktor – MUDr. Urban

vedoucí družstva – O. Švec (U17), Z. Švec (U16)

1) VT Luhačovice 7. – 10. 5. (pouze U17)

Účast/ omluvenky - VT se zúčastnily všechny hráčky + Štěbetáková, která byla po tomto VT (po dohodě) přesunuta do přípravy U18

Plán – sobota – kondiční testy (3 x 75 m), 1 TJ

neděle – 3 TJ, rehabilitace

pondělí – 3 TJ, rehabilitace

úterý – 1 TJ

Náplň – většina hráček měla minimálně 2 týdny tréninkovou a herní pauzu, proto bylo VT zaměřeno na obnovení dovednostního a kondičního potenciálu hráček. Dále jsme se zaměřili na opakování všech útočných systémů družstva a obranu pick and roll – předskok, proklouzávání, base-line. Součástí VT byly i dva zápasy (9 proti 8).

Hodnocení – výkonnost hráček a tím i týmu byla ovlivněna tréninkovým výpadkem, individuální i týmový projev byl pomalý a nedůrazný, ani mentálně nebyly hráčky nastaveny na kvalitní výkon. Po důrazné domluvě se situace výrazně zlepšila, oba simulované zápasy se již odehrály ve vysokém tempu.

Rehabilitace – masáže, sauna, magnetoterapie, koupel ve studené vodě

Zranění – Kubíčková (kotník), Tomancová (kotník)

2) Kondiční soustředění Benecko 14. - 21. 5. (U16+U17)

Účast / omluvenky - soustředění se zúčastnily všechny hráčky U16 a U17 (16 + 16)

Plán – sobota – kondice + posilování

- pondělí – pátek – dopoledne kondice, odpoledne 2 TJ pro každý tým (1. TJ týmová – systémy a kombinace, 2. TJ – IČJ + posty, důkladné protažení)
(ve středu odpoledne volno + bazén v Jilemnici)
- sobota – kondice (po obědě odjezd)

Náplň –

- kondice** – opakované běžecké úseky od 75 m do 150 m
 - odraz + dynamika
 - posilování – TRX, medicinbaly, core

všech 32 hráček bylo rozděleno do 6 skupin a jedna TJ obsahovala 2 kola na těchto stanovištích

- basketbal –

U17 – zónová obrana 2-3, zónový pres 1-1-3, útočné systémy proti zónové obraně, obrana pick and rollů, doskakování

U16 – velký důraz na obranné ČJ – obrana hráčky s míčem i bez míče, back dorr, obrana hráčky ve spodním postavení

- útočné ČJ – uvolnění hráčky pro míč a následné fintování (každoročně největší problém)

Součástí každé TJ bylo opakování všech útočných systémů, včetně RP

Druhá TJ byla vždy z větší části zaměřena na trénink postů (rozehr.+křídla/ pivoti), zakončena byla důkladným protažením.

Hodnocení –

- toto VT je fyzicky i psychicky velmi náročné, všechny hráčky projevily velký kus bojovnosti, pracovitosti a pozitivního přístupu. Splnili jsme celý plán soustředění (a to i v nepříznivých klimatických podmínkách – sníh, chlad) a hráčky dosahovaly i výborných výkonů, zejména v běžecké části. Každá hráčka měla velkou chuť absolvovat celý program, tím se zvyšuje i její individuální odolnost a bojovnost. Pozitivním přístupem hráček, zejména při kondičních trénincích, se vytvořilo velmi dobré pracovní prostředí a to se projevilo i zlepšením týmovosti u U16.

Regenerace – k dispozici byli 2 maséři, magnetoterapie, sauna, hráčky pravidelně po dopolední fázi uvolňovaly nohy v ledové vodě, ve volném dni měly pronajatý bazén v Jilemnici (sauna, Kneippův chodník)

Zranění – Lačná, Žilová, Miklíková – všechny problémy s kolenem, Lačná odjela ze soustředění ve středu (vyšetření u specialisty), podle informací od hráček či klubových trenérů by všechny měly být do týdne v pořádku, z toho důvodu se nezúčastní dalšího VT v Brně, a pokud budou v pořádku, tak se do přípravy zapojí na VT v Nové Pace.

3) VT + sparing Brno 26. - 29. 5. (U16+U17)

- Účast / omluvenky** - U17 – 15 hráček
(chyběla Šotolová – kvalifikace o extraligu U19)
- U16 - 13 hráček
(chyběla Žilová, Miklíková, Lačná – zranění z Benecka)

Plán –

U16 : čtvrtek – sobota – každý den 2 TJ, večerní posilování, rehabilitace
neděle – 1 TJ + posilování

U17 : čtvrtek – 2 TJ, posilování, rehabilitace
pátek a sobota – 1 TJ + přípravný zápas proti U17 Francie, rehabilitace

neděle – přípravný zápas proti U17 Francie

Náplň -

U16 - začlenění všech obranných i útočných činností (trénovaných na předchozím VT) do kombinací (2 na 2, 3 na 3), RP + dohrávání RP (3 možnosti), útočné systémy proti osobní obraně, součástí VT byly i dva tréninkové zápasy v rámci družstva (8 na 7, těchto zápasů se zúčastnily i 3 hráčky z U17, které nehrály v ten den utkání proti Francii)

U17 - hlavní náplní byly 3 přípravná utkání proti U17 Francie, tomu odpovídala i náplň dopoledních tréninků - nácvik útočných systémů, zejména proti zónové obraně (Francie často 2-3), kombinace zaměřené na správnou obranu pick and roll (rotace ve trojicích a čtveřicích), trénink postů, střelba, posilování

ČR U17 : Francie U17 61:58

ČR U17 : Francie U17 49:63

ČR U17 : Francie U17 60:51

Hodnocení -

- obecně na obou týmech byla znát únava z kondičního soustředění, i přes patrnou snahu postrádal pohyb hráček rychlost a lehkost. Pozitivem je zlepšení silových schopností (zvýšená razance přihrávek i důrazu v osobních soubojích).

U16 - VT splnilo náplň, v průběhu VT jsme absolvovali i dvě modelová utkání mezi sebou, přetrvávají problémy s koncentrací a vysokým nasazením hráček v průběhu delšího časového úseku, hráčky jsou na tento problém neustále upozorňovány, snaha o změnu je patrná

U17 - hodnocení utkání -

- od ME v Portugalsku to byly naše první utkání a očekávali jsme určité problémy v sebranosti. Pozitivem jsou dvě vyhraná utkání proti kvalitnímu soupeři a slušná hra proti zónové obraně, kterou Francie hrála většinu času. Negativem je pomalejší hra jak v obraně (např. špatná obrana uvolnění hráčky pro míč) tak i v útoku (málo zahraných RP), lze to přisoudit únavě z předchozího náročného programu. Neuspokojivé byly i individuální výkony některých opor (Vitulová, Šípová, Voráčková).

Regenerace - masáže, ledová koupel, bazén + vířivka

Vyřazení - všechny hráčky byly pozvány i na další soustředění

4) VT Nová Paka 2. - 5. 6. (U16 + U17)

Účast/omluvenky - U17 - 16 hráček

U16 - 16 hráček

Plán -

U16 : čtvrtek - 1 TJ + utkání proti U15 „A“

pátek - utkání proti U15 „B“ + 2 TJ (posilování)

sobota - 2 TJ (posilování) + bazén

neděle - 1 TJ

U17 : čtvrtek - 2 TJ (posilování)

pátek + sobota - 3 TJ (posilování), v sobotu bazén

neděle - 1 TJ

Náplň -

- **U16** - dvě přípravná utkání s výběrem U15

ČR U16 x ČR U15 „A“ 58:66

ČR U16 x ČR U15 „B“ 62:25

Pravidelnou náplní všech TJ bylo opakování všech útočných systémů, včetně RP, na tomto VT jsme se daleko více zaměřili na zónovou obranu 2-3, jak z hlediska obrany tak i útoku (přidali jsme další dva signály proti zónové obraně + 1 autové vyhazování), zónovou obranu jsme zkombinovali s celoplošným presinkem 1-1-2-1, tak aby jej hráčky mohly používat po TH či vyhazování na útočné polovině. Z kombinací jsme se opět nejvíce věnovali obraně pick and roll (control, proklouzávání, předskok) a z HČJ doskakování (postup od 1-1 až po drily 3-3,4-4). Večerní TJ opět zaměřeny na posty a střelbu, zakončeny posilováním a protažením.

-U17- toto VT bylo posledním tréninkovým soustředěním před MS (dále již následoval jen MT ve Francii a sparing s Austrálií,) proto jsme se zaměřili na precizní provedení všech útočných i obranných systémů, útoku i obrany pick and roll (od situace 2-2 až po 5-5) a všech kombinací i činností, vedoucích ke kvalitnímu výkonu týmu (přesilové situace, doskakování a zahájení RP atd.). V průběhu VT jsme odehráli i 2 tréninková utkání. Večerní TJ – posty, střelba, posilování.

Hodnocení –

U16 – katastrofální výkon v přípravných utkáních vedl k ostré kritice a pohovoru s týmem, hráčky si tento problém uvědomují, další průběh VT se sice nesl v pozitivním a tréninkově kvalitním prostředí, nicméně výkon proti U15 odhalil současné slabiny tohoto týmu – absence silných osobností, neschopnost změnit rytmus a důraz v utkání, ve kterém se nedaří, zodpovědnost jednotlivců za výsledek týmu.

U17 – tým v závěrečné fázi přípravy velmi dobře pracuje v tréninkovém procesu, družstvo je zdravě sebevědomé a pozitivní, i tréninková hra má vysokou kvalitu.

Regenerace – masáže, ledová koupel, magnetoterapie, bazén

Zranění – Holcová (U16) – opakované problémy s podvrtnutím kolena (nezvaná na další VT, požadované vyšetření u lékaře)

Vyřazení – Kubíčková, Vymazalová (obě U17)

5) MT Francie (Reze) 8. - 13. 6. (U17)

Účast: Vitulová, Tomancová, Smutná, Šíповá, Kopecká, Brabencová, Voráčková, Rylichová, Pospíšilová, Jindrová, Szcotková, Rašková (nenominovány Natabou a Šotolová – obě v přípravě s U16); trenéři Fousek a Landa; fyzioterapeutka Šedivcová; vedoucí týmu O. Švec

Plán – středa – 1TJ v Nymburce, odjezd
čtvrtek – příjezd, 1TJ v Reze
pátek – 1TJ, utkání s Argentinou
sobota – 1TJ, utkání s Francií
neděle – 1TJ, utkání s Irskem, odjezd
pondělí – příjezd do ČR

Náplň – Středeční trénink před odjezdem měl rekondiční charakter, tým si zopakoval systémy postupného útoku do osobní i zónové obrany, herní část byla krátká, na závěr kompenzační cvičení. Všechny tréninky v Reze byly hodinové – po příjezdu střelecký a řádné protažení po cestě, ostatní tréninky již měly taktickou náplň.

10. 6. 2016

Argentina - Česká republika 23:78 (2:20; 14:42; 21:61)

Pospíšilová 15, Smutná 14, Brabencová a Jindrová po 9, Vitulová a Szcotková po 6, Kopecká a Šípová po 5, Rašková 4, Tomancová 3, Rylichová 2, Voráčková 0

TH: 20/8 - 34/26

Trojky: 1 - 6

Doskoky: 47 - 58

Zisky: 6 - 15

Ztráty: 26 - 15

Asistence: 1 - 10

Fauly: 25 - 20

11. 6. 2016

Francie - Česká republika 54:58 (10:13; 32:28; 43:45)

Vitulová 13, Pospíšilová 11, Smutná 7, Brabencová, Rašková a Šípová po 6, Tomancová 3, Kopecká, Voráčková a Rylichová po 2, Szcotková a Jindrová 0

TH: 11/8 - 9/6

Trojky: 6 - 6

Doskoky: 41 - 39

Zisky: 6 - 8

Ztráty: 20 - 15

Asistence: 9 - 12

Fauly: 12 - 17

12. 6. 2016

Irsko - Česká republika 50:67 (16:23; 27:41; 46:57)

Vitulová 17, Pospíšilová 14, Brabencová 7, Rylichová a Šípová po 6, Tomancová, Smutná a Voráčková po 4, Szcotková 3, Kopecká 2, Rašková 0, Jindrová

TH: 24/14 - 11/6

Trojky: 2 - 9

Doskoky: 30 - 60

Zisky: 19 - 13

Ztráty: 22 - 25

Asistence: 14 - 19

Fauly: 15 - 17

Hodnocení – Po odřeknutí Itálie a po jejím nahrazení Irskem, a protože sobotnímu vzájemnému duelu s Francií předcházely tři vzájemná střetnutí v ČR, se jako nejatraktivnější a nejpodnětnější utkání jevílo úvodní střetnutí s Argentinou. Ovšem zůstalo jen u přání, pátý celek americké kvalifikace nemohl našemu výběru konkurovat. Přínosné tak mohlo být jen nastavení „světového měřítká“ a zvýšení sebevědomí našich hráček (Robert). Utkání s Francií již mělo předpokládanou kvalitu, hráčky postupně zlepšovaly svou hru a ve vypjaté koncovce zvítězily. Závěrečný zápas proti B-diviznímu, o rok staršímu Irsku opět postrádal na straně našich soupeřů potřebnou herní úroveň, Irsko nebylo pro naše družstvo sparingem, který by jej řádně prověřil. Všechna utkání se odehrála v rovnoměrné rotaci dvanácti hráček. Zlepšit bychom potřebovali uvolňování našich střelkyň na perimetru, ovšem zde zřejmě narážíme na aktuální možnosti hráček, absencí Šotolové je oslabena rozehra, tušíme pro vyšší úroveň nedostatečnou práci na obranném odstavování a doskoku. Nadále nás zdobí četnost zakončení a chytrost

v obranných činnostech.

Turnaj v Reze je výjimečný tím, že celá družstva, včetně realizačního týmu jsou ubytována v rodinách. Přes jedinečné a podnětné zkušenosti nemůžeme pro reprezentační úroveň tento typ turnaje doporučit. Společenská hlediska a kulturní program zde vítězí nad sportovními a profesionálními reprezentačními zájmy. V čase standardního osobního volna a odpočinku se konaly zdlouhavé společenské akce (cca dvou hodinová návštěva na radnici – za přítomnosti hráček ČR, Irska a Argentiny bez překladu z francouzštiny; ne zvláště povedený piknik pro hráčky a rodiny), s organizátory předem domluvený a na místě potvrzený čas odjezdu z turnaje byl pořadateli stále rozporován, což vyvrcholilo jejich naprosto neprofesionálním chováním, kdy po sobotním vítězství ČR nad domácí Francií oznámili zrušení našeho plánovaného nedělního tréninku. Tím, že hráčky byly umístěny do rodin, byla prakticky zrušená rehabilitace po trénincích a zápasech.

Rehabilitace – fyzioterapeutka

Zranění – v sobotním utkání si Jindrová lehce poranila stehenní sval, v neděli nenastoupila

VT Jilemnice 9.-12.6. (U16)

Účast/omluvenky: U16 – 15 hráček

-chyběla Holcová ze zdravotních důvodů – poraněné kolno,
vyšetření u specialisty

U17 – Šotolová, Natabou

trenéři: David Zdeněk a Lukáš Kraus

technický vedoucí: Zdeněk Švec

masér: Pavel Procházka

Plán: - čtvrtek dvě tréninkové jednotky; pátek, sobota tři, neděle jedna

- posívání + regenerace denně (masáže, magnetoterapie)

Náplň: nácvik a zdokonalování RP od 2:0 až 5:0, dohrávky RP

- opakování útočných systému, nácvik nových včetně autů

- uvolnění hráče bez míče a s míčem, hra 1:1, obrana“back door a deny“
obrana hráče v dolním postavení

- nácvik odstupování ze slabé strany a výpomoc

- nácvik obrany na hráče s míčem „pick and roll“ - předskok a base“ + hra
2:2, 3:3, 4:4 včetně rotací obránců

- tréninky zaměřené na rozvoj IHČJ, střelecké tréninky

- tréninková utkání

- posilování s vlastním tělem + core,švihadla, kompenzační cvičení

Regenerace: masáže, bazén uzavřen

Hodnocení:

Hráčky mají problémy s udržení koncentrace a pozorností. Pod nátlakem a s příchodem nových věcí často velmi klesá kvalita tréninku. Také je potřeba neustále děvčata nutit přistupovat ke všem činnostem naplno a nešetřit se. Nicméně se daří tento negativní trend posouvat vpřed a to je dobrou zprávou do další práce. Holky mají velmi dobrý kolektiv a drží spolu. Mimo palubovku je vše bez nejmenších potíží. Až na drobné šrámy proběhl kemp bez zranění. Pouze Kristýna Lačná si ulevuje od zátěže kvůli bolavému kolenu. Zřejmě přetrvávají potíže s kondičního kempu na Benecku.

Po poradě realizačního týmu se následující akce nezúčastní Veronika Matiašková a Kristýna Lačná. Tým doplní Tereza Holcová. Ta se vrací po zranění kolene, které utrpěla na minulém kempu v Nové Pace. Po vzájemné komunikaci by měla být nyní zcela v pořádku a připravena na zátěž. Karolína Šotolová se po poranění prostředníčku pravé ruky naplno zapojila do přípravy s U16

6) VT + sparing Austrálie Děčín 14. - 17. 6. (17)

Účast / omluvenky - U17 – 14 hráček (bez omluvenek)

Plán - úterý – 2 TJ, posilování, regenerace

středa + čtvrtek – dopoledne – 1 TJ

odpoledne – střelecký trénink + zápas s Austrálií
regenerace

pátek - zápas s Austrálií

Náplň – 3 přípravná utkání proti Austrálii

ČR U17 x Austrálie U17 62:71

ČR U17 x Austrálie U17 70:62

ČR U17 x Austrálie U17 48:67

TJ byly zaměřeny na opakování všech útočných i obranných systémů, důraz kladen zejména na útok proti zónové obraně a celoplošným zónovým i osobním presům (důležité prvky hry např. Austrálie, Francie), všechny TJ byly vždy doplněny drily na obranu clonění, doskakování a obranu spolupráce s pivoty. Každý den měly hráčky vždy jeden střelecký trénink (střelba dle postů, dávky).

Hodnocení – tým Austrálie se prezentoval jako špičkový světový tým, typově, basketbalově i atleticky skvěle připravené hráčky předváděly výborné výkony. Kvalitní individuální výkony provázela i výborná týmová práce, časté střídání obran, rychlá hra, vyváženost na všech postech, prostě špičkový sparing pro naše hráčky. Proto je nutno naše hráčky pochválit za výborný výkon v prvních dvou utkáních, kdy jsme byly Australankám vyrovnaným soupeřem a dokonce se nám podařilo v druhém utkání i zvítězit, v tomto utkání jsme předvedli náš nejlepší basket za celou dobu přípravy. Hráčky byly odvážné a silné v osobních soubojích a „ochotě hrát na koš“, čímž stoupala i kvalita týmového výkonu. Třetí utkání mělo opačný vývoj, hráčky upustily od odvážné a silové hry, prohrávaly jednoduché souboje a nebyly nebezpečné ke koši. Družstvo upadlo do herní apatie, ze které se během utkání již nedostalo. I přes tuto porážku snese hra našeho týmu před MS přísná měřítko, což nás naplňuje optimismem. Nesmíme však opakovat výkon jako ve třetím utkání. Mírným negativem zůstává nevyrovnanost výkonů hlavních opor a špatná hra proti zónovým presům.

Regenerace – masáže, sauna ledová koupel, magnetoterapie, lymfo kalhoty

Zranění – Šípová – bolesti v holenní kosti (vyšetření u lékaře)

Vyřazení – Natabou, Jindrová (dále bude pokračovat v přípravě s U16)

VT Děčín 16. - 19. 6. (U16)

Účast: 14 hráček

Plán: - čtvrtek 2 tréninky, pátek a sobota 3 tréninky, neděle 1 trénink

- basketbalové tréninky zaměřené na nácvik a opakování dovedností spojené s kondiční složkou kondice

- střelecká cvičení, IHČJ
- posilování, kompenzace

Náplň: - všechny varianty RP a jeho dohrávky

- základy zónové obrany 2:3
- řešení clony na hráče s míčem – proklouzávání, kontrol, předskok, base line, přebírání předskokem, opakování uvolnění a obrany hráče bez míče
- obrana hráče bez míče ve cloně vícečetných clonách – vybíhání clon na na vnějším rameni
- opakování a zdokonalování útočných systémů a autů
- herní cvičení od 1:1 – 5:5, hra (7:7)

Regenerace: vodní ledová lázeň, masáže, magnetoterapie

Zranění: problémy s kolenem přetrvávaly u **Holcové**, žádáme písemnou zprávu od lékaře s vyjádřením, že hráčka je nebo není schopna podstupovat maximální zátěž. Jsou informováni rodiče a upozorněni na možnost zranění. Přejí si setrvání a pokračování dcery neboť dle lékaře je v pořádku.

Rosecká menší výron – pokračovala následující trénink se zatejpovaným kotníkem bez potíží

Hodnocení:

Byl vidět posun jak po fyzické tak mentální připravenosti. Úroveň tréninků tak rapidně stoupla.

7) VT Luhačovice 23. - 26. 6. (U16)

Účast: 14 hráček, vyřazeny Matiašková, Lačná, Slanařová, vrací se Jindrová

Trenéři: Zdeněk, Kraus, kondice – Mrázek

Vedoucí: Zdeněk Švec

Plán: - čtvrtek, neděle 1 trénink, pátek, sobota 3 tréninky

- dopoledne vždy druhá část kondiční přípravy - viz. soustředění Benecko
- odpolední část týmové tréninky a IHČJ pivoti + rozehrávači a křídla, posilování
- sledování utkání MS U17

Regenerace: sauna, vodní a ledová lázeň

Náplň:- nácvik zónové obrany 2:3 – průpravná cvičení na posuny hráček v určených koridorech; spolupráce a posuny

- nácvik útočných systémů do zónové obrany; aut – hra 5:5
- obranné a útočné doskakování
- posuny v obraně – silná a slabá strana, posuny + rotace
- RP + dohrávky RP, přesilové situace
- opakování útočných systémů + hra 5:5

Hodnocení:

Soustředění proběhlo dle plánu, přesto, že panovaly vysoké teploty. Dopolední kondiční blok byl posunut na dřívější začátek a prakticky všechny hráčky prokázaly zrychlení a

velmi dobře pracovaly. Co se basketbalových tréninků týká, zde se již únava z horka začala projevovat a problémy s koncentrací narůstaly. Větší časový úsek byl věnován zónové obraně a útoku do ní. Zejména z důvodu nadcházejících turnajů v Polsku a Francii. Na to, že holky až na výjimky se zónovou obranou doposud neměly zkušenosti, byl jejich projev velmi dobrý.

Zranění:

Úvod kondičního tréninku vynechala Holcová pro nevolnost z horka, část pro bolesti hlavy neabsolvovala také Ondroušková. Holcové se na posledním tréninku znovu obnovilo zranění kolene. Ačkoliv nešlo o nic vážného, bylo doporučeno další vyšetření a regenerace.

8) MT U16 Polsko -memoriál Malgorzaty Dydek 1. 7. - 3. 7.

Účast/omluvenky: Žílová, Švagerová, Jindrová, Sklenářová, Rosecká, Miklíková, Galíčková, Havlíková, Dudáčková, Holubová, Pitrová, Válková
Ondroušková – účast na výběrovém kempu ve Slovinsku
Holcová – zraněné koleno, vyšetření + regenerace

Trenéři: Zdeněk, Kraus

Plán: čtyři tréninkové jednotky + tři utkání (Turecko, Polsko, Rumunsko)

Utkání:

Turecko – Česká republika 45 : 48 (4:8 11:21 33:33)

Fauly: 15-18; TH: 16/8 – 4/2; Trojky: 27/3 – 24/4;

Doskoky: 12+35 - 12+34

Body: Miklíková 12, Dudáčková 8, Sklenářová 6, Švagerová 5, Jindrová 5, Rosecká 4, Žílová 2, Holubová 2, Galíčková 2, Válková, Pitrová

Česká republika – Polsko 67 : 75 (13:22 29:33 45:56)

Fauly: 26 – 19; TH: 17/9-33/19; Trojky: 24/8 – 8/2;

Doskoky: 13+23 – 18+36

Body: Miklíková 18, Žílová 12, Válková 9, Švagerová 7, Rosecká 6, Dudáčková 5, Sklenářová 3, Jindrová 3, Galíčková 2, Havlíková 2, Pitrová, Holubová

Rumunsko – Česká republika 60 : 75 (22:20 34:39 42:63)

Fauly: 14 -20; TH: 22/14 – 14/11; Trojky: 5/4 – 24/8;

Doskoky: 14+28 – 16+15

Body: Sklenářová 16, Galíčková 13, Žílová 10, Miklíková 9, Jindrová 9, Rosecká 8, Dudáčková 6, Válková 2, Pitrová 2, Havlíková, Švagerová, Holubová

Pořadí turnaje:

1. Polsko, 2. Česká republika, 3. Rumunsko, 4. Turecko

Hodnocení turnaje:

Zpočátku byla na hráčkách zřetelná nervozita jak z vlastního očekávání, tak ze soupeře. Postupně hráčky začaly více důvěřovat svým schopnostem a z tréninku nabytým dovednostem, což se projevovalo na herním projevu. Po technické i rychlostní stránce jsme byli na stejné nebo i lepší úrovni než naši soupeři. Největší slabinou našeho celku byla hra klasických podkošových hráček a to jak v obraně, tak i při útočných činnostech. Zde nám chyběla dravost, sebedůvěra a odvaha tvořit směrem ke koši. Pozitivem pak byla snaha o zakládání rychlého protiútoku s využitím trailerů a využívání našich útočných systémů a snaha o aktivní obranu.

9) MT Francie (Nice) 7. - 10. 7. (U16)

Účast – Žílová, Švagerová, Jindrová, Sklenářová, Rosecká, Miklíková, Galíčková, Dudáčková, Holubová, Pitrová, Válková, Holcová, Kopecká; (nenominovány Ondroušková – účast na výběrovém kempu ve Slovinsku a Havlíková); trenéři Fousek, Zdeněk a Landa; fyzioterapeutka Šedivcová

Plán – středa – 1TJ v Nymburce, odjezd
čtvrtek – příjezd do Nice
pátek – 1TJ, utkání s Tureckem
sobota – 1TJ, utkání s Belgií
neděle – 1TJ, utkání s Francií, odjezd
pondělí – příjezd do ČR

Náplň – Středeční trénink před odjezdem měl rekondiční charakter, tým si zopakoval systémy postupného útoku do osobní i zónové obrany, herní část byla krátká, na závěr kompenzační cvičení. Všechny tréninky v Nice byly hodinové a měly taktickou náplň

8. 7. 2016

Turecko - Česká republika 54:69

Jindrová a Kopecká po 13, Žílová 10, Pitrová 7, Galíčková 6, Švagerová a Dudáčková po 5, Holcová a Miklíková po 4, Holubová 2, Válková a Rosecká 0

TH: 22/10 - 18/12

Trojky: 4 - 5

Doskoky: 29 - 54

Fauly: 18 - 16

9. 7. 2016

Belgie - Česká republika 65:59 (19:17; 27:31; 42:44)

Kopecká 13, Žílová 12, Sklenářová 11, Holcová 5, Holubová a Švagerová po 4, Jindrová a Dudáčková po 3, Pitrová a Galíčková po 2, Válková a Miklíková 0

TH: 20/12 - 32/16

Trojky: 3 - 3

Doskoky: 33 - 54

Asistence: 7 - 9

Fauly: 23 - 26

10. 7. 2016

Francie - Česká republika 64:66 (20:20; 36:37; 46:47)

Jindrová 15, Kopecská 12, Žilová 10, Galíčková 9, Sklenářová, Pitrová, Rosecká a Dudáčková po 4, Miklíková a Holubová po 2, Válková a Švagerová 0

TH: 28/16 - 22/17

Trojky: 6 - 3

Doskoky: 55 - 38

Fauly: 16 - 18

Hodnocení – Ani druhý z přípravných turnajů ve Francii nebyl prost organizačních problémů – tentokrát jsme si, údajně po předchozí domluvě (o které naše strana nevěděla), museli dopravu na místě zajišťovat sami. Maximální spokojenost, kterou pravidelně vyjadřuje francouzský tým po sparingu v ČR, tedy bohužel opětovat nemůžeme. Ovšem po sportovní stránce měl turnaj velmi dobrou úroveň. V úvodním utkání jsme se podruhé střetli s výběrem Turecka. Rovnoměrnou rotací všech hráček se nám jasně vytříbila jedna skupina hráček, která soupeře jednoznačně přehrávala a druhá, která po většinu utkání hrubě propadala. Zarážející a na reprezentační úrovni nemístný byl přístup několika hráček, které po neproměněném koši, nebo nevydařené akci naprosto vypadly z role, nezúčastnili se dalších akcí a až do (některé i po) vystřídání působily naprosto odevzdaně. Tyto reakce byly na místě jednoznačně a okamžitě zavrženy, označeny za nepřístupné, v dalším utkání jich bylo méně a v posledním střetnutí se již neobjevily. Druhé utkání bylo z naší strany velkým trápením a bojem spíše se sebou samým, nežli se soupeřem. Belgie přijela na turnaj bez dvou pivotmanek a další dvě se v prvním zranily – atypická sestava nám činila velké problémy, družstvo postupně ztrácelo ve všech činnostech a nakonec utkání s outsiderem ztratilo. Tuto prohru ovšem dokázaly hráčky přeměnit ve velmi soustředěný a do této chvíle nadstandardní výkon v závěrečném utkání s domácí Francií. Společným jevem všech tří utkání byla stabilně hrající a produktivní skupina hráček, které své úseky vyhrávaly a dostávaly soupeře pod tlak a druhá část týmu, která pravidelně ztrácela. V závěrečném utkání se trend nezměnil s tou výjimkou, že méně produktivní sestava dokázala velmi dobře bránit a rozdíl skóre se tak neměnil. Všechna utkání se odehrála v rovnoměrné rotaci dvanácti hráček. Velkým problémem a námětem k další práci je obrana hráček na slabé straně, odstavování hráček po střele, řešení clony na míč, v útočné fázi pak stavění clon, spolupráce s pivotkou a herní aktivita pivotmanek obecně.

Rehabilitace – fyzioterapeutka, masáže

10) VT Brno U16 14. – 17.7.

Účast/ omluvenky – VT se zúčastnilo 15 hráček

Plán – čtvrtek – 2TJ, rehabilitace

pátek – 3TJ, rehabilitace

sobota – 3TJ, rehabilitace

neděle – 1 TJ

Náplň – Utkání na turnaji ve francouzské Nice nám ukázaly v mezinárodní konfrontaci kladné i záporné prvky v naší hře. To se přirozeně odrazilo v tréninkové náplni navazujícího soustředění. Důraz byl kladen zejména na obranné řešení clony na míč (od dvojic dále, ve všech variantách), pohybu obránce na slabé straně, dále obrannému odstavování a doskakování, útočně pak na spolupráci perimetr – pivotka, větší aktivitu

pivotmanek ve hře 1/1 v dolním postavení a celkové prohlubování kombinací postupného útoku. Téměř rovným dílem jsme se věnovali hře do zóny – rozvíjení systémů postupného útoku i obranným řešením. Součástí VT byli i tři tréninková utkání. Náplní třetí páteční a sobotní fáze byly individuální činnosti jednotlivce (rozděleno na pivotky, křídla a rozehrávačky), střelba a posilování; standardní součástí tréninkových jednotek byly po řádném rozcvičení přesilové situace a samozřejmě závěrečné zklidnění a strečink.

Hodnocení – Dlouhodobě účelným obranným řešením clony na míč v naší kategorii je „řešení spodem“. V tomto pohybu, krytí a spolupráci měly naše hráčky na posledním turnaji velké rezervy (David). Na VT došlo k zlepšení v řešení (nejen) této obranné spolupráce. Obdobně jistěji působily některé hráčky při bránění na slabé straně. K posunu docházelo v tréninkových situacích i ve spolupráci a aktivitě pivotů. Trvající rezervy a prostor ke zlepšení zůstává stále v komunikaci při cloně na míč, komunikaci při přebírání mezi posty a odstavování hráček. VT probíhalo dle plánu, po úspěšném turnaji nebyl problém s motivací a nasazením hráček v trénincích.

Rehabilitace – fyzioterapeutka, masáže

11) VT Brno U16 - 21.7. - 24.7. 2016

Účast/omluvenky: Žilová, Švagerová, Jindrová, Sklenářová, Rosecká,
Miklíková, Galíčková, Havlíková, Dudáčková, Holubová,
Válková, Ondroušková, Holcová, Kopecká
Pitrová – nemoc, vyšetření krve: výsledky do dalšího VT

Trenéři: Fousek, Landa, Zdeněk, Kraus

Technický vedoucí: Zdeněk Švec

Fyzioterapie + masáže: Barbora Šedivcová

Plán: čtvrtek 2 tréninkové jednotky, pátek 3 tréninkové jednotky, sobota 2 tréninkové jednotky + bazén, neděle 1 tréninková jednotka

Náplň: RP + dohrávky; řešení clon na hráč s míčem: spodem, kontrol, předskok, zdvojení ve cloně, base, přebírání; box out; opakování a zdokonalování útočných systému a obranných činností (komunikace, rotace); zónová obrana 2-3 + zónový presink 1-1-2-1; nácvik presu při vyhazování za koncovou čarou; herní bloky 5:5; IHČJ – večerní blok

Regenerace: masáže, fyzioterapie, bazén

Zranění: Tereza Holcová - po střetu se spoluhráčkou znovu obnovené poranění kolene - již nepokračovala v soustředění a odcestovala s otcem domů. Kvůli opakovaným potížím doporučeno důkladné vyšetření! Bohužel odhaleno poranění (přetržení) křížového vazů a poranění menisku. Andrea Ondroušková – drobný výron kotníku + namožená achilovka – úleva z tréninku. Barbora Jindrová: namožená achilovka – úlevy z tréninku

Hodnocení: Soustředění provázela pozitivní atmosféra a soutěživost vrcholícím bojem o nominaci. Výpadek sparingu jsme nahradili četnějšími úseky 5 na 5 s rozhodčím, kdy obě družstva byla vedena asistenty. Volná hra byla střídána s cílenými úkoly.

12) VT Brno U16 + sparing Turecko - 27.7. - 31.7.

Účast/omluvenky: Žilová, Švagerová, Jindrová, Sklenářová, Rosecká,

Miklíková, Galíčková, Havlíková, Dudáčková, Holubová,
Válková, Ondroušková, Kopecká
Pitrová – přidala se k týmu v pátek po utkání

Trenéři: Fousek, Landa, Zdeněk

Technický vedoucí: Zdeněk Švec

Fyzioterapie + masáže: Pavel Procházka

Plán: tři utkání s Tureckem; osm tréninkových jednotek

Utkání:

27. 7. 2016

Česká republika - Turecko 71:31 (12:10; 29:17; 51:21)

Sestava a body: Žilová a Galíčková po 11, Ondroušková 9, Dudáčková 8, Kopecká 6,
Havlíková a Švagerová po 5, Jindrová 4, Válková, Miklíková a Rosecká po 3, Sklenářová 2,
Holubová 1

TH: 18/9 - 27/11

Trojky: 6 - 2

Doskoky: 57 - 40

Zisky: 15 - 8

Ztráty: 24 - 31

Asistence: 13 - 5

Fauly: 20 - 21

Hodnocení:

"V prvním ze tří přípravných utkání proti Turecku jsme byli od úvodu lepším týmem. Menší problémy nám dělal důraz a tvrdost soupeřek, ne však dlouho. Naše hra byla nápaditější a pestřejší. Důsledná obrana a rychlý protiútok, to byl základ jednoznačné výhry, pod kterou se podepsal celý tým."

28. 7. 2016

Česká republika - Turecko 59:62 (19:13; 33:31; 51:53)

Sestava a body: Galíčková 10, Jindrová a Ondroušková po 8, Švagerová a Rosecká po 5,
Havlíková, Žilová, Holubová a Kopecká po 4, Miklíková 3, Válková a Dudáčková po 2,
Sklenářová 0

TH: 18/1 - 32/15

Trojky: 6 - 3

Doskoky: 59 - 40

Zisky: 12 - 12

Ztráty: 25 - 20

Asistence: 9 - 9

Fauly: 27 - 22

Hodnocení:

"Dalo se čekat, že po jednoznačném vítězství přijde turecký tým se zcela odlišným pojetím a tak se i stalo. Hrál se vyrovnané utkání s velkým počtem faulů.. Možnost nechat se faulovat a střílet TH jsme však využili jen sporadicky. Dnes se nám také nedařilo střelecky, a i když jsme doskočili o 20 míčů více, tato výhoda zůstala nevyužita. První porážka s tímto

soupeřem by nám měla pomoci uvědomit si, že každé utkání začíná od nuly a jakékoliv polevení, nekoncentrovanost se nevyplácí."

29. 7. 2016

Česká republika - Turecko 79:76 prodl.(17:20 32:38 50:53 71:71)

Sestava a body: Jindrová 15, Ondroušková 11, Galíčková 10, Švagerová 9, Kopecká 8, Dudáčková 8, Miklíková 6, Sklenářová a Žilová po 4, Holubová a Rosecká po 2, Havlíková a Válková 0

TH: 43/26 - 18/11

Trojky: 3 - 9

Doskoky: 56 - 41

Zisky: 11 - 17

Ztráty: 20 - 20

Asistence: 13 - 7

Faulty: 20 - 32

Hodnocení:

"V posledním přípravném utkání před odjezdem na ME nás čekal potřetí turecký tým a po včerejší porážce jsme cítili, že je potřeba udělat všechno pro vítězství. Bohužel vlažný a nedůrazný přístup nahrával živějším Turkyním. Nám zbyla role dotahujícího týmu, který se hledal. Cílem bylo nabuzení týmu a získání důležité výhry před blížícím se ME. V koncovce základní hrací doby jsme měli k dobru tříbodové vedení. Po hrubce v obraně ale nejlepší střelkyně soupeře trojkou s klaksonem vyrovnala a šlo se do prodloužení. V tom naše holky ukázaly, že mají lví srdce a koncentrovaným výkonem nedaly Turecku šanci na další obrát."

Náplň: opakování a zdokonalování veškerých útočných a obranných systémů se zaměřením na detaily a správnost provedení; 2:2 obrana clony na hráče s míčem – zdvojování, base, control, předskok; trénink modelových situací proti presinku soupeře; tréninky IHČJ; poziční střelba; posilovací a kompenzační cvičení; strečink

Hodnocení: Sparring potvrdil naši nevyrovnanost ve výkonech, po jednoznačném vítězství v prvním utkání přišlo polevení a prohra ve druhé utkání. Až zlepšený výkon v závěrečném střetnutí přinesl potřebné prvky hry. Družstvo pochopilo, že bez poctivosti a pracovitosti nelze na evropské úrovni vyhrát utkání (Richard). V následujících trénincích jsme se věnovali zejména útokům proti zóně a zónovým presům, obraně pick and roll a doskakování. Intenzita tréninků byla spíše nižší, větší část než v předchozích trénincích byla věnována střelbě a IČ jednotlivců dle postů.

Regenerace: masáže

Zranění: *Andrea Ondroušková* – velký otok v oblasti oka, důsledkem srážky při utkání. Vyšetření u lékaře, doporučený několikadenní klid + ledování poraněné oblasti – může pokračovat *Eliška Žilová* – nespecifikované poranění kolene. Domluveno vyšetření u MUDr. Urbana (hráčka je v pořádku; zjištěn syndrom skokanského kolene; může pokračovat).

Nominace U16 na ME v Udine

Rozehrávačky: Žilová Eliška, Švagerová Sarah

Křídla: Jindrová Barbora, Rosecká Anna, Sklenářová Simona, Miklíková Natálie,
Ondroušková Andrea

Pivoti: Kopecká Anežka, Holubová Barbora, Pitrová Michaela, Galíčková Kateřina,
Dudáčková Lída