

U18 (ročník 1999, 2000)

– průběžná zpráva z přípravy reprezentačního družstva

Příprava reprezentačního výběru juniorek obsahuje celkem 5 VT, 9 přípravných zápasů a probíhá v časovém horizontu od 18.5. do 30.7. 2017. Vrcholem přípravy je ME U18 konané Šoproni (HUN) v termínu 5.8. – 13.8. 2017. Podrobný plán přípravy viz. níže.

Plán přípravy:

18.05. - 21.05.2017 VT Praha
01.06. - 04.06.2017 VT Ostrava
15.06. - 18.06.2017 VT Pardubice
22.06. - 25.06.2017 Prague Open (BEL, CRO, TUR)
29.06. - 03.07.2017 MT Fougères (FRA) (BEL, FRA, TUR)
08.07. - 11.07.2017 VT Krkonoše (sparing ČR U17)
20.07. - 23.07.2017 VT Brno
27.07. - 30.07.2017 MT Slanovskí Brod (CRO) 2x CRO

03.08.2017 Odjezd na ME

05.08. - 13.08.2017 ME U18

Složení RT:

- hl.trenér : K. Scalabroni
- as. trenéra: V. Pruša
- vedoucí družstva : J. Večerka
- doktor : MuDr. Pavel Říman
- masér: T. Roman
- fyzioterapeut : A. Neklanová

Nominace:

Vitulová, Tomancová, Brabencová, Navrátilová, Szcotková (SŠMH Brno)
Vymazalová, Štěbetáková, Rylichová, Vašáková (Trutnov)
Smutná, Kubíčková (SBŠ Ostrava), Rašková, Kopecká (Havířov/SBŠ Ostrava)
Voráčková, Kůželová (USK Praha)
Natabou (Hradec), Jindrová (BA Sparta), Šotolová (Pardubice), Pospíšilová (USA)

1.VT 18.05. - 21.05.2017 VT Praha

Nominace : 17 hráček

Omluveni: Voráčková (nominace reprezentace ženy), Pospíšilová (studium USA)

Plán VT:

Čtvrtek: 2 x TJ

Pátek: 2 x TJ kompenzační cvičení, rehabilitace

Sobota: 3 x TJ, kompenzační cvičení, rehabilitace

Neděle: 1x TJ

Úvodní soustředění v hale na Folimance, bylo svým charakterem primárně zaměřené na technickou stránku jednotlivých hráček a zjištění jejich individuální vybavenosti v rámci IČJ. Z tohoto důvodu byla podstatná část kempu věnována tzv. „fundamental skills“ (techniky úniku a zakončení hráče s míčem, ballhandling, přihrávky, zahájení RP atd.). To vše principem soutěže (nutnost splnit daný limit – časový, úspěšných zakončení atd.), pro zvyknutí si na specifické zápasové situace. Zároveň byla prostřednictvím cíleně směřovaných odolnostních drillů „testována“ fyzická a s tím spojená psychická úroveň jednotlivých hráček. Třetí část se pak zaměřila na přechodovou fázi z pohledu útoku, představení 2 základních systému pro tuto herní situaci a nastínění elementárních principů, možností zakončení a pochopení herního konceptu.

Hodnocení: Zahajovací VT mělo ukázat v jaké aktuální formě a kondici nominované hráčky jsou, co mohou eventuálně týmu přinést a jejich možné zakomponování do herní filozofie týmu. Taktéž mělo napovědět více o charakteru hráček a jejich přístupu k reprezentaci a tréninku v nekomfortních situacích. I s ohledem na úspěch tohoto ročníku na mezinárodní úrovni z let minulých, se potvrdil možný potenciál tohoto výběru pro nadcházející šampionát. Přestože se ukázala zvýšená kvalita s ohledem na technickou vybavenost provedení oproti ročníku 98', právě kolísavá úroveň IČJ může být limitem ve větším přehledu v rámci řešení herních kombinací a systémů. Z hlediska kvality jednotlivých hráček se jeví tento ročník jako velmi vyrovnaný a nabízí se tedy eventuální výhoda širší rotace a agresivního, rychlého pojetí hry. Oslabení v podkošovém prostoru bude však určitě Veronika Šípová. Dobrým vkladem družstva je určitě pracovitost a bojovnost. Na první pohled se bude obtížněji hledat tzv. „leader“ - chybí taktéž větší komunikační intervence rozehrávaček směrem k týmu. Jednotlivé herní pozice jsou rovnoměrně zaplněny (některé zajímavé hráčky dostaly reprezentační pozvánku poprvé).

Regenerace: masáže

Další nominace: na další VT pozváno opět 17 hráček (stále bez Voráčkové a Pospíšilové – neúčast z totožných důvodů)

2.VT 1.6. - 4.6.2017 VT Ostrava

Nominace: 17 hráček

Omluvenky: Voráčková (nominace reprezentace ženy), Pospíšilová (studium USA)

Zranění: Rašková (pata), odtrénovala pouze 1TJ

Plán: Čtvrtek: 1 x TJ

Pátek: 2 x TJ, kompenzační cvičení, rehabilitace

Sobota: 3 x TJ, kompenzační cvičení, rehabilitace

Neděle: 1 x TJ

Součástí úvodní části druhého VT v SH Plzeňská byl opět také trénink IČJ s důrazem na maximální kvalitu provedení. Hlavním účelem však bylo vysvětlení a následný trénink obranných činností jednotlivce, obranný herní systém proti osobní obraně - „pack line defense“. Do herního systému družstva se kromě

zahájení RP a opakování 2 systémů pro dohrání přechodové fáze, implementovali 3 systémy proti osobní obraně (systémy založené na pohybu hráče bez míče, důraz na kolektivní přístup všech hráčů). Trénovanou obranou pick and rollu byl control, control-switch.

Hodnocení: na kempu se podařilo zase trochu posunout tréninkovou kvalitu z pohledu využití HČJ v herních kombinacích týmu (důraz na detail). Družstvo postupně ukazuje svoji tvář, hráčky své eventuální role. V útoku jsme zatím schopni zahrát 3 herní systémy proti osobní obraně, 2 přechodové fáze. Bohužel však zatím hráčky ještě nejsou v herním konceptu reagovat na obranu a přizpůsobovat možnosti zakončení (read and react). Stejně tak, vzhledem k pozici bodových leaderů ve svých týmech je potřeba odstranit „touhu“ hráčů zakončovat individuálně, nesobecky – resp. Hledat opravdu komfortní pozici pro zakončení. Začali jsme s kolektivním obranným systémem. Vzhledem k jeho odlišnosti od, pro hráčky běžného „deny defense“ (především v míře odstoupení), bude potřebovat větší zažití a čas.

Regenerace: masáže

Vyřazené hráčky: Štěbetáková, Kůželová

3.VT 15.6-18.6.2017 VT Pardubice

Nominace: 13 hráček

Omluvenky: Voráčková (účast na ME žen), Rašková (zraněná pata), Vašáková (antibiotika), Brabencová (výron kotníku)

Plán:

Čtvrtek – 1 TJ (1h)

Pátek – 2 TJ, odpoledne sledování ME žen v Hradci Králové

Sobota - dopoledne zápas vs. U17, odpoledne 1 TJ a sledování ME Žen v Hradci Králové

Neděle –1 TJ

Třetí kemp v Pardubicích měl již i první neoficiální herní prověrku, soupeřem byl reprezentační výběr U17.

Tréninková náplň pokračovala ve stejném duchu a zaměření. Důraz byl kladen na zahájení RP a celkově přechodové fázi, která by měla být jednou z předností tohoto výběru. Byly detailně rozebrány další varianty dohrání a možnosti zakončení pramenící ze 2 secvičených systémů v přechodové fázi. Družstvu byly přidány 2 nové útočné systémy, 1 aut z koncové čáry a 3 auty z postranní čáry. Jeden z bloků byl opět věnován kolektivní obraně v rámci odlišných shell drillů. Třetí kemp v Pardubicích měl již také první neoficiální herní prověrku, soupeřem byl reprezentační výběr U17, který jsme porazili v poměru 88:52.

Hodnocení:

Vzhledem k nadcházejícímu turnaji Prague Open, byl tento kemp více herně zaměřený. Přestože byl zápas s U17 pouze neoficiálním měřením sil, poukázal na

některé eventuální podněty k řešení v tréninku. Tou byl především obranný doskok, spacing v herních systémech, komunikace na obranné polovině a řešení situací pick n'roll a určitě větší snaha hrát rychlý protiútok. Díky herní vyrovnanosti hráček byl měl být dostatečný fyzický fond pro rychlou hru. Naopak pozitivní byla bojovnost, solidní fyzičnost a čím dál tím větší snaha hráček nacházet otevřené pozice pro zakončení. Evidentní byl také fokus na spolupráce křídlo-post s cílem dostat míč do dolního postavení. Prvek nácviku osobní obrany v tréninku byl v některých momentech znát, kdy se povedlo dobře dorotovávat hráče na perimetru a nutit je ke střelám z dlouhé vzdálenosti a v časovém pressu.

Regenerace: masáže, lymfokalhoty

Vyřazené hráčky: Navrátilová

Zpracovali: RT RD U18