

## U16 „2001“ – zprávy z přípravy

Příprava nového družstva kadetek bude opět rozdělena do 3 bloků:

**1) Podzim 2016** - 2 x VT + Turnaj Olympijských nadějí (Polsko)

**2) Jaro 2017** – 2 x VT + turnaj Francie (Velikonoce)

**3) Léto 2017** - cca 11 VT ( v plánu 12 – 15 přípravných zápasů), zakončeno ME

### **Složení RT:**

- hl.trenér : R. Fousek
- asistenti : R. Landa, D. Zdeněk
- vedoucí družstva : Z. Švec, O. Švec
- doktoři : MuDR. M. Urban, Prof. J. Veselka
- masér / fyzioterapeut : Barbora Šedivcová, Pavel Procházka

### **Jaro 2017:**

#### **4) VT Nymburk (26.-28.2.)**

**Nominace:** 18 hráček

Pogányová, Michalová, Štursová, Novotná (SŠMH Brno)

Ziethammerová, Merhautová, Bubeníková (USK Praha)

Semgády (Nusle) , Sůvová (HB Basket), Vadlejchová (Strakonice)

Šitancová, Jezdínská (Pardubice), Poláčková (Klatovy)

Pikalová (Chomutov), Hajnová (KP), Slavíková (Žďár)

Gallasová (Slovanka), Králová (Trutnov)

**Omluvenky:** Hajnová (KP)

Nahrazena: Máchová (Žďár)

**Plán:** Neděle: 1 x TJ , rehabilitace

Pondělí: 3 x TJ (modelový zápas), posilování, rehabilitace

Úterý: 1 x TJ (modelový zápas )

Tohoto VT se nezúčastnilo 10 hráček, se kterými s největší pravděpodobností počítáme do závěrečné fáze přípravy. Hlavním cílem tohoto VT bylo tedy vyzkoušet a zkonfrontovat v tréninku a herním nasazení další vybrané hráčky proti hráčkám, které již prošly předchozí přípravou. Z toho důvodu jsme podstatnou část tréninkového času zaměřili spíše na herní situace, od 1na 1 až po situace 5 na 5 ( + 2 modelové zápasy).

**„A“ x „B“ 69:67 (4 x 10 min.)**

„A“ : Semgády 12, Zeithammerová 12, Bubeníková 8, Gallasová 8, Merhautová 8, Šitancová 7, Štursová 6, Michalová 4, Slavíková 4

„B“ : Pogányová 10, Králová 10, Poláčková 10, Sůvová 9, Novotná 8, Máchová 8, Pikalová 8, Vadlejchová 4, Jezdínská 0

**„A“ x „B“ 73:71 (4 x 10 min.)**

„A“ : Gallasová 12, Jezdínská 11, Semgády 10, Šitancová 10, Štursová 8, Sůvová 7, Novotná 7, Pikalová 4, Michalová 4,

„B“ : Králová 22, Zeithammerová 18, Pogányová 10, Bubeníková 6, Merhautová 6, Slavíková 3, Máchová 2, Poláčková 2, Vadlejchová 2

**Hodnocení:** během VT předvedly některé nové hráčky velmi dobré výkony a byly zařazeny do seznamu širší nominace na úkor hráček, které absolvovaly podzimní přípravu (zejména se jednalo o Merhautovou, Královou a Pogányovou).

**Regenerace:** vířivka, magnetoterapie, masér

**Zranění:** VT se obešlo bez zranění

**Nominace na další VT:** Pogányová, Hamzová, Kocourková, Buřtová ,  
Ziethammerová , Semgády , Šitancová , Králová, Holubcová , Ondroušková,  
Gallasová, Hálová, Bušková, Kolegarová, Halátková , Fišerová

## **5) VT Jičín (26.-29.3.)**

**Nominace:** 16 hráček

Pogányová, Hamzová, Kocourková, Buřtová (SŠMH Brno)

Ziethammerová (USK Praha), Semgády (Nusle)

Šitancová (Pardubice), Králová, Holubcová (Trutnov)

Ondroušková, Gallasová, Hálová, Bušková (Slovanka)

Kolegarová, Halátková (Sparta), Fišerová (Hr. Králové)

**Omluvenky:** Šitancová (Pardubice) – omluvena pro zranění, víkendové zápasy před VT ale odehrála !!!

Nahrazena: Merhautová (USK)

**Plán:** Neděle: 1 x TJ , rehabilitace

Pondělí: 3 x TJ , posilování, rehabilitace

Úterý: 2 x TJ + přípravný zápas v Trutnově

Středa: 1 x TJ ( + krátký modelový zápas)

Hlavním cílem tohoto VT bylo vybrat a připravit družstvo na tradiční a velmi kvalitní turnaj ve Francii (Francie, Španělsko, Turecko, ČR). Od posledního společného utkání uběhly 3 měsíce, proto bylo potřeba „oprášit“ veškeré používané kombinace a systémy hry družstva, opět s největším důrazem na RP. Proto jsme uvítali i možnost přípravného utkání proti ženám BK Trutnov.

**ČR U16 x Trutnov (ženy) 70:85 (23:27, 29:12, 6:32, 12:14)**

Buřtová 11, Zeithammerová 10, Holubcová 9, Králová 8, Pogányová 6, Halátková 6, Bušková 5, Hálová 4, Fišerová 4, Kocourková 3, Gallasová 2, Hamzová 2, Semgády, Ondroušková, Kolegarová 0

**„A“ x „B“ 50:45 (4 x 8 minut)**

Zeithammerová 14, Králová 9, Bušková 6, Kolegarová 6, Gallasová 6, Ondroušková 5, Kocourková 2, Halátková 2 - Fišerová 10, Pogányová 8, Semgády 8, Holubcová 6, Buřtová 5, Hálová 4, Hamzová 2, Gallasová 2 (2.pol.)

**Hodnocení:** po absolvování tohoto VT se družstvo dostalo na stejnou herní úroveň, s jakou odehrálo poslední turnaj. Opět jsme největší důraz kladli na trénink RP i přechodové fáze, v postupném útoku družstvo disponuje 3 útočnými systémy proti osobní obraně a jedním proti zónové obraně. Velmi dobrý výkon družstvo podalo v přípravném utkání proti ženám BK Trutnov, kdy zejména první poločas (výhra 52:39) byl z naší strany excelentní. V druhé půlce nás pak zabrzдила zónová obrana a zkušenosti klíčových hráček soupeře.

**Regenerace:** magnetoterapie, masér

**Nominace na turnaj ve Francii:** Kocourková, Semgády, Bušková, Hálová, Kolegarová, Holubcová, Ondroušková, Buřtová, Halátková, Hamzová, Fišerová, Zeithammerová

## **6) Mezinárodní turnaj – Poinconet (Francie) (13.-18.4.)**

**Nominace:** pivoti – Kocourková, Semgády, Bušková, Hálová, Kolegarová

křídla – Ondroušková, Buřtová, Holubcová

rozehr. – Hamzová, Fišerová, Halátková, Zeithammerová

**Omluvenky:** turnaje se zúčastnily všechny nominované hráčky

**Plán:** 13.4. – sraz Nymburk, 2 x TJ, regenerace, odjezd v noci

14.4. – příjezd na místo kolem poledne, večer 1 x TJ

15.-17.4. - dopoledne 1x TJ, odpoledne zápas,

17.4. – v odpoledních hodinách odjezd

18.4. – příjezd do ČR v ranních hodinách

**Turnaj:**

**ČR x Španělsko 66:99 (16:25, 14:26, 14:26, 25:22)**

Hálová 12, Zeithammerová 10, Ondroušková 9, Holubcová 9, Buřtová 8, Kocourková 5, Kolegarová 5, Semgády 4, Fišerová 4, Hamzová 2, Bušková 1

**ČR x Francie 55:58 (17:17, 14:14, 21:10, 14:6)**

Zeithammerová 12, Fišerová 10, Holubcová 8, Ondroušková 8, Bušková 7, Buřtová 6, Kolegarová 2, Hamzová 1, Kocourková 1, Semgády, Hálová 0

**ČR x Turecko 79:66 (17:20, 18:19, 25:17, 19:10)**

Buřtová 18, Zeithammerová 13, Fišerová 13, Ondroušková 13, Holubcová 5, Semgády 4, Kocourková 3, Bušková 3, Hálová 3, Hamzová 2, Kolegarová 2,

**Pořadí turnaje:** 1. Francie, 2. Španělsko, 3. ČR, 4. Turecko

**All stars:** Zeithammerová

**Hodnocení:** V utkání se Španělskem jsme se od samotného úvodu hledali. Potíže nám činilo uvolnění hráče bez míče. Pasivita, malý důraz a nedostatečný pohyb v uvolnění byly vodou na mlýn španělskému důrazu a hladu po skórování. Současně s trápením na útočné polovině se přidávaly chyby v obraně jako narážení do clon, nadbíhání, které dokázaly Španělky jednoduše trestat. Až v poslední čtvrtině se holky srovnaly. Bojovností, poctivostí a snahou dokázaly přednosti soupeřek eliminovat a být konkurenceschopné na obou polovinách. Alespoň dílčí odměnou a jasným signálem jak hrát, tak byla vyhraná 4.čtvrtina.

Druhý den proti Francii nás čekal podobně silný a vyspělý tým. Bylo nutné připomenout si některé zásady a holky také povzbudit. Diametrálně odlišný přístup a herní projev přinesl vyrovnané skóre po celé první dvě čtvrtiny. Ve třetí jsme vypadli na několik minut z konceptu a soupeř získal dvouciferné vedení. Chvilími se mohlo zdát, že stejně jako o den dříve prohrajeme zbytečně vysokým rozdílem. Holky však znovu zvýšily tlak v obraně a zlepšenou útočnou hrou se dokázaly přiblížit až na nejtěsnější rozdíl. Ten již Francie dokázala ubránit. Přesto by se dal tento výkon popsat jako odrazový můstek do další práce.

V závěrečném klání nás čekalo Turecko. To stejně jako my s oběma soupeři neuspělo. Nejen proto bylo našim cílem vyhrát a pozitivně se rozloučit s celým turnajem. Věděli jsme, že Turecko má sice vysoké, ale těžké pivotmenky a velký hrací prostor praktikuje zónovou obranu. Právě proto měla být naší hlavní zbraní rychlá hra a aktivní obrana. Hráčky se však během chvíle přizpůsobily právě stylu hry, ze kterého těžily postupem času Turkyně. V polovině utkání jsme tak ztráceli, což bylo pro celý tým velmi nepříjemné a řekl bych i nečekané. Od třetí části jsme

vyvinuli daleko větší tlak na hráčku s míčem a lépe kryli první přihrávku. Díky ziskům a následným jednoduchým košům se holky dostaly na správnou vlnu a tu již do konce utkání udržely.

Což znamenalo vítězství a především další cenné zkušenosti s odlišným pojetím basketbalu.

**Regenerace:** masáže, magnetoterapie, vířivka (Nymburk)

## **Léto 2017**

**Do závěrečné přípravy na ME bylo zařazeno těchto 18 hráček:**

Pivoti: Kocourková, Pogányová, Semgády, Bušková, Hálová, Kolegarová, Štursová  
Křídla: Holubcová, Králová, Šitancová, Gallasová, Buřtová, Ondroušková,

Merhautová

Rozehrávačky: Halátková, Hamzová, Fišerová, Zeithammerová

### **7) VT Luhačovice (14.-17.5.)**

**Nominace:** 18 hráček

**Omluvenky:** Fišerová (zranění), Zeithammerová (zranění)

**Plán:** Neděle: 1 x TJ , rehabilitace

Pondělí: 3 x TJ , posilování, rehabilitace

Úterý: 3 x TJ , posilování, rehabilitace

Středa: 1 x TJ, posilování

Hlavním cílem tohoto VT bylo obnovení kondičního potenciálu hráček. Většina z nich měla minimálně 2- 3 týdny klidový režim po ukončení sezóny v klubech a tudíž jejich kondiční potenciál značně poklesl. Značná část tréninkového času byla tudíž zaměřena na rychlost, rychlostní vytrvalost, dynamiku a sílu. V basketbalové části tréninků jsme se zaměřili na opakování všech systémů z předchozí přípravy, večerní TJ byly zaměřeny na IČJ a střelbu.

**Hodnocení:** VT bylo tréninkově velmi náročné, hráčky k jeho absolvování přistoupily velmi zodpovědně a vesměs i pozitivně. Ke konci VT bylo na hráčkách znatelné zlepšení všech kondičních faktorů a tréninky měly daleko vyšší úroveň, než na začátku tohoto VT.

**Regenerace:** magnetoterapie, masér, sauna

**Nominace na další VT:** všech 16 hráček bylo nominováno na další VT.

### **8) VT Jilemnice (21.-24.5.)**

**Nominace:** 18 hráček

**Omluvenky:** Fišerová, Zeithammerová, Semgády (zranění), Šitancová (příprava v klubu na kval. EX U19)

**Plán:** Neděle: kondiční testy, 1 x TJ , posilování, rehabilitace

Pondělí: 3 x TJ , posilování, rehabilitace

Úterý: 2 x zápas U15 x U16 , 1 x TJ (vše Jičín) , bazén

Středa: 1 x TJ , posilování

- IČJ – uvolnění hráčky bez míče, obrana back-door, obrana hráčky ve spodním postavení zepředu

- systémy – nový útočný systém proti osobní obraně, opakování všech zažitých systémů, důraz na provedení RP i obranu RP

- kondiční příprava – testování hráček pro potřeby kondičního soustředění na Benecku, rozvoj zejména rychlostních a silových schopností

**ČR U16 x ČR U15 „A“ 100:37 (25:7,45:25,67:31)**

Halátková 16, Holubcová 13, Buřtová 9, Králová 8, Kolegarová 8, Bušková 8, Hamzová 8, Ondroušková 8, Hálová 7, Merhautová 7, Pogányová 6, Kocourková 2

**ČR U16 x ČR U15 „B“ 94:53 (23:14,52:34,73:38)**

Králová 18, Merhautová 13, Holubcová 10, Hamzová 9, Ondroušková 8, Kolegarová 7, Haátková 7, Kocourková 6, Pogányová 5, Buřtová 5, Bušková 4, Hálová 2

**Hodnocení:** poměr basketbalové x kondiční přípravy v tomto VT byl cca 70/30 %. Plánovanou náplň VT se podařilo splnit, horší byla realizace nových „věcí“ v obou přípravných zápasech, což ale vyžaduje delší čas na stabilizaci a automatizaci těchto.

Oba přípravné zápasy proti U15, i přes jednoznačná vítězství, ukázaly opakující se nedostatky ve hře družstva – obranné doskakování (hráčky sledují střelu a ne svého útočníka), špatná obrana RP (hráčky jistící RP soupeře vyráží proti driblujícím hráčkám), vypichování míče a malé využití podkošových hráček (což je dáno jednak pasivitou pivotek při uvolnění ve spodním postavení a dále nedostatečným návykem „venkovních“ hráček ke spolupráci s pivoty). Na všech těchto nedostatcích budeme intenzivně pracovat v dalších VT.

**Regenerace:** magnetoterapie, masér/fizioterapeut, bazén a sauna

**Nominace na další VT:** ke zraněným Fišerové a Zeithammerové, přibyla Gallasová a Štursová. Do přípravy by se měla vrátit Semgády a Šitancová, další VT by mělo absolvovat 14 hráček.

## **9) VT Luhačovice (28.-31.5.)**

**Nominace:** 17 hráček

**Omluvenky:** Fišerová, Zeithammerová, Gallasová, Semgády, Bušková (zranění), Šitancová (dle rozhodnutí rodičů 6 týdnů odpočinku, dále již nebude zvaná)

**Plán:** Neděle: 2 x TJ, posilování, rehabilitace

Pondělí: 2 x TJ, ČR U16 x ČR U17, rehabilitace

Úterý: 2 x TJ, ČR U16 x ČR U17, rehabilitace

Středa: 1 x TJ, posilování

- IČJ – opakování minulého (uv.hr. bez míče, back door, obrana pivota), stabilizace tohoto v kombinacích a systémech

- kombinace – obrana pick and roll (controll, přebírání), obrana spolupráce s pivoty (3 na 3), přesilové situace

- systémy – základy zónového presingu 1-2-2, opakování všech známých systémů

**ČR U16 x ČR U17 64:66 (16:17,30:35,41:52)**

Kolegarová 13, Králová 11, Ondroušková 7, Hálová 6, Hamzová 6, Holubcová 6, Buřtová 5, Pogányová 5, Halátková 4, Kocourková 1, Merhautová

**ČR U16 x ČR U17 46:52 (13:17,23:30,32:39)**

Kolegarová 7, Holubcová 6, Merhautová 6, Hamzová 5, Ondroušková 5, Buřtová 4, Halátková 4, Kocourková 3, Hálová 2, Králová 2, Pogányová 2

**Hodnocení:** náplň VT byla splněna, obě přípravná utkání byla velmi vyrovnaná a přínosná, ale odhalila i některé problémy v naší hře – nekompaktnost a netrpělivost v provedení útočných systémů, špatné čtení, komunikace a výběr

řešení v obraně (zejména u obrany clonění), opakované problémy s obranou RP (neustále vyřážíme proti RP soupeře).

**Regenerace:** magnetoterapie, masér, sauna, vířivka, ledová lázeň

**Zranění:** VT se obešlo bez zranění

**Vyřazena:** Šitancová

**Nominace na další VT:** na další VT bylo pozváno 16 hráček (bez Šitancové a Štursové)

### **10) VT Nová Paka (3.-6.6.)**

**Nominace:** 16 hráček

**Omluvenky:** Bušková, Gallasová (zranění)

**Plán:** Neděle: 2 x TJ , posilování, rehabilitace

Pondělí: 2 x TJ , ČR U16 x ČR U17, rehabilitace

Úterý: 2 x TJ , ČR U16 x ČR U17, rehabilitace

Středa: 1 x TJ, posilování

Hlavní náplní tohoto VT , kromě neustálého opakování všeho zažitého, byla obrana clonění, ať už na hráčku s míčem (přebírání, proklouzávání, controll, předskakování) či bez míče (přebírání, proklouzávání) a začlenění těchto obranných kombinací do systémů. TJ byly vždy doplňovány tréninkem IČJ dle postů a posilováním.

**Hodnocení:** vzhledem ke špatnému zdravotnímu stavu a tím i nezvykle malému počtu hráček, postrádaly tréninky potřebnou energii a jiskru. Velkým problémem bylo vnímání a přenos nových informací do tréninku. Se stoupající únavou, na kterou nejsou hráčky navyklé, klesalo nasazení a chuť vydat ze sebe maximum.

**Regenerace:** magnetoterapie, masér

**Nominace na další VT:** na další VT bylo nominováno 16 hráček

### **11) VT Brno (9.-12.6.)**

**Nominace:** 16 hráček

**Omluvenky:** Bušková (doléčuje zranění)

**Plán:** pátek : 2 x TJ , posilování, rehabilitace

sobota + neděle: 3 x TJ , posilování, rehabilitace

pondělí : 1 x TJ, posilování

Komplexní příprava družstva, zařazení a procvičování trénovaných ČJ a kombinací do systémů, důraz na doskakování a obranu clonění.

**Hodnocení:** v návaznosti na minulý tréninkový blok v Nové Pace jsme rozvíjeli a pracovali na všem již výše zmíněném. Tréninky již probíhaly v téměř plném počtu hráček, mohli jsme se tedy více věnovat spolupráci v pěticích – ať už v systémech postupného útoku, obrany na třetině hřiště, nebo celoplošnému presinku.

**Regenerace:** magnetoterapie, masér, bazén

**Nominace na další VT:** na další VT bylo nominováno 16 hráček

### **12) kondiční VT - Benecko (16.-24.6.)**

**Nominace:** VT se zúčastnilo všech 16 nominovaných hráček

**Plán:** pátek – sraz Hr. Králové, sledování utkání ME žen, odjezd Benecko

sobota – dopoledne kondice, odpoledne 1xTJ, odjezd na utkání ME žen

neděle – pátek – dopoledne kondice (+ testy ve středu)

odpoledne 2xTJ (1x týmová, 1x IČJ, posty, protažení)  
(ve středu odpoledne volno, bazén Špindlerův Mlýn)  
sobota – dopoledne kondice + testy (po obědě odjezd)

#### **Náplň:**

- **kondice** - opakované běžecké úseky od 75 do 150 m

- odraz + dynamika
- posilování – TRX, medicinbaly, core

(všech 16 hráček bylo rozděleno do 4 skupin a jedna TJ představovala 2 kola na těchto stanovištích )

- **basketbal** – každoročně je toto VT spíše zaměřeno na obrannou fázi hry družstva – IČJ – obrana hráčky s míčem i bez míče (zejména na slabé straně)

- obrana hráček ve spodním postavení
- velký důraz na doskakování
- kombinace – obrana clon na hráčku s míčem (controll, předskok, proklouzávání)
- systémy – celoplošná aktivní obrana po celém hřišti
  - pasivní osobní obrana v trojovém území
  - zónová obrana 2-3
  - celoplošný zónový presink 1-2-2

Součástí každé TJ bylo opakování všech útočných systémů, zejména RP, nově byly zařazeny útočné systémy proti zónovým obranám a vyhazování proti zónovým presinkům.

Druhá TJ byla vždy 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. Plán tohoto VT se nám podařilo splnit a hráčky dosahovaly i výborných výkonů, zejména v běžecké části. Každá hráčka měla chuť a odhodlání 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 družstva.

**Regenerace:** k dispozici byli 2 maséři, magnetoterapie, lymfo kalhoty, sauna, hráčky pravidelně uvolňovaly nohy v ledové vodě, ve volném dni hráčky navštívily regenerační linku ve Vojenské ozdravovně.

**Nominace na další VT:** v následujících dvou týdnech družstvo absolvuje 2 MT (Polsko a Francie), po kterých již bude vytvořena sestava pro ME, zbytek hráček se zapojí do přípravy družstva pro EYOF.

MT Polsko: Kocourková, Semgády, Bušková, Hálová, Kolegarová, Holubcová, Merhautová, Gallasová, Ondroušková, Buřtová, Halátková, Zeithammerová, Fišerová

MT Francie: Kocourková, Semgády, Bušková, Pogányová, Kolegarová, Holubcová, Králová, Ondroušková, Buřtová, Halátková, Hamzová, Zeithammerová, Fišerová

### **13) Mezinárodní turnaj – Varšava (Polsko) (29.6.-2.7.)**

**Nominace:** pivoti – Kocourková, Semgády, Bušková, Hálová, Kolegarová

křídla – Ondroušková, Buřtová, Holubcová, Merhautová, Gallasová  
rozehr. - Fišerová, Halátková , Zeithammerová

**Omluvenky:** turnaje se zúčastnily všechny nominované hráčky

**Plán:** čtvrtek – 9,00 sraz Hr. Králové, odjezd Polsko, večer 1x TJ

pátek a sobota – dopoledne 1x TJ, odpoledne 1x zápas

neděle - dopoledne 1x zápas, odpoledne odjezd do ČR

**Turnaj:**

**ČR x Turecko 68:82 (26:18, 16:24, 12:22, 14:18)**

Ondroušková 16, Fišerová 10, Kolegarová 7, Holubcová 7, Gallasová 6, Buřtová 5, Semgády 5, Hálová 4, Merhautová 3, Zeithammerová 2, Bušková 2, Kocourková 1, Halátková 0,

**ČR x Polsko 59:70 (15:22, 14:13, 7:12, 23:23)**

Ondroušková 11, Zeithammerová 10, Buřtová 8, Hálová 7, Bušková 6, Semgády 4, Holubcová 3, Kolegarová 2, Halátková 2, Gallasová 2, Fišerová 2, Kocourková 1, Merhautová 1

**ČR x Rumunsko 101:40 (24:12, 27:14, 29:6, 21:8)**

Gallasová 15, Ondroušková 14, Kolegarová 11, Holubcová 10, Bušková 8, Semgády 8, Merhautová 8, Halátková 7, Hálová 7, Zeithammerová 5, Kocourková 4, Buřtová 2, Fišerová 2,

Další výsledky v turnaji: Polsko x Rumunsko 85:43

Turecko x Rumunsko 78:53

Polsko x Turecko 82:86 po prodl.

**Pořadí turnaje:** 1. Turecko, 2. Polsko, 3. ČR, 4. Rumunsko

**All stars:** Ondroušková

**Hodnocení:** Šlo o první herní prověrku po kondičním soustředění v Krkonoších a na herním projevu to bylo znát. V úvodním utkání s Tureckem jsme doplatili na velký počet ztrát, neproměňování trestných hodů. Také obranná fáze byla hodně vzdálená ideálu, o který usilujeme. Hlavní překážkou však byla zónová obrana Turecka v kombinaci s presinkem. Základy zóny a útoku proti ní jsme v tréninku nacvičovali až ve druhé polovině kondičním soustředění a vzhledem ještě potrvá než si hru na tyto obrany dostatečně zažijeme. Pokud toho jsou dívky v šestnácti letech vůbec schopny. Soupeř rozhodně není lépe technicky a rychlostně vybaven. Oproti nám však disponuje Turecko třemi klasickými, těžkými pivoty, z nichž dvě tentokrát zatížily konto 29 body oproti 19 bodům všech pěti pivotek českého týmu.

Ve druhém utkání proti Polsku se povedl úvod. Fungovala přímočará rychlá hra, kterou polky osobní obranou nedokázaly eliminovat. Přechod na zónu se opět ukázal v této fázi přípravy jako klíčový. Úsek 20:3 pro Polsko otočil vývoj utkání a to ještě v 1.čtvrtině. Ačkoliv jsme si tentokrát dokázali připravit spoustu střeleckých možností a to i díky obrovské aktivitě na útočném doskoku (31/13) skórovat se dařilo jen zřídka. I přes porážku šlo o velmi dobré utkání s množstvím pozitivních skutečností. Z týmu bylo cítit odhodlání, bojovnost a hlad po vítězství což jsou přesně ty vlastnosti, které jsou nezbytnými atributy úspěšného týmu.

V závěrečném klání s Rumunskem jsme byli jednoznační favorité a tuto roli se povedlo beze zbytku naplnit. Hůře technicky vybavenému soupeři holky mnoho nedovolili a sto jedna body si částečně zpravili chuť. Opět nás zdobila aktivita na útočném doskoku (25/8), kolektivní pojetí přineslo 20 asistencí.

Turnaj nám zejména odkryl potíže s útočnou hrou proti zóně, která se ukázala v tuto chvíli jako rozdílová. Také naznačil že rychlá hra a útočný doskok by opět měly patřit k silným zbraním tohoto výběru.

**Regenerace:** masáže, fyzioterapie, magnetoterapie,



**Zranění:** turnaj se obešel bez zranění

#### **14) Mezinárodní turnaj – Nice (Francie) (5.-10.7.)**

**Nominace:** pivoti – Kocourková, Semgády, Bušková, Pogányová, Kolegarová  
křídla – Ondroušková, Buřtová, Holubcová, Králová  
rozehr. - Fišerová, Halátková, Zeithammerová, Hamzová

**Omluvenky:** turnaje se zúčastnily všechny nominované hráčky

**Plán:** středa – sraz Nymburk, 2x TJ, vířivka, večer odjezd do Francie

čtvrtek – odpoledne příjezd do Nice, 1x TJ

pátek - nedle – dopoledne 1x TJ, odpoledne zápas

(v neděli v noci odjezd do ČR)

pondělí – dopoledne příjezd do ČR

Značná část tréninkového času (v ČR i ve Francii) byla věnována zejména obraně pick and roll (předskok, controll, proklouzávání) a útoku proti zónovým obranám (2 systémy proti zónové obraně 2-3, 1 systém proti 3-2, 2 autové vzhazování z koncové čáry).

**Turnaj:**

**ČR x Francie** 61:81 (21:25, 14:28, 13:22, 13:6)

Buřtová 13, Králová 8, Ondroušková 7, Semgády 6, Kolegarová 4, Zeithammerová 4, Bušková 4, Fišerová 4, Pogányová 4, Holubcová 3, Halátková 2, Kocourková 2, Hamzová 0

**ČR x Rusko** 49:66 (17:17, 11:14, 9:19, 12:16)

Zeithammerová 9, Kolegarová 8, Buřtová 7, Ondroušková 6, Hamzová 4, Bušková 4, Semgády 4, Holubcová 4, Halátková 2, Kocourková 1, Fišerová 0, Pogányová 0, Králová 0

**ČR x Maďarsko** 56:62 (9:22, 12:10, 16:12, 19:18)

Semgády 13, Bušková 8, Králová 8, Kolegarová 5, Buřtová 5, Halátková 5, Zeithammerová 4, Pogányová 4, Fišerová 2, Holubcová 2, Hamzová 0, Ondroušková 0, Kocourková 0

Další výsledky v turnaji: Rusko x Maďarsko 68:53

Francie x Maďarsko 70:65

Francie x Rusko 63:44

**Pořadí turnaje:** 1. Francie, 2. Rusko, 3. Maďarsko, 4. ČR

**Hodnocení:**

Turnaj v Nice nám přinesl konfrontaci se špičkovými evropskými týmy. V celkovém pohledu pokračují zásadní problémy se soustředěním a vstupem jak do celého turnaje, tak do jednotlivých utkání (v Polsku nevydařené úvodní utkání s Polskem, zde velmi špatně odvedený zápas s Francií). Byť můžeme říci, že se hráčky i tým během turnaje zlepšoval a přivykal si na tvrdší hru, ztracené úvody, výrazné výkyvy ve výkonu (dobré úseky jsou prokládány kumulací hrubých chyb) a zejména velmi nízká úspěšnost zakončení nám zatím brání v lepších výsledcích. Všechna utkání jsme odehráli v rovnoměrné rotaci třinácti hráček.

Problém s koncentrací a s „nastavením hlavy“ na utkání se projevil zejména v prvním utkání s Francií. Hráčky postrádaly odolnost, bojovnost, odhodlání, tým se jen těžko zvedal a nenalezl lídra. Soustavné a pestré apely na zlepšení měly odezvu až v poslední čtvrtině, kdy náš tým dovolil soupeři skórovat jen šest bodů. Školou efektivity v zakončení bylo druhé utkání s Ruskem. Přestože naše hráčky vyšší a těžší soupeřky přeskákaly na obou stranách hřiště, přestože jsme měli vyšší počet střel i méně ztrát, a přestože si tým dokázal do zónové obrany 1-3-1

poměrně dobře vytvářet střelecké pozice, nízká útočná produktivity (trojky 20/1) a z toho plynoucí celková frustrace zapříčinila naší druhou porážku.

Do třetice špatný vstup do posledního utkání (3:22), dokázal tým během následujících deseti minut smazat (22:26) a i když naše děvčata 35 minut utkání těsně vyhrála, ztrátu z úvodu se nám smazat nepodařilo. Náš tým byl v tomto zápase výrazně aktivnější (o 24 střel víc, o 12 útočných doskoků víc, o 8 méně ztrát). V tomto závěrečném turnajovém utkání s Maďarskem se nám podařilo přiblížit očekávanému výkonnostnímu standardu.

V dalších trénincích je třeba odvést velký kus práce na stabilizaci týmové obrany, preciznosti v postupném útoku a hře do zóny.

**Regenerace:** masáže, magnetoterapie,

**Zranění:** turnaj se obešel bez zranění

**Nominace na další VT:** hráčky Gallasová, Merhautová a Pogányová byly přeřazeny do družstva, které se připravuje na EYOF, v případě zranění některé hráčky pro ME budou povolány zpět (dle postů). Zbývajících 13 hráček pokračuje v přípravě na ME (u Králové bude v průběhu týdne rozhodnuto, do kterého týmu bude zařazena), pro tréninkové potřeby je doplní Pogányová, po absolvování soustředění olympijského výběru.

### **15) VT Nová Paka (13.-16.7.)**

**Nominace:** 12 hráček (Gallasová, Merhautová, Pogányová, Králová byly uvolněny pro potřeby přípravy družstva na EYOF)

**Omluvenky:** VT se zúčastnily všechny nominované hráčky

**Plán:** čtvrtek: sraz Jičín, 1 x TJ, zápas ČR U16 x ČR EYOF, odjezd N.Paka

pátek: 3 x TJ, posilování, rehabilitace

sobota: 3 x TJ, posilování, rehabilitace

neděle: 1 x TJ

Toto VT bylo poslední čistě tréninkové VT. Na základě předchozích dvou turnajů jsme si stanovili základní body, kterým se chceme na tomto VT věnovat:

- zónová obrana 2-3, útoky proti zónovým obranám + autová vhazování (na obou turnajích jsme většinu času strávili hrou proti zónovým obranám a vzhledem ke zkušenostem z předešlých ME, kdy hodně týmů má zónovou obranu jako základní systém, je nutno tomuto problému věnovat velkou pozornost)

- útok proti celoplošným presinkovým obranám

- přesné provedení našich dvou základních obranných systémů (aktivní osobní obrana na různých částech hřiště, pasivní osobní obrana odstoupená do trojkového území)

- přesné provedení všech útočných systémů (největší problém zůstává u RP a jeho přechodové fáze), trpělivost v provedení, správná volba zakončení.

- řešení zásadních problémů hry našeho družstva – obrana pick and roll, obrana clonění bez míče, doskakování

- IČJ, střelba (velmi nízká úspěšnost v obou turnajích z dlouhé vzdálenosti), posilování, protažení)

**ČR U16 x ČR EYOF 94:40 (22:12, 22:17, 32:3, 18:8)**

Ondroušková 19, Zeithammerová 18, Fišerová 11, Holubcová 8, Kolegarová 7, Buřtová 7, Hamzová 7, Semgády 6, Hálová 5, Kocourková 4, Halátková 2, Bušková 0,

**Hodnocení:** plán tohoto VT byl splněn.

**Regenerace:** masér, fyzioterapeut, magnetoterapie

**Nominace na další VT:** všech 12 hráček bylo nominováno na další VT. S největší pravděpodobností těchto 12 hráček vytvoří tým, který bude startovat na ME.

### **16) VT Děčín + sparing Francie (20.-23.7.)**

**Nominace:** 12 hráček

**Omluvenky:** VT se zúčastnily všechny nominované hráčky

**Plán:** čtvrtek: 1x TJ, zápas ČR x Francie, rehabilitace  
pátek: 2x TJ, zápas ČR x Francie, posilování, rehabilitace  
sobota: 1x TJ, zápas ČR x Francie, bazén  
neděle: 1x TJ, posilování

**ČR U16 x Francie U16 64:59 (16:18, 13:14, 15:22, 20:15)**

Halátková 13, Zeithammerová 12, Kolegarová 8, Semgády 6, Hamzová 5, Bušková 4, Holubcová 4, Kocourková 4, Buřtová 3, Fišerová 2, Hálová 2, Ondroušková 1

**ČR U16 x Francie U16 52:61 (10:24, 18:12, 13:11, 11:14)**

Zeithammerová 15, Holubcová 9, Hamzová 7, Semgády 7, Hálová 5, Halátková 3, Kolegarová 2, Fišerová 2, Buřtová 1, Bušková 1, Kocourková 0

**ČR U16 x Francie U16 51:56 (10:13, 19:10, 13:16, 9:17)**

Ondroušková 18, Hálová 6, Kolagerová 5, Zeithammerová 5, Holubcová 4, Buřtová 3, Halátková 3, Bušková 3, Hamzová 2, Kocourková 2, Semgády 0

**Hodnocení:** Z našeho pohledu se jednalo o celkově vydařenou přípravu se silným sparingem. Standardní rytmus tréninků a utkání byl vždy ukončen rehabilitační ledovou koupelí a jedna relaxace proběhla v místním aquaparku. V trénincích jsme pracovali více na detailech našich útočných systémů, snažili jsme se vyladit načasování jednotlivých kroků v postupném útoku jak do osobní tak do zónové obrany. Čas přidělený tréninku postupného útoku do osobní i zónové obrany byl s ohledem na naše soupeře v základní skupině ME v poměru 1:1. Další významná část tréninků byla věnována týmovým obranným činnostem - celoplošným i na třetině hřiště. Snažili jsme se o jejich ustálení, maximální pochopení v detailu i celku. Herní části tréninků navazovaly na výše uvedené - hráčky musely neustále reagovat na přirozeně střídající se útočné, ale v každém držení míče i obranné systémy. Samozřejmě náplní soustředění byl trénink postů a střelecké bloky.

Ve všech třech utkáních prokázal náš soupeř vysokou kvalitu jak týmovou, tak individuální a zápasy tak pro nás byly skvělou prověrkou. První dvě střetnutí jsme odehráli ve standardní zápasové rotaci hráček a hrálo se do osobní obrany. Ve třetím utkání (po vzájemné dohodě) bránily oba týmy dvě čtvrtiny zónově, minutáž pro hráčky byla rozdělena rovnoměrně. Utkání tak mělo více přípravný charakter, jistě však neztratilo na soutěžním náboji a bojovnosti. Nejen výsledkově vydařené soustředění v Děčíně splnilo očekávání, předvedená hra v utkáních by se měla stát naším zápasovým standardem.

**Regenerace:** magnetoterapie, masér, fyzioterapeut, ledová lázeň, bazén

**Nominace na další VT:** všechny hráčky byly pozvány na další VT. S největší pravděpodobností všech 12 hráček bude nominováno na ME.

### **17) VT Brno + sparing Belgie / Slovensko (26.-29.7.)**

**Nominace:** 12 hráček

**Omluvenky:** VT se zúčastnilo všech 12 hráček . Vzhledem ke zranění Fišerové bylo rozhodnuto, že tato nenastoupí v prvních dvou utkáních, zápasová zatížení si vyzkouší až v posledním utkání proti Slovensku.

**Plán:** středa: 2 x TJ, rehabilitace

čtvrtek: 2 x TJ, zápas ČR x Belgie, rehabilitace

pátek: 1 x TJ, zápas ČR x Belgie, rehabilitace

sobota: zápas ČR x Slovensko

Jednalo se o poslední VT před odjezdem na ME. Veškeré TJ byly zaměřeny na přesné provedení všech systémů, hodně času jsme věnovali útoku proti zónovým obranám a celoplošným presinkovým obranám. Odpolední bloky byly vyplněny intenzivními střeleckými tréninky a posilováním.

**ČR U16 x Belgie U16 70:72 po prodl. (22:21, 23:14, 8:14, 9:13, 8:10)**

Ondroušková 15, Halátková 11, Kolegarová 9, Holubcová 9, Hálová 9, Zeithammerová 8, Buřtová 3, Hamzová 2, Semgády 2, Kocourková 2, Bušková 0

**ČR U16 x Belgie U16 62:60 (13:12, 11:10, 17:19, 21:19)**

Holubcová 17, Hálová 9, Ondroušková 8, Kolegarová 7, Zeithammerová 7, Semgády 6, Buřtová 2, Hamzová 2, Halátková 2, Kocourková 2, Bušková 0

**ČR U16 x Slovanesko U16 142:35 (19:4, 29:13, 43:3, 22:8, 29:7) 5x10min.**

Buřtová 21, Zeithammerová 21, Kolegarová 17, Holubcová 16, Fišerová 15, Ondroušková 14, Bušková 10, Halátková 8, Hamzová 6, Kocourková 6, Hálová 4, Semgády 2

**Hodnocení:** obě utkání s Belgií byla velice kvalitní a napínavá až do posledních vteřin, mohli jsme si vyzkoušet, jak hrát v prodloužení a pro tým i velice prospěšné vítězství střelou v poslední vteřině. Utkání se Slovenskem bylo , po dohodě se soupeřem, hráno na 5 x 10 min. a sloužilo spíše jako poslední zkouška všech prvků hry družstva, zejména zónové obrany a celoplošných presinků.

**Regenerace:** masér, fyzioterapeut, magnetoterapie

**Zranění:**

<b>Nominace na ME:</b>	Semgády Charlote	(Nusle/HB Praha)
	Kocourková Sára	(SŠMH Brno)
	Bušková Barbora	(Slovanka Praha)
	Kolegarová Hana	(BA Sparta)
	Hálová Eliška	(Slovanka Praha)
	Holubcová Kristýna	(BK Trutnov)
	Buřtová Adéla	(SŠMH Brno)
	Ondroušková Andrea	(Slovanka Praha)
	Fišerová Simona	(Sokol Hr.Králové)
	Halátková Tereza	(BA Sparta)
	Hamzová Eliška	(SŠMH Brno)
	Zeithammerová Kateřina	(USK Praha)

Zpracovali : R. Fousek, R. Landa, D. Zdeněk