KEMPY BASKETBALOVÝCH NADĚJÍ U15 - 2018

1. Sportcentrum Luhačovice

2. Sportovní hala Klimeška, Kutná Hora

3. Sokol Dobřichovice

Termíny:

14. – 16. 10. 2018	Sportovní centrum Luhačovice
28. – 30. 11. 2018	Sportovní hala Klimeška, Kutná Hora
4. – 6. 11. 2018	TJ Sokol Dobřichovice

Realizační tým:

Trenéři:	Milena Moulisová	(Ústřední trenérka KVBMD)
	Petr Treml st.	(Výkonný trenér KVBMD)
	Petr Treml ml.	(Asistent RD U15)
	Raina Smith	(Trenérka a hráčka Slovan Litoměřice)
Technický vedoucí:	Enis Samouk	(BŠ Praha)
Kondiční trenérka:	Jaroslava Deutschová	(RD ženy fotbal, Olymp Praha muži)
Fyzioterapeutky:	Martina Haklová	(Lokomoce)
	Erika Tremlová	(Poliklinika Budějovická)
	Magda Paclíková	(Centrum fyzioterapie s. r. o.)
Hráčská osobnost:	Edita Šujanová	(KP Brno, RD ženy)
	Ilona Burgrová	(bývalá reprezentantka)
	Eva Vítečková	(bývalá reprezentantka)

Hráčky:
Ročník 2004
54 hráček
Plán pro hráčky ročníku 2004:
Přípravný kemp: 25. – 27. 11. 2018 (místo bude upřesněno)
Turnaj Bourges, Francie: 13. – 17. 12. 2018 (plus doprava)
1. pol. 2019 (realizační tým RD U15):
VT únor, březen – místo a termín budou upřesněny na webu ČBF
VT květen – místo a termín budou upřesněny na webu ČBF
Červen – turnaj Litva

VIZE ČBF

INSPIROVAT – VZDĚLÁVAT – SPOJOVAT

CÍL KBN

1. INSPIROVAT – MOTIVOVAT – VNÍMAT VLASTNÍ TĚLO
2. Rozvoj hráček
3. Výběr hráček pro další sledovaní
4. Rozvoj, vzdělávání, spolupráce trenérů

OBSAH

Shrnutí obsahu tréninkových jednotek

*plán jednotlivých basketbalových tréninkových jednotek s celým týmem je součástí této zprávy

1. Technická příprava

Útočné činnosti

Práce nohou

- Zahájení uvolnění s míčem
  - Zavřený únik (crossover step)
  - Jab step a fintování (naznačení úniku krátkým výkrokem do hráčky či vedle hráčky)
  - Pocket (mírné pozastavení míče u boku driblující ruky a zároveň krátký posun – roznožení nohou v naznačení otevřeného úniku)

Ballhandling, driblink

- Variabilita činností s míčem (vedeno v angličtině):
  - 1 míč
  - Citlivost konečků prstů
  - Reakce na akustický povel – gnostické funkce
- Driblink
  - vpřed a vzad
  - silový driblink
  - driblink spojený s další činností, ve ztížených podmínkách (přetlak apod.)
  - změny směru či rychlosti - např. hesitation (zaváhání), inside-out (naznačení dovnitř a ven), crossover (prohození před tělem), pocket

Uvolnění hráčky bez míče, chycení míče a práce nohou (footwork)

- Pracovat s rychlostí pohybu (změna rychlosti)
- Kontakt s obráncem
- „Terč“ – ukázání si o míč
- Zastavení při chycení míče, dotočení čelem ke koši

Uvolnění hráčky s míčem

- Trojnásobně nebezpečný postoj
- 1x1 z perimetru
    - Explosivní 1. krok
    - Co nejkratší cestou ke koši
- Technika provedení – náklon, rameno, noha, těsně kolem obránce, kvalita driblinku
- Uvolnění hráček s míčem z dolního postavení (individuální trénink pro pivotmanky)

Přihrávání

- Přihrávka po doskoku – outlet pass
- Přihrávka v rychlém protiútoku na dobíhající hráčku (trailer)
- Přihrávka v rychlém protiútoku na protější zakončující hráčku
- Přihrávka pod tlakem na uvolňující se spoluhráčku
    - Velmi častá reakce na tlak – změna techniky (narovnání se, couvání)
- Přihrávka po úniku ke koši

Střelba

- Střelba po zastavení krokem na obě strany
- Zakončení z pod koše po uvolnění (posun z dolního postavení)
- Zakončení po chycení míče v blízkosti koše delším výkrokem ke koši (drop step)
- Zakončení po zastavení krokem v různých vzdálenostech od koše (např. po obrátce, po cross over, atd.)
- Technika střelby – plynulost pohybu, držení míče

Obranné činnosti

Obranný postoj

- Zejména korekce polohy trupu

Pohyb v obranném postoji

- Poloha a pohyb paží - při přesunech a v postavení obránce na slabé straně častá absence práce paží (zabrání prostoru)
- Close out – pohyb obránce k hráči s míčem, zacupitání, alespoň jedna paže nahoře a okamžitá reakce na následný pohyb – hráčky si nevěří a „zavírají“ útočníka na velkou vzdálenost, umožňují tím volnou střelu. V této kategorii je to mnohdy dostačující, ale pro zvládnutí následné konkurence ve vyšších kategoriích je nezbytné mít zautomatizován „tlak na míč“

Doskakování

- Prohlubování základního návyku „braní na záda“
    - 1. kontakt s hráčkou (mírně bokem)
    - 2. noha do prostoru mezi chodidla útočnice
    - 3. následný pohyb (přední a zadní obrátka)
- Komunikace

2. Taktická příprava

- Řešení 1x1, čtení obránce (omezení obránce), hra pod tlakem
    - 1x1 z místa z perimetru
    - 1x1 po driblinku (čelem z pohybu, z místa z driblinku bokem)
- Hra bez clon – 2x2, 3x3, 4x4, sladění časového a prostorového faktoru
- Základy Read and react (čti a reaguj) – uvolnění hráče s míčem a reakce hráče v dolním postavení

3. Mentální příprava

- Komunikace (mezi hráčkami, s trenéry)
    - Verbální komunikace
    - Neverbální komunikace

- Přístup k tréninku, nasazení, snaha
- Sebedůvěra, respekt, vzájemná podpora - spolupráce, radost (have FUN)
- Nutnost „mentální kompenzace“
- Hodnoty hráček – vlastní uvědomění hodnot hráčky (radost ze hry, komunikace, respekt, tolerance, apod.) a také představa hodnot trenéra z pohledu hráček (inspirace pro nás trenéry – komunikace, fair play, osobní přístup a zájem, dochvilnost apod.)
- Motivace (vnější při TJ, při besedách s osobnostmi a vnitřní vycházející z hráček)

4. Fyzická příprava

- **Tréninkové jednotky a prezentace vedené odbornicemi z oblasti fyzioterapie**

*prezentace a souhrnná zpráva je v příloze této zprávy níže

- **Části tréninkových jednotek zaměřené na kondiční přípravu pod vedením kondiční trenérky**

* souhrnná zpráva včetně doporučení je přílohou této zprávy níže

<u>Příloha:</u>

1. Souhrnná zpráva – fyzioterapie
2. Souhrnná zpráva – kondiční trénink
3. Tréninkové jednotky - basketbal

Zpracovala: Milena Moulisová

PŘÍLOHA 1:

ZPRÁVA FYZIOTERAPEUTICKÉHO TÝMU

Po celou dobu Kempů basketbalových nadějí byly hráčky pod dohledem fyzioterapeutek, které byly přítomny celému tréninkovému procesu včetně regenerace.
Nedílnou součástí všech kempů bylo zaměření hráček na vnímání vlastního těla, což bylo i součástí teoretické přednášky.

Obsah přednášky (shrnutí):

- Nejčastější úrazy a bolesti v basketbale a proč vznikají (nesprávně prováděný pohyb, nedostatek regenerace, špatně či nedostatečně prováděný strečink, špatný anatomický základ, psychika)
- Principy centrace/decentrace – základy HSS, správné držení těla, správné nastavení jednotlivých kloubů, opora nohy, správné provedení pohybových stereotypů (např. střelba na koš)
- Jakým způsobem dochází k přetížení těla hráčky basketbalu = všechny nesprávně prováděné pohybové stereotypy (výskok, doskok, střelba, obranný pohyb, změny směru,...) – důraz na osové zatížení kloubu, vnímání těla, atd.
- Základní principy HSS – stabilita trupu - proč je důležitá v basketbale (základ pro práci končetin), funkce bránice, apod.
- Prevence zranění – vnímání svého těla, strečink, kompenzační cvičení, regenerace (včetně spánku a výživy)
- Nutnost spolupráce a komunikace mezi hráčkou, trenérem, fyzioterapeutem, případně dalšími členy realizačního týmu

* celá prezentace je k dispozici na webu ČBF

Po prezentaci následovalo praktické cvičení, které bylo zaměřeno na protažení svalů, které jsou v basketbale nejvíce zatěžovány (včetně těch, na které se často zapomíná), aktivaci HSS, vnímání svého těla, nácvik správného provedení střelby, obranného postoje.

- **Chodidla**

Jako významnou část protažení jsme kladly důraz na uvolnění a relaxaci chodidel. Hráčky tuto část těla velmi zanedbávají.

Obr. 1 Cvičení s chodidlem – aktivace abduktorů prstů
Obr. 2 Cvičení s chodidlem – uvolnění ježkem
Obr. 3 Cvičení s chodidlem – posílení svalstva klenby nohy

- **Strečink**

Postupné protažení kritických nebo opomíjených svalových skupin. Důraz byl kladen na správné provedení a přiměřenost protažení – nepřetahovat do bolesti, ale zůstat v „tahu“, který postupně povoluje:

- protažení **zadní strany lýtka** (klasicky 1 dolní končetina v zanožení) – důraz na špičku zadní nohy rovně, neuhýbá => zde dvojí varianta na různé části svalu:
  - → s nataženým kolenem (m. triceps surae)
  - → s pokrčeným kolenem (m. soleus)
- protažení **přední strany bérce** – opření hřbetu nohy do podložky
- **přední strana stehna** – klasicky ve stoji (koleno nesmí uhýbat do strany)

varianta pro další část svalu – m. rectus femoris, který je dvoukloubový sval, je tedy potřeba dostat kyčel do zanožení + protáhnout stehno (viz. obrázek)

- protažení **zadní strany stehna** – jak s pokrčenými, tak s nataženými
  - → doplnit o variantu s překříženýma nohama – poté předklon (zacíleno na m. biceps femoris)

- protažení **přitahovačů stehna**= rozkročení ze široka, špičky nohou směřují rovně => přenesení váhy na jednu stranu, koleno natažené;
  - → po vystřídání to stejné s pokrčeným kolenem = krátké přitahovače stehna – tah spíše ve slabinách

- protažení **zevních rotátorů** kyčle (viz obrázek) -chyby: neuhýbat úklonem trupu(táhne u toho zadek, namáháno ve všech basketbalových pozicích; tyto svaly významně stabilizují kyčelní kloub, tedy celou dolní končetinu)

- protažení **zádových svalů** – leh na zádech s přitažení dolních končetin k břichu, rotace páteře (tímto protáhneme i velkou část prsního svalu)

- protažení **prsních svalů** – spojení rukou za zády a jejich postupné vytahování nahoru (nutné pro nepodporování shrbeného basketbalového držení – shrbený hráč má horší přehled na hřišti a zkracují se mu svaly, které mají vytvářet oporu pro přesnou střelu)
protažení **tricepsu** na ruce – loket trčí nahoru, ne dopředu, NEZAKLÁNĚT SE!

protažení svalů předloktí – jak přední, tak zadní strany předloktí
Protažení flexorů zápěstí
Protažení extenzorů zápěstí

Po protažení byl prostor pro zlepšení vnímání vlastního těla a **hlubokého stabilizačního systému** páteře – vleže na zádech, s uvědoměním si postavení hrudníku – nejsou odlepena bedra, břicho aktivní (NE STAŽENÉ, ale nafouknuté/napěchované vzduchem); toto je základ pro veškeré další, těžší pozice a cvičení – i pro silové cviky! Obměny mohou být zvýšením obtížnosti – míč v ruce, házení si – vleže na zádech, v postoji basketbalovém, při střelbě atd.)

Aktivace HSS

Vývojová poloha 3. měsíce vleže na zádech

- **Rolování pomocí pěnového válce (= roller)**

Zlepšení krervního oběhu sportovce (zvyšuje průtok krve a uvolňuje napětí svalů)

1. „Slow Rolling“ – pomalé rolování

Ideálně lze využít po cvičení s odstupem potřebného času pro tělo k tomu, aby se uvedlo do optimálního stavu. To znamená, že „nerolujeme“ ihned, kdy je tělo „rozehřáté“, ale počkáme na zklidnění celého organismu.

Výhody pomalého rolování:

Regenerace/rehydratace
Uvolnění fascií
Uvědomění si těla

2. „Fast rolling“ – rychlé rolování

Vhodné před sportovní aktivitou/výkonem.

Výhody rychlého rolování:

Stimulace mechanoreceptorů (čidla, která nám pomáhají lépe zpracovávat informace z prostředí)
Zvýšení rozsahu pohybů
Svalová práce = spalování kalorií = přispění k hubnutí

Ukázky cvičení:

Zpracovala:
Magda Paclíková
Erika Tremlová
Milena Moulisová

PŘÍLOHA 2:

ZPRÁVA KONDIČNÍ TRENÉRKY

V průběhu všech KBN se objevovaly v oblasti kondiční připravenosti hráček víceméně stejné problémy a nedostatky.
Provázanost s fyzioterapeutickou péčí byla nedílnou součástí přípravy a výsledky působení u hráček se prolínají.

Výrazně zkrácené svalové skupiny:
(Quadratus lumborum – čtyřhranný sval bederní, Iliopsoas – ohýbač kyčle, Rectus femoris – přímý sval stehenní, Adductory – svaly vnitřní strany stehen, Hemstringy, flexory kyčle, Triceps surrae – trojhlavý sval lýtkový, Achillova šlacha), Vzpřimovače páteře, prsní svaly, trapézy horní

Hlavní nedostatky:

Nedostatečné osvalení
Problémy s váhou (vytvořit svalovou hmotu)
Svalové dysbalance
Předo – zadní asymetrie
Plochonoží
Špatné držení těla
Přetížení v oblasti horní hrudní páteře a šíje
Výrazně oslabený HSS (hluboký stabilizační systém)
Časté protrakce a elevace ramen
Kolena ve valgózním postavení

Dále hráčkám chybí rychlost, síla, akcelerace (dynamika), výbušnost, odrazová síla, mají problémy i v oblasti vytrvalosti.

Oblast vytrvalosti (dlouhodobá záležitost):
během tréninku klesá schopnost dlouhodobě vykonávat činnost v relativně velké intenzitě na optimální úrovni pro danou věkovou skupinu.
Doporučení:

- zaměřit se na opakovaná cvičení rychlostně obratnostního charakteru s dostatečně dlouhými intervaly odpočinku
- opakované provádění cvičení a herních prvků v různých kombinacích

Pohyblivost:
důležitý základ pro správně technicky prováděný pohyb
správné provedení = prevence svalových zranění
schopnost provádět složité pohyby dané technickou stránkou HČJ
Doporučení:

- cvičení pro rozvoj pohybových schopností (začátek či první polovina TJ, 10 -15 min)
- různé formy her, honiček, dále koordinačně náročnější cvičení s méně opakováními v sérii, překážkové dráhy, obměny běhu vpřed, vzad, stranou, skoky, poskoky, pády, kotouly
- cvičení se změnami směru a rychlostí pohybu
- akrobatická cvičení
- cvičení s i bez dopomoci
- švihové cviky

Důležité: kompenzace, regenerace
nežádoucí je hypermobilita

<u>Obratnost: v basketbalu velice důležité</u>
schopnost pohotově reagovat správnou koordinačně pohybovou činností na neočekávané pohybové úkoly
celková uvolněnost, pružnost
spojování pohybu
rytmus
reakce

Doporučení:
- cvičení individuálního charakteru
- zařazujeme cvičení podobná charakteru hry
- zvětšování rozsahu kloubní pohyblivosti
- cvičení v měnících se podmínkách
- cvičení pod tlakem

<u>Odrazová síla a výbušnost:</u>
Doporučení:
- důležité je rozvíjet smysl pro rytmus (forma herních cvičení, průpravných her, vždy s míčem)
- využití laviček, atletických překážek
- odrazová cvičení po seskoku z vyvýšeného místa

<u>Rychlost:</u>
rychlé vnímání, myšlení a rozpoznávání situace na hřišti
rychlost výběru a provedení pohybu
často ve spojení s dynamickou silou a obratností
umění provést rychle všechny pohyby
Doporučení:
- **reakční rychlost –** cvičení prováděná na podnět, následuje rychlá změna postoje či polohy, přechod z klidu do pohybu s maximální rychlostí
- **akční rychlost –** opakované překonávání krátkých úseků
- **acyklická rychlost –** jednotlivá speciální cvičení (hody, skoky, údery – snaha o maximální zrychlení v závěrečné fázi pohybu)

<u>Síla:</u>
měla by být v souladu s věkem a tělesnou vahou
začít na začátku přípravného období
pozor: u této věkové kategorie dívek záleží i na morfologické struktuře svalu
pozor na kruhové tréninky
zařadit do tréninku 2- 3x týdně
nejméně 1 série
max. 6 – 8 opakování (lépe méně, ale správně technicky), délka pos. jednotky 15– 20 minut

Doporučení:

- zařazovat úpolová cvičení
- cvičení ve ztížených podmínkách
- výbušná síla – drobné hry, skoková a odrazová cvičení
- přirozené posilování – váha vlastního těla, TRX, shyby, cvičení na nářadí v tělocvině
- šplh
- ručkování
- různé visy
- jednoduché cviky (hrazda, kruhy)
- balanční cviky

Dále doporučuji zařadit kompenzační aktivity pro trup.
Korekce plochonoží – aktivně cvičením svalů plosky nohy.
Metody na protahování uvedených zkrácených svalových skupin – protahovat pomalu, opatrně.
Cviky na aktivaci HSS - Bossu, gymball apod.
Pouze trénovat nestačí – doporučuji jíst vyváženou, pestrou stravu, dostatek zeleniny a ovoce, kvalitní tuky, proteiny.

Pro potřeby KBN zpracovala:
Ing. Jaroslava Deutschová
kondiční trenérka

Název: KBN 3 DOB
Datum: 5.11.2018
Čas: 9.00 - 11.30
Zaměření: 1st step, 1x1, 2x1, RP
Pomůcky: míče

9.00-9.05 **ÚVOD**

1. **Rozcvičení**

9.05-9.20 Všeob. - rovnováha, 1. krok bez míče

9.20-9.40 2. **Uvolnění hráče s míčem** - dvojice
a) z místa - zavřený únik na stranu míče
b)z místa - jab/finta/zavřený na opačnou stranu
c) z drib. - pocket - 1. na místě, 2. s vyražením sil. str.
d) totéž, ale s prohozením (varianta?)

9.450-9.50 3. Teambuilding/hra

9.50-10.05 4. **1x0** - 6skupin/4koše, 6 opak. (2x na koši)
a) 2x z místa - zavřený P, L
b) 2x z driblinku P, L

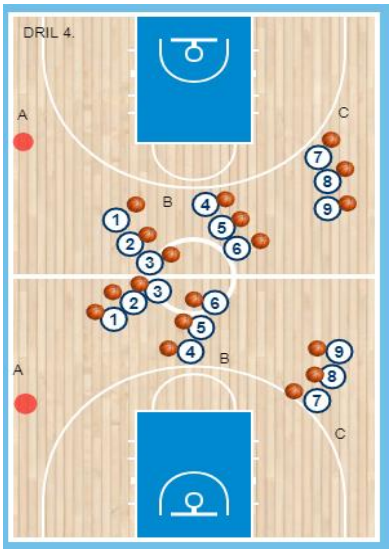
10.05-10.30 5. **1x1** - trojice (6 skup.) - 3 trojice na 1 koši
3xútok a posun - změna varianty
a) obránce dotyk trenéra
b) z driblinku z pohybu
c) z driblinku na místě - útočník postavení bokem
d) po close out (obr. 5c) - 3xP, 3xL

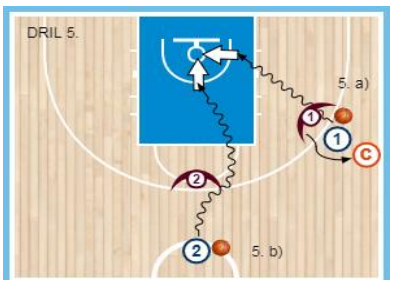
10.35-10.45 6. **RP** - zahájení
a) zakončení křídlo
b) trailer
c) reakce na obranu T

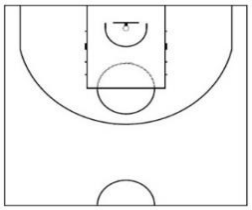
10.45-10.55 7. **2x1** - polovina hřiště, 2 skupiny

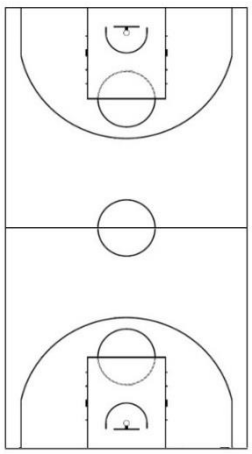
11.00-11.10 8. **Střelba** - soutěživě (pouze v případě času)

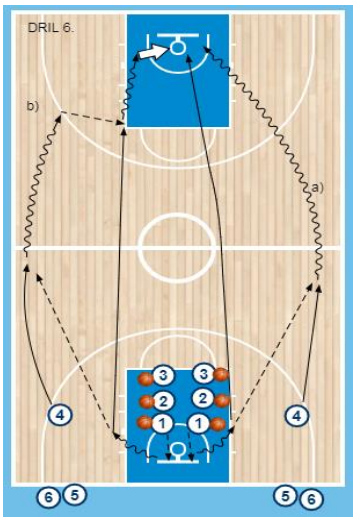
11.10-11.30 9. **Kompenzace**

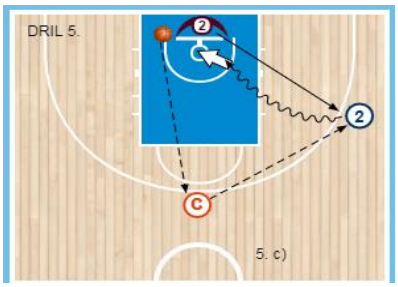


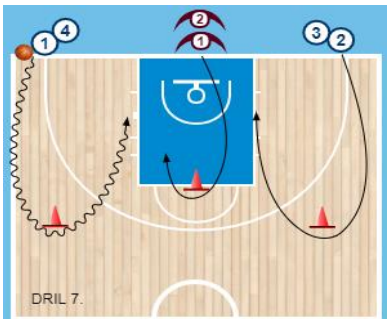












Název: KBN 3 DOB
Datum: 5.11.2018
Čas: 15.00 - 17.00
Zaměření: 2x0, 3x0, 3x3
Pomůcky: míče

15.00-15.05 **ÚVOD**

1. **Rozcvičení**

15.05-15.15 Všeob.

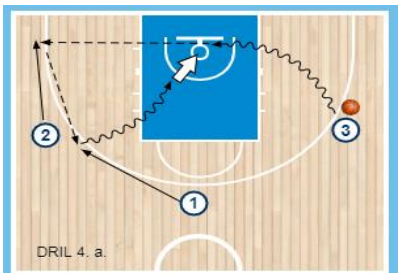
15.15-15.25 2. **Přenos míče** - 3x0

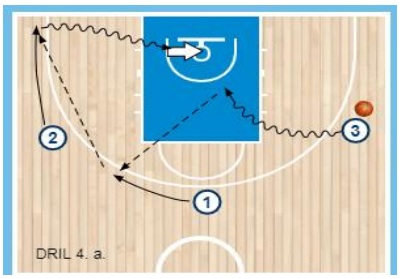
15.30-15.40 3. **Zakončení ZPK** - všechny koše, trojice
drop step, 2 míče, 1 zakončuje 5x, P-L

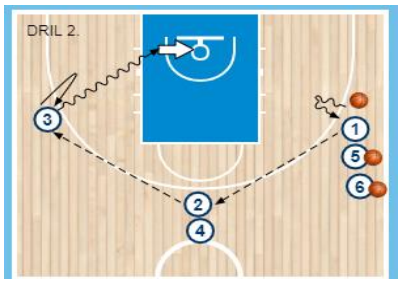
15.45-16.25 4. **a) 3x0** - perimetr
b) 2x0 - křídlo + pivot, **2x2**
c) 3x3

16.30-16.40 6. **Střelba/Hry**
možno vložit i v průběhu TJ - dle situace

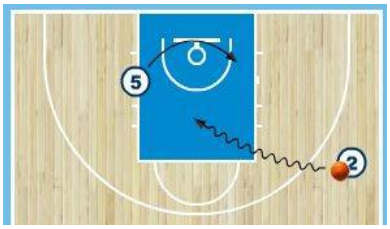
16.40-17.00 7. **Kompenzace**

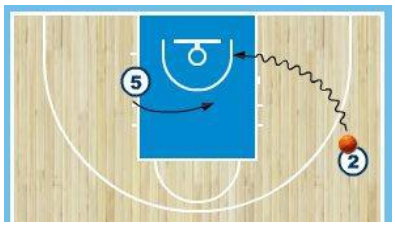


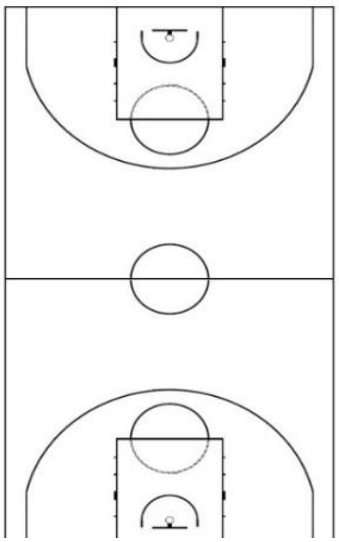


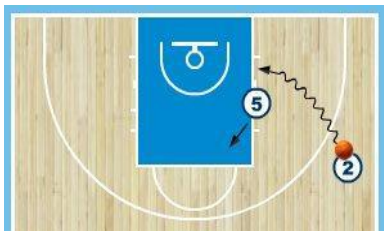


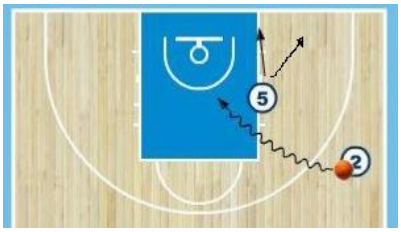
DRIL 4. b.

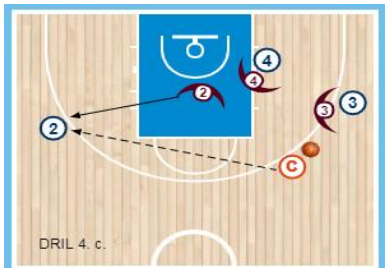


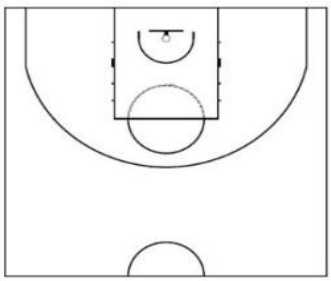


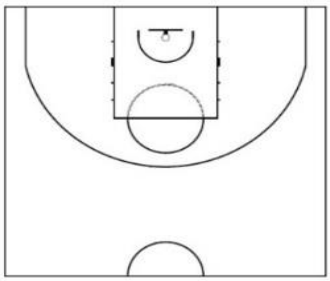




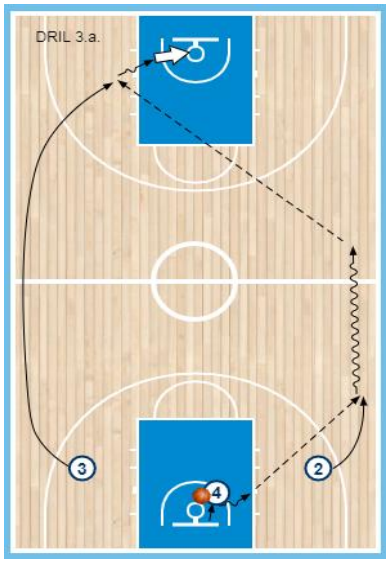
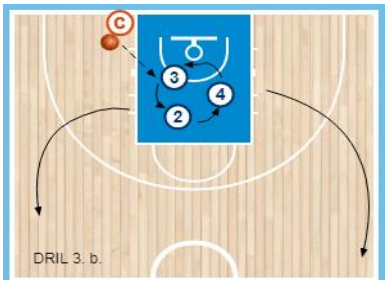
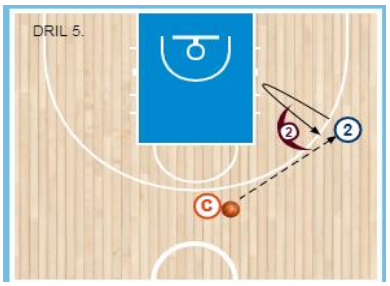
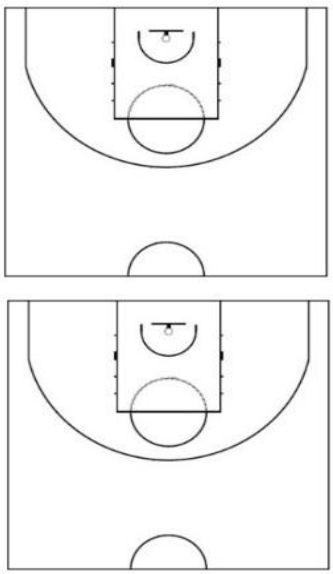
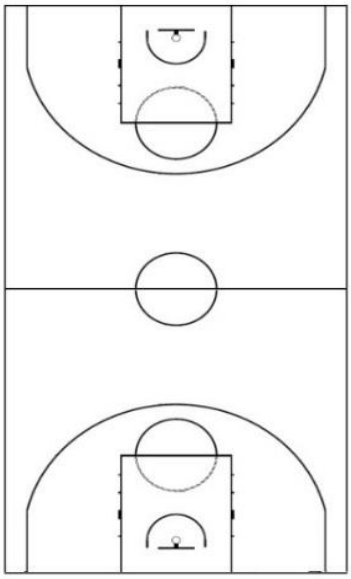
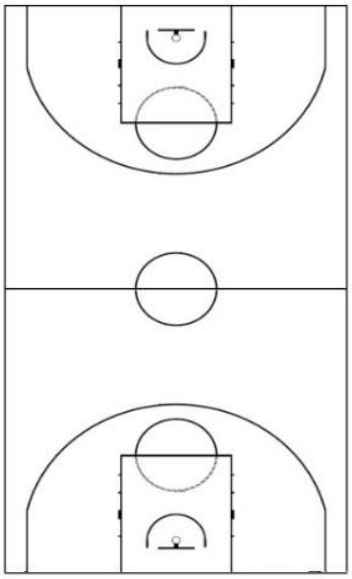








Název: KBN 3 DOB
Datum: 6.11.2018
Čas: 9.00 - 11.30
Zaměření: Doskakování, RP, přesilové situace,1x1 uvolnění bez míče, 4x4
Pomůcky: míče

ÚVOD

9.00-9.15	1.	**Rozcvičení** Všeob. (zařadit kontakt)
9.15-9.35	2.	**Doskakování** - intro (dvojice - proti sobě, u koše)
9.35-9.55	3.	**RP** - zahájení 3x0 a) s nahozením o desku b) rotace hráček - reakce s nahozením trenéra
10.00-10.20	4.	**2x1, 3x2** - celé hřiště
10.20-10.35	5.	**Uvolnění bez míče** - 1x1
10.35-11.00	6.	**Hra** - 4x4
11.00-11.30	7.	**Kompenzace** **Zhodnocení**
11.30-11.35	8.	**Závěr KBN**