



ČESKÁ BASKETBALOVÁ FEDERACE

www.cbf.cz

KEMP BUDOUCÍCH NADĚJÍ – INSPIRACE PRO INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK

16. – 17. 5. 2015 Brandýs nad Labem

Zpracovala: Milena Moulisová

Popis veškerých cvičení a drilů je psán ve snaze, aby hráčky porozuměly, proto se zde mohou vyskytnout určité nedostatky z hlediska terminologie.

Tento dokument je pouze doporučením a určitou inspirací, které jsme se věnovali v době kempu nadějí. Je mnoho dalších zdrojů, ze kterých lze čerpat zejména na internetu, od trenérů, z publikací.

STABILITA, ZPEVNĚVÁNÍ – Aleš Kaplan:

Všechna cvičení provádět:

- Ve správné poloze těla (držení těla: ramena dole, nevysouvat bradu, lopatky k sobě, podsazená pánev, zpevněné břicho).
- Na obě strany
- Dýchat
- Dodržovat odpočinek, pauzu mezi cvičeními kvůli přetížení
- Cvičení do max 10-15sec, zhruba 5 sérií

A. Overbally:

1. Stlačování overballu – stoj vzpřímený a stlačit overball, který držíme oběma rukama před tělem na 5s, po té přenést váhu na jednu nohu (druhá noha zůstává natažená, nevádí dotyk podložky), zpět na střed a na opačnou stranu, pak povolit, 3 série
2. Totéž jako u cvičení 1., ale po přenesení váhy na jednu nohu, se druhá noha přednoží skrčmo. Snaha o udržení rovnováhy.
3. Totéž jako ve cvičení 2., ale po zvednutí kolene kročné nohy (neoporové), zároveň zvedám stlačený overball mírně nad hlavu.
4. Ze stoji na jedné noze mírný předklon, koleno stejné nohy se nesmí dostávat před palce, zadní noha, buď ve vzduchu, nebo mírně opřena o špičku. Stejná paže jako přední noha drží overball a mírným náklonem trupu vpřed předpažíme (max úhel 45 stupňů). Druhá paže v bok. Hlava v prodloužení trupu. Opět výdrž 5s a povolit.
5. Totéž jako u cvičení 4, ale v provedení stejná noha – stejná ruka.
6. Chůze, jedna ruka drží overball ve vzpažení a po 2 krocích se dotkne pohybem dolů protilehlého kolene, které přednožíme skrčmo. 5x jedna noha a pak druhá.
! zpevnit břišní svalstvo (lepší než sed lehy)
7. Chůze s přednožováním skrčmo (každý krok vysoké pokrčené koleno), overball v držení obouřuč nad hlavou
! Udržet vysoko těžiště, hlídat si zpevnění břicha
8. Stoj na jedné noze čelem ke zdi, plné chodidlo, mírný podřep, druhá noha vzad, případně opora o špičku. Jedna ruka drží overball ve vzpažení a vědomě ho přitlačuje ke zdi.
9. Stoj na jedné noze čelem ke zdi, házení míče do zdi.
10. Leh na podložce, mírně pokrčené nohy. Overball v držení obouřuč v předpažení. Mírný pohyb od úrovně čela po bradu a zpět. Začít zpevněním břicha.



ČESKÁ BASKETBALOVÁ FEDERACE

www.cbf.cz

! Udržet podsazenou pánev.

! Pomalu.

11. Leh na podložce. Overball v držení obouřuč ve vzpažení (nad podložkou). Začít pohyb zatnutím břicha a pokračovat pohybem paží do předpažení a zároveň přitáhnout špičky u nohou, opora je pouze na patách. Pohyb zpět paže i chodidla.

12. Leh na podložce. Overball v držení obouřuč ve vzpažení. Nohy jsou mírně pokrčené s oporou pouze na patách. Pohyb paží do předpažení doprovází zároveň pohyb obou nohou v pokrčení do přednožení. Zpět pokládat nohy postupně kvůli nežádoucímu prohnutí beder.

13. Totéž, ale s pohybem jedné nohy.



Cvič. A 10

B. Kloboučky:

1. Dvojice. Kloboučky dát do kosočtverce na podlahu (viz obrázky), stojná noha cvičící je uprostřed. Druhá z dvojice ukazuje na jednotlivé kloboučky jakkoliv chce a cvičící hráčka ukáže na daný klobouček rukou v mírném předklonu.

2. Totéž, ale cvičící při stožení na jedné noze neoporovou nohou ukazuje na klobouček, který slovně či ukázněm prstem určila druhá z dvojice, aniž by nohou dopadla na zem.

3. Stejný základní postoj na jedné noze mezi kloboučky, ale 5x vyměnit mezi sebou kloboučky, aniž bys dopadla na druhou nohu.

4. Dvojice proti sobě na krátkou vzdálenost. Obě stoj na jedné noze. V každé ruce drží 1 klobouček obě cvičící. První položí jeden klobouček kamkoliv, druhá ho položí vedle, totéž druhé kloboučky, následně se snaží vzít jedna cvičící vzdálenější klobouček své spoluhráčky a druhá totéž, pak i druhé kloboučky a uvolnit, povolit.

ČESKÁ BASKETBALOVÁ FEDERACE

www.cbf.cz



Cvič. B 2



Cvič. B 3



Cvič B4

C. Therabandy – 1m dlouhá guma (zelená – střední elasticita):

Dvojice či více hráček

1. Dvojice proti sobě v mírném podřepu, jedna drží theraband v předpažení uprostřed gumy, druhá na jeho koncích a snaží se s therabandem kamkoliv hýbat. Ta, co ho drží uprostřed, se snaží o maximální zpevnění a minimalizování jakéhokoliv pohybu. (viz obr.)
2. Totéž, ale cvičící stojí na nerovné podložce (čočka), druhá na zemi před ní. (viz obr.)
3. Totéž jako ve cvičení 2., ale stoj na obrácené Bosu. Doporučená záchrana. (viz obr.)

ČESKÁ BASKETBALOVÁ FEDERACE

www.cbf.cz



Cvič. C 1



Cvič. C 2



Cvič. C3

Individuální cviky – max 10 opakování, pohyby stranou, vpřed a vzad, diagonálně

4. Stoj. Mírný podřep. Držení therabandu v předpažení, ruce ve vzdálenosti ramen od sebe, mírné pohyby od sebe (natahování). Posílení mezilopatkového svalstva.

! pozor na polohu ramen, nezvedat je a hlídat si zpevněné břicho

! koukat se u toho do zrcadla a hlídat si polohu (techniku)

5. Stoj. Přišlápnutí jednoho konce therabandu nohou, stejnostranná ruka drží druhý konec a z připažení pohyb do upažení. (viz obr.)

6. Základní postoj stejný, ale ruka se ohýbá v lokti před tělem (bicepsy). (viz obr.)

7. Ve stoji přišlápnutí patou a stejnostranná ruka se ohýbá ve vzpažení (triceps). Snížený postoj. (viz obr.)

8. Stoj. Přišlápnutí jednoho konce a držení protilehlou rukou druhý konec, diagonální pohyb do vzpažení mírně stranou. (viz obr.)

9. Sed. Theraband za špičku jedné nohy, ruka drží oba konce a provádí se pohyb v kotníku vpřed a zpět. Udržet rovná záda, pracuje pouze kotník (žádná rotace v koleni či kyčli). (viz obr.)

ČESKÁ BASKETBALOVÁ FEDERACE

www.cbf.cz

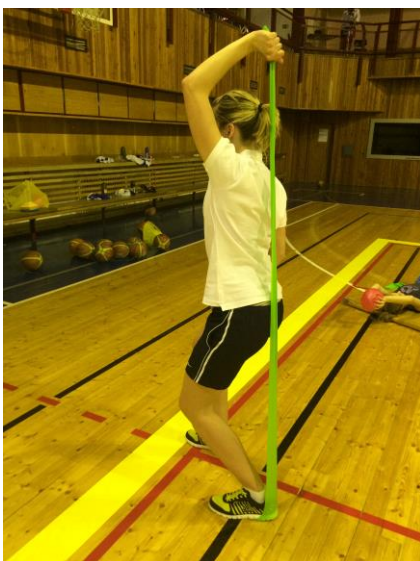
10. Totéž jako cvičení 5, ale pohyby v kotníku stranou či ve tvaru „U“.
11. Totéž vleže s nohou v přednožení, druhá mírně pokrčená s oporou o zem. (viz obr.)
12. Leh na podložce. Mírně pokrčená jedna noha. Kolem plosky druhé nohy dáme theraband, jehož konce drží obě ruce. Hlava zůstává na zemi. Provádíme pohyb nataženou nohou z unožení do přednožení. Pohyb pomalý, výdrž 5 sec a zpět. Obě nohy.
13. Totéž jako cvičení 12, ale pohyb nohou s therabandem je obloukem stranou tam a zpět z přednožení.
14. Stejná základní poloha, držení konců therabandu stejnou rukou jako je cvičící noha, pohyb nohou je z přednožení do přinožení, aniž by se noha položila na podložku a hned do unožení, zpět přes přinožení do přednožení.



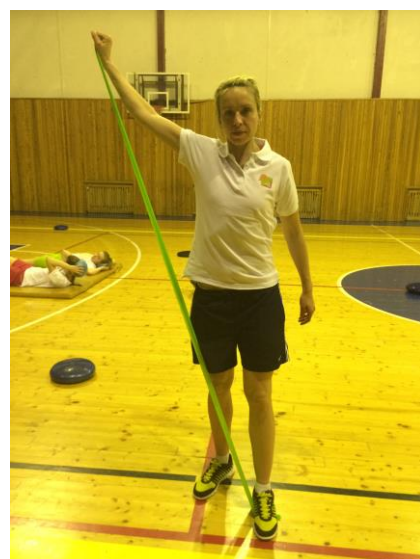
Cvič. C 5



Cvič. C 6



Cvič. C 7



Cvič. C 8

ČESKÁ BASKETBALOVÁ FEDERACE

www.cbf.cz



Cvič. C 9



Cvič. C 11

STŘELBA:

Zásady individuálního tréninku:

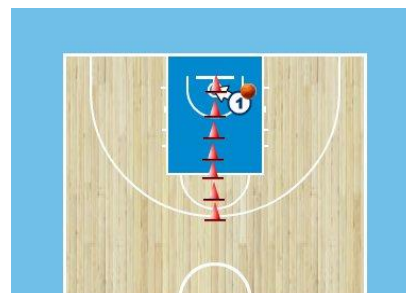
- vždy si počítat úspěšnost či si dávat limity časové nebo početní (ne pouze počet odstřílených střel)
- neustálá snaha o překonávání již dosažených limitů
- postupovat od krátkých vzdáleností po delší
- při každé střele udržet správnou techniku, pohyb zautomatizovat, případně se nechat natočit a zkontrolovat (správný footwork, koordinace nohou a rukou, technika pohybu a polohy rukou – paží)
- zařazovat vždy střelbu trestných hodů, nejlépe po zatížení
- vyhledávat zápasové situace, do kterých se nejvíce dostávám a ty trénovat (po zvládnutí základní techniky)

Příklady cvičení:

1. „Kloboučky“

Popis: 7 kuželů je seřazeno v řadě dle obrázku, hráčka začíná u kužele nejbližší u koše 2 střelami, pokud dá obě, posouvá se k dalšímu kuželu, pokud nedá koš, zůstává (v případě prvního kužele), pokud nedá u dalších kuželů, tak se okamžitě po neúspěšné střele vrací o krok vpřed

- Limit 3 minuty k dokončení drilu (v případě vlastních doskoků)
- Různé úhly
- Možnost provádět samostatně i ve dvojici



ČESKÁ BASKETBALOVÁ FEDERACE

www.cbf.cz

2. „Hvězda“ – pořadí střel dle čísel na obrázku

- Cílený trénink na to, co potřebuji vylepšit (např. vlastní nahození + střelba po stopjumpu, střelba po zastavení L-P a P-L)
- Systém cvičení např.:
 - Po jedné střele posun, ale počítání úspěšnosti např. za 1 minutu
 - Po více střelách posun
 - Po X daných střelách posun
 - Po 5 střelách vždy 2 trestné hody, 5 sérií
 - Upravování vzdálenosti



3. „Střela a doskok“

Popis: samostatné určení met, ze kterých hráčka střílí i jejich kombinace (např. dlouhá a krátká střela). Počítání každé úspěšné střely za 1 bod, pak může míč dopadnout pouze 1x na zem a hráčka má ještě jednu střelu tzv. dopich za další 1 bod. Pokud je první střela neúspěšná, míč si musí hráčka doskočit ještě před dopadem na zem, pak následuje „dopich“ bodovaný 1 bodem. Pokud nedoskočí hráčka dle pravidel, počítá si minus 1 bod a již „nedopichuje“. Důraz na útočný doskok.

- Počítání do např. 5 bodů
- Nebo určení časového limitu např. 2 minuty a počítání, které je samozřejmě pro příště impulsem pro zlepšení

4. Volba střelby:

Vlastní nahazování míče zpětnou rotací na zvolené místo a odtud zakončení různými způsoby.

Příklad:

- po nahození zastavení L-P a P-L + střela
- po nahození „face up“, zavřený-otevřený únik, 1 úder + střela (stop jump, L-P a P-L)
- po nahození face up“, zavřený-otevřený únik, uvolnění s míčem na střed-k lajně až do koše s různými typy zakončení (ze dvou nohou, dvojtaktem, střelou přes hlavu, z jednoho kroku apod.)

Další zdroje individuálních střeleckých drilů:

<http://bobfoleybasketball.net/tips/individual-shooting-drills/>

<http://www.hoopsu.com/basketball-playbook/basketball-drills/shooting-drills/>

<https://www.breakthroughbasketball.com/drills/Ray-Allen-Shooting-Drill.html>

<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/strelba>

https://www.youtube.com/results?search_query=Indiviuual+shooting+workout+drills+in+basketball