

1)

**ME U16 „99“  
Matosinhos (Portugalsko)  
13. – 23.8.2015**

<b>2) Nominace:</b>	Vitulová Tereza	(SŠMH Brno)
	Tomancová Barbora	(SŠMH Brno)
	Šípová Veronika	(USK Praha)
	Smutná Adéla	(SBŠ Ostrava)
	Kopecká Anežka	(BK Havířov/SBŠ Ostrava))
	Rylichová Anna	(Poděbrady/Trutnov)
	Voráčková Veronika	(BK Strakonice)
	Brabencová Kristýna	(SŠMH Brno)
	Pospíšilová Jülie	(Slovanka Praha)
	Szotková Karolína	(SŠMH Brno)
	Šotolová Karolna	(Studánka Pardubice)
	Rašková Natálie	(BK Havířov/SBŠ Ostava)

**Realizační tým:** Trenér: Richard Fousek  
Asistent: Robert Landa  
Asistent družstva: Petr Kapitulčín (na ME - Vedoucí družstva)  
Vedoucí družstva: Zdeněk Švec  
Masér: Antonín Schuster  
Lékař: MUDr. Milan Urbam

**3) Přehled výsledků ČR, konečné pořadí**

**Základní skupina:**

ČR x Holandsko	<b>62 : 54</b>	(20:13, 33:24, 49:36)
ČR x Itálie	<b>40 : 53</b>	(9:9 , 21:25, 34:38)
ČR x Turecko	<b>66 : 37</b>	(17:11, 39:18, 56:25)

V základní skupině jsme skončili na 2.místě a s bilancí 2/1 postoupili do osmifinálové skupiny.

**Osmifinálová skupina:**

ČR x Portugalsko	<b>70 : 55</b>	(14:16, 34:33, 56:40)
ČR x Rusko	<b>61 : 73</b>	(23:21, 27:45, 42:62)
ČR x Slovensko	<b>64 : 58</b>	(23:10, 28.20, 42:41)

V osmifinálové skupině jsme obsadili 3.místo (3/2) a postoupili do čtvrtfinále.

**Čtvrtfinále:**

ČR x Maďarsko	<b>60 : 56</b>	(17:22, 30:31, 48:44)
---------------	----------------	-----------------------

**Semifinále:**

ČR x Itálie	<b>65 : 53</b>	(15:18, 33:31, 42:39)
-------------	----------------	-----------------------

**Finále:**

ČR x Portugalsko	<b>79 : 55</b>	(19:7, 39:21, 56:35)
------------------	----------------	----------------------

#### **Konečné pořadí ME:**

- |     |                 |                |
|-----|-----------------|----------------|
| 1.  | Česká republika | - postup na MS |
| 2.  | Portugalsko     | - postup na MS |
| 3.  | Itálie          | - postup na MS |
| 4.  | Španělsko       | - pořadatel MS |
| 5.  | Lotyšsko        | - postup na MS |
| 6.  | Francie         | - postup na MS |
| 7.  | Maďarsko        |                |
| 8.  | Rusko           |                |
| 9.  | Německo         |                |
| 10. | Srbsko          |                |
| 11. | Turecko         |                |
| 12. | Chorvatsko      |                |
| 13. | Slovensko       |                |
| 14. | Holandsko       | - sestupující  |
| 15. | Belgie          | - sestupující  |
| 16. | Anglie          | - sestupující  |

#### **4) Zhodnocení herního výkonu družstva:**

**příprava** - v celoroční přípravě jsme absolvovali 16 srazů – 12 VT (45 tréninkových dní) + 4 mezinárodní turnaje. V průběhu této přípravy jsme odehráli několik kvalitních turnajů s velmi dobrými výsledky :

Turnaj Olympijských nadějí (Vánoce)– 2.místo

Turnaj Poinconnet (Fr.) (Velikonoce)– 3.místo

Turnaj Tarare(Fr.) (červenec) – 1.místo

EYOF Tbilisi (červenec) – 1.místo

Když k tomu ještě připočítáme 4 zápasy proti družstvu U18 ČR a dva velmi těžké a důležité zápasy proti Itálii, těsně před ME, tak rozsahem tréninkových možností , počtem a kvalitou přípravných zápasů, patřila příprava toho družstva mezi špičkové. Troufám si tvrdit, že v Evropě se nenajde moc družstev, které by se připravovaly intenzivněji. Jako velmi důležité bych označil zejména přípravné zápasy proti Itálii před ME, družstvo se po vítězství na EYOF nacházelo ve stavu, ve kterém jsme ho nechtěli mít, v euforii, nesoustředěné, přehnaně sebevědomé a naštěstí „direkt“ od Italek, zejména ve druhém přípravném zápase, nás dostal zpět do stavu, ve kterém toto družstvo fungovalo nejlépe. Nicméně , výsledky v přípravě a konkurenceschopnost proti špičkovým evropským týmům naznačovaly, že by toto družstvo na ME mohlo uhrát dobrý výsledek.

**útok** – jako každý rok, tak i u tohoto týmu jsme se snažili, aby dominantním systémem byl rychlý protiútok, vzhledem ke složení týmu (menší pivoti, subtilní, ale výborně rychlostně disponované hráčky na pozici 2,3 a 4, klidné a jisté rozehrávačky) bylo pro nás jednodušší dosáhnout koše z RP, než se těžce prosazovat z postupného útoku proti výškově a váhově lépe disponovaným soupeřům. Náviku RP jsme v průběhu přípravy věnovali hodně času,

s přibývajícím zkušenostmi hráčky velmi dobře vyhodnocovaly, jakým způsobem RP zakončit, což byl v průběhu přípravy největší problém a důvod častých ztrát. V postupném útoku jsme se snažili využít zejména střelecké disponovanosti hráček, Szcotková, Šotolová, Pospíšilová, Voráčková jsou hráčkami s dobrou úspěšností střelby, x-faktorem naší hry byla určitě střelba pivotů z dlouhé vzdálenosti (Vitulová, Smutná i Tomancová zaznamenávaly důležité koše z dlouhé vzdálenosti, často trojkové). Proto jsme u většiny útočných systémů volili postavení jednoho pivota pod košem a druhého nad úrovní trojky. Silnou stránkou naší hry byla schopnost hry 1-1 čelem ke koši, Voráčková, Šípová a Brabencová jsou hráčkami s dobrým pohybovým a rychlostním potenciálem, svými úniky zaznamenávaly jednoduché koše, nebo vytvářely dobré střelecké pozice pro spoluhráčky. Nejtěžší to měly pivotky, Vitulová s Tomancovou byly silově i váhově srovnatelné se soupeřkami, problémem byla ale výška, prosadit se ve hře 1-1 zády ke koši byl pro ně, i přes velkou snahu, značný problém. Přesto jsme neustále nutili hrát pivotky ve spodním postavení, jednak tím zaměstnávaly obranu, z celoročního drilu byly zvyklé chodit agresivně na útočný doskok a výborně vytvářely střelecké pozice pro hráčky na perimetru.

Při vytváření útočné hry družstva jsme vycházeli z naší obranné filosofie. Jelikož dominantním obranným systémem u nás byla osobní obrana, tak i většinu času v přípravě jsme strávili nácvikem útoku proti osobní obraně. Při podrobnější analýze za poslední tři roky jsme ale zjistili, že minimálně polovinu a někdy i větší část herního času v zápase jsme odehráli proti zónovým obranám. Ne jinak tomu bylo i letos, zápasy proti Holandsku, Turecku, Portugalsku byly o celozápasovém „bušení“ do zóny, velmi často zónu využívaly i Italky a Rusky. Proto je potřeba pochválit družstvo právě za hru proti těmto obranám, která byla nejlepší a nejefektivnější za poslední ročníky ME, hráčky byly chytré, trpělivé a disciplinované a dobře využívaly pozice, které jim nabízel útočný systém.

V repertoáru jsme měli 8 variant postupného útoku proti osobní obraně, 3 proti zónové obraně, 3 varianty dohrávání RP, 3auty z koncové a 3 z postranní čáry.

**obrana** – jestli má dobře fungovat týmová obrana, tak je nutné, aby dobře fungovaly obranné kombinace a činnosti jednotlivce. Proto v přípravě největší důraz klademe na: obranu hráčky na slabé straně (velké nedostatky!), obranu pivota ve spodním postavení ze předu (pro nás zásadní činnost pro kvalitní fungování obrany), obrana uvolnění pro první přihrávku a následné povinnosti při obraně hráčky s míčem (nepustit únik na střed, intenzivně bránit spolupráci s pivotem atd.) a mezi hráčkami velmi neoblíbené drily zaměřené na doskokování. V obranných kombinacích se jednoznačně nejvíce věnujeme obraně pick'n rollů, což je základ útočných systémů všech družstev (tuto herní situaci byly hráčky, bránící hráčku s míčem, schopné řešit dle postavení clonícího pivota – při vysoké cloně spodem, při cloně na úrovni trojkové čáry nad clonou – pivoti v těchto situacích spíše pasivněji bránili nájezd driblující hráčky. Díky pohyblivým pivotům jsme mohli efektivně přebírat, na sideline pick'n roll byly hráčky schopné použít „baseline systém“) a obraně při spolupráci s pivoty. Z těchto prvků jsme se pak snažili vybudovat kompaktně fungující obranu, což se nám docela zadařilo, důležitým faktorem dobré defenzivy byla i herní inteligence hráček, hráčky chápaly, dobře četly hru a dokázaly taktickou přípravu na soupeře úspěšně realizovat v zápase.

Jestliže jsme chtěli hrát co nejvíce RP, nemohli jsme být v obraně pasivní a „zalezlí“. Náš plán do každého utkání byl: v široké rotaci, agresivní obranou a RP unavit základní rotaci soupeře. Proto jsme se rozhodli pro časté střídání rytmu, agresivity i druhů obran. Základní obranou byla agresivní osobní obrana na polovině hřiště, kterou jsme kombinovali s pasivní „osobkou“ v trojkovém území a zónovou obranou 2-3, to vše ještě doplněno celoplošným osobním a zónovým presem (1-1-3). Až překvapivě účinné bylo časté střídání obran, kdy jsme byli schopni během minuty i několikrát změnit způsob bránění. Ač nejsme vyznavači zónových obran, tak v letošním roce jsme tuto obranu využívali daleko častěji, nejvíce při autovém vhadzování a nutno přiznat, že zóna byla hlavním důvodem našeho vítězství v nejdůležitějším utkání proti Maďarsku. Základem pro dobrou obranu však zůstává „schopnost, chuť a hlava“ jednotlivce a tyto prvky hráčkám rozhodně nechyběly.

### **pozitiva -**

- „**v šestnácti stačí dobrá obrana a rychlý protiútok a můžeš vyhrát ME**“, to je naše základní filosofie a stěžejní kritérium při výběru hráček do družstva. V družstvu byly hráčky, které měly výbornou pracovní morálku, nevadila jim tvrdá práce v obraně a přijaly povinnost, v každém okamžiku vybíhat RP.

- **široká rotace** - jako jeden z hlavních důvodů úspěchu lze určitě označit širokou rotaci v utkání a dobrou fyzickou připravenost hráček. Odehrát 9 utkání v 11-ti dnech je velmi náročné a většině družstev, které hráli v užší rotaci, tak ve druhé polovině turnaje docházely síly. My jsme byli schopni v každém utkání pravidelně střídát 9-10 hráček, snažili jsme se udržovat vysoké tempo hry a v nejdůležitějších zápasech ME (Maďarsko, Itálie) soupeř většinou vydržel první poločas, ale druhé poločasy se již odehrály v naší režii a družstvo šlo tvrdě a sebevědomě za vítězstvím. Opět se nám potvrdila důležitost kondiční přípravy!!

- **stabilita a herní vyzrálost** - už z průběhu přípravy a i na samotném ME se nám potvrdil fakt, že toto družstvo je v utkání úspěšné pouze tehdy, když má vysokou úspěšnost střelby a dobře funguje obrana. ME jsme ukončili s bilancí 7 výher a 2 porážky a příčinou těchto dvou porážek bylo právě to, že jeden z těchto prvků nefungoval (Itálie- špatná střelba, Rusko - „hloupá“ obrana). Ve zbývajících sedmi utkáních družstvo udržovalo v obou směrech vysokou stabilitu výkonnosti a určitou herní vyzrálost (hra byla klidná, trpělivá, hráčky většinou správně volili řešení herních situací), což je, vzhledem k nízkému věku hráček, překvapivý a potěšitelný.

- **ztráty** - ve statistikách ME figurujeme jako družstvo s nejmenším počtem ztrát, zejména rozehrávačky, ač mají určitý rychlostní deficit, působily velmi klidně a zodpovědně a to i proti nátlakovým obranám, vyvarovali jsme i častým ztrátám při spolupráci s pivoty, což bývá každoročně největší důvod ztrát míčů

- **doskakování a četnost zakončení** - i v nižší sestavě jsme opět patřili mezi nejlépe doskakující týmy a o herní aktivitě svědčí i četnost zakončení, která patřila opět k nejvyšším ze všech týmů (viz. statistiky)

- **taktická příprava** - hráčky ve většině utkání velmi dobře plnily taktické úkoly, po rozborech hry soupeře dokázaly dobře bránit i poměrně složité útočné systémy soupeře.

- **sebevědomí a klid** - „**s jídlem roste chuť**“, družstvo bylo s rostoucím významem utkání (ať už na EYOF nebo ME), klidnější, pevnější a sebevědomější. První dva zápasy na turnaji byly hodně nervózní a plné nepřesností, po utkáních

s Tureckem a Portugalskem družstvo získalo velký klid a jistotu a i přes nepovedená utkání s Ruskem a Slovenskem, tak jsme do fáze play-off šli ve správném rozpoložení, vrcholem určitě bylo finále ME před 5000 diváky, z naší strany od začátku vynikající výkon, podpořený vysokou úspěšností střelby i TH, jako trenéři jsme měli obavy právě z divácké kulisy, družstvo však vynikajícím nástupem do utkání (+20) ztlumilo emoce a z tohoto prostředí dokázalo vytěžit více než domácí tým

- **týmovost** – ani jedna naše hráčka nefiguruje na předních místech v individuálních statistikách, herní výpadek jednotlivce byl dobře nahrazen výkonem další hráčky (např. Vitulová x Tomancová, Szcotková x Šotolová atd.), hráčky působily velmi týmově na hřišti i mimo něj

**negativa** – „když družstvo vyhraje ME, jen těžko se hledají negativa“, jeden přesto zmíním a tím je **úspěšnost střelby**, ve statistikách figurujeme až na 13.místě, je to ale často opakovaný jev, většina zakončení byla volena správně, hráčky prostě „jen nedaly“.

#### **5) Postřehy z herního výkonu ostatních družstev:**

- pokračující dominance zónových obran, které zakrývají individuální nedostatky v obranných činnostech jednotlivců. Hodně družstev na ME mělo zónovou obranu jako dominantní obranný systém, některé dokonce jako jediný! Hra se v této věkové kategorii ubírá nesprávným směrem, zápasy jsou statické, nezajímavé, hráčky nemusí být agresivní a nemají zodpovědnost za svůj individuální výkon v obraně. Nicméně, vzhledem k úspěšnosti střelby v této věkové kategorii, je tento způsob bránění velmi účinný a „nese svoje ovoce“.

#### **6) Zhodnocení výkonnosti jednotlivých hráček:**

- obecně k hráčkám : jedním z důvodů vítězství na ME byla **vyrovnanost našich lavičky**. Družstvo nemělo jednoznačného lídra (jednu hráčku, která by měla rozhodovat a vyhrávat zápasy), ale v průměru tým převyšoval ostatní v technice, rychlosti, kondici i taktické vybavenosti. Jednoznačnou předností našich **rozehrávaček** je kvalitní, jistý driblink (oproti soupeřkám nerozlišují výrazně levou a pravou ruku) a dobrá přihrávka (nejméně ztrát na ME). Celé družstvo, ale zejména **křídla** využívala skvěle své rychlosti a dynamiky – vybíhali do RP a právě tyto „jednoduché body“ (opět bez rozlišení P a L ruky) byly často pomyslným jazýčkem na vahách. Vzhledem ke zmiňovaným problémům s výškou, tak **pivotky** minimálně zakončovaly ze hry zády ke koši, ale absencí tohoto herního prvku opět velmi efektivně nahradily rychlou hrou, nájezdem čelem do svých pomalejších obránců a konečně vysokou úspěšností střelby z perimetru.

**Vitulová Tereza** (pozice 5) – mezi klasickými pivotmankami unikátní svou střelbou z dlouhé vzdálenosti (6. Nejlepší trojkařka ME), zároveň dostatečně důrazná a kontaktní v obraně (pátá na bloku). I přes deficit v centimetrech se snažila hrát 1-1 zády ke koši, pod tlakem však volila většinou únik na pravou ruku, často ke koncové čáře, čímž se dostávala do nevýhodného postavení pro zakončení. Hráčka odehrála většinu ME se zraněním a v bolestech, což určitě zaslouží obdiv. Nutno zlepšit variabilitu zakončení, neuhýbat levé ruce.

**Tomancová Barbora** (pozice 5) – v utkáních potvrdila oprávněnost své nominace a velmi zodpovědně plnila úkoly střídající pivotmanky – celkově poctivá práce v obraně, na doskoku i v útočných systémech. Přínos ve hře 1-1 byl nevalný, hráčka nedisponuje důraznějším zakončením, přesto proměnila několik důležitých střel. Největším problémem je hráčka sama sobě, svým psychickým rozpoložením, když něco zkaží, svými nonverbálními projevy často budí antipatie u trenérů i diváků.

**Smutná Adéla** (pozice 4) – útočně laděná hráčka, jejíž celkový výkon se odvíjel od úspěšnosti svého zakončení. Je schopna dobře bránit, hrát rychle dopředu, zakončit 1-1, ale potřebuje k tomu vnější motivaci, nebo skórovat, její slabinou byla komunikace v obraně a souboje při doskakování. Oproti očekáváním se stala jedním z našich klíčových střelců, dokázala se přenést přes zranění ruky v úvodu turnaje a v rozhodujících momentech utkání se nebála vzít na sebe odpovědnost v zakončení, ať už (pomalejším, táhlým) nájezdem nebo střelou.

**Šípová Veronika** (pozice 3+4) – důrazná, bojovná, nezločná, pevná a stabilní v zakončení, neustále aktivní a nebezpečná ke koši, velmi dobrá v obraně. Nájezd převážně na pravou ruku, levá ruka slabší v zakončení, slabší střelba, ale celkově páté nejlepší %, často faulovaná (3. nejlepší v získaných faulech) a tím vysoká četnost TH. Nejlepší z Top 8 týmů na útočný doskok, naopak obranný doskok je slabinou. Kapitánka a spolu s Vitulovou lídr týmu.

**Kopecká Anežka** (pozice 3+4) – výborně plnila roli střídající hráčky, v úsecích na hřišti aktivní, nebojácná, s dobrou úspěšností zakončení. Její repertoár zakončení však není příliš bohatý, nejčastěji se jedná o střelu po jednoúderovém driblinku, což proti vyšším pivotkám nebylo vždy účinné, je nutno zvětšit variabilitu zakončení. Její přesun na pozici 3, který je nevyhnutelný, bude vyžadovat zlepšení techniky hry s míčem, občasné problémy měla v taktickým myšlení.

**Rylichová Anna** (pozice 3) – další z hráček, které momentálně prodělávají přechod z pivota na křídlo a jejich hra je tím značně poznamenána. Světlé momenty střídaly hrubé chyby, silová hráčka, která se nebojí kontaktu a důrazu, skvělý crossover, ale nahodilé, zbrklé a často špatně volené zakončení, hůře zvládala spolupráci a výpomoci v obraně. Díky své pílí a pracovitosti by zlepšení mohlo přijít v brzké době.

**Voráčková Veronika** (pozice 3) – hráčka, která nás v přípravě stála nejvíc „nervů“ a rozčilování, výborně dispozičně vybavená, rychlá, dynamická, s výborným výskokem, je předurčena ke hře 1-1 a k vyběhání RP, což ale po většinu přípravy neplnila a byly dokonce i okamžiky, kdy jsme uvažovali o jejím vyřazení. Naštěstí pochopila svoji pozici v týmu, přijala svoje herní povinnosti a stala se důležitým prvkem naší hry, měla asi nejlepší přechod do protiútku, v průběhu přípravy se jí zlepšila úspěšnost, ale ne technika, střelby z dlouhé vzdálenosti ( důležitě trojky) a její velký přínos byl ve výborné obraně stěžejních hráček soupeře (nejčastěji rozehrávaček). Další z hráček, které díky své povaze špatně komunikovaly v obraně.

**Brabencová Kristýna** (pozice 2) – obdobný somatotyp jako Voráčková, dobrý pohybový základ, rychlá v úniku, mentálně velmi silná, odhodlaná bránit, útočit a

vítězit. Velmi hubená a to v kombinaci s nedostatečně vyvinutým svalstvem bylo příčinou častých problémů se zády, zejména při osobních soubojích. Největším problémem však bylo časté přecházení střeleckých pozic, ač se jedná o dobrého střelce a obrana hráčky na slabé straně (v jejím případě neodstupování)

**Pospíšilová Julie** (pozice 1+2) – povětšinou nenápadná, pomalejší, přesto skórující z úniku i střelou a v rozhodujících momentech i bojovná, aktivní a důrazná. Všeobecně se ví o jejím rychlostním deficitu a „vytrvalostním způsobu hry“, proto bylo pro nás překvapením, jaký přínos měla hráčka pro hru týmu, „nepropadala“ v obraně, díky své herní chytrosti si našla ten správný okamžik pro únik či střelu, její hra byla nenápadná ale účelná, v průběhu ME se propracovala do základní pětky. Negativem byly činnosti, které se týkaly síly, tj. souboje o volné míče, odstavování a doskakování a pak také ztráty míčů pramenící ze špatné volby přihrávky v okamžiku nájezdu.

**Szotková Karolína** (pozice 1) – rozehrávačka základní sestavy, velmi jistá a zodpovědná v organizaci hry, dobré herní myšlení. Mírný rychlostní deficit, přesto družstvo pod jejím vedením dobře fungovalo i proti nátlakovým obranám. Výborný střelec z dlouhé vzdálenosti, samotné ME ji však zastihlo v útlumu, nebyla schopna proměnit jednoduché střely, což se podepisovalo na jejím sebevědomí, nikoliv však na jejím plnění herních povinností. Z dua střídajících rozehrávaček Szotková – Šotolová byla ta zodpovědnější a lépe organizující.

**Šotolová Karolína** (pozice 1) – podobný typ jako Szotková, dobrý střelec, lepší v nájezdu a schopnosti zakončit i přes vyšší hráčky. Více a lépe improvizující, což nebylo vždy přínosné, družstvo často pod jejím vedením nevědělo, co hrát, na hřišti chyběl klid a organizace, hráčka samotná pak přicházela o míče v rohu hřiště. Naopak v situacích „herního útlumu“, kdy pohyb hráček nebyl efektivní, nebála se vzít zakončení na sebe a často správným využitím clony na míč zakončit střelou či nájezdem. Pokud začala lépe plnit svoje povinnosti, byla její hra přínosná a účelná a tím rostl i výkon týmu.

**Rašková Natálie** (pozice 1) – podobně jako ostatní střídající hráčky dobře zvládala svou roli. Hráčka disponující dobrou rychlostí, měla by jí vyhovovat hra na RP, platná v presinkových obranách, ve hře sebevědomá v nájezdu i střelbě. Jejím největším problémem a důvodem menší minutáže na hřišti byla značná zbrkllost a poměrně vysoký počet ztracených míčů oproti ostatním rozehrávačkám. Tento problém ji provázel celou přípravu, proto jsme v důležitých zápasech ME vsadili spíše na jistotu. Možná by nebylo na škodu zlepšit silový základ, aby hráčka ustála silové souboje.

## **7) Statistické ukazatele:**

Vyhrát ME s úspěšností střelby 35% (celkově 13.místo a horší úspěšnost už měly jen sestupující týmy) je malý zázrak. V úspěšnosti trojkové střelby jsme skončili na 11.místě (23%), střelby za 2 body pak 8. (42%) a alespoň TH jsme stříleli s třetí nejlepší úspěšností (63%). Klíčová pro celkový úspěch tedy byla četnost zakončení (2.místo – 64 střel + 19,6 TH na zápas). To se dařilo i díky druhému nejlepšímu útočnému doskoku (15,7), v průměru 10,7 ziskům na zápas a také díky

nejnižšímu počtu ztrát ze všech týmů!! Obranu tvrdil druhý nejlepší blok, druhá místa patří českému výběru ještě za celkový doskok, fauly i získané fauly.

### **8) Zhodnocení práce RT:**

RT spolupracuje ve stejném složení již několik let a právě individuální přínos každého člena RT do společné práce je jedním z hlavních důvodů úspěšného fungování výběru i velkého klidu a pohody v týmu.

### **9) Zdravotní zpráva:**

Fyzická připravenost a zdravotní stav hráček na ME byla velmi dobrá. Výjimkou byla jedna hráčka, která odjížděla s bolestmi nohy pro nedoléčenou, respektive špatně se hojící zlomeninu zánártní kůstky. Po intenzivní léčbě 2 týdny před a dále během ME došlo k výraznému zlepšení. Během turnaje došlo k poranění tří hráček (2x distorze hlezenního kloubu a jednou distorze palce ruky), jednu hráčku provázely chronické bolesti zad při zvýšené zátěži. Ve druhé polovině turnaje dvě hráčky prodělaly virózu a další dvě hráčky průjmovitě onemocněly. Všechny hráčky byly po залечení připraveny nastoupit do zápasu. Hráčky byly na celý turnaj po fyzické a psychické stránce velmi dobře připraveny a celý realizační tým se snažil po dobu ME tento stav udržovat. Velkým pomocníkem pro léčení nových úrazů a doléčování chronických potíží hráček byly lymfodrenážní kalhoty, magnetoterapie a samozřejmě nepostradatelný masér. Nejčastějším úrazem je stále podvrtnutí hlezenního kloubu, proto stále apeluji na prevenci a správnou léčbu tohoto poranění.

MUDr. Milan Urban (lékař týmu U16)

### **10) Poznatky, návrhy, doporučení:**

- klíčové pro úspěch obrany jako celku bylo bránění pivotmanek zepředu. S tímto způsobem obrany se některé hráčky setkaly poprvé, je nezbytné dále pracovat na správném postavení nohou, práci rukou a využití těla v této herní situaci.
- v obraně pick'n rollu jsme řešili většinu situací pomocí flat hatch. Toto řešení bylo na této úrovni ještě efektivní, ve starších kategoriích je třeba rozvíjet další varianty obrany pick'n rollu a rozšiřovat hráčkám paletu řešení.
- obranný box out po dlouhé práci v přípravě relativně dobře fungoval, ale hráčky nemají tento návyk v krvi. Tento herní prvek je zejména vzhledem k somatotypové skladbě našeho výběru, nezbytný pro další úspěchy výběrů.
- i clonění mezi hráčkami se v průběhu přípravy zlepšilo, ale i zde zdůrazňuji, že hráčky nejsou na kontakt ve clonách (podobně jako v box outu) zvyklé. Trénink stavění clon a přijetí kontaktu ve cloně je klíčový pro rozvoj útočné spolupráce družstva.
- tento národní výběr bude do budoucna jen těžko konkurovat v silovosti (soupeřky jsou často lépe dispozičně vybaveny). Naší výhodou je chytrost, rychlost a lepší technické vybavení hráček



