

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
- doktoři : MuDR. M. Urban, Prof. J. Veselka
- masér / fyzioterapeut : Barbora Šedivcová, Pavel Procházka

Podzim 2016 :

Nominace:

Kocourková, Buřtová, Hamzová, Štursová, Michalová (SŠMH Brno)

Hálová, Bušková, Gallasová, Ondroušková (Slovanka)

Halátková, Kolegarová (BA Sparta)

Juhászová, Semgády, Sůvová (HB Basket)

Šitancová, Jezdínská, Tabačková (Pardubice)

Horsáková, Pikalová (Chomutov)

Fišerová, Hradecká, Rálišová (Hr. Králové)

Holubcová, Králová, Šmahelová (Trutnov)

Zeithammerová (USK), Paťorková (Haviřov)

1) VT Jičín (4.-6.12.2016)

Nominace : 24 hráček

Omluveni: Juhászová (osobní problémy), Králová a Rálišová (poranění ruky)

Plán VT: hráčky byly rozděleny do dvou skupin po dvanácti

Neděle: 1 x TJ

Pondělí: 2 x TJ, 1 x přípr. zápas

Úterý: 1 x TJ, 1 x přípr. zápas

První soustředění sloužilo hlavně k seznámení s hráčkami, zjištění jejich technického, kondičního a herního potenciálu. Proto byla polovina tréninkového času zaměřena na kvalitu provedení IČJ, přesilové situace, hru 1-1 a 2-2. V druhé polovině jsme se již zaměřili na základy RP a základní pohyb hráček v clonách na hráčku s míčem. Sledovali jsme zejména důraz, rychlost, dynamiku a bojovnost hráček ve všech prováděných cvičeních a přínos každé pro fungování týmu v přípravných zápasech.

ČR „A“ x ČR „B“ 74:101 (4x 18 minut hrubého času)

„A“: Hamzová 13, Paťorková 11, Buřtová 10, Tabačková 9, Gallasová 8, Ondroušková 8, Halátková 7, Šitancová 4, Pikalová 4, Šmahelová 0, Štursová 0

„B“: Holubcová 14, Fišerová 12, Semgády 11, Sůvová 10, Kocourková 9, Bušková 8, Kolegarová 8, Hradecká 8, Hálová 6, Horsáková 5, Michalová 5, Jezdínská 5,

ČR „A“ x ČR „B“ 83:99

„A“: Semgády 19, Hálová 11, Fišerová 11, Halátková 9, Gallasová 9, Kolegarová 8, Holubcová 8, Kocourková 4, Michalová 3, Paťorková 1

„B“ : Buřtová 15, Hamzová 13, Šmahelová 12, Pikalová 11, Bušková 10, Hradecká 10, Tabačková 8, Šitancová 7, Sůvová 7, Horskáková 6

Hodnocení: VT mělo sloužit k seznámení s hráčským potenciálem tohoto ročníku. Na postech rozehrávaček a křídel tento ročník disponuje poměrně kvalitními hráčkami a to jak typově tak dovednostním potenciálem, slabinou je absence „typických“ střelců z dlouhé vzdálenosti. Problém je na postech pivotek, kdy po odřeknutí Juhászové, zůstala z klasických pivotek pouze Kocourková. Velmi dobře se jeví Semgády svým silovým a dynamickým pojetím. Další hráčky na těchto postech jsou spíše vyšší křídla bez zásadních návyků a dovedností ke hře pod košem. Dobrým vkladem tohoto družstva je týmovost a pracovitost, zapracovat budeme muset na zvyšování sebevědomí a odvahy hráček.

Regenerace: masáže

Další nominace: na další VT pozváno 18 hráček (vyřazeny: Michalová, Štursová, Hradecká, Paťorková, Tabačková, Šmahelová)

2) VT Luhačovice (18.-21.12.)

Nominace: 18 hráček

Omluvenky: Zeithammerová, Jezdínská, Horskáková

Semgády, Sůvová

Nahrazeny: Michalová, Šmahelová, Štursová, Tabačková

(VT se zúčastnilo 17 hráček)

Plán: Neděle: 1 x TJ

Pondělí: 3 x TJ, posilování, rehabilitace

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

Středa: 1 x TJ (modelový zápas)

Hlavním cílem tohoto VT bylo vybrat a připravit družstvo na Turnaj Olympijských nadějí. V plánu bylo do systému hry družstva zařadit 2-3 systémy proti osobní obraně, kompletní provedení RP i s přechodovou fází, RP po TH, 2 auty z boku a 2 auty z koncové čáry. Jako způsob obranu pick and roll jsme, v současné fázi přípravy, zvolili proklouzávání a controll.

„A“ x „B“ **50:60** (4 x 8 min.)

„A“ : Ondroušková 20, Pikalová 6, Hálová 6, Fišerová 5, Halátková 4, Michalová 4, Šitancová 3, Tabačková 2

„B“ : Buřtová 16, Štursová 10, Hamzová 8, Gallasová 8, Bušková 6, Kolegarová 4, Holubcová 4, Šmahelová 4

„A“ x „B“ **48:59**

„A“ : Ondroušková 14, Šitancová 7, Michalová 7, Hálová 6, Štursová 6, Fišerová 4, Pikalová 2, Gallasová 2

„B“ : Holubcová 17, Halátková 11, Buřtová 10, Šmahelová 6, Tabačková 6, Kolegarová 4, Gallasová 3, Bušková 2

Hodnocení: v průběhu VT se nám podařilo splnit plán VT, a to jak náplní tak i výběrem družstva pro turnaj. Družstvo je schopno zahrát RP, v repertoáru proti osobní obraně má k dispozici 3 systémy, 2 auty z koncové a 2 z boční čáry. I přes snahu v tréninku se nedaří správně řešit obranu clon na hráčku s míčem. Je to hodně dáno návyky z klubů (různá řešení), správné fungování chce ale svůj čas a časté opakování v tréninku. Pozitivem je „dobrý tým“.

Regenerace: sauna, vířivka, magnetoterapie, masér

Nominace na Ol.naděje: Fišerová, Hamzová, Halátková, Buřtová, Ondroušková, Holubcová, Gallasová, Bušková, Kolegarová, Hálová, Pikalová, Kocourková

3) Turnaj Olympijských nadějí - Polsko (27.-30.12.)

Nominace: pivoti – Kocourková, Pikalová, Bušková, Hálová, Kolegarová
křídla – Ondroušková, Buřtová, Holubcová, Gallasová
rozehr. – Hamzová, Fišerová, Halátková

Omluvenky: turnaje se zúčastnily všechny nominované hráčky

Plán: 27.12. – cesta do Polska, večer 1 TJ
28.12. – dopoledne 1 TJ, odpoledne zápas
29.12. – dopoledne 1 TJ, odpoledne zápas
30.12. – dopoledne zápas, cesta zpět

Turnaj:

ČR x Polsko 76:58 (17:23, 14:19, 19:20, 8:14)

Body: Holubcová 12, Hálová 10, Bušková 8, Fišerová 8, Kolegarová 6, Buřtová 4, Hamzová 4, Kocourková 4, Halátková 2, Ondroušková 0, Pikalová 0, Gallasová 0

ČR x Slovensko 106:43 (21:10, 31:10, 29:12, 25:11)

Body : Fišerová 20, Kolegarová 16, Gallasová 11, Buřtová 10, Bušková 10, Hamzová 8, Holubcová 8, Kocourková 8, Halátková 7, Pikalová 4 Hálová 4

ČR x Maďarsko 76:64 (17:18, 23:16, 20:22, 16:8)

Body: Fišerová 13, Hamzová 10, Hálová 9, Halátková 9, Holubcová 9, Gallasová 7, Bušková 6, Buřtová 5, Pikalová 4, Kocourková 4

Pořadí turnaje: 1. Maďarsko, 2. Polsko, 3. ČR, 4. Slovensko

Hodnocení:

První společná akce kategorie U16 odhalila silné a slabé stránky tohoto týmu a ukázala, že je na čem pracovat, ale i stavět. V každém utkání bylo vidět zlepšení a posun jak ve hře individuální tak týmové. Dobrým základem je snaha hrát rychlý protiútok a podpora pivotů při jeho založení a to i přes fakt, že stejně jako v minulých letech hráčkám chybí správné návyky v obranném doskakování. Naproti tomu byla velká síla na útočném doskoku. Poměr útočných doskoků proti Polsku 19/10, se Slovenskem 25/10 a s Maďarskem 19/9. I díky této aktivitě jsme v každém utkání naše soupeře dokázali přestřílet a vyjma úvodního duelu s Polskem i s velmi slušnou efektivitou. Poměr střel - Polsko 69/62(34,8%), Slovensko 86/49(48,8%), Maďarsko 71/56(44,6%).

Slabinou, která se u tohoto ročníku projevuje každoročně je obrana hráček na slabé straně a s ní spojená komunikace, již zmíněné špatné obranné odstavování a někdy zbytečná bojácnost.

Celkově holky tvořily velmi dobrou, pozitivně naladěnou partu. I když jsme spolu doposud nestrávili příliš mnoho času, přenos pokynů na hřiště jak v tréninku, tak při utkáních fungoval na solidní úrovni.

Regenerace: masáže, magnetoterapie

Zpracovali: RT RD U16