

Sportcentrum Brandýs nad Labem



Městská hala Vodova, Brno



Kempů basketbalových nadějí z počátku roku 2017 se zúčastnilo celkem 26 hráček ročníků 1999 - 2001. První turnus se konal ve Sportcentru v Brandýse nad Labem a druhý v Brně v Městské hale Vodova s možností účasti na finále Českého poháru žen. Oproti předchozím kempům byla prodloužena jejich délka o jeden den, zároveň byly pozvány najednou hráčky všech postů a tudíž byla upravena i náplň jednotlivých tréninků.

Vedení se opět ujala Milena Moulisová a Petr Tremel, kteří si k sobě pozvali odborníky z oblasti fyzioterapie (Jana Hradilová, Martina Knoflíčková), dále osobnosti ženského basketbalu a nadějně trenérky (Michaela Uhrová, Ivana Večeřová). O technickou podporu se postarala Ivana Hradilová, o videa Milan Tomášek a Lukáš Nápravník. Sestřihy videí, které jsou k dispozici na stránkách ČBF, jsou pak z dílny Petra Tremela.

Hráčky byly velmi aktivní a jejich perspektiva nám dává naději do dalších let, avšak zhodnocení jejich potenciálu musí jít ruku v ruce s adekvátním zatěžováním a dostatečnou kompenzací. Mnoho hráček je přetěžováno přemírou utkání každý víkend a je otázkou času, jak dlouho to mohou vydržet nejen fyzicky, ale i mentálně na úrovni extralig všech kategorií. Zhodnocení specialistkami fyzioterapie týkající se držení těla, dýchání a pohybových stereotypů bylo velmi jasné – s hráčkami se v této oblasti musí detailně pracovat a upravovat jejich zatížení s ohledem na celkový zdravotní stav i prevenci zranění.

Z pohledu basketbalu a trénovaných kombinací (pick and roll, hod' a běž, read and react) s důrazem na čtení hry, spacing (postavení hráček v prostoru) a timing (načasování činností – přihrávka, posuny apod.) byla úroveň hráček rozdílná nejen s ohledem na věk, ale i na zažitě stereotypy, apod. Hráčkám jsme se snažili vše vysvětlit i u videa s ukázkami jejich vlastního provedení a konfrontovat ho s provedením některých euroligových profesionálek. Bylo zajímavé vidět, že samotné hráčky byly nejen úspěšnější ve hře bez clon, ale zároveň mnohem nadšenější právě ve hře, kdy se snažily jednoduchými principy pouze reagovat na pohyb obrany.

Níže uvádím obsah tréninkových jednotek z pohledu jednotlivých složek přípravy.

Snahou všech kempů je doplnit a podpořit přípravu v klubech, hráčky motivovat a inspirovat k další pozitivní práci na sobě, vyžadujeme u hráček i určitou úroveň chování a hodnoty, které ke sportovkyni musí patřit. Základem úspěchu v oblasti mentální přípravy je komunikace na bázi trenér – hráčka, hráčka – hráčka, ať už se jedná o verbální či nonverbální projev, následně se vše promítá i do technické, taktické a kondiční přípravy. Dovolím si tvrdit, že ačkoliv jsme měli velmi omezený časový prostor, podařilo se nám naplnit naše očekávání a cíle, ke kterým příprava na kempech směřovala.

## **Shrnutí obsahu tréninkových jednotek**

### **1. Technická příprava**

#### **Útočné činnosti**

##### *Ballhandling, driblink*

- Variabilita činností s míčem:
  - o Tenisové míčky
  - o Reakce na optický, akustický povel – gnostické funkce
- Driblink
  - o vpřed a vzad
  - o silový driblink
  - o driblink spojený s další činností, ve ztížených podmínkách (přetlak, sed, optický povel apod.) – př. driblink s využitím přetahování therabandy
  - o driblink v pohybu spojený s komunikací

##### *Uvolnění hráčky bez míče, chycení míče a footwork*

- Pracovat s rychlostí pohybu (změna rychlosti)
- Varianty zastavení při chycení míče
  - o Před střelbou – krokem
  - o Zastavení po hand off
  - o Po cloně – práce nohou, zakročení (tzv. sealing)

##### *Uvolnění hráčky s míčem*

- 1x1 z perimetru
  - o Explosivní 1. krok
- Technika provedení – náklon, rameno, noha, těsně kolem obránce, kvalita driblinku
- Uvolnění hráček s míčem z dolního postavení

##### *Přihrávání*

- Přihrávka pod tlakem na uvolňující se spoluhráčku (zejména po pick and roll)
  - o Velmi častá reakce na tlak – změna techniky (narovnání se, couvání)
- Přihrávka po úniku ke koši
- Variabilita přihrávek

### **Obranné činnosti**

#### *Obranný postoj*

- Zejména korekce polohy trupu (velmi často jsou hráčky hodně předkloněné)

#### *Pohyb v obranném postoji*

- Tzv. obranný slide – důraz na výbušný posun ze vzdálenější nohy směru pohybu
- 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

#### *Doskování*

- Prohlubování základního návyku „braní na záda“
- Komunikace

### **2. Taktická příprava**

- Řešení 1x1, čtení obránce, hra pod tlakem
  - o 1x1 z místa z perimetru
  - o 1x1 z místa z dolního postavení
  - o 1x1 z pohybu (transition – přechodová fáze)
- Základy Read and react (čti a reaguj) – únik a reakce v pohybu 2. hráče
- Hoď a běž – následná činnost po přihrávce, detaily uvolnění a pohybu do správného postavení i postoje
- Hra bez clon – až 4x4, využití 1x1 a hoď a běž, sladění časového a prostorového faktoru

- Řešení pick and roll z pohledu útoku – 2x2, 3x3: viz příloha Pick and Roll
  - o Reakce na obranu „contain“, také „control“ (odstoupený obránce clonící hráčky, většinou pivotmanky)
  - o Reakce na obranu – předskok
  - o Reakce na obranu proklouzávání spodem (obránce hráčky s míčem pod clonící hráčkou)
  - o Videorozbor činností na tréninku vs záznamy z top basketbalu

### 3. Mentální příprava

- Komunikace
- Sebedůvěra, respekt, vzájemná podpora, 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.)

### 4. Fyzická příprava

- Vnímání vlastního těla - pokračování v nastavení základních pohybových stereotypů a principů
- Dýchání
- Správné držení těla – „válec těla“ (=hluboký stabilizační systém) a jeho využití v pohybu (soulad hrudník – pánev)
- Prevence zranění
- Protahování – strečink: další rozšíření zásobníku cvičení, důraz na excentrický strečink po každém tréninku. Hlavním tématem byla pohyblivost hrudníku, protažení třísel a práce s vlastním tělem
- Posilování „core“
- Využití pomůcek – např. S ball – 30cm
- Vnímání rozdílu zatnutí a uvolnění těla (umění relaxace)

## Příloha: Řešení pick and roll z pohledu útoku

### Výchozí postavení:

- Ke clonění hráčky s míčem může docházet kdekoliv na hřišti. My jsme se věnovali nejpoužívanější situaci hry z perimetru a z vrcholu 3 bodového území (viz. obr. 1, 2)



Obr. 1

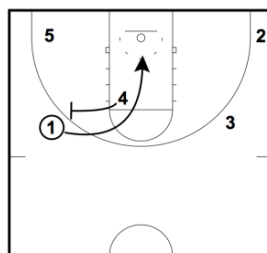


Obr. 2

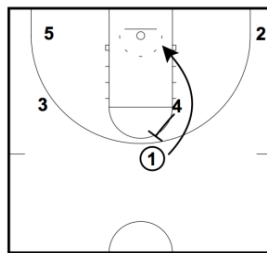
### Požadavky na hráčky:

- Hráčka s míčem: většinou hráčka z perimetru
  - o nutnost zvládnutí driblinku, přihrávky a čtení situace (decision making)
  - o navedení obránkyně do clony – změna směru
  - o ve fázi míjení clonící hráčky být „rameno na rameno“, tzv. těsně kolem clony

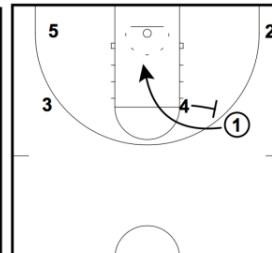
- trpělivost – nutnost být trpělivá a počkat na postavení clony (hráčky často nevyčkaly stabilní clony, ale mýjely clonící hráčku, která byla ještě v pohybu)
- zrychlení kolem clony a být připravena k okamžitému úniku na koš
- čtení hry a výběr řešení na základě postavení obránkyň
- Clonící hráčka: většinou pivotmanka
  - Pevný, stabilní a široký postoj
  - Footwork obrátek (přední, zadní) a jejich rychlost provedení
  - Zrychlení či stavění clony z důvodu vytvoření prostoru od své obránkyň, následně je lehčí řešení pro hráčku s míčem a není také dostatek času na rozhodnutí obrany, zda budou přebírat nebo ne
  - Nepředvídatelnost clony – snažit se o nečitelné provedení tzn. uvolnění bez míče spojené s náhlou clonou
  - Seběhnutí po postavení clony nesmí být příliš brzy – udržet distanc bránící hráčky od hráčky s míčem
  - Následný pohyb po cloně – seběhnutí ke koši nebo obrátka od koše („dive“ nebo „pop“)
  - Terč – ukázat si hráčce s míčem o přihrávku
- Ostatní hráčky
  - Kritický moment je pohyb ostatních hráček a jejich „spacing“ – postavení (např. viz. obrázky 3 - 5) – na KBN jsme situace 5 hráček neřešili
  - Nutnost vytvoření prostoru pro hráčky zúčastněné v pick and roll



Obr. 3



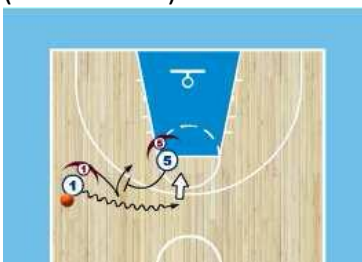
Obr. 4



Obr. 5

### Základní principy čtení hry obránce:

1. Obránce hráčky s míčem jde spodem, pod clonou => STŘELA (obr. 6) nebo RESCREEN (znovu clona)



Obr. 6

2. Obránce se snaží následovat útočníka, „control“ => ÚNIK proti odstoupené pivotmance (obr. 10), případně jen vytažení pivotmanky na hráčku s míčem a okamžité uvolnění pivotmanky bez míče – přihrávka na rolující (obr. 7, 8, 9)



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10

3. Přeběhnutí => sledovat rolující hráčku pro možnost přihrávky
4. Předškok (obr. 11) => driblík vzad, SLIP - okamžitý seběh clonící hráčky, téměř bez vyčkání ve cloně (obr. 12), případné využití přihrávky přes další perimetrovou hráčku (3x3)

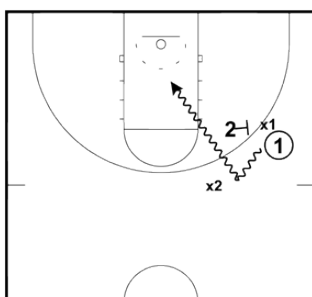


Obr. 11



Obr. 12

5. Zdvojení => sledovat rolující hráčku pro možnost přihrávky, případně SPLIT (vniknutí a rychlá změna driblíku mezi oběma obránci) – obr. 13



Obr. 13

Pick and roll – tato kombinace je velmi často používána, ale z našeho pohledu velmi často neefektivně řešena. Proto je nutností naučit hráčky číst obránce a reagovat.