

KEMP BASKETBALOVÝCH NADEJÍ
Sportovní centrum Brandýs



Kemp basketbalových nadějí byl uspořádán v únoru 2018 pro hráčky z perimetru, zejména rozehrávačky ve Sportovním centru Brandýs nad Labem, kde je již tradiční zázemí pro akce tohoto typu. Hráček bylo pozváno 16, dvě se omluvily ze zdravotních důvodů až těsně před kempem.

„Český basketbal momentálně postrádá mladou generaci kvalitních rozehrávaček, proto jsme se rozhodli zaměřit se právě na ně a zkusit hráčkám dát nové impulsy, podněty a znalosti, které se jejich hry týkají,“ říká hlavní organizátorka kempu Milena Moulisová.

V realizačním týmu byl výkonný trenér KVBMĐ Petr Tremł, trenérka a hráčka TJ Slovan Litoměřice Raina Smith a samozřejmě byla zajištěna opět regenerace a kompenzace pod vedení fyzioterapeutky Eriky Tremlové. O technickou podporu se postaral Enis Samouk. Na sestřihu videa, který je k dispozici na webu ČBF/KVBMĐ, pak spolupracovali: Milan Tomášek, Petr Tremł, Enis Samouk a Jan Havlas. „Realizační tým odvedl velmi kvalitní práci, snažím se mít kolem sebe lidi s nadšením a odborností, mrzela mě neúčast asistentky ženského týmu, která se z rodinných důvodů musela omluvit. Mým základním požadavkem je, aby realizační tým ukázal hráčkám, že i my trenéři musíme fungovat týmově, musíme spolupracovat, komunikovat, rozvíjet se,“ zní z úst trenérky Moulisové.

Hlavním tématem tohoto kempu vedle basketbalové náplně (technika a taktika) byla mentální příprava z pohledu komunikace, řízení týmu, rozhodování, spolupráce a v neposlední řadě vůdcovství, tzv. leadership. Expertkou v tomto oboru je Karolína Kříženecká, trenérka pozemního hokeje a zároveň vedoucí komunikací ve společnosti Hochtief, která připravila pro hráčky workshop „Kdo jsem?“ s výše jmenovanými tématy. Hráčky se pak snažily v každé tréninkové jednotce posílit jednotlivé detaily této přípravy, ať už v herních cvičeních nebo při nácviku dovedností spojených se specifickými úkoly pro tým.

„Každý trénink jsme vytvořili 2 skupiny, které proti sobě soupeřily v rychlosti plnění určitých úkolů, které byly jak basketbalové, tak všestranně rozvíjející, např. hry, které jsou postaveny na spolupráci a komunikaci týmu. Snažili jsme se pozorovat, jak se hráčky chovají, kdo z nich je přirozený lídr, kdo z nich se umí rychle rozhodnout, rozdělit úkoly, apod.“

Je již samozřejmostí, že po každé tréninkové jednotce je dán dostatečný prostor pro kompenzaci (klasický strečink, cílené kompenzační cviky, rollery, „ježkování“, zpevňování apod.). Hráčky jsou neustále korigovány v držení těla či různých pohybových stereotypch.

Hráčky dostávají neustálou zpětnou vazbu formou korekce přímo na palubovce díky dostatečnému počtu trenérů. Zároveň jsou individuálně na konci kempu hodnoceny hlavními trenéry a dostávají doporučení, čemu by se měly věnovat. „Ve slovním hodnocení, které dáváme, se snažíme dát prostor samotným hráčkám, aby se vyjádřily a tím ztotožnily s určitými výroky, ale také plány.“ Součástí zpětné vazby jsou v této sezóně nově zavedeny Dotazníky spokojenosti s akcí (anonymní), které po kempu rozesíláme a snažíme se získat i my názor hráček na kemp ze všech hledisek – obsah, vedení jednotek, stravování, ubytování apod. I pro trenéry je zásadní, aby se zlepšovali, tudíž tato forma jim může dát inspiraci pro další kempy.

Z obsahu kempu je vytvořeno video, které se snažíme udělat tak, aby mohlo být inspirací pro veřejnost – trenéry a většina cvičení je v nich zachycena. „Spousta trenérů mi říká, že z těchto videí získává podněty.“ Video sestřih z tohoto kempu nezachytí úplně vše, jelikož mnoho času jsme opravdu věnovali komunikaci s hráčkami o obsahu, proč to dané cvičení dělají, jak ho provádět, co v něm zlepšují apod.

Hráčky se ve svých odpovědích v dotazníku shodly, že právě toto jim přineslo zlepšení v pohledu na trénink, na tým, na rozhodování v utkáních, apod. Jejich kognitivní funkce, které jsou konkrétně zmíněny níže, mohou a měly by cíleně rozvíjet a zahrnout do své přípravy, ať už individuální nebo týmové.

Věříme, že jsme jim dali podněty, jak se zlepšit, aby mohly být co nejkomplexnějšími hráčkami, které povedou své týmy.

Z pohledu technicko-taktické náplně jsme se věnovali základním řešením pick and roll (clona na hráčku s míčem) z pohledu hráčky z míčem, hod' a běž, read and react s hlavním důrazem na čtení hry, spacing (postavení hráček v prostoru) a timing (načasování činností – přihrávka, posuny apod.). Vše je samozřejmě prokládáno nácvikem základních dovedností (uvolnění s míčem, uvolnění bez míče, přihrávky, v menší míře doskakování, atd.). V práci s míčem jsme kladli důraz na práci nohou, na změnu rytmu úderů, změnu rychlosti a směru.

Níže uvádím shrnutí obsahu tréninkových jednotek z pohledu jednotlivých složek přípravy.

Snahou všech kempů je doplnit a podpořit přípravu v klubech, hráčky motivovat a inspirovat, o což jsme se snažili i tím, že jsme jim pouštěli video o historii českého basketbalu. V tomto omezeném čase jsme předali hráčkám dostatek informací a zapracovali na jejich dovednostním potenciálu stejně tak i na mentální stránce (mental toughness), která je v našem sportu klíčová a na nejvyšší úrovni basketbalu si trůfám tvrdit, že právě rozdíly v týmovém duchu, ve spolupráci, v lídrovství a mentální připravenosti týmů přinášejí zásadní rozdíl, basketbalově je totiž špička ženského basketbalu velmi vyrovnaná.

Shrnutí obsahu tréninkových jednotek

1. Technická příprava

Útočné činnosti

Ballhandling, driblink

- Variabilita činností s míčem:

- Reakce na optický, akustický povel – gnostické funkce
- Využití pomůcek (obruče)
- Driblink
 - vpřed a vzad
 - silový driblink
 - změny směru (hesitation=zaváhání, inside out=dovnitř a ven, crossover, jab steps, mezi nohama, za zády,...)
 - pocket = „přizastavení“ míče po úderu u boku
 - drop = srovnání nohou po jakémkoliv změně otevřeně vůči koši s vytvořením možností úniku na obě strany, přihrávky i střelby
 - driblink spojený s další činností, ve ztížených podmínkách (přetlak, optický povel, plnění týmového úkolu, atletická abeceda, 2 míče apod.) – př. prolézt obručí a zároveň driblovat
 - driblink v pohybu spojený s komunikací (týmové úkoly – piškvorky, přenášení žíněnky, apod.)

Uvolnění hráčky bez míče, chycení míče

- Pracovat s rychlostí pohybu (změna rychlosti)
- Vybíhání pro míč do rychlého protiútoků
- Přesilové situace (činnost hráčky bez míče)
- Read and react – pohyb hráčky bez míče (např. backdoor nebo hand off)
- Uvolnění hráčky bez míče po cloně
- Uvolnění proti míči do přihrávky

Uvolnění hráčky s míčem

- 1x1 po driblinku
 - Změna rychlosti či směru v zakončení po driblinku (jednoduše)
- Technika provedení – náklon, rameno, noha, těsně kolem obránce, kvalita driblinku

Přihrávání

- Přihrávka pod tlakem na uvolňující se spoluhráčku (zejména po pick and roll)
 - Velmi častá reakce na tlak – změna techniky (narovnání se, couvání)
- Přihrávka po úniku ke koši
- Variabilita přihrávek (velmi často hráčky využívají pouze přihrávku z výskoku!)

Střelba

- Zakončení po úniku – floater, eurostep, vymyšlení vlastních možností zakončení
- Střelba po cloně – tj. před obráncem u „contain“, za clonou při obraně spodem
- Střelba trestných hodů – pod tlakem, po zátěži

Obranné činnosti

Obranný postoj

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

Pohyb v obranném postojí

- 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, nepoužívají zvednutou paži
- Řešení přesilové situace z pohledu obránce (napadání, reakce)

Doskakování

- Prohlubování základního návyku „braní na záda“
- Komunikace

2. Taktická příprava

- Řešení 1x1, čtení obránce
 - 1x1 z místa z perimetru

- 1x1 z pohybu (transition – přechodová fáze)
- Řešení 3x3, 4x4
- Základy Read and react (čti a reaguj) – únik a reakce v pohybu 2. hráče, 3x3, 4x4
- Hod' a běž – následná činnost po přihrávce, detaily uvolnění a pohybu do správného postavení i postoje
- Hra bez clon – až 4x4, využití 1x1 a hod' a běž, sladění časového a prostorového faktoru
- Řešení pick and roll z pohledu útoku – bez obrany, s obráncem (trenérem v pozici obránce clonícího nebo driblujícího): viz příloha Pick and Roll
 - Reakce na obranu „contain“, také „control“ (odstoupený obránce clonící hráčky, většinou pivotmanky)
 - Reakce na obranu – předskok (správně provedený X špatně provedený s mezerou mezi obránkyněmi)
 - Reakce na obranu proklouzávání spodem (obránce hráčky s míčem pod clonící hráčkou)
- Přesilové situace 2x1, 3x2, 4x3
 - 2x1 na polovině hřiště – závěr rychlého protiútoku
 - 3x2 na polovině hřiště
 - 3x2 v rychlém protiútoku

3. Mentální příprava

- Mentální příprava je z našeho pohledu opomíjenou složkou ve srovnání s technicko-taktickou stránkou výkonu hráčky a proto se snažíme této problematice věnovat. Krátkodobá spolupráce ukazuje, že zejména komunikace na všech úrovních (hráčka/hráčka, hráčka/trenér, hráčka/masér, tým/trenér apod.) se dá ovlivnit. Je však nutné v tomto směru na sobě pracovat nejen v rámci týmu, ale i individuálně.
- Workshop „Vím, kdo jsem?“ s Karolínou Kříženeckou
Zaměření: komunikace, sebepoznání, spolupráce, naslouchání, hodnoty, týmová kultura, proces učení, lídr – všechny hráčky mají k dispozici prezentaci z interaktivní přednášky
- Ve všech tréninkových jednotkách byl kladen důraz na **komunikaci, spolupráci, vlastní rozhodování (kreativita) a lídrovství**, čemuž byl uzpůsoben i obsah jednotek
- Další hodnoty, na které bylo nenásilně upozorňováno: sebedůvěra, respekt, vzájemná podpora, radost
- **Rychlost rozhodování** – klíčová schopnost v rámci všech kognitivních funkcí, které jsme se snažili rozvíjet
- Mental Toughness = mentální odolnost (např. volba hráčky, která bude střílet rozhodující trestné hody, apod.)
- **Hodnoty hráček** – vlastní uvědomění hodnot hráčky (radost ze hry, komunikace, respekt, tolerance, zdraví apod.) a také představa hodnot trenéra z pohledu hráček
- Lídrovství („lídrem se člověk rodí“, ale do určité míry je možné své chování ovlivnit) – hry zaměřené na více úkolů najednou – spolupráce, vedení, komunikace

4. Fyzická příprava

- Vnímání vlastního těla - nastavení základních pohybových stereotypů a principů
- Dýchání
- Správné držení těla
- Prevence zranění
- Protahování – strečink: další rozšíření zásobníku cvičení, důraz na strečink po každém tréninku včetně masáže chodidel
- Využití pomůcek – např. rollery, ježci (masáž chodidel)
- Kompenzace: sauna, masáž, kompenzační cvičení, doporučení

Příloha: Řešení pick and roll z pohledu útoku

Výchozí postavení:

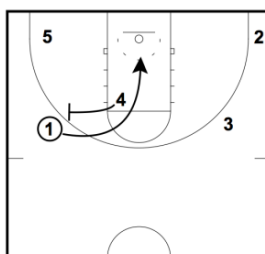
- Ke clonění hráčky s míčem může docházet kdekoliv na hřišti.
My jsme se věnovali nejpoužívanější situaci hry z perimetru (viz. obr. 1), clonící hráčku nahrazovala židle nebo trenéři. Nácvik byl zaměřen na vysvětlení a chápání rozhodnutí z pohledu útočící hráčky, která reaguje na pohyb její obránkyně a obránkyně clonící hráčky – opět zastoupená trenéry)



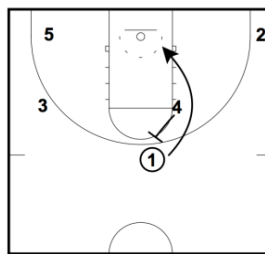
Obr. 1

Požadavky:

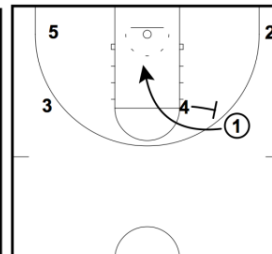
- Hráčka s míčem: hráčka z perimetru
 - o nutnost zvládnutí driblinku, přihrávky a čtení situace (decision making)
 - o navedení obránkyně do clony – změna směru
 - o ve fázi míjení clonící hráčky být „rameno na rameno“, tzv. těsně kolem clony (židle)
 - o zrychlení kolem clony a být připravena k okamžitému úniku na koš
 - o čtení hry a výběr řešení na základě postavení obránkyň
- Hráčka bez míče: clonící
Nahrazena židlí a její následný pohyb byl pouze simulován trenéry
- Ostatní hráčky
 - o Kritický moment je pohyb ostatních hráček a jejich „spacing“ – postavení (např. viz. obrázky 2 - 5) – na KBN jsme situace 5 hráček neřešili
 - o Nutnost vytvoření prostoru pro hráčky zúčastněné v pick and roll



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

Základní principy čtení hry obránce:

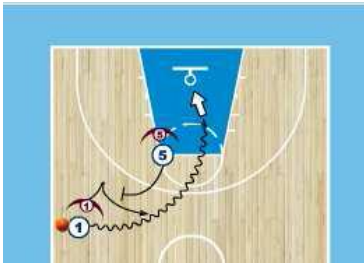
1. Obránce hráčky s míčem jde spodem, pod clonou => STŘELA (obr. 5) nebo RESCREEN (znovu clona), střela rovnou u clony či dle konkrétního postavení



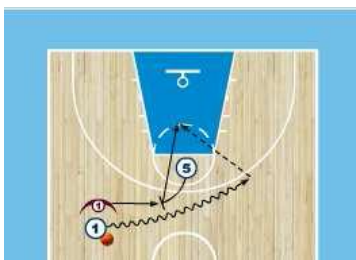
Obr. 5

2. Obránce se snaží následovat útočníka, „control“ => ÚNIK proti odstoupené pivotmance (obr. 6), možnost využití zaváhání = hesitation (pokud pivotmanka vykročí proti útočníci), případně při velkém odstoupením možnost střely kolem čáry trestného hodu.

Další možnosti: vytažení pivotmanky na hráčku s míčem a okamžité uvolnění pivotmanky bez míče – přihrávka na rolující (obr. 7, 8, 9)



Obr. 6



Obr. 7

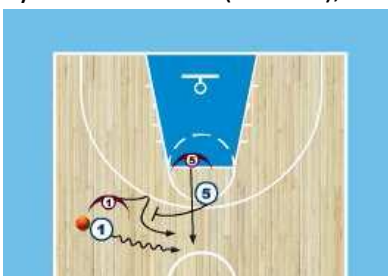


Obr. 8



Obr. 9

3. Přebrání => sledovat rolující hráčku pro možnost přihrávky
4. Předkok (obr. 10) => driblink vzad, SLIP – okamžitý seběh clonící hráčky, téměř bez vyčkání ve cloně (obr. 11),

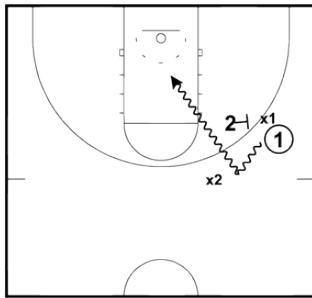


Obr. 10



Obr. 11

5. Předkok - zdvojení => sledovat rolující hráčku pro možnost přihrávky, případně SPLIT (vniknutí a rychlá změna driblinku mezi oběma obránci, využití, pokud nejsou obránkyně dostatečně u sebe) – obr. 12



Obr. 12

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.

Zpracovala: Milena Moulisová