

## U16 „2002“ – zpráva z přípravy

Příprava nového družstva kadetek bude opět rozdělena do 3 bloků:

**1) Podzim 2017** - 1 x VT + Turnaj Olympijských nadějí (Polsko)

**2) Jaro 2018** – 2 x VT + turnaj Francie (Velikonoce)

**3) Léto 2018** - 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 2017 :**

#### **Nominace:**

Fišerová, Nosková, Sakslová (Hr.Králové)

Fučíková, Malíková (Slovanka), Stloukalová (SŠMH Brno)

Zeithammerová, Machytková, Lukačková (USK Praha)

Vydrová (BA Sparta), Chromá (K.Vary), Hajnová (KP Brno)

Finková, Votočková (Trutnov), Suchanová (Strakonice),

Zvancigerová (Pardubice)

#### **1) VT Luhačovice (3.-6.12.2017)**

**Nominace :** 16 hráček

**Omluveni:** Zeithammerová, Machytková (obě USK – po dohodě s klubem dočasně vyřazeny pro špatné výsledky ve škole)

Nahrazeny: Helebrantová (BA Sparta), Rosůlková (Hr.Králové)

**Plán VT:** Neděle: 1 x TJ

Pondělí: 2 x TJ, 1 x modelový zápas, rehabilitace

Úterý: 2 x TJ, 1 x modelový zápas, rehabilitace

Středa: 1 x TJ

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, 1 aut z boku a 1 aut z koncové čáry. Jako způsob obranu pick and roll jsme, v současné fázi přípravy, zvolili přebírání, proklouzávání a controll.

**ČR „A“ x ČR „B“** **48:56** (4x 12 minut hrubého času)

„A“: Malíková 13, Nosková 11, Zvancigerová 8, Stloukalová 5, Rosůlková 5, Hajnová 4, Chromá 2

„B“: Fišerová 14, Sakslová 14, Finková 11, Vydrová 6, Fučíková 5, Lukačková 4, Helebrantová 2

**ČR „A“ x ČR „B“** **51:37** (4 x 8 minut)

„A“: Fučíková 12, Chromá 9, Nosková 8, Zvancigerová 8, Stloukalová 6, Lukačková 4, Finková 4

„B“ : Malíková 10, Hajnová 7, Sakslová 6, Rosůlková 6, Fišerová 4, Vydrová 4, Helebrantová 0

**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 2 systémy , 1 aut z koncové a 1 z boční čáry. Družstvo pracuje v tréninkovém procesu velice dobře a aktivně, mírným nedostatkem je slabší aktivita hráček vzhledem k týmovosti, hráčky působí nesměle a zakřiknutě. Tento nedostatek se časem určitě podaří odstranit.

**Regenerace:** sauna, vířivka, masáže, fyzioterapie

**Zranění:** Votočková (na VT přijela s nataženým stehenním svalem, po prvním tréninku z přípravy odstoupila, dále již netrénovala), Suchanová (na VT přijela s problémy s kolenem, v týdně v klubu netrénovala, po prvním tréninku odstoupila, dále se přidalo podezření na začínající angínu, v pondělí byla odeslána domů). **Poznámka:** touto cestou vyjadřujeme nesouhlas s tím, aby na VT přijížděly zdravotně indisponované hráčky , s vyjádřením, že to jdou zkusit a uvidí. Ve většině případů tyto hráčky z průběhu tréninků stejně odstoupí a značně tím narušují tréninkový proces. Nehledě na to, že na jejich místě mohla být vyzkoušena jiná hráčka.

**Nominace na Ol.naděje:** Finková, Hajnová, Nosková, Fišerová, Malíková, Fučíková, Zvancigerová, Lukačková, Sakslová, Vydrová, Chromá, Stloukalová

## **2) Turnaj Olympijských nadějí - Polsko (26.-30.12.)**

**Nominace:** pivoti – Stloukalová, Vydrová, Lukačková, Sakslová, Chromá  
křídla – Fišerová, Malíková, Fučíková, Zvancigerová  
rozehr. – Hajnová, Finková, Nosková

**Omluvenky:** turnaje se zúčastnily všechny nominované hráčky

**Plán:** 26.12. – cesta do Polska, večer 1 TJ  
27.12. – dopoledne 1 TJ, odpoledne zápas  
28.12. - dopoledne 1 TJ, odpoledne zápas  
29.12. – dopoledne trénink, odpoledne zápas, odjezd na noc  
30.12. - ráno příjezd do ČR

**Turnaj:**

**ČR x Polsko 69:56 (16:16, 24:12, 11:15, 18:13)**

Body: Fišerová 14, Malíková 14, Stloukalová 12, Fučíková 9, Lukačková 5, Chromá 4, Zvancigerová 3, Finková 2, Hajnová 2, Sakslová 2, Vydrová 2, Nosková 0

**ČR x Slovensko 72:46 (25:15, 13:15, 22:11, 12:5)**

Body : Hajnová 17, Finková 11, Sakslová 9, Fučíková 8, Zvancigerová 6, Fišerová 5, Vydrová 5, Lukačková 4, Malíková 3, Nosková 2, Stloukalová 2, Chromá 0

**ČR x Maďarsko 52:46 (14:16, 13:13, 13:11, 12:6)**

Body: Malíková 10, Sakslová 7, Vydrová 6, Fišerová 6, Hajnová 6, Zvancigerová 5, Fučíková 4, Nosková 4, Lukačková 2, Finková 2, Stloukalová 0, Chromá 0

**Pořadí turnaje: 1. ČR, 2. Maďarsko, 3. Polsko, 4. Slovensko**  
(Fišerová – MVP turnaje)

**Hodnocení:** Tři utkání, tři vítězství a konečné první místo jsou na úvod přípravy jistě velmi dobrým počinem a určitě tento výsledek dodá hráčkám sebevědomí a chuť do další práce a to jak v mateřských klubech tak na reprezentačních kempech. Vzhledem ke krátké přípravě se neočekávaly zázraky, co se pohlednosti a sehranosti týče, což se v podstatě i potvrdilo. Nicméně předváděná hra a projev týmu byl milým překvapením. Důraz byl kladen, jako už spoustu let

,především na rychlý protiútok, který se ukázal nakonec jako stěžejní zbraň ,v porovnání s turnajovou konkurencí. Snad jen zapojení prvního trajlera v rychlém přechodu by mohlo být daleko aktivnější. To je nicméně dlouhodobý problém českých hráček na pozici 4,5. Ze snahy hrát rychle jsme však dokázali také produkovat i velké množství ztrát, průměrně takřka 27 na utkání. Většina z nich vycházela ze snahy a doposud menší přesnosti prováděných činností, další pak z přehnané bojácnosti pokusit se zakončit ve hře 1:1,1:2 či 2:1. Další příčinou přicházejících ztrát byla netrpělivost v postupném útoku a malá sebranost. Zdá se, že útočná produktivita bude opět stát především na shopnosti hráček z perimetru. U hráček na pozicích pivotů je vidět a cítit jistý potenciál, který doufejme postupem času dokážeme zúročit a tím stoupne nebezpečnost a efektivita celého týmu. Své zkušenosti z loňských mezinárodních střetnutí dokázala zužitkovat Simona Fišerová, která byla oporou týmu a byla zvolena MVP turnaje.

**Regenerace:** masáže, fyzioterapie, magnetoterapie

**Zranění:** turnaj se obešel bez zranění

**Plán na další období:** v období leden – duben 2018 jsou v plánu tyto akce:

- 1) VT Nymburk (28.-30.1.) – tzv. 2.výběr (zkoušení dalších hráček, které se nezúčastnily podzimní části přípravy)
- 2) VT Jičín (4.-7.3.) – příprava na turnaj ve Francii (Velikonoce)
- 3) Turnaj Poinconnet (Fr.) (28.3. – 2.4.) – zatím nepotvrzeno

## **Jaro 2018:**

### **3) VT Nymburk (28.-30.1.)**

**Nominace:** 17 hráček

Rosůlková, Nosková, Vítová (Hr. Králové)

Ceralová, Zdeňková (Chomutov)

Kohoutová, Brejchová (Slovanka)

Lukačková, Machytková (USK)

Votočková, Finková (Trutnov)

Helebrantová, Chromá (Sparta)

Zvancigerová (Pardubice), Škapíková (Kyjov)

Mikšíková (Javorník), Suchanová (Strakonice)

**Omluvenky:** Vítová – svalové zranění

Mikšíková - kotník

Nahrazena: Knoflíčková (Tišnov)

**Plán:** Neděle: 1 x TJ , rehabilitace

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

Úterý: 1 x TJ (modelový zápas )

Tohoto VT se nezúčastnilo 7 hráček, se kterými s největší pravděpodobností počítáme do závěrečné fáze přípravy. Hlavním cílem tohoto VT bylo tedy vyzkoušet a zkonfrontovat v tréninku a herním nasazení další vybrané hráčky

proti hráčkám, které již prošly předchozí přípravou. Z toho důvodu jsme podstatnou část tréninkového času zaměřili spíše na herní situace, od 1 na 1 až po situace 5 na 5 (+ 2 modelové zápasy).

**„A“ x „B“ 95:85**

„A“ : Zvancigerová 22, Nosková 16, Finková 15, Chromá 14, Helebrantová 14, Rosůlková 12, Lukačková 2, Votočková 0

„B“ : Brejchová 17, Ceralová 16, Machytková 14, Zdeňková 12, Škapíková 8, Knoflíčková 7, Suchanová 6, Kohoutová 4

**„A“ x „B“ 60:50**

„A“ : Zvancigerová 17, Zdeňková 10, Lukačková 10, Finková 9, Ceralová 8, Kohoutová 2, Škapíková 2, Chromá 2,

„B“ : Rosůlková 14, Machytková 10, Brejchová 8, Helebrantová 6, Votočková 4, Nosková 2, Knoflíčková 2, Suchanová 2, Chromá 2,

**Hodnocení:** během VT předvedly některé nové hráčky velmi dobré výkony a byly zařazeny do seznamu širší nominace na úkor hráček, které absolvovaly podzimní přípravu . Velmi dobře se prezentovaly zejména hráčky mladšího ročníku (03).

**Regenerace:** vířivka, magnetoterapie, fyzioterapie, masáže

**Zranění:** VT se obešlo bez zranění

**Nominace na další VT:**

Pivoti: Stloukalová, Vydrová, Ceralová, Rosůlková, Sakslová, Machytková

Křídla: Chromá, Fišerová, Fučíková, Malíková, Zvancigerová, Helebrantová, Brejchová,

Roze hry: Hajnová, Finková, Zdeňková, Nosková

(Zeithammerová nebyla, na návrh a po domluvě s ústřední trenérkou, zařazena do nominace z důvodu opakovaných problémů se školním prospěchem.)

#### **4) VT Jičín (4.-7.3.)**

**Nominace:** 17 hráček

Pivoti: Stloukalová, Vydrová, Ceralová, Rosůlková, Sakslová, Machytková

Křídla: Chromá, Fišerová, Fučíková, Malíková, Zvancigerová, Helebrantová, Brejchová,

Roze hry: Hajnová, Finková, Zdeňková, Nosková

**Omluvenky:** Machytková - nemoc

**Plán:** Neděle: 1 x TJ , rehabilitace

Pondělí: 3 x TJ , posilování, rehabilitace

Úterý: 2 x TJ , 1x modelový zápas

Středa: 1 x TJ ( + krátký modelový zápas)

Hlavním cílem tohoto VT bylo vybrat a připravit družstvo na tradiční a velmi kvalitní turnaj ve Francii (Francie, Španělsko, Polsko, ČR). Od posledního společného utkání uběhly 3 měsíce, proto bylo potřeba „oprášit“ veškeré používané kombinace a systémy hry družstva, opět s největším důrazem na RP. Bohužel se nám nepodařilo domluvit přípravný zápas s některým z týmů blízkého okolí (důvodem byly probíhající jarní prázdniny).

**„A“ x „B“ 28:33 (6 x 6 minut)**

„A“ : Brejchová 10, Fišerová 8, Stloukalová 6, Helebrantová 4, Sakslová, Hajnová, Zdeňková, Zvancigerová všechny 0

„B“ : Nosková 7, Finková 7, Ceralová 6, Malíková 5, Rosůlková 4, Chromá 4, Fučíková 0, Zvancigerová 0

„A“ x „B“ 22:34 (4 x 5 minut)

„A“ : Brejchová 6, Malíková 4, Chromá 4, Ceralová 2, Sakslová 2, Zvancigerová 2, Hajnová 2, Nosková 0

„B“ : Fučíková 12, Fišerová 12, Stloukalová 6, Zdeňková 2, Chromá 2, Rosůlková 0, Helebrantová 0, Finková 0

**Hodnocení:** po absolvování tohoto VT se družstvo dostalo na stejnou herní úroveň, s jakou odehrálo poslední turnaj. Opět jsme největší důraz kladli na trénink RP i přechodové fáze, v postupném útoku družstvo disponuje 3 útočnými systémy proti osobní obraně a jedním proti zónové obraně. Družstvo se v tréninku prezentuje důraznou a rychlou hrou, negativem je zbrkllost a nespolehlivost v realizaci útočných systémů.

**Regenerace:** magnetoterapie, masér

**Zranění:** Vydrová – na VT přijela s naraženým stehenním svalem z utkání, nebyla schopna absolvovat jedinou tréninkovou jednotku

**Nominace na turnaj ve Francii:** Vydrová, Stloukalová, Ceralová, Sakslová, Chromá, Fišerová, Malíková, Fučíková, Helebrantová, Nosková, Hajnová, Finková, Zdeňková

## **5) Mezinárodní turnaj – Poinconet (Francie) (29.3.-2.4.)**

**Nominace:** pivoti – Vydrová, Stloukalová, Ceralová, Sakslová, Chromá

křídla – Fišerová, Malíková, Fučíková, Helebrantová, Nosková

rozehr. – Hajnová, Finková, Zdeňková

**Omluvenky:** turnaje se zúčastnily všechny nominované hráčky

**Plán:** 29.3. – sraz Nymburk, 1 x TJ, odjezd v noci

30.3. – příjezd na místo kolem poledne, večer 1 x TJ

31.3.-2.4. - dopoledne 1x TJ, odpoledne zápas,

2.4. – v odpoledních hodinách odjezd

3.4. – příjezd do ČR v ranních hodinách

**Turnaj:**

**ČR x Španělsko 48:73 (11:23, 13:18, 5:24, 19:8)**

Nosková 12, Vydrová 10, Fišerová 7, Chromá 5, Ceralová 4, Fučíková 4, Stloukalová 3, Zdeňková 3, Hajnová 0, Finková 0, Helebrantová 0, Malíková 0, Sakslová 0

**ČR x Francie 35:55 (5:15, 7:22, 8:11, 15:7)**

Malíková 9, Stloukalová 6, Fučíková 5, Finková 3, Zdeňková 3, Fišerová 3, Helebrantová 2, Nosková 2, Vydrová 2, Chromá 0, Ceralová 0, Sakslová 0,

**ČR x Polsko 60:57 (17:26, 13:5, 12:18, 18:8)**

Vydrová 19, Fišerová 13, Malíková 7, Fučíková 7, Zdeňková 6, Stloukalová 6, Ceralová 2, Finková 0, Helebrantová 0, Nosková 0, Chromá 0, Sakslová 0,

**Pořadí turnaje:** 1. Španělsko, 2. Francie, 3. ČR, 4. Polsko

**All stars:** Fišerová

**Hodnocení:** tento turnaj přinesl pro nás více negativ a problémů, než pozitiv a věcí, o kterých můžeme říct, že jsou správné a že fungují. Samozřejmě musíme brát na zřetel sílu a kvalitu Francie a Španělska, ale i tak nás tento turnaj nachytl „na švestkách“ a nedostatečně připravené na opravdu vrcholný basketbal.

Největší problémy v naší hře:

- vstupy do utkání – ve všech utkáních nesoustředěný nástup do utkání a výrazná ztráta již na konci první čtvrtiny. V okamžiku, kdy se družstvo dostalo do

„tempa“ a zanechalo „domácí návyky“ v šatně, dokázalo i se Španělskem (vyhraná poslední čtvrtina) a Francií (vyhraný druhý poločas) odehrát dobré momenty. Na obrat v utkání s Polskem (1.čtvrtina -10) družstvo mělo kvalitu a sílu, pokud však pustíte družstva typu Francie a Španělska do výrazného trháku, je šance na zvrat minimální.

- velký počet ztracených míčů – tlak v obraně od hráček Španělska (my 39 ztrát) a Francie (my 30 ztrát) byl tak enormní, že většina našich útoků končila na půlící čáře přihrávkou do rukou soupeře či do autu. Zásadním problémem není jen hra rozehrávaček (sebevědomí, rychlost, technika), ale zejména uvolňování hráček bez míče, opět nám „domácí návyky“ nestačí!!

- doskakování – špatná práce zejména v obraně – Španělsko 24 útočných doskoků, Francie 25 !! Pro př. Vydrová za první dva zápasy 3 doskočené míče! V domácích utkáních stačí zvednout ruce a mám každý míč, tady bez včasné práce na těle soupeře nemám šanci! Je to jen problém tréninku, uvědomění a změny přístupu. Není to problém jen Jülie, ale práce a přístupu celého týmu.

- rychlý protiútok – není obranný doskok, není rychlý protiútok!!

- počet zakončení – proti Španělsku a Francii jsme měli kolem padesáti zakončení, což je velice málo. Samozřejmě to souvisí s velkým počtem ztrát, ale i přesto byly okamžiky, kdy hráčky nevyužívaly možnosti zakončení. Je potřeba přijmout a využít každou možnost zakončení!

Sice jsme vyhráli Turnaj olymp. nadějí, ale až teprve konfrontace se skutečnou špičkou dokáže odhalit kvalitu a problémy týmu. Pozitivem je, že se holky v těžkých chvílích nepoložily a bojovaly o každý míč a bod. Výše zmíněné problémy se dají tréninkem odstranit, důležitá je dobrá chemie a pracovitost týmu.

**Regenerace:** masáže, fyzioterapie, magnetoterapie,

**Zranění:** Hajnová (zranění prstu v prvním utkání, dále již nehrála a ani netrénovala)