

## **U17 (ročník 2001)**

– zpráva z přípravy reprezentačního družstva

Příprava reprezentačního výběru kategorie U17 obsahovala celkem 3 VT, jejichž součástí byla také 2 tréninková utkání. Vzhledem k silnému ročníku 00', jehož vrcholem bylo ME 2018 v Udine, se i s ohledem na nadcházející reprezentační sezónu a velké zastoupení hráček ročníku 2001 utvořila níže vyjmenovaná tréninková skupina. Z potencionálního výběru pro U18 nadcházející sezónu chyběly v této skupině pouze hráčky Halátková (BA Sparta), Merhautová (USK Praha), Ondroušková (Basket Slovanka), které absolvovaly přípravu s ročníkem 2000 a Holubcová (BK Trutnov) ze zdravotních důvodů. Jelikož družstvo nemělo vrchol v podobě závěrečné akce, jednotlivé kempy byly zaměřeny přednostně na IČJ, tzv. "basic fundamentals" a jejich implementace při řešení převahových situací a základních herních kombinací. V rámci třetího kempu v Jičíně jsme sehráli 2 přátelské utkání proti hráčkám U16, které se připravovaly na ME v Litvě. Pro získání širšího povědomí bylo postupně osloveno 16 hráček, pro některé to byla vůbec první zkušenost s reprezentací.

Plán přípravy:

**10.05. - 13.5. 2018 VT Brno**

**31.05. - 03.06. 2018 VT Luhačovice**

**08.06. - 11.06. 2018 VT Jičín (2x sparing ČR U16)**

**Složení RT:**

- hl.trenér : P. Prokeš
- as. trenéra: J.Gazda
- vedoucí družstva : T. Sklenář
- fyzioterapeut : F. Šmíd

**1.VT 10.05. - 13.5. 2018 VT Brno**

**Nominace : 13 hráček**

**Plán VT:**

Čtvrtek: 2 x TJ

Pátek: 3 x TJ

Sobota: 3 x TJ

Neděle: 1 x TJ

celkem 12,5 hod.

**Nominace:**

Hamzová, Pogányová, Kocourková, Štursová, Machová, Michalová (BK Žabiny Brno)

Semgady (Sokol Nusle), Paťorková (BK Havířov)

Šmahelová, Králová (BK Trutnov), Tabačková, Šitancová (Pardubice), Gallasová (USK Praha)

První soustředění se uskutečnilo v Brně společně s RD U18 , bylo zaměřeno na zdokonalení IČJ jednotlivých hráček, věnovali jsme se přednostně ballhandlingu (využití atletických překážek), technice úniku a zakončení hráče s míčem, technice střelby a přihrávky a zahájení RP. Každý trénink byl zakončen kompenzačním cvičením pod vedení našeho maséra. Velkým pozitivem bylo maximální nasazení všech hráček a snaha o osvojení nových věcí, jak basketbalových tak i mimo palubovky. Pro některé hráčky to bylo první setkání s reprezentací.

**Regenerace:** masáže

**2.VT 31.05 – 03.06 2018 Luhačovice**

**Nominace:** 13 hráček

**Plán VT:**

Čtvrtek: 2 x TJ

Pátek: 3 x TJ

Sobota: 3 x TJ

Neděle: 1 x TJ

celkem 14,5 hod.

**Nominace:**

Hamzová, Pogányová, Štursová, Michalová (BK Žabiny Brno)  
Semgady (Sokol Nusle), Paťorková (BK Havířov), Froňková (DBaK),  
Šmahelová, Králová (BK Trutnov), Tabačková, Šitancová (Pardubice), Bušková,  
Hálová (Slovanka Praha)

Druhé VT jsme měli také společné s RD U18. Navazovali jsme opět na zdokonalování IČJ s důrazem na maximální kvalitu provedení. Dále jsme se věnovali odstupované obraně a založení RP a přechodové části s důrazem na koridory hráček. Každý TJ byla specificky zaměřena na některou část individuálního rozvoje. Důraz jsme kladli především na zakončení (bez kontaktu, s kontaktem), uvolnění hráče s míčem i bez míče s pomocí kuželů, panáků, stojících trenérů. Nezapomněli jsme ani na pilování techniky střelby, převážně při střeleckých cvičeních. A v neposlední řadě jsme za pomoci tenisových míčků a malých překážek zdokonalovali ballhandling.

**Regenerace:** masáže , lymfokalhoty, sauna

### **3.VT 8.06.-11.06.2018 VT Jičín**

**Nominace:** 12 hráček

Pátek: 1 TJ

Sobota: 3 TJ,

Neděle: 1 TJ, zápas s U 16

Pondělí: 1 TJ, zápas s U16

celkem: 8,5 hod

**Nominace:**

Hamzová, Pogányová, Štursová, Michalová (BK Žabiny Brno)

Semgady (Sokol Nusle), Paťorková (BK Havířov),

Šmahelová, Králová (BK Trutnov), Tabačková, Šitancová (Pardubice), Bušková,

Hálová (Slovanka Praha)

Třetí kemp v Jičíně měl neoficiální herní prověrku, soupeřem byl reprezentační výběr U16 připravující se na ME.

Tréninková náplň spočívala v nácviku odstupované obrany, obraném doskoku a

přechodové části RP. Snaha o zvládnutí řešení převahových situací v plné rychlosti a v časovém tlaku. Důraz jsme kladli na správné zvládnutí základních IČJ (silný dribling, rychlé přihrávky), zvládnutí jednoduchých kombinací (2-1, 3-2 ..... ) a samozřejmě na správné a včasné rozhodnutí.

**regenerace:** masáže, bazén

### **Závěrečné hodnocení:**

Rád bych vyzdvihl příkladnou práci Jakuba Gazdy, jeho enormní nasazení a velké znalosti, které ho předurčují k trenérské budoucnosti. Jelikož jsem se na první IVT nešťastně zranil při názorné ukázce, o to víc bych chtěl Jakobovi poděkovat. Společnými silami jsme se snažili hráčky připravit na nadcházející přechod ke kategorii U18.

Chtěl bych pochválit hráčky Hamzová, Králová, Paťorková za obrovské nasazení při všech tréninkových i herních jednotkách a také jejich chování mimo palubovku. Šly svým chováním příkladem ostatním spoluhráčkám.

Bohužel jsme také shledali negativa. Velké rozdíly v IČJ mezi jednotlivými hráčkami. Doporučil bych najít si v tréninkových jednotkách větší čas na opakování IČJ s kladením důrazu na správné, rychlé a tvrdé provedení. Po každém tréninku jsme zařadili kompenzační cvičení, kde jsme bohužel zaznamenali, že ne všechny hráčky se s tímto druhem cvičení pravidelně setkávají.

**Regenerace:** masáže, lymfokalhota, sauna, bazén (rád bych apeloval na trenéry, aby dohlíželi na pravidelnou regeneraci)

Zpracovali: RT RD U17

Mgr. Pavel Prokeš