

## Doporučená náplň tréninků a zaměření oblastních výběrů mládeže

### 1. Obecná část

- a) Největší slabinou útočné fáze u našich hráčů a hráček je – na základě srovnání se špičkovými basketbalovými zeměmi – přihrávka. Taková přihrávka, která by byla přesná, včasná, zpracovatelná, která by sama vytvářela příznivou útočnou (střeleckou) situaci anebo připravovala další prostor pro takový vývoj. Jedním z jejich rysů je i různorodost, daná vývojem situací na hřišti.
- b) Největší slabinou obranné fáze je – opět na základě stejného srovnání – neschopnost našich hráčů a hráček dokonale, bez faulů, případně bez hrubších zákroků (bez pomoci rukou či nohou), sledovat a kontrolovat individuální akci soupeře bez míče nebo s míčem. Chybí nám soustředěnost na takový výkon, správná technika, rychlost reakce, předvídatost, fintování a teoretická znalost jednotlivých nejzákladnějších útočných situací či možností jejich řešení.
- c) Největší slabinou naší hry v celkovém pojetí – zjištěné podle vyjmenovaných hledisek – je doskakování a boj o odražené míče. Jde o útok i o obranu. Svízelnější pro nás se jeví stav obranného (týmového) doskakování. Chybí základní technika a taktika boje jednoho proti jednomu (tak zvaný „box – out“, či „block – out“ nebo „screen – out“), opět rychlost nebo i timing akce, správné stažení míče a jeho další zahrání, fintování, volba správného postoje, silové vlastnosti (což je už záležitost také kondiční přípravy).

### 2. Základní cíl

- a) Zkvalitnění základních obranných a útočných činností jednotlivce.
- b) Umožnění společného tréninku pro nejlepší, nejtalentovanější hráče a hráčky příslušné oblasti, pod vedením vybraných, kvalifikovaných trenérů ze stejné územní části.
- c) Odborné a dlouhodobější sledování těchto talentů. Výběr těch nejlepších (nejtalentovanějších) do širších reprezentačních družstev České republiky (podle FIBA kategorie – kadeti, tj. 16 let a mladší + passerelle, tj. 14. let a mladší).

### 3. Vůdčí myšlenky

Je třeba mít na paměti a vhodným způsobem zabudovávat do myšlení hráčů a hráček.

- a) Jednou z důležitých podmínek na cestě k úspěchu basketbalového kolektivu je získání 75–80% doskočených míčů v obraně.
- b) Prvotřídní družstvo udělá za zápas maximálně 10–12 chyb (ztracené míče – tehdy se mu určitě utkání vydařilo).
- c) Zisk 34% a více doskočených míčů v útoku znamená už výtečný výsledek a může být zkárou soupeře.
- d) Vynikající střelci (hráči, hráčky) se dnes chlubí – při průměru 6–8 pokusů i více na zápas – procentuální úspěšností, jež převyšuje číslo 55–60.
- e) Nejlepší střední rozehrávači (-ky) – dirigenti se vyznačují průměrem 5–7 asistencí na zápas. Jejich osobní rekordy přesahují číslo 10.

- f) Nejlepší střelci, střelkyně trestných hodů mají po skončení sezóny celkové procento vyšší než 88–92%. Několikrát za sezónu i opakovaně, zaznamenají stoprocentní výsledek i při 6–8–10ti pokusech.
- g) Kvalitní a dobře trénované družstvo špičkové úrovně je schopné vyprodukovat ve větším množství utkání 15–18 (týmových) protiútoků, rychlých brejků.

Poznámka: Údaje se týkají družstev dospělých, špičkové úrovně, v zápasech hraných 2x20 minut čistého času. Jednotliví uvažovaní hráči (-ky) jsou členy základní sestavy a odehrají v průměru 28–32 minut či více zápasu.

#### 4. Náplň tréninků

Rámcově vymezuje oblasti a směry, jimiž by se měli jednotliví trenéři řídit. V některých částech úmyslně zdůrazňuje činnosti, které běžně z různých důvodů při trénincích opomíjíme, nebo které našim hráčům a hráčkám dělají největší potíže.

Ve své podstatě vyjmenovává nebo shrnuje to, co by měl každý basketbalista (-ka), pravidelněji trénující, znát nebo ovládat v okamžiku kdy přechází do kategorie kadetů (14–15 let) anebo kdy tuto kategorii opouští (15–16 let).

Doporučení a přehled má celkem 5 částí, na sebe navazujících:

- Obecná část
- Útočné činnosti
- Obranné činnosti
- Týmový protiútok
- Kondiční (basketbalové) základy

Vlastní plánování (celé příslušné období, jednotlivé tréninky) je už záležitostí úvahy a přípravy jednotlivých vybraných trenérů, případně jejich asistentů.

Předpokládá se, že vyhodnocování činnosti jednotlivých oblastních výběrů (jejich středisek) bude formulováno ve vztahu k uvedenému dělení a to každoročně, ve smyslu daného roku.

***Připravil, projednal a schválil výbor SBT.***

---

#### Obecná část

- běh, technika běhu
- zastavení akcelerace
- změny směru, sprinty 3–10 m
- pivotování: na místě, po zastavení, po doskoku, za pohybu (s míčem, bez míče)
- chytání míče a jeho krytí (na místě, v pohybu, při zastavení)
- chycení míče a fintování (přihrávka, střelba, únik driblinkem)
- stahování míče (po doskočení)
- stavění clony + uvolnění z ní
- abeceda s míčem (bez driblinku, driblinková)
- boj o „míč nikoho“
- blokování střelby

Poznámka: Vesměs součást individuálních činností jednotlivce – „fundamentals“.

## Útočné činnosti

### a) Individuální činnosti

Přihrávky ... zvýraznit (kromě základního provedení):

- jednou rukou trčením → na pivotmany
- jednou rukou horem (bejsból.) → dlouhý pas do RP
- jednou rukou přímo z driblinku → zrychlení hry
- „hand-off“ při současné obrátce → kombinace

Driblink ... zvýraznit (m.j. činnost bez „kroků“):

- „slabou“ ruku, bez dívání na míč (s obráncem, před střelbou)
- zpět, s následným vyražením (se změnou směru)
- změna tempa (včetně „hesitation dr.“)
- obrátku za driblinku (bez porušení pravidel)
- krytí míče – základní postoj

Střelba ... zvýraznit (m.j., z krátké vzdálenosti pravou i levou rukou)

- z velmi krátké vzdálenosti – „lay-up“ (z pohybu), po doskočení = z místa, po obrátce = z místa, po fintě („pump“)
- dopichování, smečování (bez porušení pravidel)
- z výskoku – po zastavení na obě nohy současně (po driblinku, po chycení přihrávky)

Hra 1/1 ... zvýraznit (při kvalitně provedené obraně):

- rozhodování již před chycením míče
- použití fint (zahájení, zakončení)
- rychlý první krok (bez porušení pravidla o krocích)
- přímočaře ke koši a po vystřelení pohyb za míčem

### b) Jednoduché kombinace pro postupný útok

- hod a běh (2 hráči)
- „back door“ – sběhnutí za zády obránce (2, 3)
- cloň a sbíhej z clony (2, 3) – ke koši, do strany
- přihrej a cloň od míče (3) – do strany, pod koš
- křížení (3) – s pivotmanem, bez pivotmana
- akce „Bradley“ (2), akce „curl cut“ (2, 3)
- předání míče („hand-off“) po přihrávce, po driblinku (2)

### c) Jednoduchý systém pro postupný útok (5 hráčů)

- s 1 pivotmanem (2–1–2), se 2 pivotmany (1–3–1)
- hra dovnitř – ven – změna strany míče
- zapojení kombinací uvedených pod bodem b)

---

## Obranné činnosti

### a) Individuální činnosti

Základní obranný postoj, základní obranný pohyb

- cval vpřed, vzad, do stran
- výpomoc (help) a návrat (recover)
- fintování – přesilové situace 2/1
- box-out – po vystřelení soupeře (nabrání a držení na zádech)

- obrana pivota (dole, ve středu, nahoře)
- obrana hráče nabíhajícího ze slabé strany
- krytí hráče s míčem (hra 1/1)

#### b) Jednoduché obranné kombinace

- jak bránit útočné kombinace uvedené v předchozí části (2–3 hráči)
- obrana proti clonám: důsledné sledování, proklouzávání, přebírání
- obrana protiútoku → viz přesilové hry 3/1, 3/2, 4/3

#### c) Jednoduchý (MTM) obranný systém

- tlak na míč + „overplay“ + výpomoc
- na 1/3 – 1/2 (2/3) – 3/4 hřiště
- agresivní obrana na celém hřišti (FCP)
- zásady týmového doskakování po střelbě soupeře
- základy obranné rotace („pomoc pomáhajícímu“), tréninková hra 4/4 („shell drill“)
- taktika zdvojování

Poznámka: Vytvoření kvalitního základu pro obranu všeho druhu.

---

### **Týmový protiútok**

- týmové doskakování + start celé pětice
- outlet = 1. přihrávka na určeného hráče
- „V“ rozestavení první trojice (3 pásma!)
- role trajlerů: 1. trajler = strana míče, 2. trajler = slabá strana
- průběh závěrečné fáze (role, postavení, pohyb jednotlivých hráčů)
- přesilové hry 2/1, 3/2 (3/1), 4/3 (4/2), 5/3 (5/4)

Poznámka: Součást útočného systému družstva.

---

### **Kondiční (basketbalové) základy**

- člunkový běh na 1/2 hřiště
- přeběh šíře hřiště → 30 sec.
- obranný cval středový (trestný) kruh
- přeběh délky hřiště (1x, 2x, 3x, 5x)
- „suicide“ (sebevražda): TH – zpět, 1/2 – zpět, 3/4 – zpět, celá délka – zpět (rovné 5ti délkám!)
- kombinace sprint + obranný cval (případně + výskok síťka, deska)
- výběhy schodů
- medicinbaly – 1 kg, 2 kg (přihrávky, střelba)
- strečink – zahajovací, zakončující
- běžecká (atletická, pohybová) abeceda – bez míče, s míčem

Poznámka: Některé lze použít jako testy (výběrové, kontrolní)