

Željko Obradović (Panathinaikos Atheny) – „Sample Practice“
(Mastermind Coaching Clinic – Barcelona, červen 2011, zpracoval Michal Ježdík)

Po celou dobu působení u jednoho z řeckých gigantů Panathinaikos Atheny aplikuje Željko Obradović na své družstvo dva druhy týdenních mikrocyklů v hlavním (hracím) období:

a/ hrací dny čtvrtek (Euroliga) a neděle (řecká liga)

Po	1 trénink večer
Út	2 tréninky (dopoledne s kondičním trenérem se zaměřením na quickness a agility – rozdělení do skupin, podle postů)
St	1 trénink večer
Čt	G1 (Euroliga) – trénink dopoledne jen, když se hraje po 19 hodin
Pá	1 trénink večer
So	1 trénink večer
Ne	G2 (řecká liga) – trénink dopoledne jen, když se hraje po 19 hodině

b/ hrací dny středa (Euroliga) a sobota (řecká liga)

Po	1 trénink večer
Út	2 tréninky (dopoledne s kondičním trenérem se zaměřením na quickness a agility – rozdělení do skupin, podle postů)
St	G1 (Euroliga) – trénink dopoledne jen, když se hraje po 19 hodině
Čt	1 trénink večer
Pá	1 trénink večer
So	G2 (řecká liga) – trénink dopoledne jen, když se hraje po 19 hodině
Ne	volno

Samozřejmě jsou v trénincích určité odlišnosti a to hlavně podle části sezóny, ve které se nacházejí, podle soupeře, na kterého se připravují, podle zdravotního stavu družstva jako celku. Nicméně nutno říci, že se snaží tyto faktory v maximální míře eliminovat, aby rozdílů bylo co nejméně. Vše, co se na trénincích dělá v basketbalové části, vychází z požadavků na hráče kladených ve vztahu k příštímu utkání. Po celou dobu tréninku vyžaduje po hráčích a svém asistentovi **maximální koncentraci** na každou vteřinu tréninku i na zdánlivě jednoduché věci, jakou je například přeběh ve trojicích se zabíháním. Po tréninku by měli být hráči unaveni nejen fyzicky, ale i mentálně – musí vstřebávat vyslovené informace a realizovat je během celého tréninku. Zároveň chce po svých hráčích, aby si jednotlivá cvičení „užili“ (často soutěží, nebo z herních cvičení dělá průpravné hry, kdy se „počítá“ skóre). Trénink začíná vždy jednoduchým průpravným cvičením (10-12 minut) a protažením (preferuje dynamický strečink). Potom musí být hráči schopni vykonávat cvičení se 100% nasazením – od tohoto okamžiku není důvod si polevit, nebo se vymlouvat, že nejsem rozcvičený. Pokud se stane, že hráč není schopen provádět činnosti s maximálním úsilím, vezmi si ho stranou a promluví s ním – pokud zjistí, že má objektivní osobní problémy, nechá jej bez trestu odpočívat. Tresty zařazuje jen, pokud se hráči „flákají“ a nedělají na tréninku to, co po nich trenéři požadují (většinou se jedná o přeběhy mezi koncovými čarami tam a zpět s časovým limitem). V odpoledních trénincích nezařazuje střelecká cvičení bez pohybu – k tomu jsou určeny dopolední tréninky nebo hráči mohou přijít do

haly sami. V herních cvičeních a průpravných hrách 5 na 5 koučují (Obradovič a jeho asistent) každý jeden tým – během cvičení se snaží hráče zásobovat informacemi a apelují na ně, aby se učili rychle reagovat na činnost soupeře. Do programu tréninku často zařazují trestné hody. Nejčastěji mezi jednotlivými cvičeními. Maximální délka tréninku je 100 minut. Na závěr tréninku je vždy protažení.

V následující části naleznete ukázky cvičení, které jsou velmi často zařazovány do tréninkových jednotek:

Cvičení 1

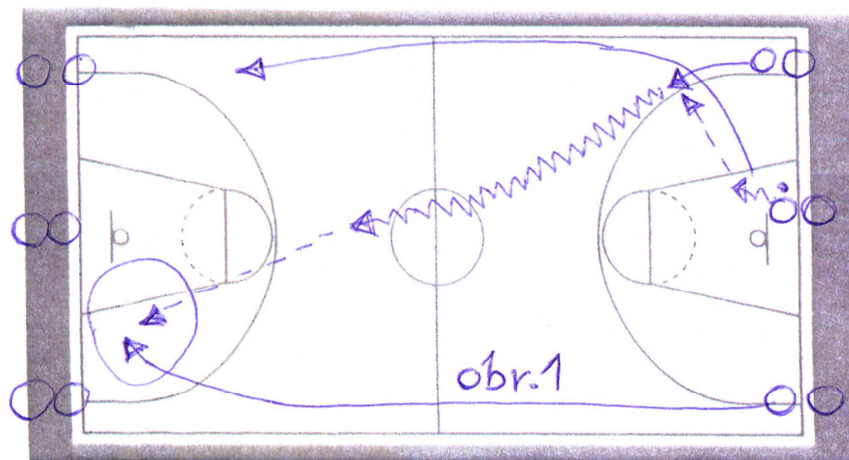
(trojice, 1 míč)

Přeběh s přihrávkami přes středního hráče + zakončení z krátké vzdálenosti (lay-up), žádný dribling, žádná přihrávka o zem – pouze přihrávky obouruč trčením od pasu. Požadovaná maximální koncentrace na přesnost přihrávek, úspěšnost zakončení a neporušování pravidel o krocích.

Cvičení 2 – obr. 1

(trojice, 1 míč)

Hráči začínají v rozestavení, jak je znázorněno na obrázku a zakončují střelbou z krátké vzdálenosti po jednoúderovém driblingu (lay-up, později z podběhu).



Cvičení 3

(trojice, 1 míč)

„Přeběhy se zabíháním“ – 4 přihrávky (pozor na porušování pravidla o krocích, pouze přihrávky obouruč trčením od pasu – žádná přihrávka o zem). Potom zařadit pouze 3 přihrávky.

Cvičení 4

(trojice, 1 míč)

Stejná organizace, ale každá trojice běží 3x („tam – zpět – tam“).

Trénink pokračuje individuálním dynamickým strečinkem za pomoci kondičního trenéra a fyzioterapeuta.

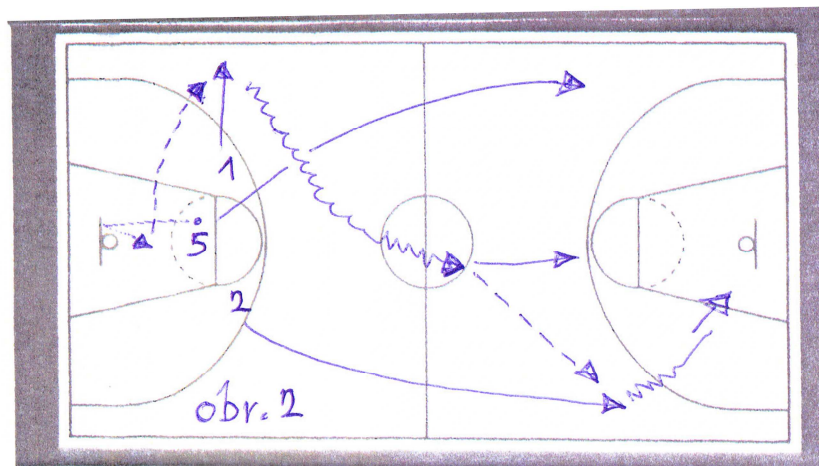
Cvičení 5 – obr. 2 (hlavní část)

(trojice, 1 míč)

Nejčastěji trénink začíná cvičeními se zaměřením na rychlý protiútok a přechodovou fází. Příkladem je následující cvičení – hráči začínají v rozestavení, jak je znázorněno na obrázku. Hráč 5 nahodí míč na desku, chytí jej a přihraje hráči 1, který se uvolnil směrem k postranní čáře, odkud dribluje směrem do středu hřiště, následuje přihrávka hráči 2, který zakončuje střelbou z krátké vzdálenosti (lay-up).

- stejný začátek, ale hráč 2 zakončuje střelbou ze střední vzdálenosti, hráč 1 odstavuje hráče 5 na slabé straně (Box-Out)
- stejný začátek, ale hráč 2 přihraje hráči 5, který zakončuje z krátké vzdálenosti, hráč 2 odstavuje hráče 1 (Box-Out)
- stejný začátek, ale hráč 1 dribluje „coast to coast“ a zakončuje střelbou z oblasti čáry trestného hodu

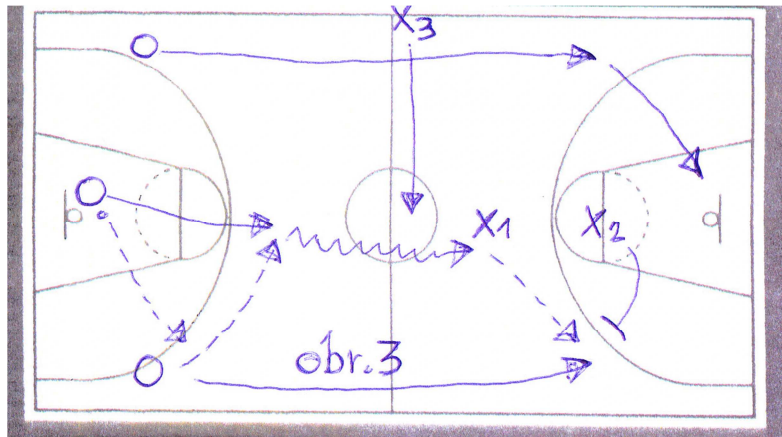
!! všichni hráči musí běhat se 100% úsilím !!



Cvičení 6 – obr. 3 (hlavní část)

(3-2+1, continuity)

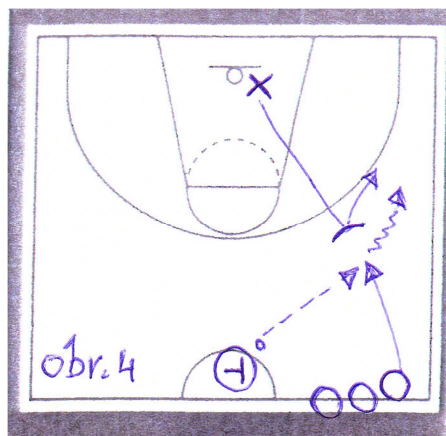
Herní cvičení zaměřené na řešení početní převahy útočníků nad obránci s třetím dobíhajícím obráncem, který začíná u půlící čáry a vbíhá do hřiště v momentě, kdy míč „přechází“ na útočnou polovinu (obránce se nejprve musí dotknout jednou nohou středového kruhu). Úkolem útočníka s míčem je atakovat ve středním koridoru prvního obránce a následně přihrát volnému spoluhráči k jedné z postranních čar, čímž se vytvoří situace 2 na 1. Někdy změni cvičení na řešení početní převahy 4 útočníků proti 3 obráncům a 1 dobíhajícím z poloviny hřiště (organizace je stejná).



Cvičení 7 – obr. 4 (hlavní část)

(close-out)

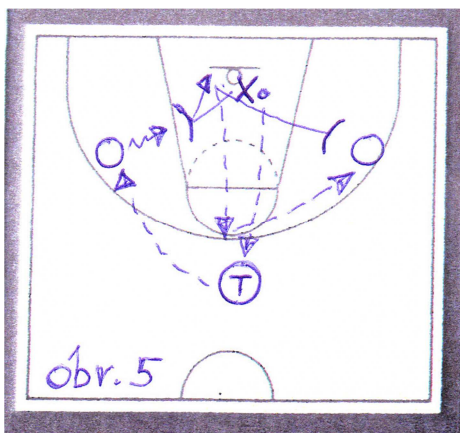
Cvičení by mělo předcházet vysvětlení kritických míst – krátké kroky, jak pracovat s těžištěm, práce paží, určit také co je cílem. Hráči začínají v základním postavení, jak znázorněné na obrázku. Útočník vyrazí co nejrychleji směrem ke koši, trenér mu v libovolném okamžiku přihráje míč (pozor na porušení pravidla o krocích). Obránce začíná svou činnost, jakmile útočník bez míče vyrazí směrem ke koši. Cílem obránce je zastavit hráče s míčem, nebo jej přimět ke změnám driblující ruky a zamezit jednoduchému zakončení (no easy basket).



Cvičení 8 – obr. 5 (hlavní část)

(2x close-out)

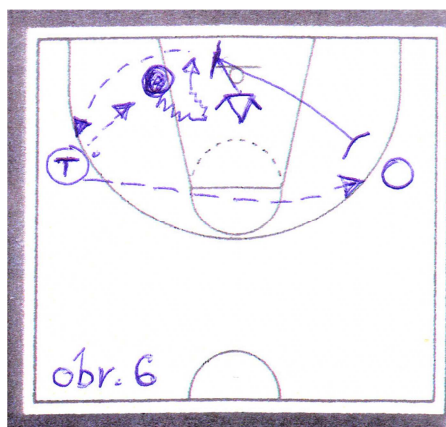
Útočníci nesmí do tříbodového prostoru, obránce začíná ve středu vymezeného území. Cvičení začíná přihrávkou obránce trenérovi, který má míč a může fintovat přihrávkou, obránce by měl reagovat jen na pohyb míče (přihrávkou). Pokud je útočník po chycení přihrávkou volný, zakončuje střelbou ze střední vzdálenosti, pokud nemůže vystřelit, pokračují ve hře 1na1 (maximálně 3 driblingy). Úkolem obránce je nepustit hráče s míčem do středu hřiště. Jakmile je vystřeleno, hráči bojují o míč. Kdo jej získá, přihrává trenérovi, který co nejrychleji přihrává druhému útočníkovi a cvičení pokračuje stejným způsobem. Po dvou zakončeních se hráči vymění.



Cvičení 9 – obr. 6 (hlavní část)

(1on1 help & close-out)

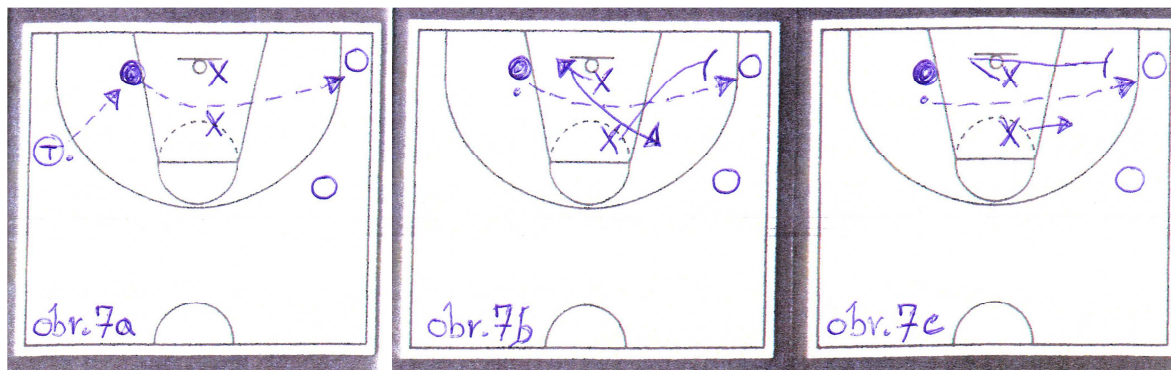
Útočník v dolním postavení může po chycení míče přihrát míč zpět trenérovi nebo začít únik jedno úderovým driblingem směrem do středu hřiště a pak provede zadní obrátku směrem ke koncové čáře a přihrává míč trenérovi. Obránce může získat míč, pokud se trenér pokusí přihrát útočníkovi (lob pass). V případě, že se útočník uvolňuje s míčem, přistupuje k němu směrem od koncové čáry (simulace zdvojení, respektive help & recover & close-out). Jakmile trenér přihrává míč útočníkovi na druhou stranu hřiště, cvičení pokračuje hrou 1na1 se stejnými úkoly jako ve cvičení 8.



Cvičení 10 – obr. 7 a, b, c (hlavní část)

(2on2 help & close-out)

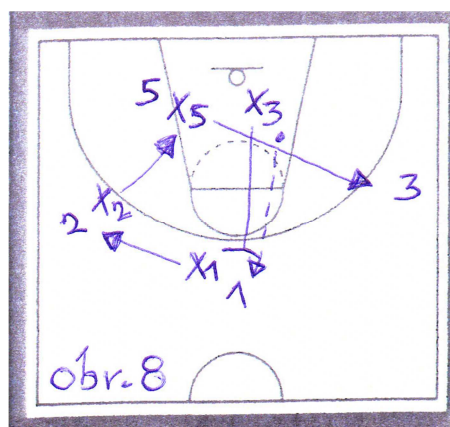
Cvičení začíná přihrávkou trenéra útočníkovi do dolního postavení, který po chycení míč využívá vyčkávací dribling. Po několika úderech přihraje míč jednomu ze svých spoluhráčů na slabou stranu. Cvičení pokračuje hrou 2na2. Hráč v dolním postavení se zapojuje pouze do útočného doskakování. Po přihrávce na slabou stranu musí stát minimálně jednou nohou stále ve vymezeném území.



Cvičení 11 – obr. 8 (hlavní část)

(close-out & fast break drill)

Cvičení navozuje herní situaci, kdy obránce dobíhá k zakončujícímu útočníkovi ze slabé strany. Začínáme přihrávkou obránce X1 útočníkovi 1, která je spouštěčím mechanismem pohybu všech bránící hráčů, tak je znázorněno na obrázku. Útočník může přihrát míč všem svým spoluhráčům. Kdokoliv z jeho spoluhráčů chytne přihrávku, zakončuje střelbou bez použití driblingu. Úkolem obránců je maximálně ztížit střelu (běží s rukama nad rameny), ale neměli by zároveň přepadnout za střelce. Druhá varianta cvičení má stejný začátek, ale úkolem útočníků je po chycení přihrávky od hráče 1 využít výškové převahy, která vznikla přeběhem obránce X5 k útočníkovi 3. Po zakončení následuje box-out a rychlý protiútok. Hraje se tam a zpět, nebo do prvního úspěšného zakončení rychlého protiútok.



Cvičení 12 (hlavní část)

(hra 5na5)

Každý trenér má svou roli (obrana vs. útok), maximální délka hry je 1:40, následují trestné hody a nová hra. Pokud nejsou trenéři spokojeni s řešením jakékoliv herní situace, hru zastaví a ukazuje správné řešení. Cílem zůstává vysoká intenzita všech prováděných činností a dodržování konceptu hry.