

Poučení z ME mládeže v roce 2007

Na základě hodnocení výkonů reprezentačních týmů mládeže posílám jihočeským trenérům připomínky, požadavky a doporučení ke zlepšení tréninkového procesu, které na hodnocení zazněly. Tyto požadavky byly prakticky shodné ve všech věkových kategoriích, bez rozdílu pohlaví. I když jsem si vědom řady překážek, které naše tréninky provázejí (od výběru a počtu dětí přes spolupráci s nevnímáním trenérských připomínek i často nemožnosti dokonalého provedení u některých jedinců) považuji za svou povinnost vás s požadavky repre trenérů seznámit. Celá řada těchto našich nedostatků je chronická a je většinou trenérů známá, ale i tak si myslím, že by nás měli tyto připomínky vést k zamyšlení a povzbudit v naší práci.

Obranný doskok, odstavení

I když některé týmy měly ze statistických dobré ukazatele v obraně, většina trenérů spokojena nebyla. Navíc obranné doskakování musí být spojeno zcela automaticky s první přihrávkou neb zahájením driblingu. Základní nutnost pro založení protiútoků. Nutno individuálně cvičit.

S tím souvisí podotázka, že by přihrávka měla být na nabíhajícího hráče, většina našich rozehrávačů stojí a čeká.

Útočný doskok

Zde je stav daleko horší, ze zkušenosti je známo, že zde hraje velkou roli vrozená touha i dovednost jedinců – sledovat míč a jít za ním. Ale jen s touto vrozenou vlastností nestačíme, musíme všechny hráče nutit do této činnosti, odvaze jít do souboje. Zřejmě by bylo v tréninku nutné po každém zakončení hrát ještě o jeden koš. Tato forma je preferována u některých trenérů v USA.

Navíc často tam stojí jeden hráč útočícího týmu, malé neb nulové zapojení dalších hráčů, zejména křídel

Příhra měkká, o repertoáru nemluvě

Vyskytují se přihrávky obloučkem, inzerované, dvěma rukama nad hlavou a velmi často ze stoje, s nulovým periferním viděním, neb fintováním. Stejně tak je nutná včasnost, čili časování. Při tréninku nutno určit také formu přihrávky (levá, pravá, přes hlavu apod.) Cvičit na nabíhajícího hráče (tím cvičit časování) a určit kdy má nabíhající hráč dostat, bez obrany, i s obranou jednoho, či obou (to je velmi složité). To ještě ve větší míře platí při přihrávkách na podkošové hráče.

Styl střelby

I když procento střelby některých hráčů či týmů je slušné, trenéři si stěžují na styl. Zatímco jiní hráči střílí stejně – stylově, u nás převládají styly samostatné. Správnou techniku, jako trenéři, známe, ale je nutno ji důsledněji vyžadovat, dbát na ni – není to lehký úkol pro jednoho trenéra v tréninku. Nutno vědět, že styl se těžko – většinou neúspěšně v pozdějším věku mění (stereotyp je příliš zažitý), čili je nutné jej upravovat včas, od samého začátku.

Nedostatek vysokých

Platí víc pro dívčí týmy, není mnoho hráček nad 190 cm. Pak na těchto postech musí hrát menší hráčky (nad 182 cm), často zatím i třeba úspěšně, ale je to cesta z nouze. Při tom v současné době je generace vyšší, než před 30 lety, a v té době jsme tyto hráčky měli. Zde je nutnost obětavé a náročné cesty hledání vysokých dětí a jejich zapojení (kdysi podmínka

činnosti STM), doplňovat s nimi své týmy mládeže, i když mohou být brzdou ve výkonnosti.. Zavést společné tréninky vysokých v jednom klubu, neb sousedních klubů, i když nepravidelně. Dlouzí vyžadují větší péči (více spolupracujících trenérů – pracovat na detailech, pokrčené nohy, pivotování, uvolnění dlouhým krokem, včetně fintování i hlavou apod.). Trenéři také připomínali, že je nutno je učit i hru zády ke koši, boji o postavení.

Krytí podkošových hráčů

Největší slabinou je pohodlnost – obránce stojí za hráčem, obránce nechává naběhnout podkošového hráče do vymezeného území a další je nulová ochota bránit hráče na čáře TH. To jen potvrzuje nutnost individuální přípravy, v herním cvičení pětic, neb při nácviku systému se tyto chyby ztrácí.

Jednoduchost nad systémy

Hra úspěšných a nejlepších týmů se opírá o technicky i takticky vyspělé jedince. Hra nejlepších týmů vede k jednoduchosti, proto je nutné při výchově v klubech dát přednost výchově individuálních činností před systémy. A to platí několikanásobně u výchovy mládeže. Tato vyzkoušená a na seminářích opakovaně doporučovaná nutnost stále nemá potřebnou odezvu v trenérské praxi. Z přehnaného nácviku systémů při výchově mládeže pak vyplývají naše zmíněné nedostatky, dá se to vyjádřit stručně – v tréninku je škoda takto ztraceného času.

Sebevědomí

Trenéři upozorňují, že řada týmů, zejména kvalitních týmů chlapců z jižní Evropy hraje daleko sebevědoměji než naše týmy. Do určité míry je to dáno povahou těchto národů, ale také počtem odehraných minut ve vyrovnaných a těžších zápasech, kde si hráči ověřují svou dovednost. I zde musíme hledat cestu ke zlepšení.

Rozehrávači

Většina trenérů repre týmů tvrdí delší čas, že nejsou (včetně mužů). Všeobecný rozvoj individuálních činností by měl pomoci vhodné typy na tento post najít.

Clony

Tato zdánlivě jednoduchá kombinace má tolik možností v nedokonalém provedení, že prakticky si musíme přiznat, že clonění nemůžeme plně využívat (postavení, postoj, fintování, časování, sběhnutí a následné řešení vzniklé situace je skvělou prověrkou techniky i taktiky). Proto nutné v tréninku tyto detaily stále cvičit.

Fyzická síla

Lepší týmy nás předbíhají i na tomto poli. Také zde je značná rezerva, obecná síla se nezíská v průběhu několika měsíců neb repre přípravě, je to soustavná pravidelná činnost, velmi často mnoholetá. I zde je nutné vědět a zejména v trénincích usilovat o rozvoj pohybových vlastností, včetně zařazení věku přiměřenému posilování. Ze síly pramení odolnost i určitě sebevědomí.

Zpracoval: Miroslav Vondříčka – předseda SBT