

Mezinárodní seminář trenérů basketbalu

Česká basketbalová federace ve spolupráci s BA Nymburk a ČEZ Basketball Nymburk pořádali ve středu 4. ledna ve Sportovním centru Nymburk v rámci turnaje "Crystal Bohemia Cup 2017" mezinárodní trenérský seminář. Přednášející Torsten Loibl a William Crossan se mohli těšit z početné trenérské účasti, trénujících různé věkové kategorie mužských a ženských složek.

Torsten Loibl (GER)

- sportovní ředitel a trenér mládeže Japonské basketbalové federace
- bývalý trenér Chemnitz 99ers (Německo ProA) a Toyota Alvark (Japonsko JBL)
- trenér roku v Japonsku (2007) a Německu (2011)



William Crossan (USA)

- magister na Xavier University v oboru sportovní administrativa a bakalář přírodních věd na Berry College
- výzkumný pracovník Institutu sportovní etiky Erica Liddella
- ředitel mezinárodní křesťanské sportovní organizace Athletes in Action v ČR



Už od deváté hodiny ranní měli trenéři možnost nahlédnout na otevřený trénink japonského reprezentačního družstva kadetů vedený německým trenérem Torstenem Loiblem. Jejich hodinový trénink byl v první části zaměřen na rozvoj individuálních činností jednotlivce, hlavně tedy na přihrávání a ballhandling. Poté se japonský tým přesunul k nácvičku herních kombinací, například k řešení Pick and Roll dva na nula nebo spacingu při hře čtyři na nula. V poslední fázi trenér Loibl pracoval na transition offense a následně hře 5 proti 5. Trénink byl zakončen poziční střelbou.

Po tréninku následoval hlavní program dne, tedy seminář rozdělený na několik částí. V té první přednášel **Torsten Loibl** na téma **Zónový presink na polovině hřiště - princip a ukázky cvičení**. Přihlížejícím trenérům vysvětlil, že vzhledem k výškovému hendikepu všech Japonských družstev na mezinárodní úrovni je nucen přicházet s různými typy obran, kdy například presink na polovině hřiště je jedna ze zbraní, která se mu osvědčila. Trenér Loibl věří, že na rozdíl od celoplošného zónového presinku není tak riskantní a nenabízí tolik možností ke snadnému skórování.

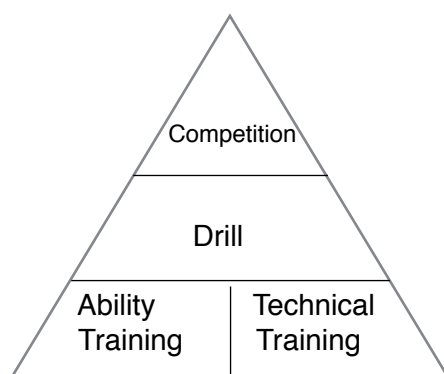
Metodika tréninku zónového presinku

1. krok - ukázat koncept presinku při hře 5 na 5 (Chceme, aby hráči porozuměli obecné myšlence našeho zónového presinku)
2. krok - trénink při různých tzv. "break down drills" (1na2+1, 2na3, 3na4, 4na4 - tady učíme hráče základy zónového presinku)
3. krok - vrátíme se ke hře 5 na 5 s útočnými pravidly (chceme aplikovat základy, co jsme se naučili během "break down drills" při hře 5 na 5)
4. krok - 5 na 5 "live" (Jsme připraveni na zápas)

Klíčové poznatky

- A) Trenér by měl volit taktiku podle charakteristiky svého týmu.
- B) Cílem tohoto presinku není získání míče, ale "získat" čas a změnit rytmus hry.
- C) "Chaser" by měl být ideálně vysoký a pohyblivý hráč, aby při následném přechodu do 3/2 match up zóny mohl pokrýt high post.
- D) Musíme být agresivní, zároveň ale nesmíme faulovat při každém zdvojení.
- E) Pro zdvojení bychom neměli striktně jenom čekat na pro nás nejlepší místa na palubovce (ty nejlepší týmy se jim záměrně snaží vyhnout) a musíme tak hledat více příležitostí kde zdvojit.

Ve druhé části přednášky se trenér **Loibl** zaměřil na **Dovednostní soutěže jako nástroj k rozvoji dovedností**. Na úvod představil pyramidu, kterou používá pro svůj trénink.

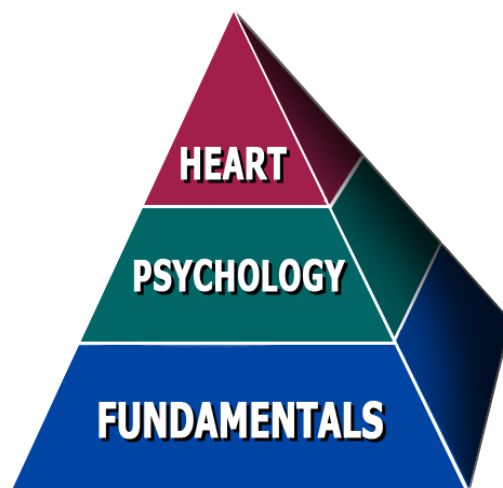


Poté měl k dispozici skupinu dorostenců z BA Nymburk, na kterých předvedl praktickou ukázkou jeho oblíbených "skills competitions" nejdříve na rozvoj obranných dovedností (1na1 close out, 1na1 na celém hřišti, doskakování a obranný footwork) a následně těch útočných (střelba, přihrávání, atd.).

Klíčové poznatky

- A) "Competition" zvýší úroveň a nasazení v tréninku.
- B) "Walk through" každého cvičení před jeho provedením ve 100% nasazení.
- C) Snažíme se vytvořit "game specific" situace.
- D) Naší výzvou je najít ten správný balanc mezi všemi složkami (viz pyramida), který je pro každý tým a věkovou kategorii jiný. Např. s profesionály se snažíme více o Drill a Competition.
- E) Když nebudeme učit naše hráče, že basketbal je nejzábavnější hra na světě, tak nikdy nebudeme schopni vychovat žádné hráče.

Po skončení praktické části v centrální hale, se celá skupina přesunula do kinosálu, aby si poslechla přednášku ředitele mezinárodní křesťanské sportovní organizace Athletes in Action v ČR **Williama Crossana** na téma **Hodnoty v trénování**. Pan Crossan otevřel svůj seminář zajímavou úvahou, zdali může, při stále narůstajícím vlivu technologie ve sportu, nahradit v budoucnu robot trenéra. Toho využil, aby se pozvolna dostal ke svému hlavnímu tématu a to jak jsou v trenérské práci důležité empatie, vztah a hodnoty. Všem přítomným v sále byla také představena pyramida 3D Coachingu.



Součástí přednášky bylo také seznámení všech trenérů, kteří vážili cestu do Nymburku, s výsledky jeho výzkumu “Nejvíce oceňovaných hodnot” napříč českým basketbalovým trenérským spektrem a jeho následné porovnání s trenéry z NCAA. Na závěr pan Crossan udělil několik praktických rad, jak mohou určité hodnoty řešit konkrétní problémy hráčů a týmů.

Klíčové poznatky

- A) Hodnoty vyplývají z životních zkušeností se promítají do naší životní situace.
- B) Naše klíčové hodnoty řídí naše jednání.
- C) Hodnoty jsou základem osobnosti. Aby byl efektivní, musí být autentický.
- D) Hlavní problémy se kterými se setkáváme, nejsou tělesné.
- E) V USA trenéři věří, že jim hodnoty pomůžou také vyhrávat.

“Vaši sportovci se pravděpodobněji stanou tím, kým jste vy než tím, kým chcete aby byli”
(Martens, 2004, p.8)

SUCCESS

Success is peace of mind attained only through self satisfaction in knowing you made the effort to do the best of which you're capable.

John Wooden

“Make each day your masterpiece.”

“Happiness begins where selfishness ends.”

“Be more concerned with your character than your reputation.”

THE PYRAMID OF SUCCESS

© The John R. Wooden Course

JOHN R. WOODEN

COLLEGE

www.woodencourse.com

Zpracoval:
Jakub Kudláček