

## **Bez myšlení v basketbale ani krok!**

**Tématem letního Coachingu je: Jak v průpravném a herním cvičení můžete vytvářet základ moderního útočného systému. Nabízíme vám dvě jednoduchá cvičení, ve kterých hráči nejednají pouze podle předem daných instrukcí, tedy mechanicky, například „přihraj obouruč trčením z jednoho zástupu hráči v protějším zástupu a postav se na konec druhého zástupu“.**

Říká se, a každému trenérovi to bude určitě známo, že myšlení - rozhodování na základě vidění a pochopení herní situace, kterou vytvářejí spoluhráči i soupeři - tvoří 50 procent herního výkonu. Přesto však stále vidíme, že hráči jsou nuceni v tréninku i v utkání k mechanickému „odříkávání“ daných úkolů bez jakéhokoli požadavku na kognitivní procesy. Považujeme to za silný deformační faktor herního výkonu.

V nabízených příkladech vám chceme ukázat, jak je možné i v jednoduchých cvičeních vyžadovat, aby hráč myslel a sám se vědomě rozhodoval. Současně chceme ukázat, jak se dá vytvářet základ dnes velmi populárního herního systému, založeného na vnikání driblingem a řízeným několika jednoduchými pravidly: dribble-drive-motion offense.

*Jaké benefity se dají v těchto cvičeních očekávat? Hráč se naučí:*

- 1) vnikat driblingem do vymezeného území a poznávat možnosti pro přihrávku spoluhráči, stojícímu za tříbodovým obloukem
- 2) udržovat co nejvíce otevřené rozestavení útočníků a chápat, co znamená dostatek volného prostoru pro útočníka
- 3) po každém vniknutí a přihrávce si uvědomovat, jak je nutné změnit postavení.

## **POPIS PRŮPRAVNÉHO CVIČENÍ**

Rozestavte rovnoměrně hráče vně tříbodového oblouku (obr. 1). Trenér se postaví s míčem pod koš a zahájí činnost přihrávkou kterémukoli hráči (na obr 1 je to hráč 3), který po chycení ihned vniká driblingem do vymezeného území se zjevným úmyslem vystřelit zpod koše. V utkání tato činnost přitáhne obvykle pozornost několika obránců. Vnikající hráč pak přihraje kterémukoli ze spoluhráčů (na obr. 1 je to hráč 4) za tříbodovým obloukem. Komu přihraje, záleží na jeho rozhodnutí.

Hráč 5 se okamžitě přesune na uvolněné místo po hráči 3, na jeho uvolněné místo se postaví hráč 3. Důležité pravidlo: při změnách rozestavení musí hráči udržovat mezi sebou neustále vzdálenost 3 až 4 metry, což jim umožňuje pochopit pojem prostoru - spacing concept.

Pokračování průpravného cvičení (obr. 2 a 3): hráč 4 vniká ke koši driblingem, přihraje například hráči 1. Hráč 2 se přesune na jeho místo a 4 se postaví na místo 2.

Pokud by se stalo, že dva hráči poběží na jedno místo, musí jim trenér vysvětlit, že tím

usnadňují činnost obraně. Jeden obránce stačí ubránit dva útočníky, stojící blízko sebe, což je v našem basketbalu velmi častý případ i na vrcholové úrovni.

Při každém chyzení hráč skočí k míči a zastaví se v trojnásobně nebezpečném postoji. Jakmile trenér zvolá „Vystřel“, zakončí hráč únik driblingem střelbou. Pravidlo: únik driblingem zahajuje hráč jednou vpravo, podruhé vlevo.

Trenér může stanovit střelbu po druhé, třetí, či čtvrté přihrávce a nemusí dávat znamení svým výkřikem. Činnost je pak plynulejší.

Hráč může vystřelit podruhé, jestliže již všichni ostatní se před ním dostali ke střelbě. Zjistěte si, kolikrát hráči vystřelí například za 2 nebo 3 minuty a chtějte, aby tento výkon udržovali, nebo zvyšovali. To zvyšuje nároky na rychlost každé činnosti. Místo střelby zpod koše zařaďte střelbu ve výskoku po zastavení. Prostor na vrcholu tříbodového oblouku musí být vždy obsazený. Každá přihrávka musí být přesná a co nejrychlejší.

## **POPIS HERNÍHO CVIČENÍ**

Útočníky 1-4 rozstavte, jak je znázorněno na obr. 4. Obránce X začíná ve středu vymezeného území. Na pokyn trenéra se hráč 2 uvolňuje „V“ únikem směrem na vrchol tříbodového oblouku, kde chytá míč přihraný hráčem 1 a ihned vniká driblingem do vymezeného území se zjevným úmyslem - stejně jako v průpravném cvičení - zakončit střelbou z krátké vzdálenosti.

Vnikající hráč pak přihraje hráči 1, který se uvolňuje do rohu hřiště. Po chyzení míče, hráč 1 opět ihned vniká driblingem do středu vymezeného území, odkud přihraje hráči 3, který se uvolňuje z rohu hřiště (obr. 5). Po chyzení míče opět vniká driblingem směrem ke koši.

Obránce X se snaží svým pohybem co nejvíce ztížit vnikajícím hráčům jejich činnost s míčem. V momentě, kdy hráč 3 vniknul s míčem do vymezeného území, se obránce rozhodne, jestli bude bránit hráče s míčem, nebo hráče 4, který se uvolňuje pro chyzení přihrávky od hráče 3 v bezprostřední blízkosti koše (obr. 6). Poslední vnikající hráč na základě „čtení“ situace buď zakončuje střelbou, nebo přihraje hráči 4.

