

STÁŽ BORGOMANERO, ITÁLIE

Hlavním cílem stáže byla návštěva trenéra Alex Sarama, který je součástí organizace Basketball Immersion a propagátorem evidence-based přístupu v učení dovedností a tréninku basketbalu.

V Borgomanero existují současně dvě organizace – Zahraniční akademie College Prep (Alex Sarama) a místní italský klub Borgomanero (College Basketball). Vzájemně mají úzkou spolupráci, společné tréninkové i administrativní prostory, ale každý má svůj rozpočet, marketing a management.

1. ITALSKÝ MLÁDEŽNICKÝ KLUB BORGOMANERO

Kategorie:

1. Mini (přípravky, U10 a U11, 3x týdně trénink 1 h)
2. U12+U13 (3x týdně trénink)
3. U14 (4x týdně trénink)
4. U15 (4x týdně trénink)
5. U17 „A“ a „B“ (A tým 4x týdně trénink; B tým 3x)
6. U19 „A“ a „B“ (A tým 3x týdně; B tým 3x týdně; návaznost na muži Serie B)
7. Muži – Serie B – poloprofesionální tým

Personální zajištění:

- Celkem 7 profesionálních trenérů. Každý z trenérů působí jako hlavní trenér jedné kategorie a poté jako asistent u min. jednoho dalšího týmu
- Šéftrenérem mládeže je Francesco Rossi (propagátor Games approach a Princeton Offense; jeho přístup k tréninkovému procesu shrnuje zde: https://www.youtube.com/watch?v=jrdUhxiYeck&t=2429s&ab_channel=Mikedekraker)

Tréninkový proces:

- 15-20 hráčů v každé kategorii
- V každé kategorii 1 hlavní trenér a minimálně 1 asistent na každém tréninku
- V mini basketbalových kategoriích vychází trénink z principů Easy basketu. Ve vyšších kategoriích je vše vedeno na základě games approach
- Napříč celým klubem učí hráče Princeton offense. Začínají od U12-U13 a postupně v každé kategorii přidávají další prvky z Princeton Offense
 - U12-U13 – off ball movement, backdoor, frontcut
 - U14 – backdoor, low post
 - U15 – off ball screen (back screen), high post
 - U17 – high post, off/on ball screen
 - U19 – Princeton Offense
- Některé kategorie mají tréninky i v sobotu. Rozpis tréninků se lehce liší pro jednotlivé týdny.
- Dynamický warm-up nebyl v žádné kategorii. Všechny tréninky začaly rušnou částí (cca 5'-8'). Poté hned přechod na hlavní část tréninkové jednotky.
- Silová příprava probíhá v rámci tréninkového procesu až od kategorie U17 (1-2x týdně před nebo po basketbalovém tréninku).
- Od kategorie U15 zařizují hráčům ve všední den 1x/týden týmovou večeři

Utkání:

- Utkání mládeže se hrají v týdnu i o víkendu. Začátky utkání v týdnu jsou v časech od 19:00-21:30 (Kategorie U13 hrála v týdnu venkovní utkání se začátkem 21:30)

Tréninková jednotka U14

- Minimální čas strávený vysvětlováním drilů
- Veškeré cvičení bylo games approach s využitím SSG (žádné cvičení nebylo bez obránce)
- Zpětná vazba formou otázek na hráče
- První cvičení po rušné části byla velice často kontinuální hra 2-2 na šířku hřiště
- Pauza na pití 1 za trénink
- Nastaveno prostředí, kde se hráči nebojí udělat chybu
- Důraz na backdoor v Princeton Offense – trenéři mají pravidlo, že v případě ztráty při pokusu o přihrávku do backdooru nereagují negativně na hráče, a to i včetně jejich body language
- Vysoká agresivita v obraně – vše automaticky bez jakéhokoliv zásahu nebo připomenutí od trenérů během celého tréninku

2. AKADEMIE COLLEGE PREP

- 20 hráčů rozdělených do dvou týmů (White a Blue)
- Personální zajištění: 1 hlavní trenér (Alex Sarama), 4 asistenti (2x USA, 1x Itálie, 1x Belgie), 1 kondiční trenér (Španělsko) a 1 kameraman/fotograf (Belgie)
- 1x týdně mají team meeting, každý den společné obědy a večeře
- Celá organizace funguje na stejném principu jako GBA v ČR. Hráči si platí účast v akademii
- Hlavní trenér Alex Sarama je propagátorem evidence-based tréninku, konkrétně constraints led approach a differential learning

Constraints led approach

- V rámci učení dovedností existují tři základní přístupy: „Traditional approach“, „Games Approach“ a „Constraints led approach“ (CLA). Alex je jedním z mála profesionálních trenérů, kteří aplikují ve svém tréninkovém procesu CLA
- Principem CLA je ve zkratce vytváření překážek a manipulování s tréninkovými podmínkami tak, aby se vytvořilo prostředí, které hráče rozvíjí v požadovaném směru
- Problematika CLA je poněkud obsáhlá a základní popis je shrnut zde i s videi: <https://labtraining.co/making-sense-of-the-constraints-led-approach-in-basketball/>
- Pro další informace o CLA je ideální kniha: How we learn to move, Rob Gray (2011)
- Video od Rob Gray na dané téma je také zde: https://www.youtube.com/watch?v=Kg4Caq0hCc4&ab_channel=RobGray

Differential learning

Metodika pocházející od Wolfganga Schollhorna a kol., z roku 2006. Myšlenka spočívá v tom, že procvičováním různých pohybů náhodným způsobem se usnadňuje rozvoj pohybových vzorců, které lze přizpůsobit situacím ve hrách, které jsou jedinečné a neočekávané – tedy přesně tak, jak jsou jednotlivé situace prováděny ve hře.

Differential learning je v tréninkovém procesu aplikováno na střelbu. Ve zkratce je cílem opakování bez opakování – žádná střelba by neměla být provedena ze stejného místa nebo pohybu a vyhýbá se tak rigidnímu opakování pohybu. Díky neustálým změnám pohybů v rámci střelby může hráč objevit, co pro něj funguje nejlépe, a naučit se tuto dovednost provádět různými způsoby.

Tréninkový proces:

- Při 80% cvičení byla využita časomíra.
- 5'-15' rušná část na začátku tréninku. Poté hned přechod k hlavní části tréninku. Bez dynamického warm-up.
- Vše v tréninku vychází z Conceptual Offense (<https://conceptualoffense.com/>)
- Před začátkem drillu mají hráči za úkol si ve dvojici/trojici vysvětlit koncept, na který je daný drill zaměřen (Push-pull, Always arrive alone, Pistol, Obrana PnR).
- Absolutně se nevyužívalo jakékoliv hry 1-0, 2-0, 3-0, 4-0, 5-0. Místo toho Alex používá např.: 5-2, 3-1, 2-1 při nácviku jednotlivých situací (Pistol, DHO, Get, Two side fast break). Jediná činnost, kterou Alex zařazuje bez obránců je střelba – zde využívá metody Differential learning (popsáno i s odkazy níže).
- V rámci tréninkového plánu mají trenéři jednotlivé cvičení rozdělené na Learn, Teach a Compete. Pro jednotlivé fáze učení mají trenéři daná pravidla, zda mohou cvičení zastavit, dát zpětnou vazbu a kdo z trenérů na to má právo.
- Jednotlivé cvičení a SSG jsou organizovány v „Bursts“ = útok zůstává po dobu 1 minuty / útok má 3 opakování a poté změna atd. Cílem je minimalizovat mrtvý čas, kdy se mění obrana-útok a nechat hráče danou činnost opakovat vícekrát za sebou v útoku/obraně pro efektivnější proces učení.
- Zpětná vazba hráčům je z 90 % „on fly“ (za chodu, bez přerušení cvičení) formou otázek a řízeným objevováním.
- Všechny tréninky a utkání jsou natáčeny a hráči dostávají sestřihaná „výuková“ videa.
- Hodnocení na závěr tréninku vedou prvně hráči a potom se až vyjádří trenér.

Týdenní program týmu:

- Na weight training jsou hráči rozděleni do skupin po 5-8 hráčích. V týdnu by měl každý z hráčů mít 1-2 silovou přípravu.
- Player development jsou individuální tréninky, kde jsou hráči opět rozděleni po 6-8 hráčích. Ostatní hráči mají volno.
- V low stress team practice probíhala rušná část na boso. Obsah tréninků je většinou střelba a kompenzace.

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
7:00 Player development	7:30 Player development	7:00 Player development	7:00 Player development	7:00 Player development	8:00 Weight training
8:00 Weight training	19:30 Moderate team practice	8:30 Weight training	14:00 Moderate stress team practice	13:40 High stress team practice	9:00 Low stress team practice
13:40 High stress team practice		14:00 Low stress team practice			10:30 Weight training



