

## MINITRAINER OFFENSIVE 12. – 14. 1. 2024, Münster – Německo



„Minitrainer Offensive“ je název vzdělávacího programu pro trenéry dětí v Německu, kterým se inspirovala i ČBF při založení kurzu „Coach4future“.

Německá verze kurzu se skládá z třech víkendových setkání, kdy trenéři sdílí a inspirují se nejen lídry federace, ale samozřejmě i všichni navzájem. Vytváří se komunita trenérů, kteří mají podobný směr, principy, ale nekopírují se 100%. Výstupem z těchto kurzů bývá certifikát, který je možné získat po absolvování finální praktické zkoušky s dětmi, ale také splněním dalších úkolů jako je vedení trenérské kliniky nebo vytvoření jednoho dílu podcastu apod.

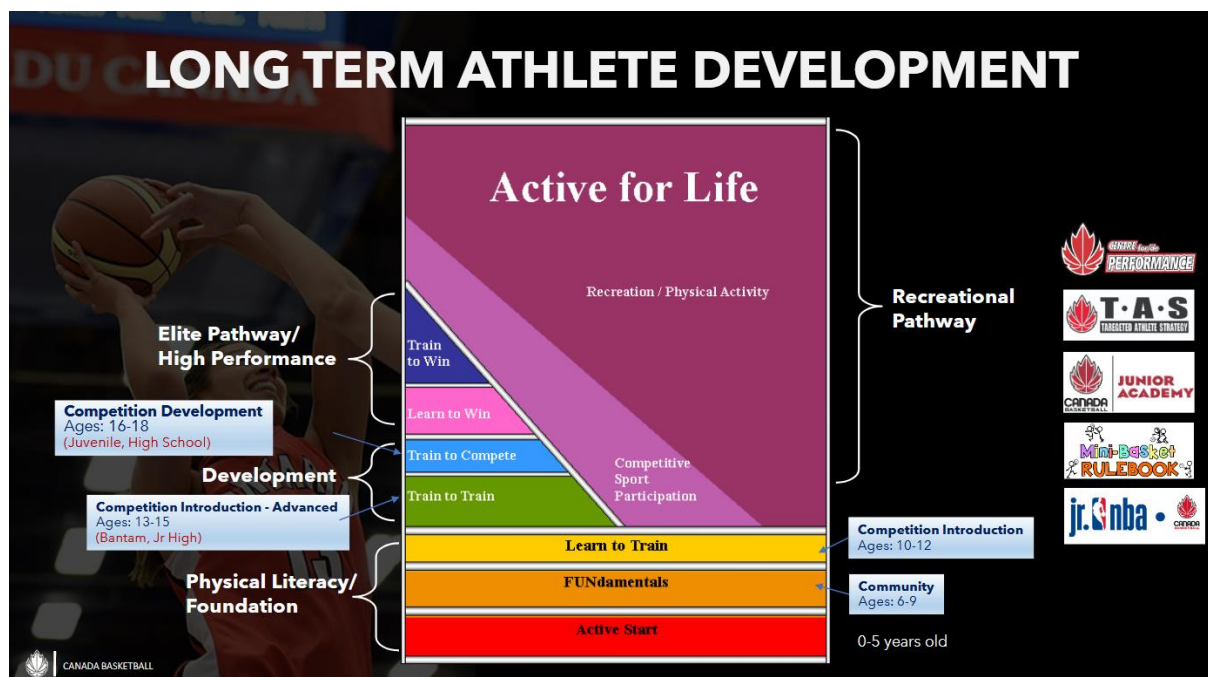


Zástupci naší, rakouské, luxemburské a dánské federace byli tento rok pozváni na část kurzu, která byla vedena hostujícím lektorem Ronem Yeungem z Canada Basketball, jehož tématem bylo představení Dlouhodobého rozvoje sportovce (LTAD). Klinika měla teoretickou a praktickou část, na kterou navázali výstupy jednotlivých studentů kurzu.

Dovolím si sdílet několik hlavních bodů z přednášek Rona Yeunga a praktické ukázky.

### RON YEUNG – CANADA BASKETBALL

### LTAD – Long Term Athlete Development in Minibasketball



## WHO – KDO

- Poznejme své svěřence
- Musíme vědět, s kým pracujeme (kategorie, úroveň apod.)
- Hráči jsou hlavní důvod, proč trénujeme (athlete centered approach)
- Prostředí má být radostné a bezpečné
  
- Mít plán pro tým
- Mít plán pro konkrétní hráče
- Znat směr a koncept
- Znat prostředí

## WHY - PROČ

- Znat smysl svého trénování. Proč trénuji?
- „transactional“ (transakční) nebo „transformational“ (transformační) coach???

Transactional = podmíněčné trénování („když nedáš koš, musíš udělat 5 kliků“, „když vyhraje, půjdeme do aquaparku“, „musíš dělat to, co Ti řeknu“, tresty a odměny.....), cílem je vyhrávání

Transformational = pozitivní příklad / vzor, nastavování vnitřní motivace, výzvy k přemýšlení a k samostatnému rozhodování, bezpečné prostředí pro chybování, „trénujeme především LIDI“, důvěra atd.

= DEVELOPMENT X WINNING = ROZVOJ X VYHRÁVÁNÍ



## ZÁKLADNÍ PRINCIPY V TRÉNINKOVÉM PROCESU - UČENÍ

- Mít 3 hlavní sdělení či priority daného tréninku
- K mluvení využít max 30 vteřin do začátku cvičení (nemluvit dlouho, bez zbytečných instrukcí)
- Cvičení trvá max 10 min, pak změna
- Shrnutí = zhodnocení, evaluace, zpětná vazba od hráčů i od trenérů
  - o ABCD – Agree, Build, Challenge, Deeper
  - o „1 minute debrief“ – minutové zhodnocení, otázky pro hráče, znát názor hráčů

## POŽADAVKY NA HRÁČE

- o Buď samostatný
- o Dávej všemu max energii
- o Naslouchej trenérům
- o Buď příkladem ostatním a zkus je vést

## FÁZE UČENÍ

1. ON AIR – technika a rychlost (nejprve technika, pak rychlost)
2. DECISION MAKING – nejprve rozhodování, načasování až druhé (chválit dobré rozhodnutí nehlédě na výsledek)
3. 1x1 – provedení akce a tlak (nejprve exekuce, následně tlak)

#### 4. HRY – rozhodování a provedení v soutěžním a herním prostředí

##### UČENÍ – PROGRESE

Dochází k adaptaci na cvičení, dovednost, proto je nutné nastavit další fázi učení, tzv. progres. Ztěžování podmínek tak, abychom naplnili potenciál rozvoje hráčů a dostávali je mimo komfortní zónu.

PŘIDAT úkol – nastavení určitého úkolu, cvičení, omezení k provedení

ZMĚNIT PROSTŘEDÍ – velikost území, počet košů, míčů apod.

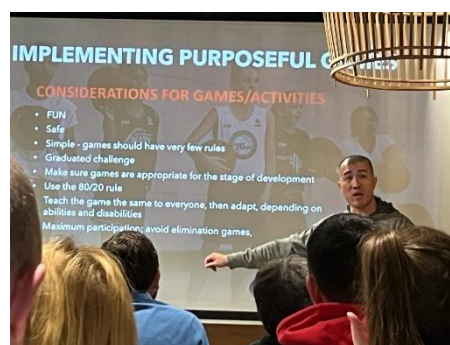
PŘIDAT HRÁČE – přidání obránce, dalších hráčů apod.

##### SMYSLUPLNÁ CVIČENÍ

- Každý hráč má mít příležitost participovat
- Nechat hráče být kreativní a inovativní
- Dejme hráče co nejdříve do herního prostředí, do hry

##### SMYSLUPLNÁ IMPLEMENTACE AKTIVIT, CVIČENÍ A HER

- Vytvořte si kulturu, hodnoty, pokřik
- Mluvte aktivně a jasně, stručně
- Pravidla pro chování, např. držení míče, když trenér mluví
- Chvalte snahu, proces a dobré chování. Ostatní se pak přidají
- Buďte entuziastičtí
- Přidávejte k aktivitám příběhy
- Přizpůsobte svou komunikaci úrovni hráčů
- Opakujte klíčová sdělení/slova



##### MALÉ FORMY HER – 1x1, 2x2, 3x3

- Více dotyků
- Lepší prostorové vnímání (spacing)
- Zbavuje nás presingových a zónových obran
- Více držení míče (possessions), které dávají smysl, tj. na správném místě ve správný čas
- Více příležitostí k rozhodování

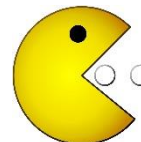
## PRAKTICKÉ PŘÍKLADY PROGRESE CVIČENÍ v minibasketbalu

Ukázky cvičení a jejich progresu (metodická řada).

### 1. **PACK MAN** - honička po čarách

Je určen typ pohybu (skoky, běh, chůze, běh pozadu...), honiči chytají ostatní hráče = žáby pohybující se po čarách. Honiči = pack mani jsou rozpoznatelní tím, že jejich paže dělají pohyb jako otevírání zobáku. Jakmile pack man někoho chytí, přidá se k němu do týmu honičů.

Modifikace:



Honiči začínají jako přihrávající si dvojice, chytají i nadále dotykem rukou. A všichni se pohybují po čarách. Nesmějí driblovat, ale „babu“ může dát pouze hráč, který má v ruce míč.

## 2. **TROJÚHELNÍK** – obdoba českého fotbalového „baga“

Hráči v rozích trojúhelníku (nebo čtverce dle počtu) si přihrávají. Jednu nohu musí mít na značce/v kruhu položeném na zemi apod. Obránce se snaží získat míč nebo donutit hráče ke špatné přihrávce. Jakmile se dotkne míče, mění si místo a do středu jde jiný hráč.

- Jakékoliv přihrávky.
- Určené přihrávky.
- Pokaždé musí být použit jiný druh přihrávky než předchozí.
- Přihrávající stojí po celou dobu na jedné noze.
- Pokud obránce získá míč, může jít do zakončení a vrací se do hry.
- Všichni přihrávající mají i svůj míč, se kterým driblují. Jeden extra míč je přihráván a chytán jednou rukou.



## 3. **TOUCHDOWN** – pokládaná

Dva týmy hrají proti sobě. Přihrávají si tak, aby dopravili míč za určenou čáru na konci území (jako rugby).

- Libovolné přihrávky.
- Před přihrávkou musí vždy hráč zapivotovat.
- Před přihrávkou musí hráč vždy zafintovat střelu (shot fake) nebo únik (jab step).

## 4. **PEXESO**

Karty jsou schované pod terčíky obrázkem k podlaze. Hráči si vytvoří dvojice. Na startovní povel se snaží získat co nejvíce dvojic stejných obrázků jako v pexesu. Hráč zvedá terčík, podívá se na kartu a vrátí ji. Až teprve, když díky spolupráci a komunikaci se svým spoluhráčem vědí, kde je umístěna i druhá karta do páru, pak si mohou tyto karty sebrat a uložit do svého domečku (obruč, kužel apod.), zároveň otočí terčík opačně.

- Bez míčů.
- Všichni driblují.
- Hráči si přihrávají jedním míčem, otáčet kartu může pouze ten, který má míč. Driblink není povolen.

## 5. **STŘELBA**

Hráči vytvoří trojice. Každý tým má jeden míč. Všichni začínají uprostřed hřiště, kde je také prostor s pokladem (víčka, houbičky, kostky apod.). Každému týmu patří jeden koš.

- a) Tým nesmí driblovat a přihrávkami se snaží zakončit na libovolný koš. Jakmile tým skóruje, může si vzít jeden poklad a dát si ho ke svému koši na určené místo. Není dovoleno bránit ostatní týmy.
- b) Totéž, ale tým se snaží zakončit na některý z košů soupeřících týmů. Je dovoleno bránit ostatní týmy. Jakmile tým skóruje, bere si poklad z domečku soupeře, kterému koš vsítil.

## 6. HULALA

Obruče jsou libovolně rozmístěny po tělocvičně. Každý hráč si stoupne do jedné obruče jednou nohou. Některé obruče zůstávají volné. Hra začíná s 1 míčem, kdy si hráči přihrávají s kýmkoliv, ale před přihrávkou zavolají jeho jméno. Jakmile hráč přihraje, posouvá se na místo chytajícího. Postupně se přidává více míčů. Na určený povel mohou hráči s míčem do zakončení na koš (vizuální či auditivní podnět od trenéra).



**Zpracovala:** Milena Moulisová