

FIBA U14 GET TOGETHER

11. - 13. 10. 2024, Bukurešť (Rumunsko)

Každoroční akce U14 Get Together pořádaná FIBA Europe pro trenéry a trenérky evropských federací se konala v Bukurešti v Rumunsku. Za Českou basketbalovou federaci se ji zúčastnila Šéftrenérka dětí a mládeže Milena Moulisová spolu se Šimonem Wojnarem (Trenér dětí a mládeže ČBF). Přítomen byl i Jiří Novotný předseda Komise dětí a mládeže (KBDM) a zároveň člen Komise dětí při FIBA Europe, jejíž zasedání bylo v Bukurešti ve stejném termínu.

Hlavními lektory konference byl srbský trenér a profesor Nenad Trunič a finský trenér a bývalý hráč NBA Hanno Möttölä, který je součástí vedení Basketbalové akademie pro finské prospekty.

FIBA Europe také představila zcela nový projekt Hoops4schools, který má pomoci federacím zvýšit povědomí o basketbale v základních školách a podpořit tak nábor do klubů. Česká basketbalová federace bude součástí zmiňovaného projektu a pokusí se o implementaci jednotlivých bodů do celkového konceptu projektů KBDM.



Zástupci pořádající federace každoročně sdílí své programy, Rumunská federace nám představila obecně svou koncepci rozvoje mládeže.

Níže jsou zpracované klíčové body obsahu konference.

11. 10. 2024 – teoretická část v prostorách hotelu

Hanno Möttölä – Child development (Rozvoj dítěte)

- Trenéři by měli usilovat o vytvoření bezpečného prostředí pro zlepšování se a připouštění chyb, dále „zažehnutí plamene“ v každém jednom malém basketbalistovi a podněcovat motivaci vrátit se na další trénink.
- Důraz kladen na to, že v dětském prostředí netrénujeme basketbalové hráče, ale učíme děti skrze basketbal.
- Trenér = vzor pro mladé sportovce
- Hlavním tématem byl biologický věk a rozdíl mezi tréninkovým, biologickým a kalendářním věkem. Například reprezentace Finska U16-U18 - 70 % hráčů narozeno v lednu až červnu daného roku.
- Nadání přechází v talent – ten je velmi často potřeba pochopit + rozpoznat + motivovat.

- Veliký vliv v mládí – rodiče, učitelé, trenéři. U sportu potom hlavně učitelé TV – všeobecná průprava.
- Ve věku 12-14 „nestáli za nic“ – Michael Jordan, nebo třeba Harry Kane, kterého ve 12 letech vyřadili ze družstva Arsenalu.
- Byla diskutována genetická predispozice, která ovlivňuje výkonnost. U hráčů menšího věku je potřeba výrazně vyšších dovedností pro dosažení úspěchu.
- Zmíněn koncept BIO-BANDINGU (metoda ve sportu, která seskupuje sportovce podle jejich biologického věku, nikoli podle kalendářního). Vytváří se tak spravedlivější prostředí, kde fyzicky vyspělejší děti nemají výhodu. Nový Zéland – váhové kategorie v ragby dětí.
- Zásadní uvedl postavení nohou a těla. Jak při střelbě, tak jiných činnostech. Důležitý je princip přiměřenosti.
- Zásady tréninku dětí zahrnují:
 - Všichni v pohybu – časté využití small sided games (hry na malém území v omezeném počtu).
 - Nikdo nestojí na postranní čáře a nedělá nic.
 - Co nejvíce kontaktu s míčem.
 - Je to jejich „herní čas“, ne trenérů.
 - Využití různých sportů v tréninkovém procesu.
 - Důležitost vzorů pro děti.

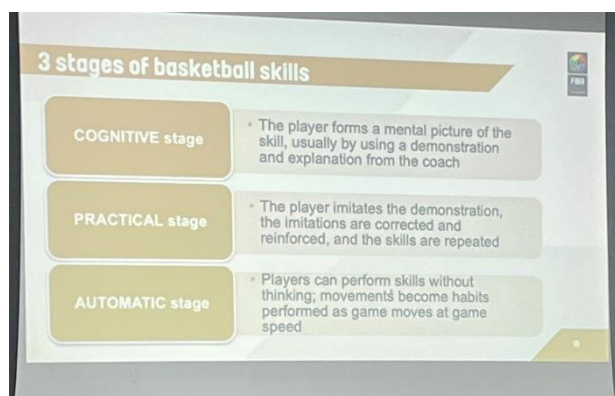
Nenad Trunic – Programming practice in basketball for the U14 category (Příprava tréninků v basketbale pro kategorii U14)

V této části se srbský lektor věnovat velmi rozsáhlému tématu – jak plánovat TJ, co by měla obsahovat, jak by měla podle něj vypadat, co je důležité u trenérské profese a mnoho dalšího. Vypíchnu zde několik věcí, které pro něj byly z této přednášky zásadní.

- Přenos teorie do praxe je zásadní.
- Trenér musí mít skvěle zorganizovaný trénink, který má spád.
- Je důležité identifikovat a opravit chyby.
- Nové tendence nemusí být vždy správné – to ukáže až čas.
- Jsou věci, které v přípravě nemůžeme ovlivnit – Covid 19, zranění, logistika (zpoždění autobusu, dlouhá výuka atd.).
- Cílem je mít zdravé hráče, abychom mohli pracovat na jejich zlepšení – zejména u mladých sportovců.
- Dlouhodobost v tréninkovém procesu je klíčová; nic se neděje okamžitě.
- Byl zmíněn vzorec (tajemství) úspěchu.
 - Dělat chyby – jak děti, tak trenéři – poučit se z nich.
 - Ptát se na otázky – když něco nevím.
 - Vychovávat – přenést své zásady a pravidla také do života.
 - Vzdělávat se – být zodpovědný za sebe sama.
 - Nebýt líný – chodit jako první, odcházet poslední, nesesedět na tréninku, být stále aktivní.

- Odhalovat slabiny jak své, tak svých svěřenců.
- „Learn by teaching“ – učit se učením.
- V dospělém basketbale jsou důležitá vítězství, zatímco v dětském se soustředíme na proces a zlepšení jednotlivců – „focus on skills, not drills“ - (Zaměřte se na dovednosti, ne na cvičení).
- Komunikace a učení.
 - Připravený trenér by měl být schopen odpovědět na otázky svých svěřenců.
 - „Information over emotion“ – Informace nad emocemi.
 - Nonverbální komunikace je klíčová, zejména body language – řeč těla.
 - Místo obecných pokynů je důležité dávat konkrétní informace a ptát se hráčů.

Zpětná vazba by měla být okamžitá a strukturovaná (metoda sandwich).
- 3 stages of basketball skills (Tři fáze učení se basketbalových dovedností)
 - Postupné zlepšování s dostatečným časem pro každou dovednost.
 - Je dobré měnit cviky, ale zachovat stejný cíl pro dovednost.



- Individuální taktika – kdy a co jak použít – pomáhá dětem přenést vědomosti do herního prostředí. **Individuální taktika = decision making** – čtení hry a rozhodování.
- 3 etapy v tréninku
 - 1. learning – proces učení něčeho nového – zpomalit tempo, nízká intenzita, přesnost.
 - 2. improving (zlepšování se) - vysoká intenzita, okamžitá korekce a oprava.
 - 3. decision making – zápasové tempo, nechat chybovat a nechat vymyslet ideální variantu.
- Typickým problémem podle lektora je nedostatečně promyšlený plán tréninku nebo naopak snaha o příliš mnoho aktivit. Klíčovou dovedností trenéra je flexibilita a schopnost reagovat na situaci.

12. 10. 2024 – praktická část v prostorách haly rumunské federace

Nenad Trunic – Teaching basic skills in defense (Učení základních dovedností v obraně)

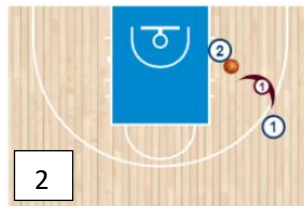
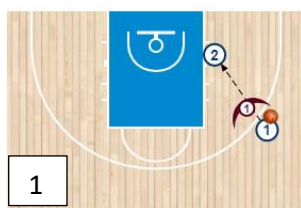
- Byla věnována pohybové přípravě pro obranný pohyb – vpřed, vzad, do stran – součást rozcvičení
- Ukázal metodickou řadu 1x0, 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3 až 5x5

Hanno Möttölä – Teaching basic skills in offense (Učení základních dovedností v útoku)

- Lektor zdůraznil, že je důležité být v tréninku efektivní.
- Je potřeba provádět cvičení pod tlakem obrany.
- Při střelbě kladl důraz na „body balance“ (rovnováha těla)
- Při statické střelbě by měli doskakující hráči alespoň přihrávat různými typy přihrávek.
- Na zahřátí doporučil Nash drill, kde každý hráč používá svůj míč, doskakuje si vlastní střelu a co nejrychleji se vrací mimo vymezené území, přičemž vždy správně zastavuje nohama.
- Většina cvičení se zaměřila právě na správné zastavení – postoj a dokročení P/L (L/P).
- V další části tréninku se zaměřil na zakončení v rychlosti přes celé hřiště.
 - Nejprve 1-0 na 3-4 driblinky.
 - S obráncem pod košem na 4 driblinky (pasivní obránce).
 - S obráncem na půlce na 4 driblinky.
- V závěrečné části se věnoval V úniku a čtení obránce, kdy požadoval back door (uvolnění za zády obránce) nebo uvolnění na tříbodový oblouk.

Nenad Trunic – How to build you defense – principles and strategies (Jak vybudovat principy a strategie z pohledu obrany)

- Lektor vysvětlil pojmy jako see side – ball side (případně blind side – help side) – silná a slabá strana
- Zdůraznil, že tlak na míč není jen na samotného hráče s míčem, ale taky do dráhy přihrávky.
- Vyžaduje po hráčích deny defense – s rukou do trajektorie přihrávky.
- Na slabé straně (help side) preferuje „pistol stands“ – postoj s roztaženými pažemi.
- Představil 3 možné varianty obrany po přihrávce do dolního postavení, což nazval „jojo defense“
 - 1. Zůstat – pouze vytočit hlavu.
 - 2. Odskočení doleva.
 - 3. Odskočení doprava.

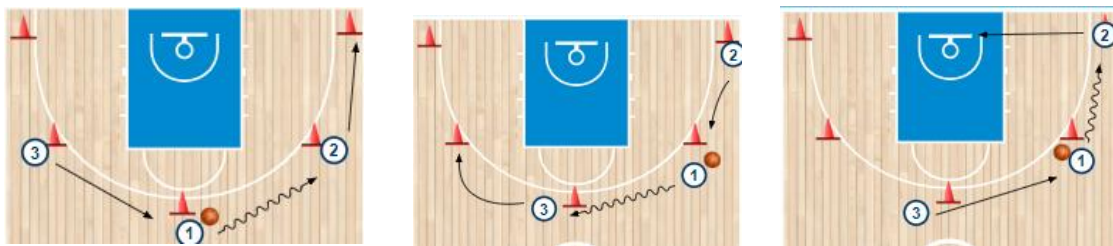


- „You should be an influencer, not a follower“. (Měl bys být influencer, ne sledující). Což pro dnešní děti může být pochopitelné a srozumitelné.
- Hráč ve spodním postavení brání hráče, který nemá driblink, by měl zamezit přihrávce nad hlavou, kdežto odstoupení obránci brání přihrávku o zem.
- Situaci s hand off řeší „through“ (skrz), kdy brání hráč udělá okno. Druhou možností je „switch“ (přebrání), které by mělo být velmi aktivní.

- Stejným způsobem se řeší „through“ (skrz) clony bez míče.
- Na závěr této části se hovořilo o obraně hráče v dolním postavení – před, za, $\frac{3}{4}$ levá nebo $\frac{3}{4}$ pravá.

Hanno Möttölä – How to build you offense – principles and strategies (Jak vybudovat principy a strategii z pohledu útoku)

- V této části byla pozornost zaměřena na zahájení rychlého protiútoku a koncept „PUSH and PULL“
- Ve finském herním konceptu není jasně určeno, kdo má předriblovávat na útočnou polovinu; může to být i hráč, který doskočil. Hráči nejbližší útočné polovině okamžitě vybíhají do stran a vpřed. Doskakující hráč by měl přihrávat přes první vlnu obránců na vybíhající hráče. Pokud míč nedostanou, vyplňují rohy.
- Při zahájení rychlého protiútoku po koši nesmí míč spadnout na zem. Hráč sbírá míč u sítě a co nejrychleji skáče za koncovou čáru.
- Dále byl předveden dril na rozběhání, při kterém hráč skáče co nejrychleji za koncovou čáru a přenáší míč pomocí outletové přihrávky na útočnou polovinu.
- Koncept „PUSH and PULL“ byl demonstrován ve trojicích, kdy byly kužely rozmístěny do rohů, na 45 stupňů a na top of the key. Hráč s míčem se posouval k jinému kuželi, zatímco ostatní dva rotovali systémem „push or pull“. Když hráč s míčem dribloval do rohu, vytlačil hráče č.2.



13. 10. 2024 – teoretická část v prostorách hotelu

Presentation U14 program Romanian basketball federation (U14 program rumunské federace)

- Hodnoty rumunské federace jsou – nadšení, chytrost, otevřenost, zodpovědnost, inovativnost.
- Jsou ve FIBA PLUS Performance program, nebo také stejně jako ČBF v programu Her world – her rules.
- V Rumunsku mají 11 oblastí/regionů. Každou oblast řídí regionální ředitel, který spolupracuje s technickým ředitelem každé oblasti. Techničtí ředitelé supervizují svou oblast a mají jasně daná pravidla, která zaštiťuje federace. Všechny oblasti mají stejné cíle a vizi. Sportovní stránku pak zaštiťuje regionální trenér. Všechno jsou to pozice na plný úvazek.

- Systém soutěží v Rumunsku je následovný – lokální soutěže – regionální soutěže – národní soutěže. Lokální a regionální soutěže řídí dané oblasti. Národní pak federace.
- Rumunská federace úzce spolupracuje se školami, kde pořádají turnaje v kategoriích U10 – U16.
 - U10 se hraje 4 na 4.
 - U11 – U16 se hraje 5 na 5 a také 3 na 3 – vítěz těchto soutěží získá stipendium.
 - Pomocí těchto soutěží se snaží dostat basketbal do co nejvíce škol.
- Pořádají také turnaj zvaný Next generation rising stars U13 (Turnaj vycházejících hvězd U13) – jedná se o turnaj regionálních výběrů – zajímavostí je, že každý jeden hráč dostane reprezentační dres – tvorba identity a komunity.

Elisabeth Cebrian – Hoops for Schools

- Hoops for schools je nový projekt vytvořen FIBA Europe a jejími hlavními partnery (Dánsko, Estonsko, Kypr). Vzhledem k zaměření na děti 1. stupně základních škol se do projektu plně zapojuje i organizace Basketball for Good, která se věnuje sociálně charitativním projektům (životní prostředí, zdraví, inkluze apod.). S ohledem na využití technologií a celkové digitalizaci projektu je hlavním partnerem i španělská firma NBN23, kterou známe v českém prostředí díky zavedení elektronických zápisů. Projekt začíná pilotním programem v testujících federacích. Oficiálně by pak měl být spuštěn v roce 2026.



Zpracovali:

Šimon Wojnar, Milena Moulisová

