

NAUČTE SE VNÍMAT HŘIŠTĚ

MICHAL JEŽDÍK : autor je sportovním ředitelem projektů Future Stars a BCM Nymburk

V současném mládežnickém basketbale je častou otázkou, jaké herní kombinace a systémy využívat v postupném útoku. Část trenérů preferuje nejprve naučit hráče herním dovednostem a vnímání hřiště, pod čímž si představují dobré rozmístění hráčů v jakékoliv herní situaci. Cvičení, které vám nabízíme, skýtá vícero využití, má však dva hlavní účely. Prvním je naučit vnikající hráče s míčem vidět všechny možnosti přihrávek a druhým naučit hráče rozmístit se co nejrychleji do správného rozestavení.

Součástí je také nácvik chytání míče a zaujmutí trojnásobně nebezpečného postoje, připravenému ke střelbě. Cvičení také vyžaduje, aby se hráči bez míče pohybovali na základě pohybu míče (přihrávky a driblingu), čímž jim vštěpujeme dobré základní návyky. Pohyb hráčů bez míče je totiž velkým nedostatkem mladých středoevropských basketbalistů.

POPIS CVIČENÍ

Všech pět hráčů rozmístíme do prostoru kolem třibodového oblouku. Trenér s míčem stojí u koncové čáry na jedné straně koše. Cvičení začíná přihrávkou trenéra jednomu z hráčů (na našem obrázku hráči 3) směrem k třibodovému oblouku. Hráč, který chytne míč, se ihned uvolňuje driblingem směrem ke koši se snahou zakončit (**obrázek 1**).

Jakmile se dostane do vymezeného území, přihraje libovolnému spoluhráči do třibodového prostoru. V našem případě hráč ze silnostěnného rohu hřiště (hráč 5) zaplní uvolněný prostor na křídle (původní místo hráče 3). Přihrávající hráč pak zaujme volný prostor v rohu hřiště u koncové čáry (**obrázek 2**).

Důležitým pravidlem je, aby hráč, který přihrál míč, zaplnil co nejrychleji volný prostor na perimetru v oblasti třibodového oblouku. Je třeba být nejméně 3–4 metry od nejbližšího spoluhráče. Toto hráčům pomáhá pochopit a realizovat koncept dobrého rozmístění na útočné polovině, tedy spacing.

Cvičení pokračuje tak, že hráč 4, který chytil míč, vniká směrem ke koši a opět přihraje libovolnému spoluhráči na perimetru. V našem případě (**obrázek 3**) hráč 2 zaplní volný prostor v rohu hřiště a přihrávající hráč 4 zaujme prostor na křídle u postranní čáry. Tento pohyb pokračuje do té doby, než trenér zvolá „Střela!“, vnikající hráč s míčem pokračuje v pohybu a namísto přihrávky zakončuje střelbou z krátké vzdálenosti.

POZOR NA SHLUKY!

Pokud se stane, že dva hráči jdou do stejného místa, doporučujeme cvičení zastavit a všem vysvětlit, že toto shlukování hráčů na jednom místě znesnadňuje činnost útočníků. Vysvětlete jim také, že důležité je komunikovat mezi sebou a informovat se, kdo kam jde. Ujistěte se, že hráči pochopili, že špatným rozmístěním usnadňují činnost obraně. Pokud se hráčům podaří udržet dobré rozmístění, zlepšíme automaticky vidění hřiště - obrany i spoluhráčů - a můžeme si být jisti, že jeden obránce soupeře nemůže pokrýt dva útočníky.

Při každém chytání přihrávky apelujme na útočníky, aby vykročili směrem k míči a zaujali trojnásobně nebezpečný postoj. Vykročením směrem k míči učíme hráče nenechat se předskočit bránícím hráčem. Pokud má útočník tělesný kontakt s obránce, měl by jej opustit až v momentě, kdy je míč ve vzduchu.

Pokud spoluhráč zvolí přihrávku o zem, opouštíme kontakt s obráncem v momentě, kdy se míč dotkne palubovky. Co nejrychlejším zaujmutím trojnásobně nebezpečného postoje nabízíme automaticky hráčům ideální výchozí postoj pro střelbu, přihrávku nebo vniknutí do vnitřního prostoru. Výsledkem je často snížení počtu ztrát špatně zvolenými přihrávkami a vybudování více příležitostí ke hře 1 na 1.

ALTERNATIVY A POSLOUPNOST

- Cvičení končí na pokyn trenéra „Střela!“
- Střídejte driblující ruku (směr driblingu), později zařaďte i změny směru.
- Řekněte hráčům, kolikrát si musí přihrát, než zakončí. Můžete zvolit i variantu, že určíte počet přihrávek a počet vstřelených košů (pokud zvolíte větší počet košů, než je počet hráčů, doplňte informaci, že každý musí zakončit, než jeden ze spoluhráčů vystřelí podruhé).
- Trenér určí časový úsek cvičení: například kolik košů hráči zaznamenají za 2 minuty. Mohou zakončovat po 4 přihrávkách a každý musí jednou vystřelit, než jeden z nich zakončuje podruhé. Nebo každý musí zakončit dvakrát, než jeden zakončí potřetí.
- Nahraďte zakončení zpod koše střelbou ze střední vzdálenosti, nebo z tříbodového prostoru.
- Zařaďte dva a více obránců a stanovte jim jasné úkoly.

