

JAKÉ ZÁKLADNÍ ČINNOSTI UČIT? A JAK?

MICHAL JEŽDÍK : autor je trenérem a sportovním ředitelem projektu Future Stars

Současný elitní basketbal se opírá kromě jiného o vysoký stupeň dovednostního potenciálu, jehož dominantou jsou herní činnosti jednotlivce - obranné i útočné. To je jeden ze závěrů ze dvou nejvýznamnějších letošních trenérských seminářů, konaných v létě v Barceloně a v Hamburgu. Ve vyspělých zemích, hlavně v jihozápadní Evropě, se dává velký prostor a klade se důraz na rozvoj právě „basic fundamentals“, herních činností jednotlivce, které jsou považovány za neodmyslitelný základ herních kombinací a systémů, popřípadě konceptů hry, jak to nazývá slavný kouč Aito Reneses. Požaduje se zvládnutí činností v maximální rychlosti, za přítomnosti soupeře a jejich využití na základě „čtení hry“. Až sem nic nového pod sluncem.

Většina trenérů si klade především tyto otázky: Jak naučit hráče v co nejkratší době požadované základy? Kdy je proces učení ukončen? A jaké metody a organizační formy zvolit, aby tréninkový proces byl co nejefektivnější?

Můžeme říct, že se nyní preferují dva druhy učení. Tím prvním je standardní způsob, který využívá tři základní metodicko organizační formy – průpravná cvičení bez přítomnosti soupeře, herní cvičení s přítomností soupeře a průpravné hry.

Druhým způsobem je učení základním činnostem tak, jak se dají využít v systému nebo konceptu hry. Hlavně mladí hráči si podle mého názoru ve druhém případě lépe uvědomují, CO se učí, PROČ se to učí, JAK, KDY a KDE to mohou využít, a KDO je součástí jejich týmu na hřišti a naopak jejich soupeřem.

Příklad vidíme na obrázku 1 – uvolnění hráče bez míče ze slabé strany do vnitřního prostoru, kterému předchází přenesení míče od jedné postranní čáry k druhé. V tomto jednoduchém průpravném cvičení, které může být součástí i vašeho konceptu hry, se hráči také učí, jak driblovat, a kam se koukat, jak a kdy se uvolňovat bez míče, jak zakončit, jak, kdy a kde chytit míč a obrátit se čelem ke koši, co by měli vidět, když chtějí přihrát do vnitřního prostoru, jaké dodržovat rozmístění na hřišti a zároveň se podílet na správné načasování spolupráce celé čtveřice.

V mládežnických kategoriích bychom měli přidat důraz na počet opakování a vystřídání všech hráčů na všech místech, čímž eliminujeme brzkou specializaci. Cvičení můžeme začít i z druhé strany hřiště a postupně přidávat bránící hráče (nejprve třeba jen obránce, který brání hráče 2).

Na obrázku 2 je znázorněno cvičení, jehož hlavním cílem je naučit předání míče (hand off) a dodržování správného rozmístění na hřišti zakomponované do herní situace.

Na obrázku 3 je znázorněna podobná situace. Hráč 3 se ale nemůže uvolnit pro chycení míče (obránce X3 je před ním). Pokračujeme tedy přihrávkou hráče 1 hráči 2 a následným

uvolněním hráče 4 směrem na vrchol tříbodového oblouku. Pokračujeme, jak je znázorněno na obrázku.

Cvičení můžeme začít i na druhé straně hřiště. Postupně přidáváme další bránící hráče a snažíme se vystřídat útočníky na pozicích 1-4.

Na obrázku 4 se snažíme zdokonalit clonění pro hráče s míčem a další základní činnosti, které se ve cvičení vyskytují. Snažíme se klást důraz na rychlé a včasné uvolnění clonícího hráče 4, dobrou techniku clonění, dribling hráče 1 těsně kolem clonícího a následné správné rozmístění hráčů na hřišti.

Tak jako v předchozích cvičeních postupně přidáváme bránící hráče, přičemž začínáme s obránci hráčů 3 a 4 a posléze doplníme obránce hráčů 1 a 2. Hráči bez míče se snaží vždy podílet na volném koridoru pro přihrávku, jak je znázorněno na obrázku 4.

Budování základů, myšleno herních činností jednotlivce, je něco jiného než učení vítězit v utkání. Pokud se touto cestou dáme, můžeme - hlavně na začátku - prohrávat častěji, než si myslíme, ale můžeme zároveň dát hráčům něco, na čem mohou stavět svoji hru a výkon v budoucích utkání.

Dáme jim to, co jim umožní vítězit v pozdějším věku, hlavně v dospělých kategoriích. Vítězství je v mládežnických kategoriích také důležité, ale je až druhotné. Systém hry je často nadřazován nad základní činnosti, čímž v plné míře škodíme hráčům. Ano, možná vyhrájeme o několik utkání víc, ale pro vývoj hráče uděláme víc, když se budeme věnovat herním činnostem jednotlivce a jejich využití v konceptu hry, jak je popsáno v tomto článku.

Cílem příspěvku není vytvořit nové dogma o učení základních činností, ale upozornit na jinou možnost, která je používána jinde než ve střední Evropě. Pokud každý z vašich hráčů zlepší alespoň jednu herní činnost, výrazně se zlepší výkon celého týmu. Učení základů jako nedílné součásti herních situací je pro hráče mnohem zajímavější, protože jsou od prvopočátku „vtaženi“ do hry. Zároveň vytváříme situace, které nám umožňují učit herní činnosti v plné rychlosti a za přítomnosti soupeře.

Konkrétním příkladem tohoto konceptu učení je Ricky Rubio. Trenér Reneses, který Rubia vedl v Badaloně několik let, odpověděl na moji otázku, jak docílil, že má v repertoáru tak vysoký počet variant přihrávek a zakončení a dokáže je využívat i v utkání, takto:

„Ricky uměl mnoho věcí dobře, tak jsem se ho zeptal, kterou činnost chce umět perfektně a on odpověděl, že přihrávání. Začali jsme tedy zařazovat do tréninku cvičení na využití různých druhů přihrávek v různých herních situacích, včetně zastavení krokem a dopadem na obě nohy, přihrávky jednou rukou po driblingu, kolem obránce, přihrávky v prvním kroku dvojtaktu. Pak jsme přidali různé druhy zakončení z krátké vzdálenosti, protože se stávalo, že byl často blokován. Tedy třeba zakončení v prvním kroku dvojtaktu, zakončení „podstřelem“. Když teď vidíte Rickyho zakončovat nebo asistovat, tak to není proto, že to vymyslel a poprvé udělal v daný moment v daném utkání, ale proto, že se jedná o naučenou dovednost v tréninku.“

