

BASKETBALL SERVIS

František Rón



ve spolupráci se

SDRUŽENÍM BASKETBALOVÝCH TRENÉRŮ
České basketbalové federace



ROZVOJ SPECIFICKÉ BASKETBALOVÉ KONDICE

prosinec 2004

Ve svém příspěvku „Rozvoj specifické basketbalové kondice“ vám předkládám soubor cvičení, která používám od začátku přípravného období, ale také v průběhu soutěžního období. A proč „specifická“ ?

Domnívám se, a určitě nejsem sám, že zatížení hráče v basketbalové utkání nelze striktně rozdělit na vytrvalostní, rychlostní a silové schopnosti, ale „kondiční“, výkon je kombinací všech těchto schopností, která se dají jen těžko namodelovat v tréninku směrem k utkání. Výkon hráče v zápasu je velmi variabilní - nikdy nevíme, kolikrát bude sprintovat a na jakou vzdálenost, kolikrát bude muset změnit směr, jak často bude bojovat o pozici ve vnitřním prostoru, při clonách a doskakování, nebo jak dlouhé budou intervaly „odpočinku“ (auty, TH, střídání), atd...

Nicméně jako stěžejní kondiční schopnosti a dovednosti se jeví rychlostní vytrvalost, akcelerace na krátkou vzdálenost, změna směru, přechod z běhu (sprintu) do obranného pohybu, resp. běhu pozpátku („manipulace“ s těžištěm těla, práce nohou), i projev silových schopností v soubojích o pozici (posturální svalstvo, svaly nohou – stabilita).

V následujících cvičeních jsem se snažil zohlednit právě tyto stěžejní aspekty basketbalového „kondičního“ výkonu a věřím, že vám pomohou v přípravě hráčů na utkání.

A. SPECIFICKÁ BASKETBALOVÁ KONDIČNÍ CVIČENÍ

Legenda: *SP* – sprint, *OP* – obranný pohyb, *POZ* – běh pozpátku, *M* – míč

1. Nabíhané sprinty



- Hráči sprintují mezi dvěma kužely, zvolní a opět nabíhají k dalšímu sprintu

Varianty:

- hráči plynule nabíhají do sprintu
- hráči běží ke kuželu 50% maxima, až na jeho úrovni sprintují

Manipulace se zatížením:

- změna délky sprintu, resp. zvolnění
- počet opakování
- interval odpočinku: 3 – 4x doba zatížení

2. Sprint x zvolni

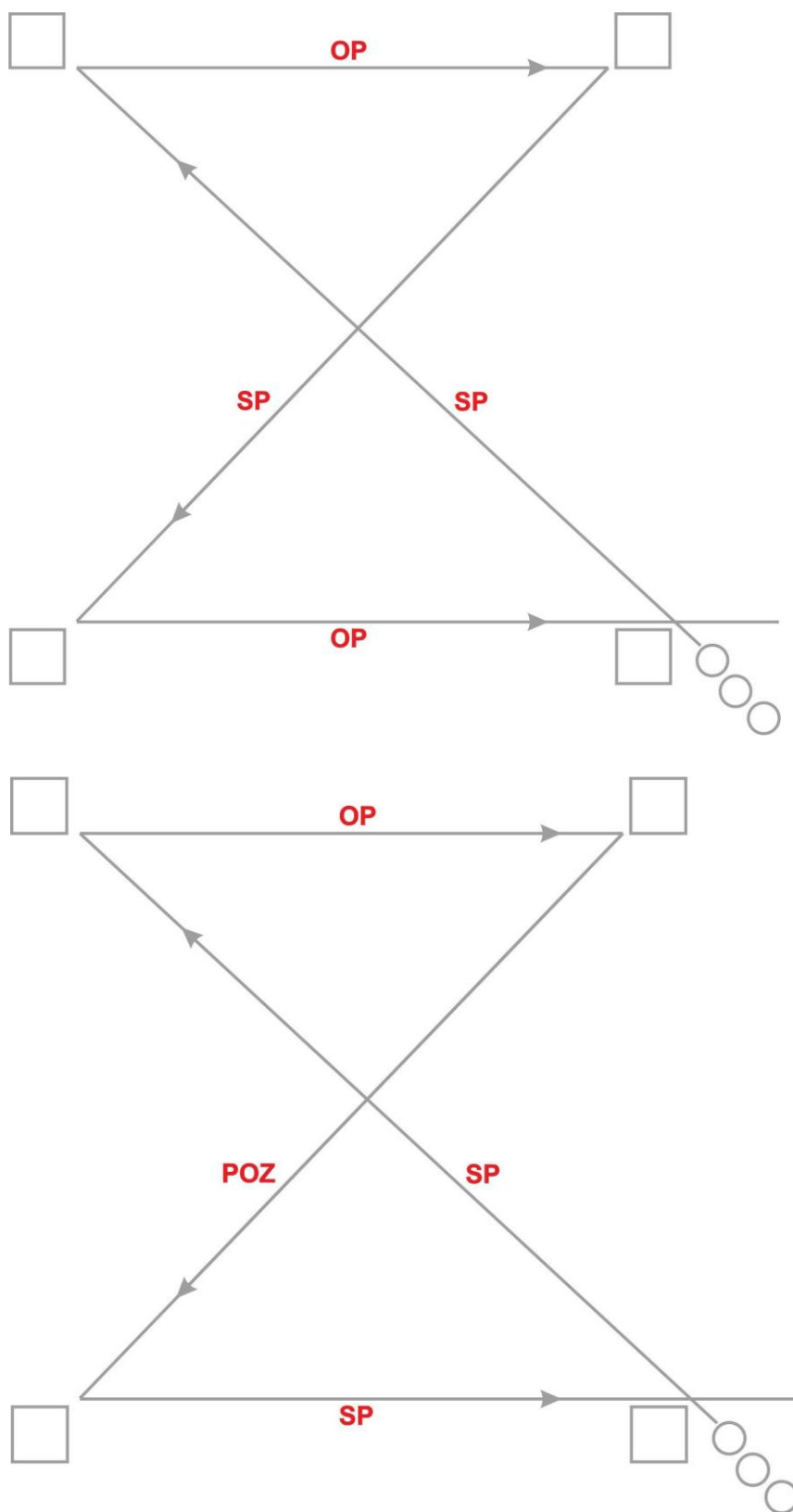


- Hráči začínají velmi pomalým klusem, sníží těžiště (side step) a akcelerují 4-5 kroků, opět zvolní, atd.

Manipulace se zatížením:

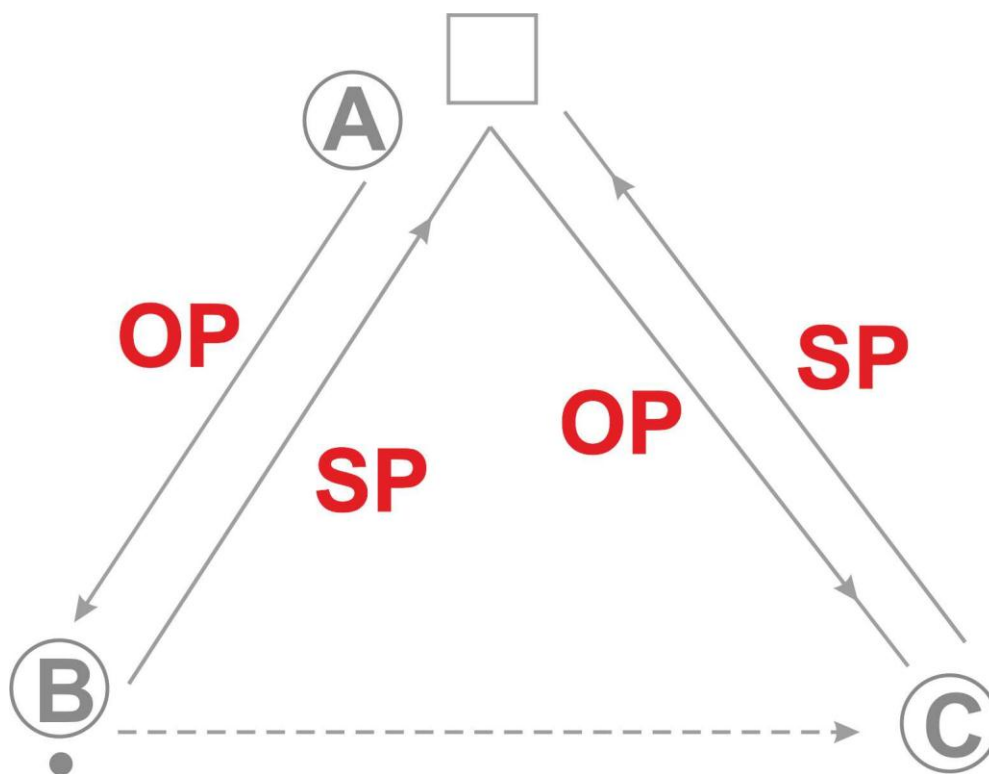
- Zařazení min. 3, max. 6 akcelerací, interval odpočinku (chůze, vyklusání) 5ti násobek zatížení, 3-5 opakování.

3. Box Drill



- Hráči se pohybují mezi kužely různými způsoby basketbalového pohybu (viz diagramy). Upozorňujeme na ostré změny směru a udržení těžiště na stejné úrovni.

4. Triangl Drill

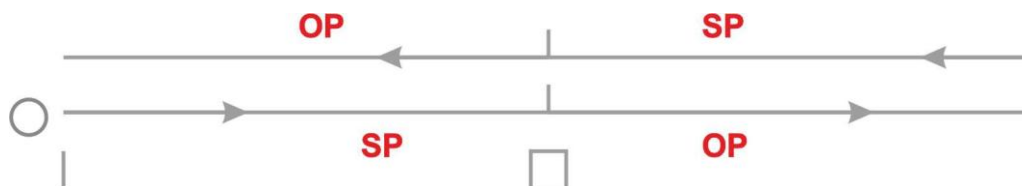


- Hráč **A** v obranném pohybu k hráči **B**, chytí míč, přihraje **C**, zpět k židli sprintuje, ostrá změna směru, obranným pohybem k hráči **C**, sebere míč, přihraje **B**, atd.

Varianty:

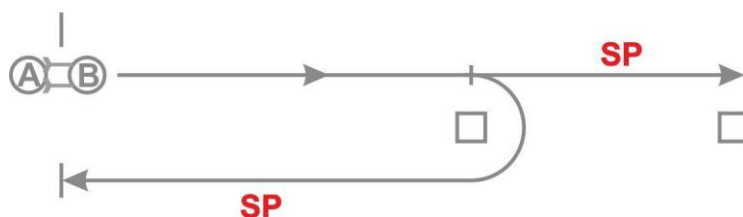
- **A** musí míč hráčům vytrhnout (krátký souboj o m.)
- míč nahradíme medicinbalem
- **A** k hráči sprintuje, k židli v obranném pohybu

5. Sprint – Slide Drill



- Hráč sprintuje ke kuželu, změní sprint na obranný pohyb, na konci dráhy sprint zpět ke kuželu a opět změna na obranný pohyb. Upozornujeme na udržení stejné úrovně těžiště v pohybu. Počet opakování 3 – 5x ve 3 – 5ti sériích. Interval zatížení x odpočinku mezi sériemi 1 : 5 (4, 3).

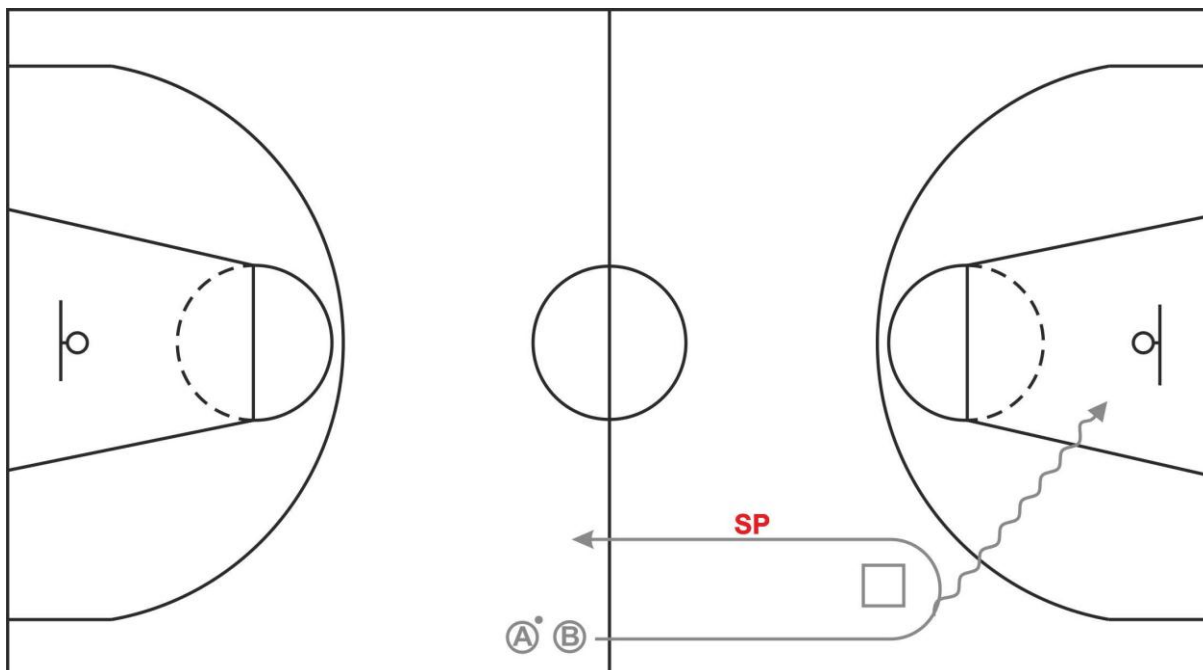
6. Bržděný pohyb



Varianty:

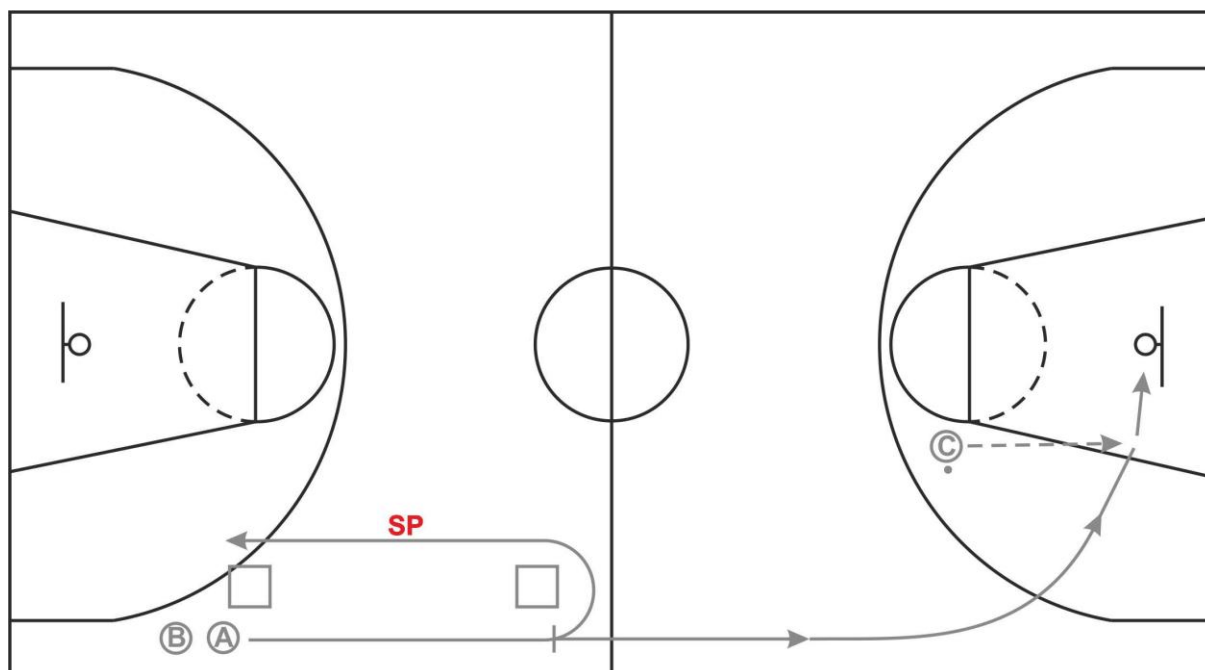
- Hráč **B** drží **A** za ramena a brzdí jeho sprint, u kuželu ho pouští, **A** vyráží sprintem vpřed k dalšímu kuželu, **B** kolem kuželu zpět
- Hráč **A** drží **B** za ruce (ten je má za zády) a brzdí jeho sprint ke kuželu, potom ho pouští **B** pokračuje ve sprintu k dalšímu kuželu, **A** se vrací zpět co nejrychlejším během pozpátku
- Hráč **A** drží **B** za jednu ruku (za zápěstí), **B** provádí obranný pohyb a následný sprint v momentě, kdy ho **A** u kuželu pustí. Hráč **A** se vrací v obranném pohybu

7. Bržděný pohyb, driblíng a zakončení



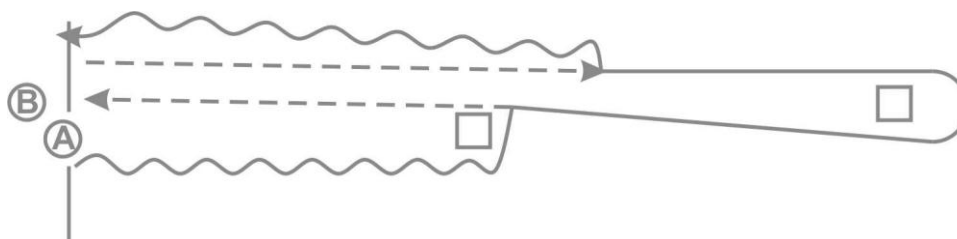
- Hráč **A** je bržděn za ramena a drží míč, u kuželu ho **B** pouští, **A** začíná driblíng a zakončení v plné rychlosti, **B** sprintuje zpět.

8. Bržděný pohyb, přihrávka, zakončení



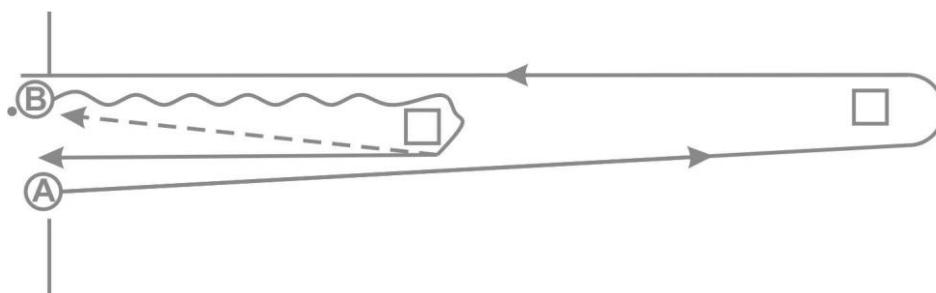
- Hráč **A** provádí bržděný obranný pohyb ke kuželu, jakmile ho **B** pustí, sprintuje, chytá přihrávku od **C** a zakončuje v plné rychlosti. **B** sprintuje zpět.

9. Štafetový závod – I



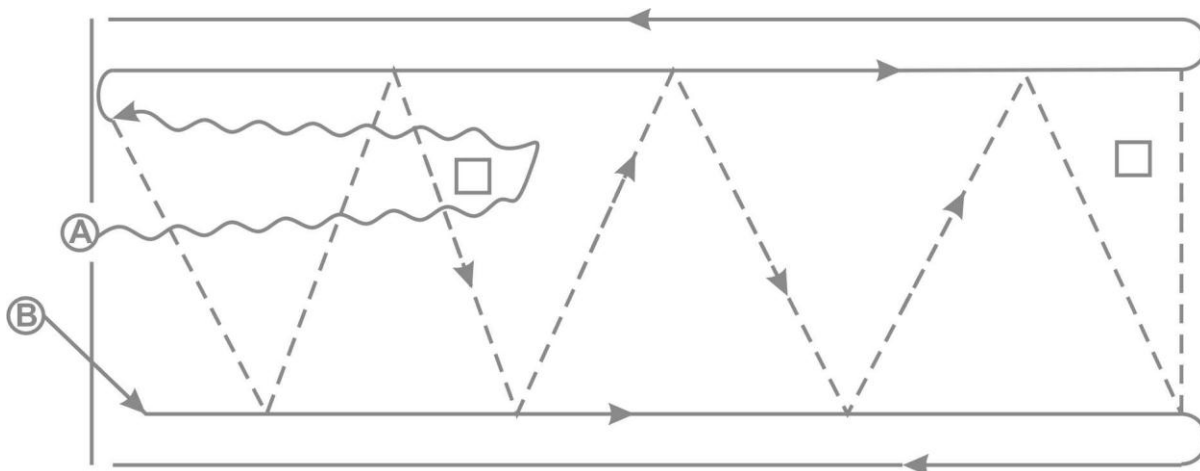
- Hráč **A** dribluje ke kuželu, přihrává **B**, sprintuje k další překážce, obíhá ji sprintuje zpět. Mezi kužely chytá přihrávku od **B**, dribluje zpět, za koncovou čarou předá míč hráči **B**, atd.

10. Štafetový závod – II



- Hráč **A** sprintuje ke vzdálenějšímu kuželu a zpět, **B** mu předá míč, **A** dribluje k bližšímu kuželu, přihrává **B** sprintuje zpět. **B** startuje až předá míč **A**.

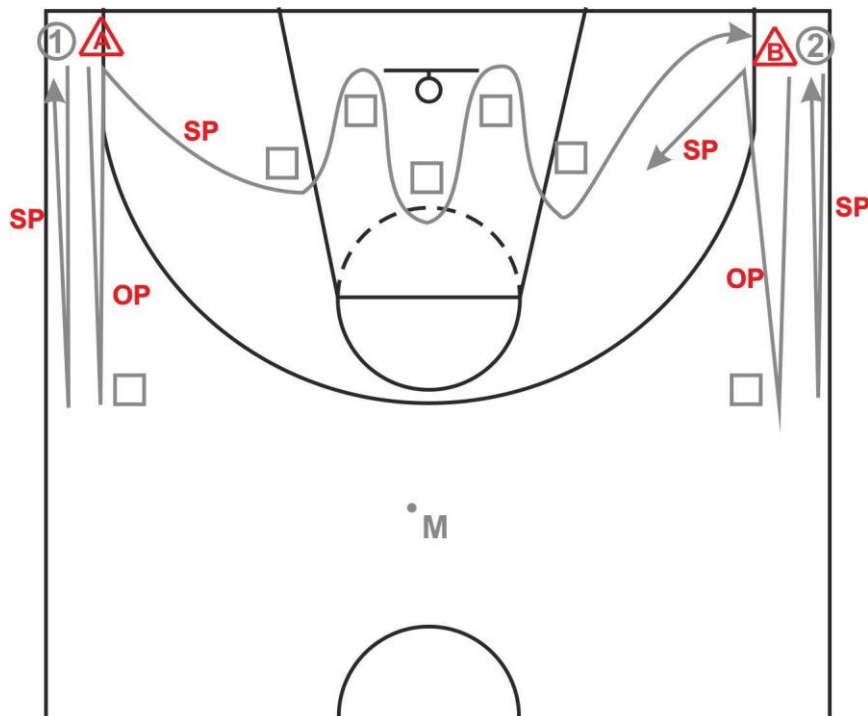
11. Štafetový závod – III



- Hráč **A** začíná driblinkem kolem kuželu, až je zpět za koncovou čarou přidává se k němu **B**. Oba sprintují a současně si přihrávají k půlicí čáře a zpět, za startovací čarou začíná **B** driblinkem, přidá se k němu **C**, atd.

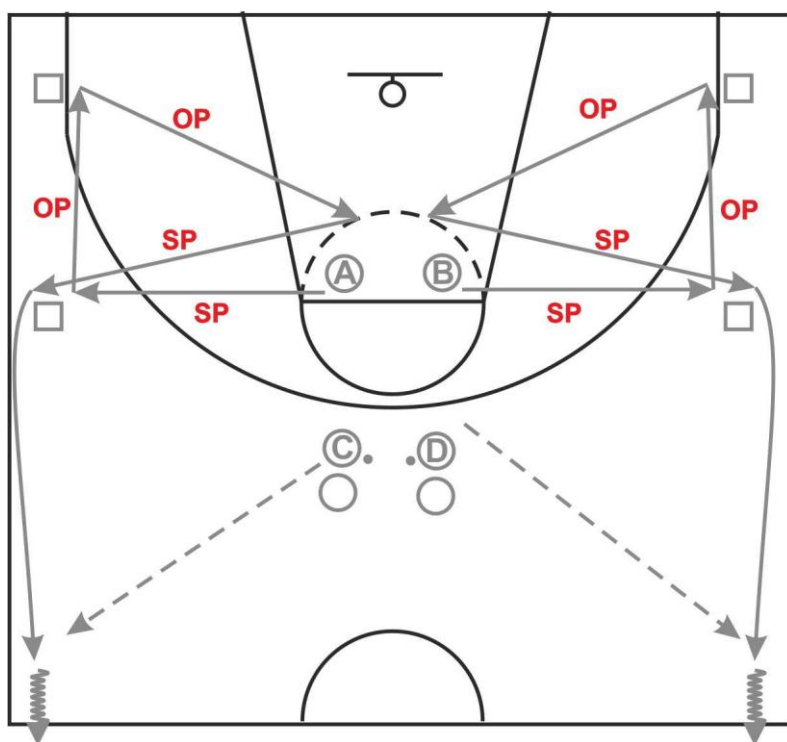
B. KONDIČNÍ CVIČENÍ VE SPECIFICKÝCH HERNÍCH SITUACÍCH

12. Cvičení „obrana hráče bez míče“



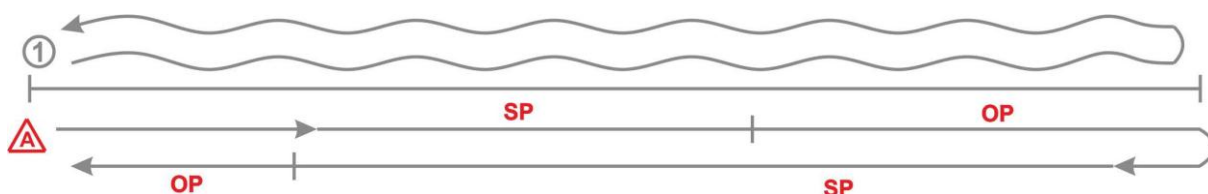
- Útočníci **1** a **2** současně vyběhají ke kuželu a zpět ke koncové čáře, obránci **A** a **B** v obranném pohybu sledují pohyb útočníků, po dotyku koncové čáry vyběhají kolem kuželů slalom, dotknou se útočníků na druhé straně a tím startují další sprint, cvičení pokračuje. Obránci se snaží po celou dobu vidět míč, při obranném pohybu současně útočníka a míč. Opakování: 2 – 6x, interval zatížení x odpočinku 1 : 5, 4, 3.

13. Cvičení „obrana hráče bez míče a RP“



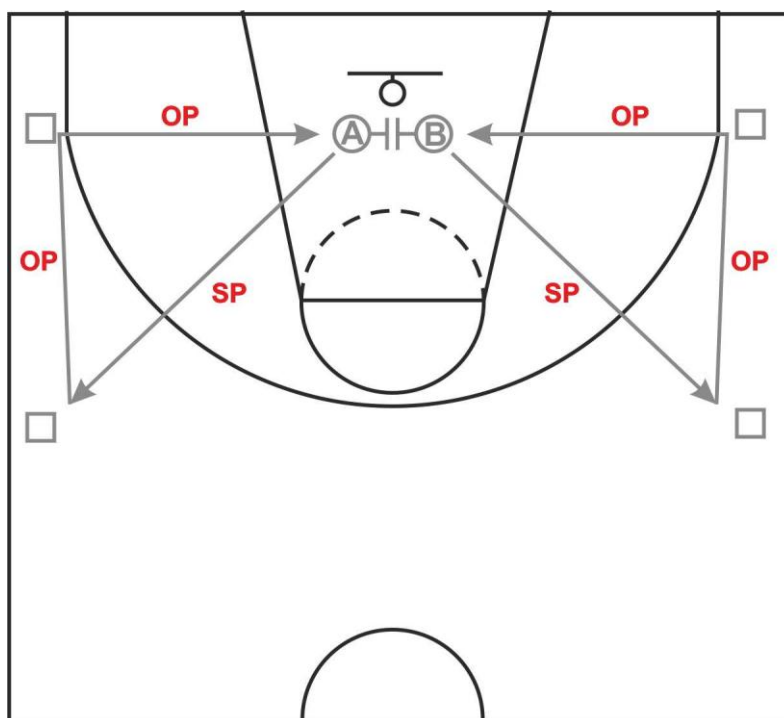
- Obránci **A** a **B** startují stejně na čáře trestného hodu, provádí sprint, obranný pohyb (viz diagram), po dotyku rukou sprintují kolem kuželů do koridoru u postranní čáry, chytí míč, který přihrájí **C**, resp. **D** a zakončí na protějším koši. Cvičení začínají **C** a **D**.

14. Cvičení Sprint – Slide „obrana hráče s míčem“



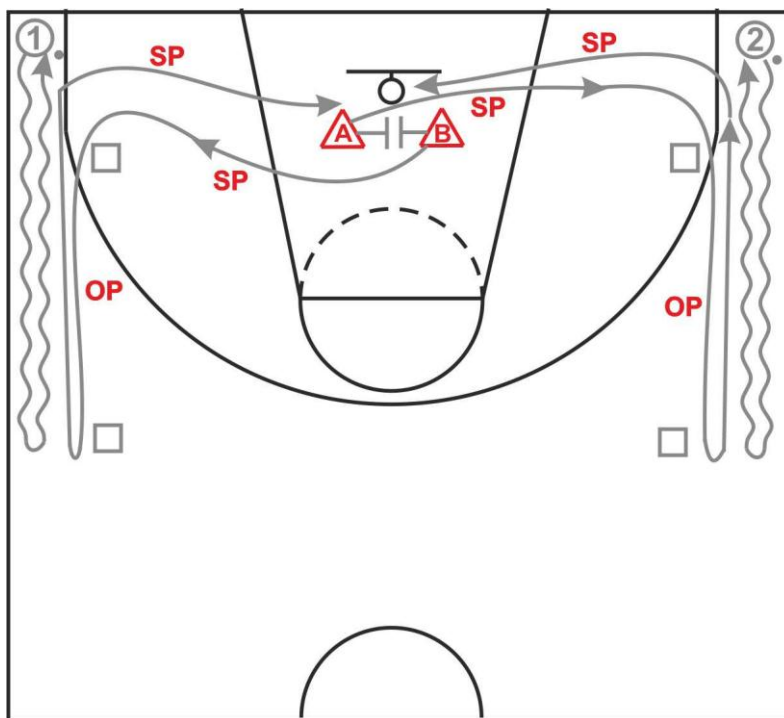
- Útočník **1** dribluje maximální rychlostí, **A** se snaží sprintem předběhnout **1**, jakmile je na úrovni míče přechází do obranného pohybu. Útočník nechá obránce provést 4 – 5 „kroků“ v obranném pohybu, změni směr a vyrazí zpět. **A** musí změnit obranný pohyb na sprint a cvičení pokračuje. Útočník spolupracuje – musí dát šanci obránci na změnu sprint – obranný pohyb. Zatížení min. 10, max. 18 sec. Interval zatížení x odpočinku 1 : 6, 5, 4, 3. Počet sérií 3 – 6.

15. Cvičení „souboj o pozici“



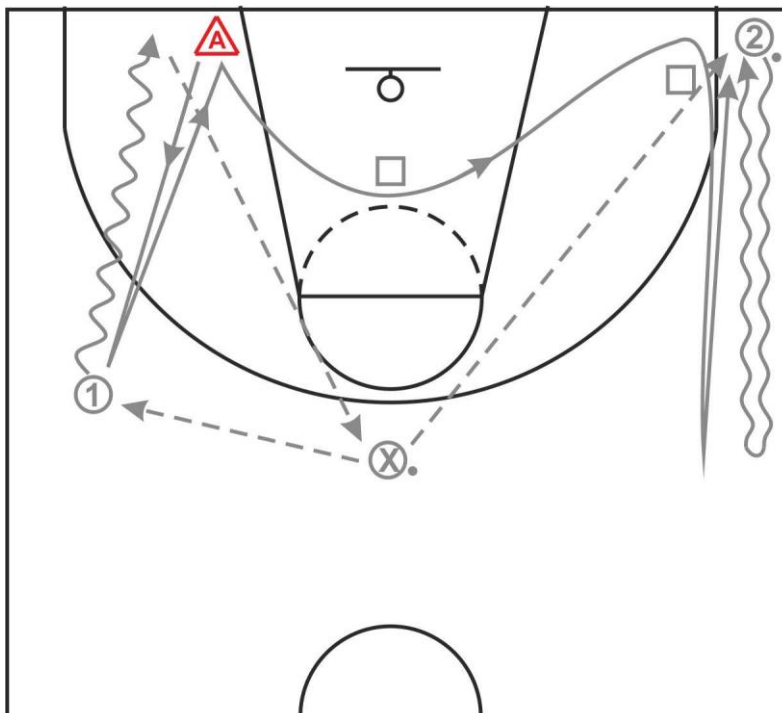
- Hráči **A** a **B** začínají pod košem „soubojem o pozici“ (přetlačováním ramenem, bokem) po dobu 3 sec., na pokyn trenéra sprintují ke kuželu, provádí obranný pohyb (viz diagram), opět dochází ke kontaktu, cvičení pokračuje. Zatížení 2 – 5 opakování, interval zatížení x odpočinku 1 : 5, 4, 3.

16. Cvičení „souboj o pozici a obrana hráče s míčem“



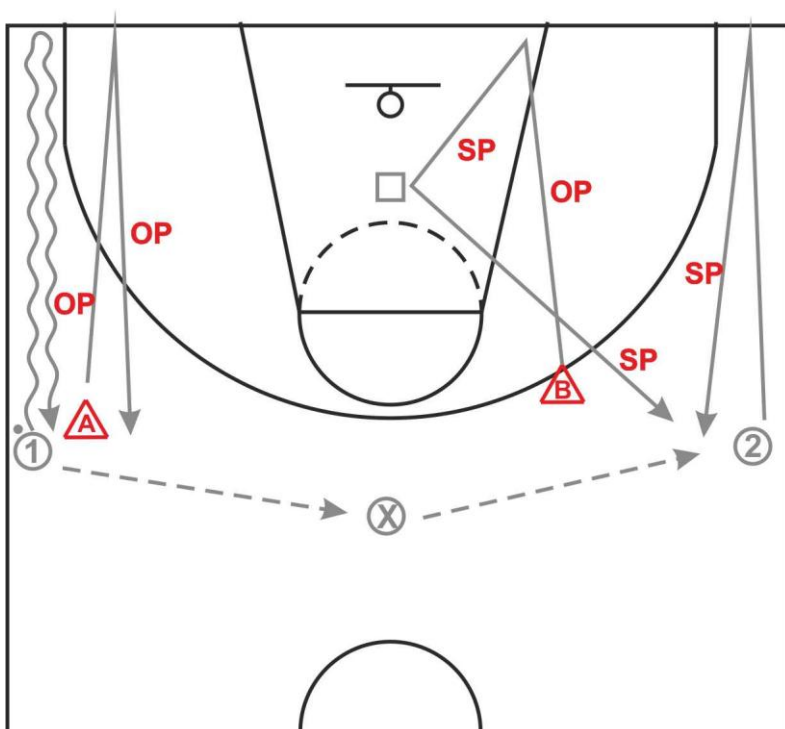
- Hráči **1** a **2** mají míč a stojí v rohu hřiště. Obránci **A** a **B** začínají „přetlačováním“ pod košem po dobu 3 sec.. Na pokyn trenéra se snaží co nejrychleji dostat „pod kontrolu“ hráče s míčem na protější straně. Útočníci **1** a **2** začínají driblíng ke kuželu a zpět v momentě, kdy **A** a **B** opouští vymezené území. Obránci se snaží sprintem, resp. obranným pohybem sledovat útočníky, když jsou zpět na koncové čáře sprintují pod koš, opět se přetlačují, na pokyn trenéra cvičení pokračuje.

17. Cvičení „obrana hráče s míčem a posun“



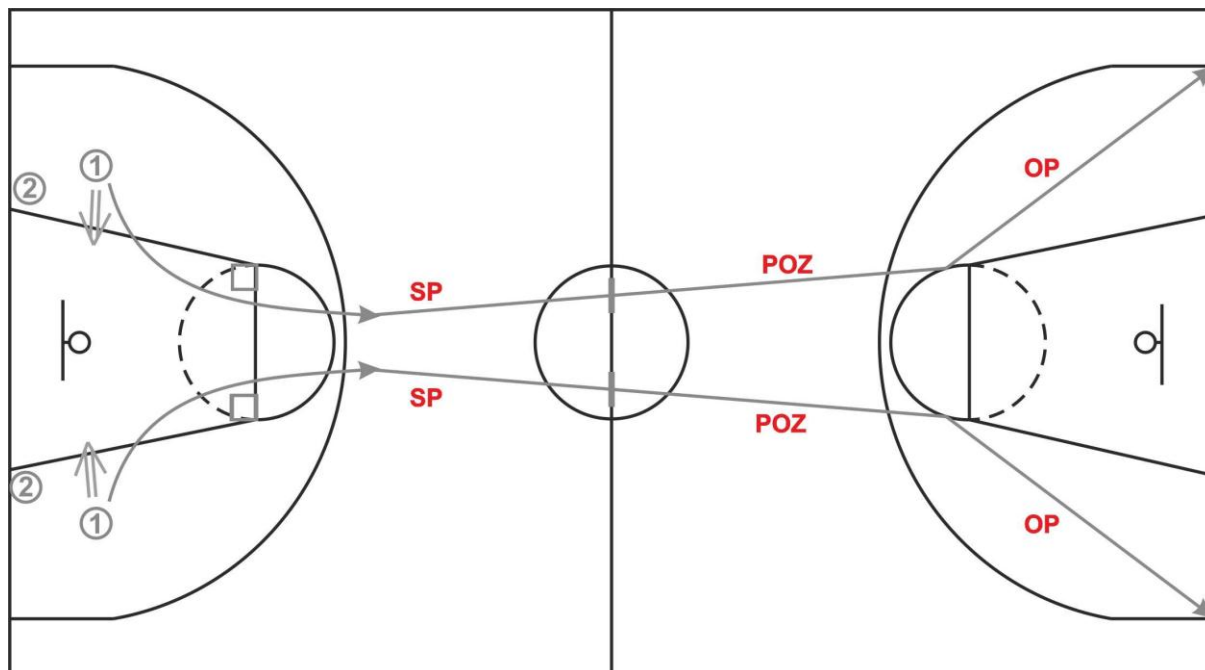
- Trenér přihraje **1**, tím startuje obránce **A**, který sprintuje k útočníkovi, ten začíná driblík až je obránce na jeho úrovni. Dribluje ke koncové čáře maximální rychlostí a od ní přihraje míč zpět trenérovi, který přihraje hráči **2**. Obránce **A** reaguje na přihrávky sprintem kolem kuželů a snaží se dostat „pod kontrolu“ hráče s míčem **2**, který dribluje ke kuželu a zpět. Rotace hráčů: **1** → **A** → **2** → **1**.

18. Cvičení „obrana hráče s míčem a bez míče“



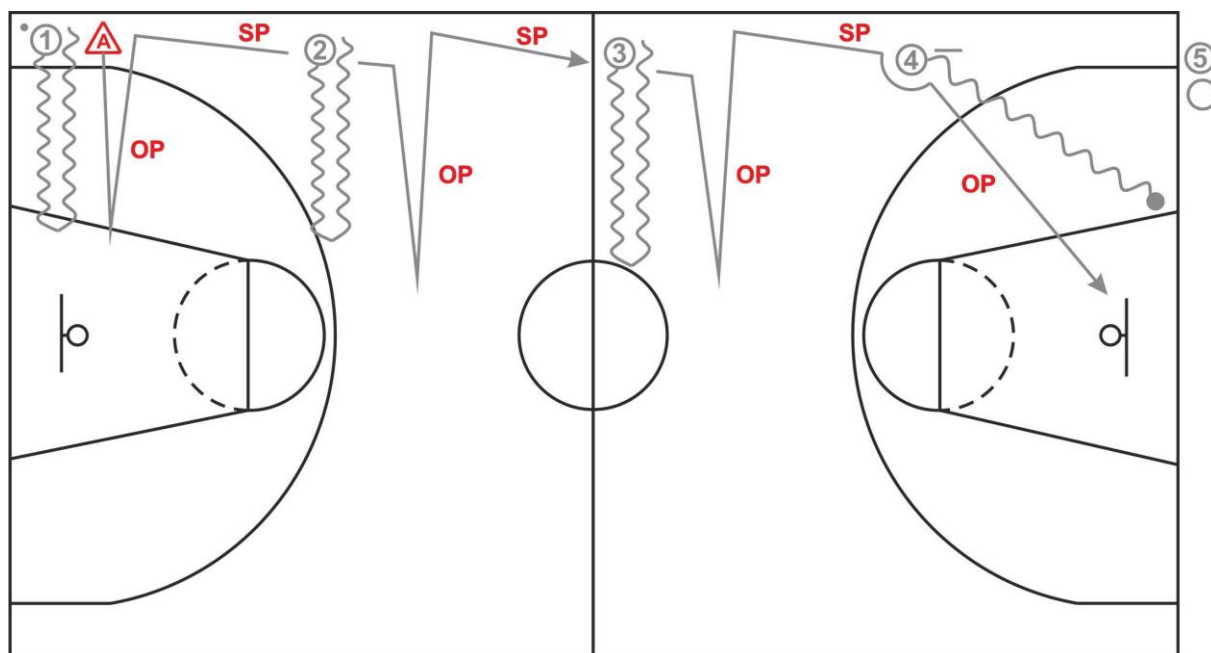
- Útočník **1** dribluje maximální rychlostí ke koncové čáře a zpět, útočník **2** sprintuje současně ke koncové a zpět. **A** brání obranným pohybem **1** – hráče s míčem, **B** brání na slabé straně **2** (odstoupený na vrcholu obranného trojúhelníku, vidí současně hráče s míčem a „svého“ hráče). **B** se při návratu zpět musí dotknout kuželu uprostřed vymezeného území. **1** přihráje trenérovi, ten přihrává **2** (obránci musí okamžitě reagovat na pohyb míče) a celé cvičení pokračuje.

19. Cvičení „přechod z útoku do obrany“



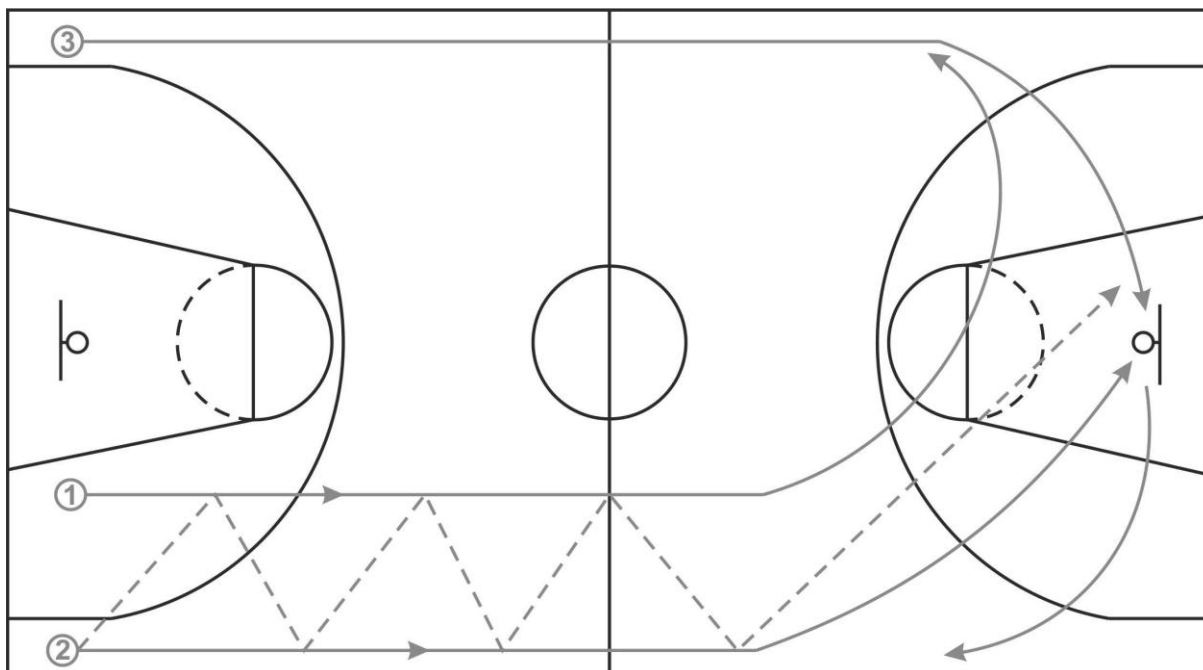
- Hráči **1** vystřelí ze střední vzdálenosti a vracejí se do obrany v maximální rychlosti – sprint, běh pozpátku, obranný pohyb (viz diagram). Zpět vykloušou a zařadí se druhého zástupu. Hráči **2** doskočí, driblují do střední vzdálenosti, vystřelí, atd. Možná soutěž 2 družstev.

20. Cvičení „z útoku do obrany po presinku“



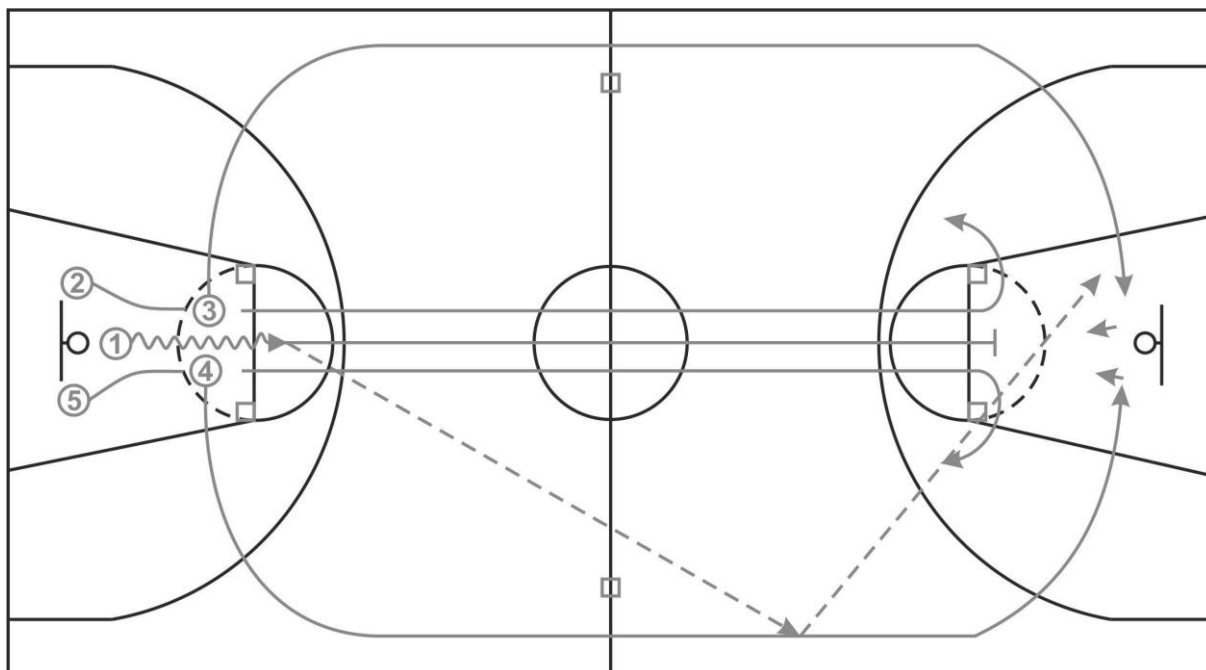
- Hráč **1** dribluje maximální rychlostí k vymezenému území a zpět **A** ho sleduje obranným pohybem. U postranní čáry hráč s míčem přihrává **2**, **A** musí sprintem dostat „pod kontrolu“ hráče s míčem (ten čeká, až je obránce pod úroveň míče), cvičení pokračuje stejným způsobem až k hráči **4**, který dribluje ke koncové čáře. Rotace hráčů: $A \rightarrow 5(\text{zástup}) \rightarrow 4 \rightarrow 3 \rightarrow 2 \rightarrow 1 \rightarrow A$.

21. Cvičení „RP ve trojici“



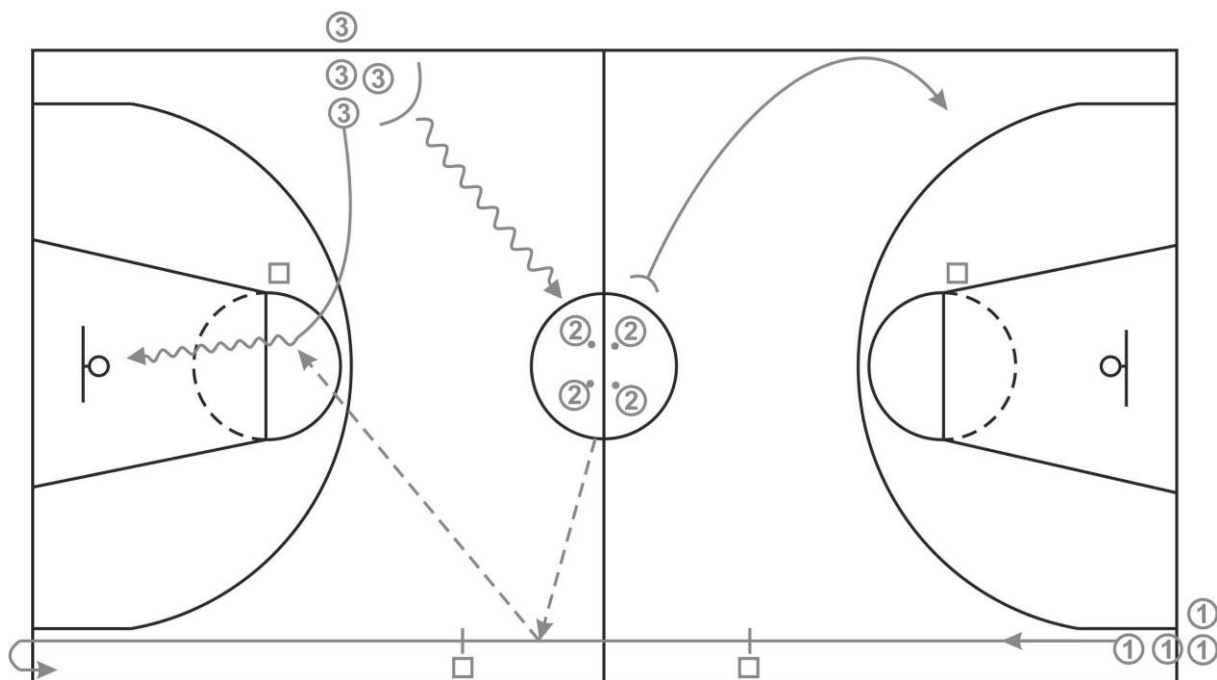
- Hráči **1** a **2** si přihrávají v plné rychlosti, hráč **3** sprintuje v koridoru u postranní čáry. Za půlicí čarou jeden z hráčů přihrává **3**, ten zakončuje a ihned pokračuje ve sprintu na protější koš. **2** doskakuje, **1** obsadí koridor u postranní čáry, cvičení pokračuje se stejnou činností hráčů. Určíme 2 – 5 přeběhů podle záměrů v intenzitě cvičení.

22. Cvičení „RP v pěti“



- Hráči začínají ve vymezeném území, po odrazu míče o desku. Hráči **3** a **4** vybíhají jako křídelní útočníci (koridor u postranní čáry), **1** přihrává např. hráči **3**, ten **4**, který v plné rychlosti zakončuje. Současně s těmito hráči sprintují **1**, **2**, **5** jako „trajleři“ ve středním koridoru hřiště až po čáru trestného hodů. Po vystřelení z krátké vzdálenosti od **4**, hráč **3** doskakuje a přihrává **1**, který je po celé cvičení rozehrávač. Hráči **2** a **5** běží jako křídelní útočníci, **3** a **4** jako „trajleři“, cvičení plynule pokračuje na druhý koš. Hráči provádí 5 přeběhů, každý přeběh musí zakončit vstřeleným košem jiný hráč (rozehrávač jako poslední).

23. Cvičení



- Hráč **1** nabíhá sprint mezi kužely, v průběhu sprintu chytí míč přihraný od **2** a ihned přihraje **3**, který začíná sprint v momentě přihrávky od **2**. Hráč **3** chytí míč a v plné rychlosti zakončuje střelbou z krátké vzdálenosti. Další hráč **1** začíná v momentě chycení míče hráčem **3**. Rotace hráčů: hráči **1** provádí pouze nabíhané sprinty a přihrávky (plynule tam a zpět). Hráči **2** a **3** si vymění role na opačné straně.