

ZÁSADY OSOBNÍHO OBRANNÉHO SYSTÉMU I.

Každá část tohoto příspěvku bývá často tématem mnoha seminářů pro trenéry. Chtěl bych se koncentrovat na analýzu základních principů konceptu osobního obranného systému trenéra Sergia Scariola tak, jak jsem ho poznal během své stáže u družstva Unicaja Malaga.

Nejedná se o žádný magický recept na úspěch. Jaká cvičení děláme, je důležité, přesto jak a s jakou intenzitou je důležitější. Jak se hráči chovají a jak žijí, když nejsou s týmem, jak hráči pracují na tréninku, jak komunikují. Zda mají osobní cíle a jdou za nimi, zda jsou schopni a ochotni se podřídit týmu dnes a každý další den. Všechny tyto poznatky je nutné vnímat, neboť mohou mít vliv na spolupráci hráčů a jejich ochotu obětovat se pro tým. Strategie má v současném elitním basketbale znatelný význam. Dalšími, ale ne druhotnými významnými prvky jsou zásady individuální obrany a skauting. Zde půjde převážně o strategii.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY

1. Silná odpovědnost každého hráče za snahu zabránit přihrávce, udržení hráče s míčem před sebou – nenechat se přehrát 1 na 1. A odstavení soupeře, aby nemohl doskočit.
2. Co nejpřesněji stanovit pravidla pomoci a rotace.
3. Stanovit řešení nejčastěji používaného clonění pro hráče s míčem a clonění mezi hráči bez míče. Včetně výjimek.
4. Často používat tělo a verbální komunikaci: fyzický kontakt a signály, které jsou čtým spouštěcím mechanismem pro následné činnosti.
5. Pracovat na zlepšení koncentrace hráče a individuální taktiky (analýza soupeře či výběr nejlepšího řešení).

Tyto principy významně ovlivňují efektivitu individuální i týmové obrany. Hra v obranné fázi může být ohodnocena nezávisle na výsledku utkání prostřednictvím specifických ukazatelů a statistik.

Například chceme docílit, aby soupeř měl maximálně 50procentní úspěšnost střelby z pole v každém našem zápase. Lze stanovit i jiné cíle na základě analýzy nejlepšího družstva v soutěži. Třeba:

- a) udržet soupeřovu úspěšnost střelby pod hranicí 48 procent
- b) udržet soupeřovu úspěšnost střelby trojek pod hranicí 33 procent
- c) nedovolit soupeři doskočit pod naším košem víc než 33 procent jeho neúspěšných střel
- d) docílit maximálně 13 ztrát
- e) dovolit soupeři zaznamenat maximálně 10 bodů z rychlého protiútku

NÁVRAT DO OBRANY

Po vystřelení nebo ztrátě míče je naším hlavním cílem zabránit soupeři jednoduše zakončit střelou z bezprostřední blízkosti koše. Fauly použijeme jen v nevyhnutelných případech s přihlédnutím k výkladu pravidel a počtu týmových faulů v dané čtvrtině utkání.

Během návratu do obrany se snažíme dodržovat 3 pravidla: vracet se směrem do vymezeného území a během návratu docílit, aby každý náš hráč bránil jednoho útočníka (přebírat jiného než přiděleného hráče jen v nejnnutnějších případech). Zpomalit a nejlépe zastavit hráče s míčem a zabránit mu uvolňovat se s míčem do středu hřiště, respektive do vymezeného území nejpozději po přechodu půlicí čáry. Vracet se do obrany co nejrychleji. Intenzita návratu do obrany se běžně snižuje v porovnání s vyběhnutím do protiútku.

Po vystřelení míče hráči 4 a 5 jdou za útočným doskokem, nebo se snaží ztížit či zachytit první přihrávku, hráč 3 se také zapojuje do útočného doskakování, ale vždy s přihlédnutím k charakteristikám hráče, kterého brání. Třeba v případě, že mu je svěřen hráč, který se nezapojuje do obranného doskakování a okamžitě po vystřelení vybíhá na útočnou polovinu, hráč 3 se ihned vrací do obrany, aniž by se zapojil do doskakování.

Hráči 1 a 2 zůstávají nejprve v oblasti třibodového oblouku, aby kontrolovali míče, které se odrazí do prostoru kolem čáry trestného hodu a jsou zodpovědní za to, že žádný z útočníků není za jejich zády, čímž eliminují zakončení po dlouhé přihrávce.

Úkolem obrany a trenérů před utkáním je identifikovat potenciální střelce z třibodového prostoru v přechodové fázi a zastavit nebo alespoň vychýlit je ze zamýšleného pohybu prostřednictvím tělesného kontaktu nejpozději v prostoru jeden metr před třibodovou čarou, nejlépe před vrcholem třibodového oblouku.

Fyzický kontakt a vychýlení prvního trajlera, spolu se snahou obrany mezi hráčem a míčem, kdy se útočník snaží uvolňovat do dolního nebo středního postavení, nám pomůže

minimalizovat přihrávky do bezprostřední blízkosti koše. Pokud soupeř zařazuje do přechodové fáze clonu pro hráče s míčem v oblasti dva metry nad vrcholem tříbodového oblouku a půlicí čarou, obránce clonícího hráče zůstane metr pod útočníkem, aby umožnil obránci hráče s míčem proklouznout mezi clonícím hráčem a jeho obráncem.

KRYTÍ HRÁČE S MÍČEM V PŘECHODOVÉ FÁZI

Pokud nehrozí nebezpečí rychlého protiútoky, snažíme se vyvinout tlak na hráče s míčem v oblasti půlicí čáry. Hlavním cílem je zdržet zahájení nacvičených kombinací a systémů, zabránit přenášení míče od jedné postranní čáry ke druhé a nedovolit vnikat hráči s míčem do vymezeného území. Nedílnou součástí obrany je aktivní práce paží. Obránce by měl být vzdálen od útočníka s míčem maximálně na vzdálenost natažené ruky a často fintovat vypíchnutí míče. Ovšem snažit se jej získat jen, když jsme si ziskem jisti, jinak dochází k vytvoření početní převahy útočníků nad obránci. Obránce se snaží udržet postavení mezi míčem a košem až do momentu, kdy se dostaneme do vymezeného území. Dobrým výsledkem obrany je, že soupeř začíná organizovat postupný útok 14 a méně vteřin do konce limitu pro vystřelení.

KRYTÍ HRÁČE BEZ MÍČE

Naším cílem je, aby se obránci hráčů bez míče snažili udržet postavení mezi míčem a útočníkem – tělo obránce je na spojnici mezi míčem a útočníkem, čímž se snažíme zabránit první přihrávce a soupeři se snažíme co nejvíc prohloubit zpomalení zahájení nacvičených kombinací. Hráčům zdůrazňujeme, aby „četli“ situace a reagovali ne ně třeba změnou postavení či postoje, čímž dodáváme hráčům sebedůvěru. Pokud se soupeř uvolňuje bez míče do prostoru za zády obránce, ten reaguje pouze otočením hlavy a změnou držení paží a rukou.

MICHAL JEŽDÍK