

ZÁSADY OSOBNÍHO OBRANNÉHO SYSTÉMU II.

Následující článek navazuje na příspěvek z minulého čísla. Snahou obou statí je podat ucelený pohled na osobní obranný systém trenéra Sergia Scariola tak, jak jsem ho měl možnost osobně poznat.

KRYTÍ HRÁČE S MÍČEM

Obránce hráče s míčem při hře 1 na 1 ve tříbodovém prostoru, minimálně metr před obloukem, je v relativně komfortním postavení mezi hráčem a košem, vzdálen na předpažení od útočníka, připraven reagovat na případný vnik směrem ke koši.

Pokud bráníme hráče s míčem v prostoru, odkud je schopen zakončit (přibližně metr před trojkovým obloukem a odtud kdekoliv směrem k vlastnímu koši, tedy v „nebezpečné zóně“), tak chceme, aby obránce byl blíž k útočnickovi s míčem a snažil se aktivní prací paží a nohou atakovat míč s cílem donutit hráče s míčem, aby si kryl míč. Ideální je přinutit útočníka, aby sklopil hlavu, a tím pádem nemohl ideálně „čist“ herní situaci. Tuto činnost můžeme přirovnat k činnostem dvou soupeřících šermířů.

Je lepší krytí hráče s míčem se snahou zabránit uvolnění hráče s míčem do středu vymezeného území, nebo zabránit úniku kolem koncové čáry? Otázka může znít i takto: Zesilovat krytí vnitřního prostoru, nebo prostoru u koncové čáry?

Scariolo používá pojmy „to the wall“, což znamená, že kryjeme hráče s míčem tak, aby nemohl unikat směrem ke koncové čáře a „to the side-line“, pod čímž si představte zabránění úniku s míčem do středu hřiště, respektive do vymezeného území.

„TO THE WALL“

Využíváno a preferováno dobrými obránci a v týmech, kde je větší počet hráčů, kteří se učí základním dovednostem. Obranný postoj se mění s přihlédnutím k „silné a slabé“ ruce hráče s míčem, rychlosti pohybu útočníka a k jeho úspěšnosti střelby, samozřejmě k prostoru, kde se na hřišti hráč s míčem vyskytuje.

Obránce by měl určovat intenzitu své činnosti na základě čtení útočníka s míčem, tedy zvýšit agresivitu tlaku v momentě, kdy útočník prohazuje míč mezi nohama, nebo drží míč oběma

rukama za hlavou v postoji na natažených nohách, či má míč na bližším boku k obránci a dívá se kolem sebe nebo do podlahy.

Cílem je udržet hrudník mezi míčem a košem a pohybovat nohama šikmo vzad, nebo šikmo vpřed. Při obraně může dojít ke kontaktu hrudníku s útočníkem, v žádném případě však ke kontaktu rukama nebo nohama.

„TO THE SIDE-LINE“

Tělo obránce je mezi míčem a středem vymezeného území, chodidla rovnoběžně s koncovou čarou, vnitřní ruka „atakuje míč“. Cílem je nasměrovat hráče s míčem do rohu hřiště, nebo přinejmenším co nejdále od středu vymezeného území. Důležité je dovolit útočníkovi minimální počet driblingů, dva či tři, čímž se většinou sníží úspěšnost útočníků. Je velmi důležité pracovat na:

- a) Osvojení obranného postoje a pohybu, jejichž součástí je stranová a předozadní stabilita, která je důležitá při pokusech o získání míče nebo při dobíhání k hráči s míčem (close-out), na pomoci obránců ze slabé strany, na řešení clon mezi hráči bez míče a pro hráče s míčem, na odstavování útočníků po každé střele, kterému předchází zkrácení vzdálenosti, kontakt, obrátka a udržení postavení mezi soupeřem a košem, kdy se obránce nesmí nechat zatlačit do prostoru pod košem.

POSTAVENÍ V OBRANĚ

V postavení na obranné polovině v situacích 5 na 5 bych chtěl zdůraznit, že chceme zabránit přihrávce mezi hráči na silné straně. Na slabé straně je cílem být co nejbliž ke spojnici koš-koš, nejlépe na vrcholu pomyslného trojúhelníku, jehož dalšími body jsou hráč s míčem a svěřený útočník.

Z tohoto postavení hráč vidí míč a soupeře, kterého brání, a zároveň mu umožňuje zabránit uvolnění útočníka na silnou stranu anebo přebrat vníkácího hráče s míčem. Každý pohyb míče - přihrávka, střela nebo dribling - je zároveň pokynem ke změně postavení 4 obránců útočníků bez míče. Jednou z nejtěžších reakcí je činnost obránce, který přistupuje k hráči chytajícímu míč – musí zahájit pohyb z původního postavení v momentě, kdy míč opustí ruce přihrávajícího.

POMOC A ROTACE

Scariolo věří v obranný systém s pomocí, jehož základem je idea, že obránce hráče s míčem „brání s vědomím“, že mu nikdo nepomůže. Ostatní spoluhráči jsou ale připraveni obětovat se a opustit své původní postavení a pomoci obránci hráče s míčem, který byl překonán.

Předjímání pomoci vede často k situacím, že se obránce hráče s míčem nesnaží primárně zabránit vniku útočníka, ale hledá stranu, kam jej „pustit“, respektive kde očekává pomoc. Neopodstatněná obranná pomoc, tedy pomoc od nesprávného obránce, nebo špatně načasovaná pomoc, je nebezpečná a v konečném důsledku může vyznít negativně.

Rotace jsou nedílnou součástí konceptu obrany, ale jsou založeny na typových situacích, nejčastěji uvolnění hráčů s míčem do blízkosti koše. Družstvo těmto pohybům musí dokonale rozumět, trenér by měl stanovit jasná pravidla s osobní odpovědností, která může měnit. Jde o následující situace:

- a) „Únik hráče s míčem podél koncové čáry“. První pomoc přichází od posledního obránce ze slabé strany, který se zároveň rozhodne, zdali zůstane u hráče s míčem, nebo se vrátí, čímž aktivuje, nebo neaktivuje další rotaci.
- b) „Únik hráče s míčem do středu hřiště“. První pomoc přichází od posledního obránce ze slabé strany, klíčem je načasování pomoci.
- c) „Obránce podkošového hráče v horním postavení“. Nikdy se nezapojuje do první pomoci, ale pouze do rotace. V případě první pomoci se útočník snadno uvolní směrem pod koš, nebo na vrchol tříbodového oblouku.
- d) Stále se snažíme, aby obránci útočníků bez míče v postavení nejbližší k míči prováděli krátké výpady směrem k míči a zpět.

MICHAL JEŽDÍK