

Rady pro trenéry mládeže

Sergio Scariolo, EA7 Emporio Armani Milan, reprezentace Španělska-muži

Podle mého názoru je velmi důležité si uvědomit, že při trénování dětí a mládeže, musíme klást důraz na správné využití času, protože tréninkové hodiny jsou limitované.

To znamená, že volba podstatných aspektů hry, které chceme zařadit do tréninku, musí vyhrát nad méně podstatnými prvky.

Druhý klíčový element: uče děti, naše budoucí hráče a hráčky, používat rovnocenně pravou a levou ruku a to samé se týká využívání obou obrátkových nohou, včetně zastavení krokem a skokem. Chceme, aby hráči byli komplexně vybaveni, to znamená, že se mohou uvolňovat s míčem doprava i doleva a tím pádem jejich hra není limitována.

Třetím klíčovým elementem je kladení důrazu na vysvětlení mladým hráčům a hráčkám, co to znamená hrát v týmu, rozpoznání prostorů na hřišti a tím pádem i správného rozmístění na hřišti, uvědomění si, kdy je střelba správným řešením, a naopak, kdy je lepší přihrát. Učit hrát podle daných zásad, ale také dávat hráčům velký prostor pro individuální rozhodování ve hře na základě vlastní analýzy a následného výběru řešení herní situace po přečtení reakce obrany (read and react).

Dalším důležitým elementem je rozdělení rolí v týmu, což pomůže v následujícím:

1. Vybudování osobního potenciálu každého hráče s možností budoucího zlepšování
2. Vyvážení celého týmu, vytvoření kompaktního celku, ve kterém najdou prostor i hráči, kteří na příklad nemají potenciál stát se profesionálními basketbalisty. Měli bychom i těmto hráčům nabídnout, aby si zahráli pár cenných minut v utkáních. Tento čas na hřišti jim umožní pocítit znalost a dynamiku týmového sportu, radost ze hry, ale také pomůže k vývoji jejich více talentovaných spoluhráčů.

Rád bych také doporučil, abyste se věnovali mentálnímu vývoji mladých hráčů: uče je, jak se postavit potížím, které mohou nastat v týmovém prostředí, poučujte je, jak se chovat s respektem během utkání a tréninků, jak respektovat soupeře a jak hrát spolu jako jeden tým.

Je těžké najít čas během tréninku na mentální a psychologický vývoj hráčů. Proto vám navrhuji, abyste se tím zabývali buď před, a nebo po ukončení tréninku. Velice osvědčeným

způsobem je používání videa z předchozích tréninků nebo utkání, kde hráči vidí na vlastní oči, co dělají správně, ale také své nedostatky. Jak už jsem zmínil, je velmi důležité, abyste našli čas pro tyto činnosti mimo vlastní tréninkové hodiny a minuty strávené v tělocvičně a tím pádem se nepřipravovali o čas určený například pro učení herních činností jednotlivce.