

Basketbal je sportem, který se vyvíjí velmi dynamicky, a tak pochopitelně i příprava v tréninku je stále náročnější. Reakcí na stále větší individuální vyspělost útočníků i variabilitu útočných systémů je důkladnější příprava hráčů v obranné činnosti. Množství individuálních obranných drilů, popř. drilů ve dvojicích již určitě nepostačuje dnešním požadavkům na úspěšnou obranu, byť tvoří pochopitelně základ obranné činnosti.

Jednou z forem, jak trénovat základní zásady kolektivní obrany, jsou tzv. shell drily. Jedná se o přisvojování si obranných týmových zásad, které však zároveň umožňují trenérovi implementovat do daných pohybů nacvičené individuální obranné dovednosti. Věřím, že nespornou výhodou shell drilů je jejich absolutní koncentrace na zvolenou obrannou činnost a jejich srozumitelnost pro trenéry i hráče. Shell drily jsou zároveň návodem pro trenéra, jak si zvolit jejich vlastní podobu a trénovat tak některé obranné momenty i tehdy, když je jeho filosofie obrany jiná, než zde prezentované zásady.

Co lze tedy používáním shell drilů nacvičovat a jak s nimi nakládat? V tomto článku najdete základní varianty shell drilů. Ten, kdo se s tímto způsobem trénování sžije, jistě rozvine shell drily do vlastních dalších podob.

Shell drily se trénují se 3, 4 i s 5 obránci. Počet útočníků v některých variantách shell drilů je vyšší než počet obránců, např. z důvodu nácviků rotací, bleskového rozhodování se obránců při převaze počtu útočníků apod. Pokud trenér se shell drily u svého týmu začíná, popř. když se jedná o mladý a méně zkušený tým, je vhodné začínat se 3 obránci a postupně další hráče teprve do drilu přidávat.

Především když je na hřišti 5 obránců, je pro trenéra poměrně těžké sledovat činnost všech 5 obránců najednou. Jedna z velmi užitečných pomůcek je, aby všichni hráči (tedy obránci i útočníci) na daný signál trenéra okamžitě zastavili na místě. Pak může trenér konkrétním hráčům ukázat chyby v jejich postavení, směru pohybu apod.

Krom tohoto okamžitého zastavování drilu je vhodné jej provádět po stanovenou dobu. Dobu stanovíme s ohledem na to, co je v daný moment důležité. Například zpočátku při technickém zvládnutí obranné situace je možné nechat hráče pohybovat se v obranných postojích déle a opravy chyb korigovat po skončení např. 40 vteřinového cyklu. Při simulování herní situace s již vyspělejšími hráči je např. možné stanovit dobu podobnou délce útoku, tedy 15-25 vteřin a dbát na plný výkon hráčů. Maximální nasazení v kratším časovém úseku je vhodné také při větším počtu útočníku než obránců.

Důležitou pomůckou, použitelnou pro všechny shell drily je rozdělení hřiště na silnou a slabou stranu. Toto povědomí musí hráči získávat naprosto jednoznačně a to včetně vnímání osy koš-koš, ať je filosofie obrany toho kterého trenéra jakákoliv.



Po základním zvládnutí shell drilů je užitečné přidat k jejich nácviku další související činnosti, především přechod do obrany (transition defense) a rovněž obranný doskok, ochranu míče a vyhození míče na určeného hráče.

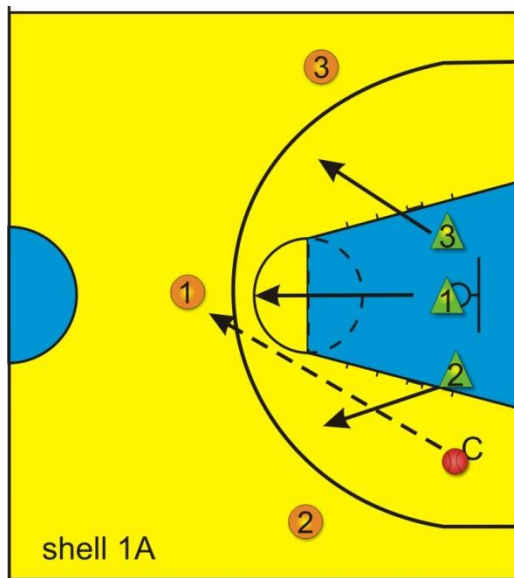
## Zde je 5 základních variant shell drilů:

- Přistupování obrany k hráčům na perimetru
- Obrana nabíhání do vymezeného území
- Obrana vnikání driblingem do vymezeného území
- Obrana úniku po koncové čáře
- Obrana uvnitř vymezeného území

## shell dril 1 – přístupování obrany k hráčům na perimetru

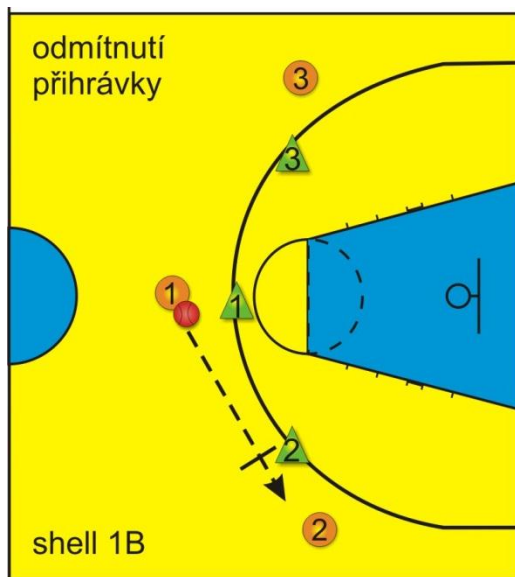
Jedná se o základní shell dril. S mladšími hráči je lepší jej provádět se 3 hráči, alespoň z počátku. V tomto počtu dochází kromě obrany hráče s míčem tak k postavení hráčů v obraně na jednu přihrávku resp. na dvě přihrávky.

**Provedení drilu:** Umístíme 3 útočníky na perimetr, na střed a na křídla. Dril zahájíme se 3 obránci na koncové čáře. Kouč drží míč a přihraje zvolenému hráči. Obránci vyběhnou v maximální rychlosti do určených pozic. Zahájení drilu postavením obránců na koncové čáře zajišťuje jejich 100% koncentraci a rychlost od počátku. Rovněž tímto vyběhnutím cvičíme tzv. close out, tedy správné přistoupení obránce k hráči s míčem. Pokud jde přihrávka kouče na střed, tak oba krajní obránci jsou v postavení na jednu přihrávku od míče.



Postavení obránce hráče bez míče má více podob, záleží tedy na filosofii trenéra, které je mu vlastní a které chce natrénovat se svými hráči.

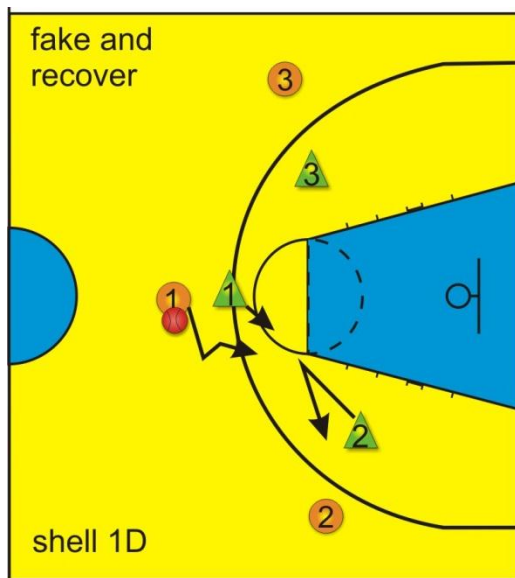
Velmi uznávaný trenér Messina staví obránce v postavení na jednu přihrávku od míče do velmi agresivního postavení tak, aby znemožnil tuto přihrávku (pozice zvaná deny, tedy odmítnutí), na obrázku 1B jsou v tomto postavení obránci č. 2 a 3



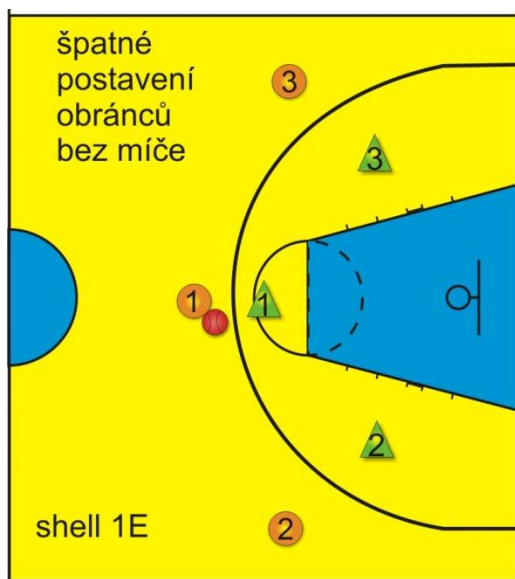
Jiní trenéři staví obránce na jednu přihrávku do jasného trojúhelníku, kdy tento obránce přistoupí směrem k míči a rovněž trochu couvne ke koši, aby zachytil např. náběh útočníka do backdooru (sběhnutí za obráncem). Tento posun obránce k míči a zároveň pod jeho úroveň ke koši umožňuje výpomoc na hráče driblujícího do vymezeného území (viz obr. 1C, postavení obránce 2). Universitní tým žen ze Stanfordu měl na tomto obranném principu, kterému říkal jeden a půl na jedna, založenou velmi úspěšnou obranu v rámci nejvyšší NCAA.



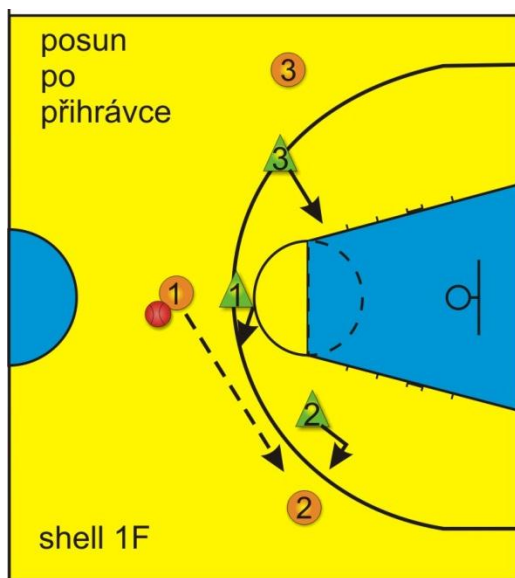
Někteří trenéři v tomto postavení obránce na první přihrávku využívají principu fake and recover. Tedy obránce naznačuje výpomoc na míč a vrací se zpět ke svému útočníkovi. To má za cíl zmást útočníka s míčem tak, aby např. přerušil dribling ve snaze přihrát na útočníka, od něhož obránce ustupuje (útočník č.2). Zároveň tento výpad a návrat obránce bez míče (obr. 1D obránce 2) neumožňuje útočníkovi (č.1) snadný nájezd a vyhození míče na volného střelce na perimetru (útočník 2)



Dnes je již v každém případě překonán způsob obrany, kdy obránce hráče bez míče stojí mezi útočníkem a košem (což se ovšem velmi často v praxi děje, viz obr. 1E, obránci 2 a3). Takto postavený obránce nemůže ani vběhnout do přihrávky ani nemůže stihnout útočníka, pokud se ten rozhodne naběhnout směrem k míči



Dril pokračuje přihrávkou na křídlo. Jakákoliv přihrávka znamená okamžitý posun všech tří obránců do nového postavení. Obránce hráče s míčem provádí close out (obránce č.2), obránce na středu jde do postavení obránce na jednu přihrávku (obránce č. 1), obránce na opačné straně jde do postavení na dvě přihrávky od míče (obránce č. 3). Zde opět záleží na filosofii trenéra, kam obránce v postavení na dvě přihrávky od míče (obránce č.3) postaví. Někdo lpí na vehementní výpomoci a stahuje hráče až na osu koš-koš, jiný (Messina) zdůrazňuje postavení, kdy hráč dokonce brání přímé přihrávce z křídla na křídlo (tzv. skip pass), tedy přihrávce s vynecháním středního rozehrávače.



Dril provádíme zpočátku stacionárně, co se týče útočníků, tedy v pohybu je míč a obránci. Nutíme útočníky k trojímu ohrožení koše, naznačení přihrávky na jednu stranu a přihrávku na druhou stranu. Tím dostáváme obránce při nácviku pod větší tlak. Teprve poté, co si hráči zautomatizují potřebné obranné návyky, je vhodné přidat pohyb útočníků po perimetru, např. dribling ke koncové čáře a adekvátní posun obrany (viz obr. 1G).



## Shell dril 2 - obrana nabíhání do vymezeného území

Vymezeným územím zde rozumíme trochu rozšířený prostor šestky, který je nutné bránit proti naběhnutí z perimetru, tento prostor by se dal charakterizovat asi tak, jako kdybychom trochu přifoukli šestku do šířky.

Shell dril 2 se zabývá zabránění náběhu ke koši. První věc, kterou je nutné si ujasnit, je obrana přihrávky zpět na střed. Standartní bývají 2 přístupy.

1. **Prvním** je snaha zabránit přihrávce zpět z křídla do prostoru na vrcholu trojkové čáry tedy tzv. odmítnutí přihrávky, kdy obránce je svým postavením v dosahu na přihrávku mezi hráčem s míčem na křídle a svým útočníkem ve střední části hřiště. Tento způsob obrany se snaží zamezit soupeři, aby přenesl míč ze strany na stranu. Tato strategie umožňuje celé obraně daleko větší výpomoc ze slabé strany, protože hráči vědomě a včas odstupují ze slabé strany s vědomím, že nedojde snadno a rychle k přenosu míče ze strany na stranu.
2. **Druhým** principem je, že všichni obránci jsou pod úrovní míče, takže když obránce útočník bez míče jde výš do pole, než je míč, tak jej obránce nenásleduje. Posouvání se na úroveň míče poskytuje větší podporu obraně proti nájezdu do vymezeného území, pochopitelně za cenu toho, že obrana umožňuje přenos míče na slabou stranu.

Po rozhodnutí, kterou variantu si trenér vybere, je čas začít pracovat na obraně proti nabíhání ke koši. Nabíhat se dá z perimetru asi odkudkoliv, ale větší část náběhů jde z pozic rozehrávače a ze slabé strany. Právě na tyto náběhy se shell dril 2 soustředí.

Nejdůležitějším úkolem obránce bez míče tedy je:

Zůstat mezi hráčem s míčem a svým útočníkem – v ideálním případě je schopen tzv. bumpem (zabránit útočníkovi svým tělem dostat se v šestce k míči) zamezit naběhnutí pro míč.

V případě, že se jedná o přihrávku z vrcholu na křídlo, obránce křídla nesmí jít za ním, když ten úmyslně jde nejprve pryč od míče (úmyslné lákání obránce z obranného postavení). Měl by zůstat mezi míčem a útočníkem tak, aby viděl na obě pozice a aby byl schopen zachytit a případně zastavit náběh útočníka k míči.

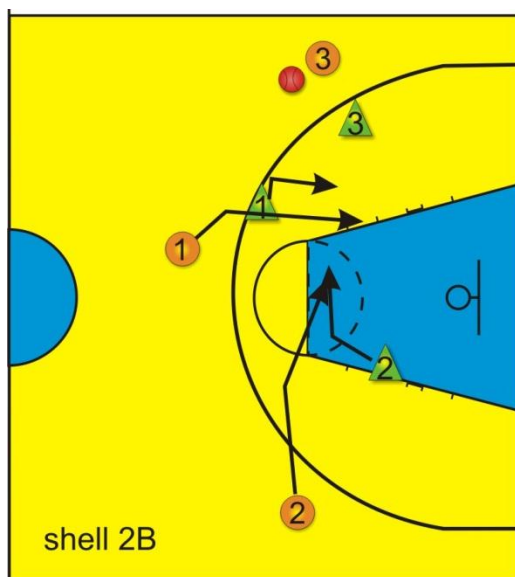
Pokud je míč na křídle a útočník bez míče se snaží odběhnout z šestky na slabou stranu, měl by obránce zůstat v pozici výpomoci na ose koš-koš). V ní by měl zůstat do momentu, než se dostane míč na vrchol perimetru, pak se posune do pozice, kterou trenér prosazuje při postavení obránce na první přihrávku.

## Provedení drilu:

Nacvičujeme zpočátku opět v trojicích, později můžeme přidat dalšího hráče. Klasicky postavíme rozehrávače a obě křídla do útoku. Hráči zaujmou správné postavení a útočník přihraje míč na křídlo. Dochází k okamžitému posunu všech tří obránců.

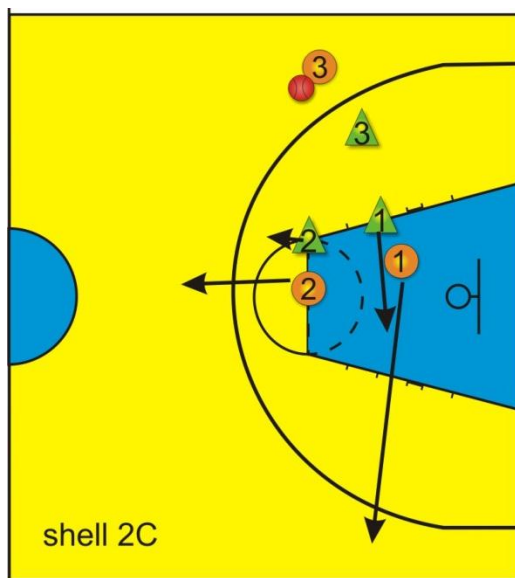


Oba útočníci bez míče (hráči 1 a 2) naběhnou do vymezeného území. Obránci je kryjí podle stanovených zásad. Obránce 1 se snaží zabránit přihrávce do vymezeného území a obránce 2 se může pokusit zastavit útočníka 2 tzv. bumpem.





Poté hráč, který probíhal středem (č.1), tak odbíhá na slabou stranu, a hráč, který naběhnul ze slabé strany (č.2), vyběhne na vrchol perimetru.



Křídlo 3 pak vrací míč na střed, obrana se patřičně přesouvá a míč letí na druhé křídlo. Celý pohyb se opakuje zrcadlově stejně, tedy pro míč do šestky si naběhnou hráči 2 a 3, hráč 3 pak pokračuje na vrchol a hráč 2 na slabou stranu.



Tento shell drill je již těžší pro obranu, protože nedochází pouze k pohybu míče, nýbrž i k pohybu útočníků do vymezeného území.

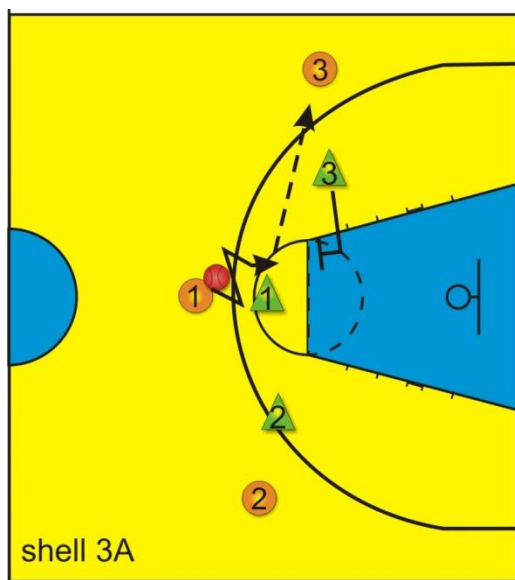
## Shell dril 3 – obrana vnikání driblingem do vymezeného území

Tato varianta shell drilu se zabývá bráněním nájezdu do vymezeného území. Společným jmenovatelem většiny úspěšných obran na vlastní polovině je schopnost zabránit tomu, aby dostal soupeř míč do tzv. červené zony, čímž je myšleno trochu širší vymezené území. Aby obrana dokázala nájezdu účinně zabránit, je důležitá včasná pomoc hráčů bez míče. Mohlo by se tedy zdát, že nejlepším způsobem jak tohoto cíle dosáhnout, je stáhnutí obrany a ucpání prostoru tak, aby nájezd byl tímto znemožněn. To je varianta, která snad může být vhodná v případě, že soupeř nemá dobré střelce ze střední a větší vzdálenosti.

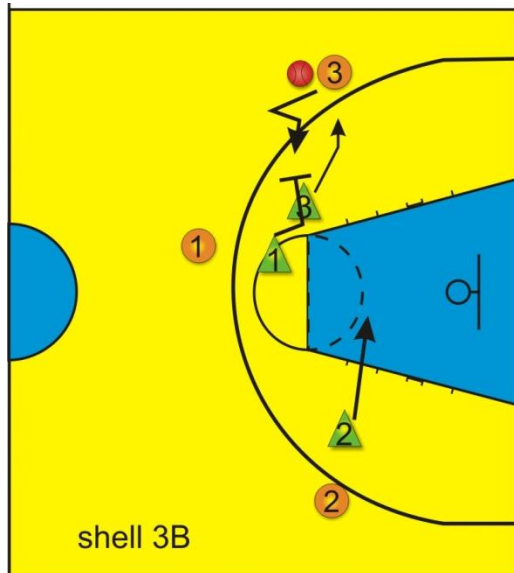
Věřím, že správný je jiný přístup – velmi aktivní obrana všech pěti hráčů. To co je důležité, je reakce na to, co dělá obrana, když hráč s míčem unikne svému obránci. Základem je tedy především dobrá obrana na hráče s míčem. V případě úniku pak velmi rychlá výpomoc se snahou dostat míč opět zpět na perimetr. Primární je odpovědnost obránce za udržení hráče s míčem.

### Provedení drilu:

Tento dril provádíme se 3 obránci na perimetru. Míč má hráč na středu, kde začne unikat svému obránci (útočník1). Obránce, který brání křídlo, jde na bleskovou výpomoc v takovém postavení nohou, aby se mohl stihnout vrátit na křídlo ke svému útočníkovi (obránce č.3) v případě, kdy na něj najíždějící hráč přihraje .



Křídlo (útočník č.3), které dostalo přihrávku ze středu, vniká driblingem okolo svého obránce do vymezeného území. Obránce, který brání rozehrávače na vrcholu perimetru (č.1), jde na výpomoc na driblujícího hráče, a zpět ke svému hráči (tzv. help and recover).



Útočníci 3 a 1 přenesou míč na druhou stranu hřiště. Celý dril proběhne stejně na opačné straně s tím rozdílem, že únik z křídla nestihne pokrýt svojí výpomocí obránce (č1), který brání rozehrávače na středu.



Na výpomoc jde tedy obránce (č.3) ze slabé strany. Dochází tak k rotaci obránců, kdy obránce (č.1), poté co nestihl vypomoci na vniknutí křídla s míčem (útočník 2), přebírá útočníka na slabé straně (č.3).



Asi je zde na místě zdůraznit nutnost mluvit v obraně. Jak se říká, tichá hala je halou prohrávajícího. Bez včasné komunikace je každá obrana mnohem snadněji zranitelná. Tedy hráč, který přistupuje k míči, volá „mám“, hráč ze slabé strany „pomůžu“ apod. Toto má i psychologický účinek na soupeře – může např. znejistit jeho rozhodnutí k nájezdu.

## Shell drill 4 – obrana úniku po základní čáře

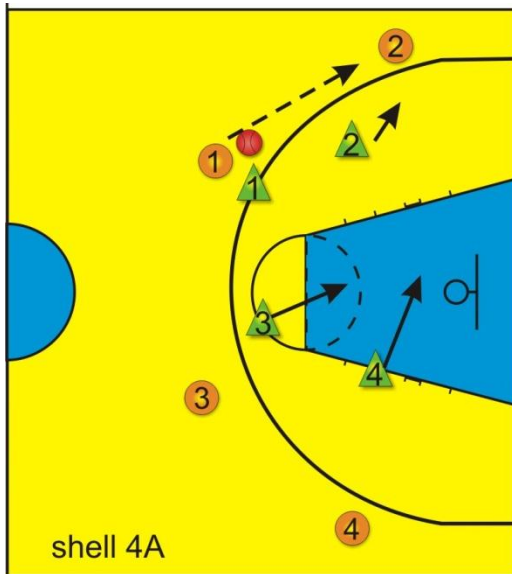
Osobní obrana, tak jak se dnes hraje, se většinou snaží tlačit hráče s míčem k postranní čáře, když je míč ve střední části hřiště a dále pak ke koncové čáře, když se podaří míč k postranní čáře dostat. Důvodem pro tohoto snažení je fakt, že hráči mají daleko více možností a lepších pozic pro přihrávku nebo střelu ve středu hřiště, než u základní čáry. Stále však platí další pravidlo (tzv. containing), kdy je úkolem obránce hráče s míčem udržet tohoto útočníka před sebou. Co když však obránce hráče s míčem u koncové čáry neubrání?

Tato verze shell drilu pokrývá rotace obránců, pokud dojde k úniku po základní čáře. Jaké jsou hlavní zásady?

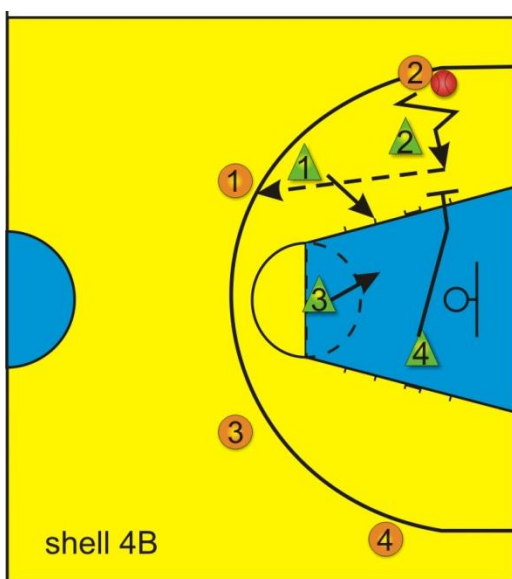
1. Obránce, který vypomáhá, by měl útočníka s míčem stihnout mimo vymezené území. Trvale tedy zdůrazňujeme včasnou výpomoc. Pokud je obránce pomalejší, dojde obvykle k faulu na útočníka.
2. Vypomáhající obránce musí být včas na místě, tedy ne v pohybu, s rukama ve válci, ne proti útočníkovi. Obráncům jsou opakovaně pískány fauly proto, že jejich ruce nejsou ve válci, ale jdou proti hráči s míčem
3. Celý tým se účastní této výpomoci. Musí dojít především k převzetí útočníka, od kterého odběhl vypomoci jeho obránce na hráče s míčem (tzv. help the helper).

## Provedení drilu:

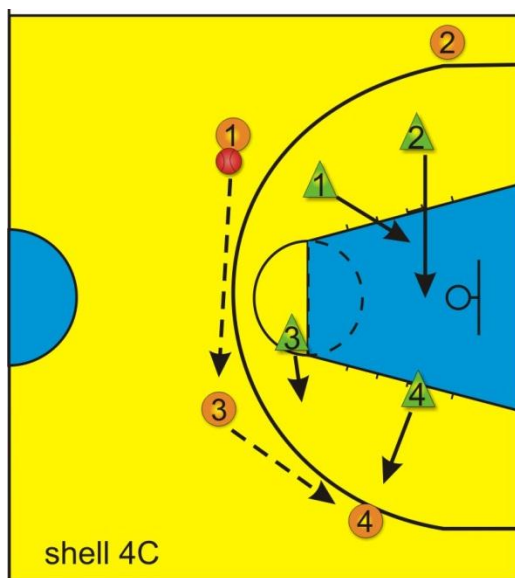
Pro tento shell dril zvolíme 4 obránce. Tito jsou rozmístěni na perimetru (viz 4A). Míč má v držení rozehrávač na zvolené straně. Ten přihraje na křídlo, obrana se adekvátně přesune podle známých zásad.



Křídlo(č.2) unikne obránci (č.2) po koncové čáře.  
Obránce ze slabé strany, který je blíž ke koncové čáře a je v pozici na ose koš-koš se bleskově přesune do pozice close out proti hráči s míčem.  
Další obránce na slabé straně (3) se přesune ke koncové čáře, aby pokryl velmi častou přihrávku podél koncové čáry do opačného rohu na střelce.  
Útočník s míčem (2) přihraje poté, co je zastaven, zpět na perimetr



Obrana se vrátí zpět do svých pozic, útočníci č. 1 a 3 přenesou míč na opačnou polovinu hřiště, a útok i obrana sehraji stejný scénář jako prvně na druhé polovině hřiště.



Výše uvedená cvičení jsou především trénováním obranných principů. Nemusí odpovídat přesnému řešení některých konkrétních situací, tak jak je jednotliví trenéři mohou vyžadovat. Hráči, kteří jsou takto trénováni, jsou však mnohem přístupnější jednotlivým úpravám, než hráči, kteří takto obranu necvičí. Shell drily učí hráče basketbalové inteligenci v obraně.

## Shell dril 5 – obrana uvnitř vymezeného území

Je pochopitelně nevyhnutelné začlenit do shell drilů i své pivotmany. Považuji za důležité říci, že je velmi nutné, aby se pivotmani zúčastnili všech drilů na perimetru. Jsou to nejprve basketbaloví hráči, kteří musí umět z perimetru jak útočit, tak na něm bránit. Trenér, který staví dlouhého hráče rovnou na písmena, aniž ten se naučil hře zvenku, dělá tomuto hráči velmi špatnou službu.

S obranným pohybem posta je dobré začít na místě, kdy postavíme útočícího pivota na pozici dolního posta, necháváme putovat míč po perimetru a učíme obránce práci nohou a změnu pozice podle pohybu míče. Obránce pracuje na vytlačování útočícího pivotmana pryč od koše. Rovněž tak se obránce učí zabránění přihrávky na silné straně buď postavením zepředu anebo ze tří čtvrtin před útočníkem.

Dalším úkolem pivotmana je při postavení na dolním postu zabránit vniknutí hráče s míčem po koncové čáře. Také zde platí pravidlo včasného postavení se útočníkovi do cesty mimo vymezené území. Případné blokování střelby nesmí být pokus o efektivní blok ve velkém skoku proti střelci, který končí většinou hloupým faulem, přičemž je daleko snadnější a účinnější včasné postavení pivota do cesty útočníkovi.

Jinou situací, kterou je vhodné trénovat, je obrana pohybu útočníka křížem vymezeným územím. Pivot předskočí mezi míč a svého útočníka s rukama nahoře a po proběhnutí zaujme novou obrannou pozici na opačné straně písmen

Důležitou součástí obrany je rovněž obrana pivota na slabé straně na dolním postu. Pivot je bráněn tak, že obránce je odstoupen k míči (obránce č. 5 a útočník č. 5). Zde záleží hodně na tom, jestli se jedná o mladý tým, kde je možné, aby pivot odstoupil blíže k míči a pomáhal pivotovi v obraně na silné straně. U vyspělejších týmů je odstoupení možné do té míry, aby nedošlo po přenosu míče ze strany na stranu k odstavení bránícího pivota útočícím pivotmanem, snadnému příjmu míče pivotem na dolním postu a zakončení ve vymezeném území.



Začlenění obrany pivota do shell drilů 5 na 5 záleží na celkovém přístupu trenéra k obranné činnosti, resp. ke konkrétním úkolům, které preferuje u pivotmanů.

V každém případě je nutné pracovat na práci nohou, která bývá občas podceňována.

Do jednotlivých shell drilů, které řeší situace na perimetru, je vhodné obranné činnosti pivotmana postupně přidávat.

Úspěšný basketbal si nelze dnes představit bez mohutných výpomocí obránců na míč. Výše uvedená cvičení ukazují, že trenéři volí vypomáhání různého charakteru jak ze slabé tak ze silné strany. Když je trenér schopen správně odhadnout silnější stránky svého týmu v obraně a tomu přizpůsobit trénování pomocí shell drilů obranu celého týmu, stává se tento způsob trénování jedním z velmi efektivních nástrojů pro úspěšnou obranu v zápasech.

Zdroje článku:

Inside the Stanford System – Tara Vanderveer

Coaches Clipboard Playbook – James Gels

Coach Messina coaching clinic

Basketball Highway – Alan Lambert

