

BASKETBALL SERVIS

František Rón



ve spolupráci se

SDRUŽENÍM BASKETBALOVÝCH TRENÉRŮ
České basketbalové federace



CVIČENÍ PRO ROZVOJ HRY JEDEN PROTI JEDNOMU

duben 2005

Cvičení pro rozvoj hry 1 proti 1 jsem se snažil co nejvíce přiblížit situacím, které mají vysokou četnost v samotném utkání. Jen málokdy dochází k tomu, že hráč brání hráče s míčem, který je v „klidu“ a řešení těchto „minisoubojů“ je proto nutné nacvičovat v kontextu 3 faktorů. Nejenom nacvičovat, ale také **opravovat chyby**.

1. FAKTOR – Čtení situace

Útočník - Kde je obránce? Kde jsou další obránci? Obránce se ke mně přibližuje zprava x zleva, je ve výskoku? Atd., atd.

Obránce – Hráč s míčem ještě nezačal driblovat. Hráč chytil míč, ale nedívá se na obroučku, co sleduje? Kde je míč, pokud bráním hráče bez míče? Atd.

2. FAKTOR – Rozhodovací fáze

Útočník, resp. Obránce, se rozhoduje jakou techniku použije, aby byl v souboji úspěšný.

Rychlost rozhodnutí a samozřejmě zvládnutá technika určí vítěze.

3. FAKTOR – Technika provedení

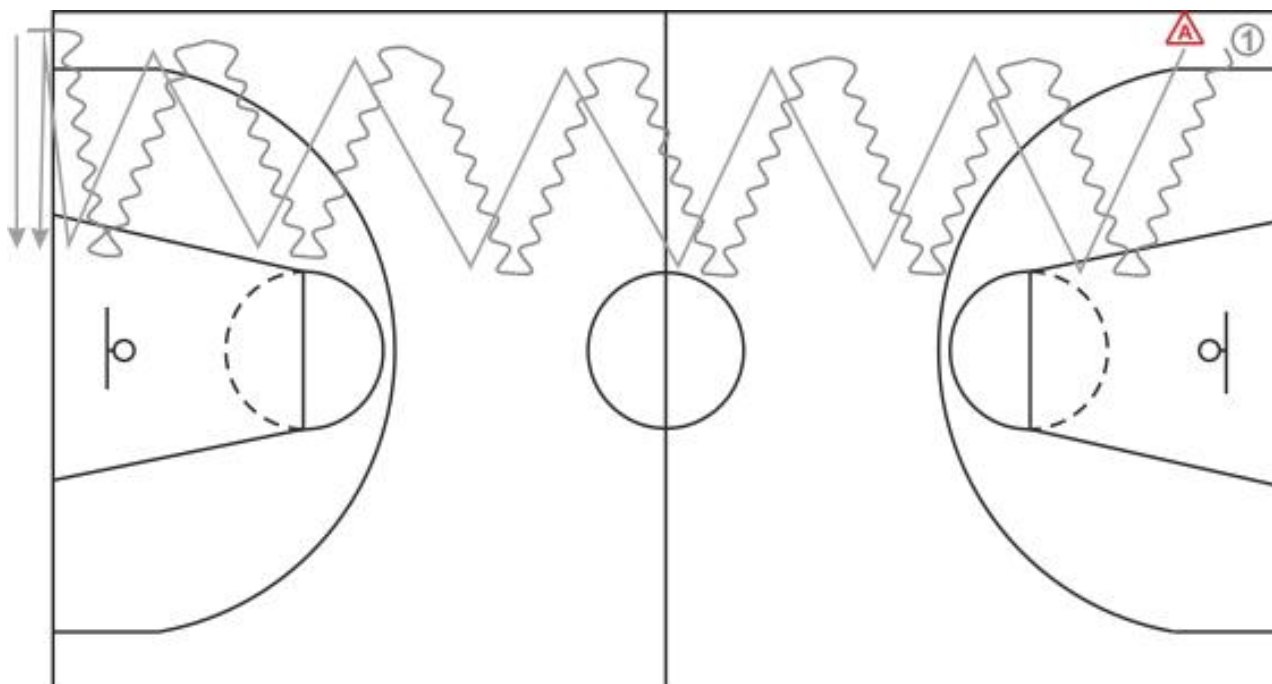
Útočník – uvolnění hráče bez míče, uvolnění s míčem z místa, v pohybu, klamavé pohyby (fintování), střelba v pohybu, z výskoku, přihrávka, atd.

Obránce – obranný postoj, obranný pohyb, změny směru, práce rukou v obraně, atd.

Rád používám cvičení, která mají dvě fáze – průpravnou a herní. Usnadňuje mi to opravování chyb v technice provedení různých činností a hráčům to pomáhá v „přenosu“ techniky do hry 1 proti 1.

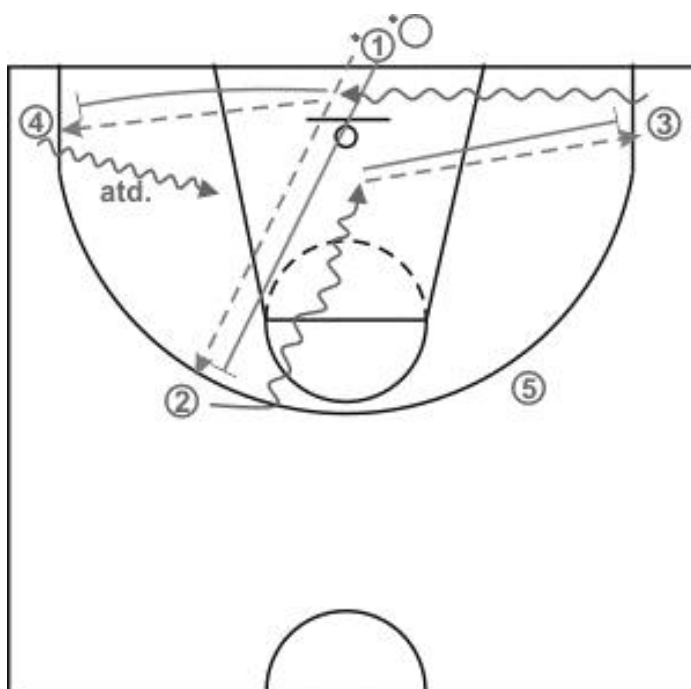


1) ZIG ZAG DRILL – průpravné cvičení



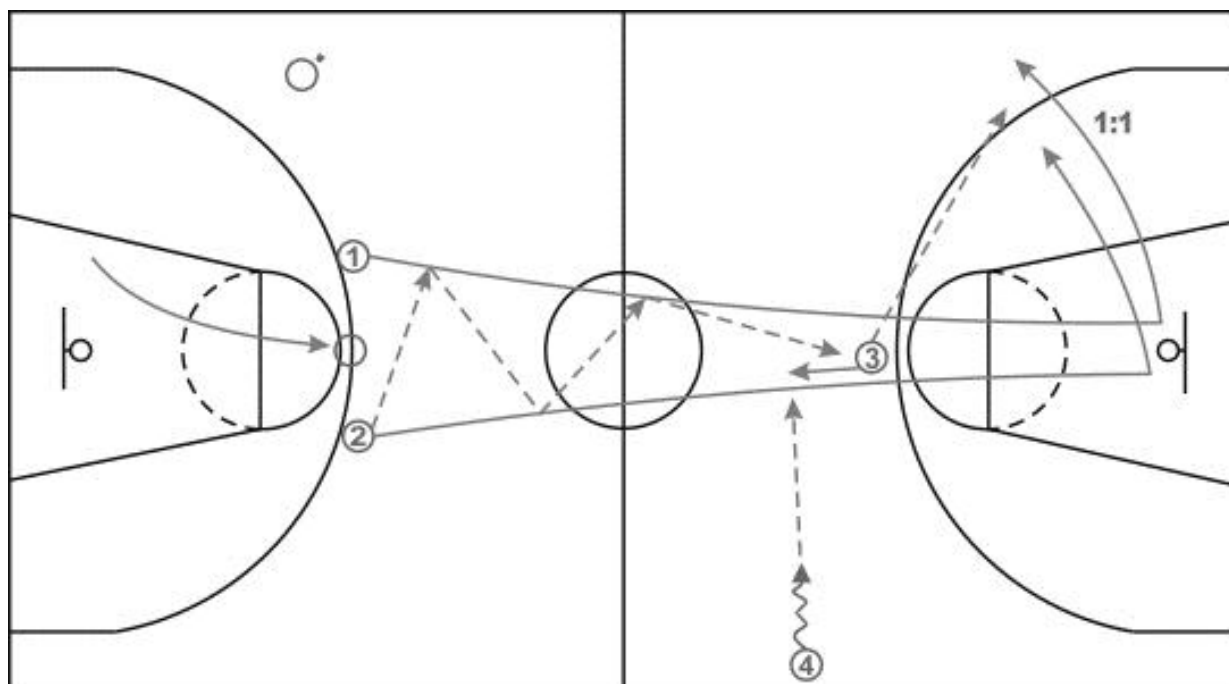
Útočník **1** provádí uvolnění s míčem v pohybu (změny směru a driblující ruky) – viz diagram. Obránce **A** „brání“ hráče s míčem, dodržuje zásady, které určí trenér (postavení, postoj, práce rukou, atd.). Hráči provádí cvičení od koncové čáry ke koncové čáře, bez zakončení na koš, vymění si role a pokračují z druhé strany zpět.

2) Hvězda – průpravné cvičení



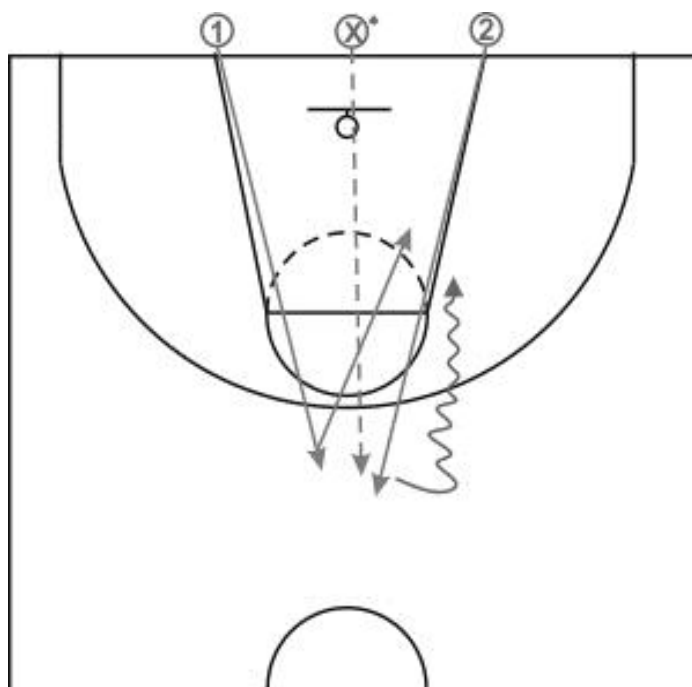
Hráč 1 přihráje hráči 2, vybíhá proti němu a pasivně brání. 1 chytí míč, provede „trojnásobné“ nebezpečný postoj, zahájí vnik otevřeným nebo zavřeným únikem kolem obránce, útočí na koš a v jeho blízkosti přihrává hráči 3. Cvičení pokračuje až k hráči 5, který zakončuje střelbou z krátké vzdálenosti, což je signál k první přihrávce dalšího hráče v zástupu.

3) Přeběh dvojice 1:1



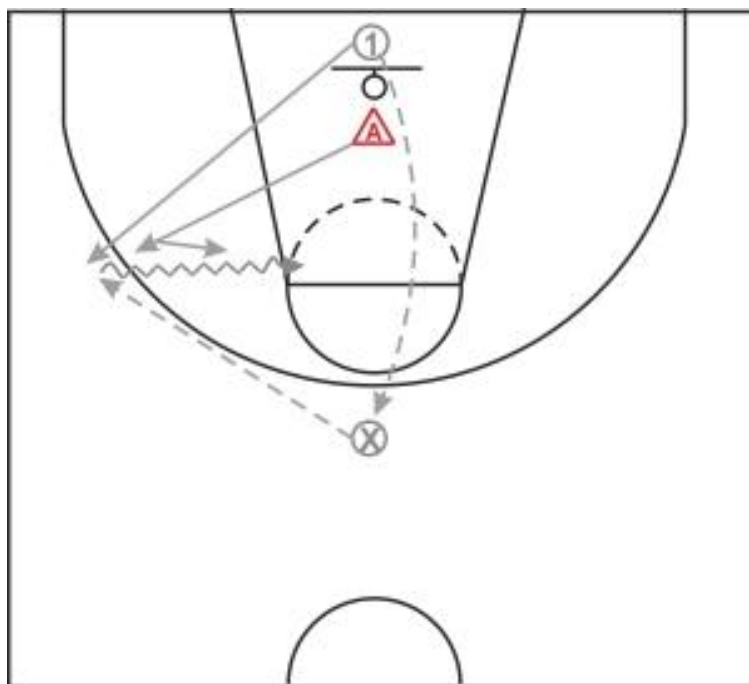
Hráči **1** a **2** zahajují přeběh a přihrávají si. Za půlicí čarou jeden z hráčů přihraje hráči **3**. Hráči sprintují ke koši, musí se dotknout rukou desky (v mladších kategoriích nohou koncové čáry). Hráč **1** je v roli útočníka, **2** obránce. **1** se uvolňuje bez míče a po chycení přihrávky od **3** okamžitě zahajuje hru 1:1. **3** po přihrávce pokračuje se **4** ve stejné činnosti jako **1** a **2**, na druhou stranu hřiště.

4) Souboj o míč 1:1



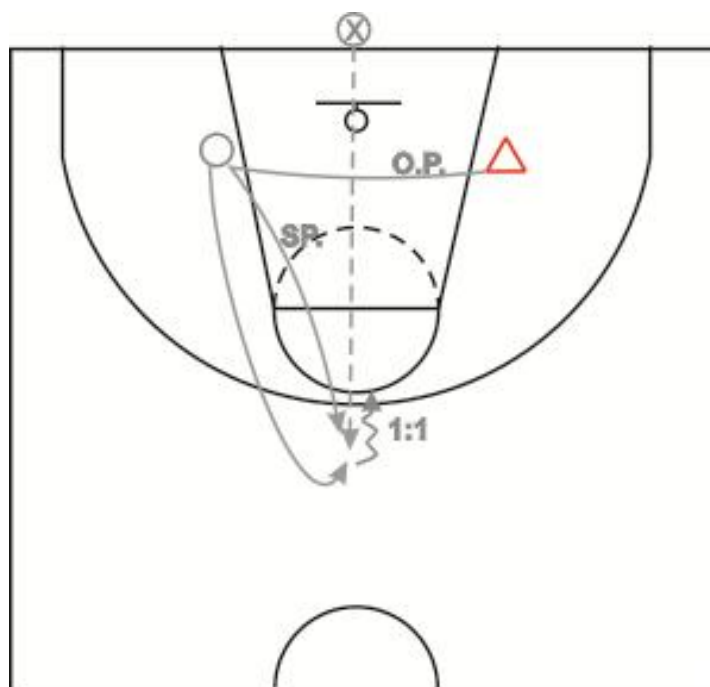
Hráči **1** a **2** jsou za koncovou čarou, připraveni ke sprintu (správný postoj). Trenér kutálí míč (položí na zem, atd.) směrem k půlicí čáře. Hráči okamžitě reagují, sprintují k míči a bojují o to, který z nich ho bude mít v držení. Ten, který ho získá je útočník, druhý hráč obránce a hrají zpět 1 : 1.

5) Uvolnění bez míče 1:1 (z křídelního prostoru)



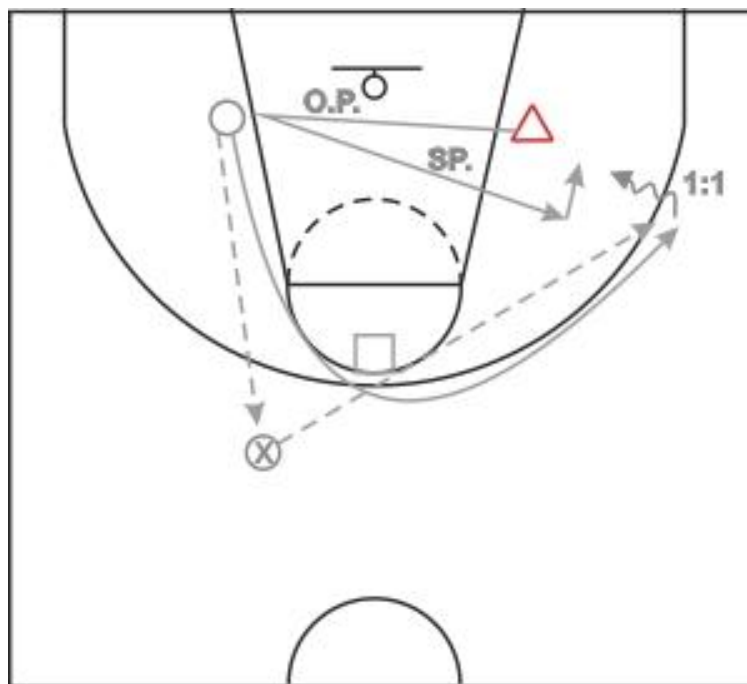
Útočník **1** přihraje trenérovi a okamžitě se uvolňuje bez míče (pouze změnou rychlosti – sprintem), obránce **A** (stojí čelem k trenérovi, zády k útočníkovi) začíná obrannou činnost až zaznamená útočníka periferním viděním. Trenér přihraje zpět útočníkovi, ten zahájí hru 1 : 1.

6) Obranný pohyb a hra 1:1 (prostor nad čarou TH)



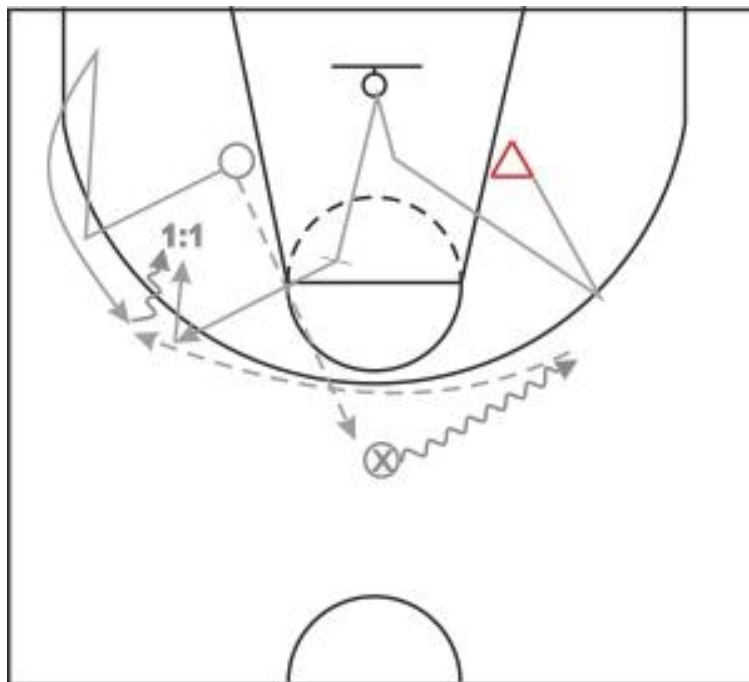
Trenér zahájí cvičení – kutálí míč k půlicí čáře. Na tento signál se útočník snaží co nejrychleji dostat míč pod kontrolu. Obránce provede obranný pohyb (viz diagram) a kryje útočníka. Následuje hra 1 : 1 zpět ke koši od kterého hráči vyběhali. Trenér může určit různé situace ve hře 1 : 1 změnou vzdálenosti ve které chytí útočník míč.

7) Obranný pohyb a hra 1:1 (křídelní prostor)



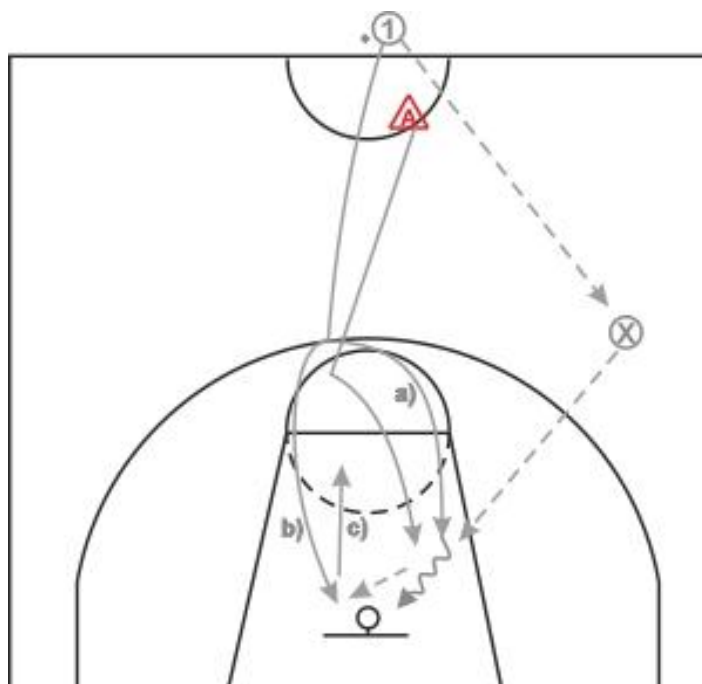
Hráč **1** zahájí cvičení přihrávkou na trenéra. **1** sprintuje kolem kuželu a obránce **A** provádí obranný pohyb (viz diagram). Trenér přihraje **1** a cvičení pokračuje hrou 1 : 1, z křídelního prostoru.

8) Uvolnění hráče na slabé straně a hra 1:1



Útočník přihraje míč trenérovi, ten zahájí cvičení driblinkem na stranu obránce (viz diagram). Útočník i obránce musí vyběhnout za tříbodový oblouk. Útočník se může uvolňovat pouze na slabé straně, obránce co nejrychleji zaujme správné obranné postavení (odstoupený k ose hřiště, vidí „svého“ hráče a útočníka s míčem). Trenér přihraje zpět útočníkovi, který zahájí hru 1 : 1 (trenér může z cvičných důvodů počkat s přihrávkou, nechat hráče, aby se déle uvolňoval na slabé straně, resp. bránil hráče bez míče na slabé straně).

9) 1:1 – dokončení RP



Útočník **1** přihraje trenérovi a okamžitě sprintuje ke koši. Obránce **A** ho brání jako útočníka v RP ve středním koridoru hřiště. Útočník se musí uvolnit bez míče:

- a) mezi obráncem a hráčem s míčem
- b) za obráncem – back door
- c) „V“ únikem od koncové čáry, a to pouze v tomto koridoru

Po přihrávce okamžitě zakončuje.

11) „W“ Drill (průpravné + herní cvičení)

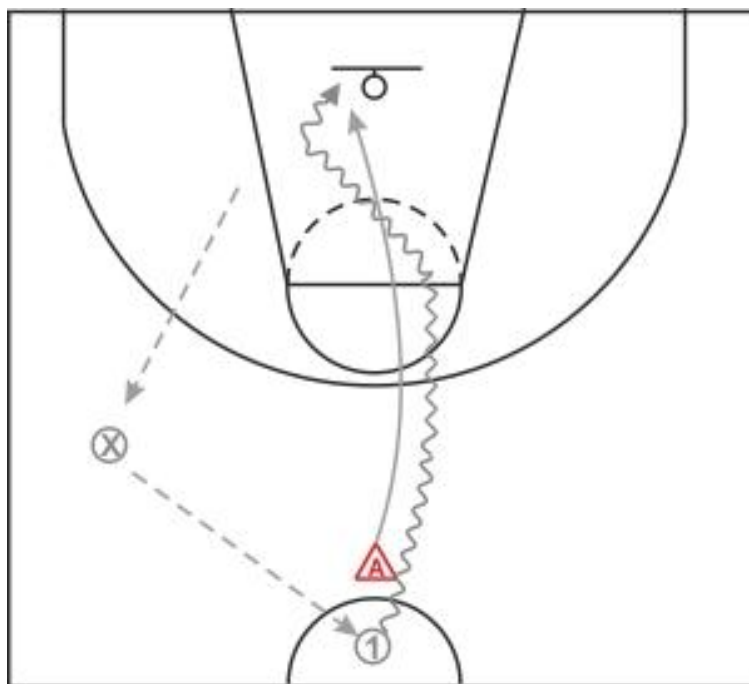


PRŮPRAVNÁ FÁZE: Útočník **1** co nejrychleji dribluje ke koncové čáře a zpět, obránce **A** brání hráče s míčem. **1** přihraje **3** a uvolňuje se bez míče, **A** pokračuje v obranné činnosti – obrana hráče bez míče na silné straně. Na pokyn trenéra (po 4 až 6 sec. – zvednutí paže) **3** přihraje **4**. Obránce musí okamžitě reagovat, začíná bránit hráče na slabé straně. Útočník na slabé straně pokračuje v pohybu – uvolňování, až na pokyn trenéra (po 4 až 6 sec. – např. „běž“) se uvolňuje na silnou stranu přímo k hráči s míčem. Obránce musí zablokovat pohyb útočníka.

HERNÍ FÁZE: Po kontaktu **1** s **A** se může útočník jakýmkoli způsobem uvolnit v křídelním prostoru pro přihrávku od **4** a zahájit hru 1 : 1.

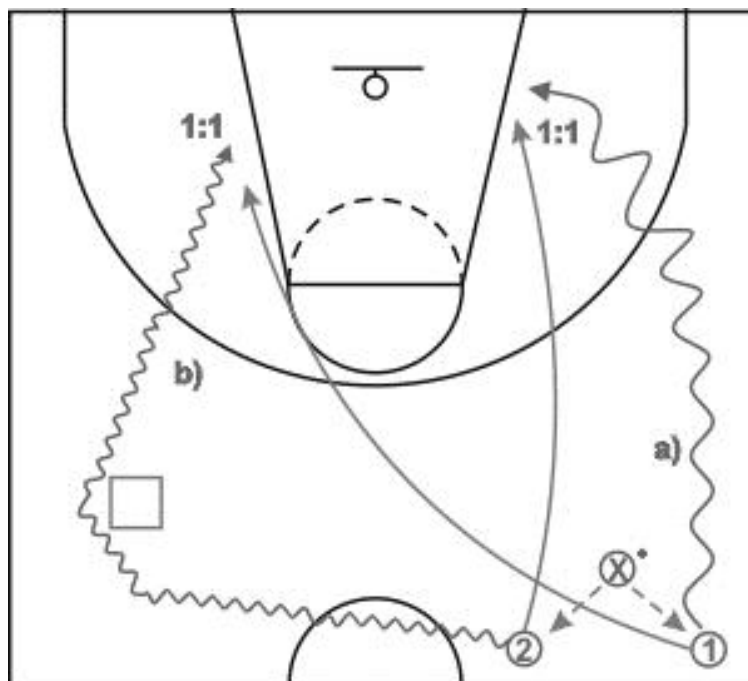
POKRAČOVÁNÍ CVIČENÍ: Hráč **3** je útočník s míčem (**5** mu přihraje míč), **4** obránce hráče s míčem. Oba zahájí cvičení ihned po dokončení hry 1 : 1 hráčů **1** a **A**.

12) Taktika ve hře 1:1



Hráči stojí v zástupu (rozehrávači, křídla, pivoti) za půlicí čarou. Hráč **1** zahájí hru proti obránci **A**. Pokud dá útočník koš, **A** je opět obránce, pokud **A** ubrání, obráncem se stane **1**. Jeden z hráčů přihraje míč trenérovi a ten dalšímu hráči v zástupu. V tomto cvičení dochází často k výškové, nebo rychlostní nerovnováze soupeřících hráčů (pivot x rozehrávač, křídlo x pivot, atd.) a je nutné, aby trenér vysvětlil jak uplatnit silné stránky hráče a naopak využít slabin soupeře.

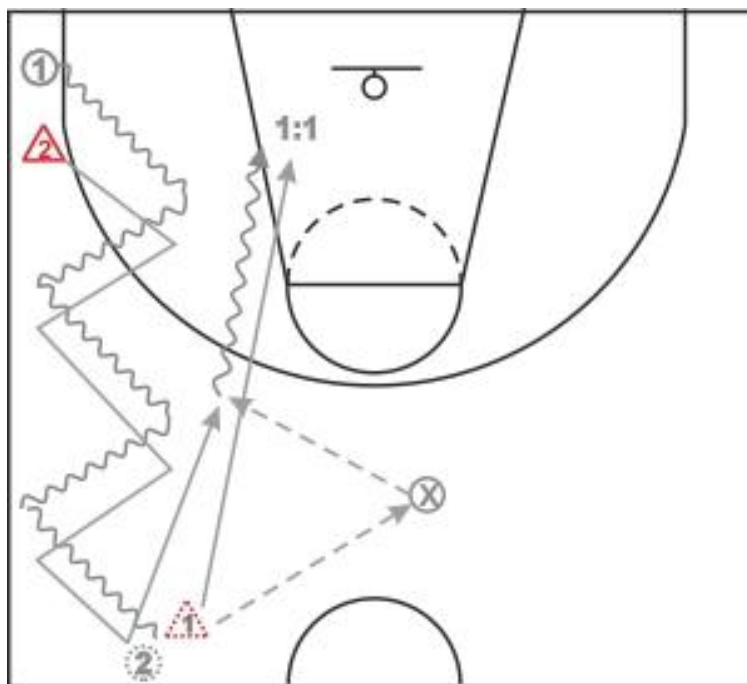
13) 1:1, obránce dobíhá hráče s míčem



Hráči **1** a **2** stojí ve střehu za půlicí čarou. Útočníka určí trenér krátkou přihrávkou, oba okamžitě zahajují činnost. Pokud přihraje hráči:

- a) **1**, ten se uvolňuje podél postranní čáry, **2** jako obránce se ho snaží dostat pod kontrolu
- b) **2**, ten jako útočník musí driblovat kolem kuželu, **1** je obránce

14) Zig zag a 1:1 v RP (průpravné a herní cvičení)



PRŮPRAVNÁ FÁZE: Hráč **1** dribluje a provádí změny směru (viz diagram), hráč **2** brání hráče s míčem (nesnaží se zastavit hráče s míčem, ani získat míč). Před půlicí čarou **1** zastaví driblink a „nabídne“ míč obránci, který mu míč sebere.

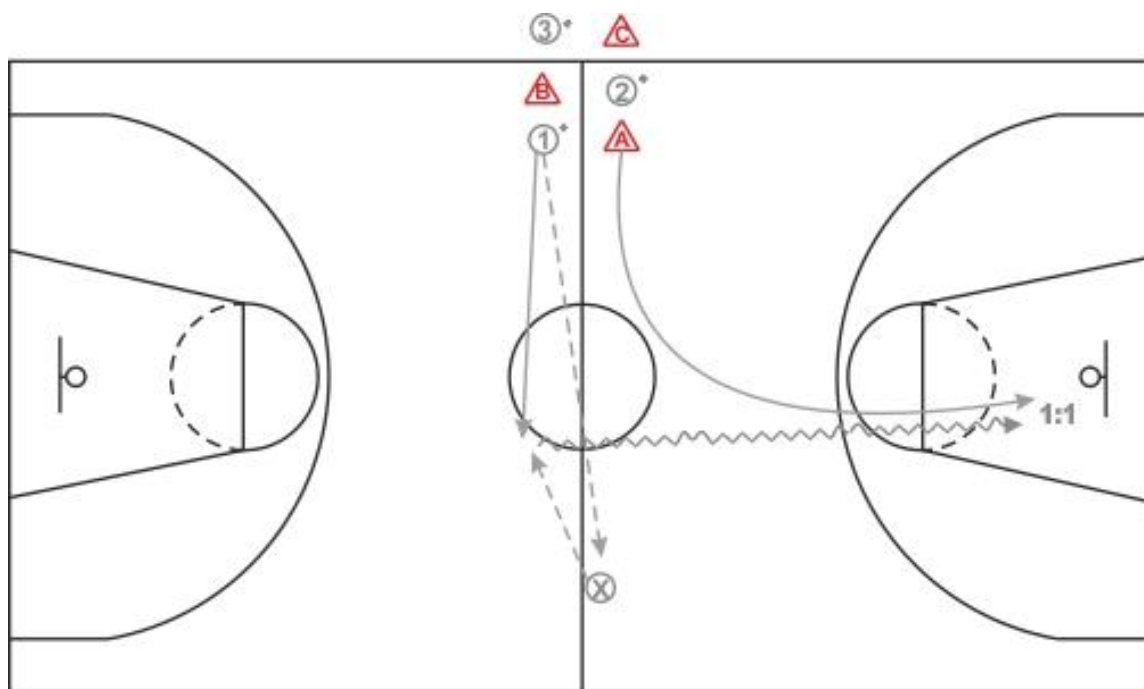
HERNÍ FÁZE: Hráč **2** se stane útočícím hráčem, **1** obráncem. Útočník přihraje trenérovi a okamžitě sprintuje podél postranní čáry, v plné rychlosti se uvolňuje bez míče a po zpětné přihrávce se snaží zakončit 1 : 1.

16) Uvolnění hráče s míčem v pohybu



Útočník 1 přihraje trenérovi a současně s obráncem A zahájí činnost. Oba sprintují kolem kuželu (viz diagram). Trenér přihraje zpět útočníkovi a tím zahájí hru 1 : 1. Útočník si podle pohybu obránce může vybrat kolem kterého kuželu zahájí uvolnění.

17) 1:1 v RP se zvýšeným zatížením



Hráči stojí na úrovni pŕlicí čáry proti trenérovi (viz diagram). Přihrávající hráč je útočník. Po přihrávce oba hráči sprintují proti trenérovi tak dlouho, než přihraje útočníkovi, ten zahájí hru 1 : 1. Ihned po přihrávce trenéra přihrává další hráč 2 trenérovi, jeho dvojice zahajuje činnost a zakončuje na opačný koš než dvojice předcházející. Útočník má pouze 1 střelu. Po dokončení hry 1 : 1 se oba hráči co nejrychleji zařadí do výchozího postavení a vymění si role. Cvičení plynule pokračuje.

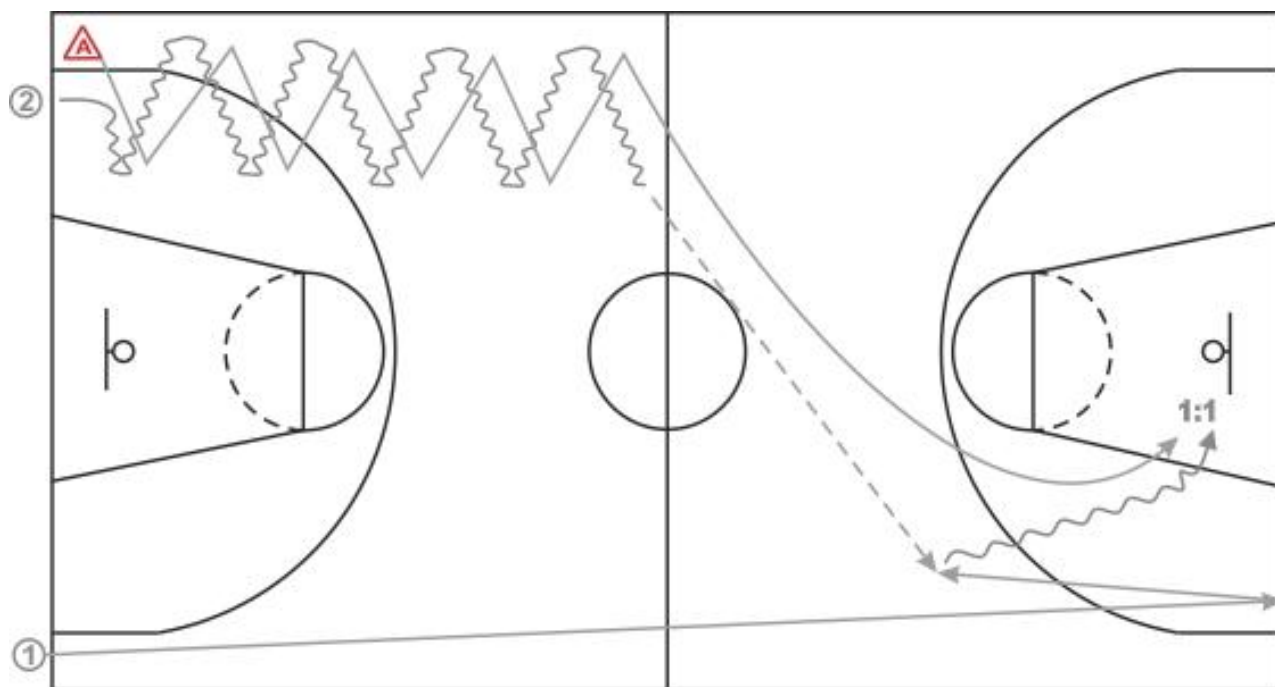
18) „Couvání“ a hra 1:1 (průpravné a herní cvičení)



PRŮPRAVNÁ FÁZE: Útočník 1 se uvolňuje s míčem do vnitřního prostoru a zpět (viz diagram). Při pohybu zpět na trojkový oblouk „couvá“ (správný postoj, sledování vnitřního prostoru, krytí míče). Při posledním vniku musí do vnitřního prostoru „zatlačit“ obránce A.

HERNÍ FÁZE: Útočník po zatlačení obránce „vycouvá“ na hranici trojkového oblouku a ihned zahájí hru 1 : 1.

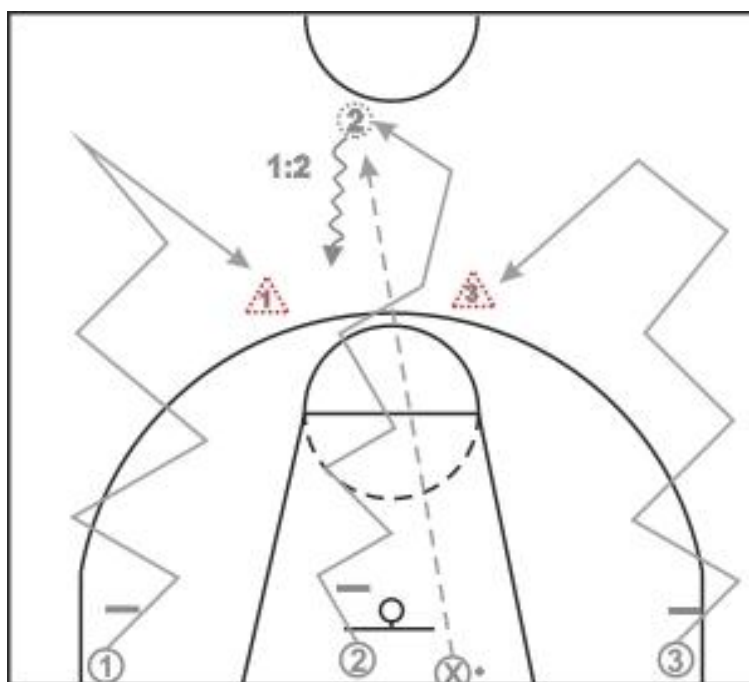
19) 1:1 po návratu do obrany (průpravné a herní cvičení)



PRŮPRAVNÁ FÁZE: Tři hráči za koncovou čárou zahájí činnost současně. Hráč **1** sprintuje za koncovou čárou, hráč s míčem **2** a obránce **A** provádí „zig zag drill“.

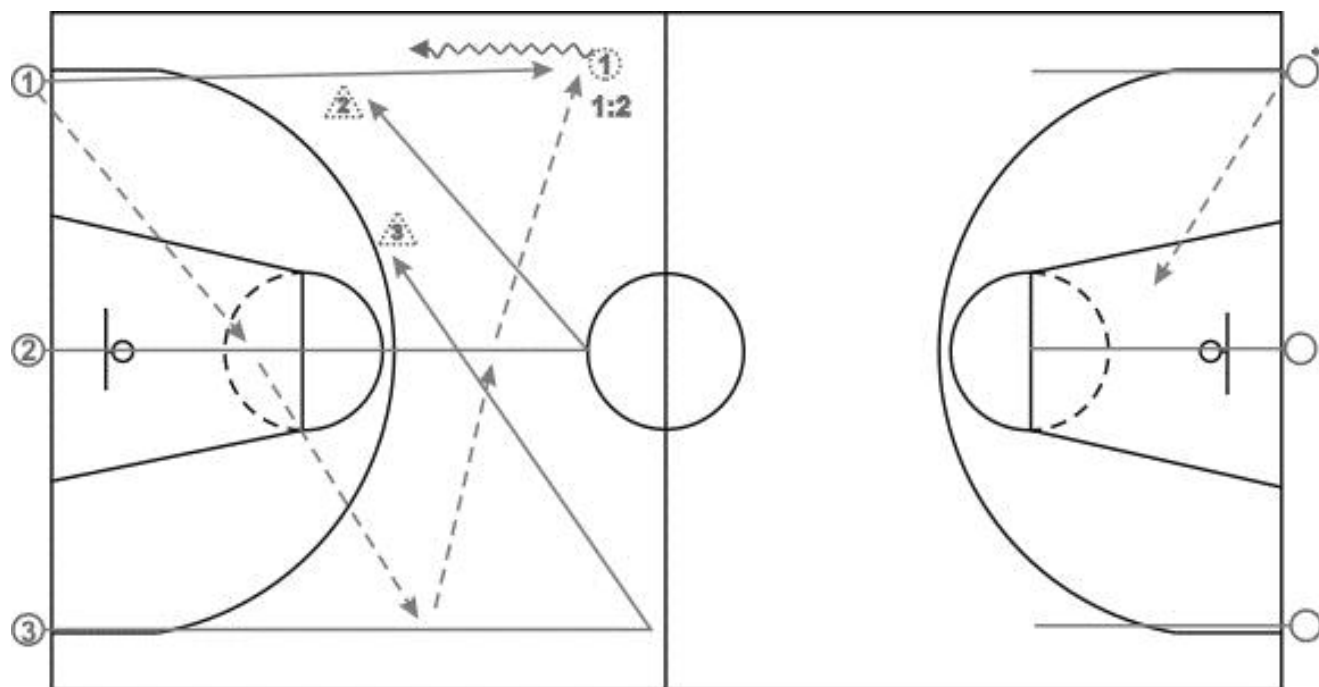
HERNÍ FÁZE: Útočník **2** před půlicí čarou přihraje **1**, který musí chytit míč až nad trojkovým obloukem. A současně s přihrávkou sprintuje k hráči **1**, dohrávají 1 : 1.

20) Hráč s míčem proti 2 obráncům



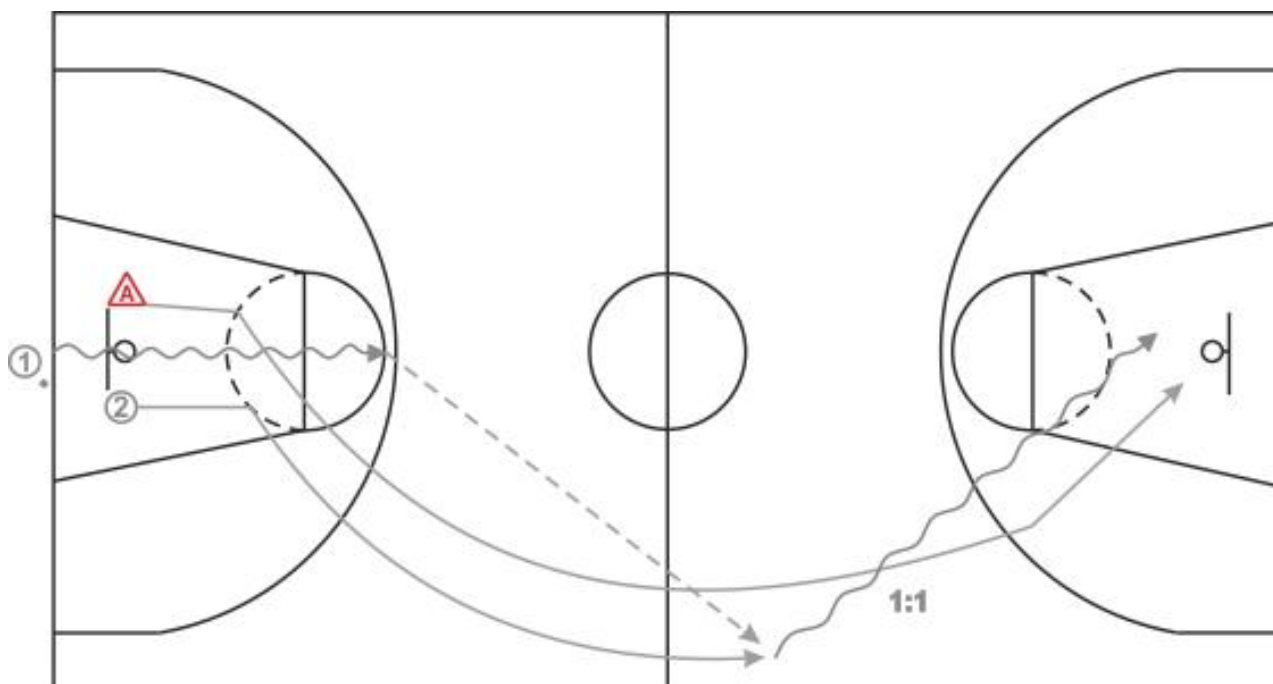
Hráči **1**, **2**, **3** začínají od koncové čáry obranným pohybem (viz diagram) tak dlouho, dokud trenér nehodí míč jednomu z nich (v tomto případě **2**). **2** je útočník, ale než zahájí uvolňování s míčem, musí prohodit míč kolem nohou (provést tzv. „osmičku“), hráči **1** a **3** jsou obránci. Útočník se uvolňuje s míčem proti 2 obráncům zpět na koš od kterého začínali.

21) Hráč s míčem proti 2 obráncům



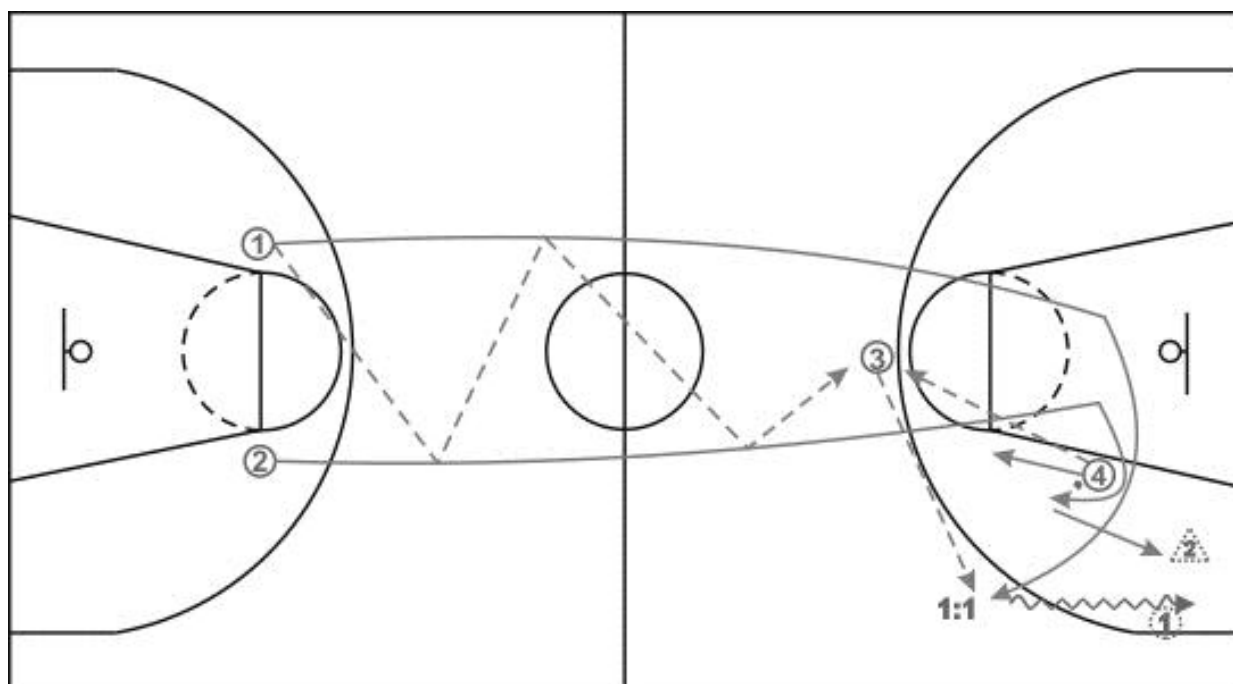
Hráči 1, 2, 3 si přihrávají v pohybu od koncové čáry k protějšímu koši. Na signál trenéra se hráč, který má v držení míč, stává útočníkem a zbývající dva hráči obránci. Hrají 1 : 2 zpět na koš, od kterého vybíhali. Na signál trenéra současně zahajuje činnost (přihrávky v pohybu) trojice za protější základní čarou.

22) Přihrávka v RP a 1:1



Hráč 1 má míč, stojí za koncovou čarou. Útočník 2 a obránce A stojí zády k protějšímu koši (viz diagram). Na pokyn trenéra začínají 2 a A pomalu couvat, na další trenérův signál (např. „mám“ – zahájení RP) 2 zahajuje RP sprintem do koridoru podél postranní čáry, A ho brání. Hráč s míčem vyrazí na stejný signál driblinkem a musí se rozhodnout, kdy přihrát a jakou přihrávku zvolit. Útočník bez míče se v plné rychlosti uvolňuje pro přihrávku a dokončí hru 1:1.

23) Využití clony a 1:1



Hráči **1** a **2** si přihrávají v pohybu na protější koš, za půlicí čarou jeden z nich přihraje **3**. Oba sprintují do vymezeného území, odkud se útočník, v našem případě **1**, uvolní využitím clony od **4** (tento hráč drží míč). Jakmile se **1** dobře uvolnil pomocí clony, **3** mu přihraje. Clonící hráč **4** ihned začíná přihrávkou na **3** a oba si přihrávají v pohybu na protější koš, **1** a **2** dokončí hru 1 : 1, cvičení pokračuje stejně na druhou stranu hřiště.