International Youth Level Coaches Clinic (Cremona, 14. – 15. duben 2012)

Antonio Bocchino (trenér reprezentace Itálie U16)
Giordano Consolini (ředitel mládežnického programu Virtus Unipol Bologna)
zpracoval Michal Ježdík

Jak vybudovat útok proti osobním obranným systémům – důležitost základů (herních činností jednotlivce a kombinací) při hře v útoku.

Při vytváření hry v útoku u dětí a mládeže se považuje za lepší z pohledu vývoje jednotlivce i týmu založit hru na konceptu hry, než na řízených kombinacích a systémech, ve kterých zjednodušeně řečeno hráče učíme běhat z bodu A do bodu B. Pokud hráčům nabídneme **koncept hry,** dáme jim více prostoru k vlastní kreativitě, snáze zdůrazníme řešení herních situací na základě „čtení" spoluhráčů a soupeře. Zároveň hráči začnou rychleji vnímat rozestavení (spacing) a načasování (timing) herních kombinací. Oba dva faktory jsou klíčové pro elitní basketbal.

Ve věku 12-15 let bychom u hráčů měli budovat **instinkt překonat obranu**, porazit soupeře. Ve vyšších věkových kategoriích (U17 a U19) se musíme více zaměřit na spolupráci (herní kombinace a systémy), včetně spolupráce s podkošovými hráči. Jednoduše řečeno, zaměřme se u mladších kategorií více na rozvoj skills (HČJ), jak ve smyslu zvládnutí techniky (i v plné rychlosti bez soupeře), tak z pohledu jejich využití v herních podmínkách (pod tlakem soupeře). Při tréninku dětí a mládeže nesmíme zapomenout na fakt, že každý jedinec se vyvíjí jinou rychlostí, a to fyzicky i mentálně. Na základě tohoto aspektu nemůžeme některé věci po hráčích požadovat, protože je nejsou schopni v daném stádiu svého vývoje zrealizovat. Pokud nebudeme **respektovat přirozený vývoj hráče**, bude v lepším případě pomalejší, v horším případě dojde v určitém věku k přesycení basketbalem, nebo ke kruciálnímu zranění. V obou těchto případech je pravděpodobné, že daný jedinec s basketbalem skončí nadobro a bude se věnovat jinému sportu nebo zábavě.

Hráči v mládežnickém věku dělají to, co po nich požadují trenéři. Zde je velké memento pro nás všechny – **vzdělávejme se**. Dejme hráčům najevo, že víme, o čem mluvíme, že známe zákonitosti jak naučit herní činnosti jednotlivce (motorické učení), že respektujeme vývojové zvláštnosti jedince apod. Pokud zlepšíme hru každého jedince, zároveň zlepšíme hru celého týmu. Nedíváme se na basketbal spíše opačně – zlepšujeme hru svého týmu, ale opomíjíme rozvíjet své hráče? Co je klíčem hry v útoku? Podle většiny odborníků na trénink dětí a mládeže je to hra 1na1 s míčem a bez míče. Hned zatím následuje rychlost, resp. **basketbalová rychlost.** Vše je rychlejší, než bylo dříve. Máme kratší dobu na analýzu výhody (čtení), na rozhodování (reakci) a na provádění činností, včetně zakončení. K využití výhody, kterou získáme, máme kratší dobu. Snažme se vnímat basketbal jako celek, nevidět jen jeho část nebo části, například jen pick-and-roll. Nezapomeňte také, že víte o basketbalu mnohem více než vaši svěřenci, například než děti ve věku 12-15 let a volte proto takový způsob komunikace, aby vám rozuměli.

Často potkáme hráče, který umí základy, ale neumí je využít v herních podmínkách. Jedním z důvodů může být preference průpravných cvičení nad herními v tréninku, respektive málo tzv. zápasových situací (game situation) zařazených do tréninkového procesu. Jedinou zpětnou vazbou pro trenéra a hráče v procesu učení je využívání naučených herních činností v utkání.

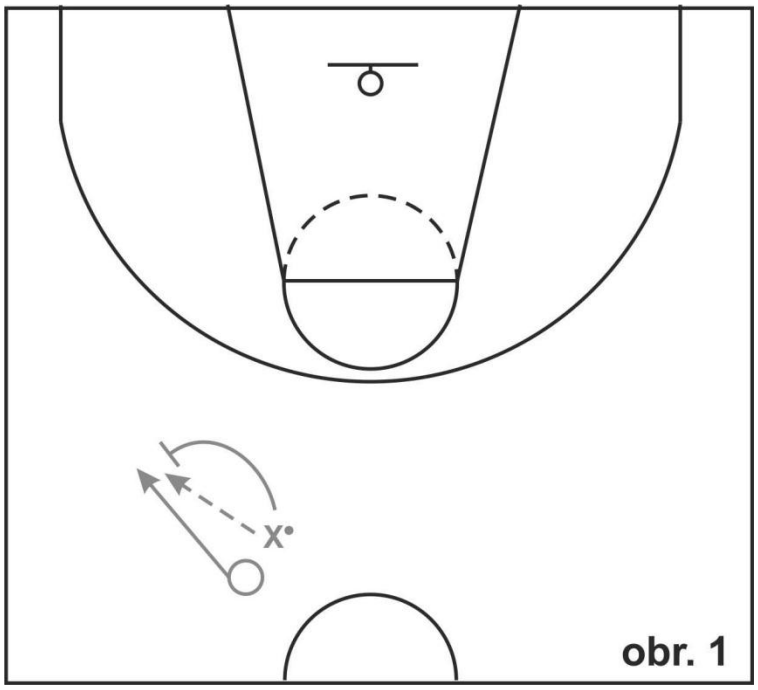
24 UTERIN.CZ

Zlepšit techniku střelby i v plné rychlosti, přihrávání, uvolňování s míčem a dalších činností, to je úkol pro kategorie U14 a mladší. Od 15 let by se hráči měli učit porozumět, jak transformovat využití těchto činností do utkání. K tomu patří předvídání a rozpoznání herní situace a s tím je spojené využití získané výhody nad soupeřem, prostřednictvím správně zvoleného řešení dané situace.

Ve druhé části článku (příspěvku) následují cvičení, která vám pomohou zlepšit hru v útoku a jejich podstat vychází z předešlého textu.

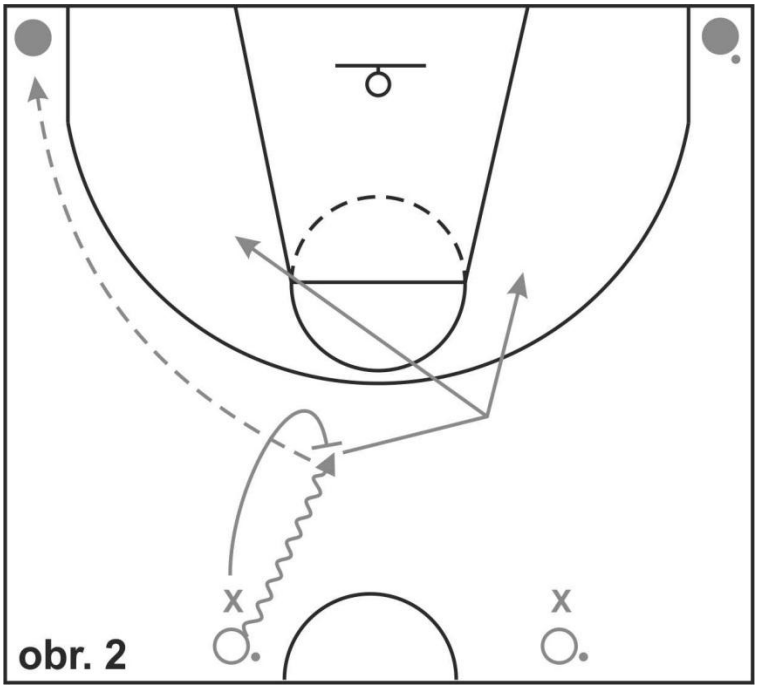
Cvičení 1 – obr. 1 – dvojice, 1 míč, 1na1

Dvojice začínají z postavení v oblasti u půlící čáry, jak je znázorněno na obrázku. Obránce kutálí míč směrem k postranní čáře, jakmile jej útočník chytne, hrají 1na1 z postavení čelem ke koši. Cílem je neporušovat pravidlo o krocích při zahájení úniku s míčem, náklon trupu a krytí míče. Snažit se překonat obránce co nejjednodušším způsobem.



Cvičení 2 – obr. 2 – dvojice, 1 míč, 2 asistenti, 1 míč, 1na1 s využitím uvolnění hráče s míčem a uvolněním hráče bez míče

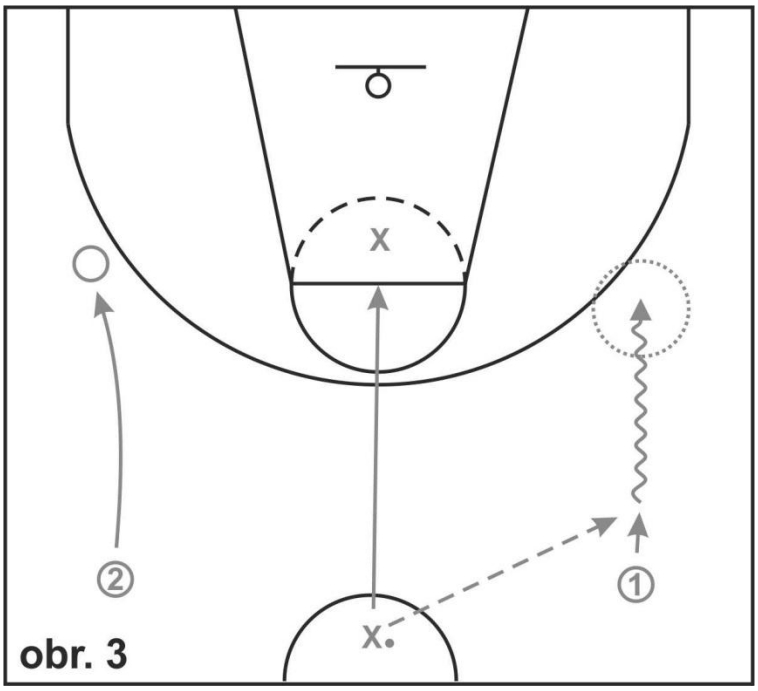
Asistenti jsou v rozích hřiště a jeden z nich má míč. Dvojice hráčů jsou rozmístěné vpravo a vlevo od středového kruhu u půlící čáry. Vždy pracuje jedna dvojice. Hráč s míčem se uvolňuje směrem k vrcholu tříbodového oblouku, odkud přihraje asistentovi do rohu hřiště, který nemá míč. Ihned po přihrávce se uvolňuje bez míče s cílem chytit přihrávku od kteréhokoliv z asistentů a zakončit co nejjednodušším způsobem. Klademe důraz na čtení obránce a herní situace, na změny směru a rychlosti (práce nohou). Útočníci mohou dostat úkol uvolnit se ke hře 1na1 čelem ke koši nebo zády ke koši.



obr. 2

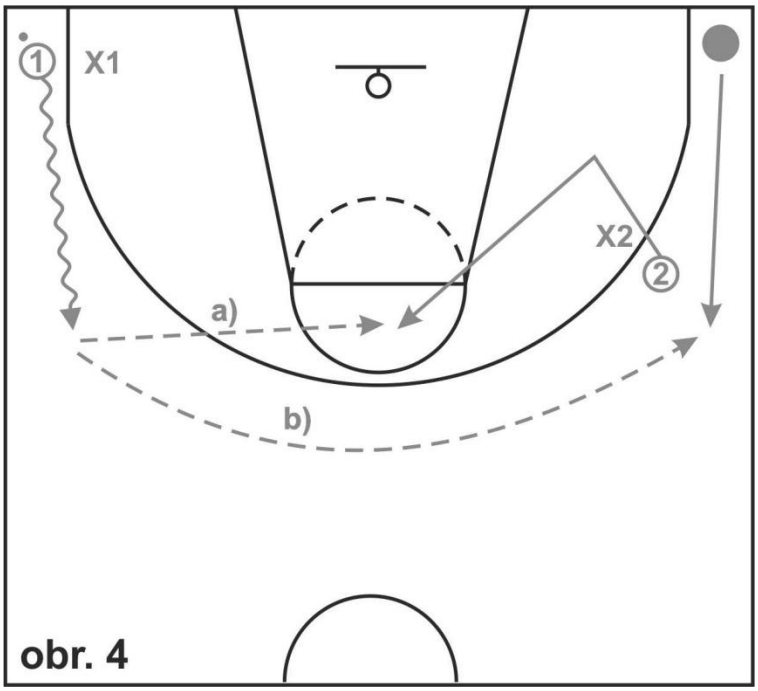
Cvičení 3 – obr. 3 – trojice, 1 míč, 2na1

Cvičení začíná z rozestavení, jak je znázorněno na obrázku. Obránce přihraje útočníkovi 1 a brání hráče 2. Hráč s míčem využívá vyčkávací dribling v oblasti u postranní čáry. Úkolem útočníka 2 je se uvolnit pro chycení míče a následné zakončit střelbou z krátké nebo střední vzdálenosti bez driblingu nebo s využitím co nejmenšího počtu driblingů.



Cvičení 4 – obr. 4 – 2 dvojice, 1 míč, 1 asistent, 2na2

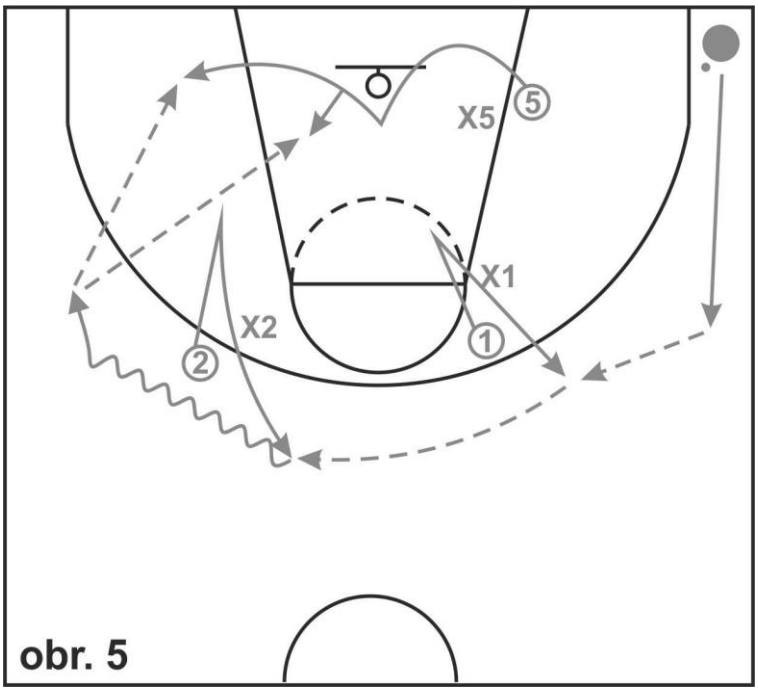
Cvičení začíná driblingem útočníka 1 podél tříbodového oblouku směrem k pomyslné prodloužené čáře trestného hodu. Ve stejný moment se uvolňuje útočník 2 pro chycení přihrávky směrem na vrchol tříbodového oblouku (pokud je bráněn over-play může pokračovat v uvolnění směrem pod koš = back-door cut). V případě, že hráč 1 nemůže přihrát míč hráči 2, přenese míč asistentovi na opačnou stranu hřiště. V momentě letu míče se útočník 2 uvolňuje pro chycení přihrávky od asistenta. Jakmile se hráč 2 uvolní a chytne přihrávku od spoluhráče 1 nebo od asistenta, cvičení pokračuje hrou 2na2.



obr. 4

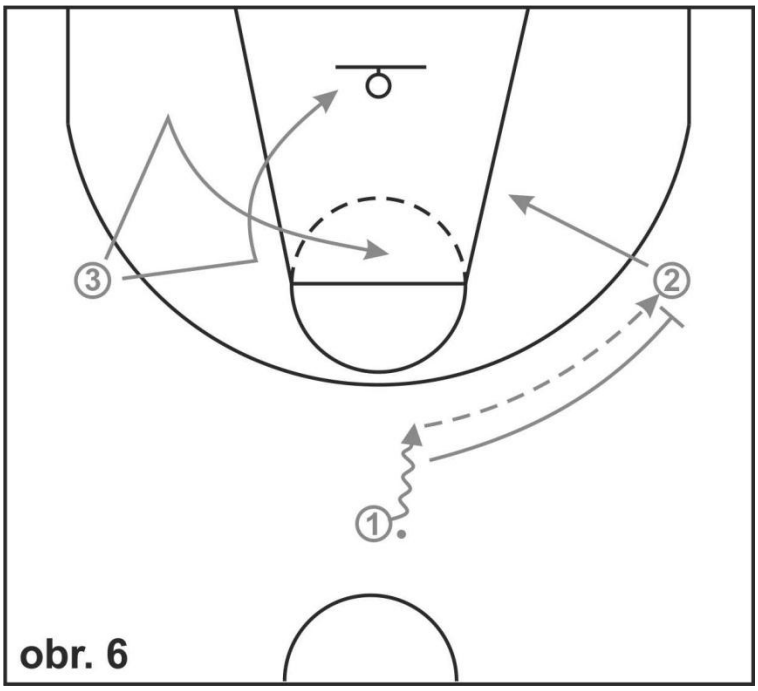
Cvičení 5 – obr. 5 – trojice, 1 míč, 1 asistent, 3na3

Hráči začínají z postavení, jak je znázorněno na obrázku. Asistent má míč v rohu hřiště. Útočník 1 se uvolňuje pohybem dovnitř a ven pro chycení přihrávky od asistenta. Pokračujeme přenesením míče na útočníka 2, který následně dribluje směrem k postranní čáře, aby si vytvořil lepší úhel přihrávky. Jakmile útočník 2 chytne a míč a zahájí dribling, pokračuje cvičení uvolněním hráče 5 směrem na silnou stranu do dolního postavení. Jakmile hráč 5 chytne míč, hrajeme 3na3. Cílem cvičení je překonat svého obránce hrou bez míče, včetně dobrého načasování (timing) a vnímaní prostoru (spacing).



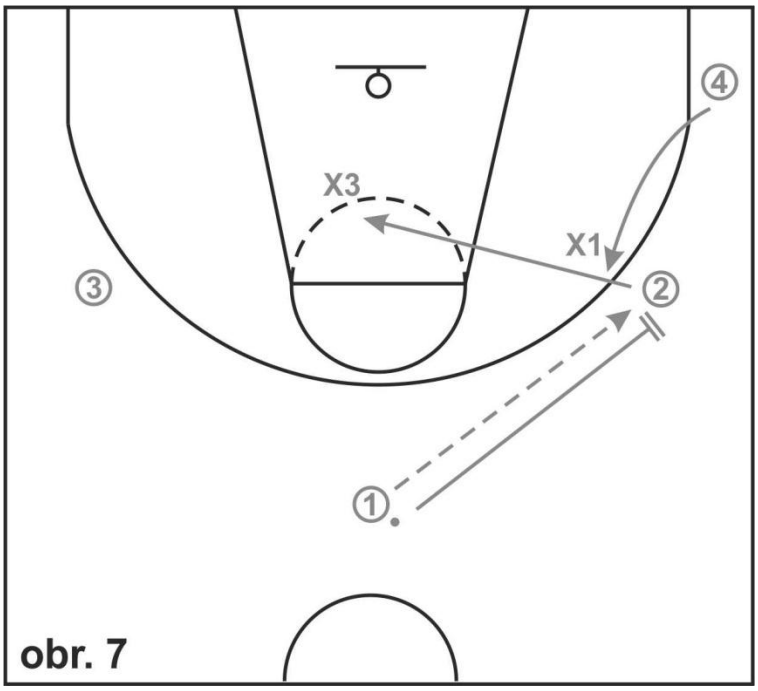
Cvičení 6 – obr. 6 – trojice, 1 míč, 1na1 + přihrávající

Hráči začínají v rozestavení, jak je znázorněno na obrázku. Útočník 1 přihraje hráči 2 a uvolňuje se směrem k míči. Následuje předání míče (hand-off) zpět do rukou útočníka 1, který využívá vyčkávací dribling v oblasti u postranní čáry, aby se vytvořil dobrý koridor pro přihrávku. Hráč 2 se po předání míče stává obráncem hráče 3. Úkolem útočníka 3 je se uvolnit pro chycení přihrávky od hráče 1 a zakončit. První možností by mělo být vždy uvolnění směrem ke koši, za záda bránícího hráče (backdoor cut), respektive snaha atakovat koš soupeře z bezprostřední blízkosti. Zařazovat uvolnění hráče bez míče za zády obránce nám pomáhat kódovat u hráčů tento únik, který většinou vede k zakončení s vysokou úspěšností. Kam zmizela „zadní vrátka“? Na nejvyšší úrovni jako by tento únik vymíral. Jeho protagonisty můžeme spočítat na prstech jedné ruky. Příkladem může být dvojice Kyrilenko – Khryapa z CSKA Moskva, nebo Honza Veselý se svými rozehrávači v Partizanu Bělehrad.



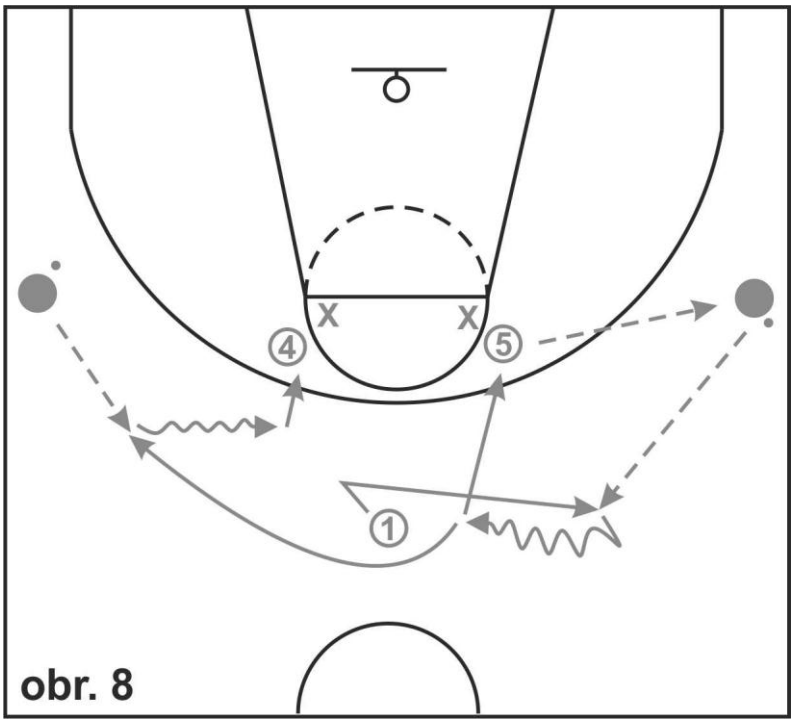
Cvičení 7 – obr. 7 – dvojice, 1 míč, 2na2

Nadstavba na cvičení 6. Po stejném zahájení přihrávkou a následném předáním míče mezi hráči 1 a 2, pokračujeme hrou 2na2, přičemž hráč 4 brání hráče 1 a hráč 2 brání hráče 3. Útočníci se snaží hrát 1na1 s míčem, nebo využívat herní kombinace založené na akci hoď a běž. V žádném případě nesmějí hrát pick-and-roll. Prvním cílem cvičení je zlepšit uvolňování hráče s míčem se snahou překonat obránce a vytvořit početní převahu 2na1. Druhým cílem je přimět útočníka, aby se po přihrávce ihned uvolňoval bez míče a nezůstal stát na stejném místě.



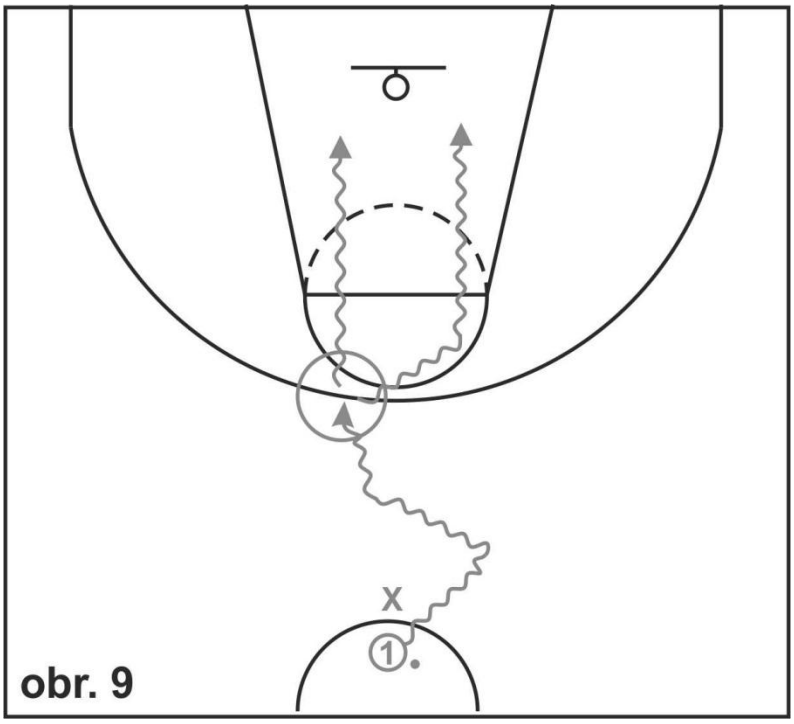
Cvičení 8 – obr. 8 – dvojice, 2 míče, 2 asistenti, 3na2, „předvídej a rozpoznej“

Útočníci 4 a 5 a jejich obránci X4 a X5 začínají v horním postavení, každý na jedné straně vymezeného území**.** Oba asistenti mají míč a jsou každý na jedné straně hřiště, jak je znázorněno na obrázku. Útočník 1 začíná ve středu hřiště, odkud se uvolňuje na libovolnou stranu, kde chytá přihrávku od jednoho z asistentů. Jakmile chytne míč, uvolňuje se driblingem tak, aby si vytvořil ideální koridor pro přihrávku na pivota na silné straně. Po přihrávce se ihned uvolňuje směrem na opačnou stranu a opakuje stejnou činnost. Obránci nesmí bránit zpředu, útočníci 4 a 5 zůstávají na svých stranách a uvolňují se pouze v oblasti horního postavení.



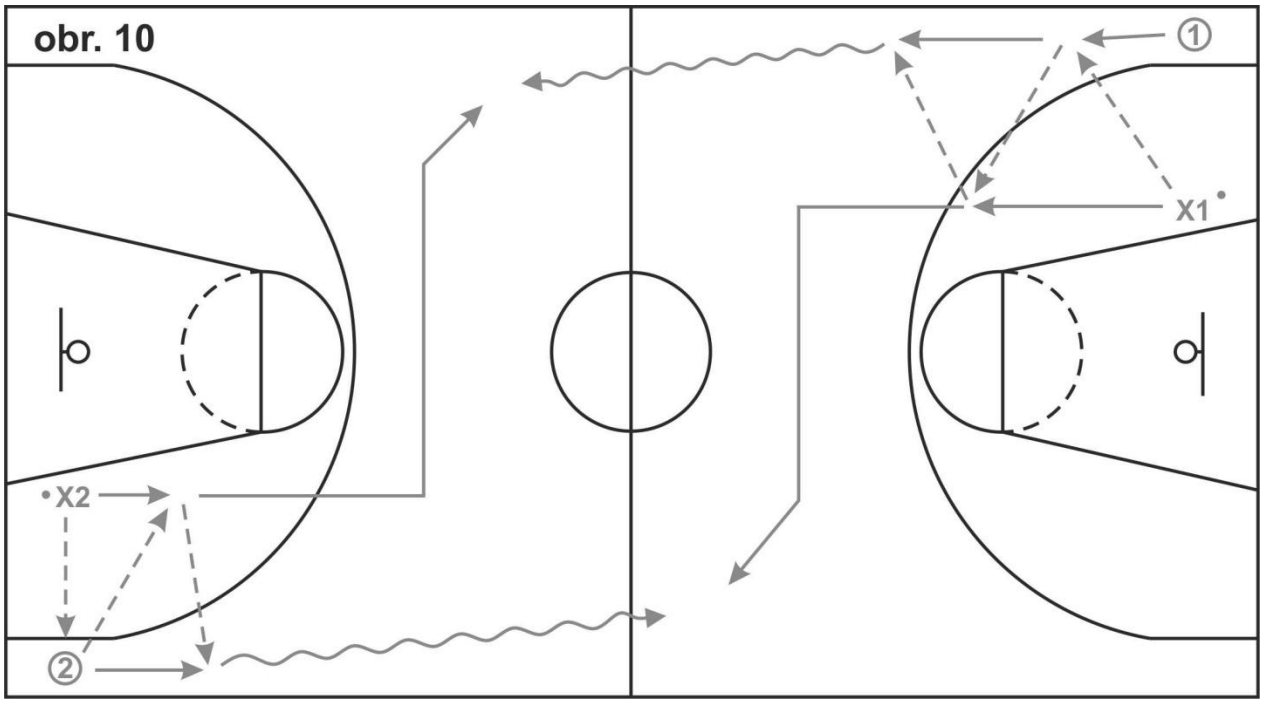
Cvičení 9 – obr. 9 – dvojice, 1 míč, 1na1

Hráč s míčem a jeho obránce začínají ve středovém kruhu. Na pokyn trenéra hrají 1na1. Úkolem útočníka je se co nejrychleji dostat do vyznačeného místa na obrázku, kde zpomalí a zaváhá a vyrazí směrem ke koši stejným směrem, nebo provede změnu směru a driblující ruky a vyrazí opačným směrem. Obránce umožní útočníkovi „vstoupit“ do vyznačeného prostoru, ale ostatní svoji činnost provádí bez omezení. Cílem cvičení je navodit hráčům s míčem podobné situace, které se vyskytují v utkáních v přechodové fázi nebo v postupném útoku při uvolňování s míčem.



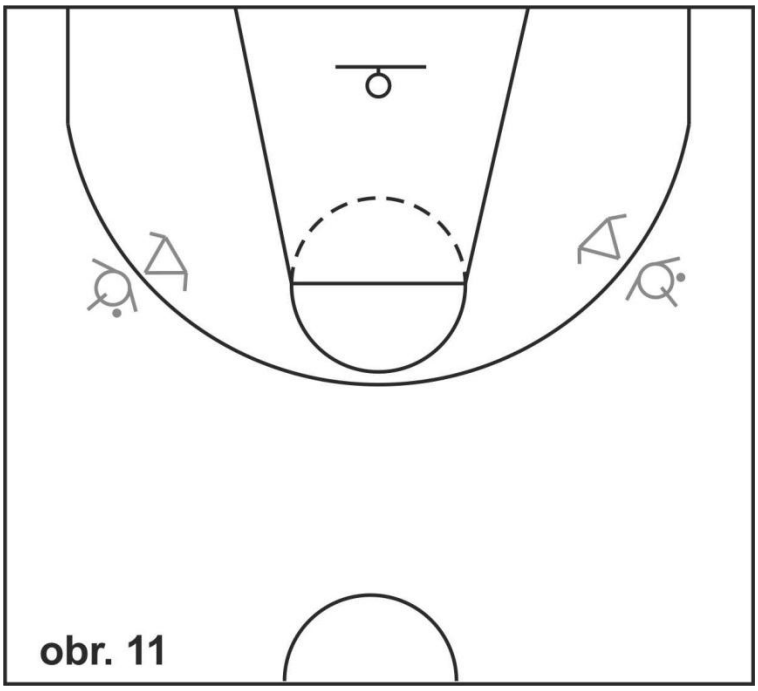
Cvičení 10 – obr. 10 – dvojice, každá dvojice 1 míč

Družstvo rozdělíme do dvojic, každá dvojice má jeden míč, polovina dvojic je na jedné straně hřiště, druhá polovina na straně druhé. 4 hráči začínají ze základního postavení, jak je znázorněno na obrázku. Na pokyn trenéra vyrazí všichni 4 hráči směrem na druhou stranu hřiště. Po třetí přihrávce obránci X1 a X2 prudce změní směr a brání hráče s míčem, který dribluje v opačném směru. Pokračujeme hrou 1na1. Cílem cvičení je naučit útočníky s míčem využívat různé formy driblingu podle herní situace, vzdálenosti od obránce a činnosti obránce.



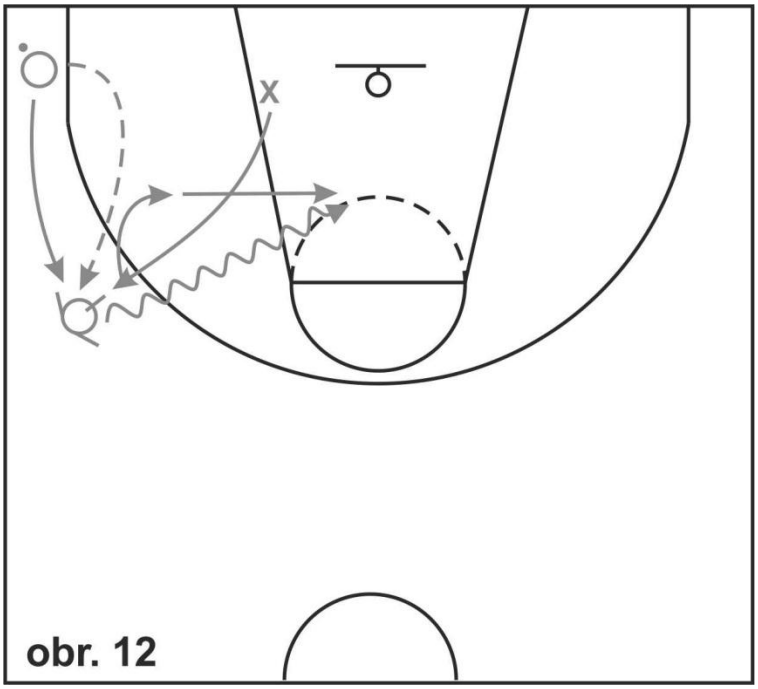
Cvičení 11 – obr. 11 – dvojice, 1 míč, 1na1, „uvolnění na místě a zahájení úniku“

Hráč s míčem stojí zády ke koši, obránce jej tlačí pokrčeným předloktím do spodní části zad (arm bar). Na předem určený pokyn trenéra nebo obránce se útočník uvolňuje na místě prostřednictvím obrátek a klamných pohybů s cílem získat výhodu a zahájit únik směrem ke koši. Cvičení pokračuje hrou 1na1.



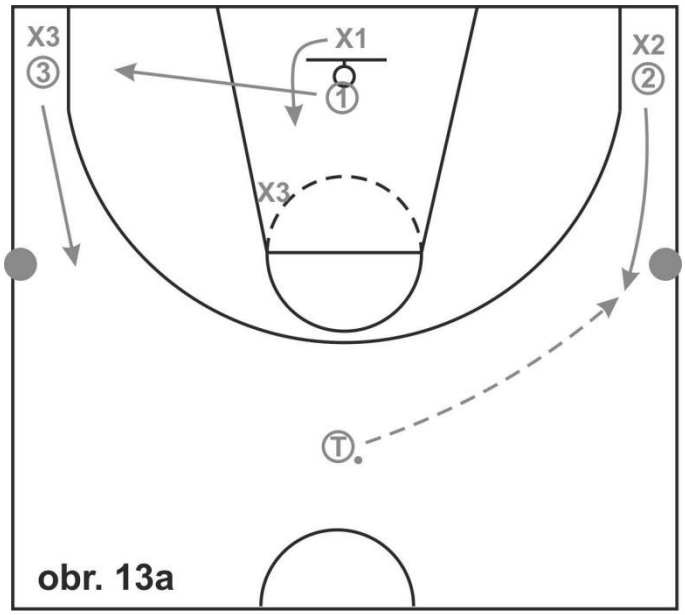
Cvičení 12 – obr. 12 – dvojice, 1 míč, 1na1, „rozpoznej a reaguj“

Útočník si nadhodí míč před sebe se zpětnou rotací, jak je znázorněno na obrázku, doběhne jej, chytne a otočí se směrem ke koši (zadní nebo přední obrátka). Obránce sprintuje k útočníkovi s míčem v momentě, kdy se míč dotkne palubovky a velmi těsně jej brání se snahou získat míč (snaží se udržet ve stabilním postoji, čelem k útočníkovi). Po několika vteřinách se obránce prudce otočí na jednu nebo druhou stranu (čtvrtobrátka vlevo nebo vpravo). Útočník ihned reaguje na činnost bránícího hráče tím, že zahájí dribling kolem zad bránícího hráče a zakončuje střelbou z krátké nebo střední vzdálenosti. Obránce se obrátí a snaží se útočníka s míčem doběhnout a zastavit. Útočníka můžeme limitovat počtem driblingů.

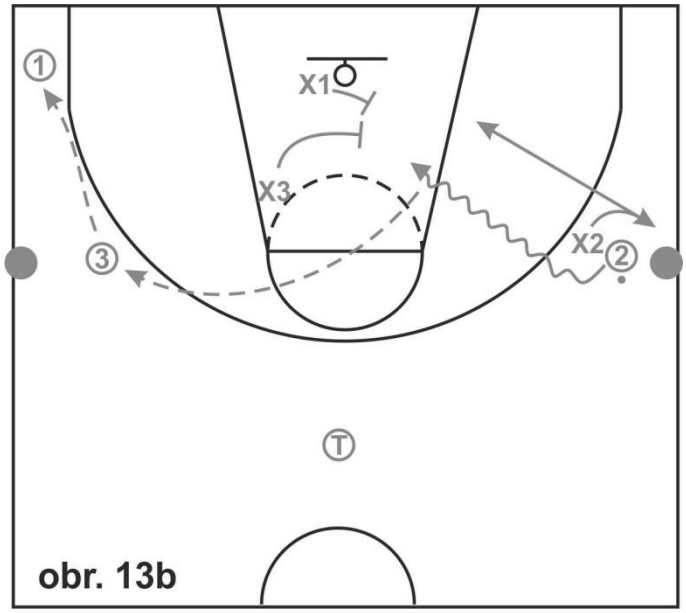


Cvičení 13 – obr. 13 a, b – trojice, 1 míč, 2 asistenti, 1 trenér, 3na3, „rotace & pomoc a vrať se“

Hráči a asistenti začínají z rozestavení, jak je znázorněno na obrázku. Trenér je s míčem ve středu hřiště. Cvičení začíná úderem trenéra míčem o zem. Útočníci 2 a 3 se uvolňují směrem k půlící čáře podél postranních čar. V momentě, kdy trenér jednomu z nich přihraje, uvolňuje se hráč 1 do rohu hřiště na slabou stranu. Ve stejný okamžik asistent, který je za zády hráče s míčem, upaží poníž pravou nebo levou ruku a otočí dlaň směrem k bránícímu hráči. Úkolem obránce je se dotknout nabídnuté paže a běžet zpět směrem ke koši. Vyražení obránce směrem k asistentovi je pokyn pro útočníka s míčem k zahájení úniku. Obránci se snaží svým pohybem, spoluprací a komunikací zabránit útočníkům zakončit střelbou. Útočníci řeší herní situace na základě čtení soupeře a svých spoluhráčů. Na obrázku 13 b je znázorněna jedna z možností řešení z pohledu útoku.



obr. 13a



obr. 13b