

Individuální trénink (Individual Workout of a Basketball Player)

Jméno a příjmení autora: Petr Jachan

Zdroj: Trenérská klinika Kaunas 2012 - MS U17, trenér: Vytautas Valiulis (Litva)

Kategorie zaměření:

hlavní: útočné individuální činnosti jednotlivce

vedlejší: driblink
uvolňování hráče s míčem z driblinku
přihrávání
spolupráce 2-2
cvičení 1-1
cvičení 2-2

Předmětem článku je základní basketbalový rozvoj hráče v útočných činnostech driblink a přihrávky. Individuální rozvoj hráče je nezbytnou součástí dlouhodobé přípravy každého hráče. Driblink a přihrávky jsou základní útočné individuální činnosti hráče. Obecně pro rozvoj individuálních činností je klíčová práce s detaily a vlastní pedagogický proces učení.

Základní elementy individuálních činností driblink a přihrávání:

- činnost rukou,
- činnost nohou.

Součástí tréninku je zdůrazňování klíčových prvků:

- univerzální postoj (UNIVERSAL STANCE)
- nízký postoj - neustále udržovat nízký postoj
- technika a síla driblinku - tvrdost driblinku, umístění úderů, výška driblinku

CÍLEM individuální přípravy je vlastní angažovanost hráčů. Individuální trénink a drily nesmí být pro hráče trestem či povinností, ale především jejich OSOBNÍM ZÁJMEM.



2 překážky individuálního tréninku:

1. kontrola zátěže - počet opakování, interval činnosti a odpočinku, kontrola únavy
2. udržení pozornosti, koncentrace hráče - trénink se nesmí stát pro hráče NUDNÝM

Proti nudnému stereotypu a pro udržení koncentrace a zájmu je vhodné časté střídání prvků - útočných a obranných, pomůcek, modifikací, atd.

Rozhodujícím výsledkem není krása provedení, ale EFEKTIVITA na hřišti. Správné nalezení a využívání jednotlivých řešení realizace individuálních činností.

Důležité zásady pro proces učení a roli trenéra v individuálním tréninku:

- Entuziastický přístup
- Trpělivost
- Autentický styl učení - hráč musí věřit tomu, CO a PROČ dělá.

Základní nástroj individuálního tréninku - POMŮCKY

Proč? během utkání vlastní činnost hráče je ovlivněna stresovými faktory - rozhodčí, soupeř, hlediště, ... rychlost a důraznost při používání pomůcek simuluje stresové faktory při soutěži. Klidové provedení činnosti může být fází nácviku, nikoliv však finálním stavem učení, protože nikdy neodráží realizaci během utkání.

Typy pomůcek: kužely, doplňkové míčky (tenisové), boxerské rukavice, odrazové nafukovací boxy, a další.



Klíčový nástroj individuálního tréninku:

UNIVERZÁLNÍ POSTOJ (UNIVERSAL STANCE) - pro všechny basketbalové činnosti:

- ballhandling,
- trojnásobně nebezpečný postoj,
- přihrávání,
- uvolnění bez míče v dolním postavení,
- box-out,
- obranný postoj, ...

UNIVERZÁLNÍ LOKET (UNIVERSAL ELBOW) - základní poloha horní končetiny pro flexibilní a maximálně rychlé použití útočných činností:

- driblink,
- přihrávka,
- střelba,
- klamavé pohyby,
- zahájení úniku z místa

Příklady využití cvičení v individuální rozvoji hráče:

Rozhodující nejsou cvičení, ta jsou nástrojem tréninku, rozhodující je ale dosažení cíle realizace individuálních činností.



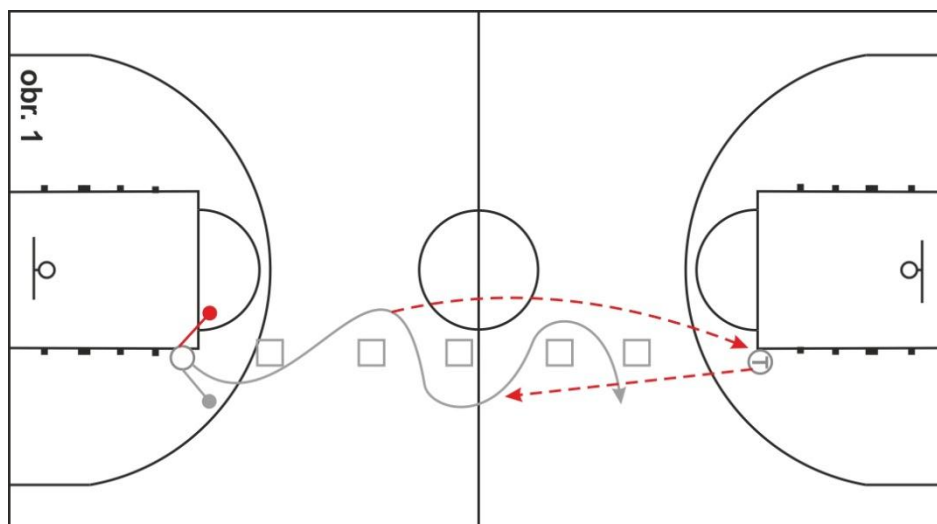
Cvičení 1

Zaměření: driblink při využití basketbalového míče a tenisového míčku

Provedení:

hráč dribluje na místě basketbalovým míčem jednou rukou, druhou rukou nahodí tenisový míček do vzduchu, aby ho chytil druhou rukou, mezitím změni driblující ruku prohozením před tělem, v modifikaci pod nohou, ...

hráč dribluje na místě, ve druhé ruce má tenisový míček, který přihrává trenérovi, následně pokračuje v uvolnění s míčem ve slalomu změnami driblující ruky pod nohou a je připraven chytit zpětnou přihrávku tenisovým míčkem od trenéra, tenisový míček okamžitě vrací a pokračuje ve slalomu



Cvičení 2

Zaměření: uvolnění hráče s míčem v pohybu přes obránce 1-1 za využití překážek, resp. pomůcek

Provedení:

hráč dribluje z půlící čáry směrem ke koši, na tříbodovém oblouku stojí trenér s tenisovým míčkem, který vhadzuje v těsné blízkosti na levou či pravou stranu z pohledu hráče. Hráč následně při driblinku souhlasnou rukou nebo po změně driblující ruky pod nohou chytá tenisový míček vnitřní rukou (rukou blíže k trenérovi) a pokračuje explozivním únikem kolem trenéra/obránce směrem ke koši, zakončuje určeným způsobem jednou rukou, ve druhé ruce drží tenisový míček

základní verze: beze změny driblující ruky - trenér nahazuje tenisový míček na stejnou stranu než je driblující ruka

modifikace 1: změna driblující ruky před chycením míčku, nepravidelné střídání stran – nezbytná reakční připravenost hráče

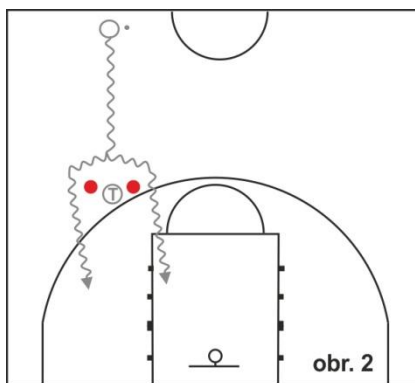
modifikace 2: trenér kromě nahozeného míčku určuje výšku úniku podle výšky zvednuté paže:

- a) je-li paže trenéra nad ramenem, hráč vniká pod úroveň paže v nízkém postoji
- b) je-li paže podél těla trenéra, hráč naopak stlačením paže vniká v kontaktu s touto paží

kritická místa:

- čtení způsobu provedení - hráč v rychlosti zastaví před trenérem/obráncem formou zaváhání (hesitation driblink) a čte situaci
- těsný fyzický kontakt útočníka a trenéra/obránce
- správný nízký a stabilní postoj
- reakční rychlost úniku (explozivní provedení)





Cvičení 3

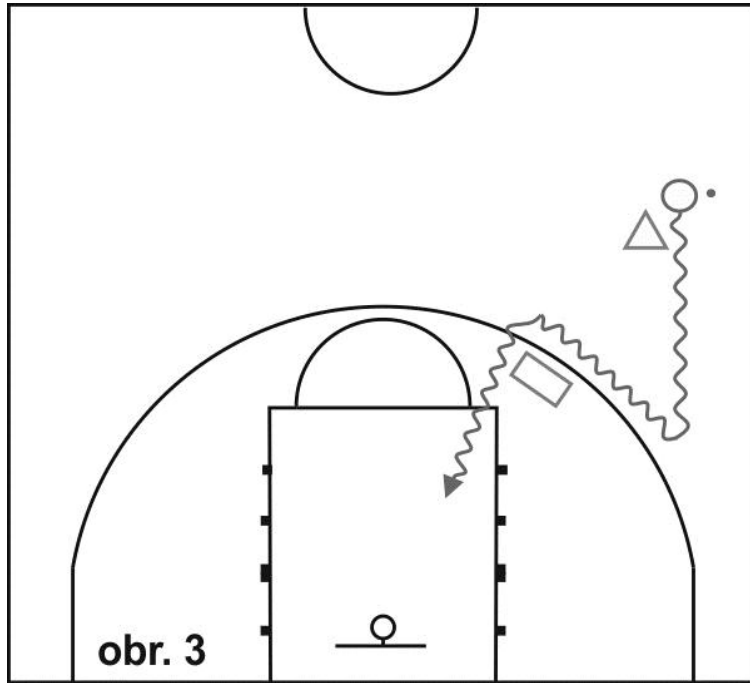
Zaměření: využití útočné kombinace clony na hráče s míčem (pick and roll)

Provedení: hráč se uvolňuje s míčem k postranní čáře pro využití clony na hráče s míčem postavené v úhlu cca 60 stupňů, uvolňuje se přes clonu vnitřní rukou a po fyzickém kontaktu pokračuje explozivním únikem do koše

modifikace: první nácvik bez obránce, následně v provedení 1-1

kritická místa:

- čtení umístění (spacing, úhly), obránce a spoluhráčů
- změna rychlosti, explozivity
- fyzický kontakt
- technika driblinku, krytí míče



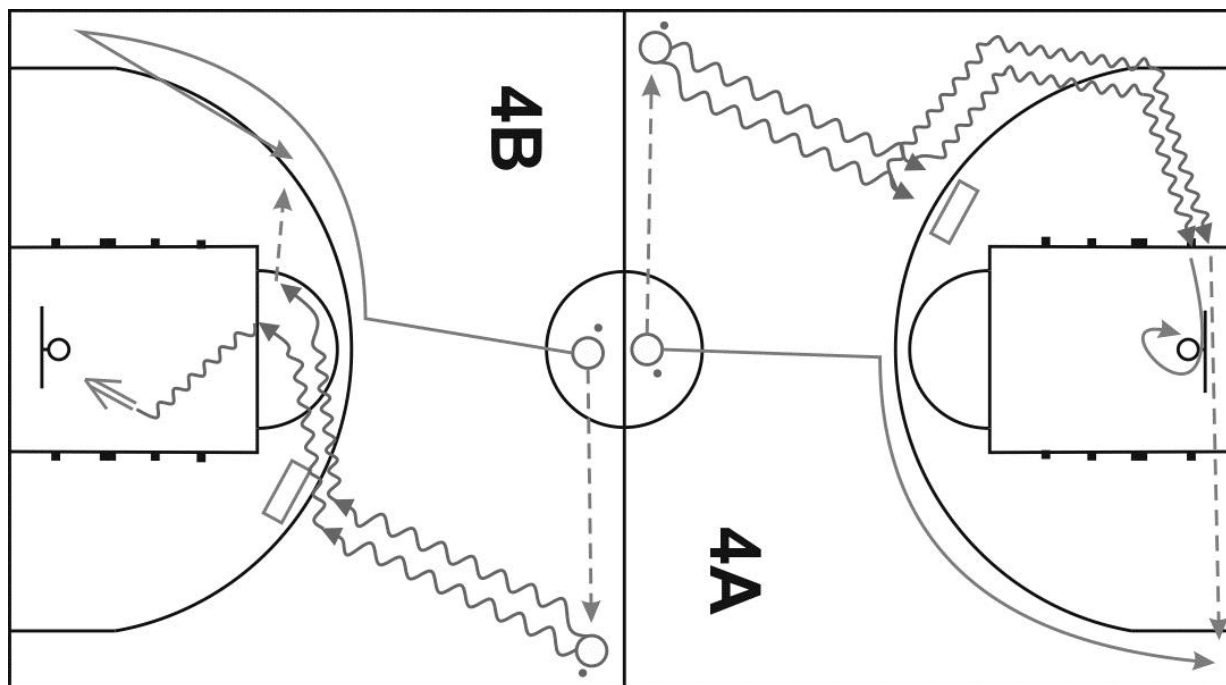
Cvičení 4

Zaměření: uvolnění hráče s míčem v pohybu - nácvik se dvěma míči

Provedení: hráč dribluje jedním míčem na místě, dostává přihrávku od trenéra/spoluhráče a pokračuje dvěma míči z půlící čáry k židli, kde se prohazuje oběma míči před tělem a znovu startuje těsně kolem židle do úniku a po dvou úderovém driblinku přihrává jednou rukou spoluhráči/trenérovi, který okamžitě střílí, a druhou rukou pokračuje v zakončení

varianta A) hráč dribluje k postranní čáře, přihrává levou rukou do protilehlého rohu, zastavuje se a po obrátce zakončuje pravou rukou nebo se po přihrávce pravou rukou zadním driblinkem uvolňuje pro střelbu z čáry TH

varianta B) hráč dribluje do středu hřiště, přihrává pravou rukou a levou rukou pokračuje driblinkem do stavení na dvě nohy po změně driblující ruky pod nohou a zakončuje střelbou ze střední vzdálenosti



Cvičení 6

Zaměření: multifunkční cvičení 2-2, uvolnění hráče s míčem v pohybu, hra 1-1, přihrávka na hráče uvolňujícího se proti "deny defense"

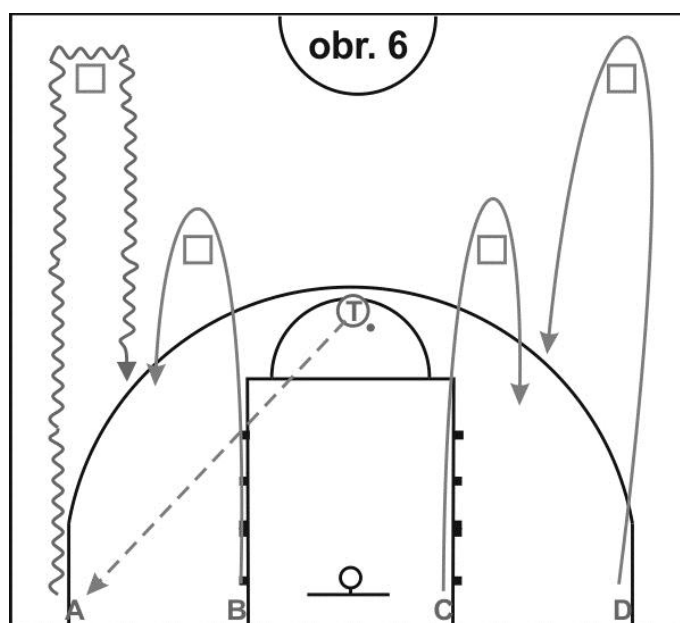
Provedení: 4 hráči A, B, C, D stojí na koncové čáře, trenér přihrává hráči A nebo D, který dribluje s míčem kolem určené židle, druhý hráč z dvojice A-D, který nedostal míč běží kolem stejně vzdálené židle jako druhý útočník, hráči B a C se stávají obránci, obíhají kolem určené židle a stávají se obránci hráčů A a D (hráč B brání hráče A a hráč C brání hráče D)

varianta A) trenér příslušným signálem určuje uvolnění hráče bez míče mimo vnitřní prostor

varianta B) trenér signálem určuje uvolnění hráče bez míče ve vnitřním prostoru

modifikace: trenér signálem v průběhu hry 2-2 žádá přihrávku od hráče s míčem a následně se oba hráči uvolňují přes aktivní obranu a hra 2-2 začíná znovu dle určených pravidel

kritická místa: v plné rychlosti dodržovat pravidla a reagovat na signály trenéra



Hodnocení přínosu dané přednášky:

- 1) Představení filosofie individuálních činností daného trenéra a detaily provedení
- 2) Vysvětlení metodiky a způsobu učení.

Individuální trénink směřuje více k osobnímu tréninku zaměřeného na konkrétní potřeby hráče podle postu než týmový trénink, je nedílnou součástí rozvoje hráče vedle týmového tréninku, trenér má více charakter osobního trenéra než trenéra družstva.

- 3) Výběr a sestavení cvičení.

