**Zvyšování specifické basketbalové rychlosti I.**

**Hra jednoho na jednoho patří k oblíbeným zábavám všech basketbalistů. Všimli jste si však, co při tom hráči dělají? Útočník se pomalu postaví za oblouk území trestného hodu, obránce mu podá míč, načež se útočník snaží různými fintami a opakovaným driblingem obejít soupeře, nebo ho zatlačit pod koš a uvolnit se pro střelbu. Intenzita zatížení obou hráčů je malá, víc odpočívají, než se namáhají. Vytvářejí se špatné návyky, kondiční přínos je nízký. Hráči si sami neuvědomí nízkou intenzitu svého konání. Vyhovuje jim, nacházejí se v zóně svého osobního komfortu, nemusí se příliš namáhat. Zahájení dalšího pokusu záleží jen na nich.**

Inovační zásah trenéra by měl být veden směrem ke zvýšení rychlosti každého basketbalového pohybu a celkového úsilí, potřebného pro efektivní vyřešení situace 1/1. Nabízejí se dvě možnosti, jak tohoto cíle snadno dosáhnout.

1. před tím, než se hráči dostanou do výchozí situace a začnou řešit herní situaci, vložit krátký rychlý běh se změnou směru.

2. od obou hráčů vyžadovat plné úsilí při plnění jejich úkolů. Útočníkovy úkoly, spojené s řešením herní situace 1/1, se zdají být jasné: překonat soupeře, uvolnit se ke střelbě a v případě neúspěšného střeleckého pokusu doskakovat a snažit se znovu získat míč.

Zajímavý pohled se nám však nabízí na obráncovu činnost. Musí projevit především plnou odpovědnost za krytí útočníka s míčem a v případě, že se útočníkovi podaří získat výhodnější postavení – dostane se například na úroveň obránce, nebo jej obejde, musí obránce pokračovat v maximálním úsilí o rychlé napravení svého pochybení.

Sebemenší zaváhání a chybičku musí obránce napravovat ihned sám, nesmí v takových okamžicích přestat bránit, musí pokračovat v obranné činnosti, i když se útočník dostal již mezi něj a koš. Při obráncově tlaku může vždycky útočník udělat chybu a ztratit míč. V obranném systému bývá obránce při krytí útočníka s míčem méně pozorný, protože spoléhá na výpomoc spoluhráčů. Často si říká. „Útočník mě obešel? Však ho někdo další zastaví.“ Podmínkou je, aby se vždycky všechno dohrálo až do úplného konce.

Po neúspěšné střelbě se pokračuje dále bojem o míč. Protože intenzita zatížení je vysoká, nastavujeme počet opakování tak, aby hráči měli dostatek času na regeneraci. Zajistí to třeba střídání tří dvojic u jednoho koše. Hráči se navíc v maximálně soutěživém prostředí dobře baví.

Tímto jednoduchým zásahem se nám podaří zvýšit požadavky na rychlost hráčů a jejich úsilí a vytlačit je ze zóny jejich osobního komfortu, kterou představuje obvyklý průběh, naznačený na začátku.

Příklady herních cvičení s realizací uvedených principů:

**CVIČENÍ 1**

1/1 na polovině hřiště po obranném pohybu ve vymezeném území - obr.1. Hráči začínají na jedné straně vymezeného území čelem k sobě ve stoji na vnější noze mimo vymezené území. Trenér, s míčem, zaujme postavení u postranní čáry. Na povel vystartují oba hráči plnou rychlostí obranným pohybem - cvalem stranou - na druhou stranu vymezeného území, kde se zastaví, opět na vnější noze, a čekají na další pokyn trenéra k vyražení do původního postavení. Tuto činnost provádějí hráči po dobu 8 - 14 vteřin.

Po uplynutí stanoveného času vhodí trenér míč libovolným způsobem do tříbodového prostoru a zakřičí: „Hra“. Jakmile hráči uslyší tento pokyn, vystartují směrem k míči. Hráč, který získá míč první, se stává útočníkem, hráč bez míče obráncem. Následuje řešení situace 1/1. Obtížnost můžeme zvýšit nasměrováním hráčů na vzdálenější koš.

**CVIČENÍ 2**

1/1 po obranném pohybu u středového kruhu - obr. 2. Před zahájením činnosti a zvýšení obtížnosti úkolu označíme koše číslicemi 1 a 2, nebo libovolnými barvami. Hráči začínají v postavení vedle sebe zády do kruhu v obranném postoji. Trenér se postaví s míčem k postranní čáře. Na pokyn trenéra vyrazí oba hráči v obranném pohybu - cvalem stranou - po obvodu půlkruhu z bodu 1 do bodu 2, kde se dotknou dlaněmi obou rukou a pokračují v pohybu zpět do původního postavení. Tuto činnost provádějí hráči po dobu 8 – 14 vteřin.

Po uplynutí stanoveného času vhodí trenér míč libovolným způsobem do hřiště a zakřičí jedno číslo, nebo barvu. Jakmile hráči uslyší tento pokyn, vystartují směrem k míči. Hráč, který získá míč, se stává útočníkem, hráč bez míče obráncem. Následuje řešení situace 1/1 směrem na koš nesoucí označení zvolané trenérem. Zatížení můžeme zvyšovat měněním čísel, nebo barev v průběhu herního cvičení 1/1. Oba hráči musí jednat v duchu výše uvedených principů.

**CVIČENÍ 3**

1/1 na polovině hřiště - obr. 3. Hráči se seřadí do dvou zástupů za koncovou čárou. Kužele 1 a 2 rozmístíme, jak je znázorněno na obr. 3. Trenér s míčem zaujme postavení u půlící čáry ve středovém kruhu. Na pokyn trenéra vyrazí oba hráči co nejrychleji směrem ke kuželu 1, kde prudce změní směr, a pokračují obranným pohybem ke kuželu 2, kde opět změní směr a pokračují během pozpátku ke koncové čáře. Během pohybu hráčů ke koncové čáře vhodí trenér míč libovolným způsobem do prostoru znázorněného na obrázku šikmými čarami. Jakmile míč opustí trenérovy ruce, oba hráči vystartují a bojují o míč. Hráč, který míč získá, se stává útočníkem, hráč bez míče obráncem. Následuje řešení situace 1/1.

## CVIČENÍ 4

1/1 na polovině hřiště z prostoru křídla - obr. 4. Útočníci 1 a 2 začínají v postavení v tříbodovém prostoru na úrovni pomyslné prodloužené čáry trestného hodu, trenér s míčem se postaví na vrchol tříbodového oblouku a obránce X zaujme ve vymezeném území pod obroučkou stoj na pravé noze.

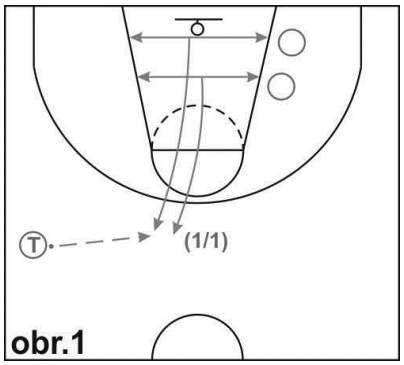
Činnost začne trenér přihrávkou hráči 1. Ihned po přihrávce obránce X vyrazí plnou rychlostí směrem k hráči 1, kde se dotkne míče a obranným pohybem se vrací do svého základního postavení, kde se zastaví ve stoji na levé noze. Mezitím hráč 1 vrátí míč trenérovi, který jej volně přihraje kutálením, nebo větším obloukem hráči 2. Jakmile obránce spatří, že míč opustil trenérovy ruce, přesune se co nejrychleji směrem k hráči 2.

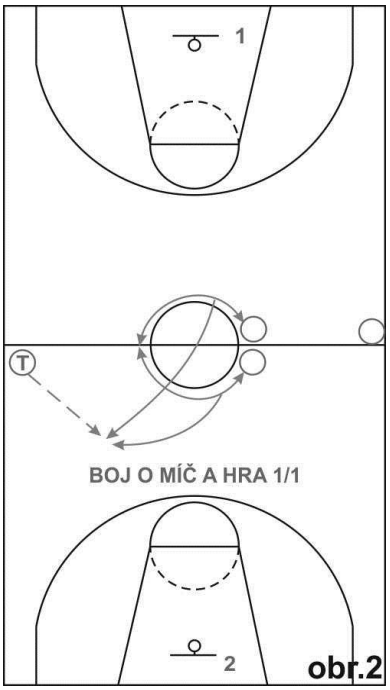
V okamžiku, kdy hráč 2 chytí míč, začíná řešení situace 1/1. Obtížnost můžeme zvýšit omezením počtu driblingů, časem určeným k zakončení - doporučujeme maximálně 5 vteřin, což připomíná zápasové situace na konci 24 sekundového limitu -, nebo vytvořením situací, kdy podkošoví hráči brání rozehrávače a naopak: opět navození situací, které se vyskytují v utkání na konci 24 sekundového limitu, zvláště při přebrání po cloně pro hráče s míčem – pick and roll.

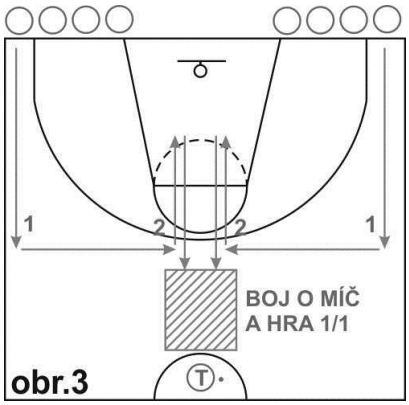
## CVIČENÍ 5

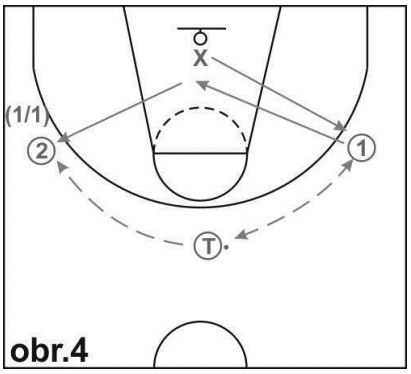
1/1 po přeskakování půlící a postranní čáry - obr. 5. Hráči začínají v postavení ve hřišti, v postoji čelem k postranní a půlící čáře a zády k trenérovi - 3 metry od bodu, kde středová čára protíná postranní. Trenér s míčem zaujme postavení u opačné postranní čáry. Na pokyn oba hráči přeskakují snožmo maximální rychlostí přes čáru tam a zpět po dobu 5 – 8 sekund.

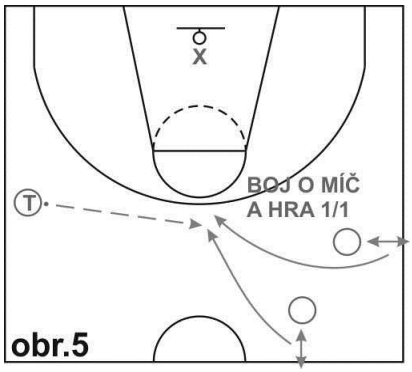
Po uplynutí stanoveného času vhodí trenér míč libovolným způsobem do hřiště a zakřičí: „Hra“. Jakmile hráči uslyší tento pokyn, vystartují směrem k míči. Hráč, který míč získá se stává útočníkem, hráč bez míče obráncem. Následuje řešení situace 1/1. Obtížnost můžeme zvýšit nasměrováním hráčů na vzdálenější koš, omezením počtu driblingů, nebo časem určeným k zakončení.


(1/1)
obr.1


1
BOJ O MÍČ A HRA 1/1
2
obr.2


1
2
2
1
BOJ O MÍČ
A HRA 1/1
obr.3


X
(1/1)
2
1
obr.4


X
BOJ O MÍČ
A HRA 1/1
obr.5