

## ZÁSADY OSOBNÍHO OBRANNÉHO SYSTÉMU III.

Dnešní materiál je posledním ze série tří dílů, ve kterých jsem vás chtěl seznámit s relativně uceleným pohledem na téma budování konceptu osobního obranného systému, tak jak mi ho představil trenér španělské reprezentace a Chimki Moskva Sergio Scariolo.

### HRA VE VNITŘNÍM PROSTORU

Cílem je zde udržet míč co nejdál od koše. Nejdříve si probereme některé situace:

A) PIVOT V HORNÍM POSTAVENÍ. Snažíme se zabránit přihrávce, jako kdybychom bránili útočníka na perimetru na silné straně. V případě, že se snažíme prvotně zabránit přihrávce míče do dolního postavení, nebráníme přihrávku na pivota v horním postavení, pokud je mimo půlkruh kolem čáry trestného hodu. Ať už ale použijete jakákoliv pravidla, tak je jasně specifikujte, abyste zabránili nejasnostem, a tím pádem vytvořili sami prostor pro propuštění přihrávky: buď se snažíme zabránit přihrávce, nebo ji propouštíme.

B) HRÁČ V DOLNÍM POSTAVENÍ. Obránce se snaží zabránit přihrávce, pokud je míč v prostoru pod pomyslnou prodlouženou čarou trestného hodu. Zabránit přehození bránícího hráče se snažíme pomocí od nejbližšího slabostranného obránce od koncové čáry (obránce pivota v dolním postavení na slabé straně, nebo obránce útočníka v slabostranném rohu hřiště), nebo od obránce pivota v horním postavení, pokud to rozhodne trenér a situace se navozuje v tréninku.

V případě, že hráč chytne míč v dolním postavení, obránce se jej snaží vytlačit směrem k čáře trestného hodu. Můžeme vyžadovat pomoc od nejbližšího obránce na perimetru, která přichází v momentě, kdy útočník s míčem zahájil dribling. Prioritou pomáhajícího hráče je plná odpovědnost zabránit uvolnění původního útočníka směrem ke koši.

Alternativním řešením je nasměrovat hráče s míčem ke koncové čáře, nejlépe po obrátce, a následné zdvojení nejbližším obráncem ze slabé strany u koncové čáry. Následnou rotaci je nutno přesně definovat.

V případě, že se útočníci uvolňují ve vymezeném území (z jedné strany vymezeného území na druhou, z dolního do horního postavení, nebo opačně) snažíme se jim v tom zabránit, nebo alespoň ztížit pohyb nastavením svého těla, ideálně v momentě, kdy se koncentrují pohledem na míč. Cílem je zabránit přímému úniku útočníka směrem ke koši a nasměrovat ho ideálně za bránícího hráče.



## **OBRANA HRÁČE S MÍČEM PŘI AKCI PICK AND ROLL**

Základní možností řešení této situace je dát obránci odpovědnost nasměrovat hráče s míčem na opačnou stranu, než z které přichází clonící hráč. Obránce clonícího hráče se přesune směrem do směru driblujícího útočníka blíže ke koši. Další řešení pick and roll jsou součástí více komplikované strategie a nebudeme se jim věnovat.

## **CLONĚNÍ OD MÍČE**

Pokusíme se popsat typové situace, které se nejčastěji vyskytují (hráči by měli dostat informace, jak je mají řešit).

A) DOLNÍ CLONA (útočník se uvolňuje nejčastěji od koncové čáry směrem z vymezeného území do prostoru k postranní čáře). Snažíme se vytlačit útočníka tělem dál od clonícího hráče a poté se rozhodnout, kudy obránce poběží (za útočníkem, před clonou, nebo mezi clonícím a jeho obráncem). Obránce clonícího hráče je odpovědný za pomoc při uvolnění útočníka směrem k míči. O přebrání můžeme přemýšlet hlavně v situaci, když obránce uvolňujícího se útočníka se zdržel.

B) NÁSLEDNÉ CLONY, HORIZONTÁLNÍ A VERTIKÁLNÍ. Zde je důležité neztratit kontakt s uvolňujícím se útočníkem, především se vyhnout poslední cloně. Obránce prvního clonícího hráče by měl ustoupit do vymezeného území, aby uvolnil prostor obránci uvolňujícího se útočníka a aby zabránil seběhnutí posledního clonícího hráče směrem ke koši v případě, že využije krátké pomoci obránce.

C) CLONĚNÍ VE VYMEZENÉM ÚZEMÍ. Používáme kontakt tělem a snažíme se vytlačit cloněného útočníka daleko od clonícího, a tím pádem využít prostoru, který vznikne, a proklouznout mezi clonícím a cloněným útočníkem. Obránce cloněného hráče se může pohybovat i za jeho zády, ale v tom případě jej nesmí ztratit z dohledu, a obránce clonící musí použít své tělo, aby útočníka zbrzdil.

D) ZADNÍ CLONA. Opět se snažíme používat tělo a vytlačit útočníka dál od clony. Obránce clonícího hráče se snaží zpomalit uvolňujícího hráče minimálně krátkým předskokem.

E) ZIPY (vertikální clony s pohybem útočníků směrem ke koncové čáře a naopak). Na silné straně používáme kontakt tělem, abychom zbrzdili útočníky, neztratili s nimi kontakt a snažíme se udržet obránce mezi míčem a bránícím hráčem. Na slabé straně ustupujeme



směrem ke spojnici koš-koš a vytváříme prostor k proklouznutí mezi clonícím hráčem a jeho obráncem.

Při nácviku všech popisovaných situací je důležité nejprve určit pravidla, ukázat řešení na hřišti v pomalém tempu a pak vše zařadit do herních cvičení nebo průpravných her. Dobré je preferovat jednoduchá herní cvičení 1 na 1 až 4 na 4, která vycházejí ze zápasových situací a ve kterých obrana může získat míč nebo doskočit a založit rychlý protiútok.

Výborná jsou také cvičení 5 proti 5, ve kterých máte možnost speciálně oceňovat například každý útočný nebo obranný doskok, získaný míč nebo ponechat útočníkům možnost dalšího útoku v případě úspěšného zakončení a podobně.

## **ZÁVĚR**

Nikdy jsem neměl ve svých týmech vysoký počet skvělých obránců. Možná i proto, že preferuji mít v kádru rozehrávače a křídelní útočníky spíše s útočným talentem, ale zároveň honosícími se snahou zlepšit se ve hře na obranné polovině prostřednictvím každodenního tréninku, sebemotivací a respektováním taktiky hry. Domnívám se, že se nám vždy podařilo v konečném součtu skloubit útočný talent s dobrou hrou i na obranné polovině.

Myslím, že je těžké naučit špatné střelce mít vysokou úspěšnost střelby. Avšak dostat z vašeho týmu vysoký stupeň sebeobětování se a zároveň zamezit sobeckosti a šetření se ve hře na obranné polovině je cíl, který můžete dosáhnout s jakýmkoliv týmem na jakékoliv výkonnostní úrovni.

*MICHAL JEŽDÍK : autor je basketbalovým expertem a trenérem*

