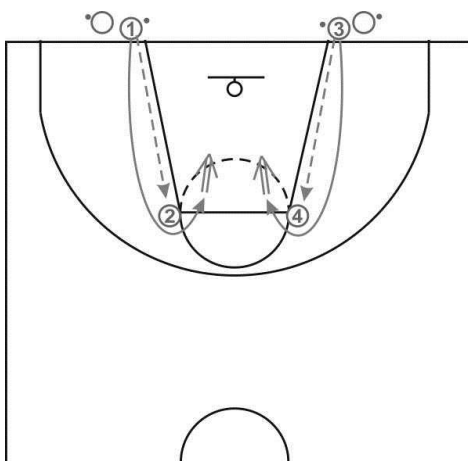


## Cvičení pro rozvoj činnosti před střelbou a techniky střelby

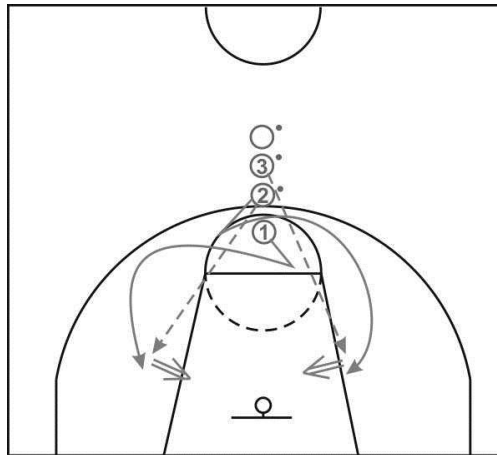
Uvedené příklady cvičení se zabývají pouze jejich organizací. Nezapomínejte na **korekci chyb** v technice střelby, přesné určení **dávkování** (časový limit, počet vystřelených, počet daných košů), **soutěživost** ve cvičení a ztížení střelby pasivní **obrannou činností**. Většinu cvičení je možné modifikovat pro všechny věkové kategorie, ale to už je na vás, na trenérech.

### PRÁCE NOHOU

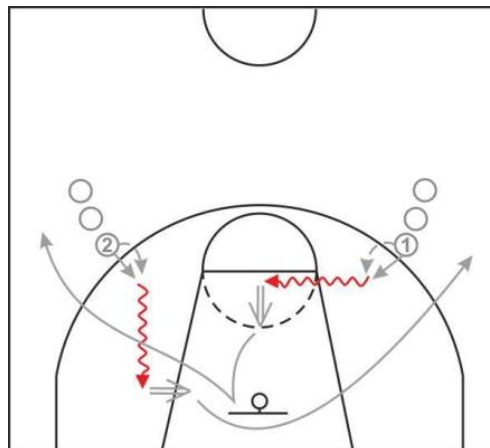
1. Hráč **1** přihrává hráči **2**. Přihrávající oběhne hráče **2**, který mu míč podá. **1** se zastavuje krokem levá – pravá a střílí z výskoku. Stejnou činnost provádí hráči **3** a **4**, hráč **3** se zastavuje krokem pravá – levá. Hráči **2**, resp. **4** doskakují, **1** a **3** zaujmou pozici hráčů, kteří podávají míč další dvojici hráčů.



2. Hráč **1** nemá míč, provádí klamavý pohyb vlevo a uvolňuje se na pravou stranu hřiště, **2** mu přihrává. **1** chytá míč v pohybu, zastavuje se krokem levá – pravá a střílí z výskoku, po vystřelení doskočí míč a zařadí se na konec zástupu. Hráč **2** provádí stejnou činnost na druhou stranu hřiště (zastavuje se krokem pravá – levá).

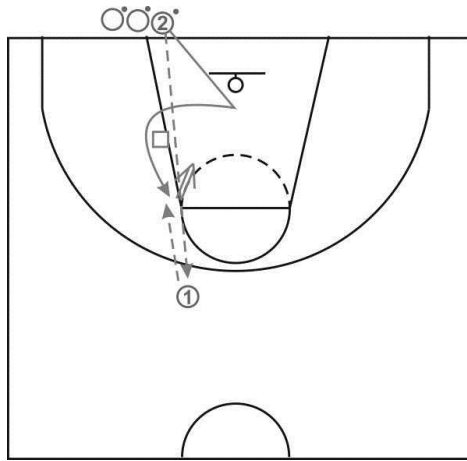


3. Hráči **1** a **2** zahájí stejně. Náhodí si míč, chytí ho současně se zastavením skokem. Provádí „střeleckou fintu“, zavřený únik (**1** směrem na střed, **2** směrem ke koncové čáře) a po 2 – 3 úderovém driblinku střílí z výskoku po zastavení krokem levá – pravá. Doskočí míč a zařadí se do druhého zástupu.

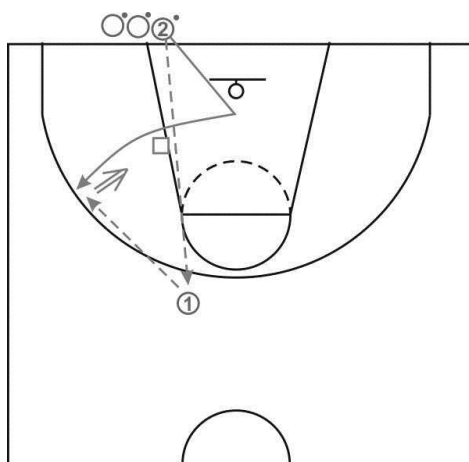


4. Hráč **1** je přihrávající hráč, po určitém počtu přihrávek (12 – 15) ho vystřídá jeden ze střílejících hráčů (trenér zdůrazní důležitost přesné přihrávky a opravuje i tohoto hráče). Hráč **2** přihraje **1** a využívá „clonu“. **2** přihraje zpět hráči **1** a ten střílí z výskoku po zastavení krokem levá – pravá. Trenér ještě před cvičením určí využití clony:

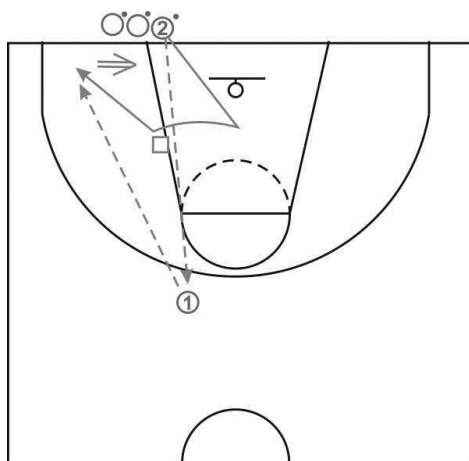
a) curle



b) stright

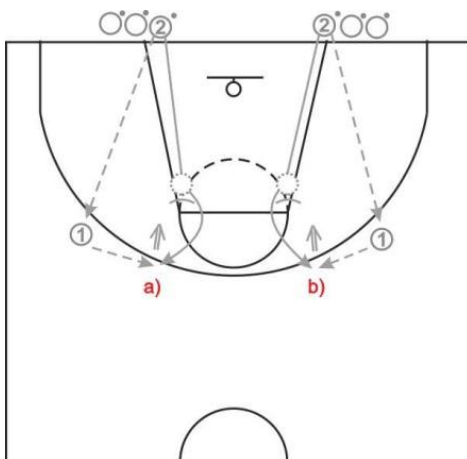


c) fade (pozor, u tohoto uvolnění muže dojít i k zastavení pravá – levá zadní obrátkou).

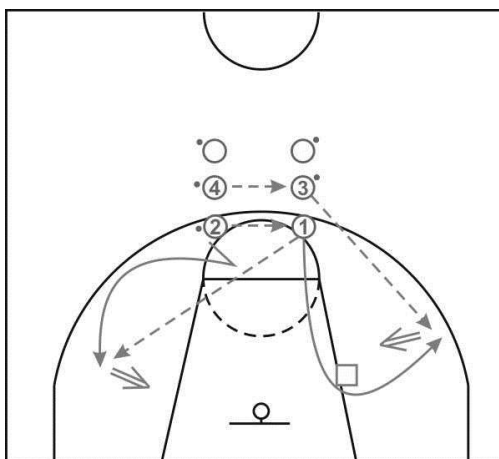


5. Stejná organizace cvičení jako ve cvičení č. 4, ale hráč 2 před střelbou provádí zadní clonu po které se uvolňuje, dostává přihrávku od 1, zastavuje se

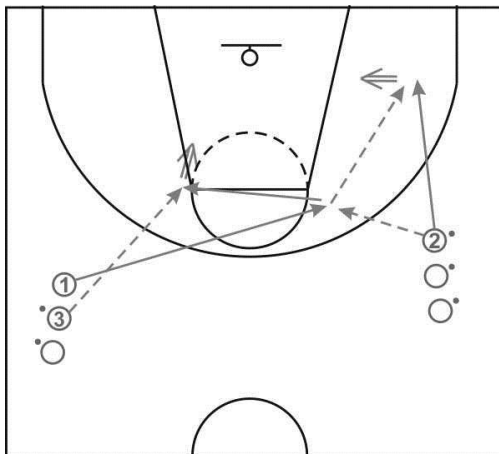
- a) pravá – levá
- b) levá – pravá.



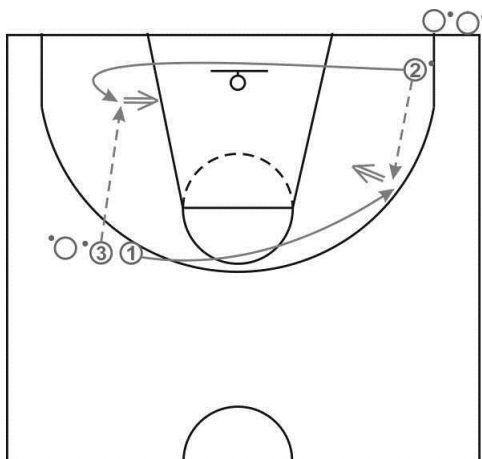
6. Hráč 2 přihráje 1, uvolňuje se po klamavém pohybu na slabou stranu, chytá míč, který mu přihrál hráč 2 současně se zastavením levá – pravá, a střílí ve výskoku. 2 se ihned po přihrávce uvolňuje pomocí „clony“ ve středním postavení (trenér může určit způsob uvolnění – viz. cvičení č. 4). Hráč 3 přihráje 2, ten chytá míč současně se zastavením levá – pravá a střílí z výskoku. Střílející hráči míč doskočí a zařadí se do druhého zástupu. Hráč 4 přihráje 3, cvičení pokračuje.



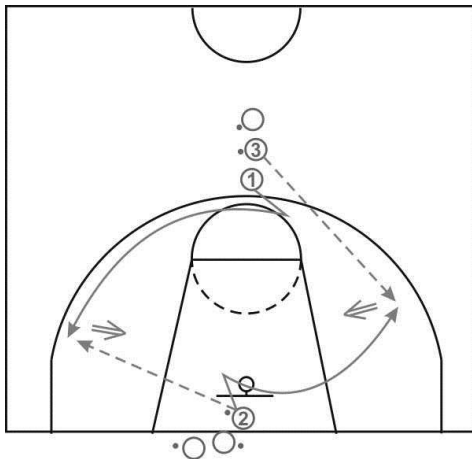
7. Hráč **1** nabíhá ze slabé strany, **2** mu přihraje a uvolňuje se „hod a běž“. **1** přihraje zpět hráči **2**, který se zastavuje krokem levá – pravá a střílí z výskoku. **2** se ihned po přihrávce uvolňuje na roh vymezeného území, chytá míč od **3** současně se zastavením pravá – levá a střílí z výskoku. **3** nabíhá ze slabé strany a cvičení pokračuje. Střílející hráči doskočí míč a zařadí se do druhého zástupu.



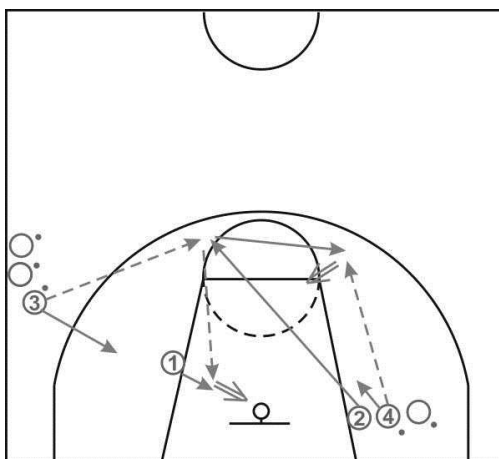
8. Hráč **1** nabíhá ze slabé strany, chytá přihrávku od **2**, zastavuje se levá – pravá a střílí z výskoku. **2** se ihned po přihrávce uvolňuje podél koncové čáry, chytá míč od **3** a po zastavení levá – pravá střílí z výskoku. Hráči doskočí míč a zařadí se do stejného zástupu. Trenér určí limit pro střelbu (časový nebo počet vystřelených), po kterém si hráči vymění místa, ze kterých se uvolňovali.



9. Hráč **1** se po klamavém pohybu uvolňuje do místa křídla, chytá míč od **2** současně se zastavením levá – pravá a střílí z výskoku. **2** se ihned po přihrávce uvolňuje také do místa křídla, ale na druhé straně hřiště. **3** přihrává míč **2**, který po zastavení levá – pravá střílí z výskoku, **3** provádí činnost jako **1**, atd. Hráči doskočí míč a zařadí se do druhého zástupu.

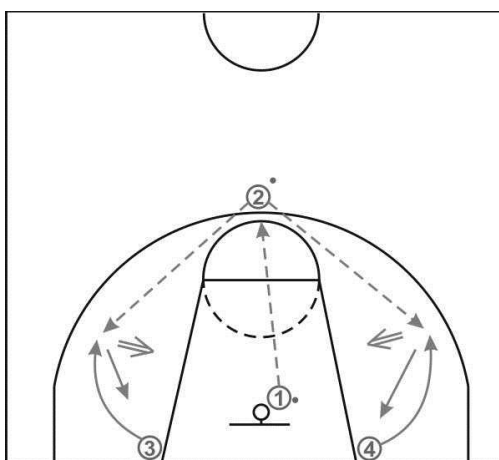


10. Hráč **1** stojí zády ke koši ve středním postavení. **2** nabíhá ze slabé strany mezi roh vymezeného území a „trojkovou“ čáru, chytá míč od **3** a ihned přihrává **1**, který se uvolňuje **zadní** obrátkou v momentě přihrávky, chytí míč a střílí z krátké vzdálenosti (tzv. kombinace „high – low“). **2** se uvolňuje, zastavuje se současně s chycením míče pravá – levá a střílí z výskoku. Hráč **4**, který přihrál míč, **2** zahajuje další sérii, **3** přeběhl do postavení zády ke koši. Hráči doskočí míč a zařadí se do druhého zástupu.



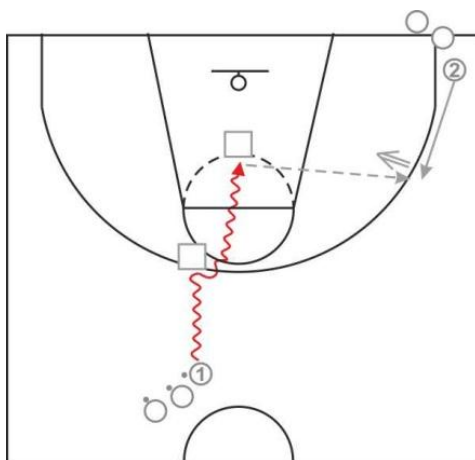
**CVIČENÍ PRO ROZVOJ NAČASOVÁNÍ (TIMING) UVOLNĚNÍ STŘELCE. HRÁČ MUSÍ OKAMŽITĚ REAGOVAT NA ZMĚNU POLOHY MÍČE NA HŘIŠTI (V MOMENTĚ PŘIHRÁVKY), RESP. NA UVOLNĚNÍ HRÁČE S MÍČEM.**

11. Hráč 1 doskakuje a přihrává 2, který střídavě přihrává střelcům 3 a 4 (2 míče). Střelci se uvolňují od koncové čáry do střelecké pozice, po vystřelení co nejrychleji běží do výchozí pozice. Musí se koncentrovat na hráče 1, který doskočil míč a vyrazit v momentě, kdy mu míč opouští ruce při přihrávce hráči 2. Dávkování určí trenér – časový limit, počet vystřelených, atd., potom si hráči vymění role.



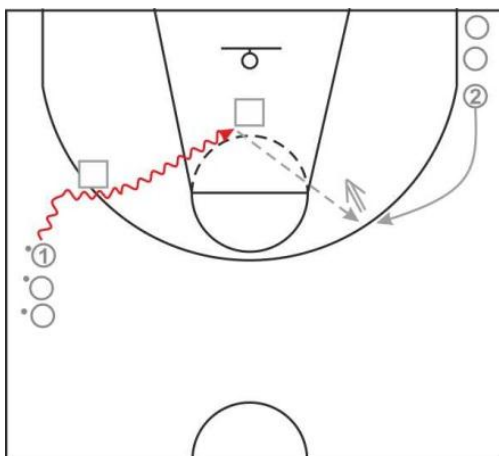
12. Hráč 1 provádí uvolnění s míčem v pohybu až do vymezeného území, hráč 2 se uvolňuje v momentě, kdy je hráč s míčem ve vymezeném území a zastavuje se „skokem“, 2 chytí míč přihraný od 1 a okamžitě provádí střelbu z výskoku. 2 doskočí míč a hráči si vymění role. Cvičení je nutné provádět z různých pozic na hřišti, viz. diagramy:

a) varianta 1

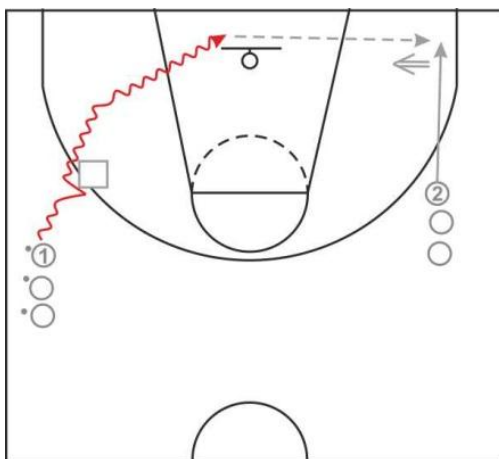




b) varianta 2

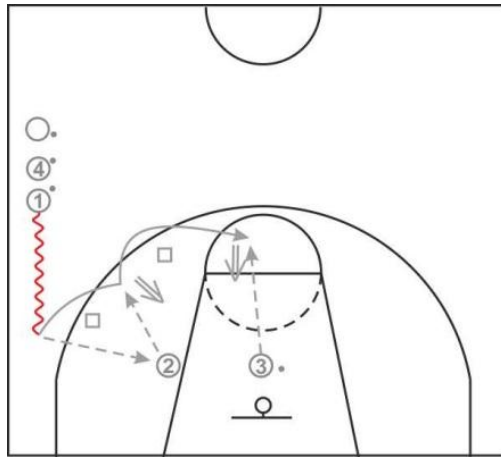


c) varianta 3

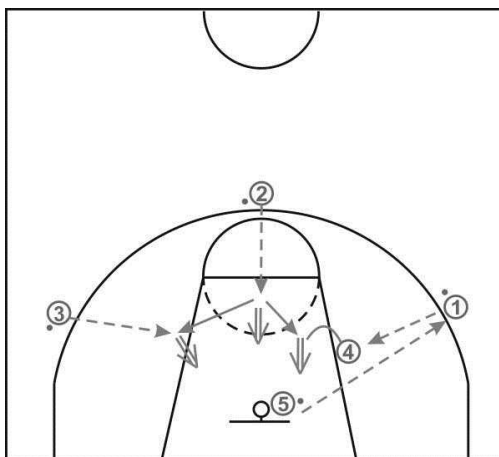


13. Hráč **1** zahájí cvičení uvolněním s míčem do vnitřního prostoru, ve stejný moment se uvolňuje hráč **2** do střelecké pozice. V momentě přihrávky od **1** (timing!!) se uvolňuje hráč **3** do střelecké pozice, chytá míč přihraný **2** a ihned přihrává **1**, který střílí z výskoku. **1** nebo **2** doskočí míč a přihrají **3**, který bude zahajovat cvičení. Posun hráčů: **1 -> 2 -> 3 -> 1**.



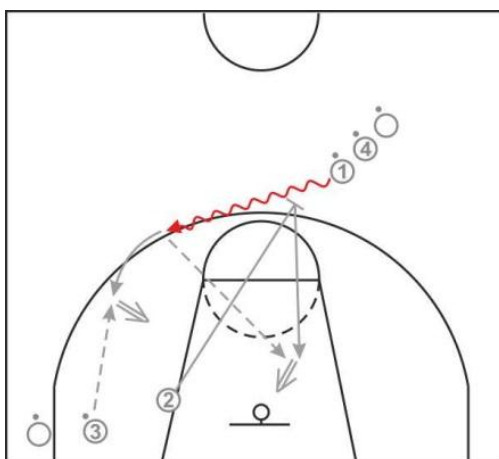


16. Hráči **1**, **2**, **3** jsou hráči ve vnějším prostoru, každý má míč, hráči **4** a **5** ve vnitřním prostoru, **5** má míč, doskakuje míč, který vystřelí **4** a přihrává hráčům na perimetru. **4** se uvolní do středního postavení, **1** mu přihrává a **4** vystřelí z krátké vzdálenosti. Po vystřelení se ihned uvolní pro přihrávku od **2**, potom od **3**. Poslední střelecký pokus sám doskočí, současně zahajuje cvičení **5** (vymění si role).

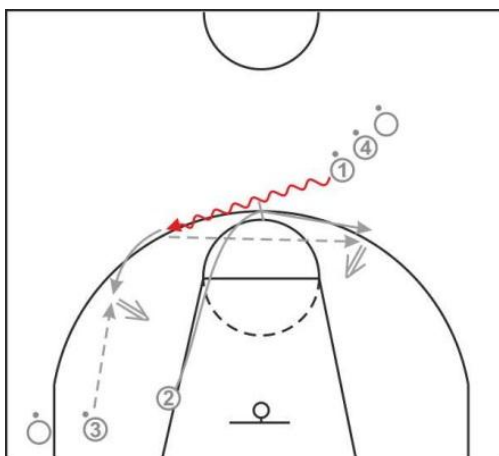


17. Hráč **2** vybíhá ke trojkovému oblouku a cloní hráče s míčem **1**. Ten se uvolňuje kolem clony a přihrává hráči **2**, který se uvolňuje ke koši (pick and roll) nebo do vnějšího prostoru (pop out). **2** zakončuje střelou z krátké vzdálenosti resp, střední (dlouhé), současně **3** přihrává míč **1**, který střílí z perimetru. Hráči doskočí míč, který vystřelili a **3** zahájí další sérii clonou na **4**.

a) pick and roll

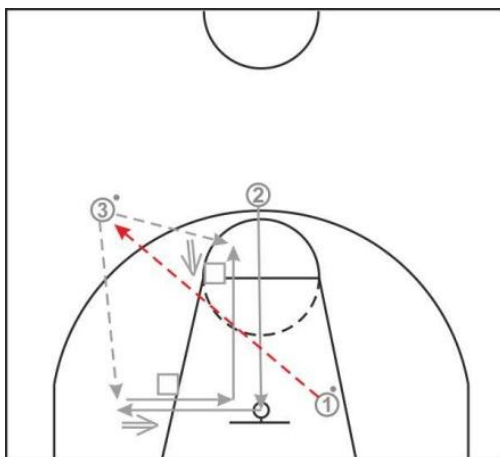


b) pop out



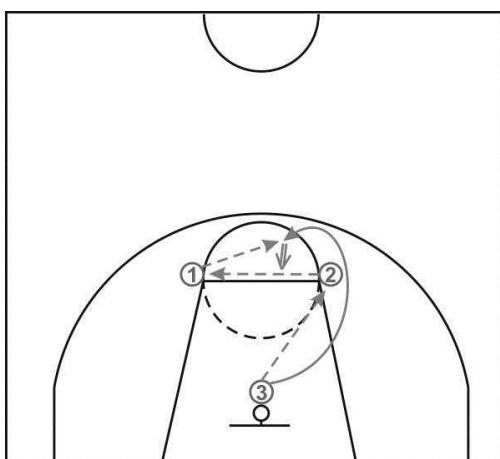
## PŘÍKLAD STŘELBY PO ZATÍŽENÍ

18. **1** je doskakující hráč, **3** přihrávající, mají dva míče. **2** zahájí cvičení sprintem, dotkne se desky (mladší hráči místo dotyku desky provedou pod košem zadní obrátku) a sprintuje do střelecké pozice, chytí míč a střílí z výskoku. Ihned po vystřelení provádí stejnou činnost (viz diagram). Trenér určí časový limit, nebo počet vystřelených / daných. Posun hráčů: **1** -> **2** -> **3** -> **1**.

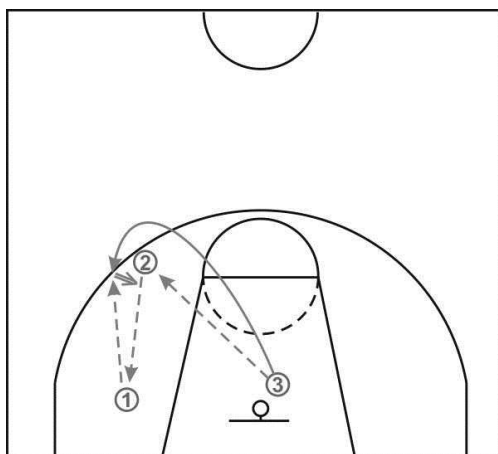


19. **3** zahájí cvičení přihrávkou na **2**, ten přihraje **1**. **3** sprintuje kolem **2** chytá míč, který mu přihrál hráč **1**, vystřelí z výskoku, doskočí míč, přihraje **1** a pokračuje v činnosti. Hráče **1** a **2** je možné umístit do různých pozic na hřišti, tím i **3** střílí z různých míst a vzdáleností, viz. diagramy:

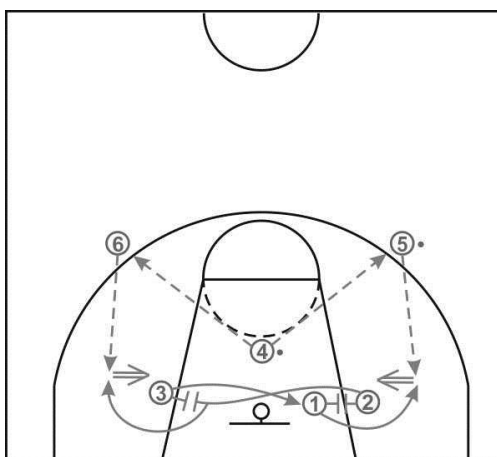
a) varianta 1



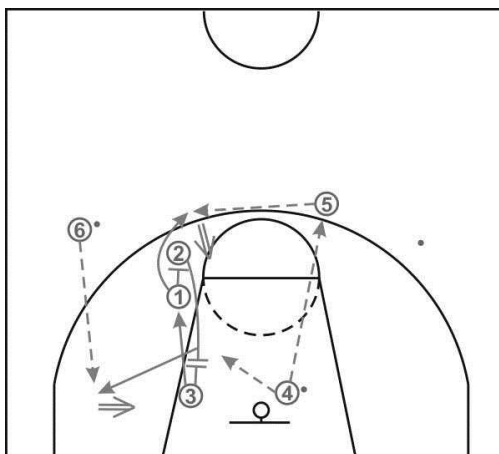
b) varianta 2



**20.** Hráč **4** je doskakující hráč, **5** a **6** přihrávají, dva míče. **1** provádí „clonu“ na **2** (musí dojít ke kontaktu a „přetlačování“ min. 2 – 3 sekundy), **1** se uvolní po cloně, chytá míč od **5** a střílí z výskoku. Současně **2** běží ke **3** „cloní“, uvolňuje se a chytá míč od **6**, střílí z výskoku. **3** běží k **1**, který zaujal výchozí pozici **2**, „cloní“, uvolňuje se ze clony, chytá míč od **5** a střílí z výskoku, cvičení kontinuálně pokračuje.



21. Organizace cvičení je stejná jako u cvičení č. 20, ale hráči provádí zadní, resp. dolní clonu.



František Rón