

CVIČENÍ KE ZLEPŠENÍ INDIVIDUÁLNÍ TECHNIKY PŘIHRÁVÁNÍ

Autora: Tomáš Grepl

Zdroj: Přednáška trenéra Vlade Djuroviče na mezinárodní trenérské klinice v Kaunasu (v průběhu MS 2012 kadetů U17)

Tématem příspěvku je základní basketbalový rozvoj hráče v přihrávání. Cvičení prezentovaná srbským koučem Djurovičem byla použita jako tréninkové drily pro individuální rozvoj hráčů jakékoliv věkové kategorie. Přihrávky jsou základní individuální činností každého hráče a je nezbytné na této dovednosti neustále pracovat v každé věkové kategorii. Klíčová je práce s detaily a samotný proces učení. Cílem trenéra je motivovat hráče k vlastní angažovanosti a koncentrovanosti na dané cvičení. Hráči by si neměli myslet, že tyto drily jsou trestem nebo nutným zlem, nýbrž jejich osobním zájmem se co nejvíce individuálně zlepšovat. Jedním z největších úkolů, v jakékoli věkové kategorii je, udržovat hráče v pozornosti na dané cvičení. Trénink by se neměl stát pro hráče nudnou záležitostí. Rozhodujícím výsledkem není krása, ale efektivita provedení. Trenér by měl podle mého názoru k hráčům přistupovat s energií, entuziasmem a hlavně trpělivostí, která je víceméně nejdůležitější (obzvláště v práci s velmi mladými hráči). V tomto individuálním tréninku se snažíme dostat hráči do stresových situací zvýšením tlaku při jeho samotném provedení, tzn., že např. hráč přihrává a trenér se snaží dostat pracujícího hráče pod tlak (vychylování ze stabilního postoje – rukou, boxerskou rukavicí atd.).

Individuální činnost přihrávání:

- Základní postoj
- Nízký postoj
- Technika přihrávání (levá a pravá ruka, obě ruce)
- Práce rukou
- Práce nohou
- Součinnost celého těla
- Komunikace

Příklady cvičení v individuálním rozvoji hráče (přihrávání):

Cvičení č. 1 (2 hráči čelem k sobě, 1 basketbalový míč nebo 1 medicinbal)

- Hráči stojí čelem k sobě, chodidla na šíři ramen, podsazená sedací část těla, hráči si tvrdě přihrávají třením obouřuč co nejrychleji (opakování 4x30 sekund), v první sérii



využijeme basketbalový míč, ve druhé sérii užíváme 3kg medicinbal, ve třetí 6kg medicinbal a v poslední se vrátíme zpět k basketbalovému míči.

Cvičení č. 2 (2 hráči čelem k sobě, 1 basketbalový míč nebo 1 medicinbal)

- Hráči stojí čelem k sobě, oba hráči si přihrávají trčením pravou rukou, nízký a fixovaný postoj, zpevněné celé tělo, pracují pouze ruce, opakujeme stejný postup jako v předchozím cvičení, 4x30 sekund, využíváme stejné pomůcky (basketbalový míč a medicinbaly)
- Stejně cvičení provádíme levou rukou

Cvičení č. 3 (2 hráči čelem k sobě, 2 basketbalové míče nebo 2 medicinbaly)

- Hráči stojí čelem k sobě, chodidla na šíři ramen, podsazená sedací část těla, jeden hráč přihrává o zem a druhý hráč dává přímou přihru, hráči pracují 2x30 vteřin
- Stejná organizace, jen si hráči prohodí role, ten co přihrával o zem, tak dává přímou přihru a naopak, opět 2x30 vteřin
- Stejně cvičení, ale hráči se pravidelně střídají, tzn., že první hráč dává přihru o palubovku, přijímá míč od spoluhráče a druhou přihru dává přímo na prsa spoluhráče a neustále se to mění, hráči pracují 2x30 vteřin
- Pokud hráči tyto drily zvládají bez problémů fyzicky, tak vyměníme basketbalové míče za medicinbaly a zvýšíme zatížení.

Cvičení č. 4 (2 hráči jsou čelem k sobě, 1 basketbalový míč)

- Hráči pracují neustále na aktivních nohou, hráč č. 1 použije driblink pravou rukou, levé chodidlo je vepředu, po driblinku chytí míč v co možná nejnižším postoji do obou rukou a přihraje co nejagresivněji míč spoluhráči a ten provede stejnou věc, basketbalový míč musí doslova létat z jedné ruky do druhé, pracujeme 2x30 vteřin v maximální intenzitě a změním přihrávající ruku, velmi důležitá je práce nohou a neustálá úprava základního postoje.
- Stejně cvičení, pouze po driblinku pravou rukou chytíme basketbalový míč pouze do pravé přihrávající ruky a posíláme míč spoluhráči, pracujeme 2x30 vteřin pravou rukou a 2x30 vteřin levou rukou
- Hráči jsou v základním basketbalovém postoji, hráč č. 1 použije jeden driblink pravou rukou, prohodí si míč před tělem, upraví basketbalový postoj, použije driblink levou rukou a co nejrychleji přihrává připravenému spoluhráči a ten provádí stejnou činnost. Pracujeme v co největší intenzitě 4x30 vteřin

Cvičení č. 5 (2 hráči sedí na palubovce čelem k sobě, 1 basketbalový míč)

- Hráči sedí proti sobě a přihrávají si míč v sedě, oběma rukama, pravou a levou rukou trčením, nad hlavou a nakonec za zády. Postupně hráči zvyšují zatížení v podobě užívání medicinbalů a tohle cvičení se dá použít i jako cvičení posilovací, jak v rámci rozcvičení, tak během hlavní tréninkové jednotky.

