

Shell drily – pokračování

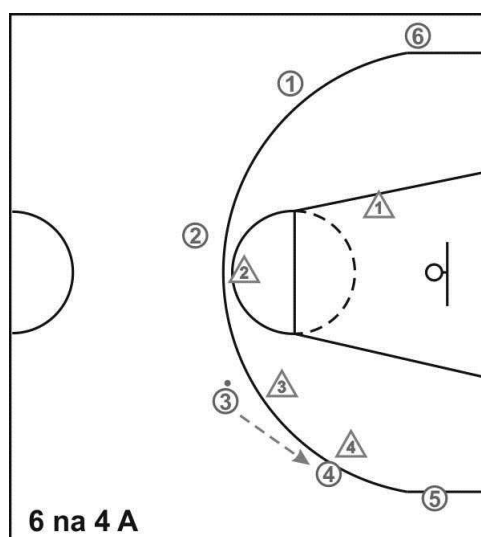
Autor: Martin Chmel

Tento článek navazuje tematicky na již publikovaný článek „Shell drily“. Spolehnout se na dobře fungující obranu může být velkou a trvalou zbraní každého týmu, který se trénování obrany pravidelně věnuje. Úspěšnou obranu můžeme praktikovat jen tehdy, když funguje jako celek. Pouze vědomá spolupráce všech pěti obránců může ztěžovat útoku schopnost zakončovat. Mít na hřišti pětici hráčů, kteří umí bránit dobře jen individuálně, je v dnešním basketbale naprosto nedostačující.

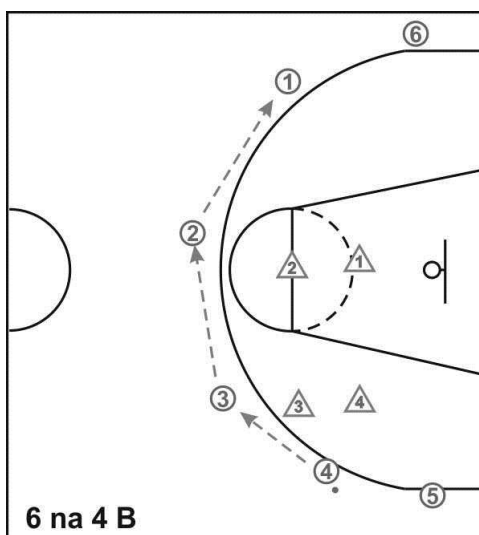
Velmi důležité je proto vštěpovat týmu principy kolektivní obrany. Ty by měly být v konečné podobě zautomatizovány tak, aby je hráči používali na hřišti bez přemýšlení. Takže důležitou zásadou je, ostatně jako vždy v basketbale, aby tyto principy byly jednoduché. Výjimku můžou tvořit některé speciální situace, které při tlaku obrany mohou nastávat např. v rozích hřiště, u půlící čáry apod. Jinak tzv. princip KISS (keep it simply stupid), neboli „zachovej to naprosto jednoduché“ je nutné akceptovat i při trénování kolektivní obrany.

Shell dril 6 na 4:

Shell dril 6 na 4 navazuje na předchozí základní drily, v útoku jsou však navíc přidání 2 útočníci. Smyslem drilu je zabránit vniknutí driblingem do vymezeného území hráči, který nemá v daný moment svého obránce. Druhým důležitým aspektem tohoto drilu je princip výpomoci pro toho hráče, který jde na výpomoc na hráče s míčem.



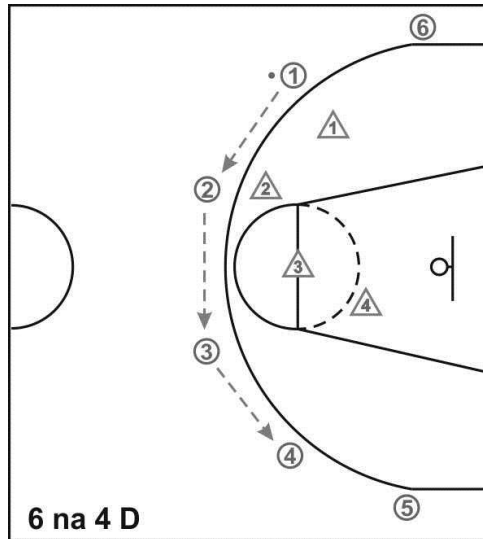
Postavíme 6 hráčů na perimeter a k útočníkům přidáme 4 obránce tak, aby bez obránců zůstali oba útočníci v rohu (na obr. č. 5 a 6). Míč má jeden z bráněných útočníků, obránci stojí ve správném postavení. Hráč s míčem přihrává nejbližšímu spoluhráči.



Míč putuje přihrávkou na nejbližšího spoluhráče po perimeteru. Každý útočník, který přijme míč, zaujme postavení trojího ohrožení koše, obrana se přesunuje podle zásad, popsaných již u předchozích shell drillů, tj. do postavení obránce mezi hráčem s míčem a košem a do správného postavení obránce na jednu resp. na dvě přihrávky.



Jakmile hráč s míčem přihraje hráči bez obránce do rohu (na obr.C je to č. 6), tak obránce, který je odstoupený na ose koš-koš ze slabé strany a zároveň je nejbližší ke koši (na obr.C je to č. 4) vyráží proti hráči s míčem a zastaví jeho únik. Ostatní obránci se posunou do vymezeného území a směrem ke koši do takového postavení, aby hráč s míčem měl možnost přihrát pouze zpět na silnou stranu na perimeter.



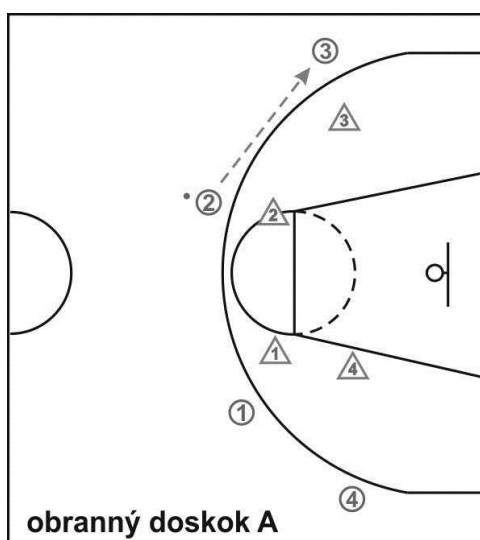
Jakmile se míč dostane zpět na perimeter, tak se obránci přesunou zpět do správného postavení vůči míči a vůči svému útočníkovi. Míč opět jde při dodržování stejných útočných a obranných zásad na opačnou stranu hřiště.



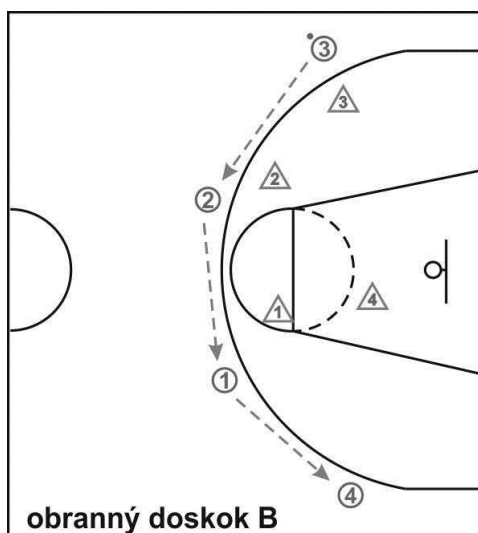
Po přihrávce na hráče bez obránce (na obr.E je to č.5) dochází ke stejnému obrannému řešení. Hráč ze slabé strany nejbliže ke koši jde zastavit dribling hráče 5 do koše, ostatní obránci mění obranné postavení tak, aby bylo možné přihrát pouze zpět na hráče 4 na silné straně.

Shell drill – obranný doskok:

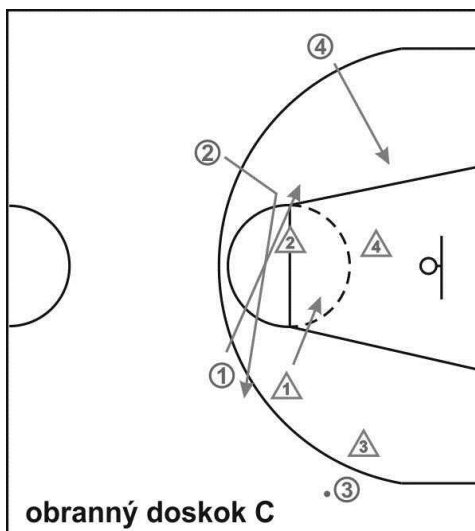
Když se trenér dostane do situace, kdy může začít trénovat obranný doskok v rámci série trénovaných shell drillů, je pravděpodobné, že dospěl s týmem na solidní úroveň trénovanosti hráčů, co se týče kolektivní obrany. Obecně bývá obranný doskok dost přehlíženou kategorií v tréninku, ačkoliv patří při hře mezi ty nejdůležitější činnosti.. Pokud má tým úspěšný obranný doskok, poskytuje tím soupeři významně menší počet získaných míčů a tím také jeho střel na koš.



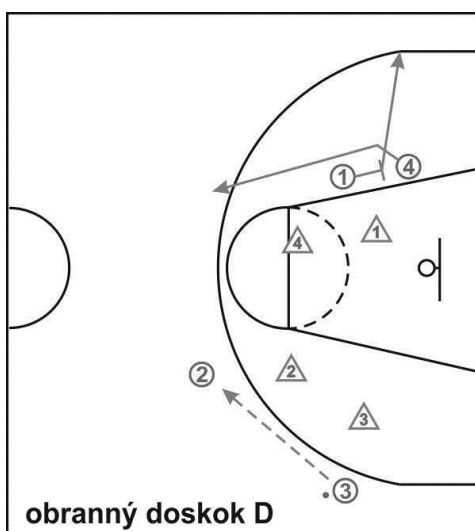
Dril zahájíme tak, že postavíme 4 útočníky a 4 obránce na perimeter. Hráč s míčem rozehraje míč na hráče na jednu přihrávku, obrana se posune do nového postavení.



Míč je pak postupně přenesen přes všechny útočníky ze strany na stranu. Hráči dodržují opět útočně i obranně stanovené činnosti. V útoku je to vždy podržení míče po dobu 2-3 vteřin v pozici trojího ohrožení koše, v obraně zaujmutí vždy správné nové pozice vůči míči a svému útočníkovi.

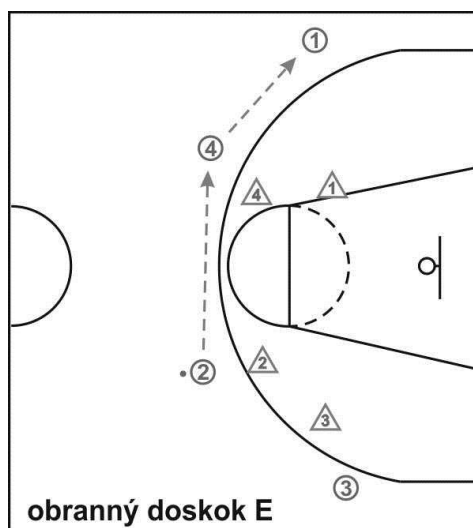


Jakmile se přenesa alespoň jednou míč ze strany na stranu, stanovíme útočníkům bez míče pohyb, který je zpočátku jednoduchý. Zde uvedený příklad tedy určuje hráči 1 pohyb na slabou stranu na písmena, hráč 2 jej nahradí v jeho původním postavení.

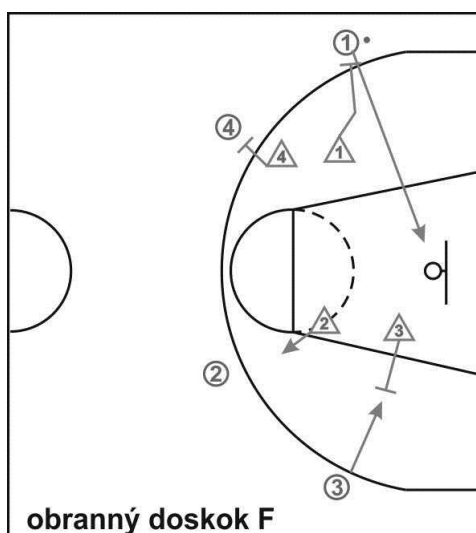


Hráč 3 přihrává na hráče 2, mezi tím hráč 1 postaví clonu bez míče na hráče 4, který vyběhává na vrchol perimetru, hráč 1 jde po cloně na křídlo. Obrana reaguje jednak posunem obrany na

pohyb míče na silné straně a dále na slabé straně odstoupením k míči se vyhýbá nutnosti přebrat útočníky.



Míč pak putuje bez otálení na perimetru na hráče 1 na křídle



Hráč 1 vystřelí na koš. Důležitým momentem při obraně střelby je maximální úsilí obránce změnit způsob střelby útočníka např. včasným zvednutím své ruky do místa, kam by měl útočník dát střelecký loket, takže útočník má tendenci změnit způsob střely. Po střelbě bere obránce střelce “na záda” a jde pro obranný doskok. To je velmi důležitá činnost, protože útočný doskok střelců, aniž by jim obránce jakkoliv bránil, bývá častým jevem na mnoha palubovkách.

Další rozhodující obrannou činností při obranném doskoku bývá odstavení doskakujícího útočníka ze slabé strany. Je spočítané, že většina neúspěšných střel se odrazí právě na slabou stranu.

Velmi důležité přitom je odstavit útočníka dříve, než se dostane do vymezeného území. Jinak se obránce může ocitnout v pozici příliš hluboko pod košem a útočník ve velmi dobrém střeleckém postavení po doskoku na slabé straně, obzvláště po střele z větší vzdálenosti, která se často odráží dál od koše.

Celý dril, především pohyb hráčů bez míče, přizpůsobujeme vyspělosti hráčů. Předtím, než dojde ke střelbě, přidáváme do pohybu různá probíhání útočníků, clony bez míče apod.

Věnujte shell drilům pozornost na trénincích, odměnou Vám bude zlepšená orientace hráčů v obraně a jejich kolektivnější projev při řešení obranných situací.

Zdroj :

Drily:

Basketball Highway – Alan Lambert

Doprovodný text mimo drily jsem psal já

