

Střelba – význam práce nohou

Michal Ježdík, Sportovní ředitel ČEZ Basketball Nymburk a BCM Nymburk

První část – „co si představit pod názvem článku, otázky, odpovědi a náměty k tématu“

Podkladem pro tento článek bylo několik cvičení prezentovaných italským trenérem Marco Crespim (asistent trenéra Montepaschi Siena) na mezinárodním semináři pro trenéry mládeže, který se konal v Miláně 9. - 10. února 2013. Po jejich přečtení jsem si uvědomil, že téma Práce nohou před střelbou je mnohem obsáhlejší a velmi důležité pro mládež i pro profesionální hráče. V následujícím textu se pokusím pojmenovat kritická místa, odpovědět na bazální otázky k dané problematice a uvést příklady cvičení.

Pravděpodobně nejčastější a nejvhodnější formulací, která je spojená s učením střelby v basketbalu, je: **„Vše začíná od nohou.“** Ať zakončujete střelbou z krátké, dlouhé nebo střední vzdálenosti po uvolňování bez míče, po driblingu nebo po chycení přihrávky na místě, hráč by měl vždy přicházet do střelby pokládáním chodidel na palubovku od paty ke špičce (pata/špička). „Pata/špička“ jednoduše znamená položit nejprve na palubovku patu obrátkové nohy s postupným došlapem na špičku. Je velmi důležité, aby špička obrátkové nohy směřovala směrem ke koši v momentě, kdy hráč chytá míč, nebo když je míč ve vzduchu těsně před hráčem chytajícím přihrávku. Druhá noha pak „dopadá“ na palubovku a hráč se odráží, ideálně kolmo nahoru. Chodidla jsou umístěna na šířku ramen, souhlasná noha se střílejší rukou mírně před druhou nohou (blíže směrem ke koši). Hráči by neměli mít nohy příliš od sebe, jedna noha by neměla být příliš vpředu, ani příliš vzadu.

Jednou z nejčastěji pokládaných otázek při diskusích o zastavení se před vlastní střelbou je: **„Máme učit hráče zastavovat se krokem (1-2 step stop) nebo skokem (jump stop)?“** Jedním dechem přidávám ještě jednu otázku: **„Jak se mají hráči pohybovat a zastavovat mimo vymezené území na slabé straně?“** Myslím tím situaci, kdy hráč s míčem vniká do vnitřního prostoru a přihrává spoluhráči na slabou stranu, který po chycení míče zakončuje nebo opět vniká s míčem směrem ke koši.

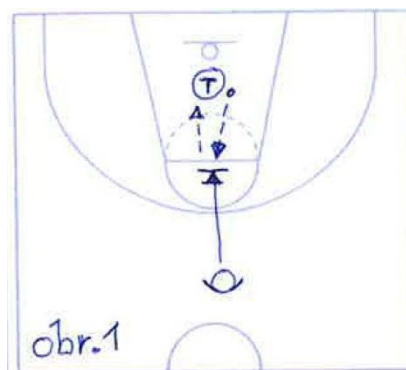
Většina trenérů preferuje **zastavení se krokem s prvním dokročením vnitřní nohy**, nohy, která je blíže ke koši. Tomu byl také věnován první odstavec článku. Mnoho hráčů to považuje za přirozené a trenéři jako nejlepší způsob jak učit mladé hráče se zastavovat. Méně obvyklé, ale v některých herních situacích výhodnější, je **zastavení se krokem s prvním dokročením vnější nohy**, nohy, která je dále od koše. Zastavení se krokem s prvním došlapem vnitřní nohy a s využitím techniky „pata/špička“ je v současném basketbalu nejčastější.



Někteří hráči se cítí komfortněji, když se **zastavují skokem**. Je také mnoho trenérů, kteří toto zastavení preferují, nebo jej považují za jediné správné.

Určitě se obě skupiny trenérů shodnou, že zastavení se skokem je dobré využívat **ve vnitřním prostoru**, kde je dominantním prvkem síla, stabilita a orientace. Na základě svých zkušeností doporučuji zvážit a zařadit zastavování se skokem i u hráčů chytajících míč **na slabé straně**, hlavně **v rozích hřiště**, kde v tříbodovém území není moc prostoru a hráči se před chycením míče pohybují cvalem stranou.

Některým hráčům vyhovuje více, když se před chycením míče pohybují, než když stojí na místě. Je mnohem těžší udržet správný **rytmus střelby**, když chytáte míč a stojíte na místě. Pokud máte hráče, který se v těchto situacích trápí, můžeme mu doporučit, aby těsně před chycením míče, když je míč ještě ve vzduchu, udělal dva krátké rychlé kroky (simuluje si zastavení se krokem). Velmi důležité je, aby tyto kroky byly provedeny, když je míč ještě v letu. **"Míč je ve vzduchu, nohy jsou ve vzduchu"** je běžně využívané vymezení, jako pomůcka pro hráče. Jaké jsou **výhody zastavení se skokem**? Hráč neztrácí čas s přisunutím druhé nohy, může si vybrat obrátkovou nohu, může ihned zahájit zavřený únik na obě dvě strany (cross over), cítí se rychlejší, protože může rychleji vyskočit a vystřelit. Komplikovanější je zastavovat se skokem ve větší rychlosti. I když hráč před chycením míče sníží těžiště a zkrátí délku kroku, je pak těžké udržet rovnováhu a rytmus střelby. V horším případě se hráči potýkají s porušováním pravidla o krocích. Zjednodušeně můžeme říci, čím kratší kroky, tím snazší je zastavit se skokem. Kritickým místem je **udržení rovnováhy** (zkuste si zastavit v plné rychlosti na předem určeném místě, na které položíte 50 korunovou minci – hráči fotbalu to dokáží). Kratší kroky nám dávají více šancí se zastavit, kde chceme. V opačném případě se také zastavíme, ale nemáme činnost pod kontrolou (zastavíme se tam, kde chce naše tělo a nohy, ne na místě, které si vybrala naše hlava na základě čtení herní situace). Pokud chcete zjistit, jestli hráči vyhovuje zastavení se krokem nebo skokem, můžete zařadit jednoduché cvičení, které je znázorněno na **obrázku 1**.



Trenér stojí s míčem ve středu vymezeného území, útočník začíná v tříbodovém prostoru ve středu hřiště. Na pokyn trenéra se hráč uvolňuje směrem k čáře trestného hodu, kde chytá přihrávku od trenéra. Tuto činnost opakujeme 5-7 krát, aniž by útočník zakončoval střelbou. Úkolem útočníka je chytit přihrávku a zastavit se na čáře trestného hodu v trojnásobně nebezpečném postoji, udržet rovnováhu a přihrát míč zpět trenérovi. Trenér se snaží analyzovat způsob zastavení a chyby, které hráč dělá. Další variantou cvičení může být například situace, kdy hráč po chycení míče a zastavení se

zahájí zavřený únik (cross over step) a zakončuje zpod koše po více úderovém driblingu, nebo střelbou po odrazu z obou nohou ze střední vzdálenosti.

Velmi častou chybou u střilejících hráčů je také, že jejich nohy (někdy i trup) se pohybují v opačném směru než střilející ruka. Například se to běžně stává pravorukým střelcům pohybujícím se před střelbou (s míčem nebo bez míče) směrem doleva. Chyba v tomto případě není v práci trupu nebo paže, ale v práci nohou. Hráč si před výskokem musí být jistý, že obě jeho chodidla směřují ke koši, a tím (společně s dobrou rovnováhou a rytmem) eliminuje antagonistický pohyb trupu a nohou směrem od koše.

Jak učit a zlepšovat práci nohou? Znáte nějaký snadný a rychlý způsob? Podle mě nic takového neexistuje. Vše je závislé na práci, tvrdé práci, tréninku, počtu opakování, věnování se základům a malým detailům, které pak mohou zlepšit vaši hru. Dobře zvolená cvičení, ve kterých budete klást důraz na správnou techniku práce nohou a její využití ve správný moment (in time), vám přinesou úspěch v podobě zlepšení vašich hráčů a v konečném důsledku i celého družstva. Jsou tato cvičení zábavná? Chceme-li být upřímní, nejsou. Odměnou za tvrdou práci bude pro vaše hráče více minut strávených na hřišti v utkání. Vašemu družstvu se zvýší počet bodů a počet asistencí na utkání. Vaši hráči budou komplexnější, čímž zvýšíte jejich využitelnost na více postech (all-around players). V tento moment to začíná být zábavné a někdy i vzrušující.

Než začneme učit střelbu a práci nohou, měli bychom znát **nejčastější herní situace** (schémata) **pro zakončení**. Například u Sieny předchází střelbě vnik hráče s míčem do vnitřního prostoru a vyhození míče. Obránce střilejícího hráče není blízko nebo dobíhá (close out) ke střelci, který může využít protipohybu k dalšímu uvolnění s míčem směrem pod koš. Panathinaikos, Barcelona nebo vaše družstvo může mít tyto typové situace jiné. **Znáte je?**

Vhodnou pomůckou je rovněž analýza práce nohou hráčů, kteří se dlouhodobě prezentují nebo prezentovali vysokou úspěšností střelby (Chris Mullin, Reggie Miller, Steve Kerr nebo Navarro, Hickman a Carroll). Podívejte se a studujte jejich práci nohou. Záměrně jsem nevedl Michaela Jordana a Kobe Bryanta, protože takových talentů je velmi málo.

V elitním basketbalu často vidíte hráče, kteří zakončují pouze střelbou z tříbodového prostoru, nebo naopak pouze zpod koše. Při tréninku dětí a mládeže je lepší nejprve učit hráče, aby byli připraveni hrát (ready to play) ze střední vzdálenosti a postupně se posouvali dále od koše.

Vlastní mechanika střelby (od chycení míče po jeho vypuštění) je velmi složitá činnost. Věnovat se všem detailům je značně těžké. Jednou z možností při nácviku střelby je zaměřit se na 2-3 věci, které mohou zlepšit úspěšnost. Nechtějte naučit všechno, nemáte na to čas. Mějte cíl a hledejte cestu, jak se



k němu dostat. Začněte u sebe. **Naučte se učit.** Na základě vlastní zkušenosti mohou říci, že je efektivnější komunikovat s hráčem ve smyslu: „Podívej se a zkus to takto“, než „Musíš to udělat tak a tak“. **Bud'te prostředníkem mezi stimulem a odpovědí** (činností). Jako prostředník se snažte vysvětlit hráčům svoji cestu učení, popište jim kritická místa (2-3) a motivujte je prostřednictvím krátkodobých, střednědobých a dlouhodobých cílů. Nezapomeňte, že musíte být co nejefektivnější a že každý hráč je jiný. Dejte hráčům prostor k vlastnímu názoru, naslouchejte jim, motivujte je a přesvědčte je, že **zlepšení je možné a že je blízko** nich. Většina hráčů si myslí, že když dají koš, bylo všechno správně, a když nedají koš, bylo všechno špatně. To není pravda.

Ptejte se sami sebe, co můžete udělat jinak, lépe, zeptejte se hráče, jak se cítí, co mu vyhovuje více či méně. Pokuste se nastolit atmosféru, ve které se vás hráč nebojí zeptat na to, jak činnost provádí, nebo vám říci, co si myslí. Například na otázku hráče: „Jak udržím rovnováhu před střelbou?“ odpovíme: „Sniž těžiště, nohy musí být pod míčem.“

Několik otázek a námětů, než přejdeme k příkladům cvičení:

1. Měli bychom vědět, **CO chceme naučit** a jaké má hráč fyzické a mentální předpoklady pro to, co chceme učit.
2. Víme, **JAK to budeme učit?** Jaké metodicko-organizační formy a didaktické styly zvolíme?
3. **KDY se budeme nácviku věnovat?** V jaké části ročního cyklu, kolikrát týdně, kolik času na jedno cvičení, počet opakování?
4. **Poznejte svaly**, svalové skupiny a jejich antagonisty, **které jsou** nejvíce **zapojované** při nácviku dané činnosti.
5. **Přístupujte ke každému hráči individuálně.** Rozlišujte, co je pro kterého hráče dobré a kdy.
6. Poznejte, jak se hráč pohybově projevuje, jak reaguje na zatížení (body language) a podle toho volte intenzitu, formu a obsah tréninku.
7. Při nácviku práce nohou dbejte na udržení **rovnováhy**, **koordinaci** horní a dolní poloviny těla a **rytmu**, který je důležitý pro vlastní střelbu.
8. Nezapomeňte, že **každý hráč je jiný**. Tím pádem každý potřebuje něco jiného, jiný detail, jiný přístup.
9. Při tvorbě cvičení **vycházejte z herních situací** (z toho, co se reálně odehrává na hřišti). Vnímejte aspekty hry.
10. Pokud zařadíte herní cvičení, vytvořte takové podmínky, aby hráči reagovali na základě čtení dané situace (**read and react**).
11. **Aktivujte nohy.** Pokud se budete v tréninku věnovat zdokonalování práce nohou, zařaďte na začátek tréninkové jednotky jednoduchá cvičení se zaměřením na preaktivaci zatěžovaných partií



(core, chodidla, kotníky). Cvičení vám zároveň poslouží jako prevence zranění. Tato cvičení mohou hráči provádět i bez bot, pouze v ponožkách.

Příklady cvičení:

a) mírný stoj rozkročný, ruce podél těla, hráči pokrčují a natahují prsty u nohou, čímž se zároveň mírně posouvají dopředu

b) udržení rovnováhy - hráč stojí na jedné mírně pokrčené, noze a pomalu pohybuje trupem do všech stran a zpět (cvičení je možné provádět i se zavřenýma očima), nezapomeňte zapojit obě nohy

c) výpony ve stoje – hráč střídá stoj na plných chodidlech a výpon na špičkách nohou (můžeme měnit i polohu chodidel – špičky od sebe a paty k sobě, špičky k sobě a paty od sebe, chodidla rovnoběžně, se zavřenýma očima

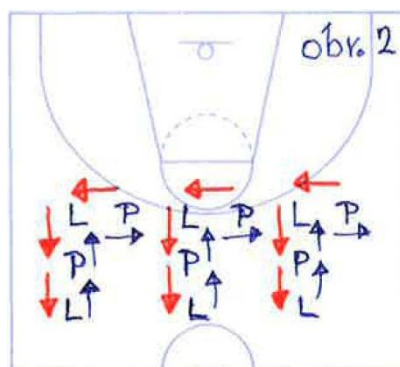
d) mírné poskoky vpřed nebo vzad, pouze z kotníků – pružné kotníkové odrazy vpřed nebo vzad (natažené nohy, ruce podél těla nebo pokrčené připravené chytit míč) – můžeme měnit polohu chodidel (viz. bod c.)

e) pružné kotníkové odrazy na místě se zvyšující se intenzitou (natažené nohy) – hráči se snaží „vnímat“ chodidla a kotníky, skáče výš a výš

f) švihadlo – pružné kotníkové odrazy na místě s využitím švihadla různou intenzitou - různé formy, střídání rychlosti, včetně dvojsvihů

g) balanční kroky vpřed a vzad– hráči jsou rozmístěni na jedné polovině hřiště, čelem směrem k půlící čáře, začínají v postoji na jedné noze (příklad na levé), na pokyn trenéra provedou 3 kroky vpřed a zůstanou stát na pravé noze 2-3 vteřiny, na další pokyn trenéra provedou stejné 3 kroky vzad, tato činnost se opakuje 2-3x, potom si hráči vymění nohy a cvičení pokračuje

h) balanční kroky vpřed a do strany, do strany a vzad (**obr.2**) – hráči jsou rozmístěni na jedné polovině hřiště jako v předešlém cvičení, začínají v postoji na jedné noze (příklad na levé), na pokyn trenéra provedou 2 kroky vpřed a 1 vpravo do strany a zůstanou stát na pravé noze 2-3 vteřiny, na další pokyn trenéra provedou stejný pohyb vzad (1 krok do strany a 2 kroky vzad), tato činnost se opakuje 2-3x, potom si hráči vymění nohy a cvičení pokračuje



i) různá cvičení na „core“

12. stanovte si téma tréninku.

