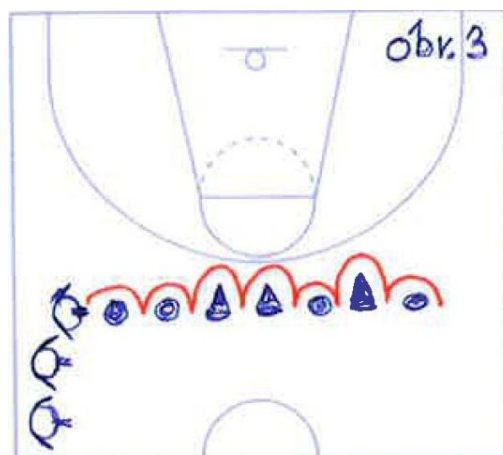


Střelba – význam práce nohou

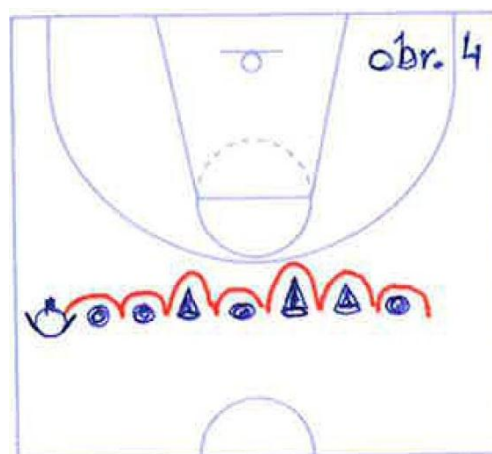
Michal Ježdík, Sportovní ředitel ČEZ Basketball Nymburk a BCM Nymburk

Druhá část - Příklady cvičení s realizací uvedených principů v první části článku:

Cvičení 1

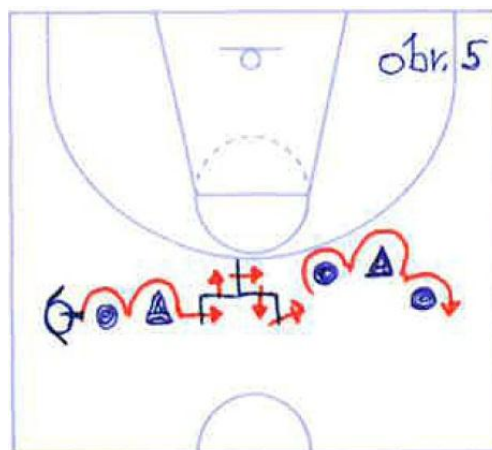


Pružné kotníkové odrazy v pohybu vpřed, ruce volně podél těla, přes různě vysoké překážky. Pružné kotníkové odrazy stranou, ruce volně podél těla, přes různě vysoké překážky. Tímto cvičením simulujeme pohyb před střelbou na slabé straně (**obr. 4, foto 2**). U obou těchto variant můžeme mít ruce volně podél těla, nebo mírně pokrčené před tělem, „připravené chytit míč“.



Cvičení 2

Pružné kotníkové odrazy (snožmo) přes různě vysoké překážky, které jsou různorodě rozestavené na palubovce (například jak je znázorněno na obrázku 5). Hráči přeskakují překážky dopředu, do strany, nebo šikmo dopředu a musí se soustředit na odraz a udržení rovnováhy. Ruce jsou volně podél těla, nebo mírně pokrčené před tělem, „připravené chytit míč“.



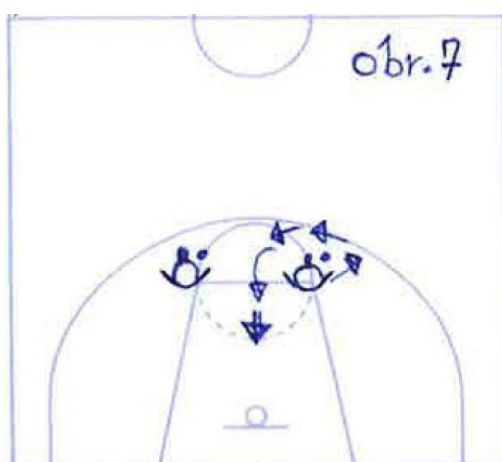
Cvičení 3

Hráči stojí s míčem na konci čáry trestného hodu, provedou 4 pružné kotníkové odrazy (snožmo) různými směry (vpřed, vlevo, vpravo, vzad, šikmo) a zakončí střelbou po odrazu z obou nohou. Počet opakování podle věku a fyzické připravenosti. Doporučujeme 5-7 opakování, 3 série. Můžeme měnit vzdálenost od koše.



Cvičení 4

Obdobné cvičení jako na obrázku 6, ale hráči začínají v postoji zády ke koši. Po posledním, čtvrtém, odrazu se ve výskoku otočí směrem ke koši a následuje zakončení střelbou po odrazu z obou nohou. Cílem cvičení 3 a 4 jsou koordinace pohybu horní a dolní poloviny těla, udržení rovnováhy a návaznost vertikálního pohybu na předchozí pohyby.



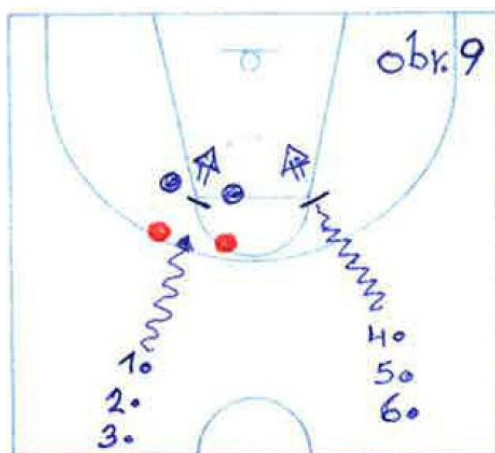
Cvičení 5

Dvojice, jeden míč. Hráč 1 se pohybuje cvalem stranou z bodu A do bodu B, kde chytá míč a zakončuje střelbou ze střední nebo dlouhé vzdálenosti. U starších hráčů nemusí být přihrávka přesná, čímž se více přibližujeme zápasovým situacím a uměle klademe důraz na udržení rovnováhy. Cílem cvičení je simulovat pohyb hráče na slabé straně, chycení přihrávky, zastavení skokem a zakončení.



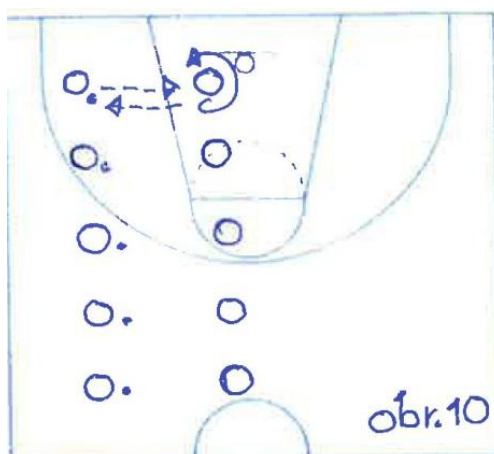
Cvičení 6 – zastavení skokem po víceúderovém driblingu

Trojice, každý hráč má svůj míč. Na levé polovině hřiště rozestavíme do čtverce kloboučky, které jsou od sebe vzdálené přibližně 120 cm. Ideálně barevně odlišíme první řadu od druhé. Hráč 1 dribluje směrem ke čtverci, poslední dribling provede mezi první řadou kloboučků (A – B) a zastaví se skokem mezi druhou řadou kloboučků (C – D) a zakončuje střelbou po odrazu z obou nohou. Cílem je upozornit hráče na zkrácení kroků před posledním driblingem, snížení těžiště a udržení rovnováhy s následným vertikálním pohybem a dopadem na stejné místo. Na pravé straně hřiště provádějí hráči stejnou činnost, ale bez kloboučků.

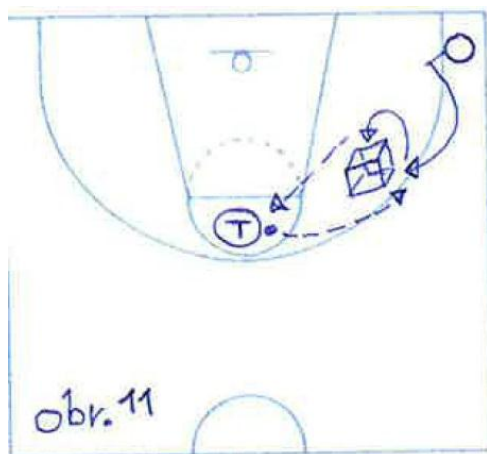


Cvičení 7 – koordinace a rovnováha

Dvojice, jeden míč, vzdálenost mezi hráči je 3-5 metrů (podle věku a dovednostní úrovně). Na pokyn trenéra hráč 2 provádí pružné kotníkové odrazy na místě a hráč 1 mu přihrává míč. Hráč 2 po chycení míče ihned přihraje zpět a po následujícím odrazu se ve výskoku otočí vpravo nebo vlevo o 360 stupňů. Cvičení pokračuje. Cílem cvičení je udržení rovnováhy, koordinace horní a dolní poloviny těla a zlepšení odrazových dovedností (chodidlo – kotník). Délka cvičení je úměrná věku hráčů a fyzické připravenosti.



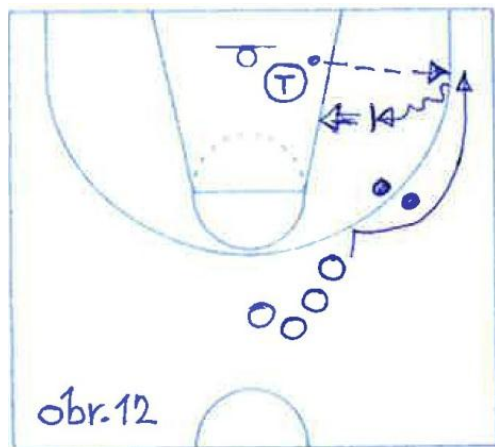
Cvičení 8 – simulace uvolnění hráče před střelbou kolem clony, chycení míče, zastavení skokem a výskok. Důležitou pomůckou je bedna o výšce 30 – 60 cm (podle věku a fyzické připravenosti hráčů).



Hráči jsou připraveni v zástupu v rohu hřiště, trenér s míčem v oblasti čáry trestného hodu, bedna je položena pod tříbodovou čarou (blíže ke koši). Hráč se uvolňuje z rohu hřiště směrem k bedně, kam mu trenér přihraje. Hráč chytá míč a zastavuje se skokem (pravidlo „míč ve vzduchu, nohy ve vzduchu“) a ihned se odrazí a vyskočí na bednu. Po jedné vteřině přihraje míč zpět trenérovi a cvičení pokračuje pohybem dalšího hráče ze zástupu. Po určité době

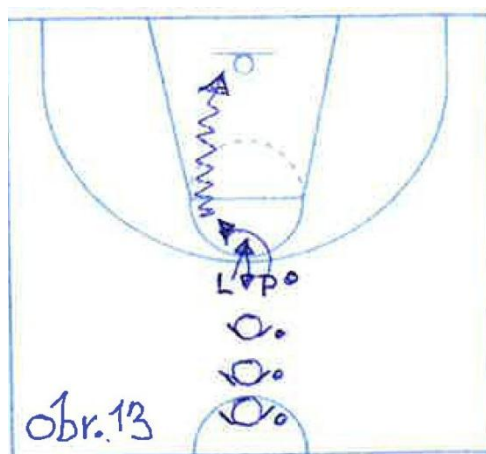
nebo určitém počtu opakování vyměníme strany a cvičení opakujeme.

Cvičení 9 – uvolnění hráče bez míče do šířky směrem do rohu hřiště (flair screen), chycení míče, zastavení se skokem a zahájení úniku s míčem, 2 kužele



Na pravé straně hřiště v oblasti pomyslné prodloužené čáry trestného hodu umístíme 2 kužele, přibližně 70 cm od sebe, které znázorňují nohy clonícího spoluhráče. Hráči jsou připraveni v zástupu v tříbodovém prostoru v oblasti nad rohem čáry trestného hodu, trenér je s míčem pod košem. Na jeho pokyn se první hráč ze zástupu uvolňuje kolem kuželů směrem do rohu hřiště, kde chytá přihrávku od trenéra, zastavuje se skokem, zahájí 1-2 úderový zavřený únik směrem do středu hřiště a zakončuje střelbou. Můžeme „ordinovat“ různé druhy zakončení (po odrazu z obou nohou, po odrazu z jedné nohy, v prvním kroku „dvojtaktu“, aj.). Po určité době nebo určitém počtu opakování vyměníme strany a cvičení opakujeme.

Cvičení 10 – koordinace, rovnováha a zahájení úniku s míčem



Hráči vytvoří zástup, každý má míč. První hráč s míčem stojí zhruba na úrovni vrcholu tříbodového oblouku v postoji čelem ke koši, míč drží obouřuč u pasu nebo u brady. Na pokyn trenéra provede dva rychlé pružné kotníkové odrazy vpřed a vzad a zahájí 1-2 úderový zavřený únik a zakončuje střelbou. Hráči pravidelně střídají zahájení úniku vpravo a vlevo, vždy zavřený únik (cross over step). Obdobné cvičení, ale hráč s míčem provede dva rychlé

pružné kotníkové odrazy do strany a zpět (stále je čelem ke koši) a opět zahájí 1-2 úderový zavřený únik a zakončuje střelbou. Měňte strany zahájení poskoků a úniků.

Obdobné cvičení, ale hráč s míčem provede dva rychlé pružné kotníkové odrazy. Po první výskoku dopadne čelem k postranní čáře, po druhém do původního postoje čelem ke koši a opět zahájí 1-2 úderový zavřený únik a zakončuje střelbou. Měňte strany zahájení poskoků a úniků.

Měňte místa zahájení cvičení (od postranních čar), vzdálenosti od koše a druhy zakončení. Jednou z možností je, že trenér stojí před hráčem s míčem s rukama podél těla a v momentě, kdy se hráč vrací do původního postoje, mu upažením jedné ruky určí směr zahájení zavřeného úniku.

