

Střelba – význam práce nohou

Michal Ježdík, Sportovní ředitel ČEZ Basketball Nymburk a BCM Nymburk

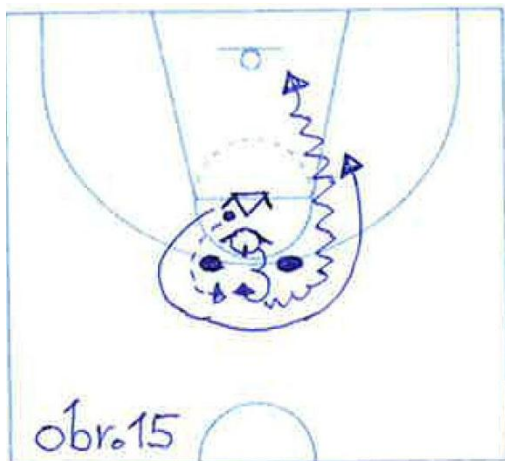
Třetí část - Příklady cvičení s realizací uvedených principů v první části článku a shrnutí

Cvičení 11 - koordinace, rovnováha, zahájení úniku s míčem s využitím principu „nohy pod míčem“



Hráči vytvoří zástup, každý má míč. V oblasti vrcholu třibodového oblouku umístíme židli nebo 2 vyšší kužele, které jsou od sebe vzdáleny přibližně 1 metr. První hráč s míčem stojí vpravo mimo kužele, v postoji čelem ke koši v širším stoji rozkročném, nohy pokrčené, na úrovni vrcholu třibodového oblouku, míč drží v natažené upažené levé ruce. Vytočením dlaně směrem k podlaze upustí míč a ihned se přesune poskokem snožmo do strany „pod míč“. Míč chytne a rychle zahájí 1-2 úderový zavřený únik a zakončuje střelbou. Hráči pravidelně střídají provedení cvičení z obou stran a zahájení zavřeného úniku. Podobně jako v minulém cvičení měňte místa zahájení, vzdálenosti od koše a druhy zakončení. Využijte také možnost, že trenér stojí před hráčem s míčem s rukama podél těla a v momentě, kdy hráč chytá míč odražený od podlahy, mu upažením jedné ruky určete směr zahájení zavřeného úniku.

Cvičení 12 - herní cvičení, řešení situace jeden proti jednomu, koordinace, rovnováha, „čti a reaguj“

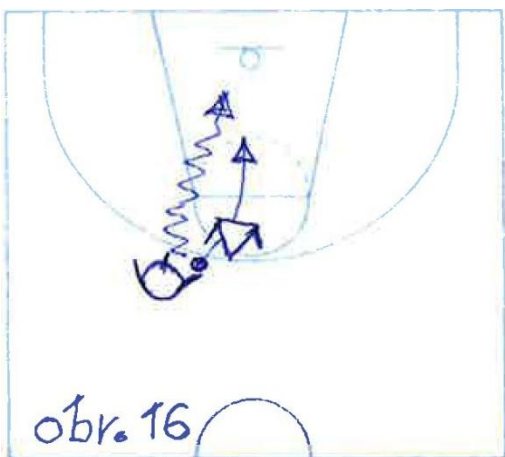


Hráči jsou rozděleni do dvojic, každá má míč. Na čáře třibodového oblouku přibližně ve středu hřiště jsou umístěny dva umělohmotné „kloboučky“ asi 120 cm od sebe. Hráči ve dvojici zaujmou postoj zády ke koši, obránce má míč a je blíže ke koši, útočník stojí před ním. Na pokyn trenéra útočník provede dva rychlé pružné kotníkové odrazy směrem vpřed. Po druhém odrazu se ve výskoku otočí o 180

stupňů a dopadne do postoje čelem ke koši z druhé strany kloboučků. Když dopadá na zem, obránce mu přihraje míč a vyrazí za útočníkem kolem levého nebo pravého kloboučku. Útočník reaguje na situaci tím, že zahájí únik s míčem na opačnou stranu a zakončuje po víceúderovém driblingu. Úkolem obránce je zabránit útočnickovi zakončit nebo se jej alespoň dotknout. Ani jeden z dvojice nesmí vkročit do prostoru mezi kloboučky. Cvičení končí úspěšným zakončením nebo ziskem míče obránce.

Měňte místa zahájení cvičení a vzdálenosti od koše. Možnou modifikací je, že pokud po neúspěšném zakončení získá míč obránce, snaží se dostat únikem na opačný koš a tam zakončit, přičemž původně střílející hráč se stává obráncem.

Cvičení 13 - herní cvičení, řešení situace jeden proti jednomu



Hráči jsou rozděleni do dvojic, každá má míč. Útočník zaujme postoj čelem ke koši v třibodovém prostoru, obránce stojí čelem k útočnickovi v obranném postoji, míč má položený v dlani pravé ruky vedle pravého kolena. Špičky pravicích nohou obou hráčů směřují k sobě. Jakmile se útočník zmocní míče, zahájí zavřený únik a zakončuje střelbou z krátké vzdálenosti. Obránce se mu snaží v činnosti zabránit. Měňte místa zahájení cvičení,

vzdálenosti od koše a strany držení míče, tím pádem i postavení nohou. Cvičení končí úspěšným zakončením nebo ziskem obránce.

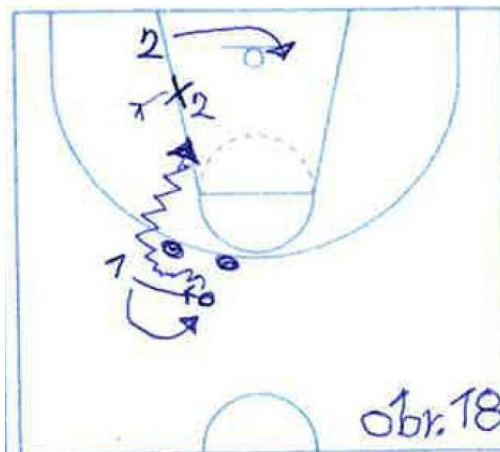
Cvičení 14 - herní cvičení, zahájení úniku a řešení situace dva proti jednomu (spoluhrač na slabé straně)



V oblasti vlevo od vrcholu třibodového oblouku umístíme židli nebo 2 vyšší kužele, které jsou od sebe vzdáleny přibližně 1 metr. Útočník 2 a obránce x2 začínají v postavení, jak je znázorněno na obrázku. Útočník 1 s míčem stojí vlevo mimo kužele, v postoji čelem ke koši v širším stoji rozkročném, nohy pokrčené, míč drží v natažené upažené pravé ruce. Vytočením dlaně směrem k podlaze upustí míč a ihned se přesune poskokem snožmo do strany „pod míč“. Míč chytne a rychle zahájí zavřený únik vlevo. Úkolem útočníka s míčem je zakončit střelbou nebo přihrát volnému spoluhrači. Obránce se snaží zabránit činnosti útočníků. Útok řeší situaci na základě principu „čti a reaguj“.

Měňte místa zahájení cvičení, vzdálenosti od koše.

Cvičení 15 - herní cvičení, zahájení úniku a řešení situace dva proti jednomu (spoluhrač na silné straně)



Podobné cvičení jako na obrázku 17, s tím rozdílem, že útočník 2 a obránce X2 začínají na silné straně, jak je znázorněno na obrázku.

Měňte místa zahájení cvičení, vzdálenosti od koše.

Shrnutí

Proč se vůbec zatěžovat prací nohou a zastavením se před střelbou u basketbalistů, činností, která je zdánlivě jednoduchá a nepodstatná?

Je známo, že opakování v tréninku vede k trvalým návykům. Tréninkem chceme zlepšovat úroveň herních činností a úroveň basketbalového výkonu. Abychom toho docílili, musí být herní činnosti dokonale vysvětlené, plánované a opakované v tréninku v určené kvalitě i kvantitě v různých metodicko-organizačních formách.

Abychom v basketbalu docílili „zdokonalení práce nohou“, musíme hráče adaptovat na herní podmínky, které jsou totožné se současným pojetím elitního basketbalu. Pokud v minulosti bylo v rozích hřiště o několik desítek centimetrů více, nemuseli trenéři řešit, jestli je dobré v této oblasti zastavovat se skokem nebo krokem. V současné době je situace jiná. Konkrétně v tomto prostoru dochází k nejčastějšímu porušení pravidla o hřišti – přešlápnutí postranní čáry těsně před zahájením úniku nebo zakončením střelbou.

Nabídněme hráčům více možností, ať si vyberou sami. Je dokázáno, že pokud hráči mohou participovat na výběru činnosti, je proces učení kratší než v případě, kdy jim „vnucujeme“ jednu námi vybranou činnost.

Každé opakování různých herních činností přináší také svůj nervově svalový důsledek. Návyky se vytvářejí ať, se to někomu líbí nebo ne. Podstatou úspěšného vrcholného herního výkonu basketbalisty je rychlost každého pohybu, ne jeho vytrvalé opakování. Dbejme proto, aby cvičení byla prováděna v maximální rychlosti, jakmile hráči zvládnou techniku herní činností.

Každou individuální herní činnost i každou herní kombinaci by měli hráči vykonávat co možná nejrychleji. Všechno je třeba vykonávat ve vysokém tempu a v krátkých intervalech a vycházet z toho, co se děje na hřišti.

Basketbalista se musí naučit zastavit se s míčem i bez míče na místě, na kterém se chce zastavit on sám, na kterém to vyžaduje herní situace, respektive jeho reakce na herní situaci (read and react). Včasné a správné zastavení se s udržení rovnováhy a rytmu pohybu je



základním stavebním kamenem pro následnou činnost s míčem (střelba, zahájení úniku s míčem, přihrávka).

Benefitem, který získáme zdokonalením práce nohou, je zlepšení vašich hráčů a v konečném důsledku i celého družstva. Jsem přesvědčen, že počet ztracených míčů vašeho družstva se sníží a zároveň se zvýší počet bodů a počet asistencí na utkání.

Všechna uvedená cvičení jsou jednoduchá, mohou je provádět profesionální hráči i děti. Vycházejí z poznatků ze semináře a mých zkušeností. Mým cílem nebylo dát návod jak naučit střelbu, ale jak se věnovat detailům.

