

ANALÝZA POSLEDNÍ STŘELY

V utkáních se často setkáváme se situací, kdy máme možnost posledního zakončení na konci zápasu, nebo na konci některé čtvrtiny. Jedná se tedy o frekventovanou situaci, kterou můžeme předpokládat, a tím pádem se jí také věnovat v tréninkovém procesu a v přípravách na utkání.

Na obrázcích 1 a 2 je znázorněna situace, kdy naše družstvo používá clonu pro hráče s míčem, aby získalo výhodu nad obranou. Na prvním obrázku se hráč 2 uvolňuje z rohu hřiště kolem podkošových spoluhráčů 5 a 4 (stagger screen). Po chycení přihrávky od hráče 1 cloní hráč 5 pro hráče 2, ve stejný moment se hráči 4, 1 a 2 snaží zaujmout takové postavení na hřišti, aby bylo dodrženo dobré rozmístění – spacing (obr. 2).

Ve druhém případě, jak je znázorněno na obrázcích 3 a 4, chce tým získat výhodu situace hry 1 na 1 z vrcholu tříbodového oblouku. Kombinace začíná ze stejného rozestavení jako v předešlém případě, což je důležité pro dodržení a udržení dobrého rozmístění hráčů. Je to také nepříjemné pro obranu, jelikož se jí bude těžce diagnostikovat, jak bude kombinace pokračovat.

Ve třetí popisované situaci (obr. 5 a 6) se snažíme získat výhodu ve hře 1 na 1 v dolním, nebo středním postavení na straně vymezeného území. Kombinace začíná opět ze stejného základního rozestavení jako předešlé dvě situace, ale jakmile hráč chytne míč, dribluje směrem na druhou stranu k postranní čáře. Ve stejném okamžiku hráč 3 cloní pro hráče 5 a pak se uvolňuje kolem hráče 4 směrem na vrchol tříbodového oblouku (screen-the-screener), nebo se uvolňuje směrem od míče na slabou stranu. Jakmile hráč 5 chytne míč, snaží se hrát 1 na 1 a jeho spoluhráči se snaží držet dobré rozmístění, ideálně v tříbodovém prostoru.

KDO? KDY? JAK?

Kterou z těchto kombinací využít a kdy? Jak budou rozděleny role? Tedy který hráč bude zahajovat kombinaci uvolněním z rohu hřiště, kdo bude určen k zakončení, nebo k přihrávce? Určený hráč musí mít předpoklady svoji roli splnit, ať už jde o technické, taktické či psychické, získat tím pádem výhodu nad bránícím hráčem a dosáhnout vítězného koše. Samozřejmě musí být také připraven na změny, které mohou nastat na základě obranných řešení, a poté najít volného spoluhráče, tedy číst obranu.

Všechny výše uvedené kombinace vycházející ze stejného rozestavení se dají používat nejen jako poslední střely, ale také v průběhu utkání. Co dělá tyto kombinace a možnosti zakončení zajímavými, je to, že z nich mohou padnout koše, které rozhodnou utkání. Současný basketbal je hra plná emocí a zvratů, což jsme měli možnost vidět i na posledním mistrovství Evropy mužů v Polsku. Maximálně využít fázi, kdy je tým „nahore“ a minimalizovat situace, kdy je „dole“, je to, co vám pomůže vyhrát více utkání.

Kromě toho bychom měli vychovávat hráče, kteří budou mít široký dovednostní potenciál, budou psychicky a fyzicky odolní a schopní reagovat na nově vzniklé situace během utkání. Hráči, které chceme využít v těchto situacích, by měli být dostatečně sebevědomí a zároveň

být opravdovými členy týmu. Takoví hráči v rozhodujícím momentě na sebe vezmou zodpovědnost, ale v případě například zesíleného krytí přihrají volnému spoluhráči, který zakončí místo nich. Tento typ hráčů upřednostňuje výsledek týmu před osobním zviditelněním.

Kombinace, které chceme využívat, bychom měli zařadit do tréninkového procesu, aby byly jasné role jednotlivých hráčů, rozmístění na hřišti, načasování, sebeovládání a týmová práce.

V tréninku není možné předvídat všechny situace, které mohou nastat v utkání. Můžete mít výborný model, ale nemusí se vám jej podařit zrealizovat v utkání. Právě z tohoto důvodu je dobré zařazovat nové, pro soupeře nepředvídatelné kombinace. Zařazování vašich nových kombinací do tréninku pomáhá hráčům zvyšovat jejich kapacitu myšlení a schopnost reagovat na podobné situace v utkání. Myšlení a schopnost reagovat jsou dvě důležité opory, které jim pomohou vytvořit mnohem komfortnější prostředí v situacích posledních střel.

Podívejme se společně na tuto situaci poslední střely. Vaše družstvo prohrává o 2 body a do konce utkání zbývá 15 vteřin. V takové situaci je psychika absolutně dominantním faktorem. Proč se hráči často vyhýbají posledním střelám? Podobně jako se vyhýbají fotbalisté penaltě nebo házenkáři sedmičce? Proč se jim třesou ruce? Nebo proč se jinak špatný střelec trestných hodů stává v kritické situaci výborným střelcem trestných hodů? Proč si během oddechového času hráč o poslední střelu sám řekne?

Při uvědomění si těchto faktů je jasné, že znalost psychických možností vašich hráčů je základní a často klíčová při jejich výběru do vašeho týmu a ještě důležitější při výběru hráčů, kteří jsou součástí kombinace po poslední střelu.

Podívejme se na některé mentální schopnosti, které by hráči měli mít:

1. Emoční kapacita: schopnost mít pod kontrolou své emoce, emoce svých spoluhráčů a soupeře, neboli udržet a zlepšit úroveň dovedností v situacích pod velkým psychickým tlakem, například v závěru utkání
2. Schopnost nezávislého myšlení
3. Odpovědnost za sebe i svůj tým
4. Ochota obětovat se pro tým, například nejlepší střelec utkání nebude zakončovat poslední útok, ale poutat pozornost obrany
5. Schopnost prosadit se sami
6. Schopnost sebekritiky

Důležitým aspektem je i vnímání a znalost silných a slabých stránek soupeře. Když toto víte, jste schopni využít každé situace a příležitosti, respektive každé slabé chvíle soupeře. Trenéři by se před utkáním měli umět zeptat sami například: Který hráč soupeře je nejhorším obráncem? Který hráč soupeře se není schopen v obraně obětovat pro tým? Který hráč soupeře není v kritických situacích psychicky odolný?

Závěr: trenér sebe i tým musí co nejlépe připravit na každé následující utkání, zároveň si musí být vědom slabých stránek svých hráčů a svého týmu. Jsme lidské bytosti a ty nejsou dokonalé. Respektování výše uvedených faktů vám zvýší úspěšnost posledních střel. V analýze byly využity poznatky z publikace *Becoming A Coach* od Sandy Vilas.

Michal Ježdík

