

Soutěživost při tréninku

Martin Chmel

Co je horšího pro hráče, než nudný trénink? Nejde hráčům dvojtakt zleva? Tak dostanou dostatečný počet opakování, však ono to půjde. Trenér může být spokojen, protože dril trval dostatečně dlouho... jenže cesta do pekel bývá dlážděna dobrými úmysly a tréninky jsou určeny hráčům a ne trenérovi.

Soutěživost patří mezi principy vedení tréninku, které mohou trénování nejen zatraktivnit, ale navíc přispět k rozvoji dovedností hráčů. Soutěživost můžeme dokonce pojmut jako dovednost a tak k ní také při tréninku přistupovat. Když budeme považovat soutěživost za dovednost, pak totiž přijmeme za své, že je možné ji v hráčích pěstovat a rozvíjet. Trenéři, kteří jsou v tomto směru kreativní a kteří umí přinést do jednotlivých drilů a herních cvičení soutěživost, dávají v konečné podobě svým hráčům náskok před soupeři.

Je nutné říci, že ne vždy je soutěžení na místě. Především u mladších kategorií, kdy hráči ještě nezvládají některou z individuálních dovedností, může se stát soutěžení kontraproduktivním a přispět ke špatným návykům. Jestliže např. mladí hráči nemají správnou techniku driblingu v pohybu, je soutěžní rychlostní dribling v danou chvíli nevhodným cvičením. Rovněž při nácviu určitých herních principů je nutné se soutěžení spíše vyhýbat. Jestliže chceme naučit hráče správně se uvolňovat pro přihrávku, je podstatná jejich koncentrace na techniku provedení drilu. A určitě ne vždy je nálada v týmu vhodná pro soutěžení na tréninku. Každý trenér jistě může najít nějaký důvod, proč v danou chvíli není soutěživost vhodná.

Nicméně hráči by měli na tréninku dostat prostor, ve kterém si mohou ověřovat získané herní dovednosti. Tyto dovednosti musí být hráči schopni s dostatečnou dávkou energie, entusiasmů a úsilí uplatňovat na hřišti. A právě soutěžní prostředí představuje vytváření příležitostí pro hráče vyhrávat souboje a zároveň jim umožňuje vyrovnávat se s prohrami.

Soutěživost můžeme uplatňovat ve více formách:

Sami proti svému maximu

- Hráč dosáhne určitý počet košů např. z 15 nájezdů, 10 střel ze šestky, 5 střel z dané vzdálenosti
- Hráč dokáže „x“ kliků s tlesknutím, s 2 tlesknutími
- Hráč dá jednou rukou o stěnu „x“ přihrávek za sebou s 2 míči



Proti imaginárnímu soupeři

- Hráč si stanoví místa, odkud bude střílet. Jeho koš platí za bod, pokud nedá, tak jeho soupeř (např. Lebrone James) dostane body 2. Hraje se do 20 bodů..... Porazí hráč tak těžkého soupeře?

Proti časovému limitu

- Tým tvoří 3 hráči. Stanovíme limit např. 5 minut. Jeden hráč je střelec, druhý doskakuje a přihrává na třetího hráče. Třetí hráč přihrává střelci. V týmu jsou 2 míče. Střelec vystřelí 5 střel a jde doskakovat, doskakující hráč jde přihrávat a přihrávající jde střílet. Vyhrává tým s nevyšším počtem dosažených košů ve stanoveném časovém limitu. Soutěžení vede k rychlejšímu doskoku, přesnější přihrávce a koncentraci na střelbu.
- Hráč udělá „x“ driblinků s míčem s úderem pod nohou a současně s přehozením tenisáku z ruky do ruky v daném časovém úseku např. 30 vteřin

Jednotlivci proti sobě

- Do středového kruhu položíme na podlahu o 1 míč méně, než je hráčů. Ti jdou např. v obranném pohybu okolo kruhu, na signál trenéra reagují a každý se snaží uchopit 1 míč. Velikost obvodu kruhu můžeme určit pomocí kuželů. Kdo míč nezíská, vypadává ze soutěže a odchází s jedním míčem. Soutěž pokračuje dále opět tak, že v kruhu je o jeden míč méně, než je hráčů a to až do vítězství hráče, který vždy míč získal.
- Biatlon-každý hráč má míč, na znamení vystřelí 6 střel z prostor mimo šestku, popř. z pozic, které trenér určí. Poté musí každý hráč driblovat okolo středového kruhu, nebo kruhu vytvořeného z kuželů, a sice dribluje tolik kol, kolik nedal střel a následně pak dribluje okolo celého hřiště určenou dráhou do cíle, počítá se pořadí v cíli. Hráč, který dal všechny koše, neběhá pochopitelně žádná trestná kola. Střelecké pozice určuje trenér, a to včetně trestných hodů.
- Hráči stojí rozmístěni na celém perimetru a jeden po druhém střílí na koš z trojkových pozic. Koš se počítá za 2 body. Pokud hráč doskočí vlastní střelu ještě před dopadem na zem a dá koš, připočítává se mu bod. Kdo dosáhne např. 21 bodů, vyhrává. Když



proběhne jedno kolo střelby, hráči se vždy posunou o jedno místo. Když tedy střílí např. 7 hráčů, tak po 7 kolech se vystřídají střelci na 7 pozicích.

- Hráči mají za úkol dosáhnout 10 bodů střelbou šestek. Za čistý koš bez dotyku míče obroučky jsou 2 body, za koš s dotykem obroučky je 1 bod, za neúspěšnou střelu je -1 bod. Vyhrává ten, který 10 bodů dosáhne jako první.

Týmy proti sobě

Soutěžení v týmech skýtá velké možnosti, co se týče soutěživosti. Uvedené příklady jednak ukazují na škálu možností a rovněž dokládají, jak se může filosofie trenéra promítnout do prvků soutěživosti

- Hráči jsou rozděleni do tří týmů. Dva týmy hrají zápas na jedné polovině. Tým, který dostane koš, přihraje míč trenérovi a sprintuje na druhou polovinu hřiště, kde se dotkne např. čáry pro trestný hod a sprintuje zpět. Hráči jsou limitováni 24 vteřinami na útok a tento limit se počítá od okamžiku, kdy dostane tým koš. Při sprintu zpět trenér přihravá míč útočícímu celku a zároveň hlásí zbývající čas na útok. Zápas se hraje na časový limit, např. 5 minut. Po tuto dobu střílí třetí tým na opačné polovině hřiště z určených pozic. Po 5 minutách střelby si třetí tým sečte vstřelené koše. Dochází k výměně, kdy jeden z týmů, který hrál zápas, jde střílet a naopak střilející tým jde hrát zápas. Každý tým absolvuje tedy během 15 minut 2 zápasy a střelbu, poté si sečte skóre z obou zápasů a přičte dosažené body ze střelby. Stanovíme pořadí a případné odměny.
- Trestné hody – 2 týmy proti sobě. Úkolem týmu je dát za sebou v řadě stanovený počet košů, např. 5. Cvičení může být napínavé až do samého dosažení cíle, protože i v momentě, kdy jeden tým dal 4 trestné hody za sebou a druhý tým žádný koš, tak pokud nedá tým se 4 koši ten další rozhodující, tak je stav obratem 0:0 a vlastně se začíná znova.
- Přihrávky- 2 týmy o stejném počtu hráčů. Tým vytvoří kruh a dprostřed kruhu si stoupne hráč s míčem. Na znamení přihravá postupně všem spoluhráčům dokola, poté jej vystřídá další hráč z kruhu a opět přihravá všem hráčům v kruhu. Vítězí tým, kde se rychleji vystřídali všichni hráči. Trenér vždy určuje způsob přihrávky a vzdálenost hráčů od sebe.



Soutěžní prvky, které souvisí s trenérovou filosofií:

- Při tréninkovém zápase získá tým dva body za každou otevřenou střelu. Když dá hráč koš z otevřené střely, získává tým tedy čtyři body. Hráči tímto procvičují uvolňování se pro míč i obranné blokování každé střely.
- Tým získá 2 body za úspěšnou přihrávku do vymezeného území. Útok tím získává povědomí toho, jak se zvyšuje počet střeleckých příležitostí po přihrávce do vymezeného území, obrana naopak nutnost udržet míč mimo vymezené území.
- Útočící tým dostane bod za neúspěšný trestný hod a dva body za úspěšný trestný hod. Tento prvek zdůrazňuje nutnost obrany vyvarovat se zbytečným faulům.
- Dostřelba po střelbě na koš – úspěšný obranný doskok je za bod, úspěšný útočný doskok je za dva body
- Jestliže hráč vystřelí v tréninkovém zápase pro trenéra neakceptovatelným způsobem, získává bránící tým dva body.

Z uvedených příkladů je evidentní, že trenér může při tréninkovém zápase ohodnocovat body právě ty činnosti ve hře, které považuje on za důležité.

Uvedené příklady nerozlišují jednotlivé věkové kategorie, formy soutěžení se určitě liší podle věku hráčů.

Vhodně zvolená soutěžní cvičení zvýší atraktivitu tréninku, přispějí k rozvoji hernímu rozvoji hráčů i jejich schopnosti být soutěživými, to vše pochopitelně pokud máme soutěžních cvičení co nejširší škálu a soutěže se stanou trvalou součástí našich tréninků.

Zdroje:

Kevin Eastman - Florida coaches clinic



