

DOSKAKOVÁNÍ

Klíčový aspekt obrany

Říká se, že kdo vyhraje válku pod košem, vyhraje utkání. Rovněž se říká, že výjimka potvrzuje pravidlo. Letošní Final Four Euroligy v Barceloně bylo právě tou výjimkou. Z pěti zápasů (dvě semifinále, utkání o třetí místo, finále a finále juniorského turnaje) čtyři vítězná družstva prohrála v doskakování. Tento fakt se po turnaji stal jedním z nejdiskutovanějších témat mezi zúčastněnými odborníky. Názory na tuto skutečnost se různily, nicméně všichni diskutující se shodli, že doskakování je klíčem k vítězství.

Nejlepší obranou je být v útoku. Soupeř nemůže skórovat, když máme míč, kromě případu, kdy nám je odpískána technická chyba. Nicméně tým, který usiluje o každý doskok a ztratí míč na útočné polovině, je lepší v obraně, protože dělá to nejlepší ze všeho, jak odstavit soupeře od míče. Mají tak vícekrát míč v držení.

Hodně se mluví o odstavení soupeře od míče. Ironií toho je, že když o tom mluvíme, soupeř má míč v držení. Opravdovým odstavením hráče soupeře je, že vyvoláme kontakt se soupeřem v momentě, kdy míč je vystřelen směrem ke koši nebo se kutálí po podlaze.

Existuje obecná mylná představa, že doskakování je „práce pro vysoké hráče“. Částečně je to pravda - určitě se jedná o nejtvrďší práci pro „chlapy“, avšak mnoho hráček v této tvrdé práci pro muže vyniká. Kromě toho, že Michael Jordan, Magic Johnson a Oscar Robertson byli hvězdami NBA, měli nejméně jeden společný znak: všichni byli křídelnými útočníky, kteří vedli statistiky svých týmů v doskocích. Jsou známé příklady hráčů, kteří se stali specialisty na doskakování, ačkoliv jejich ostatní dovednosti nebyli na patřičné úrovni. Přesto jsou ceněni a vyhledáváni. Dobré týmy mají na své soupisce hráče s tímto zaměřením. Příkladem za všechny je Moses Malone, který měl dlouhou a produktivní kariéru založenou na doskakování a obraně. Byl třikrát vyhlášen MVP díky své síle a primárnímu zaměření na doskakování. Dokázal proměnit mnoho svých útočných doskoků na jednoduché body.

Existuje mnoho doporučení, jak se stát dobrým doskakujícím hráčem. Mezi základní patří:

1. Stát se dobrým doskovačem musí být prioritou hráče.

Hráč musí chtít stát se dobrým obráncem a doskovačem. To od něj vyžaduje odhodlanost a zarputilost. Základ úspěchu obojího je v hlavě, nikoli ve velikosti těla a výšce hráče.

2. Kontakt s protihráčem vyvolejte hned, jakmile míč opustí ruku střelce.

Ti nejlepší obránci a doskakovali si vytvářejí postoj a postavení pro doskok, když se hráč rozhoduje, že vystřelí. Kontaktujte torzo protihráče a jen tehdy hleďte míč a vydejte se směrem k němu. Nejlepší metodou odstavení protihráče je vykročit směrem k útočníkovi, provést zadní čtvrtobrátku, dostat svoje těžiště pod těžiště útočníka a mít širokou základnu (široký stoj rozkročný). Ruce nad ramena pokrčená v lokti, dlaně otevřené směrem k míči.



3. Snažte se udržet ruce nad rameny

Udržte ruce nad rameny a nedávejte je dolů, abyste si rukama pomohli zachytit pohybujícího se útočníka, jak to dělá mnoho hráčů. Nejen proto, že se jedná o foul, ale tak hráč nedoskočí mnoho míčů, jelikož nemá ruce nahoře.

4. Bud' odhodlaný jít za každým míčem.

Pokud hráč vyrazí za dvaceti míči, získá jich čtyři nebo pět. Jestliže vyrazí za čtyřmi nebo pěti, nedoskočí žádný. Dobrý doskakovač se snaží doskočit více míčů, než je průměr ostatních. Po odstavení soupeře vyrazte za každým míčem, nejen za těmi, které se odrazí směrem k vám. Zautomatizujte si odstavení soupeře a vyrazení za odraženým míčem. Stanete se žádaným na jakékoli výkonnostní úrovni.

5. Vytvořte si dobré postavení pro doskok, když je míč ve vzduchu.

Vykročení směrem k vašemu soupeři a využití zadní čtvrtobrátky vám dá více prostoru mezi košem a postavením vašeho těla. Je jednoduché doskočit míč, který je před vámi, ale je velmi těžké vyskočit a získat míč, který je za vámi. Pracujte na svém postoji a postavení, i když si myslíte, že se míč neodrazí směrem k vám.

6. Buďte vytrvalý.

Dobří „doskakovači“ nejdou přímo za míčem, ale nejprve odstaví soupeře a vytvoří si lepší postavení. Často se musí dostat krátkými rychlými kroky před svého útočníka nebo běžet směrem ke koncové čáře a odtud vytlačit zády soupeře směrem od koše. Stále bojovat o míč! Dvakrát i třikrát vyskočit než získají míč.

7. Respektujte úhel odrazu a dopadu.

Snažte se doskakovat na slabé straně, pokud je to možné. 70% míčů se odrazí na opačnou stranu než bylo vystřeleno. Jestliže je útočník před vámi, pokuste se zatlačit ho směrem pod koš a „zavřete“ ho tam, aby se nedostal k odraženému míči. Zachyťte pak všechny míče, které se odrazí přes vás.

8. Rozehrávači a křídla, zapojte se aktivně do doskakování

Pokud rozehrávači a křídla získají více obranných doskoků, můžeme snáze zahájit rychlý protiútok. V současném basketbale se díky střelbě ze střední a dlouhé vzdálenosti míče často odrážejí mimo vymezené území. Hráči z perimetru mohou získat mnoho těchto odražených míčů.

9. Znalost vašeho útočného konceptu vám vytvoří lepší plán pro útočný doskok.

Střely, které jsou logickým výsledkem vaší hry na útočné polovině, vám dají více příležitostí k útočným doskokům, protože střely jsou předpokládány a jsou výsledkem vašeho plánu. Tak, jak se plánuje kdy, kde a jak se bude zakončovat, můžeme plánovat kdo, odkud a jak půjde útočně doskakovat.



10. „Nastudujte si“, odkud vaši spoluhráči nejčastěji zakončují a stejně poznejte i vaše soupeře.

Tyto znalosti vám umožní snáze doskočit míče na útočné i obranné polovině a pomohou vám předvídat úhel odrazu a dopadu míče.

Michal Ježdík

Sportovní ředitel projektů Future Stars a BCM Nymburk

