

# Agility - důležitá dovednost hráče

*Autor: Michal Ježdík*

**V následující analýze si rozebereme zásadní význam "agility", u nás nesnadno přeložitelného pojmu, který například profesor Dobrý nahrazuje slovy "herní nebo kombinovaná lokomoce". Doporučuje, abychom se někdy zahleděli výhradně do pohybu nohou basketbalisty, tenisty, stolního tenisty či hráče squashe a hned bude jasné, o co vlastně jde.**

Vzápětí se ptá: Může se rychlý cval stranou, rychlé zastavení a opětovné vyražení nebo výskok zlepšit, když bude hráč běhat jen třicetimetrové úseky v přímém směru po dráze? Odpovědět si můžeme ihned: Nemůže. Souhlasíme také, že se nejedná o rozvoj rychlého běhu po přímé dráze, ale o dovednosti a pokud se jedná o složitější činnost, měli bychom zmiňovat pojem řetězení dovedností. Mnoho expertů pro zjednodušení a údajně lepší porozumění přijalo za český ekvivalent pojmu agility "práce nohou".

Kombinovanou lokomoci můžeme zařazovat do tréninkového procesu formou všech metodicko-organizačních forem. Pro zlepšení herní lokomoce je zapotřebí opakované provádění různých cvičení, které napodobují pohyby vyskytující se ve hře. Tato cvičení slouží ke zdokonalení stability postoje a rozvoji akcelerace a decelerace, spojené se změnami druhu lokomoce a směru. Pokud do tréninkového plánu zařadíte cvičení, jejichž obsah vychází z herní lokomoce, vyskytující se v utkání, a budete je opakovaně provádět, můžete předpokládat, že dojde ke zlepšení pohybu hráčů na hřišti v zápasech.

Tak jako trénink střelby ze střední a dlouhé vzdálenosti a trénink trestných hodů pomůže vašim hráčům stát se lepšími střelci, pomůže trénink zaměřený na rozvoj herní lokomoce, aby se vaši hráči stali lepšími a užitečnějšími univerzálními hráči. Při tréninku kombinované lokomoce se naučíte odstraňovat nadbytečné pohyby, vedoucí k rychlejší únavě.

Hráči se během utkání pohybují nepřeborným množstvím 'horizontálních a vertikálních poloh a musí vykonávat množství nepředvídatelných pohybů. Herní lokomoce zahrnuje zrychlení, zpomalení, zastavení a změny směru při kontrolovaném pohybu ve vysoké rychlosti, obranný pohyb v různých směrech, opakované výskoky a změny rychlosti pohybu. Rozvoj těchto komponent zahrnuje rychlost, sílu, reakční rychlost a rovnováhu.



Herní lokomoce hráče basketbalu vyžaduje pohybovat se rychle a kontrolovaně. Naučte svoje hráče a hráčky kontrolovat své tělo, kontrolovat svůj pohyb a nedovolte, aby tělo a končetiny určovaly, co budou vaši hráči dělat.

## **ROZVOJ HERNÍ LOKOMOCE**

V přechodném období po sezoně by hráči měli dosáhnout největšího zlepšení, protože mají více času se věnovat rozvoji jednotlivých dovedností. Je to období pro osvojení nových cvičení, máme čas na zdokonalení správné techniky. Ve všech tréninkových jednotkách se v tomto období můžeme věnovat rozvoji herní lokomoce, Pokud chcete zařadit trénink zaměřený pouze na rozvoj herní lokomoce, doporučujeme frekvenci 2-3krát týdně.

V přípravném období trénink herní lokomoce pokračuje, ale jednotky zaměřené pouze na zdokonalení této dovednosti jsou kratší a intenzivnější. Speciálně zaměřený trénink zařazujeme 1-2krát týdně a bereme v potaz individuální rozdíly a potřeby hráčů. V hlavním období je trénink herní lokomoce omezen na několik cvičení, která by měla být zařazena jako součást denního dynamického rozcvičení (na jeho závěr, balanční cvičení mohou být i na začátku). Hráči, kteří nehrají mnoho minut v zápasech, mohou pokračovat v tréninku zaměřeném na tuto činnost po celou sezonu.

Trénink herní lokomoce vyžaduje správnou obuv pro basketbal se speciální podrážkou a tlumením, Cvičení by měla být prováděna na neklouzavém povrchu, kterým je čistá palubovka. Zpočátku provádějte cvičení v pomalé rychlosti, začínejte správnou technikou a upozorněním na kritická místa. Až budete schopní provádět cvičení úspěšně opakovaně a kontrolovaně, můžete zvýšit rychlost. Pro každé cvičení zaměřené na herní lokomoci vycházejte z přípravné pozice: nohy od sebe na šíři ramen, kolena a kyčle fixovány, hlava a ramena mírně nakloněna dopředu s kyčlemi a kotníky v jedné přímce. Chodidla jsou celou plochou v kontaktu s podložkou, těžiště je mírně přesunuto vpřed, čehož docílíme mírným posunutím kolen před špičky nohou. Snažte se docílit, aby hráči byli co nejčastěji v kontaktu s podložkou, což jim umožňuje rychle reagovat. Cvičení by měla trvat krátkou dobu - interval zatížení se pohybuje od 5 do maximálně 15 sekund. Interval odpočinku by měl respektovat zásady anaerobního tréninku - od 75 do 120 vteřin. Každá jednotka by měla obsahovat cvičení, která zahrnují několikanásobné změny směru, stejně jako sprinty, běh pozadu, obranný pohyb, výskoky, obrátky, otočky a poskoky. Doporučujeme zařazovat cvičení, která reflektují herní situace. Jednotku zaměřenou na rozvoj herní lokomoce doporučujeme zahájit



dobrým rozzcvičením a programem zaměřeným na obratnost a rovnováhu - balanční cviky zde pomáhají vytvořit svalové přepětí. Na závěr nezapomeňte na protažení zatěžovaných svalových skupin.

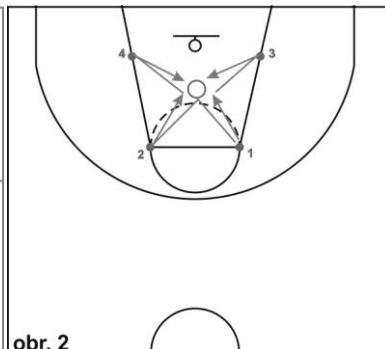
## PRŮPRAVNÁ A HERNÍ CVIČENÍ

**1) Skákání přes švihadlo (obr. 1):** Cvičení probíhá ve čtverci rozděleném osami stran na 4 stejné čtverce a postupně se vystřídá 10 variant: 1. skákání snožmo v některém ze čtverců - 50x, 2. skákání snožmo ze 4 do 3 a zpět, 3. 50x - skákání snožmo ze 4 do 1 a zpět, 4. 50x - 2 poskoky na pravé noze a dva na levé, 5. skákání na jedné noze ze 4 do 1, 6. 25x na levé a pravé noze, 7. skákání na jedné noze ze 4 do 3 - celkem 50 dotyků, 8. skákání do trojúhelníku 1-2-4 (25x), 9. skákání 1-2-3-4-1 (30x), 10. dvojšvihy - 50x (nebo počet skoků za 30 sekund).

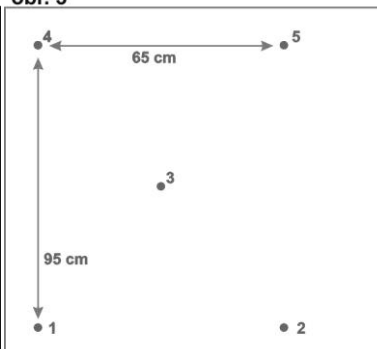
**2) Reakce na čísla nebo barvy (obr. 2):** Hráč zaujme obranný postoj ve středu vymezeného území a na pokyny trenéra sprintuje co nejrychleji k číslu (barvě) a zpět do základního postavení. Cvičení pokračuje dalším pokynem trenéra.

**3) Skákání k bodům (obr. 3):** 1. Poskoky do písmene X (levá noha na 1, pravá na 2, skok na 3 oběma nohama, skok levou na 4 a skok pravou na 5 a zpět), 2. trojúhelník na jedné noze: 2-3-1-2 a 1-3-2-1, cvičení trvá 10 vteřin (na každé noze) a počítáme, kolikrát se hráč dotkne palubovky, 3. poskoky do tvaru písmene Z (snožmo i na jedné noze): 4-5-3-1-2, 4. poskoky do tvaru písmene M (snožmo i na jedné noze): 4-5-3-2-1.

obr. 1



obr. 3



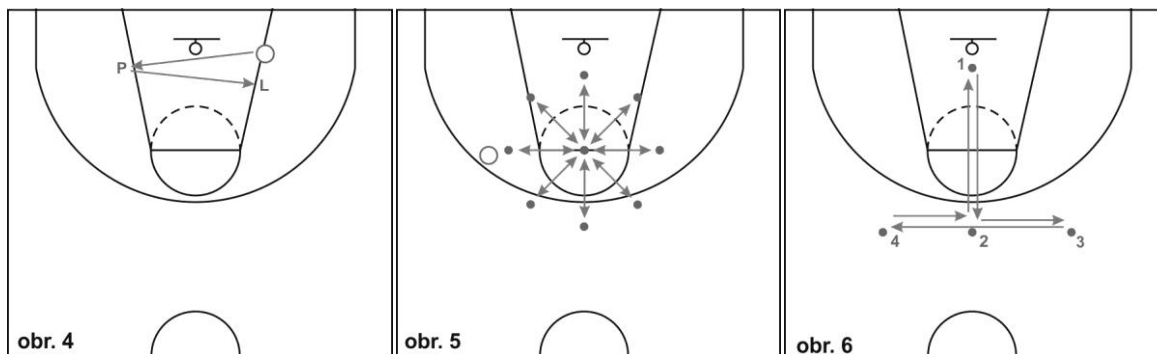
**4) Skákání přes čáru:** Vyhledáme libovolnou čáru na hřišti o délce kolem půl metru. Hráč zaujme útočný postoj čelem k čáře. Na povel trenéra začne co nejrychleji přeskakovat přes čáru a zpět. Poskoky se mohou provádět snožmo dopředu a dozadu snožmo i na jedné noze, snožmo i na jedné noze do strany a zpět (začínáme v základním postoji bokem k čáře), poskoky střídnonož (začínáme v základním postoji levá noha před čárou a pravá za čárou). Cílem je dosáhnout co nejvyšší frekvence dotyků palubovky.

**5) Střídavé výskoky:** Potřebujeme pevnou bednu o výšce 30 až 50 centimetrů. Začínáme v základním postoji s jednou nohou na bedně a druhou na palubovce. Na povel trenéra se hráč snaží co nejvyšší frekvencí střídat pokládání nohou.

**6) Obranný pohyb ve vymezeném území (obr. 4):** Hráč zaujme obranný postoj zády ke koncové čáře. Na pokyn trenéra vyrazí obranným pohybem na druhou stranu vymezeného území, kde se zastaví na 1-2 sekundy na vnější noze mimo vymezené území. Každý další start je reakcí na pokyn trenéra.

**7) Hvězdicový pohyb (obr. 5):** Rozmístíme 9 kuželů, tak jak je znázorněno na obrázku Oeden je uprostřed a ostatní jsou vzdáleny od středu 3 až 5 metrů). Hráč začíná u jednoho z krajních kuželů v obranném postoji. Na pokyn trenéra vyráží obranným pohybem (levá noha vpředu) směrem ke střednímu kuželu, kde se zastaví a vyrazí co nejrychleji k dalšímu nejbližšímu kuželu na obvodu (pravá noha vpředu). Postupně se dotkne všech kuželů.

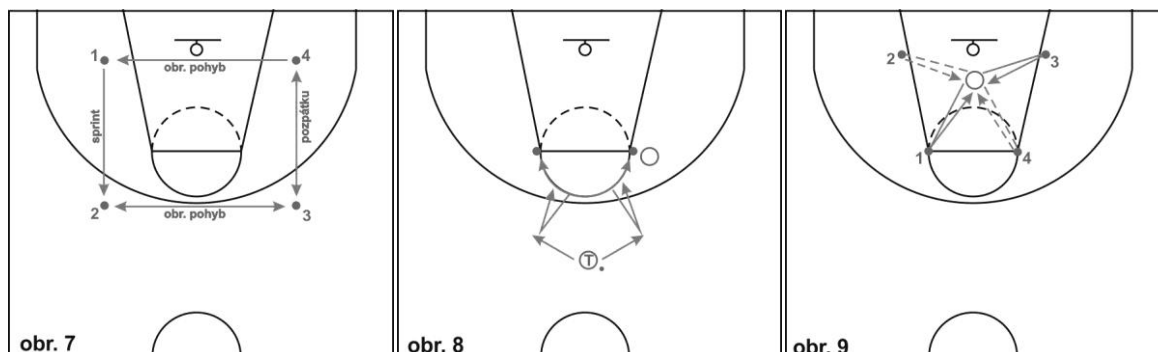
**8) "T" drill (obr. 6):** Rozmístíme čtyři kužele, jak je znázorněno na obr. 6. Hráč začíná u kužele Č. 1 a pohybuje se následovně: 1 do 2 sprint, 2 do 3 obranný pohyb (levá noha vpředu), 3 do 4 obranný pohyb (pravá noha vpředu), 4 do 2 obranný pohyb (levá noha vpředu), 2 do 1 běh pozadu.



9) Čtverec (obr. 7): Rozmístíme 4 kužely do čtverce o délce strany 5 až 10 metrů. Hráč začíná u kužele 1 a pohybuje se následovně: 1 do 2 sprint, 2 do 3 Obranný pohyb čelem do čtverce, 3 do 4 běh pozpátku, 4 do 1 obranný pohyb zády do čtverce.

10) Půl kruh (obr. 8): Hráč začíná zády do kruhu v obranném postoji a na povel trenéra se pohybuje v obranném pohybu (cvalem stranou) po obvodu půlkruhu z bodu 1 do bodu 2 a zpět. Trenér má míč, stojí čelem k hráči přibližně 3 metry před kruhem a libovolně fintuje střelbu. Hráč reaguje na klamný pohyb trenéra co nejrychlejším pohybem směrem k míči s rukou vzpaženou směrem k míči, doplněným hlasitým zvoláním "Střela!". Ihned po dotyku míče se vrací zpět a pokračuje v obranném pohybu.

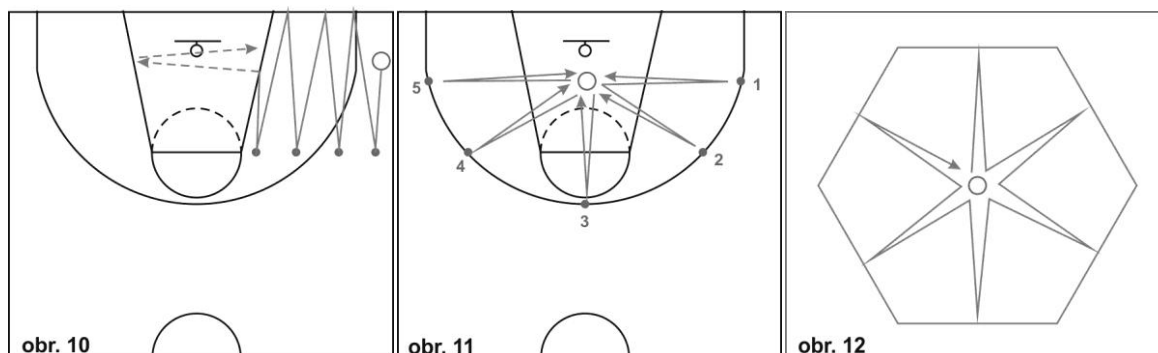
11) Čtyři rohy (obr. 9): Hráč začíná z postavení ve středu vymezeného území v obranném postoji čelem do hřiště. Na pokyn sprintujete do rohu 1, kde se zastaví a vyrazí během pozadu do výchozího postavení. Pokračuje cvalem stranou do bodu 2 (pravá noha vpředu) a zpět (levá noha vpředu). Cvičení pokračuje během pozadu do rohu 3 a vyražením sprintem do startovní pozice, odkud se přemístí cvalem stranou (levá noha vpředu) do rohu 4 a zpět (pravá noha vpředu). Cvičení simuluje pohyb středního obránce v zadní řadě klasické zónové obrany 2-3. Cvičení můžeme upravit tak, že hráč reaguje na pokyny trenéra, ke kterému bodu má vyrazit.



12) Cvičení v oblasti pomyslné prodloužené čáry trestného hodů (obr. 10): Rozmístíme 4 kužely, každý stopu od sebe v oblasti pomyslné prodloužené čáry trestného hodů. První kužel umístíte ve vzdálenosti 3 stopy od postranní čáry. Rozestavte kužely ve vzdálenosti 3, 6, 9, 12 stop (přibližně o něco méně než 1, 2, 3 a 4 metry) od postranní čáry. Hráč začíná v základním postavení u koncové čáry zády k postranní čáře. Na pokyn vyrazí a sprintuje co nejrychleji k prvnímu kuželu, kde se zastaví a vyrazí během pozadu ke koncové čáře. Tento pohyb opakuje 4krát. Po čtvrtém návratu ke koncové čáře se hráč zastaví a vyrazí cvalem stranou zády ke koncové čáře na druhou stranu vymezeného území a zpět.

**13) Close out (obr. 11):** Rozmístíme 5 kuželů tak, jak je znázorněno na obrázku. Začnete v přípravné pozici pod košem obličejem do hřiště. Hráč začíná ve výchozím postavení ve středu vymezeného území, odkud na pokyn sprintujete k prvnímu kuželu, kde se zastaví krokem levá-pravá a vyrazí během pozadu do základního postavení. Tento pohyb opakuje ke všem kuželům a zpět (na druhé straně „hřiště“ se zastavuje krokem pravá-levá). Pro hráče pokročilejší úroveň můžeme místo kuželů umístit hráče s míčem. Obránce startuje ze stejného základního postavení, ale při přiběhnutí k hráči s míčem reaguje na jeho činnost - pokud hráč naznačí střelbu, obránce zvedne paže nad ramena, pokud hráč zahájí únik driblinkem vpravo nebo vlevo, obránce vyrazí cvalem stranou 2 kroky ve směru driblujícího hráče. Po dvou úkrocích vpravo nebo vlevo se okamžitě vrací během pozadu do výchozího postavení, odkud obránce vyrazí k dalšímu útočníkovi s míčem.

**14) Hexagon (obr. 12):** Hráč začíná v útočném postoji (paže jsou připraveny chytit míč) uvnitř obrazce. -Na pokyn skáče snožmo co nejrychleji ven z obrazce a zpět tak, jak znázorňuje obrázek. Počet opakování postupně zvyšujeme, cvičení je koordinačně velmi náročné.

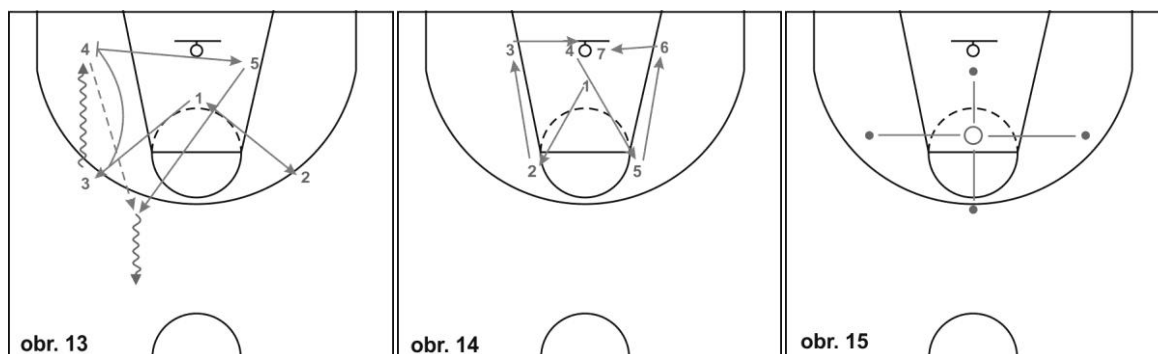


**15) Obranná situace (obr. 13):** Obránce začíná v základním postavení ve středu vymezeného území. Na pokyn vyráží co nejrychleji do bodu 1, kde se zastaví krokem levá-pravá a vyrazí během pozadu do základního postavení, odkud pokračuje v pohybu do bodu 3, kde je hráč s míčem (provede zastavení krokem pravá-levá, pravá ruka se snaží zabránit střelbě). Cvičení pokračuje driblinkem hráče s míčem do bodu 4, kde se zastaví a provede střeleckou fintu. Obránce kopíruje pohyb útočníka pohybem v širokém obranném postoji (pravá noha vpředu, levá ruka je pod kolenem levé nohy, dlaň vytočená směrem k míči, pravá ruka pokrčená v úrovni ramene). Jakmile hráč s míčem v bodě 4 zastaví driblink a provede střeleckou fintu, obránce k němu přistoupí se vzpaženou pravou rukou. Cvičení pokračuje sprintem obránce do bodu 5, kde provede "box-out" (zadní obrátka na levé nebo pravé noze, paže nad úrovní

ramen), a vyrazí co nejrychleji směrem na vrchol tří-bodového oblouku, kde chytá míč přihranný útočníkem a pokračuje v pohybu s driblinkem směrem k půlicí čáře. (1 do 2 sprint, 2 do 1 běh pozadu, 2 do 3 sprint a close out, 3 do 4 obranný pohyb (obrana hráče s míčem) plus střela, 4 do 5 sprint plus box-out plus vyběhnutí do protiútok plus chycení přihrávky od hráče 1).

**16) Vymezené území (obr. 14):** Hráč startuje z prostoru pod košem a pohybuje se následovně: 1 do 2 obranný pohyb - levá noha vpředu, 2 do 3 běh pozadu, 3 do 4 obranný pohyb - pravá noha vpředu plus výskok s dotykem obroučky (nebo sítky), 4 do 5 obranný pohyb - pravá noha vpředu, 5 do 6 běh pozadu, 6 do 7 obranný pohyb - levá noha vpředu plus výskok s dotykem obroučky (nebo sítky),

**17) Reakční kříž (obr. 15):** Hráč začíná v útočném postoji (pokrčené paže jsou připraveny chytit míč) a reaguje na pokyny vpřed, vzad, vlevo nebo vpravo. Jakmile hráč uslyší povel, tak vyrazí 2 kroky požadovaným směrem a zpět a čeká na další pokyn.



**18) "Boj ve vymezeném území" (x daných košů):** Trenér s míčem a hráč začínají ve vymezeném území. Trenér libovolným způsobem (kutálením, položením míče na palubovku, vyhozením míče směrem vzhůru a podobně) zahájí cvičení, při kterém míč nesmí opustit vymezené území. Hráč se snaží míč co nejrychleji chytit a zakončit střelbou z bezprostřední blízkosti koše, přičemž může použít maximálně jednoúderový driblink. Jakmile míč propadne obroučkou, trenér jej chytá a cvičení pokračuje do té doby, než hráč zaznamená předem určený počet úspěšných střel. Trenér může hráče při zakončení střelbou faulovat. Pokud je střela neúspěšná, tak se pokus opakuje do té doby, než míč propadne obroučkou.