

Efektivní obranné doskakování

Autor: Michal Ježdík

V současném basketbale má většina týmů průměrně 45% úspěšnost střelby z pole a 30% neúspěšných střel z čáry trestného hodu. Na základě těchto informací, je snadné, aby každý pochopil, jak důležité je doskakování.

Družstvo, které dobře doskakuje v útoku může vyrovnat svoji špatnou střelbu, a naopak družstvo, které dobře doskakuje, v obraně bere soupeřům odvahu ke střelbě a je schopné předčít (přehrát) kterékoli družstvo.

Náhrada za doskakování neexistuje žádná. Každá obrana se může konstantně nacvičovat a vycházet z rozestavení útočníka a podle těchto postavení se upravovat. Při doskakování, ale nestačí hráči říci, aby doskakoval, ale důvod základní obrátky a otočení kolem útočníka nebo obránce by měl být citlivě vysvětlen a potom proveden v ukázce.

Základem pro získání správného návyku pro doskakování je: Při neúspěšné střelbě zaujmout takové postavení, které mi umožní získat, doskočit odražený míč. Dobrý podkošový hráč nikdy nepředpokládá, že střela bude úspěšná. Moment zaváhání ho může stát ztrátu výhodného postavení a tím ztratí možnost nebo příležitost k úspěšnému zákroku pod jedním nebo druhým košem. Obranné doskakování vyžaduje agresivitu, dobrou orientaci, disciplínu a důslednost. Samotný výskok nebo vzrůst nestačí. Odrazová schopnost, vytrvalost a odhodlání jsou daleko důležitější. Pokud přidáme orientaci v prostoru a dobrou práci paží, máme ideálního doskakujícího hráče.

Družstvo s hráči menšího vzrůstu musí tento handicap vyrovnávat pozorným uspořádáním a organizací hry.

V dnešním příspěvku vás seznámíme se zásadami doskakování na Univerzitě Penn State. Trenéři kladou důraz na soustavu zásad. Většinu z nich vám dnes představíme. V útoku se snaží vytvořit trojúhelník složený trojicí doskakujících hráčů, přičemž ostatní dva hráči zajišťují obranu, Jeden z této dvojice se před návratem na obrannou polovinu nejprve přesune do oblasti vrcholu tříbodového oblouku, kde dává pozor na daleko odražené míče. Na **obrázku č. 1** je tento hráč označen číslem 1. Hráč 2 se nezapojuje do doskakování a zajišťuje obranu.



V obraně, **obrázek č. 2**, se snaží clonit, blokovat útočníky. Jejich základní pravidlo je: Vždy musíš věnovat pozornost hráči, nikdy ne míči, nikdy ne koš]. Opačný princip, kdy se hráči snaží získat míč bez ohledu na hráče se může zdát také dobrý, ale všichni jste se přesvědčili, že blokování je efektivnější. Hráči jsou vedeni k vytvoření převahy nad protivníkem, k vytvoření kontaktu a udržení této výhody a k tomu, že obránce musí jít doskakovat vždy před útočníkem. K dobrému blokování využívají v Penn State primárně obrátky a v krajích případech odblokování čelem k protihráči (face guarding). Důležité je, aby hráči uměli přední i zadní obrátku, ale preferují zadní, protože při jejím provedení mají hráči lepší kontrolu nad svým tělem. Tento druh doskakování vyžaduje anticipovat a rychle reagovat. V praxi to chce neustále rozvíjet spolehlivost hráče v této činnosti.

Od hráčů, kteří chodí doskakovat, dále vyžadují, aby při obrátkách dbali na široký postoj a udrželi se v kontaktu s protihráčem. Ke kontaktu zákonitě musí dojít, jakmile se soupeř snaží jít přímo ke koši. Blokující hráč by se měl snažit nechat soupeře, aby vyvolal kontakt. Když ke kontaktu nedojde, tak by se měl snažit vyvolat kontakt obránce. Pokud útočník mění směry, tak by jej obránce neměl pustit z dohledu a v daném okamžiku prostřednictvím zadní obrátky odblokovat soupeře. Neměl by se však koncentrovat pouze na blokování, ale musí zároveň myslet již dopředu, musí být ve střenu, musí být připraven doskočit míč nebo vyběhnout do protiútku. Široký postoj zajišťuje dobrou stabilitu, zaujmutí většího prostoru, tím pádem lepší základ pro získání kontaktu. Paže jsou ohnuté v lokti, ruce jsou směrem vzhůru a dlaně vytočené směrem vpřed, oči jsou upřeny na soupeřův hrudník.

Základní cvičení a doskakování

Obrázek č. 3 - Provedení obrátky, kontrola zrakem, úkrok.

Skupiny jsou v řadách, obránci stojí proti útočníkům. Trenér kutálí nebo vhodí míč směrem k obráncům, kteří ihned provedou zadní obrátku. Klademe důraz na kontrolu soupeře zrakem, kontakt široký postoj, rovnováhu a agresivitu. Zpočátku můžeme provádět cvičení i bez míče. Každá řada provede 3 - 5 pokusů o odblokování za sebou. Můžete určit směr pohybu útočníků - chodí stále jedním směrem, dokud si obránci neosvojí obrátku. Pokud používáte míč, tak můžete soutěžit - například obránci musí získat míč 3x za sebou, jinak zůstávají stále v obraně. Nácvik základního blokování by neměl být kratší než 2 týdny a cvičení zařazujeme každý den po dobu minimálně 10 minut.



Obrázek č. 4 - Blokování v kruhu a udržení hráče vně kruhu.

Obránci X1, X2, X3 mají výhodu jednoho kroku. Hrají podle zásady míč - já - hráč (overplay) v okamžiku, kdy míč dopadne na zem. Obránci se snaží provést zadní obrátku, udržet kontakt a nedovolit soupeři proniknout do kruhu a dotknout se míče, ležícího na zemi. Obránci se snaží udržet útočníky po dobu 5 vteřin 3x za sebou, pak dojde k výměně. Blokující hráč provede obrátku do širokého postoje, aby zabral co největší prostor. Ve skutečné hře dbáme na to, aby menší obránce (myslíme tím rozehrávače nebo menší křídlo) byl u svého útočníka mnohem dříve než ostatní. Potom se snaží získat míč. Podkošový hráči a vyšší křídla drží kontakt se soupeřem až do skončení činnosti. Jestliže je obránce menší než jeho útočník, tak může být blokování provedeno, jak je znázorněno na **obrázku č. 5**. Obránce X1 provede zadní obrátku, získá kontakt, provede odblokování. Přitom obránce X2 pomáhá obránci X1 odblokovat hráče 1 a zdvojuje krytí. Obránce X3 se mezitím přesunul do prostoru čáry kolem trestného, kde se bude snažit odblokovat ostatní hráče, kteří se budou snažit jít doskakovat.

Obrázek č. 6 - Blokování na slabé straně.

Nikdy nechceme, aby obránce na slabé straně opustil svoje postavení, otočil se a šel doskakovat směrem ke koši nebo vyrazil za míčem, aniž by nejprve ostavil svého útočníka. Pokud by nedošlo k odblokování, tak bychom poskytli soupeři luxus v podobě možnosti proniknutí směrem ke koši. V této situaci by naši hráči neměli kontrolu nad doskakováním i na slabé straně, kam, jak je známo, se odráží i přes 60% míčů, které nepropadnou sítíkou.

Jak zabránit útočníkovi proniknout podél koncové čáry je znázorněno na **obrázku č. 7**

Používáme standardní zadní obrátky, přičemž nejprve provedeme přiblížení směrem k soupeři a pak teprve zadní obrátku směrem do středu hřiště, abychom zabránili vniknutí do středu vymezeného území.

Přiblížení se a „držení na zádech“ - odstavení útočníka zakončujícího střelbou po odrazu z obou nohou - **obrázek č. 8**

Trenér začíná cvičení přihrávkou hráči 3, který dribluje směrem ke koši a zakončuje střelbou



z výskoku z oblasti kolem čáry trestného hodu. Obránce X2 přistupuje k hráči s míčem, měl by ho zastavit a donutit ke střelbě přes obranu. Poté následuje odblokování soupeře pomocí zadní obrátky a doskočení odraženého míče nebo získání míče, který propadne košem (pokud je střelba úspěšná). Pokud obránce získá míč, tak přihraje hráči 4 a jde na konec zástupu k půlící čáře. Útočník se snaží doskočit vystřelený míč. Pokud je úspěšný, tak se zařadí na konec zástupu za koncovou čárou. V případě, že útočník míč nedoskočí, tak dohráváme 1 na 1. Cvičení provádíme nejméně po dobu 5 minut a na jedné straně hřiště máme 7 hráčů.

Odstavování podkošového hráče v horním postavení musí být provedeno velmi rychle a agresivně. Jestliže se hráč 2 pohybuje směrem k do středu hřiště, jak je znázorněno na **obrázku č.9**, tak obránce X2 provede zadní obrátku na levé noze, čímž získá ihned kontakt s útočícím hráčem. Důraz klademe na práci paží, které by měly být pokrčené v předloktí nad úrovní ramen. Těžiště se snažíme držet co nejnižší, abychom byli stabilní. Pokud se hráč 2 pohybuje směrem k postranní čáře, jak je znázorněné na **obrázku č. 10**, tak obránce provede zadní obrátku na pravé noze. Vždy se snažíme cvičení dohrávat, abychom vytvářeli zápasové situace. Blokování na slabé straně a silné straně v situacích 2 proti 2 - **obrázek č. 11**.

Trenér zakončuje střelbou z postavení, které je znázorněno na **obrázku č. 11**. Obránce X3 se snaží zastavit pohyb útočníka 3 směrem ke koši použitím zadní obrátky na noze, která je blíž do směru pohybu útočníka (v našem případě na pravé noze). Obránce X4, na slabé straně, nejprve zkrátí vzdálenost mezi ním a útočníkem a snaží se mu zabránit v pohybu směrem ke koncové čáře, a to buď v postoji čelem, nebo zády k němu.

Situace 3 na 3 s důrazem na provedení odstavení útočníků - **obrázky č. 12a a 12b**. Hráči jsou rozestaveni tak, jak je znázorněno na obrázku. Trenér má míč a zakončuje střelbou, obránci se snaží odblokovat útočníky. Dohráváme.

Pokud trenér přihraje míč hráči 3, který následně zakončuje střelbou, tak se obránce X5 nachází v postavení mezi míčem a svým útočníkem. V tomto případě, obránce X4 ustupuje směrem do vymezeného území a po vystřelení dochází k vyklížení bránících hráčů X5 a X4, tak je znázorněné na **obrázku 12b**. Během pohybu volají obránci povel "cross". Můžeme používat i povel "mám" nebo "přeber". Snažíme se, aby se v podobné situace vystřídali všichni bránící hráči.



Cvičení na rozvoj agresivity – **obrázek č. 13.**

Základní rozestavení hráčů je znázorněno na obrázku. Všichni tři útočníci jsou těsně u sebe. Trenér s míčem je mimo vymezené území a může cvičení zastavit kdykoliv se míč dostane jinam, než on požaduje. Cvičení začíná střelou nebo přihrávkou adresovanou jednomu z hráčů, který musí co nejrychleji zakončovat. Ostatní 2 obránci se snaží hráči s míčem zabránit zakončit. Pokud dojde k zakončení, tak všichni 3 bojují o odražený míč. Jakmile jeden z hráčů míč získá, tak jej přihraje trenérovi a cvičení ihned pokračuje. Cvičení provádíme po dobu 1 minuty. Vítězem se stává hráč, který ve zvoleném časovém úseku získal nejvyšší počet míčů.

Na závěr jsme připravili „dvanáctero obranného doskakování“

1. Buď agresivní, vždy se snaž vyhledat a přijít do kontaktu s útočníkem, kterého bráníš.
2. Snaž se nejprve použít zadní obrátku, čímž získáš lepší stabilitu a přehled důležitý pro následné stažení míče nebo jinou činnost.
3. Snaž se zabránit vniknutí hráče bez míče podél koncové čáry nebo směrem k postranní čáře.
4. Při obrátce drž své těžiště co nejnižší, aby byl tvůj postoj stabilní. Pohybuj se s útočníkem a nenech se přetlačit, nedovol útočnickovi vyklouznout z kontaktu a tím mu umožnit snadnější pohyb směrem k míči.
5. Vždy měj vzpřímený trup, pokrčené nohy v kolenou a paže pokrčené nad úroveň ramen.
6. Buď připraven se zmocnit míče.
7. Jestliže se tvůj útočník pohybuje, "nestůj". Co nejrychleji zkrat' vzdálenost a snaž se jej odstavit alespoň v postoji čelem k němu. Nikdy se nevzdávej, i když tvé postavení je nevýhodné.
8. Při stahování míče mysli nato, že jednou rukou se dostaneš asi o 20cm výše než při doskakováním oběma rukama.
9. Pokud míč stahuješ jednou rukou, tak jej co nejdříve uchop i druhou rukou. Při dopadu dbej na stabilní postoj a co nejrychleji přihráj míč volnému spoluhráči nebo začni driblovat.
10. Udrž míč v oblast brady, nikdy ne níž.
11. Pokud použiješ před přihrávkou obrátku, tak se otáčeš směrem od obránce.



12. Neztrácej odvalu - dobré obranné doskakování vyžaduje koncentraci, opakování v tréninku a ochotu jít do kontaktu s protihráčem.

Dobře doskakující hráči jsou v současném elitním basketbalu základním stavebním kamenem, pokud družstva chtějí využívat zakončování v přechodové fázi nebo v rychlém protiútku, kde je nejvyšší procento úspěšnosti střelby. Význam jejich role stoupá, pokud se úspěšně zapojují i do doskakování pod soupeřovým košem, čímž automaticky stoupá počet míčů v držení.

Družstvo, které se potýká s problémy při doskakování, se málokdy probojuje do závěrečných fází soutěží.



