

Bitva o pozice na hřišti

Autor: Martin Chmel

Jednou z velmi důležitých dovedností basketbalisty je umění vyhrávat souboje o pozice na hřišti. Souvisí to se schopností hráče správně se uvolnit a na zvolenou pozici naběhnout a naopak se schopností umět zabránit soupeři dělat to samé. Basketbal se ve skutečnosti skládá právě ze série takových bitev o prostor na hřišti.

Pokud existuje jedno společné pravidlo jak získávat jednotlivé pozice na hřišti, tak je to pohyb nohou, který by měl být inteligentní a efektivní z pohledu využívání času. Konstantní pohyb bez vnímání toho, kde je míč, kde jsou spoluhráči i soupeř, to je něco jako spěchat uhasit oheň bez vody a takové úsilí nemá smysl. A dokonce ani rychlý sprint sám o sobě není řešením. Rychlým naběhnutím může sice získat hráč prostor, ale jestliže se dá toto naběhnutí předvídat, tak vyspělejší soupeři toho v souboji využijí a boj o pozici získají pro sebe.

Řekněme si nejprve, jaké faktory ovlivňují získávání prostoru na hřišti:

Tím prvním faktorem je tzv. “psychologicky nezdolná perioda” (PNP). Ta je v zásadě popisována jako časově limitovaná schopnost hráče reagovat v těsném časovém sledu na dvě za sebou jdoucí akce (v rozpětí menším než jsou 2/10 vteřiny). Pokud druhý moment (2. část akce) následuje v čase kratším, než jsou ony 2/10 vteřiny, tak každý, kdo se snaží na druhý moment (2. část akce) reagovat bude mít zpoždění alespoň o půl vteřiny. Například v boxu tomu říkají úder 1-2. Pro basketbalové hráče je tato činnost soustředěna na klamavý pohyb na jednu stranu s následujícím pohybem opačným směrem, na který soupeř není schopen rychle reagovat. Příkladem může být tzv. crossover dribling (přehození míče z v driblingu z ruky do ruky), kdy první crossover má za cíl pouze reakci obránce a teprve druhý crossover znamená pak úspěšný únik. Když se hráč snaží získat prostor, tak je obecně dobré, aby spojil 2 rychlé pohyby za sebou, ten první opačným směrem od místa, než kam chce dostat přihrávku (tedy princip 1-2 PNP). Někdy dokonce to může být jediný způsob, jak obránce “uspat” a těmito dvěma pohyby získat výhodu pro dosažení pozice, do které útočník míří.

Druhým faktorem jsou některé zákony fyzická, obecně používané v bojových uměních. Jen několik hráčů je fyzicky silnějších, než soupeři, se kterými se střetávají. A i těch pár hráčů, když jsou silnější, tak i pro ně odstrčit soupeře z cesty končí spíše faulem, než vítězným získáním pozice. Nicméně když se hráč naučí jak uplatnit sílu k vyvedení soupeře z jeho těžiště, tak ti pak nejsou schopni reagovat na pohyb a nabíhání tohoto hráče. Držení těžiště je klíčem k explozivním startům v basketbale. Pokud hráč odtlačuje soupeře, tak může svoji pozici stabilizovat, ale když to přežene, tak náhlá změna v



protitlaku soupeře může způsobit vychýlení se z těžiště a zpomalení při získávání nové pozice. Trenéři často učí „seal move“, což znamená tzv. napíchnutí soupeře (nakročení nohou) s otočkou a jeho podržení na svých zádech (stabilizaci svého těžiště a těla) v požadované pozici. Vyžaduje to dobrou práci na chodidlech, držení nízkého těžiště a schopnost rychlých reakcí při změně protitlaku soupeře.

Útočná technika pro vítězné souboje o pozice:

Dolní post:

Nejjednodušší způsob, jak vyhrát tuto bitvu je dostat na tuto pozici jako první. Při přechodu na útočnou polovinu to znamená být rychlejší než obránce, vytvořit si pozici, vzít obránce na záda, udržet jej tam a být schopen přijmout přihrávku od spoluhráče. Když je útočník fyzicky slabší, může být obráncem vytěsněn z pozice, která je vhodná pro příjem míče. Mnoho trenérů proto učí tzv. post a repost. To v zásadě znamená, že když je hráč vytěsněn z pozice na dolním postu, tak se zbaví fyzického tlaku obránce (obvykle pryč od míče) tak, že využije výše zmíněný pohyb (1-2 princip PNP) pro to, aby se tak dostal znovu zpět na stejnou pozici. Někdy je nutné tento pohyb opakovat vícekrát. Neustálý pohyb a rychlé nohy mohou hráče dostat do pozice pro příjem míče lépe, než použití hrubé síly. Je dobré mít na mysli také to, že když obránce používá velkou sílu pro vytlačení útočníka směrem od koše, může útočník překvapit ustoupením a způsobit klopýtnutí obránce vpřed a ztrátu jeho těžiště využít pro znovuzískání potřebné pozice. Je dobré mít tedy na mysli princip PNP a využívat síly protivníka ve svůj prospěch.

Co se týče získávání pozice na horním postu, jestliže se obránce snaží o vytlačení útočníka, tak řešením situace může být uvolnění této pozice, jako bonus docílit přepadení obránce vpřed, obtočit se okolo něj, vzít obránce na záda a sběhnout ke koši. V případě takového úspěšného pohybu je pravděpodobné, že obránce bude příště opatrnější s příliš silovým vytlačěním.

Pozice křídla

Pozice vyžaduje více pohybu a předvídatosti při jejím získávání, protože obvykle chce hráč chytit míč v postavení, kdy chce buď vystřelit, nebo vniknout do střelecké pozice. Obecně mluvíme o prostoru okolo 3 bodové čáry na prodloužené čáře pro trestné hody. Hodně týmů používá clonu pro uvolnění hráče, ale dobří hráči se umí uvolnit sami, protože rozumí principu, který je popsán výše a umí načasovat svůj explozivní náběh v momentě, kdy hráč s míčem je připraven přihrát. Nejčastějším důvodem, proč se jim nepodaří získat požadovanou pozici na křídle je fakt, že nesprávně časují



naběhnutí pro míč a ne, že neumí setřást svého obránce. Útočníci musí spolupracovat pro to, aby pozici na křídle získali. Je nutné vždy odlákat obránce z místa, kam chce hráč přihrávku dostat. Pokud to jde, je výhodné, aby útočník zachoval pozici mezi obráncem a místem, které chce dosáhnout. Tuto pozici se snaží útočník udržet, dokud není jasné po neverbální komunikaci s hráčem s míčem, že ten je připraven přihrát. Útočník poté udělá agresivní krok do obránce s předloktím zdviženým u těla (ne foul) a následuje další agresivní krok pryč od obránce do pozice pro příjem míče. Je nutné přitom mít na paměti důležitost PNP. Jeden pomalý pohyb k obránci, následovaný pomalým naběhnutím totiž podstatně snižuje půlveřinovou výhodu, kterou získává útočník dodržením pravidla PNP. A konečně, když se obránce snaží odblokovat útočníka od míče, je vhodné jej vzít na záda a vzbudit v něm dojem, že chce útočník sběhnout ke koši. Když obránce reaguje snahou dostat zpět do původní pozice, aby zabránil sběhnutí útočníka ke koši, tak útočník přestane držet obránce na zádech, způsobí jeho ztrátu těžiště a udělá potřebný rychlý pohyb na místo, které chtěl původně získat.

Rozehrávač – otevřený prostor

Získávat požadované pozice v otevřeném prostoru jsou ztíženy tím, že hráč s míčem bývá často pod tlakem obrany vytlačován dál od koše. V případě rozehrávače jde o získání takové pozice, odkud může bezpečně rozehrát míč anebo proniknout do vymezeného území a vytvořit pro spoluhráče střeleckou příležitost. Trenéři v tomto případě učí měnit rychlost a rytmus. To je zásadně důležité kvůli principu PNP a to i když je útočník pomalejší než obránce. Tuto nevýhodu může útočník eliminovat tím, že je nepředvídatelný a tím, že používá neustále změny 1-2 směru a rychlosti tak, aby vytvářel permanentně prostor mezi míčem a obráncem. Nejdůležitější to je ve chvíli, kdy chce rozehrávač zahájit útočnou akci, protože osvobodit se od tlaku obránce v momentě, kdy je nutné zahájit akci přihrávkou, vlastně rozhoduje, jestli bude celý tým schopen útočnou akci zahrát nebo nebude. Při přechodu hřiště na útočnou polovinu je vhodné tedy měnit rychlost a rytmus, nejdůležitější ale je samozřejmě uspět v těch rozhodujících chvílích. Když se blíží zahájení útočné akce a soupeř vyvíjí velký tlak na míč, je vhodné udržet tělo mezi míčem a obráncem, získávat zády k němu kontakt tak, aby byl nucen obránce vyvíjet fyzický tlak proti hráči s míčem a poté se uvolnit rychlým pohybem a driblingem – použitím otočky, crossover driblingu atd. Takto lze získávat prostor pro zahájení útoku.

Útočný doskok

Umění doskakovat míč má co do činění s výbornou prací nohou a ještě víc s tím zůstat aktivní při sledování míče, Je nutné vědět, že kontrolovat co nejvíce prostoru blíže ke koši souvisí s úspěšnými



útočnými doskoky. Špatná práce nohou a technika odstavování soupeře nutí útočníky pouze k použití síly při doskakování míče po střelbě. To může fungovat pro nejlepší atlety, ale pro tu zbývající většinu je lepší umět získat pozici prvního a vyhrát tak souboj. Čím blíže ke koši, tím větší šance je buď dostat odražený míč do koše, nebo nasměrovat ho na spoluhráče či dokonce míč chytit a znovu vystřelit na koš. Pro tyto momenty je vhodné vzít do úvahy ony faktory, které umožňují stát se efektivnějším v útočném doskoku. Optimální je pohyb 1-2 PNP, který umožní útočnickovi dostat se alespoň na stejnou úroveň jako je obránce, který se snaží odblokovat útočníka a poté obránce odstavit buď úplně pod koš, pokud je příliš blízko koše, nebo pryč z místa, kam pravděpodobně se míč bude odrazet a pak jít velmi dynamicky pro míč. Je také dobře vědět, že když obránce používá příliš energie do odstavení útočníka, je efektivní uhnout z tohoto tlaku, nechat obránce vychýlit se z těžiště a znovu se dostat do pozice pro doskakování. Velkým pomocníkem pro takové uvolnění se do prostoru pod košem může být otočka okolo obránce.

Zdroj článku: bbhighway

