

Basketball Practice

Scott Cross - UT Arlington

Autor: Tomáš GREPL

V říjnu 2013 jsem se zúčastnil stáže ve Spojených státech amerických. Navštívil jsem společně s kolegy trenéry několik amerických univerzit a středních škol. Jednou z těchto univerzit byla University Texas – Arlington. Hlavním trenérem na této vysoké škole je Scott Cross. Absolvovali jsme na této univerzitě hlavní předsezónní trénink a z tohoto tréninku a z dalších studijních materiálů (DVD) vám chci jeho náplň aspoň trochu přiblížit. Trenér Scott Cross nám ukázal hodně ze své basketbalové filozofie a provedl nás sérií cvičení, které používá během každého ze svých basketbalových tréninků. Umožnil nám nahlédnout do „kuchyně“ této univerzity a demonstroval nám základní ukázky cvičení, které používá k učení agresivity v obraně na půlce hřiště i celém hřišti. Trenér Scott je přesvědčený, že tyto cvičení hodně pomáhají ke zlepšení obrany, jak jednotlivců, tak týmu.

1. Rozcvičení (Warm up) – Strečink, Práce na balančních plošinách ve dvojicích (přihrávání s tenisovým míčkem, basketbalovým míčem a na závěr s medicinbalem), Posilovací gumy (protahování v leže na břiše, bocích a zádech s natahovacími gumami), Běžecká dovednost (atletická abeceda, lifting, polovysoká a vysoká kolena, předkopávání, zakopávání, skřížný běh, obranný pohyb – nejdůležitější způsob rozcvičování pro pozdější obranná cvičení v tréninku, např. věčko – obranný pohyb popředu a pozadu), Posilování s vlastním tělem (břišní svalstvo, zádové svalstvo, kliky, posilování trupu v držení na loktech a rukou)
2. Žebřík (Ladder Close-outs) – Práce nohou na žebříku, různé druhy cvičení pro zlepšení koordinace a rychlosti nohou, pracujeme čelem, pozpátku i bokem. Provádíme přeběhy žebříku s vkročením jedné nohy do každého okna žebříku, s vkročením obou nohou do okna žebříku, lifting – práce v kotníku, polovysoká a vysoká kolena, skočnost z jedné i z obou nohou. Tyto cvičení jsou stále součástí rozcvičení. Vzápětí začínáme s maximální intenzitou tréninku, hráč pracuje ve sprintu na žebříku, při výstupu ze žebříku maximální rychlostí vysprintuje 3-4 metry k trenérovi s míčem, vyzve střelu, prací rukou kopíruje míč, po pokynu trenéra se otáčí



vlevo a sprintuje 5-6 metrů ke svému spoluhráči, vrazí do něj a způsobí prorážení, spoluhráči pomůže zpět na nohy a zaujme jeho pozici a čeká na dalšího hráče, který mezitím pracuje na žebříku. Soustředíme se na maximální práci nohou a celého těla na žebříku, při „close-outu“ mluvíme, pracujeme rukama a snažíme se neustále držet sedací část těla a ramena pod úroveň míče, který je v ruce trenéra, rukama kopírujeme míč a stále nutíme hráče komunikovat. Je lepší mít žebříky dva nebo tři, aby pracovalo více hráčů najednou.

3. Obranné pohyby – Trenér stojí před všemi hráči, drží v ruce míč a udělá pokyny. Je to známé cvičení na práci nohou v obraně. Hráči pracují 8-12 vteřin, pokyny jsou velmi jednoduché – pravá (hráči jdou v obranném pohybu doprava), levá (úplně stejně doleva), „footfire“ – stepování, trenér zvedne míč nad hlavu a hráči zvednou ruce a komunikují míč, míč, míč. Používáme různé varianty obr. pohybu do strany, např. dva kroky vpravo, stepování, dva kroky vlevo, stepování nebo tři kroky v laterálním pohybu apod. Další progres je práce nohou v obranném pohybu a na pokyn trenéra se hráči postaví jakoby na průraz a hned vyskočí zpět na nohy.
4. Zig Zag Turn Drill – známé cvičení, ale pořád hojně používané a velmi platné pro zlepšování obranných dovedností hráčů. Dvě skupiny hráčů pracují současně, máme dva koridory, jeden na pravé straně hřiště a druhý na levé straně hřiště. Na jedné straně jsme omezení postranní čarou a druhá je ohraničena tzv. kloboučky, jsou naskládány v myšlené prodloužené čáře hrany vymezeného území. Hráč s míčem začíná v rohu hřiště s míčem, obránce je připraven pracovat v obranném pohybu, v první fázi nesmí obránce vypichovat míč a útočící hráč má za úkol udělat co nejvíce změn směru a zároveň pracovat na „ball handlingu“. Postupně zvyšujeme zátěž pro oba pracující hráče, obránce může získávat míče a poslední progres je práce na obranném pohybu a driblinku po půlící čáře a pak se jde do maximálně tvrdé hry 1na1. V další fázi tréninku jdeme do situace 2na2 na celé hřiště. Stejná pravidla a od půlící čáry se hraje maximálně tvrdě a agresivně do koše. Poslední fáze pro tuto chvíli je hra 2na2 tam a zpět.
5. Close – out drill a obranná práce nohou – Hráči stojí v zástupu pod košem, trenér stojí na vrcholu tříbodového oblouku s míčem. Hráč provádí práci nohou, stepování, poskoky na obou nohou vpravo a vlevo apod., trenér bouchne do míče, hráč vysprintuje, close-out čili dosprintování k trenérovi s rukama nahoře, agresivně, komunikuje míč, ball apod., kopíruje míč a v obranném pohybu se posouvá na tečnu



tříbodového oblouku a prodloužené čáry trestného hodu, končí a jde zpět do zástupu, provedeme několik opakování. Jedna skupina hráčů bude pod košem pracovat zcela stejně, druhá skupina hráčů je v zástupu na 45 stupních vpravo z pohledu trenéra, první hráč v zástupu je útočící hráč. Hráč pracuje, trenér ho pošle na „close-out“, kopíruje míč, trenér přihraje, obránce se v obr. pohybu posouvá k útočícímu hráči, znovu provádí „close-out“ a hraje s útočícím hráčem 1na1 do koše. Obránce doskočí míč a jde na prodlouženou čáru trestného hodu, útočící hráč jde po koš. Po nějaké době vyměníme stranu, tzn., že obránce provádí obranný pohyb doprava ze svého pohledu, jinak všechno zůstává ve stejné organizaci. Dalším posunem vpřed je výměna na vrcholu tříbodového oblouku, kde stojí nově útočící hráč, dostane míč, obránce se snaží míč získat, následuje přihra na hráče na prodloužené čáře trestného hodu, „close-out“ a následuje hra 2na1. Po určitém počtu opakování přidáme přeběh na druhou stranu hřiště, hráč, který zakončuje, se stává obráncem, další dva hráči okamžitě reagují a snaží se zahrát a zakončit rychlý protiútok na druhé straně basketbalového hřiště. Rotace hráčů je následující. Hráč zpod koše jde na vrchol tříbodového oblouku, hráč se z trojky posouvá na prodl. čáru trestného hodu a hráč ze 45 stupňů jde pod koš.

6. Close-out drill s následnou hrou 2na2. Stejná organizace, hráč zpod koše přihraje míč na útočícího hráče, který stojí na vrcholu tříbodového oblouku, provádí práci nohou pod košem, na znamení trenéra vyrazí sprintem proti útočníkovi, ten pracuje s míčem, nechá bránícího hráče pracovat v obranném postoji a po chvíli přihraje míč na spoluhráče, stojícího na prodloužené čáře trestného hodu, jeho obránce stojí pod košem v obranném postoji a s přihrávkou od hráče na vrcholu tříbodového oblouku sprintuje k útočícímu hráči a provádí „close-out“ a následuje hra 2na2. Jakmile se obranná dvojice dostane k míči, po doskoku, po koši nebo po zisku míče, stává se tato dvojice útočníky a hraje 2na2 na druhou stranu hřiště. Hráči rotují postupně zpod koše na vrchol tříbodového oblouku, poté na prodl. čáru trestného hodu, následuje posun na pozici druhého bránícího hráče. V tomto cvičení je zakázána clona na hráče s míčem a maximálně po hráčích vyžadujeme tvrdou a agresivní hru 1na1. V další fázi cvičení hráč s míčem zahájí driblink směrem k hráči na prodl. čáře trestného hodu, při zahájení driblinku vyrazí zpod koše druhý bránící hráč ke hráči na prodl. čáře trestného hodu. Driblující hráč hraje „hand off“ odevzdávku a následuje opět hra 2na2 se stejnými pravidly.



7. 3 na 3 – Trenér s míčem stojí pod košem za koncovou čarou, 3 obránci stojí přímo pod košem čelem do hřiště, 3 útočící hráči stojí na vrcholu tříbodového oblouku a na dvou prodl. čarách trestného hodů. Trenér přihrává míč jednomu z těchto tří hráčů, obránci vyrazí proti útočícím hráčům a podle míče upravují svůj postoj a snaží se dostat útočníky pod co možná největší tlak. Obrana má za úkol se co nejrychleji zorientovat. Hraje se 3na3, je zakázána clona, jak na míč, tak od míče. Jakmile obrana získá jakýmkoliv způsobem míč, tak se hraje rychlý protiútok na druhou stranu hřiště. Pokud míč skončí v zámezí, náleží míč automaticky obraně a následuje rychlý protiútok. Útočící hráči hrají z perimetru čelem ke koši. V tomto drilu opět klademe velký důraz na práci v obraně, maximální tlak na hráče s míčem, obránce, který je na obraně vzdálen na jednu přihrávku upravuje svůj postoj do „overplay“ pozice, tzn., že se snažíme zamezit přihrávce od hráče s míčem na nejbližšího útočníka. Obránce, který je vzdálen od hráče s míčem na dvě přihrávky, pracuje v obranném postoji v „help“ pozici, tzn., že se snaží pomáhat v odstoupené obranné pozici. Klademe velký důraz na komunikaci všech tří hráčů v obraně.
8. 4 na 4 – útočníci stojí na půlící čáře, obránci stojí na koncové čáře. Hraje se 3 hráči na perimetru a jeden hráč (pivot) ve vymezeném území. Trenér přihrává míč jednomu z hráčů na půlící čáře, v tu chvíli vyrazí proti obránci, dobírají hráče a snaží se aplikovat obranné principy ve hře 4na4. Organizace je stejná jako u předcházejícího cvičení, jakmile získá obrana jakýmkoliv způsobem míč, snaží se zahrát rychlý protiútok na druhou stranu hřiště. Zásady obrany jsou stejné jako při předcházejícím cvičení. Tlak na hráče s míčem, každý obránce se snaží zavřít střed hřiště, obránce na jednu přihrávku pracuje v „overplay“ pozici, hráči, kteří jsou vzdáleni od míče na dvě přihrávky, hrají v „help“ pozici. Pro útočící hráče je povolena jedna clona na míč. Obránci je řeší podle vzájemné komunikace předskočením, přebráním, nebo případně zdvojením a rotací ostatních hráčů.
9. 5 na 5 – organizace tohoto cvičení je zcela stejná jako u cvičení 4na4. Opět preferujeme hru 1na1 za každé situace. Pokud útočníci přihrávají míč do spodního postavení „low post“, tak přihrávající hráč probíhá vymezeným územím a hráči na perimetru upravují svůj postoj a posouvají se po trojčlém oblouku a hledají vhodnou pozici pro případné přijetí přihrávky od hráče v podkošovém prostoru. Útočící hráči opět mohou využít jednu clonu na hráče s míčem.



10. Kondice – na basketbalovém hřišti je umístěno 6 židlí, 4 židle jsou na prodloužených čarách trestného hoďu a 2 židle jsou na tečnách půlící a postranní čáry. Hráč začíná v jednom z rohů hřiště. Vysprintuje po postranní čáře k první židli, provede „close-out“, tj. agresivní doběhnutí k fiktivnímu obránci. Hráč pokračuje ke druhé židli, znovu provede doběhnutí k fiktivnímu obránci a pokračuje o obranném pohybu po půlící čáře, opět „close-out“, vyražení sprintem k další židli, „close-out“ a znovu obranný pohyb po prodl.čáře trestného hoďu, „close-out“ a následuje závěrečný sprint na koncovou čáru. Následuje chůze po koncové čáře, odpočinek a opětovná obranná práce zpět z rohu hřiště.

