

Jak ubránit Pick-and-Roll (klasifikace obranných možností řešení P-A-R)

Autor: Michal Ježdík

Každý trenér družstva na vyšší úrovni musí řešit jak pokrýt nejčastěji používané útočné kombinace soupeře. Není to určitě jednoduché, protože se nejedná pouze o teoretické poznatky (klasifikace řešení a následný výběr), ale důležitá je i praktická část, v níž velkou roli hraje hráčský materiál (jaké typy hráčů má trenér k dispozici), technická i taktická vyspělost a v neposlední řadě jejich odhodlání tvrdě a kolektivně bránit v rámci domluvených pravidel. Pick and Roll je nejčastěji používanou útočnou herní kombinací v současném basketbalu. Jedním z hlavních důvodů je časové omezení 24 vteřin pro zakončení. Pro svou efektivnost, důslednost a všestrannou použitelnost se kombinace začala postupně využívat na všech výkonnostních úrovních a bohužel, i ve většině, věkových kategoriích. Aby zvolená obranná kombinace byla účinná, měla by být prováděna velmi přesně dostatečně vysokými hráči, kteří jsou zároveň rychlí. Protože četnost používání pick-and-roll roste s úrovní soutěže, čím vyšší soutěž hrajete, tím více a lépe byste se měli na obranu proti ní připravit.

Co musí trenér udělat, než jeho obrana pick-and-roll bude úspěšná:

- vybrat z celé řady individuálních a kolektivních prostředků ty, které jsou v jeho podmínkách (nejen hráčský materiál) nejvhodnější,
- hráčům všemi dostupnými prostředky (náčrtky, videozáznamy, ukázkami na hřišti a následně využitím všech metodicko-organizačních forem – průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry, předvést tyto kombinace ve všech podobách, jak se budou (mohou) vyskytovat v utkáních (zápasové situace),
- s každým hráčem zvlášť podrobně rozebrat jeho roli ve všech herních situacích, které přicházejí v úvahu a to samé udělat následně ve skupinách a s celým týmem
- každý trénink v přípravném období zaměřit jak na rozvoj basketbalových kondičních schopností, jejichž speciální podoba je vyžadována ve zvolených kombinacích, tak i na techniku obranných činností a v neposlední řadě na komplexní nácvik vybraných kombinací,
- tyto kombinace následně vyzkoušet v přípravných utkáních,



- v hlavní sezóně se ke kombinacím neustále vracet (ideálně každý trénink alespoň ve dvou metodicko-organizačních formách, ne moc dlouhých) a podle potřeby celý proces opakovat (jen tak může dojít k patřičnému kódování pohybů a součinnosti celého družstva.

Otázka, která nutně vyvstává při výběru řešení obranné kombinace, je: **Co chcete krýt v první řadě:**

1. Únik hráče s míčem ke koši,
2. Střelbu ze střední nebo dlouhé vzdálenosti,
3. Přihrávku na hráče uvolňujícího se z clony? Samozřejmě to bude v první řadě záležet na vašich soupeřích, jejich výšce, inteligenci, rychlosti a úrovni dovednostního potenciálu. A tak pravděpodobně proti každému soupeři budete postaveni proti zcela jinému problému.

V dalším textu uvádíme jedenáct obranných způsobů řešení této útočné kombinace. Nemáte-li dost času v tréninku, abyste se věnovali všem těmto způsobům, vřele vám doporučuji, abyste důkladně všechny nastudovali, následně vybrali alespoň 2, které by mohly čelit různým útočným obměnám a ty důkladně nacvičili.

Diagram 1 znázorňuje jednu standardní útočnou kombinaci. Klíčem je činnost hráčů na levé straně hřiště, kde se odehrává clona na hráče s míče. Míč má útočník 1, který přihrává do středu hřiště spoluhráči, ten pak k opačné postranní čáře útočníku 3. Rozehrávač 2 po přihrávce vyráží směrem ke koši a pak k pravé postranní čáře na slabou stranu těsně kolem dvou clonících spoluhráčů 4 a 1. Činnost hráčů na slabé straně je zaměřena primárně na vázání pozornosti. Ve stejný okamžik silnostranný podkošový útočník 5 vyráží směrem k hráči s míčem, staví clonu, aby z ní vyrazil například směrem ke koši, jak je znázorněno na obrázku. Hráč s míčem 3 může buď vyrazit směrem ke koši kolem clonícího spoluhráče 5, nebo přihrát na slabou stranu hřiště, střílet ze střední vzdálenosti po krátkém uvolnění s míčem kolem clonícího hráče 5, který se po obrátce (přední nebo zadní) uvolňuje směrem ke koši, nebo směrem k postranní čáře. Podívejme se tedy na některé způsoby krytí této kombinace.

Diagram 2 – přímé přebírání (straight switch): Při tom, když útočník 3 vede míč kolem clonícího spoluhráče 5, obránce X3 přebírá krytí tohoto soupeře a obránce X5 vyráží k driblujícímu soupeři. Kritickým místem je široký, nízký postoj obránce X5 a důsledná práce



paží, která by měla ztížit útočnickovi kontrolu nad míčem a vidění hřiště (read and react). Nejčastější chybou je, že přebírající obránce X5 vytvoří prostor mezi clonícím hráčem a jím samým (hráč s míčem pak vnikne do této skuliny) nebo se nechá snadno přehrát 1 na 1 a tím vznikne početní převaha útočníků, podobně jako při první chybě. Je to dobrá možnost zejména v případě, že obránci jsou stejně vysocí. Uvedená kombinace dobře zastaví únik soupeře s míčem a zajistí dobré krytí clonícího.

Diagram 3 – přebrání skokem (jump switch): Je to kombinace podobná předchozí, obránce X5 v tomto případě vyrazí o něco dříve a dále proti hráči s míčem, který by mohl být nebezpečný střelbou ihned za clonou (na začátku akce), nebo chceme hráče s míčem nasměrovat v pohybu s míčem dále od koše, směrem k půlící čáře (chce zabránit změně silné a slabé strany). Kritickým místem je, aby přebírající hráč X5 stál nohou vedle nohy, ramenem vedle ramena clonícího útočníka, aby jeho špičky nohou směřovali směrem k postranní čáře (měl by opět zabránit průniku hráče s míčem mezi ním a clonícím směrem ke koši). Důležitá je i práce paží. Existují dva základní názory: První je, že přebírající hráč pracuje aktivně pažemi v oblasti ramen a tím se snaží ztížit potenciální přihrávku, respektive obsáhnout nejčastější koridor přihrávky. Druhý je, že hráč X5 se aktivně snaží atakovat driblující ruku útočníka s míčem, s cílem přinutit hráče, aby si kryl míč, sklopil oči směrem k palubovce a tím pádem měl horší vidění hřiště a hůře se mu četla hra.

Diagram 4 – proklouzávání s driblujícím soupeřem (skinny up): V situacích, kdy nechceme ztratit kontakt s výborným střelcem 3 a nechceme přebírat, snažíme se, aby jeho obránce X3 se nenechal zaclonit a proklouzl i s ním kolem clonícího hráče (mezi clonícím a driblujícím). Kritickým místem je včasné vsunutí nohy (bližší noha k clonícímu) před nohu clonícího hráče, takže k cloně nedojde. Obránce X5 může poněkud vyrazit dopředu (viz diagram), aby vypomohl krýt soupeře s míčem. Vsunutí nohy obránce hráče s míčem před nohu clonícího předchází přiblížení se obránce k tělu hráče s míčem, mírné potlačení driblujícího otevřenou dlaní pravé ruky v oblasti pánve (na opačné straně hřiště levé ruky), narovnání postoje a ihned za clonou opětovné snížení postoje.

Diagram 5 – proklouznutí mezi clonícím a jeho obráncem (go through): Tato kombinace se nejčastěji využívá v situacích, když k cloně dochází hluboko v tříbodovém prostoru, odkud je nízké procento úspěšnosti střelby, nebo se nepřepokládá že hráč s míčem zakončí. Dalšími důvody jsou také menší pohyblivost obránce X5, nízká efektivita střelby driblujícího a časté



vnikání hráče s míčem ke koši, nebo proti výbušnému útočníkovi, který se snaží vnikat s míčem směrem ke koši. Obránce clonícího X5 včas vidí nebezpečí clony, odstupuje od svého clonícího soupeře 5 na tak dlouho, aby spoluhráč X3 mohl rychle proklouznout mezi ním a soupeřem 5. Výhodou je, že může snadno dojít k zesílení krytí vnikajícího hráče s míčem, na kterém spolupracují oba obránci X3 a X5. Kritickým místem je včasné odstoupení obránce X5 a tím pádem vytvoření prostoru pro proklouznutí. Dobrým pomocníkem je klamný pohyb obránce X3 směrem k clonícímu a následná změna směru pohybu směrem pod clonu.

Diagram 6 – přitlačení a obejití (jam and go behind/push and go): Obránce X5 svým těsným postavením u útočníka 5 (přitiskne se k němu) mu nedovolí únik směrem ke koši po provedené cloně. Toho využije obránce X3 k pohybu kolem clonícího hráče a jeho obránce (mezi ním a košem), aby se co nejrychleji opět přiblížil k soupeři 3. Toto řešení se využívá v případech, že útočník 3 není nebezpečný střelbou ihned za clonou, nebo když je silnou stránkou clonícího rychlé seběhnutí směrem ke koši (těžko se v tomto pohybu zastavuje). Kritickým místem je včasné přistoupení obránce X5 k clonícímu soupeři, se zvednutou rukou bližší do směru pohybu driblujícího hráče. Dobrým pomocníkem je vytlačení clonícího co nejdále od koše, ideálně, aby měl obě nohy v tříbodovém prostoru.

Diagram 7 – kontrola clonícího (show/short hedge): Obránce X5 se rukou dotýká svého soupeře 5 a vyráží na jeden krok dopředu do dráhy driblujícího hráče 3. Chodidlo své vnitřní nohy klade těsně vedle chodidla clonícího hráče. Obránce X3 obíhá obránce X5 i útočníka 5, aby se co nejdříve opět dostal ke svému soupeři 3. Hlavním záměrem je zpomalit útočníka s míčem a vychýlit ho z přímého směru. Tím, že se X5 dotýká útočníka, stále kontroluje jeho postavení, zároveň zamezuje úniku s míčem hráče 3 mezi ním a hráčem 5 a včas pak může reagovat i na uvolnění hráče 5 směrem ke koši. Kritickými místy jsou včasné přistoupení obránce X5 k clonícímu soupeři, přiložení chodidla obránce X5 k chodidlu útočníka 5 a aby se obránce X3 nezachytil při obíhání jednoho z podkošových hráčů 5 nebo X5.

Diagram 8 – kontrola driblujícího (hard hedge): Tato kombinace je na začátku podobná předchozí. Obránce X5 se dotýká svého soupeře a vyráží do dráhy driblujícího útočníka 3. Pokračuje ale ve svém pohybu a snaží se jej co nejdéle udržet, aby dribloval směrem k půlící čáře. Obránce X3 obíhá clonícího útočníka 5 horem, aby se co nejrychleji opět dostal ke svému soupeři 3. Hlavním záměrem je zpomalit, vychýlit a vytlačit útočníka s míčem ve svém



pohybu co nejdále od koše (směrem k půlící čáře) a prodloužit tak vzdálenost mezi útočníky. Kritickými místy jsou včasné přistoupení obránce X5 k clonícímu soupeři, přiložení chodidla obránce X5 k chodidlu útočníka 5 (ideálně aby obě chodidla obránce X5 směřovala směrem k postranní čáře), aktivní pohyb paží předskakujícího X5 (v oblasti ramen nebo směrem do driblující ruky soupeře 3) a v neposlední řadě návrat X5 ke svému původnímu hráči 5 nebo k jinému útočníkovi (v případě, že obrana řeší kombinaci rotací – například mezi obránci X4 a X5). Hráči ze slabé strany v tento moment ustupují směrem do vymezeného území, aby pokryli uvolnění soupeře 5 směrem pod koš. Při návratu z předskočení se může X5 vracet čelem nebo zády k míči. Pokud zvolí variantu zády k míči, doporučujeme, aby běžel s rukama ve vzpažení.

Diagram 9 – zdvojení (double team): Stejný začátek jako v přechodí kombinaci, ale obránce X5 nechává unikat svého soupeře ke koši a vyráží proti útočníkovi s míčem 3, aby zdvojit jeho krytí se spoluhráčem X3. Výpomocná strana nyní nabývá na důležitosti: obránce X4 vyráží do vymezeného území, aby kryl uvolňujícího se útočníka 5 a X1 ustupuje ke koši, aby kryl útočníka 2 (nebo také X2 může přebrat X4 a X1 aktivně soupeře 2. Kritickými místy jsou včasné přistoupení obránce X5 k clonícímu soupeři, aby se obránce X3 nezarazil o clonícího útočníka 5, nedovolit hráči s míčem, aby pronikl mezi obránce X5 a X3. Chybou je i faul na hráče s míčem, což je pro útok určitý způsobem vysvobození (hlavně v úvodu nácviu doporučujeme řídit se pravidlem, hráči míč neodebíráme, hráč si míč odebere sám). Otázkou je, kdy zdvojení končí? První možností je, že útočník 3 ukončí driblink. Druhou je po přihrávce hráče 3 (míč mu opustí ruce). Výpomocná strana je teď velmi důležitá: všichni obránci se posouvají směrem k míči, jejich snahou je zabránit krátkým přihrávkám a svým pohybem donutit hráče s míčem, aby přihrál nejvzdálenějšímu spoluhráči, nebo porušil pravidlo 5 vteřin. Hlavním záměrem je donutit útočníka s míčem 3 ke zbrklé nepřesné přihrávce, respektive, aby mu míč opustil ruce. Často se tato kombinace využívá, když útočník 3 je dobrým asistentem, hráčem, který distribuuje míč do správných rukou svých spoluhráčů.

Diagram 10 – obránce ze slabé strany (send one): Když se útočná kombinace s únikem clonícího hráče začne rozvíjet, ze slabé strany hřiště vyráží proti hráči s míčem 3 obránce X1, aby pomohl při zdvojení tohoto soupeře. Obránce X5 zaujímá velmi těsné postavení u soupeře, který by po cloně unikl směrem ke koši. Obránce X3 stále těsně kryje hráče 3. Vytváříme tím past na hráče s míčem, aniž by tento hráč mohl přihrát spoluhráči 5, který by



se po cloně mohl uvolňovat směrem ke koši. Obránci X2 a X4 zaujímají postavení ve středu hřiště, které je vhodné pro případné další obranné akce (rotace, přebírání, pomoc a vrat' se). Kritickými místy jsou moment překvapení vyražení hráče X1 směrem k driblujícímu hráči a nedovolit hráči s míčem, aby pronikl s míčem mezi obránce X3 a X1. Zdvojujícím obráncem může být i jiný obránce ze slabé strany, například obránce útočníka, který není dobrým střelcem ze střední nebo dlouhé vzdálenosti.

Diagram 11 – kontrola driblujícího směrem ke koncové čáře (baseline): na začátku útočné kombinace upraví obránce X3 svůj postoj tak, aby zabránil hráči s míčem 3 únik do středu hřiště. Špičky jeho nohou směřují k postranní čáře, levá noha (bližší k půlící čáře) je minimálně jednu stopu nad útočníkem s míčem, zároveň pracuje aktivně pažemi, aby zabránil změně driblující ruky před tělem. Obránce clonícího X5 včas vidí nebezpečí clony, odstupuje od svého clonícího soupeře směrem pod koš (zůstává v prostoru mimo vymezené území). Spoluhráč X3 se pohybuje za driblujícím hráčem, mezi clonícím útočníkem 5 a postranní čarou. Jeho úkolem je zabránit střelbě z tříbodového prostoru. Úkolem obránce X5 je zabránit hráči s míčem vniknout do vymezeného území. Kritickými místy jsou včasné upravení postoje a postavení obránce X3 a nasměrování hráče s míčem k pohybu směrem ke koncové čáře, ustoupení obránce X5, aby se obránce X3 nezarazil o clonícího útočníka 5 a nedovolit hráči s míčem, aby pronikl za obránce X5. Výhodou tohoto řešení je udržení míče na silné straně. Důležitou součástí je ustoupení obránců ze slabé strany směrem k míči. Pokud se hráč s míčem rozhodne vnikat s míčem směrem ke koši, jeho krytí může být zesíleno (zdvojení) spolupracujícími obránci X5 a X3.

Diagram 12 – kontrola driblujícího směrem do středu hřiště (control): Podobný průběh jako v přechodí kombinaci, ale obránce X3 se snaží zabránit úniku hráče s míčem 3 směrem k postranní čáře. Obránce clonícího X5 včas odstupuje od svého soupeře směrem do oblasti kolem čáry trestného hodu. Jeho úkolem je zabránit hráči s míčem vniknout do vymezeného území, úkolem hráče X3 je nedovolit útočníkovi 3 zakončit střelbou z tříbodového prostoru. Kritická místa jsou stejná jako v předešlé kombinaci. Protože se hráč s míčem pohybuje směrem k spojnici koš – koš, není tím pádem určená slabá a silná strana, což je nevýhodné pro doporučení odkud má přicházet pomoc, nebo začínat obranná rotace.

Téměř všechny tyto obranné kombinace mohou být nacvičovány ve cvičení 2 proti 2 s případným třetím obráncem, který je potřebný u kombinací naznačených na diagramech 8, 9



a 10. Hráče je také třeba připravit na situace, kdy clonící hráč nevyrazí směrem ke koši, ale ustupuje (pop out), aby se uvolnil ke střelbě dále od koše a situace, kdy dochází k clonám v pohybu (clonící hráč se pohybuje se spoluhráčem vedoucím míč).

Příprava na krytí zde popsaných základních útočných kombinací podstatně zkvalitní vaši obranu, dodá je sebedůvěry, protože pak může dobře kontrolovat nebezpečné akce soupeře. Může poskytnout i možnosti snadného dosažení košů, podlehne-li soupeř obrannému nátlaku a začne ztrácet míče.



