

Kontinuální střelecká cvičení.

Autor: Michal Ježdík

Cílem tohoto příspěvku je seznámit čtenáře se cvičeními, která jsou vhodná nejen pro hráče na nejvyšší výkonnostní úrovni. Všechna cvičení úspěšně využíváme pro hráče různých věkových a výkonnostních kategorií.

Střelba z výskoku po odrazu z obou nohou, jejímž cílem je vhodit míč do koše je činností koordinačně velmi náročnou a proto je potřeba se k její technice často vracet. Nedílnou součástí střelby je uvolnění hráče bez míče nebo s míčem v pohybu či na místě. V našich cvičeních se převážně věnujeme řetězení herních činností, které začínají přihrávkou, pokračují uvolněním bez míče a končí chycením míče a zakončením střelbou ve výskoku po odrazu z obou nohou. Domníváme se, že se jedná o jeden z nejfrekventovanějších řetězců činností, které končí střelbou ze střední nebo dlouhé vzdálenosti. Níže popisovaná cvičení je lépe zařazovat po zvládnutí (stabilizaci) techniky střelby a zvládnutí návaznosti uvolnění bez míče spojené s chycením přihrávky, zastavením a zakončením. Jedním z důležitých segmentů je zvládnutí práce s těžištěm (jeho snížení, zkrácení délky kroků, ruce mírně pokrčené před tělem připravené chytit míč) před chycením míče v návaznosti na následné chycení míče, zastavení a odraz směrem kolmo vzhůru. Zde klademe důraz na správné postavení chodidel – obě špičky nohou směřují směrem ke koši, souhlasné chodidlo se střílejší rukou je mírně vychýleno před opačnou nohou. I když se často setkáváme s názorem, že útočný postoj je ryze individuální (přikláním se k tomuto pohledu – poznámka autora), hráčům doporučujeme, aby jejich chodidla byla od sebe vzdálena přibližně na šířku ramen, nohy mírně pokrčené ještě před chycením míče, kolena by neměla být předsazena před špičky nohou (v opačném případě hrozí, že hráč přepadne, vyskočí směrem dopředu, nebo při zahájení úniku s míčem poruší pravidlo o krocích). Zvláštní pozor dáváme na antagonistické pohyby – hráč se odráží od podlahy a paže s míčem se pohybují směrem k podlaze. Tento způsob střelby vede k rozhození koordinace a střela je předem odsouzena k neúspěchu. Ve všech cvičeních najdete kontinuální pohyb, který klade větší či menší nároky na fyzickou kondici hráčů a stejně tak můžete s kondičním aspektem cvičení manipulovat vašimi intervencemi ve smyslu intenzity prováděných činností. Společnými znaky všech cvičení jsou již několikrát zmiňovaná kontinuita a přizpůsobení se herním podmínkám. Vyskytují se zde činnosti, které



střelbě běžně v utkáních bezprostředně předcházejí (uvolnění bez míče, uvolnění s míčem, přihrávka, clonění, zastavení a chycení míče) nebo po ní následují (doskakování). Ideální počet hráčů pro cvičení 1 – 3 je šest hráčů na jedné polovině hřiště a pro cvičení 4 – 5 sedm a více hráčů. Při počtu 12 a více hráčů mohou proti sobě soutěžit dvě skupiny, každá na jedné polovině hřiště. Pro zvýšení koncentrace je dobré provádět každé cvičení soutěživou formou a to vždy ve třech po sobě jdoucích stupních obtížnosti:

a/ každý úspěšný pokus = 1 bod

b/ každý úspěšný pokus, při kterém se míč po propadnutí košem nedotkne podlahy (hráč jej chytí) = 1 bod (tzn. pokud míč po úspěšné střelbě dopadne na podlahu, družstvo nebo jednotlivec – střílející hráč bod nezíská)

c/ stejně jako b/ a zároveň pokud míč po neúspěšném střeleckém pokusu dopadne na podlahu (hráč jej nechytí – nedoskočí), odečítá si družstvo nebo jednotlivec jeden bod

Trenér si může vybrat z několika možných forem soutěží, např.: skupina musí splnit trenérem stanovený počet úspěšných pokusů (př. 20) v daném stupni obtížnosti, skupiny soutěží mezi sebou, která z nich dosáhne dříve trenérem stanoveného limitu (př. 20) v daném stupni obtížnosti, jednotlivci soutěží mezi sebou, kdo dříve dosáhne trenérem stanovený počet úspěšných pokusů (př. 7) v daném stupni obtížnosti.

Cvičení 1

Hráči stojí ve trojicích podél vymezeného území u koncové čáry, jak je znázorněno na obr. 1a. Všichni hráči kromě hráče 1 mají míč. Na pokyn trenéra se hráč 1 uvolňuje bez míče kolem kužele umístěného na rohu vymezeného území směrem na čáru trestného hodu, kde po chycení míče a zastavení zakončuje střelbou z výskoku. Střílející hráč doskočí svůj míč a zařadí se do opačného zástupu (odkud mu bylo přihráno). Hráč 2 se po přihrávce uvolňuje stejným způsobem jako hráč 1 a provádí stejnou činnost. Po doskočení svého míče se opět zařadí do opačného zástupu. Cvičení pokračuje bez přerušení až do splnění stanoveného limitu.

Cvičení 2

Hráči ve trojicích stojí ve dvou zástupech před čarou tříbodového území, hráči 1 a 4 mají míč. Na pokyn trenéra se hráč 2 uvolňuje bez míče směrem ke koncové čáře, na úrovní čáry



trestného hodu chytá míč, zastavuje se a střílí ve výskoku. Střílející hráč doskočí svůj míč, přihraje hráči 3 a zařadí se do zástupu, kam přihrál. Hráč 1 se po přihrávce uvolňuje bez míče stejným způsobem jako hráč 2, po chycení míče a zastavení střílí a doskakuje svoji střelu. Po chycení vystřeleného míče přihraje hráči 6 a zařadí se do zástupu, kam přihrál. Cvičení pokračuje bez přerušení až do stanoveného limitu. Na obrázku 2c je obdobné cvičení, pouze s tím rozdílem, že hráč 2 se uvolňuje k postranní čáře a po chycení míče a zastavení se uvolňuje jedno nebo dvou úderovým driblinkem do protisměru vlastního původního pohybu. Cvičení pokračuje.

Cvičení 3

Hráči stojí v základním postavení, jak je znázorněno na obr. 3a. Hráči 1 a 2 mají míč. Na pokyn trenéra hráč č. 1 střílí ve výskoku, po střelbě doskakuje. Ve stejném okamžiku hráč 2 přihraje hráči 3 do rohu hřiště a hráč 4 se uvolňuje bez míče „L“ únikem do původního postavení hráče 1. Hráč 3 přihraje hráči 4, který po chycení míče a zastavení střílí. Hráč 3 se po přihrávce přemístí do zástupu před čarou tříbodového území. Současně se hráč 2 uvolňuje bez míče směrem k postranní čáře, kde chytá přihrávku od hráče 1. Cvičení pokračuje uvolněním bez míče hráče 5, který po chycení přihrávky od hráče 2 a zastavení střílí ve výskoku. Cvičení pokračuje bez přerušení až do splnění stanoveného limitu.

Cvičení 4

Hráči začínají v základním rozestavení, jak je znázorněno na obrázku 4a, hráči 1 a 6 mají míč. Na pokyn trenéra hráč 2 cloní pro hráče 3, který nejprve naznačí únik podél koncové čáry do vymezeného území, změni směr a uvolní se kolem clonícího hráče 2 směrem k míči. V okamžiku, kdy míjí clonícího hráče, zvedá levou ruku – terč (ruka bližší směrem k hráči s míčem). Současně se zvednutím paže hráče 3 hráč 1 přihraje hráči 3, který po chycení míče a zastavení (špičky nohou směřují směrem ke koši) střílí. Hráč 2 po cloně provede pravou zadní obrátku a zaujme původní postavení hráče 3. Střílející hráč doskakuje, přihraje hráči 5 a zařadí se do zástupu, kam přihrál. Hráč 1 po přihrávce cloní pro hráče 4, který nejprve naznačí únik podél koncové čáry, změni směr a uvolní se kolem clonícího hráče 1 (rameno na rameno). V okamžiku, kdy míjí clonícího hráče, zvedá pravou ruku jako pomyslný terč, chytá přihrávku, zastavuje se a zakončuje střelbou. Po střelbě doskakuje, přihraje hráči 7, a zařadí se do zástupu, kam přihrál. Clonící hráč 1 provede levou zadní obrátku a zaujme původní



postavení hráče 4 u koncové čáry. Cvičení pokračuje bez přerušení až do splnění stanoveného limitu.

Cvičení 5

Na obrázcích 5a, 5b a 5c je obdobné cvičení jako cvičení 4, pouze s tím rozdílem, že hráči s míčem stojící před čarou tříbodového prostoru nepřihravají odcloněnému hráči, ale hráči clonícímu, tedy do rohu hřiště. Na obrázku 5a se jedná o hráče 2, který po cloně pro hráče 3 provede pravou zadní obrátku a uvolňuje se směrem ke koncové čáře do rohu hřiště, kde chytá míč a po zastavení střílí ve výskoku. Hráč 3 doskakuje vystřelený míč hráčem 2, přihraje hráči 5 a zařadí se do zástupu, kam přihrál. Cvičení pokračuje bez přerušení až do splnění stanoveného limitu.

Cvičení 6

Na obrázcích 6a, 6b a 6c je obdobné cvičení jako cvičení 4 a 5, pouze s tím rozdílem, že hráči s míčem stojící před čarou tříbodového území přihrají (stejně jako u cvičení 4) hráči uvolňujícímu se bez míče od koncové čáry pomocí clony směrem na roh vymezeného území (na obrázku 6a se jedná o hráče 3), který po chycení míče a zastavení provede pouze střeleckou fintu (face-up) a přihraje clonícímu hráči

2 do rohu hřiště (může přihrát i ve výskoku, bez střelecké finty). Ten po cloně provede pravou zadní obrátku a prudce vyrazí ke koncové čáře (step back), kde je připraven chytit míč a zakončit střelbou ve výskoku. Hráč 3 po přihrávce doskakuje střelu hráče 2, přihraje hráči 5 a zařadí se do zástupu, do kterého přihrál. Cvičení pokračuje bez přerušení až do splnění stanoveného limitu.





