

POZNATKY ZE STUDIJNÍ CESTY PO AMERICKÉM TEXASU

Autor: Pavel Beneš

Účastníci studijní cesty: Pavel Beneš, Michal Franěk, Tomáš Grepl, Tomáš Bartošek, Martin Jindra, Jan Slowiak

Na začátku září se mě a dalším kolegům naskytlá příležitost odcestovat na studijní cestu do kolébky basketbalu, USA. Tuto možnost jsem přivítal, jelikož jsem před necelými třemi lety již jednu takovou cestu absolvoval. Z první trenérské stáže jsem si odnesl spoustu nových poznatků, cvičení a dojmů. Nejvíce mne však oslovilo nadšení a entuziasmus, se kterým se v USA basketbal dělá. Bezesporu názor, že je to v dané zemi náboženství je zcela pravdivý. Proto jsem byl natěšený a plný očekávání, čím mne druhá stáž dostane.

Program říjnového tripu byl hodně nabitý a jména univerzit či středních škol předurčovala zajímavou kvalitu přísunu informací. Začali jsme shlédnutím přípravného utkání Dallas Mavericks proti Orlando Magic v den příletu do Dalasu. Poté nás provedl zákulisím haly a kanceláří ředitel pro mezinárodní skouting Mavericks, Alvydas Pazdradzdis. Tento typický američan 😊, mimochodem velmi příjemný chlapík, s námi strávil cca 30 minut a trpělivě odpovídal na naše dotazy. Po půlnoci nás pustil z haly zadním vchodem a šli jsme odpočívat. Druhý den jsme vyrazili vstříc novým poznatkům a dojmům. Na programu byla spousta tréninků, obědů s hlavními trenéry, osobních konzultací a mnoha dalších aktivit. Plán našeho tripu byl následující:

- | | |
|-----------------|--|
| 15. – 17. října | oblast Dalas |
| 15. října | Arlington Martin High School - Chris Hall hlavní trenér
University of Texas Arlington - Scott Cross hlavní trenér |
| 16. října | Dallas Baptist University - Brandon Curran hlavní trenér
Dallas Baptist Midnight Madness |
| 17. října | SMU basketball program |
| 18.-19. října | Baylor University – Scott Drew hlavní trenér, Charlie Melton kondiční trenér |
| 19. října | Texas Christian University - Kwanza Johnson asistent trenéra |



20. října	Texas A&M University, Mitch Cole asistent trenéra, Darby Rich
kondiční trenér	Texas A&M American football game
21. – 23. října	oblast Houston
21. října	Waltrip High Schoul - Dan Kelly hlavní trenér
22. října	St. Pius X High Schoul – Russell Carr hlavní trenér
23. října	odlet zpět do ČR

Během celých 10 dnů jsme viděli spoustu nových a zajímavých cvičení, dozvěděli jsme se různé pohledy na basketbal, různé filozofie trenérů a jejich asistentů, i rozdílné přístupy trenérských týmů k hráčům. Ne všechno co jsme viděli se nám vždy líbilo nebo jsme s tím souhlasili, ale komplexně byla tato trenérská stáž pro mne obrovským přínosem a byla připravena na vynikající úrovni. Během deseti dnů jsme se také setkali s mnoha překvapivými či strhujícími momenty. Mezi velmi milý a překvapivý moment patřilo, když nás trenér Bayloru Scott Drew seznámil s legendárním Coachem Carterem, podle něhož byl natočen taktéž legendární film nesoucí jeho jméno. Mezi strhující momenty určitě patřila návštěva utkání amerického fotbalu, kde bylo 90.000 diváků. Tamní atmosféra byla opravdu neuvěřitelná.

Za vše co jsem měl šanci vidět či poznat je potřeba zvláště poděkovat lidem či organizacím, které se podíleli na přípravě a realizaci studijní cesty : Mgr. Michalu Ježdíkovi, Janu Slowiakovi, ČBF a BCM Nymburk na straně české. Billymu Crossanovi, Miku Sigfridovi a organizaci Athletes in Action na straně americké.

Na následujících pár stránkách jsem pro vás připravil pár cvičení, poznatků či pohledu trenérů, která mne oslovila či zaujala. Třeba si mezi nimi vyberete a oblíbíte také některá. Přeji vám příjemné čtení.

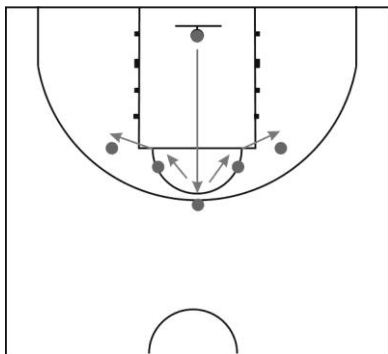
Ve většině tréninkových jednotek se objevovala cvičení zaměřená na:

1. Driblink
2. Close out
3. Boxout
4. Přihrávky
5. Nácvik RP
6. Střelba
7. Nácvik obranných a útočných činností jednotlivce 1/0 a 1/1
8. Nácvik obranných a útočných kombinací 2/2 a 5/5
9. Rozvoj kondice, síly a výbušnosti

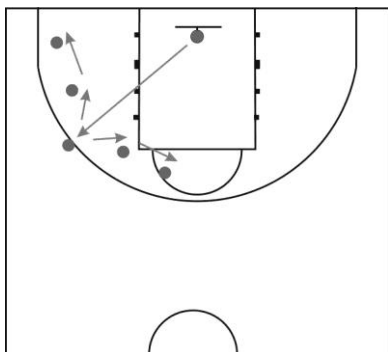


CLOSE OUT DRILLS

TEXAS A&M UNIVERSITY

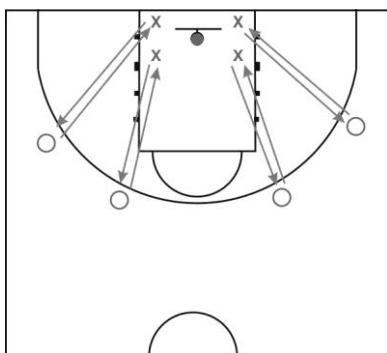


Hráč vybíhá sprintem na třibodový oblouk a provádí close out, poté jde slide šikmo vzad a následně rovně

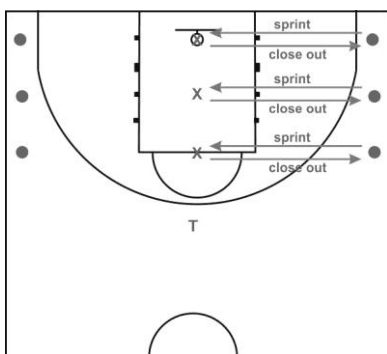


Stejné cvičení provádět i na stranách

ST. PIUS HIGH SCHOOL

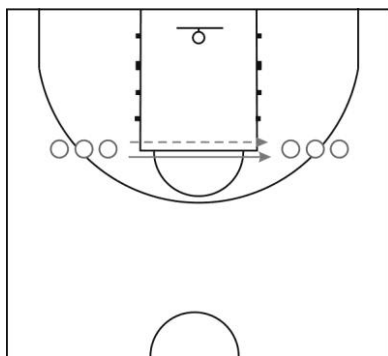


Hráč vybíhá sprintem od kužele na třibodový oblouk a provádí close out, poté couvá co nejrychleji zpět ke kuželi. Cvičení opakuje 5x



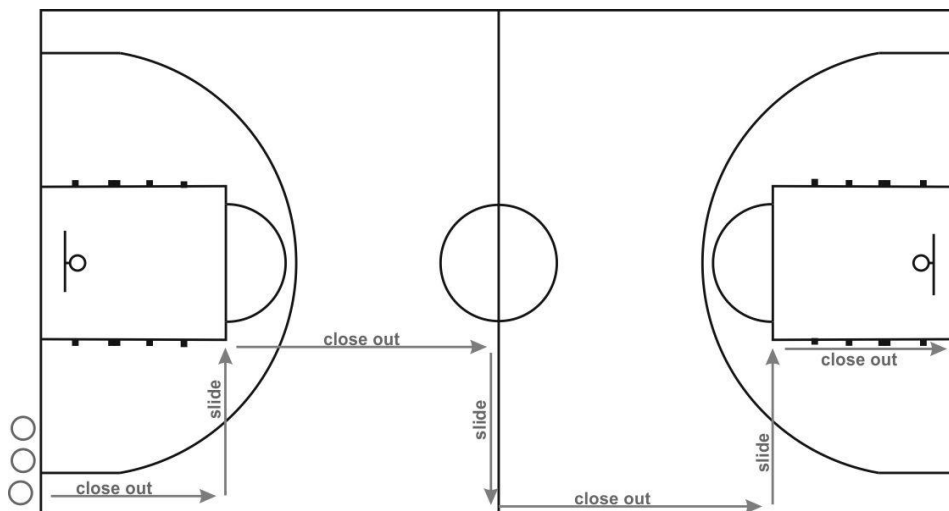
Trenér ukáže hráčům stranu, ti vyrazí a provádějí close out. Poté se vrací zpět do základní pozice a cvičení se opakuje na druhou stranu

MARTIN HIGH SCHOOL

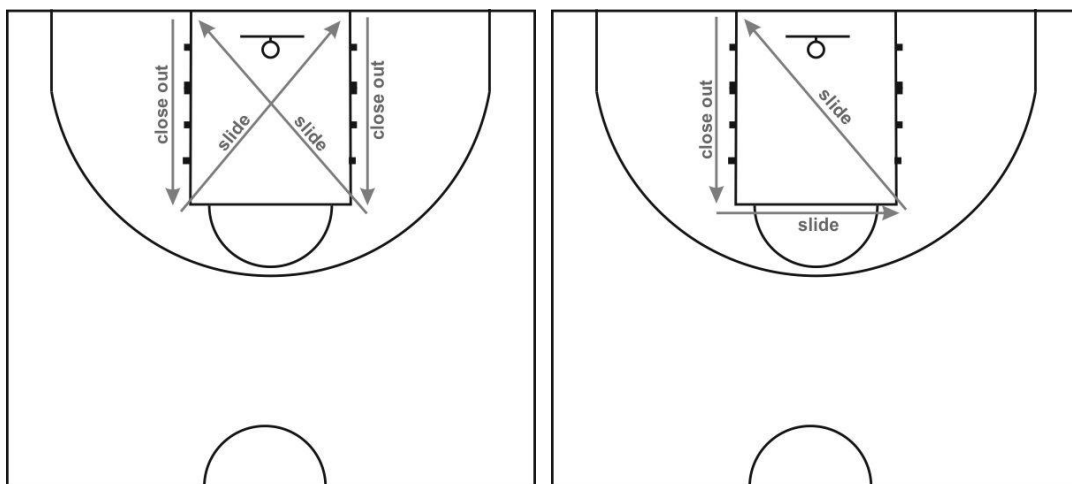


Hráč ze svého zástupu přihrává do protilehlého zástupu a jde provádět close out. Hráč s míčem opět přihráje do protilehlého zástupu a jde provádět také close out. Cvičení se stále opakuje.

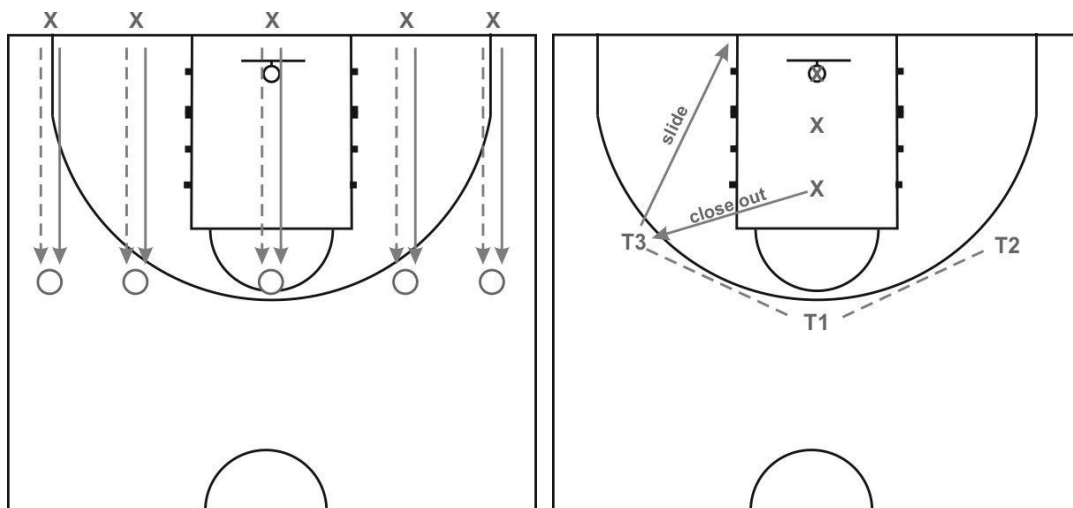
TEXAS CHRISTIAN UNIVERSITY



UNIVERSITY OF TEXAS AT ARLINGTON

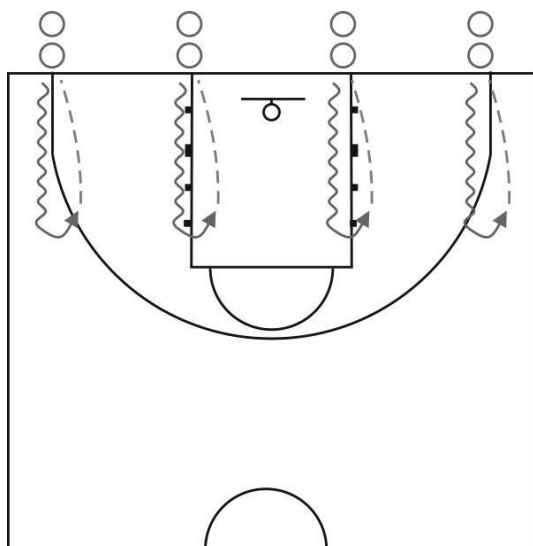


BAYLOR UNIVERSITY

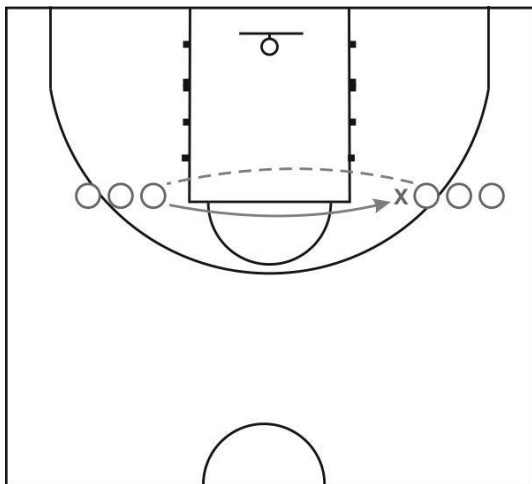


PASSING DRILL

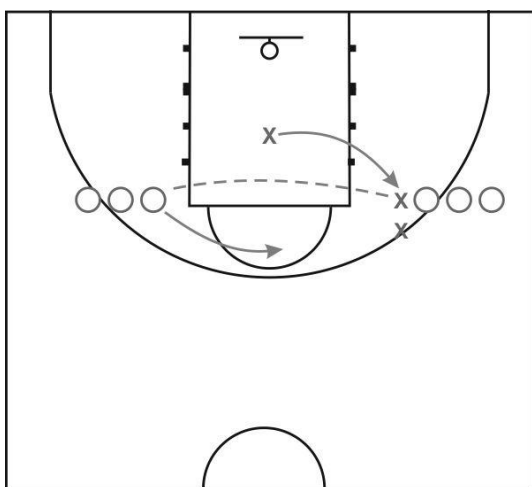
TEXAS CHRISTIAN UNIVERSITY



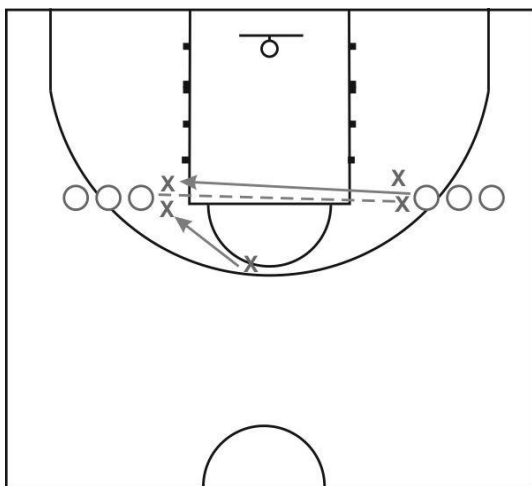
Hráč dribluje na čáru TH, poté udělá obrátku (přední nebo zadní) a přihrává hráči do zástupu, ze kterého vyběhl různým druhem přihrávky.

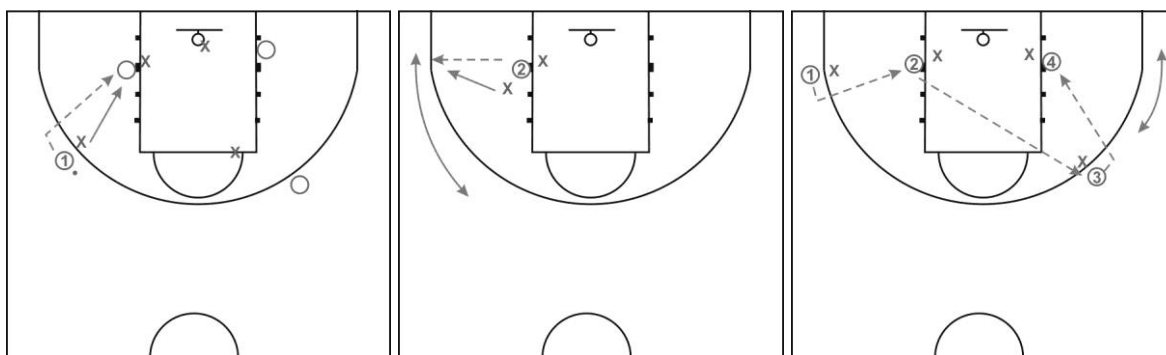


Hráč č1 přihrává hráči v protilehlém zástupu a jde ho bránit. Hráč č2 použije různý druh přihrávky a přihrává do zástupu, ze kterého vyběhl hráč č1.



Hráč č1 přihrává hráči v protilehlém zástupu a jde ho bránit. Současně s ním jde bránit i obránce č2. Hráč č2 přihrává přes zdvojení do zástupu, ze kterého vyběhl hráč č1. Cvičení pokračuje stejným systémem dále.



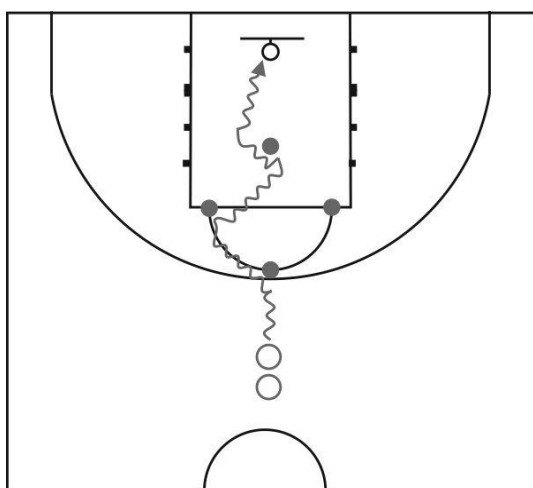


Základní postavení hráčů. viz. obr.1

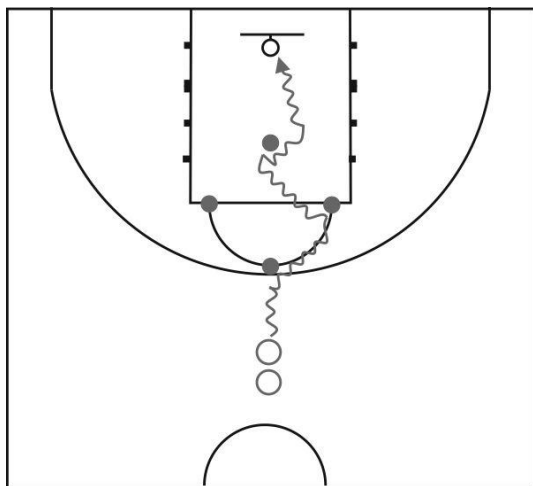
Hráč č1 přihrává hráči č2, který je bráněn pouze pozičně svým obráncem, který nevypichuje míč. Obránce od přihrávajícího hráče č1 jde zdvojovat, poté hráč č2 přihrává hráči č1 zpět, který se pohybuje po perimetru silné strany 45° až roh. Zdvojující obránce se vrací close outem k hráči č1, který opět přihrává hráči č2 a zdvojení se opakuje. Po cca šesti přihrávkách se míč přenesse na slabou stranu, kde se cvičení opakuje.

DRIBBLING DRILLS

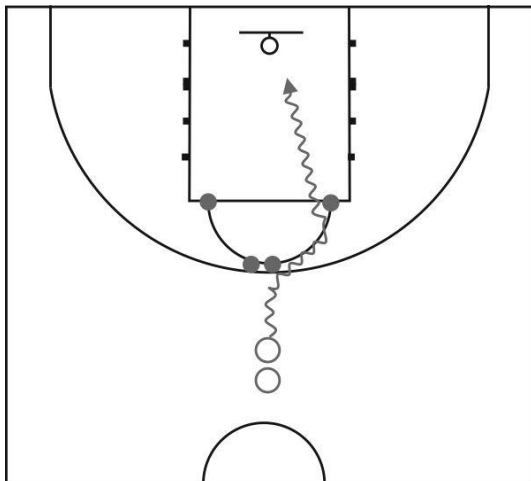
MARTIN HIGH SCHOOL



Hráč 3x mění driblující ruku změnou směru před tělem. Zakončení dvojtaktem.

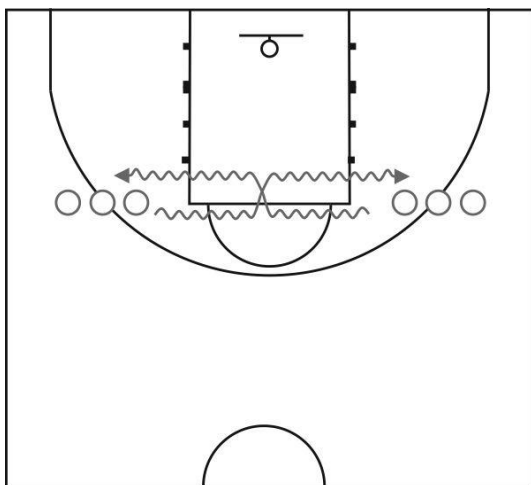


Hráč 3x mění drib. ruku změnou směru mezi nohama. Zakončení střílbou přes hlavu (baby hook).



Hráč dribluje pravou rukou. U první židle je změna driblující ruky a směru mezi nohama, před tělem. U druhé židle změna driblující ruky a mezi nohama, poté před tělem pak za zády. Zakončení střelbou přes hlavu (skv hook)

S.P. WALTRIP HIGH SCHOOL

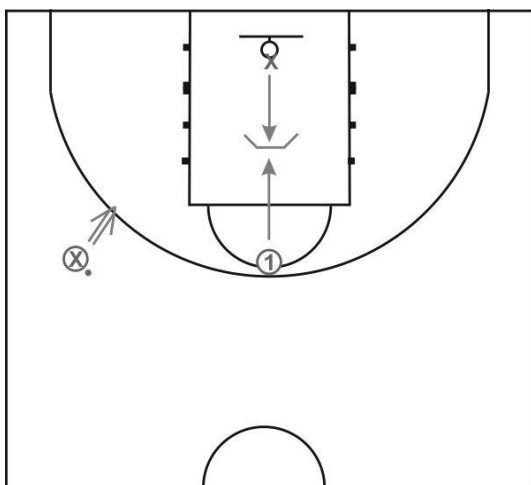


Hráči stojí v řadách proti sobě. Na pokyn trenéra, vyběhnou driblinkem a uprostřed změni směr i driblující ruku a vyhnou se.

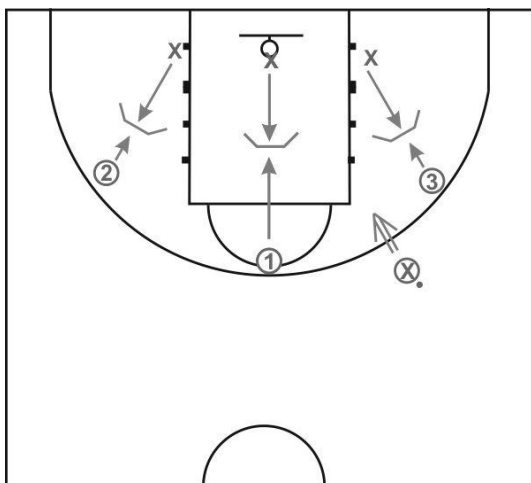
- 1) před tělem
- 2) in & out
- 3) za zády
- 4) mezi nohama
- 5) mezi nohama a před tělem
- 6) mezi nohama a za tělem
- 7) in & out a před tělem
- 8) mezi nohama - před tělem a za zády
- 9) mezi nohama - za tělem a před tělem

BOX OUT DRILLS

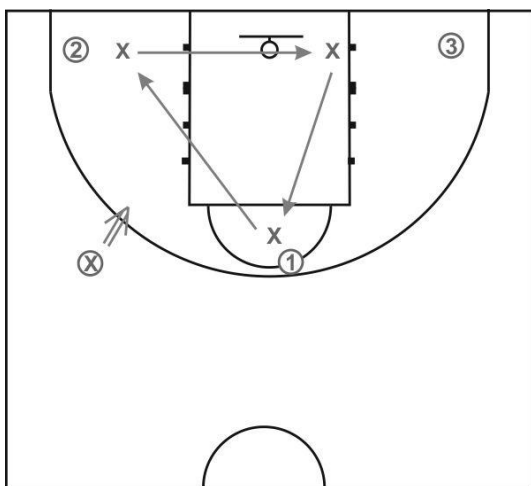
ST. PUIS HIGH SCHOOL



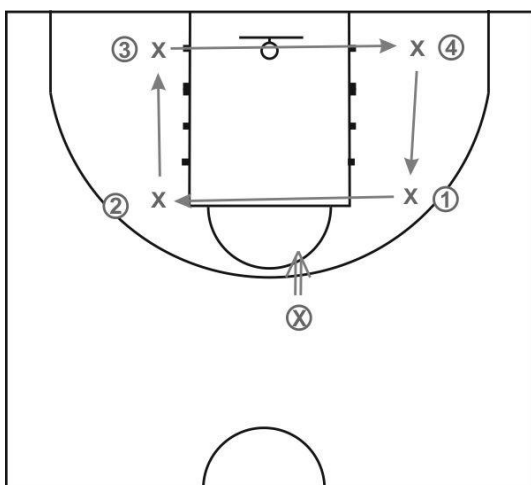
Hráč č1 stojí na čáře TH. Hráč č2 stojí na tečně průřazového oblouku. Po střele dochází k souboji o doskok míče. Pokud doskočí míč hráč č1, pokračuje v útoku na stejný koš 1/1. Pokud doskočí míč hráč č2, pokračuje v útoku 1/1 na protilehlý koš.



Modifikace: stejné cvičení 2/2 až 4/4



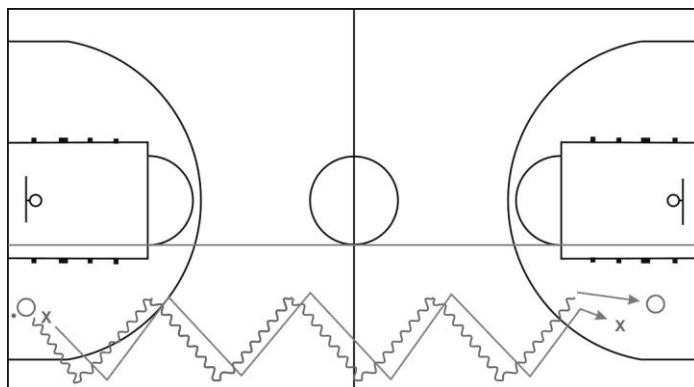
Hráči č1 a č2 stojí v krátkých rozích hřiště. Hráč č3 stojí v oblasti TH. Obránci stojí u svých útočníků. Na pokyn trenéra obránci mění svoje místa mezi útočníky 1, 2, 3 kruhovým způsobem. Při střele dochází k souboji o doskok míče. Pokud doskočí míč útočníci, pokračují v útoku na stejný koš 3/3. Pokud doskočí míč obránci, zahajují útok na protilehlý koš 3/3.



Modifikace: stejné cvičení 4/4

Krytí hráče s míčem pomocí obranného pohybu

BAYLOR UNIVERSITY



Hráč stojí v obranném postoji s rukama držícíma ručníc (švihadlo, triko) za hlavou nad rameny

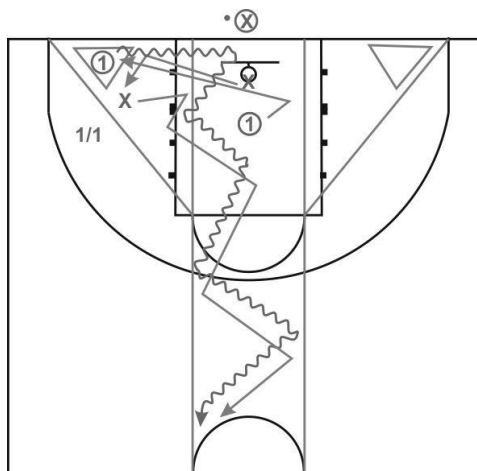
(obr.1). Dále se snaží udržet 80% těla na straně driblující ruky s míčem a 20% těla na straně těla driblujícího hráče.

1. Klasický zig zag drill

2. Zig zag drill 1/1, útočník má 8 vteřin na překonání vzdálenosti celého hřiště od jedné koncové čáry ke druhé koncové čáře bez zakončení. Obránce se mu v tom snaží zabránit. Pracuje pouze nohama.

3. Zig zag drill 1/1, obránce se snaží udržet 80% těla na straně driblující ruky s míčem a 20% těla na straně těla driblujícího hráče. Pokud útočník dribluje pravou rukou, obránce kryje možnou změnu směru před tělem taktéž pravou rukou (obr.2), levá ruka je v koridoru možné přihrávky (obr.2).

MARTIN HIGH SCHOOL

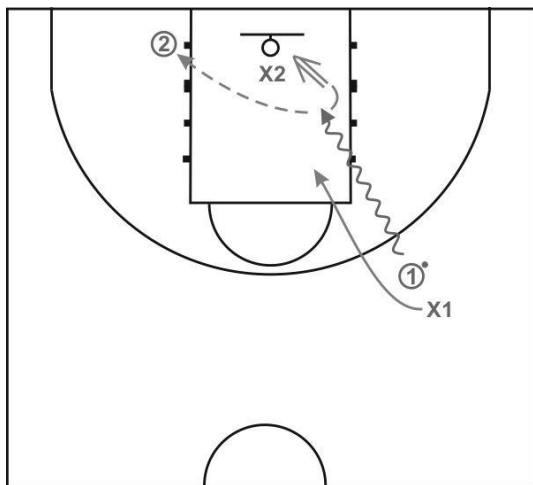


Útočník se uvolňuje pro míč do vyznačeného prostoru (trojúhelníky). Po chycení míče má 8 vteřin na překonání půlící čáry. Obránce se mu v tom snaží zabránit. Vhazující trenér nesmí přehodit obránce směrem k půlící čáře.

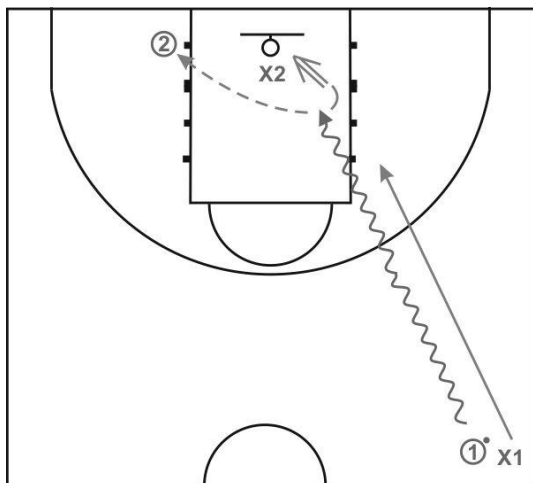
Nácvik specifické převahové situace 2/1, 3/2

(herní situace 2/1, 3/2 po využití clony na hráče s míčem nebo po překonání obránce 1/1)

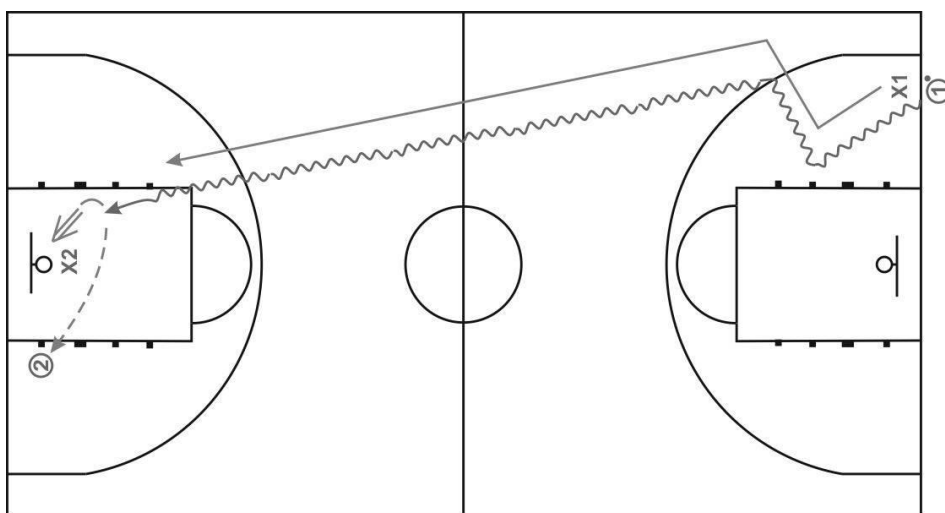
BAYLOR UNIVERSITY



Hráč č1 vniká s míčem do vymezeného území a řeší situaci 2/1 s hráčem na koncové čáře. Obránce hráče č1 dobíhá do obrany.

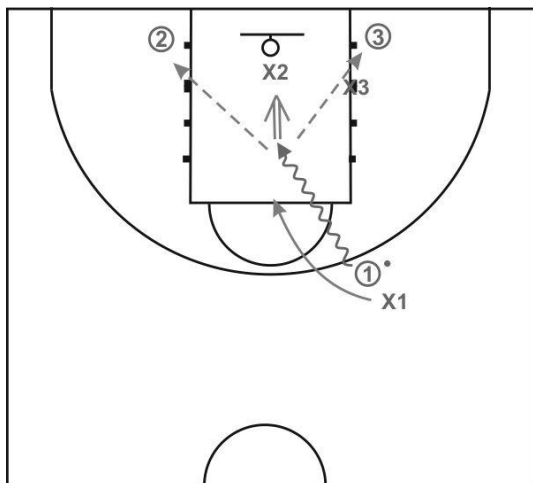


Stejné cvičení z poloviny hřiště

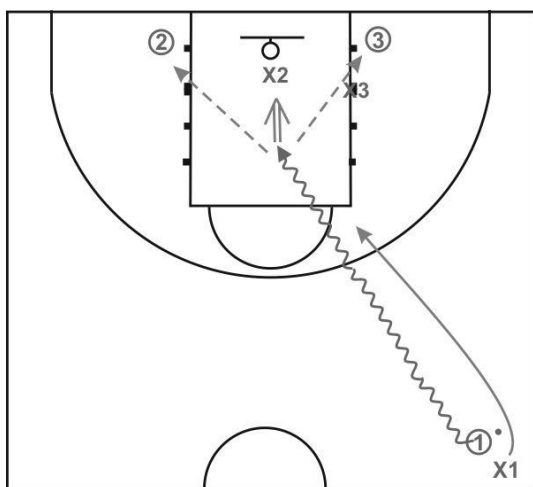


Stejné cvičení přes celé hřiště:

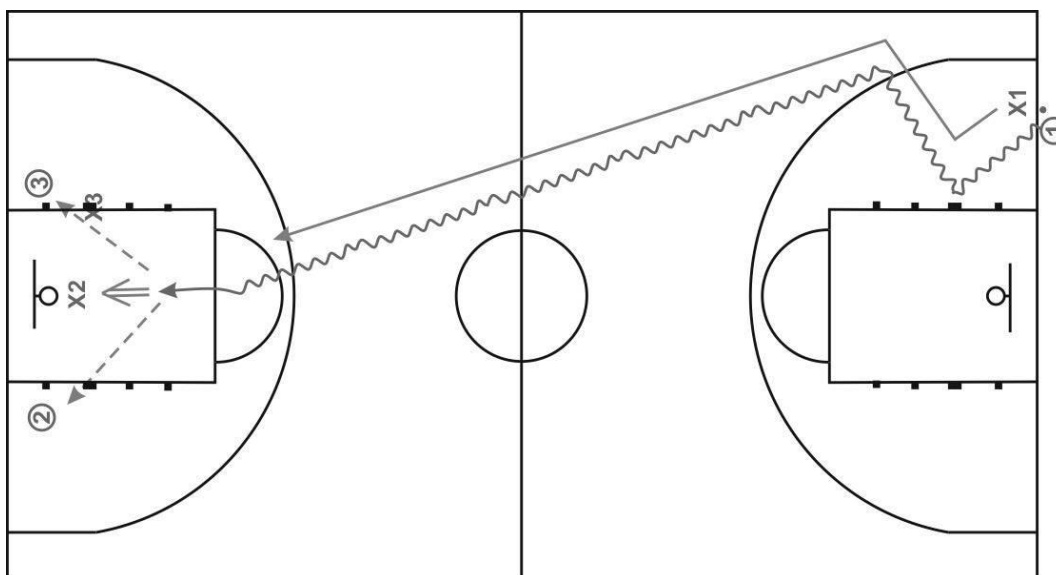
Hráč č1 hraje 1/1, po překonání obránce řeší situaci 2/1 v plné rychlosti.



Hráč č1 vniká s míčem do vymezeného území a řeší situaci 3/2 s hráčem na koncové čáře. Obránce hráče č1 dobíhá do obrany.



Stejné cvičení z poloviny hřiště.



Stejné cvičení přes celé hřiště:

Hráč č1 hraje 1/1, po překonání obránce řeší situaci 3/2 v plné rychlosti.

Doporučené cviky na posílení trupu, horních a dolních končetin od 14 let věku

Chris Hall - Martin High School – hlavní trenér

Darby Rich – Texas A&M University – kondiční trenér

Chris a Darby doporučují začít s posilováním již ve věku 14 let. Především jde o naučení správné techniky cvičení a průběhu pohybu. Počet opakování je vždy individuální a to podle biologického věku hráče. Pánové doporučují posilovat v herním období 2 až 3 x týdně a mimo toto období 4 x týdně.

Příklady možných pomůcek a cviků:

- TRX
- Bosu
- balanční plošiny
- kliky
- cviky na břišní svaly
- cviky na zádové svaly
- CORE
- podřepy
- výpady
- výkroky na bednu
- přeskoky přes švihadlo
- sezení v pravém úhlu u zdi



Podřepy

- **základní – podřepy bez zátěže, počet opakování je individuální**
dbát na správnou polohu těla – rovná záda, zatažené břišní svaly, hlava v prodloužení trupu, kolena rovně dopředu (ne směrem od sebe a ani ne směrem dovnitř), váha na celých chodidlech



- **nesprávné polohy při tomto cviku**
prohnutá záda a zakloněná hlava

vyhrbená záda a předkloněná hlava



- **modifikace – podřepy se zátěží (jednoručky – nízká váha)**
dbát na techniku provádění



podřepy na BOSU



- nedoporučuje se používat ve věku 14 – 15 let tyč s nakládací zátěží
- nedoporučuje se taktěž cvičit s tyčí se zátěží na krční páteři a zádech



Výpady

základní – bez zátěže



Modifikace (jednoručky, medicinbal, basketbalový míč, využití pos. gum atd.)

příklad se zátěží – jednoručky, nízká váha



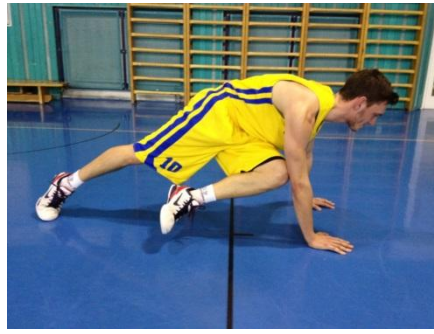
Kliky



Výkroky na bednu

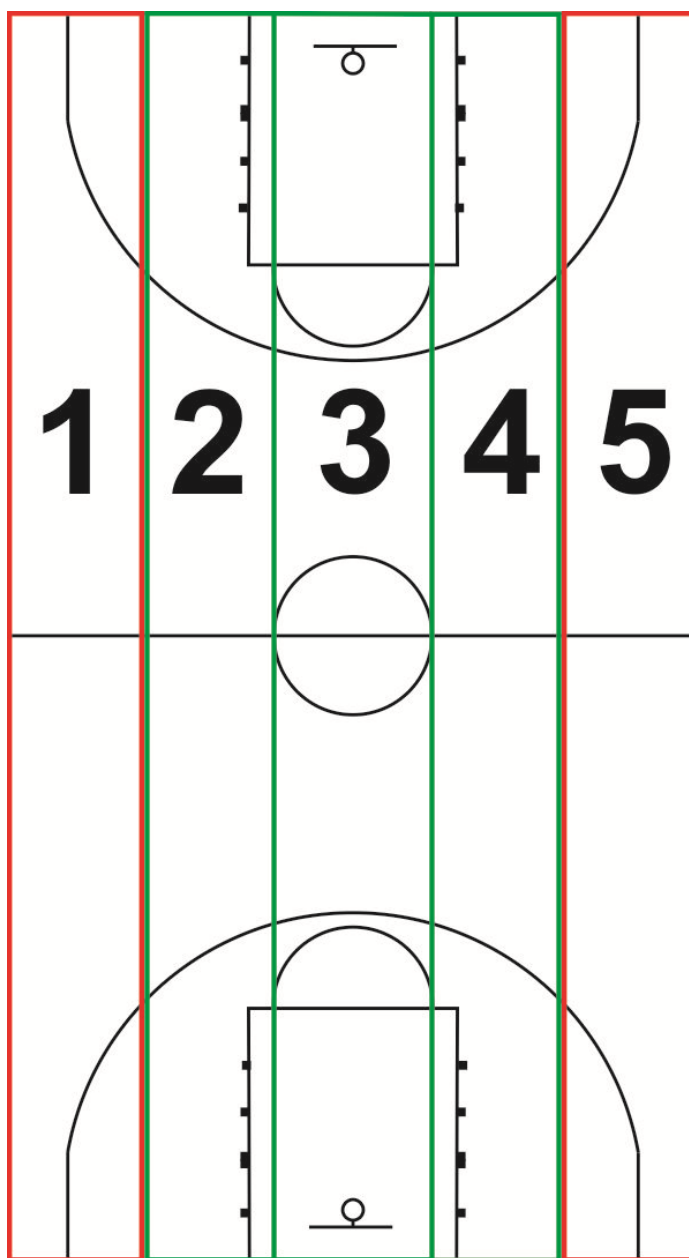


Core (příklady cvičení)



Využití koridorů basketbalového hřiště při RP a polo protiútoku (Russell Carr, ST. PIUS HIGH SCHOOL)

- RP 2/1 – koridory 2 a 4
- RP 3/2 – koridory 1, 3, 5 (pod útočnou trojkou 2,3,4)
- PP 5/4 a 5/5
KŘÍDLA - koridory 1 a 5, PIVOTI – koridory 2 a 4, ROZEHRÁVAČ – koridory 1, 2, 3, 4, 5
- klíčová informace pro hráče – v každém koridoru běží pouze **JEDEN HRÁČ!**
- Již před půlkou hráč musí vidět, zda je koridor, ve kterém běží volný nebo obsazený. Pokud je koridor volný, pokračuje ve sprintu až na min 45° útočného tříbodového oblouku. Pokud je koridor obsazený, okamžitě mění směr a sprintem vybíhá do druhého koridoru pro něj určeného.



CELISTVÝ ROZVOJ HRÁČE

TEXAS A&M UNIVERSITY – MITCH COLE

Fyzický

1. **SKILL** – dovednost
kategorie 11 – 14 provádět bez obrany 1 – 0

kategorie 15 – muži či ženy, provádět bez obrany 1 – 0, ale i s obranou 1 – 1
2. **STRENGTH** – rozvoj síly
CONDITION – rozvoj kondice

QUICKNESS – rozvoj rychlosti

AGILITY – rozvoj hbitosti a mrštnosti

Mentální

3. **BASKETBALL IQ** – basketbalová a herní inteligence
4. **PERFORMING UNDER PRESSURE** – hrát, provádět činnosti a zvládat situace pod tlakem

Vnitřní motivace

5. **COMPETITIVE WILL** – konkurence, soutěživost, chtít vyhrávat
6. **LEADER SHIP** – vůdce, chce – nechce, slova versus skutky

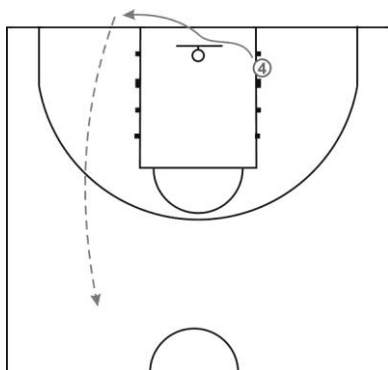


Vybrané poznatky

RUSSELL CARR - ST. PIUS HIGH SCHOOL - hlavní trenér

- protiútok vždy a za každou cenu i po TH

hráč, na pozici 4 (v basketbale vhazuje po koši do hry nejčastěji) stojí vždy při TH na první pozici pro doskok **VPRAVO**. Po obdržení koši z TH chytí míč do levé ruky a při pohybu zpět za koncovou čáru mimo desku vlevo, okamžitě pravou rukou přihrává na delší vzdálenost do RP nebo PP.



DARBY RICH - TEXAS A&M UNIVERSITY - kondiční trenér

Je velmi důležité, aby děti dělaly více sportů najednou. Nezatěžují tak tělo jednostranně. Je to nejlepší a zdravá forma prevence zranění.

DAN KELLY - S.P. WALTRIP HIGH SCHOOL - hlavní trenér

Kdykoliv směřuji a provádím pohyb ke koši, je to proto, abych skóroval !!! Bud' pozorný a vnímej míč.

RUSSELL CARR - ST. PIUS HIGH SCHOOL - hlavní trenér

Vždy, když měníš směr pohybu, změň i svoji rychlost.

Vždy, když měníš rychlost svého pohybu, změň i jeho směr.

SCOTT DREW - BAYLOR UNIVERSITY - hlavní trenér

Dovednosti při zakončení, silná a slabá ruka

Silnou rukou učíme hráče zakončovat všemi způsoby - dvojtakt spodem i vrchem, přes hlavu krátkou rukou (baby hook) i dlouhou rukou (sky hook), čelem ke koši

Slabou rukou učíme hráče zakončovat většinou jen dvojtaktem a přes hlavu krátkou rukou (baby hook). Stejně hráči vždy zvolí typ zakončení na svoji silnou ruku a nejdůležitější je přece dát KOŠ!



VIDEO PŘÍPRAVA NA UTKÁNÍ

TEXAS A&M UNIVERSITY – MITCH COLE (15 - 20 min)

Tento univerzitní tým se na každé utkání připravuje stejným způsobem. Jedním z faktorů přípravy je i video z utkání soupeře. Asistenti sestřihají 15 – 20 minutový blok složený z těchto bodů:

1. jak soupeř hraje pick & roll z útočného hlediska
2. jak soupeř brání pick & roll
3. kteří dva nejlepší hráči umí využít pick & roll
4. zda soupeři hrají celoplošnou obranu, na 3/4 nebo obranu od půlící čáry
5. zda jsou tyto obrany osobní nebo zónové
6. zda soupeř produkuje klasické zónové obrany a jaké
7. rozbor klíčových akcí soupeře v postupném útoku



UKÁŽKA PŘÍPRAVY

NA TRÉNINK

UNIVERSITY OF TEXAS AT ARLINGTON



UT ARLINGTON
Championships Are Won Today!!!

Date: 10/15/2013
Time: 3:40 PM
Location: College Park Center

Team Messages

Thought Of The Day

"If you're serious about going where you've never been, pushing higher and further than you or anyone else thought you could, it's time to trust the voice inside telling you to do what you know you can do and become truly relentless." -Tim Grover

Pre-Practice

Track 1

Jump Rope

3:20 PM - 3:25 PM (5 min)

Drill Notes:

GY

Individual

Dynamic Warm-up

3:25 PM - 3:30 PM (5 min)

Drill Notes:

Captains Lead

Individual

Foam Roll

3:30 PM - 3:35 PM (5 min)

Drill Notes:

Calves / Hamstring / Glute / Back / IT Band / Hip Flexor / Groin / Quads

Individual

Ladder Closeouts

3:35 PM - 3:40 PM (5 min)

Drill Notes:

Scissors / Zig Zag / Lateral Zig Zag / A-Skip / Slalom / Hop Scotch / 2 In / Machine Gun / Icky Back / Icky Back Wide / Hip Snap

Individual

Main Practice

Track 1



UT ARLINGTON

Championships Are Won Today!!!

Date: 10/15/2013
Time: 3:40 PM
Location: College Park Center

Conditioning Stations

3:40 PM - 4:00 PM (20 min)

Drill Notes:

Station 1: Slide Zig Zags (GY / Drew / Johnny)

Station 2: Rim Touches

Station 3: Sprint Zig Zags (ZB / Greg / Shaq)

Station 4: Box Closeouts

Station 5: X Out Closeouts (AP / BC / Manager)

Team 1: LM, RD, BE, BW

Team 2: VD, JO, SL, JB

Team 3: LD, KM, CA, AW

Basketball Stations

4:00 PM - 4:30 PM (30 min)

Drill Notes:

Basketball stations will be 6 Min each (1 Min to Explain & 5 Min of Work) for a total of 24 Min. I will spend 6 Min explaining each station before we begin.

Station 1: Drive At, Drive Away (BC / Drew)

Station 2: Defending Ballscreens (ZB / Johnny)

Station 3: Weakside Rotations (AP / Shaq)

Station 4: Defending Screens (GY / Greg)

3 Teams

Team 1: LM, RD, BE, BW

Team 2: VD, JO, SL, JB

Team 3: LD, KM, CA, AW

Run "Arlingtons"

4:30 PM - 4:42 PM (12 min)

Drill Notes:

"Arlingtons" = Have 5 Lines (14 Players = 4 Lines of 3 Players & 1 Line of 2 Players / 13 Players = 3 Lines of 3 Players & 2 Lines of 2 Players / 1st player in 2 Man Line must run twice / One person in one of our 3-Man lines will have to dribble a basketball).

The running consists of each person completing a 1/2 Court & Back, Full Court & Back. The 2nd person in line can start as soon as the 1st person crosses the nearest FT Line.

Times for 8 "Arlingtons" will be: :48 / :48 / :47 / :47 / :47 / :46 / :46 / :45.

If we go 8-0 on the "Arlingtons," we will give a 2 Min break before we run the "Mavericks."

Individual



UT ARLINGTON

Championships Are Won Today!!!

Date: 10/15/2013
Time: 3:40 PM
Location: College Park Center

Run "Mavericks"

4:42 PM - 4:55 PM (13 min)

Drill Notes:

"Mavericks" = Have 7 Lines (14 Players = 6 Lines of 2 Players & 2 Lines of 1 Player / 13 Players = 6 Lines of 2 Players & 1 Line of 1 Player.

Solo Runners will have to run twice. They can turn at the FT line at the end of their 1st sprint / One person in one of our 2-Man lines will have to dribble a basketball).

The running consists of each person completing a 1/2 Court & Back, Full Court & Back. The 2nd person in line can start as soon as the 1st person crosses the nearest FT Line.

Times for 6 "Mavericks" will be: :33 / :33 / :32 / :32 / :31

All lines must complete the sprint in the given time for it to count. Every time that all 8 lines make it in the given time, we get a win. If we do not make it, we get a loss & do it again.

Individual

Post-Practice

Track 1

Foam Roll

5:40 PM - 5:47 PM (7 min)

Drill Notes:

Calves / Hamstring / Glute / Back / IT Band / Hip Flexor / Groin / Quads

Individual

Stretch

5:47 PM - 5:55 PM (8 min)

Drill Notes:

Partner Stretch = 2 X each leg for 30 Seconds

Quad / Hamstring / Butterfly / Hip Flexor

Individual