

Boj o míč – „Míč na zemi, hráč na zemi“

Autor: Michal Ježdík

Jednou z trenérských zásad, kterou se snažím vštěpovat všem hráčům, s nimiž jsem měl a mám možnost pracovat, je: „Míč na zemi, hráč na zemi“ (žádný míč není předem ztracený).

Popisovaná cvičení navozují situace, které se běžně vyskytují v tkáních. Zároveň v nich můžeme sledovat či upřednostňovat kondiční aspekt a zvyšování agresivity činností v tom dobrém slova smyslu. Cvičení lze zařazovat do tréninků mládeže i dospělých. Pokud zvolíme jednodušší formy, můžeme je využít i v trénincích dětí nebo v hodinách školní tělesné výchovy se zaměřením na sportovní hry. Těm z vás, kteří pořádají basketbalové kempy, nebo pracují na kempech v rolích trenérů, doporučuji zvážit zařazení podobných cvičení do jejich programů.

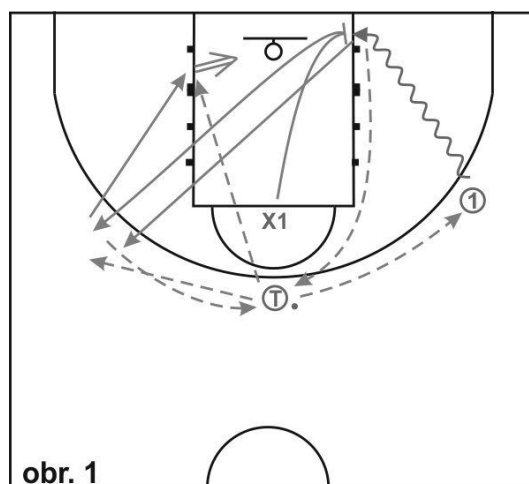
Ještě předtím, než začnete tato cvičení používat, je nutné si uvědomit, že v nich dochází k častým fyzickým kontaktům, které každý hráč snáší jinak a jinak na ně také reaguje. Setkáte se s hráči, kteří správně reagují zvýšenou aktivitou, jiní se oproti tomu projevují pasivně. To vše vám může posloužit k lepšímu poznání vašich svěřenců, což například můžete využít při střídání v kritických fázích utkání.

Důležitým pravidlem, které hráčům doporučujeme dát, ještě než cvičení spustíte je, že: neplatí pravidlo drženého míče. O míč však mohou v daném okamžiku bojovat pouze 2 hráči (soupeři), kteří míč chytili jako první a kteří usilují o jeho definitivní získání (kdo z koho). Jestliže se míče v úvodu boje zmocní více hráčů, trenér stručným pokynem určí hráče, kteří se boje o míč nezúčastní (zúčastní). Ostatní se do boje o míč nezapojují a čekají, který ze spoluhráčů míč získá. Cvičení pak pokračuje podle pravidel, která určuje trenér.



Cvičení 1 – pomoz a vrat' se, ziskej míč

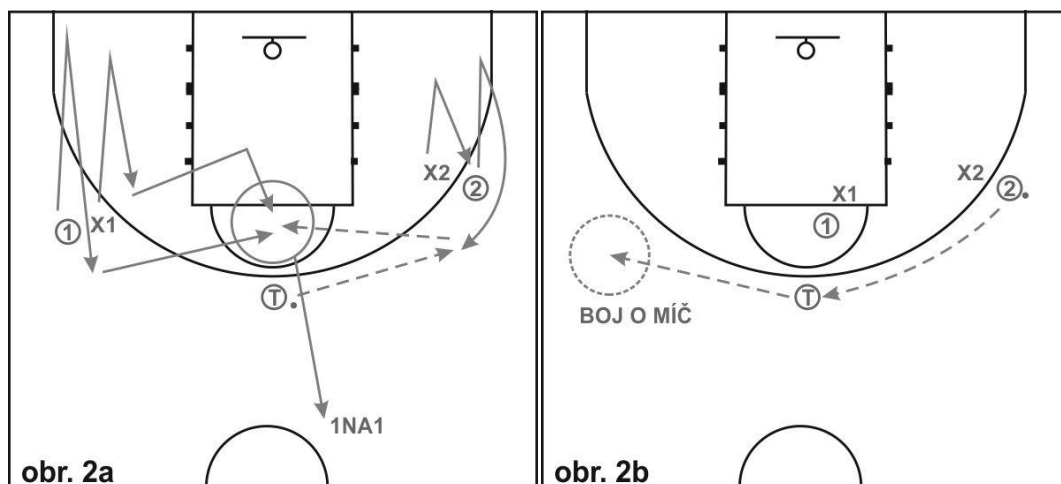
Cvičení je určeno pro dvojice, každá dvojice má míč. Základní postavení hráčů je znázorněno na obrázku 1. Cvičení začíná přihrávkou trenéra hráči 1, který se po chycení míče uvolňuje ihned driblinkem směrem ke koncové čáře. Jakmile opustí trenérovi míč ruce, obránce X1 se snaží zastavit unikajícího útočníka s míčem mimo vymezené území (nevypichuje mu míč). Po zastavení driblinku a chycení míče přihraje hráč 1 zpět trenérovi, který míč kutálí opačným směrem. Hráči 1 a X1 bojují o míč. Ten, který míč získá, jej přihraje trenérovi a uvolňuje se směrem do vymezeného území, kde po chycení přihrávky od trenéra zakončuje střelbou z krátké vzdálenosti. Hráči si vymění své role a zařadí se na konce zástupů.



Cvičení 2 – 2na2, over play nebo ziskej míč

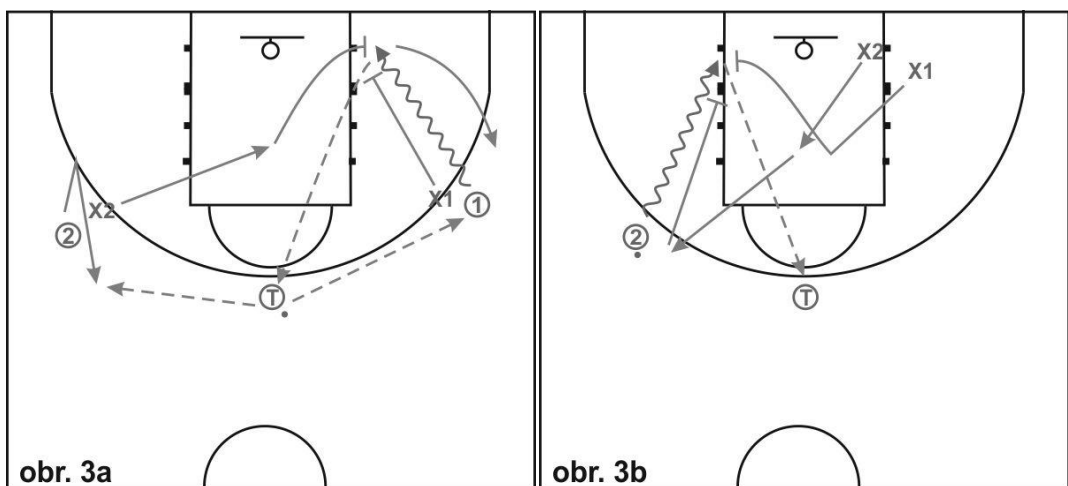
Cvičení je pro 2 útočníky a 2 obránce. Hráči začínají ze základního rozestavení, jak je znázorněno na obrázku 2a, trenér má míč. Obránci zaujmou postavení na spojnici mezi míčem a útočníkem bez míče (over play). Útočníci se uvolňují bez míče v prostoru podél postranních čar. Trenér přihraje volnému hráči, na obrázku 2a hráči 2. Obránce X2 se snaží svým postojem a postavením zabránit úniku hráče s míčem do středu hřiště. Obránce X1 se v momentě přihrávky přemístí na spojnici koš-koš (help position). Hráč 1 se uvolňuje bez míče směrem do středu půlkruhu kolem čáry trestného hodu. Cvičení pokračuje: a) pokud lze

přihrát hráči 1 směrem k čáře trestného hodu – útočník řeší situaci 1na1, b) pokud nelze přihrát hráči 1, hráč 2 přihraje zpět trenérovi, který míč kutálí libovolným směrem. Všichni hráči o míč bojují. Dvojice, která míč získá, útočí na předem určený koš.



Cvičení 3 – 2na2, pomoz a vrat' se a ziskej míč

Cvičení pro obránce a dva útočníky. Hráči začínají v základním rozestavení, které je znázorněno na obrázku 3a. Obránci se nesnaží chytit přihrávky od trenéra. Cvičení začíná přihrávkou hráči 1, který ihned po chycení míče dribluje směrem ke koncové čáře. Obránce X1 se snaží svým postojem a postavením nepustit hráče s míčem do středu hřiště a nasměrovat jej tím pádem směrem ke koncové čáře. V momentě přihrávky se obránce X2 přemístí co nejrychleji na spojnici koš-koš a posléze směrem ke koncové čáře, kde společně s obráncem X1 zastaví útočníka s míčem (zesílení krytí hráče s míčem i prostoru). Aktivním pohybem paží se oba obránci snaží znesnadnit zpětnou přihrávku směřující k trenérovi. Trenér míč chytí a přihraje útočníkovi 2na opačnou stranu hřiště. Cvičení takto pokračuje stejným způsobem na druhé straně hřiště. Po několika změnách silné a slabé strany trenér míč kutálí nebo vyhodí libovolným směrem. Hráči o míč bojují. Dvojice, která míč získá, útočí na předem určený koš.



Při návštěvách různých druhů utkání si vedu různorodé záznamy, Jedním z nich je statistika získaných tzv. neutrálních míčů, míčů nikoho. Jsou to momenty, kdy žádné družstvo nemá míč pod kontrolou. Jedním z výsledků tohoto pozorování je, že družstvo, které získalo více než 70 procent těchto míčů, v daném utkání zvítězilo. Je tomu tak i u vás?