

# Postřehy ze stáže v USA

*Autor: Tomáš Bartošek*

V první řadě chci poděkovat České basketbalové federaci, že mi umožnila zúčastnit se basketbalové stáže na univerzitách a středních školách v americkém Texasu.

Poděkování patří i organizaci Athletes in Action, která stáž organizovala, a po celou cestu nás její pracovníci provázeli. Díky síle a vlivu této organizace jsme měli mnohé dveře otevřené a mohli tak vidět a slyšet více než ostatní.

Všechny návštěvy univerzit i středních škol probíhaly ve stejném či podobném duchu. Vždy jsme shlédli jeden nebo více tréninků a poté absolvovali diskuzi s trenérem či asistentem trenéra. Velmi podrobně jsme se seznámili s vybavením škol a jejich sportovním zázemím. Sledovali jsme i kondiční přípravy týmů, po kterých opět následovaly diskuze přímo s kondičním trenérem daného školního institutu.

Zajímavá byla návštěva přípravného utkání týmu NBA Dallas Mavericks ,kde jsme měli možnost osobního setkání i s manažery a skauty klubu. Zde jsme mohli vidět i veškerou doprovodnou show při utkání a kompletní servis pro diváka.

Během celého pobytu jsme porovnávali určité rozdíly mezi pojetím tréninku u nás a ve Spojených státech. Zásadním rozdílem je široký realizační tým, na tréninku byli minimálně dva až tři trenéři, hráči jsou pod neustálým tlakem, který je nutí se zlepšovat, viditelná byla profesionální příprava na tréninky. Celý realizační tým i hráči byli seznámeni s náplní tréninku, každý měl konkrétní úkol a prodlevy mezi cvičeními byly minimální.

## **I. Fyzická příprava hráčů – posilování**

V této oblasti jsme se setkali s úplně jiným pojetím přípravy mladých hráčů, než je dlouhodobý zvyk a zažitá stereotypy u nás. Se systematickou kondiční přípravou začínají již s hráči ve věku 13 – 14 let. Už v tomto věku do fyzické přípravy zapojují činky, těžké míče a další posilovací stroje a pomůcky. Na většině škol mají hráči k dispozici posilovnu a k tomu i kondičního trenéra. Na univerzitách je kondiční trenér nezbytná samozřejmost. Tato funkce je k dispozici už i na středních školách, kdy pomáhá s rozvojem hráčů z různých sportovních odvětví - basketbal, americký fotbal, zápas atd... Hráči tak relativně v nízkém věku začínají



posilovat s velmi nízkými váhami na závaží a činkách. Hlavní důvod je dokonale připravit tělo sportovce k dalším etapám rozvoje silové kondiční přípravy. Druhým aspektem tak brzkého posilování je, že hráči si již v nízkém věku uvědomí, že posilovna je plnohodnotná součást přípravy sportovce a mají k této činnosti již vybudovaný vztah.

Konkrétní cviky jsou za využití váhy vlastního těla (toto se ve velké míře využívá i u nás. Pokud do přípravy zapojí činky a závaží, tak jen nízké váhy 1-2 kg. Při zapojení činek do tréninku se nejedná často o statické cviky, ale o kombinaci pohybů, výskoků s činkami, např. skákání panáka s činkami v ruku, výpady do strany opět s činkami v ruku, kroužení rukou různými směry. Důležitou součástí této přípravy je zapojení více svalových partií.

Zásadním aspektem kondiční přípravy je velká pestrost cviků, zapojení více druhů nářadí, činky, těžké míče, trx program, cviky s vlastní váhou apod. Vše se děje pod odborným dozorem kondičního trenéra, který dbá na správnou techniku cviku, což je velmi důležité.

## **II. Obranné drily – HIGH SCHOOL ST. PIUS (RUSSEL CARR, HEAD COACH)**

### 1. Box out dril + close out

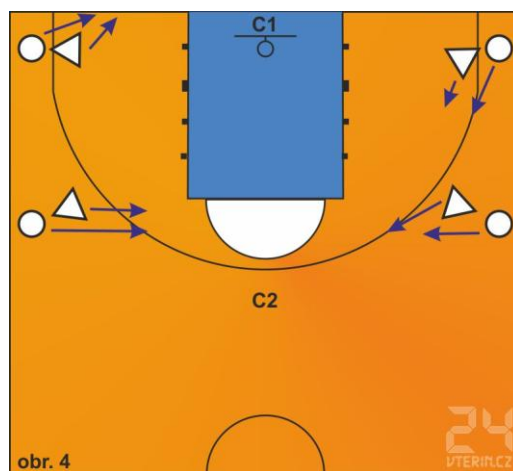
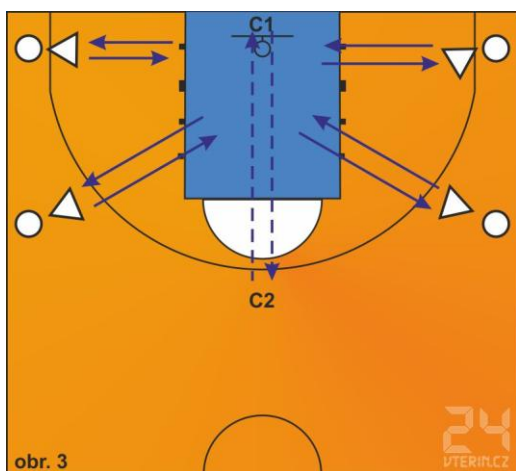
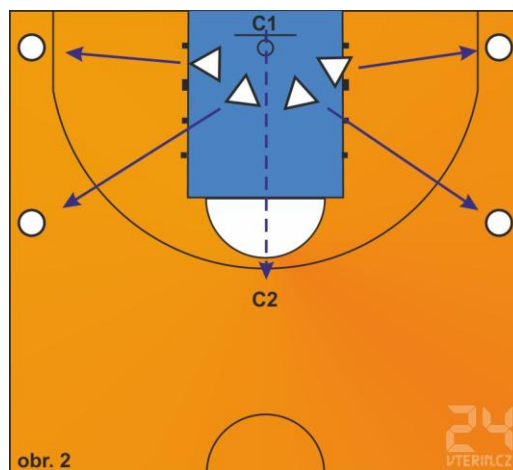
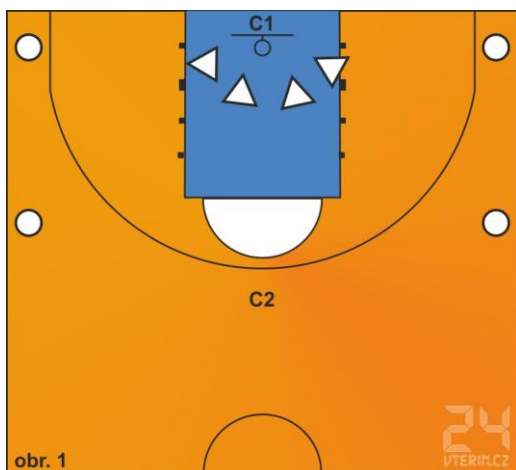
Cvičení pro 8 hráčů (4 obránci a 4 útočníci) + 2 trenéři (C1 a C2). Útočníci mají postavení na perimetru a obránci uvnitř vymezeného území. Trenér C1 s míčem pod obroučkou, druhý trenér na vrcholu trojky. Obránci v obranném postoji na místě a rychlá práce nohou v obranném postoji. obr. 1

Cvičení spustí trenér přihrávkou na druhého trenéra a obránci co nejrychleji reagují pohybem k útočnickovi. U útočnicka využívají close-out. obr. 2

Po zpětné přihrávce od trenéra C2 na trenéra C1 co nejrychlejší reakce do výchozího postavení + opět rychlá práce nohou na místě v obranném postoji. Poté opět přihrávka na trenéra C2 a celé se to několikrát může opakovat. obr. 3

Na pokyn trenéra se útočníci snaží dostat k trenérovi C1 v dolním postavení a obránci se jim v tom snaží zabránit využitím odstavení (box-out, záda), ideální načasování pro odstavení je , když obránci jsou v blízkosti útočnicků tak, aby byl co nejrychlejší kontakt tělem odstavení. obr. 4





## 2. Pohyb obránců (rotace) a atakovat míč

Cvičení pro 7 hráčů (3 obránci a 4 útočníci) + 1 trenér C1. Útočníci mají postavení na perimetru a obránci uvnitř vymezeného území. Obránci v obranném postoji na místě a rychlá práce nohou v obranném postoji. Útočníci si mohou jen přihrávat. obr. 1

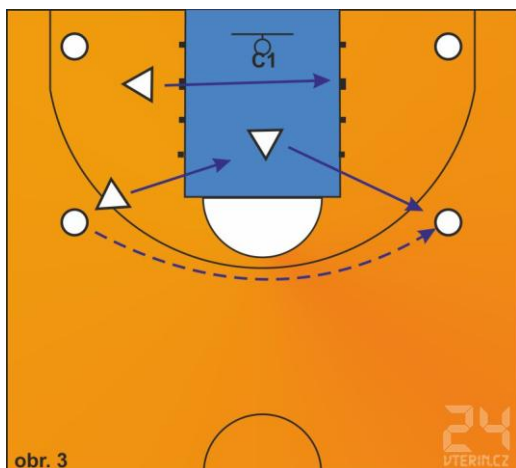
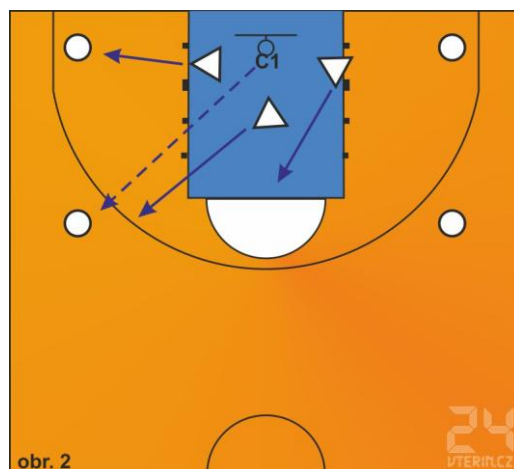
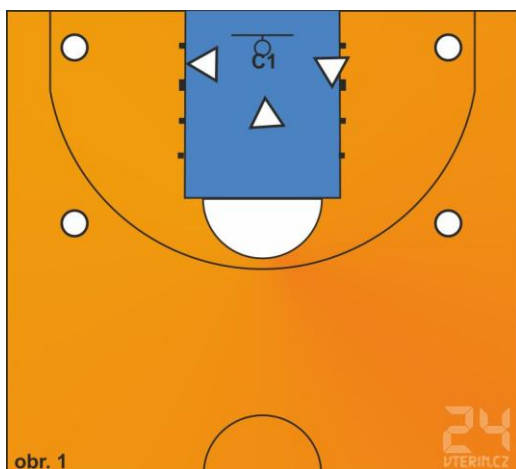
Trenér pošle míč k útočníkovi. Nejbližší obránce napadá míč, ostatní obránci jsou v help postavení. obr. 2

Po přihrávce dochází k rotaci obránců a nejbližší obránce napadá útočníka s míčem. Posun a rotace dvou obránců. obr. 3

Obrana se snaží vydržet 15 – 20 vteřin tak, aby zamezila volné střele. Jestliže se útočníci dostanou do otevřené střely, musejí zakončit poziční střelou.



Kritická místa – dbát na včasnou a rychlou reakci obránců a na změnu polohy míče. Reagovat již při letu přihrávky a ne až po chycení míče dalším útočníkem. Obránce, který atakuje míč, křičí: „míč, míč nebo ball, ball“. Snaha učit mluvit naše hráče.

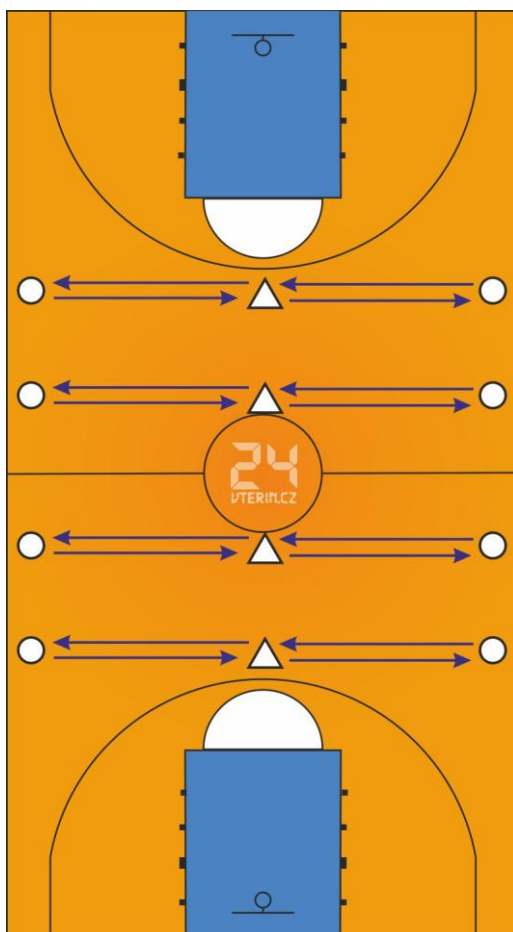


### 3. Kondiční obranný dril

Cvičení pro celý tým. Základní postavení hráčů, ideálně jsou trojice, ale není potřeba. Hráč stojí na spojnici koš - koš a v obranném postoji pracuje na místě (rychlé šlapaní nohou), na pokyn trenéra vybíhá ke spoluhráči, který stojí na postranní čáře. Při dobíhání ke spoluhráči využívá close-out, poté se vrací na výchozí pozici. Zde opět práce nohou v obranném postoji a na další pokyn vybíhá na druhou stranu.

Tento dril se dá různě modifikovat, obránci mohou reagovat na trenéra, který určí směr, či dělat rovinku v obranném pohybu nebo kombinovat sprint a obranný pohyb.





#### 4. Obranný dril s výpomocí a tlakem na hráče s míčem

Cvičení je pro 4 hráče (2 obránci a 2 útočníci) + 1 trenér C1. Trenér je v dolním postavení (low post) a útočníci na perimetru. Obránci začínají v help pozici u trenéra. obr. 1

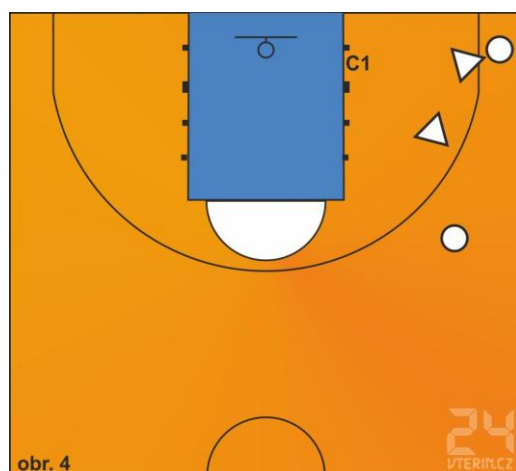
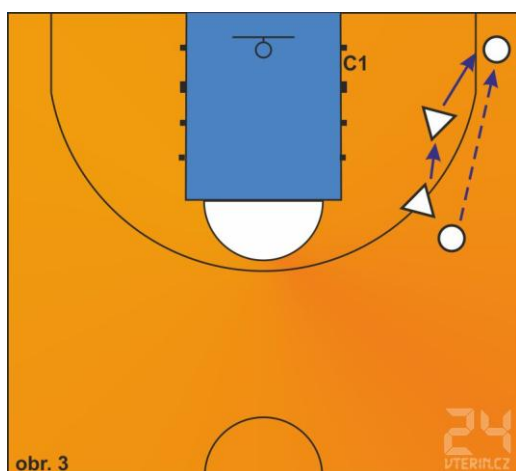
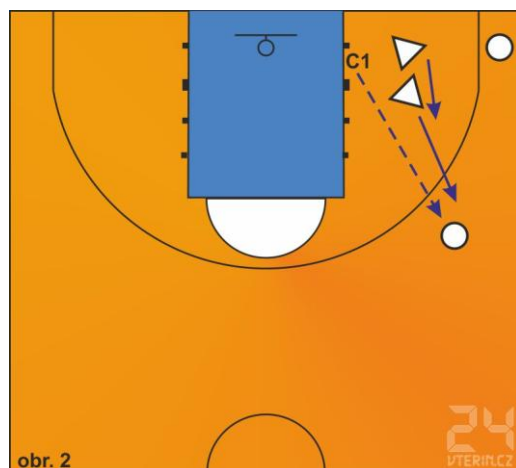
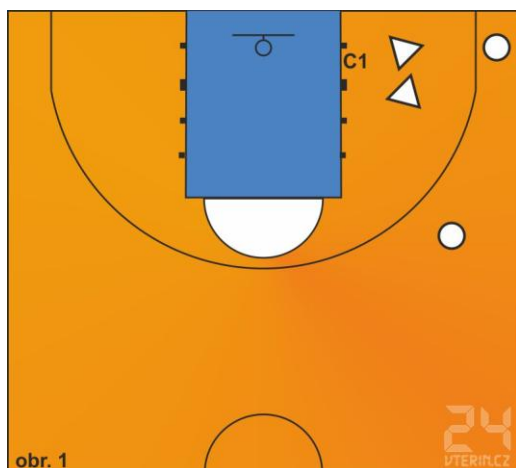
Trenér přihraje jednomu z útočníků, jeho obránce atakuje míč (opět chceme hlasitě křičet míč, míč nebo ball, ball). Druhý obránce je v help postavení k míči, je neustále aktivní, má živé nohy. obr. 2

Po změně pozice míče se hráči posouvají. Opět jeden hráč je aktivní na míč, druhý je v help pozici. obr. 3

Útočníci mají možnost přihrát i trenérovi a poté jsou oba obránci v help pozici.

Kritická místa – dbát opět na co nejrychlejší reakci při pohybu míče, používat ruce maximálně aktivně i v help pozici, živé nohy a komunikace z pohledu obrany (míč, míč nebo ball, ball).





*Závěr: Největší rozdíl oproti tuzemským zvyklostem a podmínkám byla vždy sebevědomá komunikace hráčů na tréninku. Hlavně v obranných drilech si pomáhali neustálým mluvením (ball, help, rebound apod.), ale i na útočné polovině. Vždy se hráči mezi sebou povzbuzovali a to jim dávalo energii navíc. Komunikace neboli mluvení je v basketbalu velmi důležitá věc a na nejvyšší úrovni zcela nezbytná.*

