

ÚLOHA A INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK ROZEHRÁVAČE

Autor: Tomáš Bartošek

Zpracováno na základě přednášky prof. Nenada Truniće (Srbsko) na trenérském kurzu FIBA EUROPE

COACHING CERTIFICATE – Turecko, Konya 2013

Profil rozehrávače – PG

Jaké vlastnosti má mít rozehrávač?

1. Leader – jeden z nejdůležitějších rysů rozehrávače. Organizuje útok, měl by mít zápal pro hru, když týmu se nedaří, umět strhnout tým. Měly by mít právo promluvit na hráčské poradě.
2. Čte hru - dobrý PG musí pochopit hru s ohledem na různé rytmy hry. Musí se rozhodnout, kdy zpomalit hru, nebo kdy je čas, aby se pokusil o rychlý protiútok, nebo kdy zvýšit obranné úsilí. V některých situacích, a když si je opravdu jistý, může také poradit trenérovi (vyjádřit se k tomu, co se děje na hřišti). Záleží to samozřejmě na přístupu kouče a na tom, jak mají nastavený vztah rozehrávač PG/ trenér.
3. Umí hrát ve dvou rychlostech – PG, kteří hrají stále v jedné rychlosti, jsou především na útočné polovině v nevýhodě – jejich rychlost je konstantní a pro obránce předvídatelná. PG, který dokáže ve správnou chvíli prudce změnit rychlost hry, se obránce může snadno zbavit a proniknout tak obranou.
4. Dává míč na spoluhráče, který bude úspěšný – PG musí znát své spoluhráče a jejich schopnosti. Při hře pak správně vyhodnotit, který ze spoluhráčů má vzhledem ke svým dovednostem a aktuálnímu postavení na hřišti největší možnost skórovat a tomuto hráči přihrát.
5. Vytváří pozice pro ostatní spoluhráče – svojí aktivní hrou donutí obranu soupeře k výpomoci a tím uvolní vlastního spoluhráče, který pak má možnost zakončit.
6. Jump Shooting – v současném pojetí basketbalu je základem hry situace P n'R. PG musí být schopen rychle vystřelit za clonou nebo proniknout do vnitřního prostoru.
7. Má přehled o dění na hřišti – platí na útočné, ale i na obranné polovině, PG ví, kdy má jít výpomoci, kdy do rotace, kdy má být v ball line, aby zabránil přihrávce.
8. Je schopen bránit hráče minimálně na dvou rozdílných pozicích – PG a SG. Musí být schopen dostat svého protihráče do co nejméně vhodné pozice pro zahájení dobrého protiútku – hraje-li soupeřův rozehrávač na středě, donutí ho aktivní obranou jít do postranního pásma.

9. Komunikátor – dobrý PG musí komunikovat se svými spoluhráči na obou stranách hřiště, organizuje hru v útoku, řídí i obranu týmu. Pokud jsou správně nastavené vazby mezi trenérem a PG, může komunikovat v průběhu hry i s trenérem např. o možnosti střídání hráčů.

10. Sebevědomý a pozitivní – očekává se od něj, že se bude podílet na nejdůležitějších situacích ve hře – např. posledním výstřelem. K tomu je patřičné sebevědomí nezbytné. Musí umět i své spoluhráče opravit, aniž by je kritizoval, dodat týmu sebevědomí a víru v klíčových situacích.

FILOZOFICKÝ A FUNKČNÍ PŘÍSTUP TRENÉRA K INDIVIDUÁLNÍMU TRÉNINKU ROZEHRÁVAČE

Klíčové otázky, které si musí trenér položit a sám si zodpovědět při práci s hráčem PG (point guard):

- CO DĚLÁŠ A PROČ TO DĚLÁŠ?
- JAK TOHO DOSÁHNOUT?
- KDY SE TO BUDE DĚLAT?

Jestliže trenér chce být lepší v práci a v tréninku s rozehrávačem, musí být otevřen novým možnostem přípravy a učení a musí rozpoznat správný přístup. Hlavní pro úspěch v individuálním tréninku s PG je pružnost myšlení, být neustále otevřený novým myšlenkám a podnětům. Je důležité se s PG znát, reagovat na změny ve vývoji hráče jak v tréninku, tak v utkání.

Každý trenér by měl znát důležité základy pro každou hráčskou pozici - základní pohyby a dovednosti jak v útoku, tak i obranné polovině. Poznat co a jaké pohyby, návyky, dovednosti vyžaduje basketbal jako sport a hlavně pozice rozehrávače.

Trénujeme hráče (POINT GUARD), ne basketbal

- Každý hráč je individuální osobnost a co platí na jednoho hráče, nemusí platit na druhého. Plyne z toho nutnost osobního přístupu k hráči.
- *Nikdy neztrácej pohled na koncept přípravy po 24 hodin. PG pracuje v tréninku 2 – 4 hodiny denně, ale těch zbývajících 20 – 22 hodin mají možnost ovlivnit úspěch v přípravě a rozvoji PG víc než samotný trénink.*
- Je jednoduché spadnout do pasti trénování a ne koučování. V trénování je upřena pozornost jen na aktuální práci v tréninku: drily, nácvik akcí, opakování, fyzická zátěž hráče (srdeční tep) atd. Koučování je budování celé osobnosti PG po mentální stránce, fyzické a sociální. Je to úzká spolupráce s hráčem. Je důležité definovat si cíle v přípravě PG a způsob, jak těchto cílů dosáhnout. Neustále si kontrolovat a hráči vysvětlovat, jakou činnost dělá a proč.
- Individuální přístup: každý PG je unikátní osobnost a každý tým je jedinečný. Současně je to i výzva pro trenéra.

Trénink s PG by měl být vždy zaměřen na zlepšení určitých aspektů hry např.

- přechodová fáze
- driblink při situaci Pick and Roll
- přihrávky
- střelba
- obrana hráče s míčem i bez míče atd.

Je důležité být neustále KREATIVNÍ. Při sestavě tréninkových drilů, pohybů a cvičení je nutné, aby každá dovednost a taktika byla obsažena i v zápase.

Zásady pro trénink a přípravu PG pro úspěch v zápase

- technické a taktické dovednosti musejí být prováděny v maximální rychlosti a pod kontrolou
- trénink vyžaduje přípravu
- určení priorit v tréninku
- výběr vhodných metody
- vytvoření více specifických drilů pro PG pro jednu dovednost
- vybrat vhodné testování a vyhodnocení

Individuální trénink a setkání s rozehrávačem

Při sestavování individuálního a specifického tréninkového plánu pro přípravu PG a setkání s hráčem Vám mohou pomoci následující otázky

- CO JE CÍL TRÉNINKU?
- JAK TOHO DOSÁHNOUT?
- JAKOU VÝBAVU A VÝSTROJ BUDEME POTŘEBOVAT?
- KDE JE ČASOVÝ PROSTOR PRO PG TRÉNINK V TÝDENNÍM PROGRAMU?
- JAKÉ METODY BUDEME VYUŽÍVAT?
- JAKÝ BUDE CELKOVÝ ROZSAH?
- JAKÉ DRILLY JSOU NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?
- JAKÝ BUDE POČET OPAKOVÁNÍ DRILŮ?
- JAK SE STŘÍDÁ A OPAKUJE TRÉNINK A ODPOČINEK?
- JAKÝ TYP ODPOČINKU ZVOLÍME? AKTIVNÍ NEBO PASIVNÍ? (aktivní – plavání atd., pasivní-spánek)

PRAKTICKÁ ČÁST TRÉNINKU ROZEHRÁVAČE – PG

Zaměřen na:

- SPECIFICKÉ DOVEDNOSTI ROZEHRÁVAČE
- PROPOJENÍ RYCHLOSTI, AGILITY, KOORDINACE A ZLEPŠENÍ TECHNICKÝCH A TAKTICKÝCH DOVEDNOSTÍ
- ZLEPŠENÍ STŘELBY (v zápasových situacích)
- KOMPLETNÍ DRILLY ORIENTOVANÉ NA ZLEPŠENÍ HRY 1-1, Z POHLEDU ÚTOKU A OBRANY.

První fáze tréninku

Diagram 1 – drily driblink (různé změny směru, přehození před tělem, za tělem, pod nohou, dovnitř/ven, zaváhání) druhý zástup před přehozením udělá zpětný driblink. Měnit různé způsoby zakončení (dvojtakt, přes dvě nohy, zadní obrátka atd.)

Diagram 2 – z rohu ke kuželu obranný pohyb - u kužele se hráč otvírá k míči a přijímá míč – od druhého kužele přihrává a hraje situaci „hod' a běž“ po opětovném přijetí míče zakončuje (velká variabilita zakončení) – z druhého rohu opět začíná obranný pohyb a driblinkem mezi kužely k zakončení na druhé straně.

Diagram 1

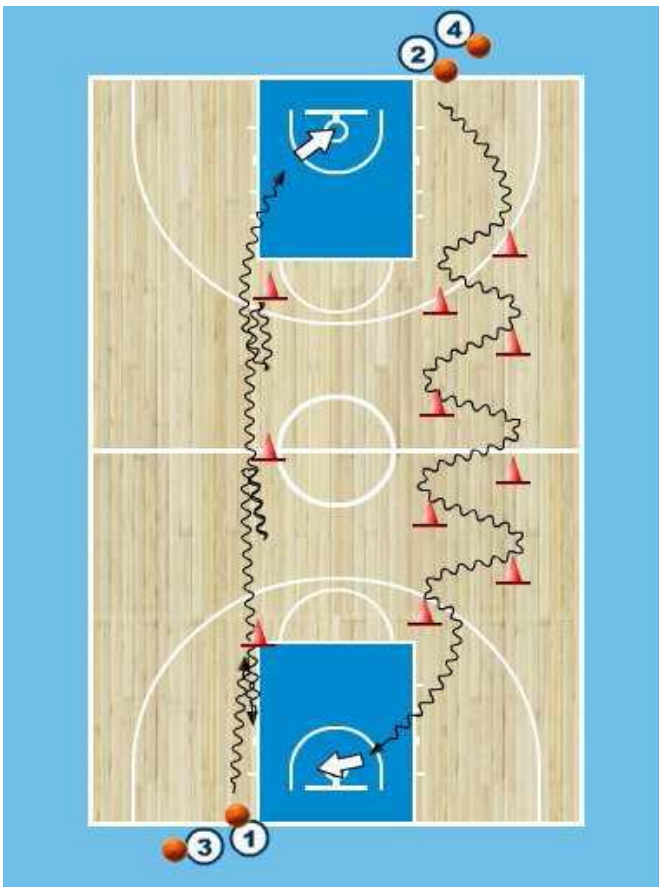
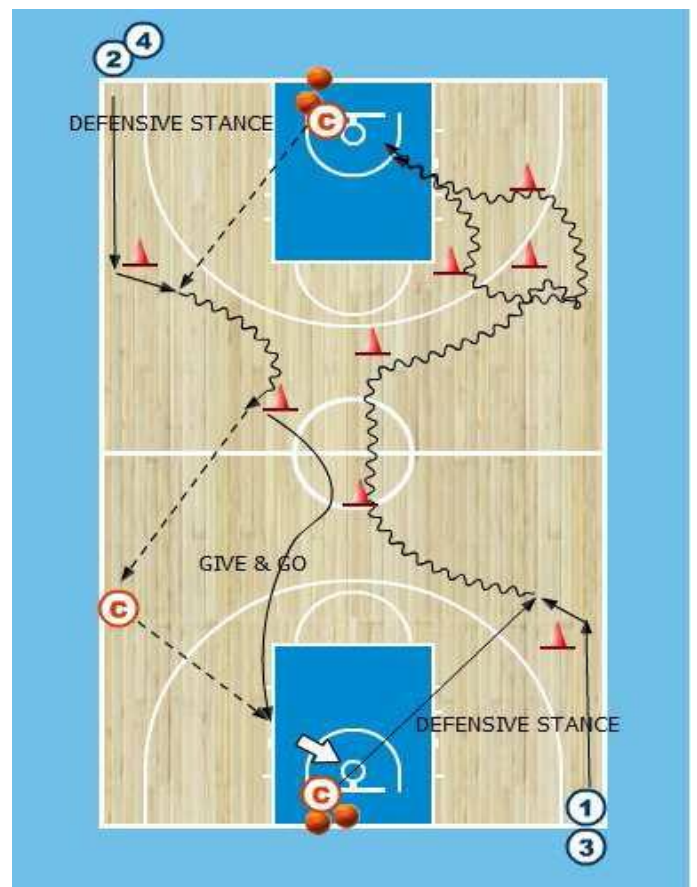


Diagram 2



Hlavní tréninkový blok

Diagram 3 – zaměřeno na práci nohou (využití atletického žebříku, kuželů atd.), děláme s míčem například točení míče okolo těla atd. – při driblinku opět různé změny směru – v závěru učíme řešení situace proti různým obranám řešením P a R (předskok a kontrol)

Diagram 4 – zaměřeno na situaci hand off s následnou střelou - close out, chycení míče v plné rychlosti a zakončení rychlého protiútku střelou.

Diagram 3

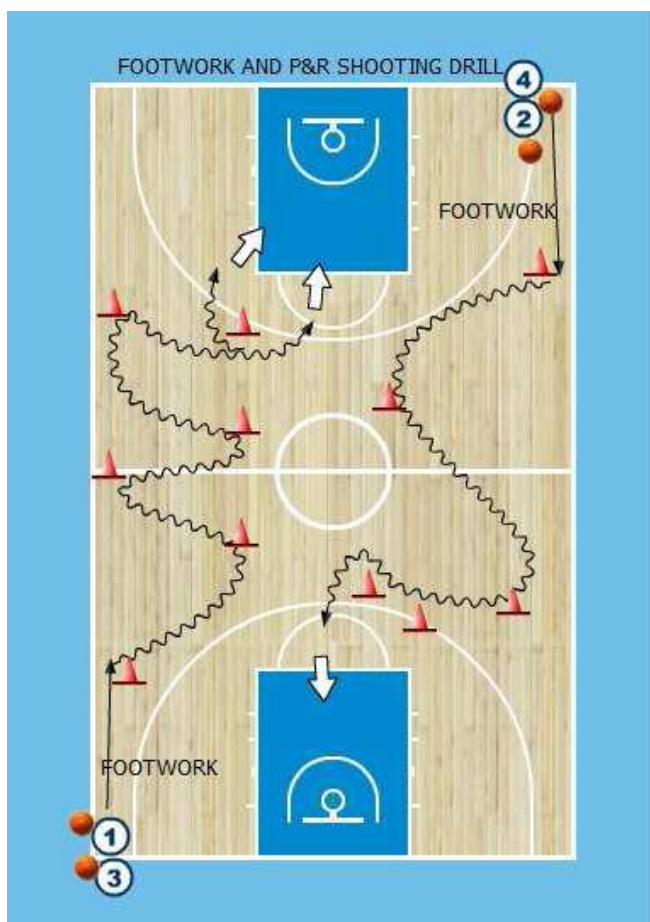


Diagram 4

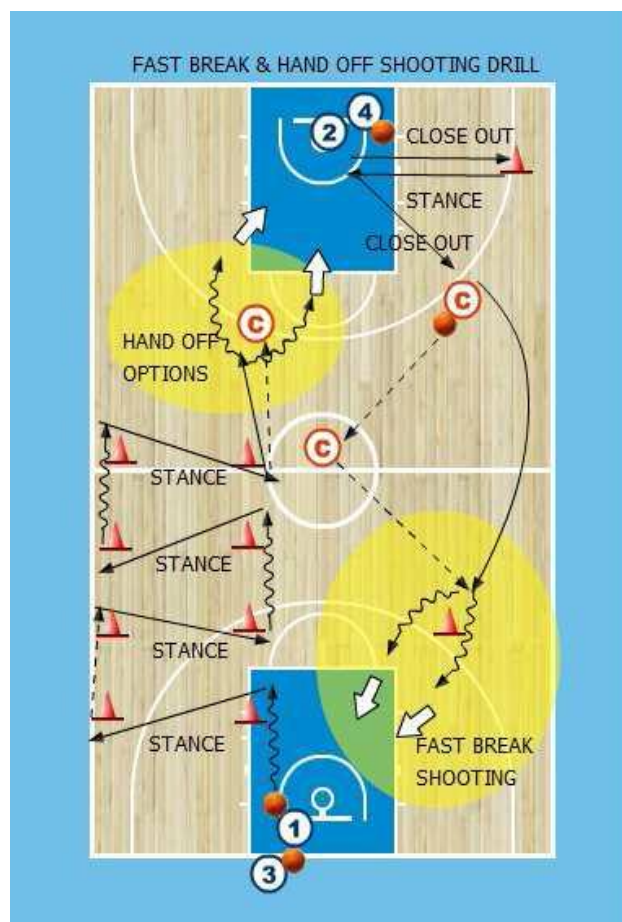


Diagram 5 – 1 na 1 - drill ke zlepšení individuální obranné a útočné techniky a taktiky, nacházet rychlé a správné řešení jak z pohledu útoku, tak i obrany. Můžete přidat i různá omezení (útočník nesmí najet na střed apod.)

Diagram 6 – 1 na 1 – dril, kde je velký důraz kladen na close out situaci a z pohledu útoku správné přijetí a chycení míče, velký důraz klást správný postoj (snížené těžiště, čelem ke koši).

Diagram 5

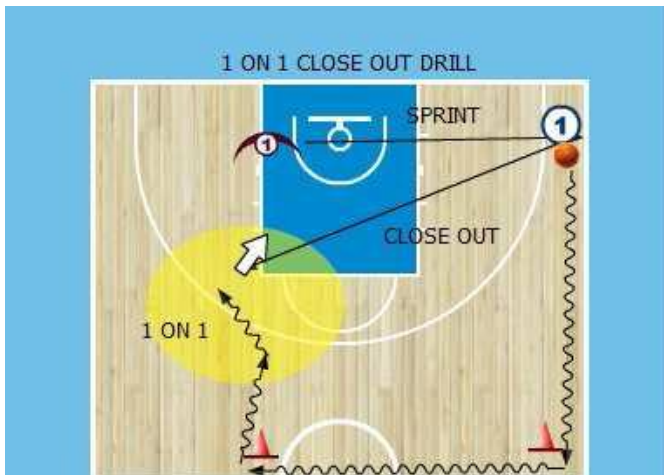


Diagram 6

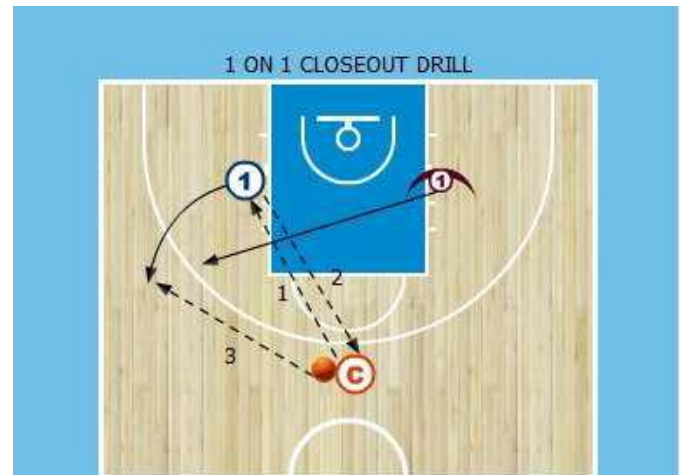


Diagram 7. – kombinovaný dril na close out, odskočení k míči a obrana vnikajícího hráče do vnitřního prostoru. První přihrávka je kutálení míče po zemi, obránce využívá close out, poté je přenos míče na slabou stranu, obránce upravuje postavení k pozici míče a hra 1 na 1 - obránce musí využít close out. Cvičení pokračuje na diagramu č. 8 - hráč s míčem č. 1 přihrává trenérovi a ten přihrává obránci č. 1, který se uvolňuje na perimetr, z útočníka č. 1 se stává obránce, snaží se bránit maximálně agresivně (deny defense) a dohrávají situaci 1-1 do zakončení.

Diagram 7

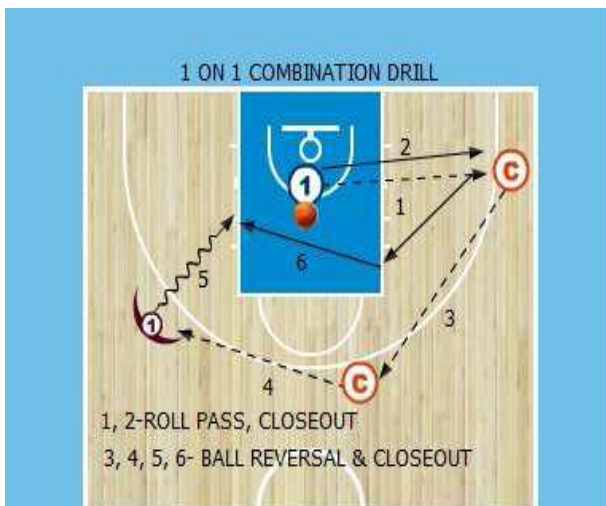


Diagram 8

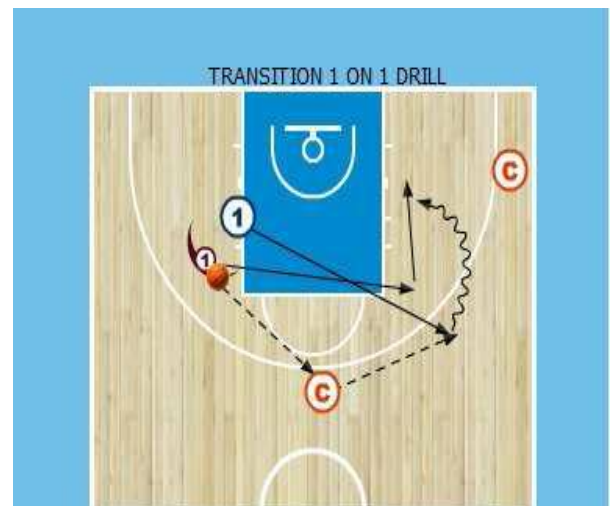


Diagram 9 – 1 na 1 close out dril, obránce přihrává trenérovi, ten přihrává (kutálí nebo o zem apod.) jednomu ze dvou útočníků na perimetru, obránce se musí správně a rychle rozhodnout a využívá close out k obraně hráče s míčem.

Diagram 9

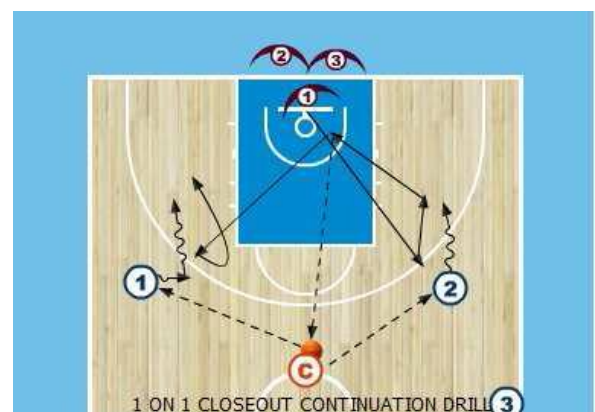


Diagram 10 – 1-1, obranný doskok, close out. Útočník s míčem začíná pohyb ke koši, obránce je zády k útočníkovi a reaguje na pohyb útočníka, poté dělá boxout, po doskoku přihrává trenérovi, ten přihrává útočníkovi, který oběhl kužel a obránce s využitím close out se snaží ubránit situaci 1-1.

Diagram 10

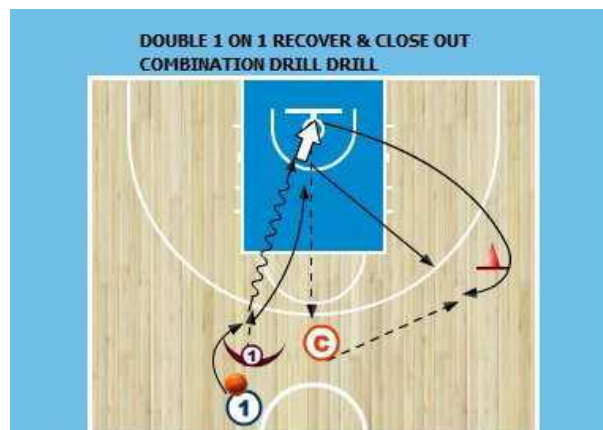


Diagram 11 – 1-1, close out. Ve stejný okamžik útočník i obránce běží k základní čáře a zpět. Útočník přijímá míč a hraje 1-1, obránce využívá close out.

Diagram 11

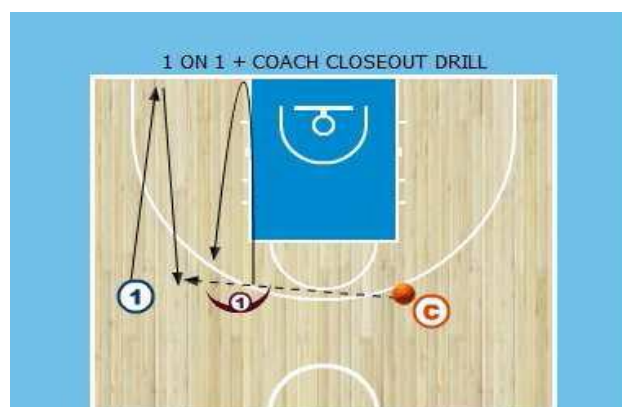
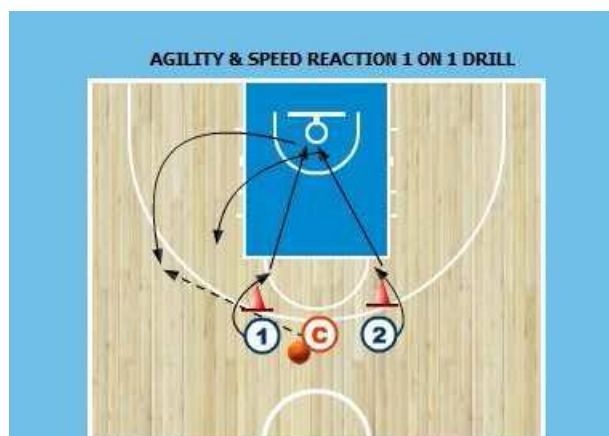


Diagram 12 – 1-1, rychlost a reakce, hráči přeskočí kužel, dotknou se desky a vybíhají na perimetr, trenér přihraje útočníkovi a hrají situaci 1-1.

Diagram 12



Obranné drily pro přechodovou fázi hry

Diagram 13 - trenér s míčem na základní části, stojící hráči na prodloužené čáře trestného hodu proti sobě, krajní hráč přijme míč od trenéra a poté hraje situaci 1-1.

Diagram 14 je opět zaměřen na situaci zakončení rychlého protiútoky a poté na situaci 1-1 v omezeném koridoru.

Diagram 13

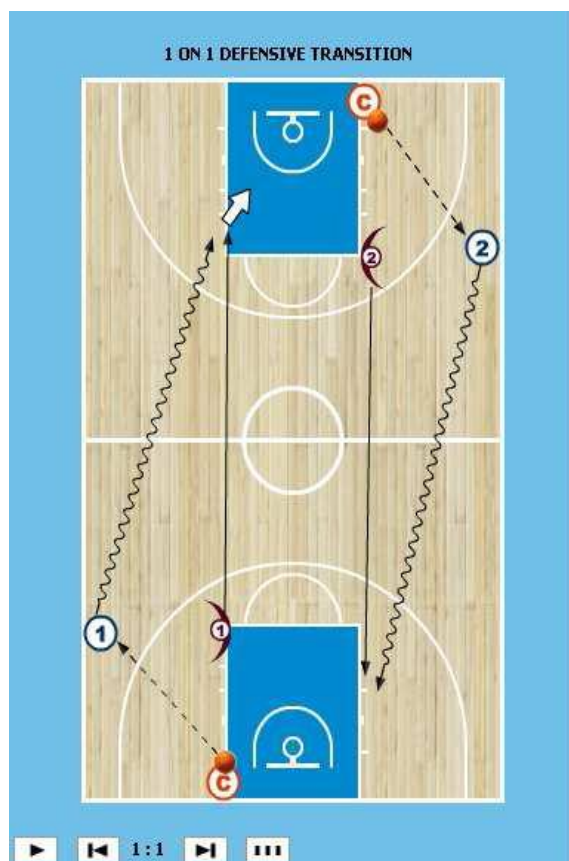
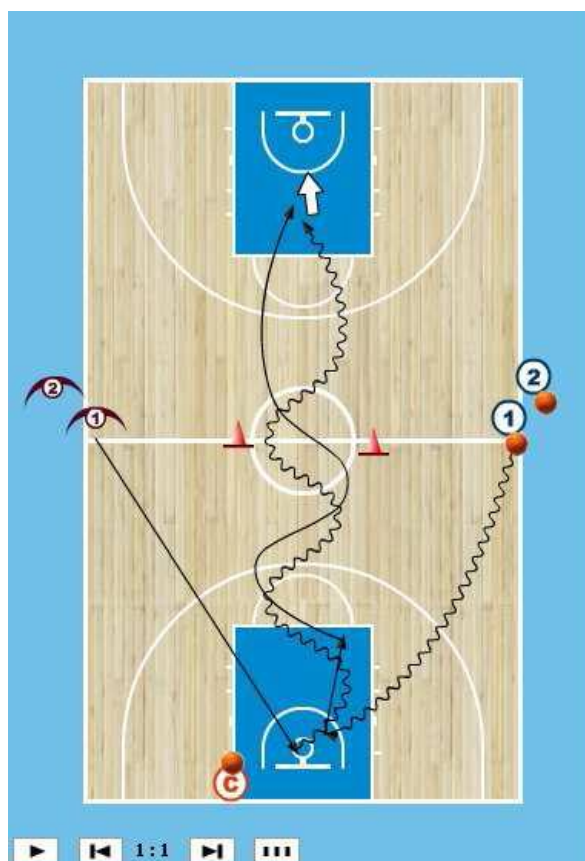


Diagram 14



Drily – propojení basketbalové kondice a střelby (obránné pohyby, změny směru, výskoky, sprint popředu a pozadu)

Diagram 15 – stanoviště pro střelce, vždy před střelbou střelec učiní fyzickou zátěž – obranný pohyb, výskoky, běh pozadu, sprint.

Diagram 16 – dva zástupy (první hráč bez míče, ostatní míč) hráč běží na druhou stranu, kde přijme míč, po jedno úderovém driblinku přihrává (hned z driblinku) na perimetr, kam nabíhal další hráč, který střílí hned nebo po driblinku. Hráč po vniku do vnitřního prostoru a přihrávce, jde na místo střelce a čeká na přihrávku od dalšího hráče.

Diagram 15

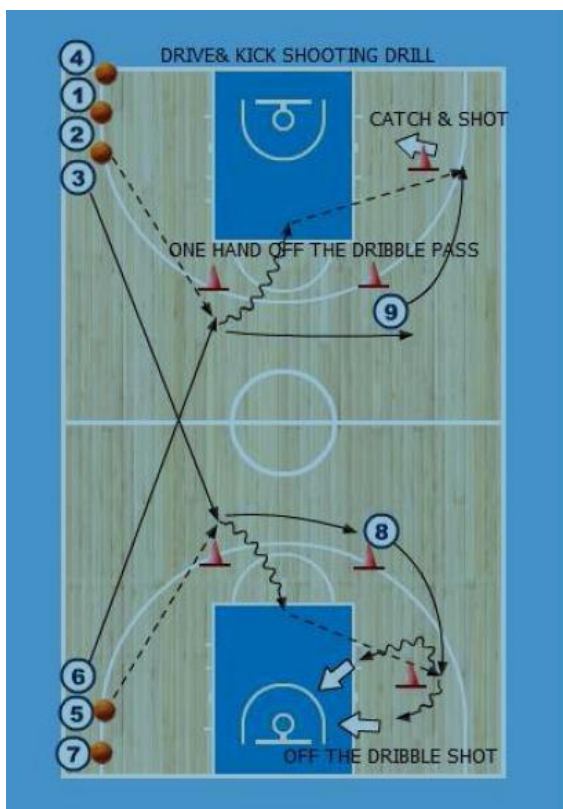
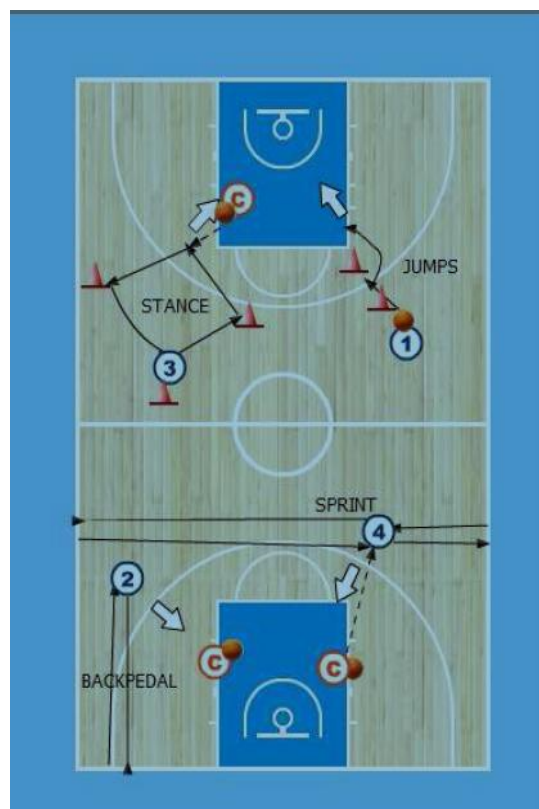


Diagram 16



Drily – na zahájení přechodové fáze a poté hra 1-2

Cvičení zahájíme střelou (hráč č. 2) a doskokem (hráč č. 3) následuje přihrávka na hráče č. 1, který hraje do koše situaci 1 na 2 (diagram 17). Hráč č. 3 při doskoku komunikuje „mám“ a poté může říct jméno hráče, jemuž přihrává. Na druhé straně hráč č. 1 po zakončení a doskoku hráče č. 2 opět přijme míč a hraje na zpět proti hráči č. 2 a hráči č. 3 situaci 1-2 (diagram 18).

Diagram 17

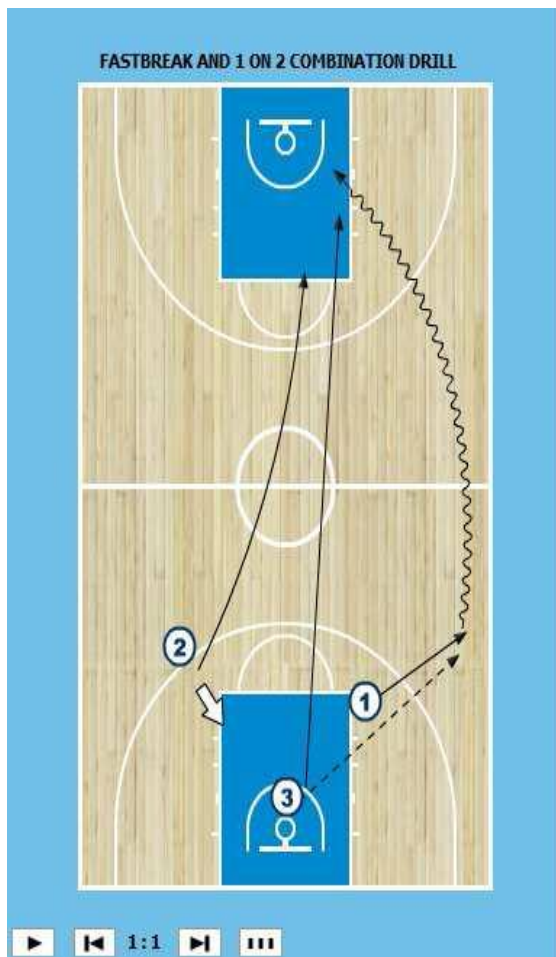
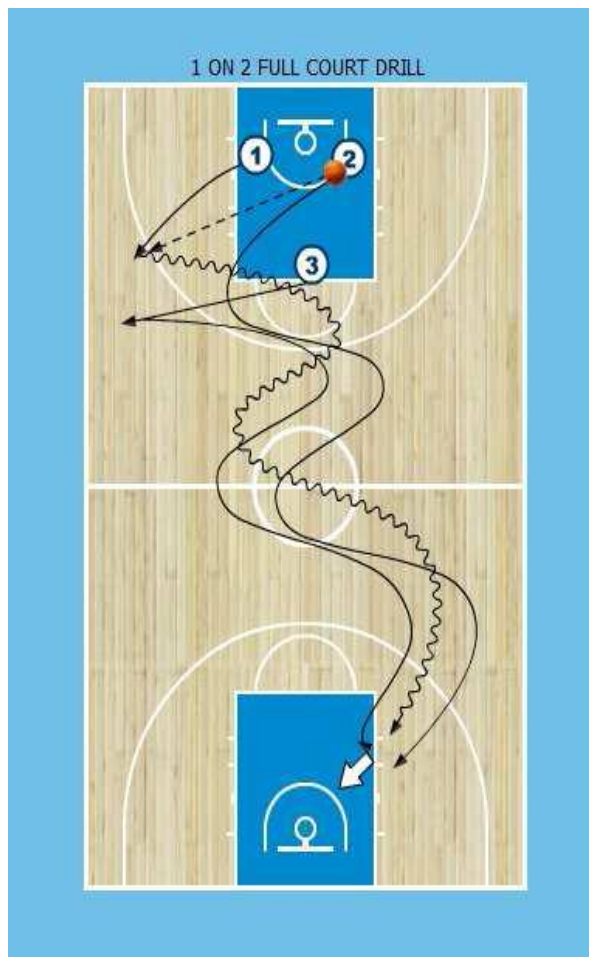


Diagram 18



Zápasové situace – střelecké drily pod tlakem

Diagram 19 – simuluje situace nejčastějších zakončení pro rozehrávače. Dva zástupy hráčů s míči, hráč č. 1 přihraje trenérovi a hned nabíhá proti míči na perimetr, zde přijímá přihrávku od hráče č. 2 a po fintě a jednoúderovém driblunku zakončuje. Hráč č. 2 po přihrávce sprintuje k trenérovi, zde přijímá míč hand-off, může hned vystřelit nebo hraje s trenérem situaci pick and roll a poté střílí.

Diagram 19

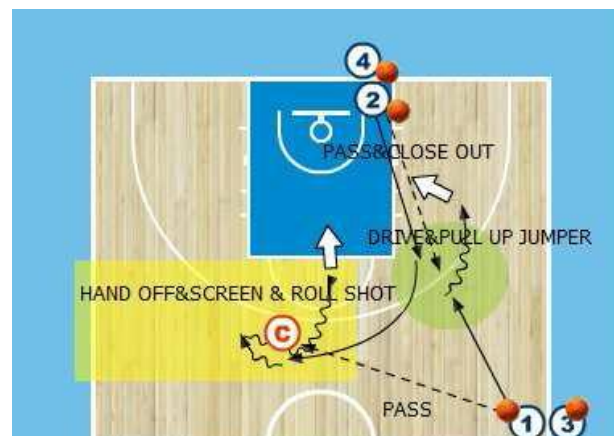


Diagram 20 – střelecký dril pro rozehrávače, trénink i na správné rozmístění hráčů na perimetru. Hráč č. 1 vniká do vnitřního prostoru, poté přihrává hráči č. 2, který po střelecké fintě opět vniká do vnitřního prostoru a přihrává na perimetr hráči č. 3. Hráč č. 1 po přihrávce vyběhá do rohu, kde přijímá přihrávku od trenéra a střílí. Hráč č. 2 po přihrávce vyběhá k trenérovi a po situaci hand off střílí.

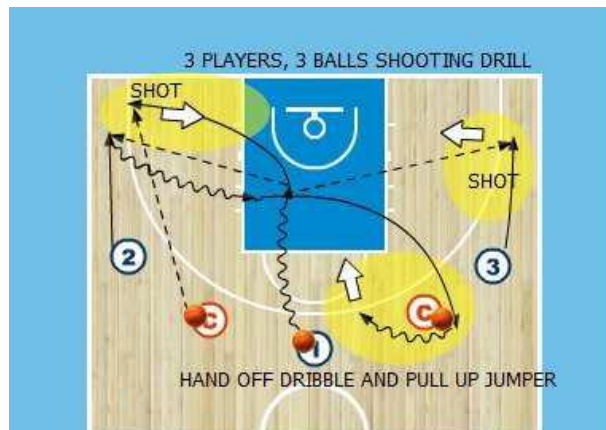


Diagram 20