

Shrnutí KBN 2016-17

Rozehrávačky 1

13. – 14. 11. 2016 Dobřichovice



První kemp basketbalových nadějí dívek v letošní sezóně proběhl 13. – 14. 11. 2016 tentokrát v Dobřichovicích. Sešly se zde hráčky označované jako rozehrávačky. Ročník 2000 přivedl na kemp nové tváře, které se ho ještě v minulosti neúčastnily. Vedení kempu se ujala Milena Moulisová – ústřední trenérka ČBF, Petr Tremel – výkonný trenér KVBMD, Stanislava Lukešová – vedoucí fyzioterapeutka, Jana Hradilová – hráčka, trenérka a fyzioterapeutka, Erika Tremlová – masérka a Ivana Hradilová, která se postarala o technické zajištění kempu.

V podzimní části kempů se nadále budeme věnovat zejména herním činnostem jednotlivce s důrazem na detaily. Rehabilitace po náročném zápasovém programu je pro hráčky již samozřejmou součástí nedělního večera. Tentokrát jsme se však zcela úmyslně věnovali této oblasti mnohem více. Fyzioterapeutka a zároveň basketbalistka Stanislava Lukešová se pokusila přiblížit hráčkám vnímání vlastního těla, jednotlivých pohybů v souladu s dýcháním apod.

Snažíme se každý kemp hráčkám ukázat, že nejen hra s míčem, když to zjednodušíme, je součástí jejich výkonu. V loňském roce jsme poukázali na mentální stránku, letos chceme vyzdvihnout důležitost správného držení těla a kompenzace jejich zatížení z tréninku a utkání.

Hráčky se seznámily jak teoreticky tak prakticky s hlubokým stabilizačním systémem páteře. Vyzkoušely si jeho zapojení v různých polohách (lež na zádech, břiše, sed, stoj). Cvičení bylo zaměřeno i na dýchání, které úzce souvisí i s jeho aktivací. Dále jsme se věnovaly správnému protažení vybraných svalových skupin včetně jejich vnímání.

Rozehrávačky ukázaly svou sílu i své nedostatky a ujistily se, že je potřeba neustále pracovat na detailech provedení jednotlivých činností zejména s míčem. V tréninkových jednotkách se snažíme s hráčkami komunikovat a chceme po nich, aby si uvědomovaly, proč, které cvičení provádějí. Zároveň jsme zkoušely navozovat situace, kdy mohly projevit svůj „leadership“, který by měl být součástí rejstříku každé dirigentky hry.

Inspirací pro trenéry může být sestřih videa z kempu dostupný na webu ČBF - KVBMD.

Shrnutí obsahu tréninkových jednotek

1. Technická příprava

Ballhandling, driblink

- Variabilita činností s míčem/míči:
 - o 2 míče
 - o 3 míče
 - o Obruče
 - o Sedátka
 - o Tenisové míčky
 - o Odpor či narušování rovnováhy 2. hráčkou – navozování hry pod tlakem
- Driblink vpřed a vzad
 - o zejména zvládnutí driblinku vzad bylo pro některé hráčky problematické

Uvolnění hráčky bez míče, chycení míče a footwork

- Pracovat s rychlostí pohybu (změna rychlosti)
- Varianty zastavení při chycení míče
 - o Před střelbou – krokem, skokem
 - o Okamžitý únik bez zastavení
 - o Půlobrat vpřed
 - o Půlobrat vzad

Uvolnění hráčky s míčem

- Zvládnout více variant zakončení (např. stop jump, floater, přes hlavu apod.)
- Práce nohou (footwork) při zahájení úniku z místa, hra 1x1
 - o Explosivní 1. krok

Přihrávání

- Přihrávka pod tlakem na uvolňující se spoluhráčku na perimetru
- Přihrávka do rychlého protiútku

2. Taktická příprava

- Řešení 1x1, čtení obránce, hra pod tlakem
- Řešení přečíslení 2x1
- Zahájení rychlého protiútku – důraz na rychlost a včasný rozhled po hřišti

3. Mentální příprava

- Být lídrem
- Komunikace



4. Fyzická příprava

- Vnímání vlastního těla
- Dýchání
- Správné držení těla – „válec těla“ (=hluboký stabilizační systém) a jeho využití v pohybu (soulad hrudník – pánev)
- Prevence zranění
- Protahování – strečink
- Posilování „core“

Příklady cviků:



Obr. 1 Protažení zadní strany stehů (hamstringy)



Obr. 2 Aktivace dolních fixátorů lopatek při napřímeném držení páteře



Obr. 3 Protažení rotátorů kyčelního kloubu



Obr. 4 Návčik dýchání do zad (bedra)



Obr. 5 Aktivace HSSp



Obr. 6 test flexe trupu se zapojením m. iliopsoas (flexor kyčel.kloubu)



Obr. 7 Protažení vzpřimovačů páteře do flexe



Obr. 8 Zapojení trupového svalstva při planku



Obr. 9 Protážení m. iliopsoas



Obr. 10 Aktivace HSSp