

Shrnutí KBN 2016-17

Křídla 1

27. – 28. 11. 2016 Brandýs nad Labem



Kemp basketbalových nadějí dívek křídel se konal 27. – 28. 11. 2016 tentokrát ve Sportcentru Brandýs nad Labem. Měli jsme zde 10 nových tváří, které přinesly novou energii. Několik hráček bylo z kempu omlučeno kvůli zápasovému vyčerpání v ŽBL. Vedení kempu se stejně jako na předchozím kempu ujala Milena Moulisová – ústřední trenérka ČBF, Petr Tremli – výkonný trenér KVBMD, Stanislava Lukešová – vedoucí fyzioterapeutka, Jana Hradilová – trenérka a fyzioterapeutka, technická vedoucí, Erika Tremlová – masérka.

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, 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 (leh na zádech, břiše, sed, stoj). Cvičení bylo zaměřeno i na dýchání, které úzce souvisí s jeho aktivací. Dále jsme se věnovaly správnému protažení vybraných svalových skupin včetně jejich vnímání.

U křídel jsme se snažili klást důraz na kvalitu hry 1x1 z pohledu útoku, na čtení obránce a volbě nejhodnějšího uvolnění s míčem i bez míče.

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:
 - o Tenisové míčky
 - o Kužele
 - o Reakce na optický, akustický povel – gnostické funkce
- Driblink
 - o vpřed a vzad
 - o silový driblink
 - o driblink spojený s další činností

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 – vyběhnutí do rychlého protiútku (postranní koridor)

Uvolnění hráčky s míčem

- Práce nohou (footwork) při zahájení úniku z místa, hra 1x1
 - o Explosivní 1. krok
- Technika provedení – náklon, rameno, noha, těsně kolem obránce, kvalita driblinku
 - o Mnoho hráček mělo problém s aktivním krokem těsně kolem obránce, 1.krok jim směřoval do strany a tím dávaly šanci obráncům

Přihrávání

- Přihrávka pod tlakem na uvolňující se spoluhráčku
 - o Velmi častá reakce na tlak – změna techniky (narovnání se, couvání)
- Přihrávka do rychlého protiútku

2. Taktická příprava

- Řešení 1x1, čtení obránce, hra pod tlakem
- Řešení přečíslení 2x1, 3x2

3. Mentální příprava

- Komunikace
- Sebedůvěra

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 Protážení zadní strany stehen (hamstringy)



Obr. 2 Aktivace dolních fixátorů lopatek při napřimeném držení páteře



Obr. 3 Protážení rotátorů kyčelního kloubu



Obr. 4 Návčik dýchání do zad (bedra)



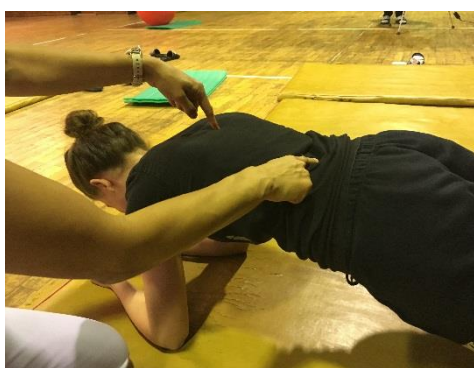
Obr. 5 Aktivace HSSp



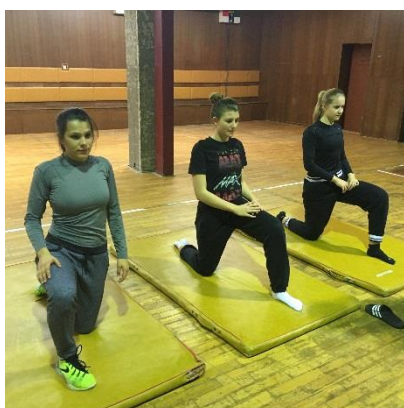
Obr. 6 Protážení hamstringů



Obr. 7 Protážení m. quadriceps femoris – přední strana stehna



Obr. 8 Zapojení trupového svalstva při planku



Obr. 9 Protážení m. iliopsoas



Obr. 10 Aktivace HSSp