

## Shrnutí KBN 2016-17

### Podkošové hráčky 1

#### **11. – 12. 12. 2016 Brandýs nad Labem**



Kemp basketbalových nadějí dívek pro podkošové hráčky se konal 11. – 12. 12. 2016 ve Sportcentru Brandýs nad Labem. Měli jsme zde 9 nových jmen. Několik hráček bylo z kempu opět omluveno kvůli zápasovému vyčerpání v ŽBL. Přesto se sešla velmi kvalitní skupina doplněná o 2 křídelnice a jednu mladší hráčku, která byla povolána na poslední chvíli za zraněnou Vitulovou. Vedení kempu se stejně jako na předchozím kempu ujala Milena Moulisová – ústřední trenérka ČBF, Petr Tremel – výkonný trenér KVBM, Stanislava Lukešová – vedoucí fyzioterapeutka, Jana Hradilová – trenérka a fyzioterapeutka, technická vedoucí, Erika Tremlová – masérka, hostem a osobností kempu byla Ivana Večeřová – trenérka.

V podzimní části kempů se věnujeme zejména herním činnostem jednotlivce s důrazem na detaily. U podkošových hráček jsme se snažili klást důraz na kvalitu hry 1x1 z pohledu útoku zády ke koši i čelem ke koši z dolního postavení (tzv. low post) a z horního postavení (high post), na čtení obránce, volbě nevhodnějšího uvolnění s míčem i bez míče a útočný i obranný doskok. Bylo příjemné zjistit, jak jsou „pivotmanky“ velmi schopné vnímat své tělo, stejně jako pokyny trenérů, měly velkou snahu upravovat detaily, které jim trenéři vytýkali.

Rehabilitace po náročném zápasovém programu je pro hráčky již samozřejmou součástí nedělního večera. Fyzioterapeutka a zároveň basketbalistka Stanislava Lukešová se pokusila přiblížit hráčkám vnímání vlastního těla, jednotlivých pohybů v souladu s dýcháním, správné držení těla apod. stejně jako na předchozích kempech křídel a rozehrávaček.

Kompenzace zatížení hráček z tréninku a utkání by měla být součástí individuální i týmové činnosti.

Hráčky se seznámily jak teoreticky tak prakticky s hlubokým stabilizačním systémem páteře (HSSp). 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 a stejně tak jejich posílení.

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

## **Shrnutí obsahu tréninkových jednotek**

### **1. Technická příprava**

#### *Ballhandling*

- Variabilita činností s míčem:
  - o Kužele
  - o Reakce na optický, akustický povel – gnostické funkce

#### *Driblink*

- o Vpřed a vzad
- o Silový driblink
- o Driblink spojený s další činností

#### *Střelba*

- Střelba po zastavení krokem (levá-pravá, pravá-levá) – práce nohou, rychlost provedení, využití síly nohou, dopad po střelbě (ne na jednu nohu!)

#### *Uvolnění hráčky bez míče*

- V dolním postavení
  - o Navázání kontaktu s obráncem, kontakt s obráncem (bumper)
  - o „Terč“ = ukázání si pro míč
  - o Práce nohou (footwork)
- Vyběhnutí do rychlého protiútku (postranní koridor) – pro hráčky v případě postavení na perimetru

#### *Uvolnění hráčky s míčem v dolním postavení*

- Chycení míče
- Silový driblink
- Práce nohou (footwork)
- Práce s rychlostí pohybu (změna rychlosti)
- Varianty zakončení
  - o Drop-step ke koncové čáře
  - o Up&under ke koncové čáře i do středu hřiště
  - o Vícenásobný driblink do středu – 2 varianty:
    - 1.obrátka zpět, zakončení přes hlavu
    - Přední obrátka a střela
- Další zdůrazňované detaily:
  - o Síla trupu (core), nohou a hýždí, široký a nízký tedy stabilní postoj
  - o Chin the ball = držení míče ve výšce brady s lokty od sebe po doskoku i v zakončení
  - o Ovládání míče prsty ruky

#### *Uvolnění hráčky s míčem v horním postavení*

- Práce nohou (footwork) při zahájení úniku z místa, hra 1x1
  - o Explosivní 1. krok
- Technika provedení – náklon, rameno, noha, těsně kolem obránce, kvalita driblinku

#### *Doskakování*

- Obranné doskakování
  - o Kontakt s útočníkem – box out
  - o Odstavení hráčky – obrátka
  - o Práce paží
  - o Vůle doskakovat!!!
  - o Načasování (timing) výskoku v reakci na míč při doskoku
  - o Komunikace („střela“, „záda“)
- Útočné doskakování
  - o Výběr pozice pro doskok jako reakce na pravděpodobnost směru a síly odrazu míče
  - o Činnost hráčky při pohybu kolem obránce tzv. swim move
  - o Načasování (timing) výskoku v reakci na míč při doskoku

### Přihrávání

- Přenos míče na perimetru
- Přihrávka high-low přes obránce
- Přihrávka pod tlakem na uvolňující se spoluhráčku
  - Velmi častá reakce na tlak – změna techniky (narovnání se, couvání, neschopnost udržet stabilitu a kvalitu přihrávky)
- Přihrávka do rychlého protiútku - outlet pass

### 2. Taktická příprava

- Řešení 1x1, čtení obránce, udržení pozice před obráncem po vyhození míče po doskoku, hra pod tlakem
- Přehled o hráčcích soupeřek i spoluhráčkách při uvolňování v dolním postavení
- Řešení přečíslení 2x1, 3x2

### 3. Mentální příprava

- Komunikace (pivotka je „lídr vzadu“, vidí celý útok a především obranu před sebou)
- Sebedůvěra
- Koncentrace na udržení úsilí do konce prováděné činnosti

### 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“
  - Agility
  - Nutnost kvalitní silové přípravy u pivotmanek a s tím související kompenzace silové zátěže (relaxace)
- Doporučení:
- posilování zařazovat postupnými kroky (např. plank – v případě nesprávného provádění začít cviky v lehu)
  - cvičení s medicinbaly je možné využít při tréninku dané basketbalové činnosti (navození silové přípravy průběhem konkrétního basketbalového pohybu)
  - posilování zařazovat na začátku tréninkové jednotky (pokud následuje náročný trénink), na konci tréninkové jednotky (pokud následuje lehčí trénink)
- Koordinace pohybu nohy/paže (např. Panák =Jumping Jacks v různých variantách, Hlavaramena-kolena apod.)

### Příklady cviků:



Obr. 1 Protahování zadní strany stehů (hamstringing)



Obr. 2 Aktivace dolních fixátorů lopatek při napřimeném držení páteře



Obr. 3 Protážení rotátorů kyčelního kloubu



Obr. 4 Využití míče při aktivaci HSSp. 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 plance (vzpor ležmo)



Obr. 9 Protážení m. iliopsoas



Obr. 11 Protážení vzpřimovačů trupu

Obr. 10 Aktivace HSSp



Obr. 12 Snažší varianta planku



Obr. 13 Aktivace HSSp s využitím opory o lokty v kleku (sedu)



Obr. 14 Návčik zapojení HSSp v kleku na čtyřech – ztížená varianta



Obr. 15 Návčik správné polohy chodidla na nestabilní ploše