

ČESKÁ BASKETBALOVÁ FEDERACE

www.cbf.cz

KEMP BASKETBALOVÝCH NADĚJÍ – PIVOTMANKY

17. – 18. 1. 2016 Brandýs nad Labem

Shrnutí náplně tréninkových jednotek:

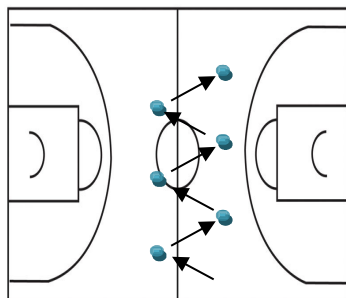
- clonění (postoj, postavení, následná činnost, spolupráce pivotmanek)
- pivotmanská abeceda (základní prvky zakončování z pod koše)
- doskakování (obránné) - boxout
- reakce hráčky (pivotmanky) na pohyb spoluhráčky s míčem
- odrazová průprava, atletická abeceda (korekce a detailní provedení pohybů)
- kompenzace s důrazem na prodýchávání
- sebeuvědomění, sebehodnocení, sebeovládání
- propojení mentální a fyzické přípravy

Hlavní nedostatky (v činnostech, které jsme na kempu trénovali a na kterých je nutné pracovat):

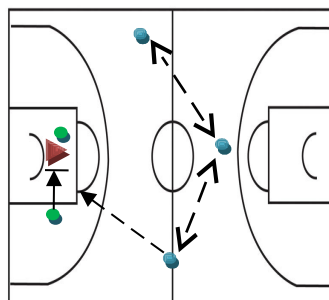
- nevyužívání síly nohou především pro střelbu (fintování a pivotování)
- detaily polohy ruky – konečky prstů (při průpravných střeleckých cvičeních pro podkošové zakončení)

Řešení clon mezi pivotmankami – low post:

- postoj clonící hráčky je nestabilní, přepadává vpřed
- kontakt - hráčky se vyhýbají kontaktu, přitom ten poskytuje mnoho informací (nahrazuje oční kontrolu) a omezuje pohyb a ideální postoj soupeře
- následná činnost po postavení clony: obrátka zadní a přední (footwork)
- u clonícího volba úhlu clony dle postavení spoluhráče i jeho obrany
- u cloněného netrpělivost při čekání na clonu
- nedohrávání situací do úplného konce a spacing - zejména po přihrávce (hledání si ideální pozice pro útočný doskok či zpětnou přihrávku či situaci hod' a běž)
- ve hře v blízkosti koše ztráta pozice (uvnitř či okolo půlkruhu), po cloně mezi pivoty v dolním postavení hrát v co největší blízkosti koše a nevybíhat až na low post pokud to obránce dovolí), udržet si kontakt



Obr. 1 Clonění – nácvik (postoj, pohyb, footwork)



Obr. 2 Clonění – mezi 2 pivotmankami

ČESKÁ BASKETBALOVÁ FEDERACE

www.cbf.cz

Doskakování:

- hráčky jsou ochotny a nebojí se při odstavování přijmout kontakt (na rozdíl od clonění)
- často zůstávají příliš dlouho zády ke koši a ztrácejí tak zrakovou kontrolu nad míčem, časovou výhodu a orientaci na doskoku
- obrátka po box outu je většinou pomalejší (rozvíjet footwork), vesměs se špatnou reakcí na směr pohybu doskakujícího útočníka (výběr pivotující nohy)
- nepřesné rozlišení situace, kdy je útočník na doskoku aktivní - je tedy třeba rychlý kontakt čelem, svižná obrátka ve správném směru, udržení soupeře na zádech a situace, kdy se útočník doskoku neúčastní - zde nevyhledávat kontakt čelem, ale naopak co nejrychleji zachytit zrakem míč, předvídat odraz střely a účastnit se obranného doskoku

Kompenzace:

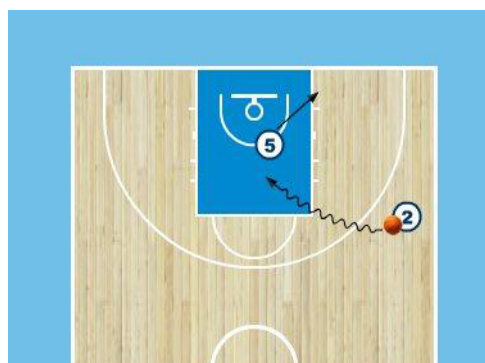
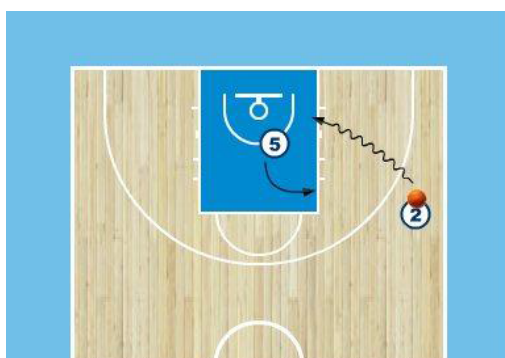
- zkrácené hýžďové svalstvo a hamstringy
- zkrácený bedrokyčlostehenní sval (tříslo), který je v basketbalu velmi zkracovaný na základě častého nízkého postoje, je potřeba ho následně protahovat, silně ovlivňuje i činnost břišního svalstva a následně bederní páteře
- nerovnováha, nevyrovnanost mentální a fyzické stránky jedince
- nesprávné dýchání během cvičení (bez zapojení středu těla), může souviset s bolestmi zad

Odrázová průprava:

- nedostatečný pohyb paží
- chybí dvojitá práce kotníků
- povolování středu těla (core)

Reakce na uvolnění spoluhráčky s míčem:

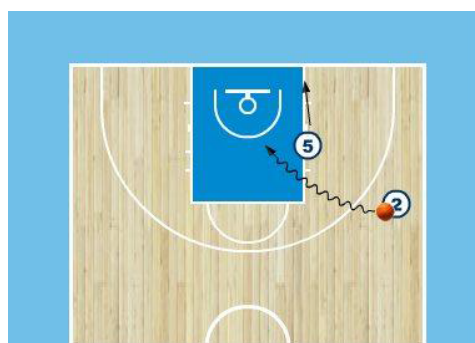
Middle Rim position



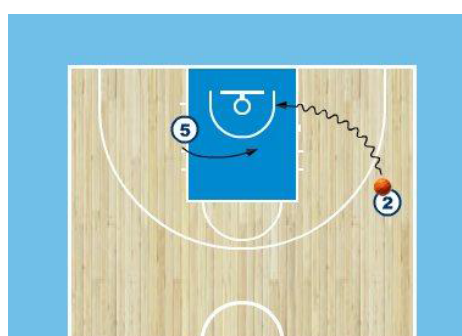
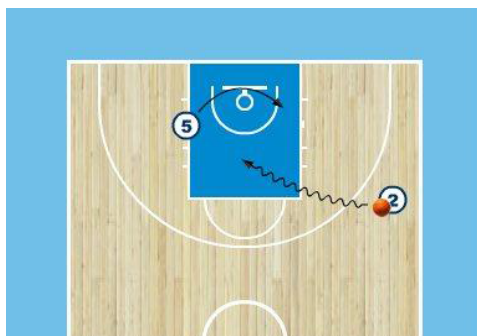
ČESKÁ BASKETBALOVÁ FEDERACE

www.cbf.cz

Low post, Middle post position



Low post weak side



Zpracovali: Milena Moulisová, Robert Landa, Ivana Večeřová, Helena Fuchsová