ČESKÁ BASKETBALOVÁ FEDERACE

U16 MUŽI – 2024

ZPRÁVA ZE ZÁVĚREČNÉ PŘÍPRAVY
A
MISTROVSTVÍ EVROPY 2024

Česká basketbalová federace z.s.
Voctářova 2449/5, 180 00, Praha 8
+420 778 726 345
info@cz.basketball
IČ 45770778

1. ZÁVĚREČNÁ PŘÍPRAVA

V přípravě bylo zohledněno testování hráčů, jejich individuální příprava (přístup) v době volna, týmové tréninkové zatížení a počet přípravných utkání. **Příprava se neuskutečnila přesně podle plánu**. Z důvodu zdravotních potíží více hráčů bylo zrušeno poslední soustředění před odletem 31.7. – 2.8.. Tréninkové manko bylo částečně nahrazeno dřívějším srazem před odletem na ME (4.8.) a 3 tréninkovými jednotkami v Jenči.

1.1. 21. – 24.6. Diagnostické VT – testování a individuální plány hráčů.
Součástí VT bylo komplexní testování a nastavení individuální přípravy na dobu volna (14 dní). Kompletní testovací baterie a výsledky jsou k dispozici u kondičního trenéra V. Štainera (stainer.vojtech@gmail.com).
(kompletní report – příloha 1)

1.2. 1. – 14.7. Individuální příprava hráčů. V tomto období se hráči připravovali samostatně podle plánu od kondičního trenéra, kterého průběžně informovali o průběhu přípravy.
Hráči k samostatné kondiční přípravě přistoupili velmi zodpovědně, protože následné soustředění je bylo možné maximálně zatížit už od druhého tréninku. Nevyskytl se žádný problém související z přetížení v tréninkovém procesu (vyčerpání, zranění).

1.3. 15. – 21.7. Rekondiční, herní VT a 4 přípravná utkání.
(kompletní report – příloha 2)

1.4. 25. – 28.7. Herní VT a 2 přípravná utkání.
(kompletní report – příloha 3)

1.5. 4. – 6.8. Herní VT před odletem (nahrazení VT 31.7. – 2.8.)

2. ME U16M divize B, 8. – 17. 8. 2024, SKOPJE

Realizační tým:

František Rón – hlavní trenér
Robin Foniok – asistent trenéra
Tomáš Bartošek – asistent trenéra
Lukáš Rovenský – vedoucí týmu
Vojtěch Štainer – kondiční trenér
Bára Lazarová – fyzioterapeutka

2.2. Hráči na ME

Nominaci hráčů jsem určil na základě momentální výkonnosti hráče, resp. zdravotních komplikací (zranění, nemoc, rekonvalescence po nemoci).

1. Jan Broda – USK Praha
2. Kryštof Brezík – Bayern Mnichov/CZ Academy
3. Jakub Žalud – CZ Academy
4. Alexandr Krob – BK Děčín
5. Viktor Novák – NH Ostrava
6. Kryštof Davídek – BA Nymburk
7. Václav Nosek - Urspring
8. Lukáš Sádovský – BK Pardubice/USK Praha
9. Nathan Messele – CZ Academy
10. Matěj Buben – BK Děčín
11. Ondřej Pospíchal – TYGŘI Praha
12. Samuel Nohel – TYGŘI Brno

2.2.1. Celková statistika hráčů

#	PLAYERS	GP	MIN	FG	2PT FG	3PT FG	FT	OREB	DREB	REB	AST	PF	TO	STL	BLK	+/-	EFF	PTS
23	Vaclav Nosek	8	211.0	27/98 27.6%	11/36 30.6%	16/62 25.8%	5/13 38.5%	9.0	16.0	25.0	10.0	6.0	19.0	5.0	2.0	14.0	19.0	75.0
2	Jakub Zalud	8	189.0	24/58 41.4%	17/32 53.1%	7/26 26.9%	14/21 66.7%	6.0	24.0	30.0	24.0	17.0	23.0	8.0	3.0	-32.0	70.0	69.0
77	Samuel Nohel	6	163.0	22/49 44.9%	19/40 47.5%	3/9 33.3%	17/23 73.9%	17.0	31.0	48.0	11.0	11.0	10.0	5.0	5.0	8.0	90.0	64.0
13	Alexandr Krob	8	158.0	18/42 42.9%	9/16 56.3%	9/26 34.6%	8/10 80.0%	7.0	12.0	19.0	7.0	18.0	12.0	6.0	2.0	-10.0	49.0	53.0
6	Jan Broda	8	149.0	13/41 31.7%	6/13 46.2%	7/28 25.0%	8/13 61.5%	4.0	17.0	21.0	19.0	17.0	12.0	20.0	0.0	42.0	56.0	41.0
35	Ondrej Pospichal	8	134.0	13/31 41.9%	12/27 44.4%	1/4 25.0%	5/9 55.6%	13.0	18.0	31.0	10.0	6.0	6.0	2.0	12.0	1.0	59.0	32.0
40	Viktor Novak	8	117.0	16/37 43.2%	16/30 53.3%	0/7 0.0%	8/16 50.0%	12.0	12.0	24.0	4.0	18.0	12.0	6.0	1.0	-1.0	34.0	40.0
11	Krystof Brezik	7	109.0	17/35 48.6%	9/15 60.0%	8/20 40.0%	7/8 87.5%	1.0	14.0	15.0	16.0	12.0	14.0	3.0	0.0	19.0	50.0	49.0
17	Lukas Sadovsky	8	99.0	13/36 36.1%	9/23 39.1%	4/13 30.8%	5/11 45.5%	8.0	21.0	29.0	9.0	11.0	11.0	3.0	0.0	7.0	36.0	35.0
66	Krystof Davidek	7	98.0	19/41 46.3%	17/28 60.7%	2/13 15.4%	3/6 50.0%	14.0	21.0	35.0	5.0	15.0	11.0	7.0	9.0	40.0	63.0	43.0
9	Matej Buben	8	92.0	16/40 40.0%	16/35 45.7%	0/5 0.0%	3/14 21.4%	17.0	14.0	31.0	7.0	8.0	11.0	4.0	6.0	3.0	37.0	35.0
8	Nathan Messele	8	82.0	7/19 36.8%	7/19 36.8%	0/0 0.0%	3/4 75.0%	7.0	13.0	20.0	2.0	5.0	7.0	5.0	2.0	19.0	26.0	17.0
Team/Coaches								2.0	2.6	4.6	-	0.0	0.6					
TOTAL			**1600**	205/527 38.9%	148/314 47.1%	57/213 26.8%	86/148 58.1%	**131.0**	**234.0**	**365.0**	**124.0**	**144.0**	**153.0**	**74.0**	**42.0**	**22.0**	**589.0**	**553.0**

2.2.2. Hodnocení hráčů

Individuální hodnocení nominovaných oznámím klubovým trenérům a budu s nimi konzultovat možnosti dalšího rozvoje potenciálu jejich hráče/hráčů.

2.3. Utkání na ME

CZE - LUX 72 – 55
Stats a Video: https://www.fiba.basketball/en/events/fiba-u16-eurobasket-2024-division-b/games/122078-CZE-LUX

ISL – CZE 63 – 78
Stats a Video: https://www.fiba.basketball/en/events/fiba-u16-eurobasket-2024-division-b/games/122080-ISL-CZE

CZE - MNE 53 - 79

Stats a Video: https://www.fiba.basketball/en/events/fiba-u16-eurobasket-2024-division-b/games/122081-CZE-MNE

NED – CZE 63 – 69
Stats a Video: https://www.fiba.basketball/en/events/fiba-u16-eurobasket-2024-division-b/games/122071-NED-CZE

CYP – CZE 64 - 72
Stats a Video: https://www.fiba.basketball/en/events/fiba-u16-eurobasket-2024-division-b/games/122067-CYP-CZE

CZE - HUN 57 – 79
Stats a Video: https://www.fiba.basketball/en/events/fiba-u16-eurobasket-2024-division-b/games/122119-CZE-HUN

CZE - AUT 65 - 77
Stats a Video: https://www.fiba.basketball/en/events/fiba-u16-eurobasket-2024-division-b/games/122125-CZE-AUT

DEN - CZE 51 – 87
Stats a Video: https://www.fiba.basketball/en/events/fiba-u16-eurobasket-2024-division-b/games/122136-DEN-CZE

2.4. Celkové hodnocení

Patnácté místo družstva je zklamáním a není adekvátní k celkové výkonnosti, potenciálu hráčů a také v porovnání s ostatními týmy. O souboje mezi nejlepšími 8 týmy nás připravila vysoká prohra s Černou Horou. Další utkání tým zvládnul, ale mini tabulka NED – MNE – CZE nás díky horšímu skóre odsunula na třetí, nepostupové, místo.

Ve vyřazovací části bylo velmi těžké motivovat hráče na jednotlivé zápasy a k lepšímu výsledku nepřispěly zdravotní problémy hráčů (Brezík, Davídek, Nohel).

Konečné skóre 5 vítězství – 3 porážky je stejné, resp. lepší než skóre týmů na 4 – 8 místě, ale systém ME jasně ukazuje na důležitost jednoho, resp. dvou výsledků ve skupinové fázi a s tím související tlak na mentální přípravu hráčů.

2.5. Výstup z konfrontace se silnými týmy

2.5.1. **Atletičnost**

Byli jsme stejně rychlí v přechodové fázi z obrany do útoku jako soupeři (některé fáze utkání lepší). Naši hráči zaostávali v silovém projevu při situacích hráč proti hráči bez míče (uvolňování z pohledu obrany i útoku) i s míčem. Chyběla dobrá stabilita v postoji, což se nejvíc projevilo při obranném doskakování, vedení míče a střelbě z krátké vzdálenosti.

2.5.2. **Rozhodování** (Decision making)

Zaostáváme v rychlosti rozhodovací fáze a následném provedení vniku („nultý“ krok x „swing“) i přihrávce. Dobře jsme volili střelbu z perimetru („catch and shot“). Časté „předržení“ míče v jedné pozici, resp. driblink bez snahy porazit soupeře, mělo vliv na počet ztrát i organizaci hry v útoku.

2.5.3. **Zakončení** (Finishing)

Postrádáme větší agresivitu v zakončení z krátké vzdálenosti. Naši hráči čekají na kontakt a uhýbají, na rozdíl od hráčů soupeře, kteří kontakt záměrně vyvolají a současně se dokáží koncentrovat na zakončení. Malá odolnost v zakončení měla výrazný vliv na našem procentu střelby z krátké vzdálenosti.

Úspěšnost střelby za tři body byla kolísavá. V týmu nebyl hráč s rolí střelce z dlouhé vzdálenosti, i když potenciál na to někteří hráči mají. Na našich hráčích byla vidět absence střelby ve větším objemu v průběhu sezóny.

Chyběla také konzistentnost ve skórování u jednotlivých hráčů. Téměř každý zápas byl jiný „top scorer“.

2.5.4. **Herní kombinace**

Vzhledem k tomu, že se mezinárodní basketbal na úrovni U16 stále více přibližuje seniorskému basketbalu (nejen fyzičností), je nutné mít hráče vybavené taktickým zvládáním obranných a útočných kombinací v širokém spektru. Naši hráči mají dobře zažité (zautomatizované) jedno řešení kombinace a snaha o přidání dalších možností, resp. variability je velkým problémem. Domnívám se, že by hráči v tomto věku měli mít zvládnutou určitou databázi řešení kombinací a měli by je umět používat v kontextu hry (taktické myšlení).

2.5.5. **Dovednosti**

Největší problém bylo provádění všech dovedností v plné rychlosti. Vyžadovali jsme to my z důvodu hry v UP TEMPO GAME, ale samozřejmě k tomu byli hráči nuceni v soubojích se soupeřem. Rychlost ve všech činnostech byla jedním z faktorů, které posouvaly hráče mimo komfortní zónu a bylo vidět, že tam se hráči příliš nedostávají. Ani v klubech, ani v reprezentační přípravě.

Největší problém je s přihráváním v přechodové fázi (RP, UTG), s přihrávkou do vnitřního prostoru a přesností přihrávky v situaci extra pass na volného střelce.

V případě zájmu o detailnější hodnocení celého přípravného období reprezentace, resp. turnaje ME divize B - 2024, mne kontaktujte.

Zpracoval:
PaedDr. František Rón
hlavní trenér U16M
E-mail: fron@cz.basketball
Telefon: 602 248 666

Příloha 1

Report VT U16, ročník 2008

Termín: 21.-24.6.2024
Místo: Děčín

Hráči:

1. Brezík Kryštof
2. Broda Jan
3. Wanke Patrik
4. Messele Nathan Daniel
5. Žalud Jakub
6. Sádovský Lukáš
7. Nohel Samuel
8. Radouš Jiří
9. Nádherný Jan
10. Skákal Ondřej
11. Novák Richard
12. Nosek Václav
13. Novák Viktor
14. Krob Alexandr
15. Sukup Jonáš
16. Buben Matěj
17. Pospíchal Ondřej
18. Poulíček Lukáš

Omluveni: Holický Dan, Procházka Martin (zranění), Davídek Kryštof

Program VT:

- 5x týmový trénink
- 2x střelecký trénink
- kompenzace, masáže
- 1x Scrimmage vs CZE U18

Obsah týmových tréninků:

- Warm-up pod vedením kondičního trenéra
- Skills
    - spacing + timing na perimetru, speed dribble, passing skills - Side snap pass, Outlet pass, Overhead pass from dribble, Pocket pass, Extra pass)
- Taktika / Útočné a obranné zásady
    - Up Tempo Game
        - Push, Push - Swing - Touch the paint
    - Euro motion

- Rychlé rozhodování 0,5s – Vystřelit, přihrát, najet
- Stagger screen
- Spain P&R
- Transition defense – zásady + komunikace
- Obrana hráče s míčem
    - né vnik do vymezeného území, udržovat Gap
    - Close out
    - Obrana P&R – Hard Hedge, Aggressive jump switch
- obrana hráče bez míče
    - Deny (postavení obránce mezi míčem a jeho útočníkem), Low post
    - Help defense – přesun sprintem z Deny do Help
    - Box out – check (bokem) – vytlačovat do lajny
- Systém útočného doskakování
- BLOB, SLOB

- Průpravná cvičení
    - Transition drill – Long pass
    - 1 na 2 +C +C – obrana deny + rotace
    - 3 na 3 Spain P&R / výsek
    - 3 na 3 P&R – Když obrana přebíra, jak atakovat obranu
    - 5 na 0 Motion, Stagger screen, Spain P&R

- Herní cvičení
    - Handicap situace 4v4, 5v5
    - 5v5 Shell drill + Up tempo
    - 5 na 5, krátké úseky

      BLOB,

Příloha 2

Report VT U16, ročník 2008

Termín: 15.-21.7.2024
Místo: Brno, Slovensko, Slovinsko

Hráči:

Brezík Kryštof
Broda Jan
Wanke Patrik
Messele Nathan Daniel
Žalud Jakub
Sádovský Lukáš
Nohel Samuel
Davídek Kryštof
Nádherný Jan
Holický Dan
Novák Richard
Nosek Václav
Novák Viktor
Krob Alexandr
Pospíchal Ondřej
Buben Matěj

Omluveni: Procházka Martin (zranění)

Program tréninků a utkání:

- 7x týmový trénink
- 2x střelecký trénink
- kompenzace, masáže
- 4x Scrimmage

  Česko vs Slovensko 74:63 (25:19, 39:32, 54:48)
  Slovensko vs Česko 76:100 (17:20, 39:39, 55:69)
  Slovinsko vs Česko 79:64 (26:16, 45:36, 60:48)
  Slovinsko vs Česko 85:42 (23:8, 46:20, 63:30)

Obsah týmových tréninků:

- Warm-up pod vedením kondičního trenéra
- Skills
    - spacing + timing na perimetru, speed dribble, passing skills - Side snap pass, Outlet pass, Overhead pass from dribble, Pocket pass, Extra pass)
- Taktika / Útočné a obranné zásady
    - Up Tempo Game
        - Push, Push - Swing - Touch the paint

        - Pass to Low post game + X-cut na perimetru
    - Euro motion
    - Rychlé rozhodování 0,5s – Vystřelit, přihrát, najet
    - Stagger screen
    - Spain P&R
    - Útok do zónové obrany
    - Transition defense – zásady + komunikace
    - Obrana hráče s míčem
        - né vnik do vymezeného území, udržovat Gap
        - Close out
        - Obrana P&R – Hard Hedge, Aggressive jump switch
    - Obrana hráče bez míče
        - Deny (postavení obránce mezi míčem a jeho útočníkem), Low post
        - Help defense – přesun sprintem z Deny do Help
        - Box out – check (bokem) – vytlačovat do lajny
    - Zónová obrana 2-3
    - Systém útočného doskakování
    - BLOB, SLOB
- Průpravná cvičení
    - Transition drill – Long pass
    - 2 na 2 Transition defense
    - 3 na 3 Pass to Low post + X-cut
    - 3 na 3 Pick and Roll / Jump switch, Hard Hedge
    - 3 na 3 P&R – Když obrana přebírá, jak atakovat obranu
    - 5 na 0 Motion, Stagger screen, Spain P&R (Spacing, Timing)

- Herní cvičení
    - Handicap situace 4v4, 5v5
    - 5v5 Shell drill + Up tempo
    - 5 na 5, krátké úseky
    - 5 na 5 do zónové obrany
    - BLOB, SLOB

Příloha 3

Report VT U16, ročník 2008

Termín: 25.-28.7.2024
Místo: Nymburk

Hráči:

Brezík Kryštof
Broda Jan
Wanke Patrik
Messele Nathan Daniel
Žalud Jakub
Sádovský Lukáš
Nohel Samuel
Davídek Kryštof
Nádherný Jan
Holický Dan
Buben Matěj
Nosek Václav
Novák Viktor
Krob Alexandr
Pospíchal Ondřej

Omluveni: Procházka Martin (zranění)

Program tréninků a utkání:

- 5x týmový trénink
- 2x střelecký trénink
- 3x video rozbor
- kompenzace, masáže
- 2x Scrimmage
  Česko vs Rakousko 87:89 (17:16, 39:41, 66:69)
  Česko vs Rakousko 87:63 (16:15, 47:22, 65:33)

Obsah týmových tréninků:

- Warm-up pod vedením kondičního trenéra
- Skills
  - spacing + timing na perimetru, speed dribble, passing skills - Side snap pass, Outlet pass, Overhead pass from dribble, Pocket pass, Extra pass)
- Taktika / Útočné a obranné zásady
  - Up Tempo Game

        - Push, Push - Swing - Touch the paint
        - Pass to Low post game + X-cut na perimetru
    - Euro motion
    - Rychlé rozhodování 0,5s – Vystřelit, přihrát, najet
    - Stagger screen
    - Spain P&R
    - Útok do zónové obrany
    - Transition defense – zásady + komunikace
    - Obrana hráče s míčem
        - né vnik do vymezeného území, udržovat Gap
        - Close out
        - Obrana P&R – Hard Hedge, Aggressive jump switch
    - Obrana hráče bez míče
        - Deny (postavení obránce mezi míčem a jeho útočníkem), Low post
        - Help defense – přesun sprintem z Deny do Help
        - Box out – check (bokem) – vytlačovat do lajny
    - Zónová obrana 2-3
    - Systém útočného doskakování
    - BLOB, SLOB
- Průpravná cvičení
    - 2 na 2 Transition defense
    - 3 na 3 + C Pin Down, Back screen + Help
    - 3 na 3 Pick and Roll / Jump switch, Hard Hedge
    - 4v0+C+C High-Low
    - 5 na 0 Motion, Stagger screen, Spain P&R (Spacing, Timing)

- Herní cvičení
    - Handicap situace
        a) 2 na 2
        b) 5 na 4 s přechodem do 5 na 5
    - 5 na 5 Up Tempo
    - 5 na 5, krátké úseky
    - 5 na 5 do zónové obrany