

**KBN 1 – Sportovní hala Klimeška - Kutná Hora 17.-19.10.2021**

**Zúčastněné hráčky:**

Bláhová Ema, Cahová Karolína, Cívínová Adéla, Drahošová Nikol,  
Kameníková Ema, Kopecká Martina, Krejcarová Barbora, Kubínová Nikola,  
Lounová Barbora, Marková Dominika, Pilařová Julie, Podušková Lucie,  
Potužníková Zoe, Vítková Magdaléna, Zárubová Michaela, Zídková Ela

**Trenéři:** Landa Robert, Tremel Petr, Benčíková Michaela, Tremel Petr ml.

**Kondiční trenérka:** Chovancová Alžběta

**Fyzioterapeutka:** Tremlová Erika

**Technický vedoucí:** Streubel David



Hráčky v rámci kempu nadějí absolvovaly 5 tréninkových jednotek (3 společné basketbalové tréninky, 2 střelecké tréninky ve skupinách). Každá tréninková jednotka začala aktivací a úvodní část tréninku s kondiční trenérkou. Po každé tréninkové jednotce byla zařazena kompenzační cvičení pod vedením fyzioterapeutky a kondiční trenérky. Navíc po večerních trénincích proběhla cvičení ve skupinách s důrazem na správnost provedení s následnou individuální korekcí. Součástí kempu byla také přednáška fyzioterapeutky na téma „ Jak se starat o své tělo“.

**Zaměření tréninků:**

Ballhandling – Drop, Glide dribble, Hesitation, změny driblinku  
(na místě i s vyražením)

*Důraz na změnu rytmu a změnu rychlosti*

Přihrávání – jednou rukou z driblinku, po Glide driblinku, vnik a výhoz, Extra Pass

Nultý krok (uvolňování od koncové čáry nad tříbodovým obloukem),  
čtení a reakce (nultý krok na střed x swing pod kolena a vnik ke koncové čáře)

Zakončování – Power lay up, Euro Step, z prvního kroku (vnitřní i vnější rukou), Floater, po obrátce, Pull up,

Spacing - 2:0 – s hráčkou v dolním postavení na slabé straně (+ reakce na trenéra)  
- 3:0 – hráčky na perimetru – reakce na vnik + extra pass + zakončení

Herní cvičení - 1:1 z driblinku (útočník se rozbíhá od půlící čáry - tranzice)  
- 1:1 close out situace – obránce dobíhá z vymezeného území  
- 2:1 na kontinuální cvičení na polovině hřiště  
- 3:2 všichni z perimetru (využití vniku, výhozu a extra passu)  
- 3:3 navození situace – přenos + využití closeoutové situace a následné řešení (zakončení x vyhození na perimetr-extra pass)

### **Večerní tréninky – věnované střelbě a přihrávkám**

Tyto tréninky v lehkém tempu s cílem naučit hráčky trénovat s maximální koncentrací a soustředěním na detaily (i když to není trénink v maximální rychlosti)

V neděli (hráčky přijely po utkáních) krátký úvod k technice střelby - každá hráčka může mít vlastní styl, ale udržovat některé zásady (stabilní postoj, nepřepadat, správné posazení míče, roztažené prsty, dotažení lokte, míč opouští ruku přes konečky prstů...)

- trénink pouze na práci rukou
- trénink v pondělí rozdělen na dvě části (přihrávky-střelba)

### **Kondice a aktivace**

- rozcvičení zaměřené na dynamický strečink
- ukázka cvičení, jak lépe připravit tělo a klouby před tréninkem + aktivace (kyčlí, středu těla, hamstringů), hráčky dělaly před každým tréninkem stejnou sadu cvičení
- starty z různých poloh - na zrakové i zvukové podněty zaměřené na reakční schopnosti s důrazem na první rychlý krok
- běžecký žebřík - měkké kotníky

Doporučení kondiční trenérky – zaměřit se na aktivaci před tréninkem, aby se předcházelo zranění a uvědomovat si postavení kolen (při střelbě i obraně) a posílení mezilopatkových svalů (aby ramena nepřepadávala dopředu)

### **Prevence a péče o tělo**

Úvodní prezentace „Jak se starat o své tělo“ byla věnována třem hlavním tématům - Péče o svaly, hluboký stabilizační systém (HSS) a postavení kolen.

Cvičení ve skupinách zaměřené na HSS. Společně s kondiční trenérkou dbaly na správné provedení cviků. Zapojení středu těla u většiny hráček chybí, což je vidět na nebezpečném, a tudíž nestabilním těle i při basketbalových činnostech v průběhu tréninku. Hráčky byly individuálně opravovány.

Snaha, aby hráčky pochopily, proč tato cvičení dělají. Jedna kompenzační část s Rollery. Jak používat před tréninkem (spíše intenzivněji a krátce), jak po tréninku (vhodná delší a klidnější aplikace).

Většina hráček Rollery používá, šlo jen o rozšíření vhodných cviků.

Doporučení fyzioterapeutky – věnovat se těmto třem oblastem, které jsou stěžejní nejen pro basketbalovou budoucnost, ale i pro zdravý civilní život.