

## **KBN 4 – Sportovní hala Klimeška - Kutná Hora 5.- 7.12.2021**

### **Zúčastněné hráčky:**

Bláhová Ema, Cahová Karolína, Cívínová Adéla, Hamzová Marie, Kaducová Sofie,  
Kameníková Ema, Kopecká Martina, Krejcarová Barbora, Kubínová Nikola,  
Mikulová Magdaléna, Paurová Pavlína, Pavelcová Tereza, Pilařová Julie,  
Potužníková Zoe, Vasileva Veronika, Vítková Magdaléna, Zárubová Michaela, Zídková Ela

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

**Kondiční trenérka:** Chovancová Alžběta

**Fyzioterapeutka:** Tremlová Erika

**Technický vedoucí:** Streubel David



Na čtvrtém srazu KBN se potkal výběr hráček z předešlých kempů. Hráčky v rámci kempu nadějí opět absolvovaly 5 tréninkových jednotek, na kterých se navazovalo na předešlé tréninky s cílem připravit družstvo na společná utkání na mezinárodním turnaji. Každá tréninková jednotka začala aktivací a úvodní část tréninku s kondiční trenérkou - dynamický strečink, využití Thera Bandů pro lepší aktivaci, běžecký žebřík, výskok a dopad, reakční rychlost.

Po každé tréninkové jednotce byla zařazena kompenzační cvičení pod vedením fyzioterapeutky a kondiční trenérky. Navíc po večerních trénincích proběhla cvičení ve skupinách zaměřené na hluboký stabilizační systém (HSS) a správné postavení kolen (nedostatky jsou vidět při dopadu, při střelbě i dalších basketbalových činnostech). Společně s kondiční trenérkou dbaly na správné provedení cviků a následně hráčky individuálně opravovaly.

Součástí kempu byla také přednáška nutriční specialistiky CZ Basketball Zuzany Šafářové na téma: „**Výživa a pitný režim sportovkyň**“.

### **Zaměření tréninků:**

Příprava na rychlý protiútok

- Doskočení, zahájení RP driblinkem nebo první přihrávkou (outlet)
- 2-0, 3-0, 4-0, 5-0 vybíhat ve správných koridorech
- jak zakončovat (sama po driblinku, přihra, přenos přes střed a různé způsoby zakončení)

Spacing - 2:0 – zopakování nájezd a hráčka v dolním postavení na slabé i silné straně

- Dribble Hand Off (DHO)
  - předání míče
  - back door
  - zaváhání a pokračuje driblující do zakončení
- 3:0 – DHO + hráčka na slabé straně v dolním postavení
- 4:0 – tři hráčky na perimetru a jedna v dolní postavení

- Herní cvičení
- 1:1 na zúženém prostoru a dohrávání 2-1(2)
  - 2:2 i 3:3 zahájení DHO
  - 3:3 dohrávání na druhou polovinu hřiště 3:2
  - 5:5 na polovině hřiště – spacing 4-1  
Použít 1:1, DHO, přenos
  - 5:5 tranzice (koridory, DHO, přenos, back door...)

Jednoduchý zadní aut (BOX - vybrat si jednu hráčku a hrát clonu bez míče)

**Večerní tréninky** – věnované zakončení, přihrávkám a krátké seznámení

– Jak správně stavět clony

V neděli střelba, různé druhy zakončení

V pondělí seznámení – Jak správně postavit clonu

- široký, stabilní postoj,
- zastavení těsně před hráčkou, kterou jdeš clonit
- svými rameny (zády) určuješ směr, kam clonu využít

Střelba ve trojici – ve cvičení spojený - dobrý doskok, outlet a extra pass

Důraz na rychlou a přesnou přihrávku po doskoku, přesný extra pass a příprava hráčky před střelou

Po skončení kempu byla určena nominace na turnaj v Bourges 17.-19.12. 2021

Sraz bude 15.12. v Praze (Aritma Praha) a po tréninku a večeri odjezd autobusem směr Francie.

### **Nominované hráčky:**

Bláhová Ema, Cahová Karolína, Cívínová Adéla, Hamzová Marie,  
Kameníková Ema, Kopecká Martina, Kubínová Nikola, Paurová Pavlína,  
Pilařová Julie, Potužníková Zoe, Vítková Magdaléna, Zídková Ela

### **Náhradnice:**

Krejcarová Barbora, Vasileva Veronika, Zárubová Michaela