KEMP ČBF U14 - DÍVKY

Termín a místo: 13. – 15. 5. 2022 Sportovní centrum Brandýs nad Labem

Realizační tým:

Milena Moulisová Šéftrenérka dětí a mládeže ČBF, Hlavní trenérka kempu
Jiří Novotný Předseda KBDM ČBF, Manažer kempu
Pamela Effangová Reprezentantka ČR, Hráčská osobnost, Sokol Hradec Králové - ŽBL
Vojtěch Čech RV U14 Severní Čechy, Sluneta Ústí n/L
Barbora Malá RV U14 Východní Čechy, Studánka Pardubice
Lucie Vetorová RV U14 Střední Čechy, BK Kolín
Petr Volmut RV U14 Západní Čechy, BK Klatovy
Jaroslava Deutschová Kondiční trenérka kempu, RD ženy fotbal
Erika Tremlová Fyzioterapeutka, lektorka kempu
Tým pro realizaci testování: Michal Kocián, Jan Murín, Lukáš Sychr

Hráčky:

Ročník 2008 – 32 hráček

Výběr hráček probíhal v souladu s doporučeními regionálních trenérů. Všechny oslovené hráčky potvrdily svou účast, z důvodu nemoci se jedna omluvila a byla nahrazena. Z hlediska zralosti, vývoje a věku hráček se předpokládá, že některé neoslovené hráčky mohou v budoucnu do dalších výběrů nastoupit.

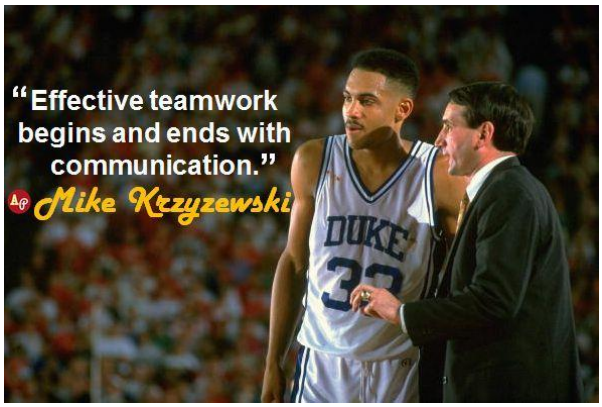
	Jméno	Klub		Jméno	Klub
1.	Běláčová Anna	DBaK Plzeň	17.	Pémová Martina	HB Basket
2.	Buš Paola	BŠ Tygři Praha	18.	Petříková Adéla	Sokol Hradec Králové
3.	Ciprová Klára	Sluneta Ústí n/L	19.	Poňuchálková Leontina	BK Lokomotiva K.Vary
4.	Červenková Klára	SBŠ Ostrava	20.	Řezáčová Anastázie	BA Roudnice/USK Praha
5.	Dittrichová Tatiana	Sokol Hradec Králové	21.	Sedláková Ema	BŠ Tygři Praha
6.	Dvořáková Klára	USK Praha	22.	Severová Alena	SK Bruntál
7.	Hofmanová Kateřina	KP Brno	23.	Strnadová Valerie	ŠBK Sadská
8.	Holá Jana	ŠBK Sadská	24.	Šubová Barbora	BK Žabiny
9.	Hostoušová Kateřina	BA Louny/TJ Slovan Ltm	25.	Šváchová Adéla	USK Praha
10.	Johanidesová Klára	BK Lokomotiva K.Vary	26.	Švrlingová Terezie	BK Žabiny
11.	Karásková Sára	SK K2 Prostějov	27.	Taušová Karolína	BK Slaný
12.	Kolaříková Amálie	Sluneta Ústí/BŠ Tygři	28.	Tegelová Tereza	BSK TJ Jičín
13.	Loužecká Apolena	USK Praha	29.	Tomšovská Kristýna	BC Vysočina
14.	Metyšová Bohdana	Studánka Pce/BK Ltml	30.	Varyšová Veronika	BK Žabiny
15.	Myslíková Aneta	Studánka Pardubice	31.	Vyhlídová Barbora	BŠ Tygři Praha
16.	Nenadálová Ela	USK Praha	32.	Žižková Klára	Sokol Hradec Králové

CÍL KEMPU

1. INSPIROVAT – MOTIVOVAT
2. Komplexní rozvoj hráček
3. Rozvoj, vzdělávání, spolupráce trenérů
4. Výběr hráček pro další sledovaní

HODNOTY KEMPU (každý den byla jedna z hodnot zdůrazněna a komentována)

1. KOMUNIKACE, SPOLUPRÁCE
2. RESPEKT
3. ÚSILÍ, PŘÍSTUP



OBSAH

Shrnutí obsahu tréninkových jednotek

*plán jednotlivých basketbalových tréninkových jednotek je součástí této zprávy

KRITICKÁ MÍSTA – CHYBY K ODSTRANĚNÍ: v textu modře

1. Technická příprava

Útočné činnosti

Uvolnění hráče s míčem (ballhandling, driblink)

! čtení obránce a proměnlivých podmínek, reakce, rozhodování

! obránce je čelem v dobrém postavení i postoji (chest2chest) – je nutná změna směru či fintování, jab stepy apod.

! obránce je u ramene – stačí zrychlení a případné předšlápnutí před obránce, kterého tím dostaneme na záda

! těsně kolem obránce se snížením těžiště a vytočením ramene pro pokrytí míče

! manipulace s míčem, práce s horní polovinou pláště míče

! uvolnění na co nejméně úderů (efektivita bez zbytečných úderů na místě), razance úderů

! uvolnění „co nejkratší cestou ke koši"

- Driblink spojený s další činností, ve ztížených podmínkách (tenisový míček, úkol apod.)
- Změny směru či rychlosti
- 1x1 z perimetru z driblinku

Jednoduchost provedení, hledat přímá řešení, rychlejší reakce a s nimi související čtení soupeře. Většina hráček má řešení připravená předem.

Efektivita driblinku (časté používání „nulového úderu" tj. driblink bez efektivity).

Práce s rychlostí a těžištěm.

Přihrávání

! čtení obránce a proměnlivých podmínek, reakce, rozhodování

! volba přihrávky o zem či vrchem

- Přihrávky z driblinku (L, P)
- Přihrávka na hráče v dolním postavení po uvolnění

Stabilita, držení míče.
Schopnost přihrát přesně, rychle a efektivně (v pravý čas).
Síla/razance přihrávky.
Načasování přihrávky.

Střelba
Střelba z místa po přihrávce, z pohybu po driblinku ze dvou nohou
! technika střelby – plynulost pohybu, držení míče, postoj, stabilita
! „pružina“ = plynulý pohyb vzhůru vycházející z nohou a končící zaklopením zápěstí
! výskok
! rychlost střelby, vypuštění míče
! činnost před chycením míče (snížení těžiště, připravené ruce)
Plynulost pohybu je přerušovaná, často chyba vychází z nedostatečné práce nohou nebo ze špatného držení míče! Celý proces je velmi pomalý, zejména u vyšších hráček, které nejsou nuceny soupeřem (menší) do rychlosti a výskoku.
Nohy zůstávají pokrčené i po výskoku. Kolena před špičky.
Záklon horní části trupu.
Činnost nestřílející ruky – brzy opouští míč, míč v dlani.

Zakončení z pohybu
! reakce na obránce a využití jednotlivých variant
! práce s těžištěm
! držení a poloha míče

- Floater
- Eurostep (úhybný dvojtakt)
- „Japonec“ (zastavení na 2 nohy s vykročením)
- Zakončení po odrazu ze stejné nohy jako je střílející ruka

Neznalost více variant zakončení.
Práce nohou, s těžištěm, s rychlostí i plynulostí pohybu.

Uvolnění hráče bez míče
! reakce a rozhodování v herním prostředí
! časoprostorové vnímání

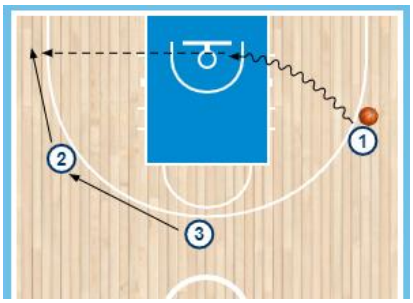
- pohyb hráče v dolním postavení na slabé straně po úniku z perimetru
- pohyb hráče na perimetru na slabé straně po úniku z perimetru (viz diagramy níže)

Načasování uvolnění.
Volba místa pro uvolnění.
Připravenost hráček pro přijetí přihrávky.

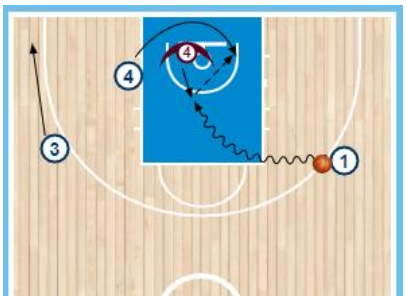
2. Taktická příprava

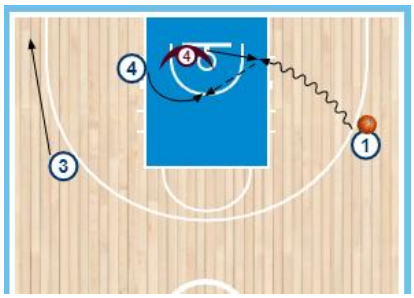
! útočné principy posunu hráček na slabé straně (perimetr a dolní postavení) po překonání obránce na perimetru
! turnaj 3x3 - řešení 3x3, čtení obránce, hra pod tlakem

Rozhodování a reakce na situaci.
Variabilita zahájení úniku i zakončení chyběla.
Hráčky neznají ve většině případech principy uvolnění hráče bez míče na slabé straně. Nutnost zařadit v této kategorii do tréninkového procesu dříve než útočné systémy!



Obr. Vyplnění rohu na slabé straně





Obr. Posuny hráče v dolním postavení na slabé straně

3. Mentální příprava

! Přístup k tréninku, nasazení, snaha
! Chybování je součástí procesu učení!!!!
! Uvědomění silných a slabých stránek hráčky
! Teambuilding – seznámení, komunikace, spolupráce, nastavení týmové kultury
! Hodnoty dne – komunikace a spolupráce, respekt, úsilí a přístup
! **Komunikace** (mezi hráčkami, s trenéry)

- Verbální komunikace
- Neverbální komunikace
- Naslouchání, dotazování
- Individuální pohovory
- Dotazníky, zpětná vazba

! Motivace (vnější a vnitřní vycházející z hráček, přítomnost hráčky RD a ŽBL Pamely Effangové a neformální individuální diskuse s ní v průběhu kempu)

Přístup a nasazení v tréninkovém procesu až na výjimky bez připomínek.

Týmovost hráček nadstandardní, vytvoření kolektivu.
Hráčky se v některých případech bojí chyb a nezdaru, je velmi obtížné se pak z něčeho poučit a nalézat správná řešení.

Hráčky nejsou zvyklé na zpětnou vazbu a hodnocení, ať už sebehodnocení (kde převládá kritika nad pochvalou) nebo hodnocení od trenéra (konstruktivní kritika).
Nutnost zařazování cvičení s podněcováním komunikace, není u všech hráček přirozená.
Podporovat hráčky otevřenou neformální komunikací (tvorba důvěry, komunikační schopnosti apod.).

4. Fyzická příprava

TESTOVÁNÍ

V rámci celoplošného nastavení testování u vybraných hráček bylo provedeno testování základních parametrů a schopností u všech hráček kempu. Výsledky se zpracovávají a budou nadále konzultovány s rodiči, hráčkami a klubovými trenéry v rámci komplexního rozvoje a připravenosti těla pro basketbal. Cílem je dlouhodobost a opakované testování pro účely srovnávání a hodnocení rozvoje jednotlivých hráček. Testování nastavil i realizoval tým vedený šéfem Kondičního úseku ČBF Michalem Kociánem.

Začínat se silovou přípravou v adekvátním pojetí s ohledem na věk a individuální zvláštnosti co nejdříve. Nedílnou součástí je znalost správného provedení cviků, jinak hrozí spíše poškození. Již nyní je 70% hráček predikováno ke zranění či potížím zejména kolenních kloubů a zad!

ROZCVIČENÍ

! Každé rozcvičení vedeno se záměrem přípravy hráček pro následný obsah tréninkové jednotky.
! Aktivace těla, intenzita, zahřátí.
Koordinace paží a nohou!!!
Rozdíly ve vnímání rozcvičení a schopnost adaptace.

POHYBOVÁ PRŮPRAVA

! Práce paží
! Koordinace
! Práce nohou (v rámci skills i atletické průpravy – žebřík, překážky apod.)
! Stabilita

Pracovat na zpevnění core. Odtud se odvíjí další pohybové úkony.
Zařazovat úpolová cvičení (rozvoj síly i koordinace).
Cvičení ve ztížených podmínkách. Plyometrická cvičení.
Výbušná síla – drobné hry, skoková a odrazová cvičení (akcelerace prvního kroku).
Přirozené posilování – váha vlastního těla, TRX, cvičení na nářadí v tělocvičně.
Balanční cviky.
Práce paží by měla být součástí pohybu (ekonomika a efektivita pohybu).

KOMPENZACE A PREVENCE ZRANĚNÍ

! Prezentace vedená fyzioterapeutkou Erikou Tremlovou

*prezentace je přílohou této zprávy

! Kompenzace – po každé tréninkové jednotce

Neznalost kompenzačních cvičení a techniky provedení.

Prevence zranění – nutnost pracovat s klíčovými partiemi.

Velká individuální aktivita hráček, které požadovaly od fyzioterapeutky informace, jak a co cvičit!

Po celou dobu kempu byly hráčky pod dohledem fyzioterapeutky a kondiční trenérky, které byly přítomny celému tréninkovému procesu. Nedílnou součástí kempu bylo zaměření hráček na vnímání vlastního těla.

Zpráva fyzioterapeutky E. Tremlové:

Hráčky byly na začátku kempu seznámeny s tím, jak předcházet zranění v basketbale. Na úvod se účastnily teoretické přednášky. Cílem této přednášky bylo pochopení svého těla, proč je důležité mít správné postavení nosných kloubů, důležitost pravidelného protažení, jak sval funguje, důležitost vhodného stravování, denního režimu apod.

Většina hráček je celkově oslabená. Z tohoto důvodu jsme v praktické části hráčky učili aktivovat střed těla, nejprve dechem jako základ každého cvičení. Následně jsme i během aktivace apelovali na správné postavení těla (například relaxovaná krční i hrudní páteř).

Aktivace středu těla je předpoklad ekonomicky prováděných pohybů v běžném, a hlavně ve sportovním, životě, kdy jsou určité partie těla více zatěžovány.

Po naučení základní aktivace středu těla jsme cvičili v základních vývojových pozicích. Dostalo se i na nácvik střelby v leže na zádech, či stoj se základními pohyby, to vše se správnou aktivací středu. Hráčky si pomáhaly navzájem. Zjistili jsme, že je na tom u většiny hráček potřeba pracovat a dále se tématu středu těla věnovat. Nejlépe s odborným dohledem (například 1x do měsíce cvičení s fyzioterapeutem se sportovním zaměřením). K tématu středu těla bych zdůraznila jednu z informací, které hráčky slyšely v prezentaci. Plank (prkno) ještě není jistota správně aktivovaného středu těla.

Dalším velkým tématem bylo protažení. Některé svaly mají tendenci ke zkrácení a zároveň jsou v basketbale často přetěžované. K základním bodům tohoto tématu patří:

- vnímání svého těla (*vnímám sval, který protahuji)*
- necvičit do bolesti
- strečinku věnovat alespoň 10 minut po každém tréninku (s ohledem na spěch hráček po tréninku domů, či další tréninkové jednotky v hale), ideálně by měl trvat 20 – 30 min.

Na tomto srazu jsme se s hráčkami protahovali po každém tréninku minimálně 15 min. pod odborným dohledem, s cílem uvědomit si protahovaný sval.

Část kompenzace byla věnována i rollování, což většina hráček znala, ve svých klubech rollery používají. U některých hráček bylo provádění jednotlivých cvičení chybné, a to převážně z pohledu postavení těla (prolamování v bederní páteři, zvednutá ramena a další), ukázali jsme si správné provedení jednotlivých cviků.

Poslední kompenzace byla cílena k individuálním problémům a jejich postupnému zlepšování díky kompenzačním cvičením.

Nejčastěji se mezi hráčkami objevovaly dva nedostatky. Kolena směřují dovnitř, jak při obranném postoji, stoji na jedné noze, tak i při výskoku i doskoku při střelbě. Vnitřní struktury kolenních kloubů jsou tímto způsobem přetěžovány a následně mohou vznikat bolesti kolen, nebo také vzdálenějších částí těla jako jsou bederní páteř, kyčelní kloub či chodidla. Hráčky se naučily provedení správného dřepu.

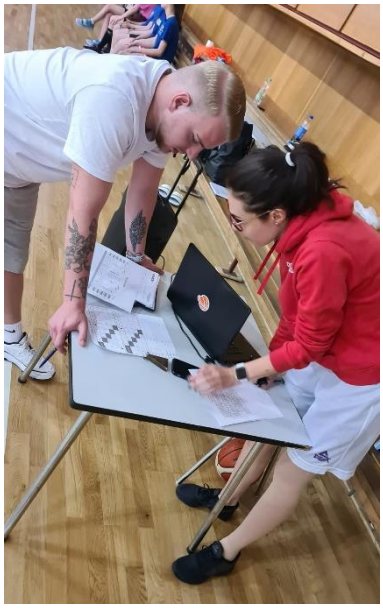
Druhým častým problémem bylo celkové oslabení těla. Slabé zádové svaly a již zmiňovaný střed těla. Hráčky, které měly zájem, se naučily pár základních jednoduše proveditelných cvičení. Ta se zaměřovala na posílení lopatkových svalů, na korekci těla a lopatek v pozici na čtyřech.

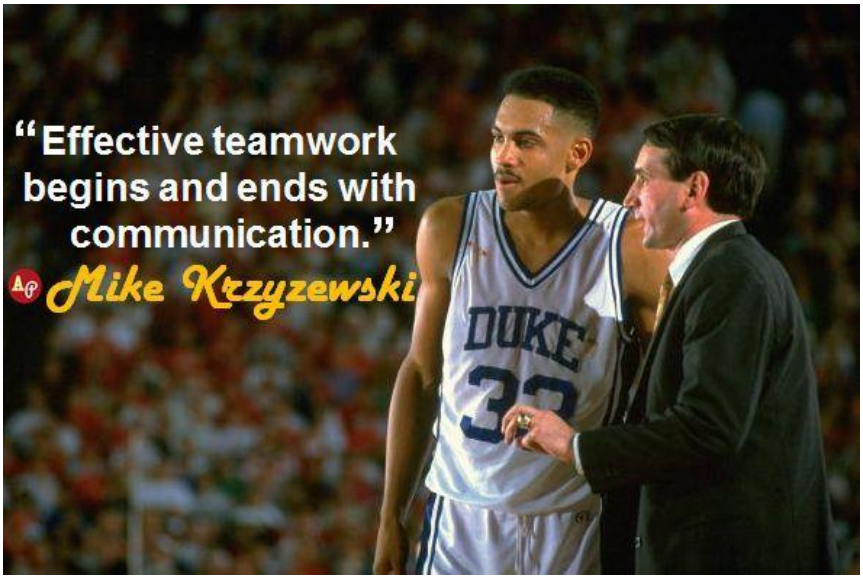
Doporučení

Pravidelný strečink + zdůraznění jeho důležitosti. Protažení = péče o svaly, jako součást tréninku.
Věnovat čas i jednodušším posilovacím cvičením, při kterých se dělají minimální chyby. Pokud je možnost, například 1x za měsíc skupinové cvičení pod dohledem fyzioterapeuta, se zaměřením převážně na správné provedení cvičení a dech (korekce základních chyb a postavení těla).
Videa týkající se nutrice na youtube kanálu CZ Basketball, playlist Žij jako Šampion: https://www.youtube.com/playlist?list=PL0OjRP3BgZwope2gZBTNwrKgT1IGuvisU

Vzdělávání trenérů

! Plánování, příprava – před kempem, před každou tréninkovou jednotkou
! Práce realizačního týmu (role)
! Zpětné vazby – po každé tréninkové jednotce, zpětné vazby hráčkám
! Následná spolupráce a komunikace s nadějnými mladými trenéry





ZÁVĚR

Sportcentrum Brandýs n/L je dlouholetým místem pořádání výběrových akcí. Výhody „mít vše pod jednou střechou" jsou v rámci efektivity využití času naprosto zásadní. Děkujeme tedy za vytvoření zázemí pro kemp.
Dovolím si poděkovat v prvé řadě regionálním trenérům, kteří pomáhali sestavit výběr hráček, ačkoliv byla situace v poslední sezóně velmi problematická a o hráčkách jsme nemohli mít tak velký přehled jako v předchozích sezónách i kvůli zrušení vánočního turnaje.
Rodiče jsou obrovské téma napříč celým sportem. Mně je ale velkou ctí poděkovat všem rodičům hráček kempu za jejich maximální podporu a komunikaci.
Realizační tým trenérů byl velmi mladý, ale o to perspektivnější a odvedl velmi dobrou práci. Specialisté, ať už na kondici či fyzioterapii byli maximálně připraveni tu být pro každou hráčku a jejich zpětné vazby budou zejména pro následný rozvoj hráček naprosto zásadní.

Hráčky jsou tím nejdůležitějším článkem těchto akcí a věřím, že jsme jim předali maximum svým znalostí, zkušeností a energie. Vytvořily si až neuvěřitelně rychle velmi dobré týmové klima, což je příslibem pro další roky v následných reprezentacích.
Samozřejmě si uvědomujeme i kritická místa, ať už v rozvoji hráček nebo trenérů. U hráček bych vypíchla zejména mentální stabilitu (resp. labilitu) a apeluji na klubové trenéry, aby tuto složku nepodceňovali a s hráčkami dostatečně i neformálně komunikovali. V trenérském týmu určitě zapracujeme na spolupráci a také detailech vytváření obsahu v herním pojetí.
Po roční pauze, kdy se výběrové kempy většinou nekonaly, jsme měli možnost pracovat se skvělými hráčkami, jejichž přístup k tréninku byl ve většině případech naprosto příkladný! To, že dělaly chyby nebo něco nezvládly, k tréninku patří a je to určitý proces učení.
Přeji všem hráčkám i trenérům a trenérkám krásné chvíle nejen s basketbalem a těším se na další spolupráci.

<u>Příloha:</u>
1. Prezentace – prevence zranění (zpracovala: E. Tremlová)
2. Tréninkové jednotky – basketbal (zpracovala: M. Moulisová)

Zpracovala: Milena Moulisová

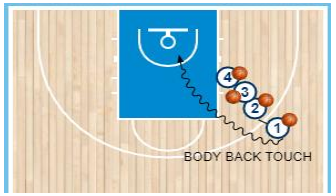
Název: Brandýs U14 TJ 1 (dopo)
Datum: 14.5.2022 (9:00 - 11:00. 10:10 - 12:10)
Zaměření: Hra 1x1 v herním prostředí (chest2chest, shoulder2shoulder)
Pomůcky: míče, kloboučky, terčíky, dresy

15´ (9:00) **Rozcvičení (Peggy)**
(10:10) změny směru a rychlosti, 1. krok, bez míče

7´ (9:20) **Ballhandling (Vojta)**
(10:30) šířka hřiště, rytmus, razance, různé směry, míč od těla

8´ (9:27) **Touch - práce nohou, zakončení, reakce**
(10:37)

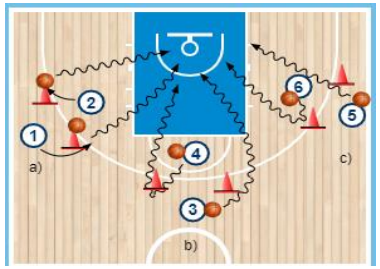
Zástup zády ke koši, každý má míč a dribluje. Druhý hráč se dotkne zad prvního hráče a ten okamžitě dělá obrátku a co nejrychleji zakončuje.

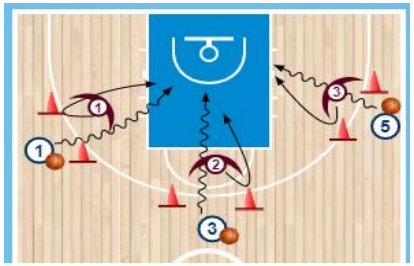


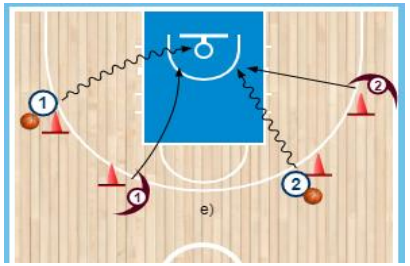
a) obrátka na střed X k baseline, vlastní výběr
b) různé druhy zakončení
c) různá místa (úhly) proti koši
d) 2 míče

40´ (9:35) **1x1 v herním prostředí**
(10:45)

a) oba hráči útočí - chuť na koš, rychlost, bodování "kdo dá první koš", zahajuje hráč čelem ke koši
b) oba hráči útočí z driblinku - zahajuje hráč čelem ke koši (vybírám si průběžně dvojici)
c) hráč zády ke koši zahajuje dotykem kloboučku a útočník reaguje nájezdem ve volném prostoru, oba driblink
Případně vložit první část cvičení **"Brány"** - s omezením strážců
d) obránce dotyk kloboučku, útočník nájezd
e) postavení bokem ke koši, útočník s míčem, obránce bez míče, zahajuje útočník překorčením 3 čáry
Notes: střídat dvojice, koše, soutěživost (počítání), čtení obránce a volného prostoru, případně přidat obránce pod koš

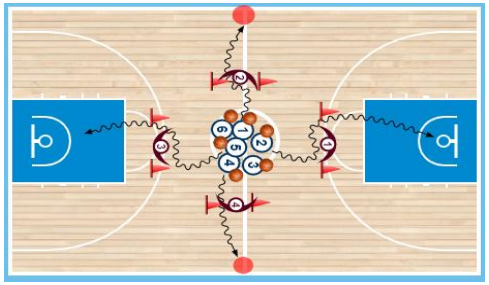






10´ **Střelba -** v průběhu obměn, technika, mechanika, mety, TH, počítání

10´ (10:20) **Brány - zakončení přes obránce/brankáře (v bráně)**
(11:30) a) obránce dribluje
b) obránce může vypichovat, získávat míč
c) obránce bez míče
d) omezený počet driblinků (5)
e) omezený počet driblinků - 4, jinak zpět na střed. Soutěživě do 6 bodů.
f) golden snitch/zlatonka - 2 driblinky (totalní vítěz)
Případně vložit mezi předchozí cvičení.

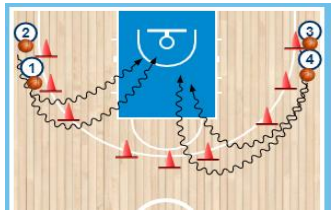


KRITICKÁ MÍSTA
Zrychlení do koše - nejen 1. krok
Co nejkratší cestou do koše
Reakce na obránce - obránce je čelem X obránce je u ramene
Použití "účelných" úderů
Různé typy zakončení

30´ (10:30) **Kompenzace (Erika)**
(11:40)

Název: Brandýs U14 TJ 2 (odpo)
Datum: 14.5.2022 (13:45 - 15:40. 14:45 - 16:40)
Zaměření: 1x1 a principy pohybu hráčů bez míče
Pomůcky: míče, kloboučky, terčíky, dresy

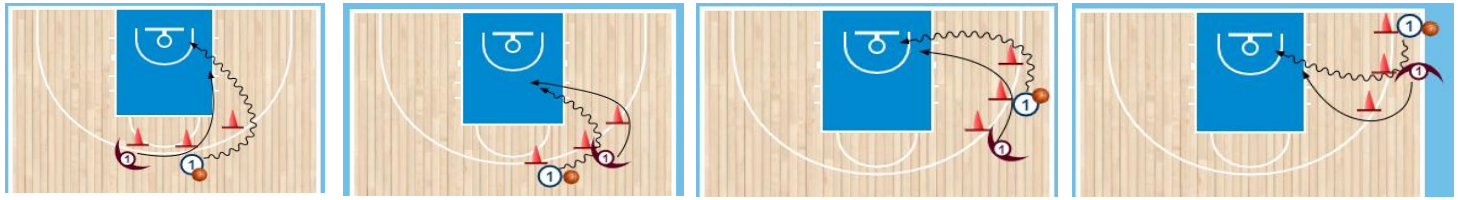
15´ (13:45) **Rozcvičení (Peggy)**
(14:50) změny směru a rychlosti, kontakt, bez míče



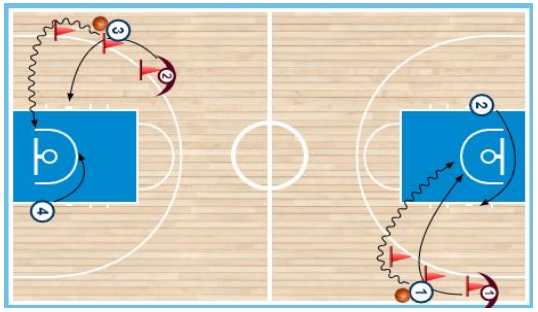
15´ (14:00) **Zakončení (Petr)**
(15:10) různé typy zakončení, ideálně s reakcí (př. eurostep, floater, 1nožka, Japonec)

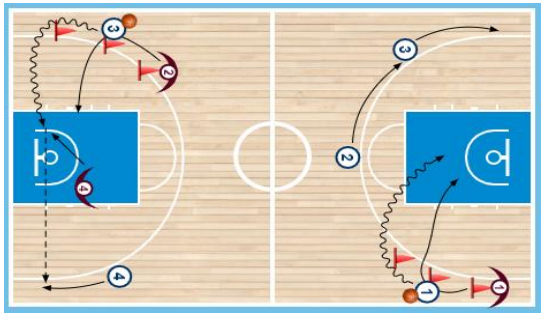
8´ (14:15) **Oblouk**
(15:25) Pohyb hráček s míčem po oblouku (side dribbles). První sekdykoliv rozhodne k nájezdu na koš, druhá reaguje taktéž. Obě strany.

15´ (14:23) **1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3 - řízené herní situace, použití ve hře, omezení obránců, reakce a rozhodování**
(15:33) **následné principy pohybu útočníků bez míče**



20´ (14:40) a) hráč v dolním postavení na slabé straně
(15:50) b) hráč na perimetru na slabé straně



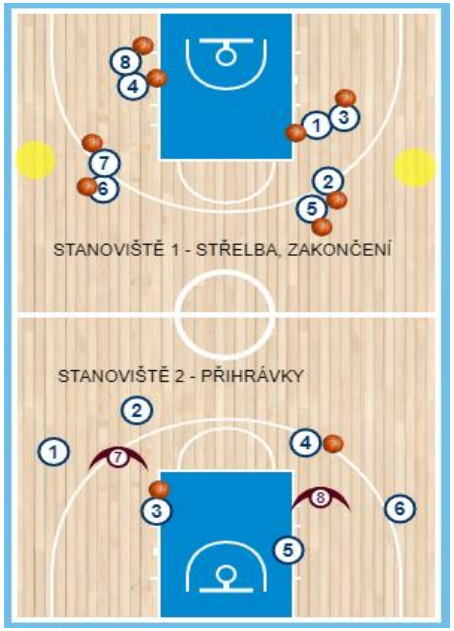


10´ **Střelba (Bára) -** v průběhu obměn, technika, mechanika, mety, TH, počítání
15´(15:10) **Kompenzace (Erika)**
(16:20)

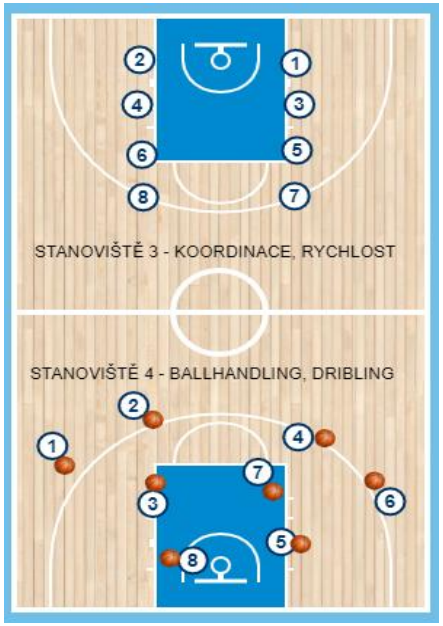
Název: Brandýs U14 TJ 2 (večer)
Datum: 14.5.2022 (18:30 -20:00)
Zaměření: Stanoviště, rozvoj HČJ
Pomůcky: míče, kloboučky, terčíky, dresy

10´ (18:30) **Rozcvičení (Peggy)**
4x12´ **Stanoviště - skupiny po 8 hráčkách, 12´stanoviště, 3´pauza a přechod**
(18:45 - 19:45) **1. Přihrávky (Přihrávky)**
2. Zakončení (Vojta, Lucka)
3. Koordinace, rychlost (Peggy)
4. Ballhandling (Ballhandling)

HALA



TĚLOCVIČNA



10´ (19:45) **Kompenzace (Erika)**