OTEVŘENÉ KEMPY PRO DÍVKY ROČNÍKU 2009
v sezóně 2021/2022

Projekt mezinárodní basketbalové federace FIBA Her World Her Rules, do nějž je několikátým rokem aktivně zapojena Česká basketbalová federace (CZ Basketball), je genderově zaměřen na rozvoj dívčího basketbalu. Po covidové pauze a úspěších předchozích ročníků pokračujeme v projektu regionálních otevřených kempů pro dívky kategorie U13.

Jednodenních regionálních kempů v sezóně 2021/22 se účastnily dívky ročníku narození 2009. Plynule na tyto srazy navazují regionální výběry U14 a následně už první reprezentační zkušenosti ve výběru ČR U15.

Jednodenní kempy byly stejně jako v předchozích sezónách vedeny šéftrenérkou dětí a mládeže Milenou Moulisovou a organizačně zajištěny předsedou Komise basketbalu dětí a mládeže Jiřím Novotným. Realizační tým byl dále tvořen trenéry a trenérkami dívek, které do projektu přizvala příslušná oblastní organizace. Samozřejmostí je již účast specialisty na pohybovou přípravu a nechyběly ani hráčské osobnosti, které předávaly své zkušenosti nejen na hřišti, ale i při diskusi mimo něj.
Hráčky (resp. rodiče) se mohly na kempy přihlásit v případě, že splňovaly podmínku dané kategorie a příslušnosti k dané oblasti, tudíž se nejednalo o žádné výběrové akce. Maximální počet účastnících se hráček jednoho kempu byl stanoven na 32 (2 skupiny po 16 hráčkách).
Kempy byly plně otevřené účasti rodičů i trenérů.

Hodnoty:

KOMUNIKACE

ZLEPŠENÍ

„HAVE FUN“ – RADOST

Termíny

KEMPY U13 dívky 2009		
Střední Čechy	1. 11. 2021	SC Brandýs n/L
Severní Čechy	25. 10. 2021	SH Chomutov
Západní a Jižní Čechy	14. 12. 2021	Prokopávka Plzeň
Jižní a Střední Morava	23. 11. 2021	Podolí Brno
Severní a Střední Morava	31. 1. 2022	Trojhalí Ostrava
Praha	31. 1. 2022	Královka, Praha
Výchovní Čechy	3. 11. 2021	nekonalo se

Realizační tým

Hlavní trenérka: Milena Moulisová
Hlavní organizátor: Jiří Novotný

Trenéři a osobnosti:

Střední Čechy	Veronika Pondělíčková (BK Brandýs n/L) Hana Nezdařilová (ŠBK Sadská) Pamela Therese Effangová (Sokol Hradec Králové, RD) – hráčská osobnost Alžběta Chovancová – kondiční trenérka
Severní Čechy	Markéta Löflerová (BK Chomutov) Anna Svobodová (Slovan Litoměřice) Michaela Krejzová (RD, BK Chomutov) – hráčská osobnost Jordan Reynolds (BK Chomutov) – hráčská osobnost Alžběta Chovancová – kondiční trenérka
Západní Čechy, Jižní Čechy	Eliška Petrušková (BK Strakonice) – nutriční specialistka, trenérka Karolína Čechová (DBaK Plzeň) Barbora Holubová (zraněná, RD) – hráčská osobnost Helena Novotná – kondiční trenérka (Clash of Skills)
Jižní Morava, Střední Morava	Kateřina Michalová (SAM Brno) Jan Sedmík (SK Renocar Podolí Brno) Ivana Večeřová – hráčská osobnost Veronika Wiednerová – kondiční trenérka
Severní Morava, Střední Morava	Kateřina Gottwaldová (Basket Ostrava) Jakub Kyncl (SBŠ Ostrava) Tereza Motyčáková (SBŠ Ostrava, RD) – hráčská osobnost Marie Valová – kondiční trenérka
Praha	Barbora Bombová (BC Wizards) Vendula Pouchová (USK Praha) Pamela Therese Effangová (Sokol Hradec Králové, RD) – hráčská osobnost Kateřina Zeithammerová (USK Praha) – trenérka i hráčská osobnost Helena Novotná – kondiční trenérka (Clash of Skills)

Obsah tréninkových jednotek

Každá hráčka absolvovala 2 tréninkové jednotky. Jednu zaměřenou na basketbalovou přípravu a druhou se zaměřením na pohybovou gramotnost, kompenzaci, prevenci zranění.
Tréninková jednotka basketbalové části – součástí této zprávy (viz závěr)

Tréninková jednotka – basketbal

Uvolnění hráček s míčem

- Ballhandling – variabilita dovedností, ovládání míče, práce v horní polovině pláště míče, ballhandling s osobností
- Rytmus a síla driblinku
- Side dribble (driblink stranou) – práce nohou, ovládání míče (palec, míč mimo tělo apod.), použití dovednosti v herní situaci „chest to chest“ (útočník a obránce čelem k sobě, obránce v dobrém postavení i postoji)
- Průpravná i herní cvičení

Přihrávky

- průpravné cvičení – přihrávka z perimetru uvolňujícímu se hráči, zpracování míče, načasování přihrávky, vnímání prostoru a času

1x1

- Útočník – co nejsnadněji, nejrychleji do koše, zafixování pravidla „chci dát koš“
  - čtení obránce
- Obránce – omezení obránce v drilech, tj. většinou byl poražen, nevzdávat snahu o ubránění útočníka

Průpravná hra – 2 týmy

- Basketbal – na povel trenéra změna koše, na který právě útočící tým útočí, rozhodování, rychlost reakce, týmová spolupráce, komunikace, rychlý protiútok, přesilové situace

Mentální příprava

- Chybování – patří k tréninkovému procesu, je potřeba se z něj poučit
- Motivace a inspirace – vnější i vnitřní
- Týmové hodnoty – spolupráce, fair play, komunikace, podpora, respekt, neustálé zlepšování, přístup a nasazení…
- Komunikace – verbální i neverbální je v týmovém sportu žádoucí a nepostradatelná
- Vnímání – těla, procesu

Doporučení:
Úroveň hráček byla velmi rozdílná v rámci oblastí, ale i individuálně. Pro většinu ze zúčastněných hráček byla zvolená změna směru „side dribble“ neznámou specifickou dovedností. Tudíž se věnovaly jak technice, tak fázi rozhodování a reakce na podněty (obránce).
Doporučuji po úvodním technickém nácviku co nejdříve se zaměřit na reakce v alespoň částečně proměnlivých podmínkách.
V činnostech s míčem je nutné již od útlého věku pracovat s výškou/rozsahem a rytmikou driblinku.
Velmi opomíjenou oblastí, která se opět týká i rozhodování, je provedení a využití přihrávek.

Tréninková jednotka – pohybová gramotnost

Obsah tréninkové jednotky (1 hod 15 min):

- stabilita
- rozcvičení
- koordinace
- akcelerace, rychlost
- reakce
- pohybové hry – rychlost, spolupráce, komunikace
- závěrečná kompenzace

Doporučení:
Během tréninku tzv. pohybové gramotnosti se objevovaly stále stejné chyby a nedostatky. Byly vidět i poměrně značné rozdíly v kondiční a pohybové vybavenosti u jednotlivých hráček. Všeobecně lze shrnout tuto část tréninkových jednotek do základních bodů:

- chybí síla – nedůraz v soubojích atd., zapracovat na hlubokém stabilizačním systému
- stabilita (lze trénovat i bez využití nestabilních ploch, Bossu a dalších pomůcek) – v této věkové kategorii je důležité správně pracovat na technice pohybu a držení těla (využití tyčí)
- rychlost – zejména využití akcelerace při prvních krocích a změnách směru, dále chybí schopnost měnit rytmus běhu
- koordinace - u některých hráček byl problém i se základními prvky atletické ABC, pokud došlo na složitější pohybové vzorce, nastal problém zkoordinovat spolupráci P/L horní a dolní končetiny
- mobilita – kompenzace, zejména zkrácené přitahovače stehna, hýždové svaly, flexory kyčlí, illiopsoas, pletenec ramenní, prsní svaly

Závěr

Kempy v této sezóně probíhaly vždy s určitou nejistotou počtu příchozích hráček, zejména z důvodu pandemie Covid 19. Avšak kromě jedné oblasti se nakonec podařilo všechny kempy uskutečnit, za což jsme velmi rádi. A tímto chceme poděkovat za spolupráci nejen oblastním organizacím, ale zejména rodičům, kteří svým dcerám umožnily účast na těchto akcích.
Samozřejmě jsou viditelné prozatimní nedostatky ať už v pohybových či basketbalových činnostech, které jsou dány věkem, ale z velké části i dlouhodobou absencí tréninku v posledních dvou sezónách. Přesto věřím, že se hráčkám podaří manko během dalších let dohnat a že svou pílí a postupným zlepšováním dosáhnou svých cílů.
Realizační týmy fungovaly velmi dobře. Trenéři se navzájem poznávali mnohdy až na místě, přesto dokázali navodit pozitivní atmosféru plnou otevřené zpětné vazby i zlepšování. Účast hráčské osobnosti je vždy velkým zpestřením a inspirací pro mladé hráčky, které mají možnost si společně zatrénovat nebo si vyslechnout zážitky a zkušenosti reprezentantek, ať už bývalých či současných.
Otevřené kempy bychom rádi organizovali i v dalších sezónách a uvítáme určitě i větší účast přihlížejících trenérů či rodičů.
Těšíme se na další spolupráci.

Zpracovala: Milena Moulisová

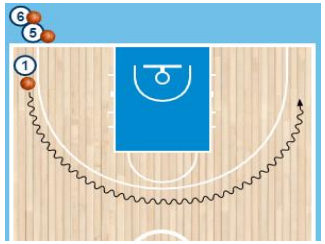
Název: **KEMP HWHR U13 - Brno (oblast Jižní a Střední Morava) - dívky**
Datum: 23.11.2021
Místo, čas: 9.00 - 13:00 (9:15 - 10:30, 11:15 - 12:30)
Zaměření: Herní činnosti jednotlivce - side/glide dribble, reakce, 1x1
Pomůcky: kloboučky, míče, rozlišováky, terčíky
Počet hráček: max 18x/tréninková jednotka

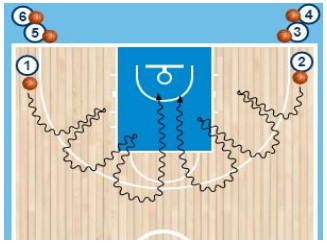
5´ Úvod - seznámení

20´ 1. **Rozcvičení**

a) dynamický strečink - 1/2 šířka (mobilita, stabilita, běh vzad, síla, cval stranou….)

b) ballhandling, driblink - rytmika, cross, back dribble, drop dribble, glide dribble



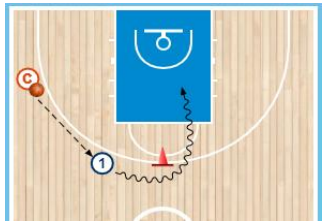


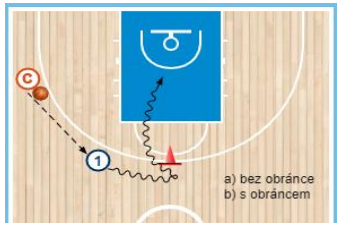
8´ 2. **Oblouk**

a) pouze cvaly stranou + glide - doprava a doleva

b) totéž s naznačením nájezdu a zakončením (příp. rozdělit), dle úrovně zařadit drop dr.

c) případně totéž s reakcí ve dvojici





25´ 3. **Glide ze středu**

a) po přihrávce od trenéra glide dribble a za kuželem nájezd do koše

b) totéž, ale se změnou směru (crossover)

c) totéž, ale s obráncem a čtením jeho pohybu a postavení, reakce

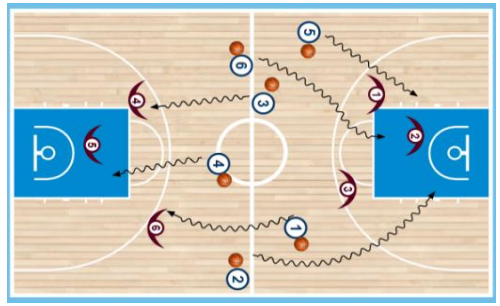
Obměny: blíže - varianta nájezdu nebo střely

10´ 4. **1x1 - turnaj** - 2 týmy, útok kamkoliv, počítat body, použít glide, drop, back dr., 45´´interval

a) kdykoliv

b) v TH může být pouze 1 útočník

3. tým případně HČJ (ballhandling)



10´ 5. **Hra -** 2 týmy, příp. 3. tým ballhandling s osobností

Basketbal s reakcí. Trenér zvolá "pokyn" a při něm dochází ke změně, kam týmy útočí.

Přesilové situace, rychlost reakce, rozhodování ….

4´ 6. **Kompenzace -** (u 2. TJ 10´společně)