OTEVŘENÉ KEMPY PRO CHLAPCE ROČNÍKU 2010 v sezóně 2022/2023

Otevřené kempy pro chlapce jsou organizovány Českou basketbalovou federací 2. rokem v návaznosti na projekt mezinárodní basketbalové federace FIBA Her World Her Rules pro dívky. Regionální kempy pro chlapce kategorie U13 jsou otevřené a nevýběrové.

Jednodenních regionálních kempů v sezóně 2022/23 se účastnili chlapci ročníku narození 2010. Plynule na tyto srazy navazují regionální výběry U14 a následně už první reprezentační srazy ve výběru ČR U15.

Jednodenní kempy byly stejně jako v předchozí sezóně 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, které do projektu přizvala příslušná oblastní organizace. Samozřejmostí je již účast specialisty na pohybovou přípravu, snažili jsme se využít absolventy či studenty z kurzu pro kondiční trenéry basketbalu, který organizuje kondiční úsek ČBF. Nechyběly ani hráčské osobnosti, které předávaly své zkušenosti nejen na hřišti, ale i při diskusi mimo něj.
Hráči (resp. rodiče) se mohli na kempy přihlásit v případě, že splňovali podmínku dané kategorie a příslušnosti k dané oblasti, tudíž se nejednalo o žádné výběrové akce. Kempy proběhly ve všech 8 regionech a účast chlapců byla oproti předchozímu roku navýšena a přesáhla 200 účastníků celkem.
Kempy byly plně otevřené účasti rodičů i trenérů.

HODNOTY: slogan na tričkách účastníků **„FUTURE IN MY HANDS“**

SPOLUPRÁCE, KOMUNIKACE v týmu

ZLEPŠENÍ, ROZVOJ – 100% přístup

„HAVE FUN“ – RADOST, ZÁBAVA

CHYBA = UČENÍ, součást procesu

Termíny

KEMPY U13 chlapci 2010		
Střední Čechy	28. 2. 2023	SC Brandýs n/L
Severní Čechy	28. 3. 2023	Sluneta Ústí II.
Jižní Čechy, Vysočina	27. 3. 2023	SH Sokol Písek
Jižní a Střední Morava	30. 1. 2023	SH VUT Brno
Severní a Střední Morava	31. 1. 2023	Trojhalí, Ostrava
Praha	7. 3. 2023	Královka, Praha
Západní Čechy, Karlovy Vary	20. 2. 2023	Areál Prokopávka, Plzeň
Výchovní Čechy	24. 4. 2023	Sokol Hradec Králové

Realizační tým

Hlavní trenérka: Milena Moulisová
Hlavní organizátor: Jiří Novotný

Trenéři a osobnosti:

Střední Čechy	Ondřej Hodač (BA Nymburk) David Machač (BC Kolín) František Rylich (BA Nymburk, RD) – hráčská osobnost David Bělohlávek (Slavoj Litoměřice) – kondiční trenér
Východní Čechy	Tomáš Mráz (BK Vysoká n/L) Jan Bašta (BSKJičín) David Škranc (Královští Sokoli, RD) - hráčská osobnost Lukáš Brožek (BK Pardubice) – kondiční trenér
Severní Čechy	Petr Jiříček (BA Roudnice n/L) Jakub Gabriel (Sluneta Ústí n/L) Spencer Svejcar (Sluenta Ústí n/L) – hráčská osobnost Kateřina Bartoňová – hráčská osobnost, oblastní metodička David Bělohlávek (Slavoj Litoměřice) – kondiční trenér
Západní Čechy, Karlovy Vary	Jan Chvátel (TJ Sokol Bor) Martin David (RD, trenér) – hráčská osobnost Lukáš Sychra – kondiční trenér
Jižní Morava, Střední Morava	Alexandr Michal (Basket Brno) Jan Švrlinga (BK Skokani Brno) Jan Kozina – hráčská osobnost Jiří Panáček (Žabiny Brno) – kondiční trenér
Severní Morava, Střední Morava	Marek Sochacki (TJ Start Havířov) Michal Polášek (BK Nový Jičín) Petr Bohačík (NH Ostrava, RD) – hráčská osobnost Vojtěch Štainer (NH Ostrava) – kondiční trenér, RD

Praha	Aneta Černá (Tygři Praha) Tomáš Stibor (Sokol Pražský) František Fuxa (USK Praha, RD), Adam Číž (BC Kolín) – hráčská osobnost Michal Brůček (BC Wizards) – kondiční trenér

Jižní Čechy, Vysočina	Radek Duda (Sokol Sršni Písek) Martin Dudi (Tigers České Budějovice) Lukáš Kraus (RD, 1x1, 3x3) – hráčská osobnost Lukáš Sychra – kondiční trenér

Obsah tréninkových jednotek (TJ)

Organizace jednodenního kempu byla stejná jako u dívek. Hráči byli rozděleni do 2 týmů a absolvovali tak 2 tréninkové jednotky. Jedna TJ byla zaměřena na pohybovou gramotnost, kompenzaci, prevenci zranění a druhá jednotka se týkala basketbalové přípravy.

Tréninková jednotka – basketbal (75 minut)

Obsah tréninkové jednotky s výběrem konkrétních cvičení je součástí této zprávy. Zcela úmyslně byla zvolena metoda „od celku k částem a zpět k celku“, kdy hráči po rozcvičení nejprve procházejí průpravnou hrou, následně si zanalyzují a zapracují na detailech konkrétní dovednosti a opět se vrátí ke hře.

Uvolnění hráčů s míčem

- Ballhandling – variabilita dovedností, ovládání míče, práce v horní polovině pláště míče, ballhandling s osobností
- Driblink – vlastní volba změn směru, kopírování, inspirace
- Průpravná i herní cvičení

1x1

- Útočník – co nejsnadněji, nejrychleji do koše, zafixování pravidla:
  -„chest to chest“ (útočník a obránce čelem k sobě, obránce v dobrém postavení i postoji) = změna směru nebo přihrávka
  - „shoulder to chest“ (obránce je u ramene útočníka, útočník má již výhodu) = zrychlení přímo do koše (tzv. „bez banánu“, případně „KOP – keep on back“ (krok za obráncem do jeho trajektorie, zabránění obránci, aby se dostal zpět do postavení před útočníka)
  - čtení obránce (postavení a postoj), uvědomění si obránce (velký, malý, rychlý, pomalý apod.)
- Obránce – omezení obránce v drilech, tj. většinou byl poražen, nevzdávat snahu o ubránění útočníka

Zakončení

- Variabilita zakončení v reakci na postavení obránce a jeho atributy (výška, rychlost apod.)
- Nalézání dalších možností zakončení, jelikož hráči používají zejména „dvojtakt zprava“
- Eurostep (úhybný dvojtakt) – využití v konkrétní situaci a postavení obránce
- Zakončení stejnou rukou po odrazu ze stejné nohy, spodní držení míče (donáška) - využití v konkrétní situaci a postavení obránce

Průpravná hra – 2 týmy

- Průpravná hra – 3x3, 2x3 v kombinaci s pohybovou průpravou, reakce na přítomnost míče, ztěžování podmínek
- Basketbal – 3x3, 4x4 dle počtu hráčů. Hra na protější koše na šířku tělocvičny plus jeden hlavní koš, který je společný pro oba týmy- rozhodování, rychlost reakce, týmová spolupráce, komunikace, přesilové situace, čtení obránců a prostoru

Mentální příprava

- Chybování – patří k tréninkovému procesu, je potřeba se z něj poučit
- Motivace a inspirace – vnější (od trenérů, rodičů, osobnosti…) i vnitřní (vlastní nastavení a motiv)
- 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

Tréninková jednotka – pohybová gramotnost

Tréninkové jednotky týkající se specifické přípravy byly vedeny různými trenéry, proto se jejich obsah mohl lišit. Avšak v základních pilířích byli shodné, jelikož měli stejné zadání.

Obsah tréninkové jednotky (75 min):

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

Závěr a doporučení:

Pro chlapce jsme obsahově zvolili herní prostředí zkombinované s průpravnými cvičeními zaměřenými na konkrétní dovednost (tip zakončení). Úmyslně jsme hráče vystavili určité těžší variantě zakončení, aby se dostali mimo komfortní zónu a aby zároveň pocítili změnu a posun po několika opakováních. Samozřejmě jsme se setkali s velkými rozdíly individuálními, ale i regionálními. Doporučení je směrem do klubů ve smyslu navozování podnětů pro zlepšení dovednosti, ale ideálně co nejdříve v herních situacích. Uvedu konkrétní příklad: pokud budu umět spoustu prohození s míčem na místě, ale nebudu je umět použít v pravý moment, pak zde bude chybět transfer z tréninkového procesu do utkání, resp. herního prostředí.
Pohybová průprava a její level se odráží od 2leté covidové pauzy, která zcela jistě tuto generaci postihla, avšak nelze se na to vymlouvat. Napříč všemi kategoriemi by bylo vhodné neustále kombinovat všestrannou i specifickou přípravu. Často se stává, že od žákovských kategorií převažuje taktická příprava a mnohdy nezbývá čas, ale i chuť na pohybovou průpravu, která je pro maximální výkon naprosto klíčová. Většinou si hráči v tomto věku jsou schopni sami navodit podněty pro rozvoj v určité dovednosti (driblink, zakončení), mají možnost i sledovat spousty zdrojů, ale v pohybové/kondiční přípravě bychom jim měli pomoci my trenéři, případně s odkazem na odborníky/specialisty. Případně lze využít i videa na youtube CZ.BASKETBALL BODY2SKILLS, která se zabývají pohybovou průpravou pro určitou basketbalovou dovednost včetně návodu pro provedení dovednosti.
Dále je nutné zmínit téma mentální odolnosti, jejíž úroveň se bohužel napříč generací minižáků rapidně snížila. Samozřejmě to bude mít více příčin (ať už v rodině, společnosti či tréninku), ale z těch, které můžeme my trenéři ovlivnit poukáži na „práci s chybou“. Je naprosto nezbytné umět podat zpětnou vazbu, resp. kritiku hráčům tak, aby to nevyvolalo strach zkoušet nové věci, ba naopak, aby hodnocení vyvolalo touhu po kreativitě či hledání řešení. S tím souvisí také podpora samostatného rozhodování.

Děkuji všem oblastním organizacím, trenérům a rodičům za spolupráci.

Otevřené kempy bychom rádi organizovali i v dalších sezónách a uvítáme určitě i větší účast přihlížejících trenérů či rodičů.

Zpracovala: Milena Moulisová

Název: **KEMP U13 - chlapci**

Datum: 07.03.2023

Zaměření: Variabilita zakončení, zakončení v reakci na obránce, metoda od celku k částem a k celku

5´ 1. **Seznamka**

Hráči driblují v území. Musí si dát High5 se 3 hráči a seznámit se jménem, následně mohou jít do zakončení na jakýkoliv koš. Stále dokola. Zakončení musí být pokaždé jiné.

10´ 2. **Rozcvičení -** šířka nebo kruh**,** ballhandling, stabilita, mobilita, kloubní pohyblivost

8´ 3. **Zrcadlo driblink -** dvojice

Jeden z dvojice "lídr" určuje driblinkové obměny a 2. hráč je kopíruje, vždy 3-4 prohození. Zároveň může lídr jít kdykoliv na koš, tím odstartuje i 2. hráče. Následně si vymění role.

8´ 4. **Mety + 3x2** - pětice

jakmile se ostatní hnou. Neustále dokola. Propojit se zakončením po přihrávce od trenéra 3x2, 2x3.

10´ 5. **Zakončení (HIP) - metodická řada -** vybrat 2 možnosti

a) obránce u boku, 1 úder, 1 krok - zakončení stejná noha + stejná ruka (donáška)

b) silové zastavení na dvě nohy krokem - obránce před útočníkem

c) obránce probíhá, Eurostep

d) rozhodování (decision making) - všechny možnosti, 1x1 live s omezením

Principy:

Chest to chest - obránce čelem proti útočníkovi = změna směru, přihrávka
Shoulder to chest - obránce u boku útočníka = změna rychlosti, přímo do koše, ale zvolit typ zakončení

15´ 6. **Střelba s reakcí, po zrcadlu ap.** - dvojice**,** 2 míče **(případně propojit cvič. 6 a 7)**

Dvojice, 1 hráč (lídr) je přihrávající a dribluje oběma míči ze strany na stranu, hráč za obloukem ho pohybem kopíruje. Až se lídr rozhodne, přihraje o zem z driblinku kamkoliv za oblouk a 2. hráč po chycení míče reaguje.

Lídr po přihrávce přistupuje jako obránce ke střelci - ten jde kolem něj do nájezdu.

Lídr po přihrávce okamžitě zakončuje / nepřistupuje ke střelci - ten nyní střílí.

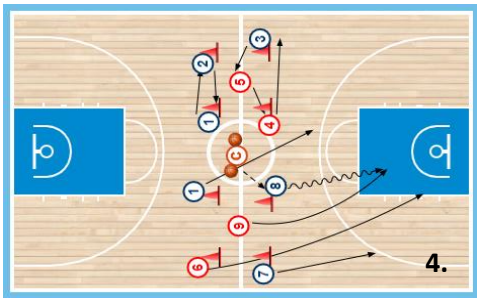
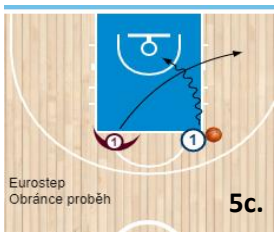
15´ 7. **Hra 3x3, 4x4 -Basketbal na polovině hřiště nebo na celé hřiště**

Celé hřiště. Ve středu hřiště se pohybují všichni hráči. Trenér někomu hodí míč a jeho tým se stává útočícím družstvem.

a) je určeno, kdo kam útočí

b) hráč si může vybrat, kam bude tým útočit

c) po povelu trenéra se mění koš, na který útočí hráči, kteří zrovna mají míč v držení.

Polovina hřiště: hra na šířku, ale hlavní koš je společný pro oba týmy.

5´ 8. **Kompenzace -** hromadně