SUMMER PLAYER DEVELOPMENT CAMP
31. 7. – 3. 8. 2023, Nymburk

Summer player development camp nebo-li Letní hráčský rozvojový kemp se konal již tradičně v Nymburce, v basketbalovém městě, kde nám byly poskytnuty podmínky ideální pro pořádání těchto akcí.
Ubytování včetně stravování bylo zajištěno v hotelu SOU a SOŠ Nymburk. Pro hlavní tréninkové jednotky jsme využívali halu ZŠ Komenského. Nově zrekonstruovaná hala Bios, patřící také k SOU a SOŠ, nám poskytla skvělé zázemí pro další týmové tréninky.

Kempu se zúčastnilo 52 vybraných hráčů a hráček (dále jen „hráčů“), kteří byli nominováni na základě doporučení regionálních metodiků či zástupců určitých oblastí.

Trenéři byli osloveni hlavní trenérkou kempu Milenou Moulisovou. Každoročně jsou týmoví trenéři obměňování, abychom se mohli plně věnovat nejen rozvoji hráčů, ale i mladých trenérů a trenérek s potenciálem (z různých koutů ČR). Trenérský tým doplnili odborníci a specialisti přes technologie, kondiční přípravu a zdraví. Organizačně kemp zajistil předseda Komise dětí a mládeže Jiří Novotný.
Každý rok se snažíme oslovit zahraničního experta / trenéra, který se zaměří zejména na rozvoj hráčů a také bude inspirovat naše trenéry svou filosofií a konceptem tréninkového procesu. Letošní rok jsme oslovili Joerika Michielse, který je zakladatelem akademie v Antwerpách – Elite Athletes. Několikrát jsme z této akademie při vzdělávacích akcích využívali jeho další kolegy, takže jsme byli přesvědčeni o jeho kvalitách.

Všechny tréninky vedené Joerikem byly otevřené veřejnosti, avšak mnoho trenérů nedorazilo. Což je velká škoda, ale zároveň pochopitelný fakt týkající se období prázdnin.

MOTTO SPORTOVNĚ METODICKÉHO ÚSEKU CZ.BASKETBALL

„VZDĚLÁVAT – INSPIROVAT – SPOJOVAT“

REALIZAČNÍ TÝM:

Joerik Michiels
Hlavní trenér – specialista
Elite Academy, BEL

Milena Moulisová
Hlavní trenérka kempu
Šéftrenérka dětí a mládeže ČBF

Jiří Novotný
Předseda KBDM
Manažer kempu

Natálie Bubelová
Zdravotnice kempu

Kateřina Bartoňová
Hráčská osobnost, metodik SČ
Týmový trenér

Milan Horák
Jižní Supi Praha
Technologie, PR

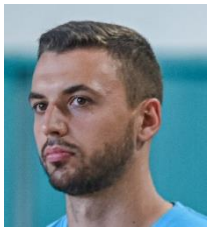
Michal Brůček
Wizards Praha
Kondiční trenér

Ondřej Hodač
BA Nymburk
Týmový trenér

Michal Kačaba
Sokol Pražský
Týmový trenér

Radek Kroupa
BK Děčín
Týmový trenér

Marek Slovák
BK Příbor/Frýdek Místek
Týmový trenér



Marek Sochacki
Start Havířov
Týmový trenér

Oficiální fotograf – David Šváb (BA Nymburk)

Hráčky a hráči: ročník narození 2010, celkový počet 52 (26 chlapců, 26 dívek)

OBSAH KEMPU

1. TEAMBUILDING

Vedení: M.Moulisová, M. Horák, J. Brůček, J. Michiels

Obsah: Seznámení, spolupráce, komunikace, koordinační výzvy, ballhandling (tzv. energizers, icebreakers)

2. TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY – JOERIK MICHIELS

– basketbalové dovednosti, decision making (rozhodování a reakce), použití dovedností v herním prostředí, důraz na detaily techniky i rozhodnutí

Vedení: Joerik Michiels + týmoví trenéři
Obsah - témata:

- Ballhandling – driblink na místě a v pohybu, rytmus a změny směru míče, manipulace s horní polovinou pláště
- Zakončování (Finishing) – variabilita zakončení, technika, footwork, čtení obránců, 1x1, např. floater, eurostep (klasický, křížem), one hand lay up, „Japonec“ (zakončení po zastavení krokem, pivotování)…
- Práce nohou (Footwork) – zejména v útočných dovednostech s míčem
- Přihrávání (Passing) – reakce na obranu, ztěžování podmínek, herní prostředí
- Střelba (Shooting) – technika, detaily, soutěživost
- Trénování s hudbou – uvolňuje mysl hráčů, tvoří atmosféru, minimalizuje dlouhá vysvětlování trenérů

Terminologie: Využití česko-anglického basketbalového slovníku
https://cbf.cz.basketball/anglicko-cesky-bball-slovnik/p83

Specifická a zásadní terminologie či doporučení z tréninkových jednotek pro hráče i trenéry:

- „Bring it in“ (na začátku tréninku všichni aktivně a s energií k trenérovi)
- „Two claps“ (2x tlesk od všech hráčů současně pro zklidnění nebo ocenění)
- „100 % effort and attitude“ (úsilí a přístup)
- Přihrávání –„on time and on target“ (správné načasování a nasměrování přihrávky)
- 1x1
    - „Who creates contact wins“ (kdo vytváří kontakt, většinou vyhrává)
    - „Shoulder under shoulder“ (útočník, ale i obránce by se měli snažit být níže, než je soupeř)

- „Finishing out of Cilinder“ (zakončení s polohou paže mimo válec těla, dlouhá ruka)
- Střelba - „ROB“ = range, open, balance (pravidlo pro střelbu: být v adekvátní vzdálenosti, mít otevřenou střelu a být ve stabilním postoji)
- „Best players are best actors“ (nejlepší hráči jsou i nejlepšími herci)
- „Decision is more then outcome“ (dobré rozhodnutí je v tréninku dětí více, než výsledek)
- „Be OK with stealing“ (trenéři, nebojte se inspirovat od ostatních)
- „Cook and Chef“ (nejprve recepty alias cvičení kopírujete, pak upravujete a následně vymýšlíte svoje)
- „Game is not about speed but about change of speed“ (hra není jen o rychlosti, ale zejména o změně rychlosti)

3. TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY - SKILLS

Tréninkové jednotky vedené týmovými trenéry na zadané téma (driblinkové obměny, různé druhy zakončení). Jednotky probíhaly v rámci jednotlivých týmů RED a BLUE.

TÝM RED

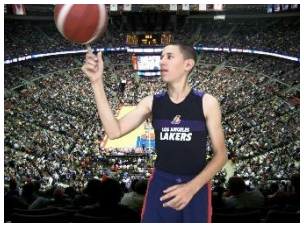
TÝM BLUE

Vedení: Týmoví trenéři
Obsah:

Uvolnění s míčem – ballhandling, driblinkové obměny, změny směru, rytmu a síly úderu.
Zakončení, střelba – práce nohou, variabilita, dle úrovně skupiny, technika, herní prostředí (1x1 s omezením obránce).

4. TECHNOLOGIE A JEJICH VYUŽITÍ v praxi basketbalisty

Vedení: Milan Horák
Obsah:
Kahoot kvízy - znalosti týkající se obsahu tréninkových jednotek i obecných znalostí o basketbalu
Home court aplikace – praktické využití aplikace zaměřené na driblink a reakci, matematické úlohy, pohybové úkoly apod.
Zpětná vazba – vzájemné natáčení hráčů na tablet a zpětná vazba mezi nimi k určité dovednosti
Animace – vytváření animací tréninkového obsahu
Green screen – oficiální fotky každého hráče, vlastní pozadí vytvářených fotek
Diskuse k probíraným tématům a hodnotám v rámci jednotlivých skupin



IT WAS FUN!

5. TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY – KONDIČNÍ SPECIALISTA

Vedení: Michal Brůček
Obsah: Rozcvičení a kompenzace u obou týmů byli součástí každé tréninkové jednotky. Vedení se ujal M. Brůček, týmoví trenéři nebo M. Horák.
Prevence zranění, kompenzace
Stabilita, držení těla
Práce nohou (běh vpřed i vzad, změny směru)
Rozvoj rychlosti, koordinace - využití Blaze pods (světla)
Rozvoj síly (úpoly, zpevňování)
Rozcvičení, mobilita
Dýchání a kompenzace

6. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – STANOVIŠTĚ

Vedení: Milena Moulisová
Obsah: 6 týmů po 7 – 8 hráčích, 6 stanovišť

1. Přihrávky – hra zaměřená na různé druhy přihrávek s přidaným cílem zasáhnout cíl bráněný 2 hráči (M. Slovák, R. Kroupa)
2. Střelba – střelecká soutěž mezi týmy z určených met (M. Sochacki)
3. Malé formy her (small sided games = SSG) – 1x1 s omezeními z různého postavení (J. Michiels, M. Kačaba)
4. Rychlost, koordinace, reakce, soutěživá forma – blaze pods (M. Brůček)
5. Technologie – pohybové úkoly s využitím aplikace Home court (M. Horák, O. Hodač)
6. Ballhandling, driblink – využití tenisových míčků (K. Bartoňová)

Přihrávky

Střelba

SSG

Rychlost, koordinace

Home court

Driblink

7. MENTÁLNÍ ROZVOJ

Vedle specifické a pohybové přípravy byl kladen důraz také na mentální a emoční rozvoj hráče. Realizace a uplatnění denních hodnot nás provázely jak na hřišti, tak mimo něj.
Ačkoliv byli hráči z různých klubů, vzájemný respekt a spolupráce byli vyžadovaným atributem v každém momentu. Spolu s maximální snahou, úsilím a otevřenou komunikací tak vytvářeli obraz hráče a hráčky kempu CZ.Basketball.

Denní hodnoty kempu:
SPOLUPRÁCE

- týmové hry, propojení realizačního týmu s hráči, spolupráce hráčů, týmová práce trenérů

KOMUNIKACE

- verbální a neverbální, se spoluhráči, protihráči, trenéry, rodiči, rozhodčími

RESPEKT

- vůči spoluhráčům, protihráčům, trenérům, rodičům, rozhodčím, sám k sobě, ke svému tělu

ÚSILÍ, PŘÍSTUP

- chování a přístup, odolnost, projev mimo komfortní zónu, nasazení, vyrovnání se s chybami

"Hlavní poselství strategie Kaizen: Ani jeden den by neměl proběhnout bez určitého zlepšení."

Masaaki Imai, zakladatel institutu Kaizen ve Švýcarsku

8. ROZVOJ TRENÉRŮ

Jak je uvedeno již v úvodu, trenéři kempu se každoročně obměňují s cílem rozvíjet jejich trenérské a lektorské schopnosti a zároveň rozšiřovat komunitu trenérů, kteří se chtějí lepšit, chtějí poznávat nové trendy a chtějí zejména sdílet své poznatky navzájem.

Každý večer bylo trenérské setkání, kde jsme formou různých zpětnovazebních metod hodnotili předchozí aktivity (tréninkové jednotky, práce trenérského týmu, chování hráčů mimo hřiště apod.). Následně se detailně připravoval plán pro další den, upozorňovalo se na kritická místa.

Další nedílnou součástí bylo sdílení zkušeností a znalostí od hlavní trenéra kempu v rámci interních workshopů na různá témata. Joerik Michiels byl jedním s nejsdílnějších a nejotevřenějších trenérů a byl ochoten kdykoliv konzultovat s trenéry jakákoliv témata týkající se trenérské práce, vedení klubu, rozvoje hráčů apod.

Jako úspěch považuji také, když se mi podaří z trenérů, se kterými začínám spolupráci právě na takovýchto kempech, získat alespoň jednoho lektora. Což je případ i letošního ročníku.

Podařilo se nám společně vytvořit prostředí jak pro hráče, tak pro trenéry, ve kterém se mohli cítit bezpečně, nebáli se otevřeně komunikovat, nebáli se chybovat, snažili se posouvat.

CZ BASKETBALL
PLAYER DEVELOPMENT CAMP

ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ KEMPU

Součástí závěrečného hodnocení bylo i ocenění hráčů a hráček. Zcela úmyslně se na kempu nevěnujeme tradičním soutěžím (střelba TH, 3x3, 5x5 apod.), avšak soutěživost je součástí tréninkových jednotek. Ocenění dáváme dětem, které se nejvíce v rámci svého týmu projevovaly v dané „hodnotě“, dále pak těm, kteří vyhráli soutěže na stanovišti technologií a jako hlavní ocenění považujeme cenu pro hráče s největším zlepšením = MIP (Most Improved Player).

BLUE	RED
TECHNOLOGIE	
KAHOOT I	
Vojtěch DVOŘÁK	Oliver CHROMÝ
KAHOOT II	
Rozálie MUSTAROVÁ	Oliver WIEDNER
HOMECOURT	
Marek DVOŘÁK	Johanka GRINDLEROVÁ
HODNOTY	
TEAMWORK	
Anna FEJKSOVÁ	Vendula SALAKOVÁ
KOMUNIKACE	
Dominik JANOŠÍK	Šimon NOVÁK
RESPEKT	
Samuel EJEMIGHAYE	Denis KUDELA
ATTITUDE, EFFORT	
Bára CHRAPKOVÁ	Vilém VÁVRA
STATEČNOST	
Lilly Šímová	
MOST IMPROVED PLAYER	
Vojtěch DVOŘÁK	Matěj KUČERA

Zpětné vazby od hráčů a hráček, ale i jejich rodičů jsou velmi pozitivní. Zároveň se neustále snažíme o vzájemnou otevřenost a tím získávat cenné informace a detaily, které můžeme vylepšovat. Zpětnovazební dotazníky jsou nedílnou součástí každého hodnocení.

Informovanost rodičů a hráčů se díky skvělé práci Milana Horáka posunula také na sociální sítě, kde jsme měli vlastní uzavřenou facebookovou skupinu, ale zároveň otevřené účty kempu na Instagramu i Facebooku.

Fotogalerie čítá obrovské množství fotek zejména díky časté přítomnosti fotografa Davida Švába, kterému tímto děkuji za foto dokumentaci.

Zároveň se po celou dobu kempu natáčí jednotlivá cvičení pro šíření nejen mezi přítomnými trenéry. Publikujeme je i v uzavřené facebookové skupině „Koš plný nápadů“, která sdružuje již více než 500 českých trenérů.

Organizačně bylo vše naprosto bezproblémové včetně ubytování a stravování, za což patří velký dík hospodářce SOU a SOŠ paní M. Lahodové, řediteli SOU a SOŠ Ing. J. Hubálkovi, řediteli ZŠ Komenského Mgr. T. Danzerovi a v neposlední řadě BA Nymburk, díky kterým jsem se cítili jako v domácím prostředí.

O zdraví svěřenců se na kempu postarala zdravotnice Natálie Bubelová, která je i začínající trenérkou. Obešli jsme se bez vážnějších zranění, pouze jeden zlomený nos. Je nutné podotknout, že někteří hráči a hráčky přijeli s již staršími zraněními, která se samozřejmě se zvyšující zátěží a únavou projevila. Je důležité zranění doléčovat zejména v tomto věku, jelikož každé poranění, i když sebemenší, může mít dlouhodobé důsledky, pokud se děje opakovaně. Proto apeluji nejen na hráče, ale i jejich rodiče a trenéry, aby zdůrazňovali důležitost rozcvičování, kompenzace a celkové prevence zranění.

Celý realizační tým odvedl práci s maximálním úsilím, za což jim patří velký dík. Přeji všem trenérům, ať se jim i nadále daří práce s dětmi, práce v kolektivu a ideálně pro náš sport. Zároveň věřím, že každý z nás se na kempu dokázal inspirovat a navzájem jsme se podpořili a motivovali.

Na závěr si dovolím poděkovat všem rodičům, kteří své děti podporují a umožnili jim účastnit se našeho kempu, ve kterém se mohli rozvíjet nejen basketbalově, ale také lidsky a v neposlední řadě i jazykově, neboť veškeré tréninky Joerika Michielse byly vedeny v anglickém jazyce.

Věříme, že i další roky budeme moci nadále pokračovat v pořádání těchto kempů, které jsou pro hráče a hráčky, ale i pro trenéry velmi přínosné, smysluplné, inspirující a motivační.

Zpracovala: Milena Moulisová – Šéftrenérka dětí a mládeže ČBF