



# U16 MUŽI – 2023



## ZPRÁVA ZE ZÁVĚREČNÉ PŘÍPRAVY A MISTROVSTVÍ EVROPY 2023

## 1. ZÁVĚREČNÁ PŘÍPRAVA

Závěrečná příprava se uskutečnila podle naplánovaného programu z hlediska počtu tréninkových jednotek i přípravných utkání. Vzhledem k pozdnímu pořádání ME je tento model závěrečné přípravy optimální. Je v něm zohledněno testování hráčů, jejich individuální příprava (přístup) v době volna, týmové tréninkové zatížení a počet přípravných utkání.

- 1.1. 23. – 25.6. Diagnostické VT – testování a individuální plány hráčů  
Součástí VT bylo komplexní testování a nastavení individuální přípravy na dobu volna (15 dní). Kompletní testovací baterie a výsledky jsou k dispozici u kondičního trenéra V. Štainera.  
Zkušebně byl zařazen test laktátové tolerance (příloha 1)
- 1.2. 12. – 16.7. Rekondiční a herní VT – kontrolní testování, koncept útoku a obrany, 2 přípravné zápasy (kompletní report VT – příloha 2)
- 1.3. 20. – 24.7. Turnaj Portugalsko – 3 přípravné zápasy (příloha 3)
- 1.4. 26. - 29.7. Herní VT a 2 přípravné zápasy (příloha 4)

## 2. ME U16M divize B, 4. – 13. 8. 2023, Rumunsko - Pitesti

Organizace celého mistrovství byla na vysoké úrovni. Nevyskytl se žádný problém s ubytováním, stravou, organizací tréninků i utkání. Problémy byly se zdravotním servisem v případě zranění/nemoci hráčů.

### 2.1. Realizační tým:

František Rón – hlavní trenér  
Robin Foniok – asistent trenéra  
Tomáš Bartošek – asistent trenéra  
Jan Matulka – vedoucí týmu  
Vojtěch Štainer – kondiční trenér  
Lucie Pleskotová – fyzioterapeutka

### 2.2. Hráči na ME

Nominaci hráčů jsem určil na základě momentální výkonnosti hráče, resp. zdravotních komplikací (zranění, nemoc, rekonvalescence po nemoci).

1. Jan Mondschein – USK Praha
2. Lukáš Smažák – SNAKES Ostrava
3. Adam Křesina – SRŠNI Písek
4. Jakub Ševčík – IBA Munich
5. David Balog – SK Žabovřesky/ TYGŘI Brno
6. Michal Prokýšek – CZA/ BC Vysočina
7. Marek Volf – CZA
8. Daniel Sertič – BK Děčín
9. Václav Nosek – Sokol Pražský
10. Šimon Brzák – Sokol Pražský
11. Nikos Koulisianis – BASKET Brno
12. Samuel Nohel – TYGŘI Brno

## 2.2.1. Celková statistika

#	Players	G	Min	Shots				Rebounds										
				FG	2pts	3pts	FT	O	D	Tot	As	PF	To	St	BS	+/-	Ef	Pts
4	L. Smažak	8	26.4	2.8/8.4 32.8%	1.6/3.5 46.4%	1.1/4.9 23.1%	1.0/1.4 72.7%	0.4	3.0	3.4	4.4	1.6	4.1	1.5	0.0	-2.9	6.8	7.6
15	D. Sertič	8	25.9	3.5/9.9 35.4%	2.2/5.4 41.9%	1.2/4.5 27.8%	1.4/3.0 45.8%	2.5	4.6	7.1	1.1	1.5	2.1	0.9	0.4	-3.5	9.0	9.6
14	M. Volf	8	24.6	4.5/8.5 52.9%	4.1/6.2 66%	0.4/2.2 16.7%	2.2/3.5 64.3%	1.6	4.3	5.9	1.1	1.9	2.9	0.9	0.8	-5.1	12.1	11.6
35	N. Koulisianis	8	24.1	2.8/5.6 48.9%	1.8/3.4 51.9%	1.0/2.2 44.4%	1.4/2.1 64.7%	1.8	2.6	4.4	0.6	2.1	1.6	1.0	0.4	-1.9	9.0	7.9
6	A. Křesina	8	24.0	2.1/7.5 28.3%	0.9/2.9 30.4%	1.2/4.6 27%	1.1/1.5 75%	0.8	3.4	4.1	3.9	1.5	2.4	1.1	0.1	-1.6	7.8	6.6
77	S. Nohel	8	14.9	1.5/3.2 46.2%	1.4/3.0 45.8%	0.1/0.2 50%	1.2/1.9 66.7%	0.4	2.4	2.8	0.3	0.3	1.1	0.5	0.3	0.1	4.6	4.4
13	M. Prokýšek	8	14.8	2.4/6.2 38%	1.0/2.2 44.4%	1.4/4.0 34.4%	1.1/1.2 90%	0.6	1.3	1.9	0.3	1.6	1.3	0.5	0.5	-2.5	5.1	7.3
17	V. Nosek	8	14.5	1.1/3.4 33.3%	0.5/1.1 44.4%	0.6/2.2 27.8%	0.4/0.5 75%	0.4	1.3	1.6	0.9	0.9	0.9	0.1	0.5	-1.3	3.1	3.3
23	S. Brzák	8	13.6	1.0/3.5 28.6%	0.9/2.9 30.4%	0.1/0.6 20%	0.2/0.4 66.7%	0.8	0.9	1.6	1.5	1.4	1.5	0.9	0.0	-3.6	2.3	2.4
12	D. Balog	6	9.1	1.0/1.8 54.5%	1.0/1.7 60%	0.0/0.2 0%	0.0/0.7 0%	0.5	0.8	1.3	0.0	1.3	0.5	0.3	0.0	-4.8	1.7	2.0
2	J. Mondschein	3	17.1	1.3/4.7 28.6%	1.3/4.7 28.6%	0.0/0.0 -	1.3/2.3 57.1%	1.3	1.3	2.7	2.0	1.7	1.0	1.7	0.0	9.7	5.0	4.0
7	J. Ševčík	2	16.0	4.0/8.5 47.1%	3.0/4.5 66.7%	1.0/4.0 25%	2.0/2.0 100%	0.0	2.0	2.0	2.0	1.5	4.0	0.5	0.0	4.0	7.0	11.0
Team/Coaches								2.3	2.0	4.3	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	
<b>TOTALS</b>			<b>200.0</b>	<b>23.9/61.5</b> 38.8%	<b>16.4/34.8</b> 47.1%	<b>7.5/26.8</b> 28%	<b>11.1/17.4</b> 64%	<b>12.3</b>	<b>27.3</b>	<b>39.5</b>	<b>15.3</b>	<b>14.8</b>	<b>20.8</b>	<b>8.4</b>	<b>2.9</b>	<b>-4.3</b>	<b>64.6</b>	<b>66.4</b>

## 2.2.2. Hodnocení hráčů

Individuální hodnocení nominovaných jsem po ME oznámil klubovým trenérům a konzultoval s nimi možnosti dalšího rozvoje potenciálu jejich hráče/hráče.

### 2.3. Utkání na ME

#### IRL – CZE 48 – 71

Stats a Video: <https://www.fiba.basketball/europe/u16b/2023/game/0408/Ireland-Czech-Republic#|tab=boxscore>

#### CZE – DEN 79 – 63

Stats a Video: <https://www.fiba.basketball/europe/u16b/2023/game/0508/Czech-Republic-Denmark#|tab=boxscore>

#### LUX – CZE 77 – 80

Stats a Video: <https://www.fiba.basketball/europe/u16b/2023/game/0608/Luxembourg-Czech-Republic#|tab=boxscore>

#### CZE – CRO 56 – 93

Stats a Video: <https://www.fiba.basketball/europe/u16b/2023/game/0808/Czech-Republic-Croatia#|tab=boxscore>

#### CZE – SUI 83 – 59

Stats a Video: <https://www.fiba.basketball/europe/u16b/2023/game/0908/Czech-Republic-Switzerland#|tab=boxscore>

#### BUL – CZE 81 – 54

Stats a Video: <https://www.fiba.basketball/europe/u16b/2023/game/1108/Bulgaria-Czech-Republic#|tab=boxscore>

#### HUN – CZE 79 - 55

Stats a Video: <https://www.fiba.basketball/europe/u16b/2023/game/1208/Hungary-Czech-Republic#|tab=boxscore>

#### CZE – SVK 53 – 65

Stats a Video: <https://www.fiba.basketball/europe/u16b/2023/game/1308/Czech-Republic-Slovakia#|tab=boxscore>

### 2.4. Celkové hodnocení

Osmé místo družstva je adekvátní k celkové výkonnosti i v porovnání s ostatními týmy. Důležité bylo zvládnutí skupinové fáze, které nás posunulo mezi 8 nejlepších týmů a také do kvalitnější zápasové konfrontace.

Je škoda, že se na začátku turnaje zranili dva hráči základní rotace/základní pětky. Ševčík si vážně zranil (kotník) ve druhém a Mondschein (kotník) ve třetím utkání. Ani jeden z nich už

do turnaje nezasáhl. Je spekulativní uvádět, že bychom s nimi porazili některé ze silných týmů, ale určitě by oba pomohli k vyšší výkonnosti celého družstva. Chyběla nám jejich odolnost v osobních soubojích v útoku i obraně a také lepší organizace hry v útoku (Smažák zůstal jako jediný PG).

## 2.5. Výstup z konfrontace se silnými týmy

### 2.5.1. Atletičnost

Byli jsme stejně rychlí v přechodové fázi z obrany do útoku jako soupeři (některé fáze utkání lepší). Naši hráči zaostávali v silovém projevu při situacích hráč proti hráči bez míče (uvolňování z pohledu obrany i útoku) i s míčem. Chyběla dobrá stabilita v postoji, což se nejvíc projevilo při obranném doskakování, vedení míče a střelbě z krátké vzdálenosti.

### 2.5.2. Rozhodování (Decision making)

Zaostáváme v rychlosti rozhodovací fáze a následném provedení vniku („nultý“ krok x „swing“) i přihrávce. Dobře jsme volili střelbu z perimetru („catch and shot“). Časté „předržení“ míče v jedné pozici, resp. driblink bez snahy porazit soupeře, mělo vliv na počet ztrát i organizaci hry v útoku.

### 2.5.3. Zakončení (Finishing)

Postrádáme větší agresivitu v zakončení z krátké vzdálenosti. Naši hráči čekají na kontakt a uhýbají, na rozdíl od hráčů soupeře, kteří kontakt záměrně vyvolají a současně se dokáží koncentrovat na zakončení. Malá odolnost v zakončení měla výrazný vliv na našem procentu střelby z krátké vzdálenosti.

Procento za 3 body (28%) nás celkově zařadilo na 7. místo mezi týmy, ale pokud chceme pomýšlet na dobré výsledky/výhry proti silným soupeřům je taková efektivnost malá. Chyběla konzistentnost ve skórování u jednotlivých hráčů. Téměř každý zápas byl jiný „top scorer“.

### 2.5.4. Mentální projev

Na výkonnost jednotlivých hráčů, celého týmu a tím i na výsledek, velmi působila nekonzistence mentálního nastavení v průběhu utkání. Vydařená akce, tříbodová střela, zisk soupeře znamenalo ztrátu sebevědomí a destrukci (technickou i taktickou) jednotlivce i týmu. Řeč těla hráčů často ukazovala na frustraci. Bylo těžké hráče nastavit na pozitivní myšlení. Na druhou stranu náš tým hrál kvalitní basketbal a hráči podávali očekávané výkony, když jsme dokázali jít přes soupeře (např. utkání s Dánskem a Švýcarskem).

#### 2.5.5. Dovednosti

Největší problém bylo provádění všech dovedností v plné rychlosti. Vyžadovali jsme to my z důvodu hry v UP TEMPO GAME, ale samozřejmě k tomu byli hráči nuceni v soubojích se soupeřem. Rychlost ve všech činnostech byla jedním z faktorů, které posouvaly hráče mimo komfortní zónu a bylo vidět, že tam se hráči příliš nedostávají. Ani v klubech, ani v reprezentační přípravě.

Největší problém je s přihráváním v přechodové fázi (RP, UTG), s přihrávkou do vnitřního prostoru a přesností přihrávky v situaci extra pass na volného střelce.

***V případě zájmu o detailnější hodnocení celého přípravného období reprezentace, resp. turnaje ME divize B - 2023, mne kontaktujte.***

Zpracoval:

***PaedDr. František Rón***

hlavní trenér U16M

E-mail: [fron@cz.basketball](mailto:fron@cz.basketball)

Telefon: 602 248 666

## Příloha 1

### TEST LAKTÁTOVÉ TOLERANCE – Pilotní verze

Test 10 x 23m poté 3 minuty zotavení a opakování testu (test laktátové tolerance)								
Brandýs				Luhačovice				
Jméno	Čas1	Čas 2	Rozdíl hodnot	Čas1	Čas 2	Rozdíl hodnot	Rozdíl 1/1	Rozdíl 2/2
Martin Vraspír	45,4	46,5	-1,1					
Samo Nohel	49,2	51,3	-2,1	48,3	50,6	-2,3	-0,9	-0,7
Jakub Ševčík	46,7	51,2	-4,5	44	48,5	-4,5	-2,7	-2,7
Vašek Nosek	46,5	50,8	-4,3	46,3	49,5	-3,2	-0,2	-1,3
Lukáš Smažák	45,1	49	-3,9	44,3	47,8	-3,5	-0,8	-1,2
Michael Prokýšek	46,6	49,7	-3,1	46,6	50,6	-4	0	0,9
Jan Kunec								
Marek Volf	43,4	45,2	-1,8	43,8	46,7	-2,9	0,4	1,5
Jakub Jordán	45,5	47,8	-2,3	44,7	48,9	-4,2	-0,8	1,1
Nikos Koulisianis	46	48,9	-2,9	45,9	49,7	-3,8	-0,1	0,8
Matyáš Zita	45,1	47,7	-2,6	46,7	49,7	-3	1,6	2
Adam Křesina	43,6	47,9	-4,3	43,2	45,8	-2,6	-0,4	-2,1
Lukáš Slezák	50	54,3	-4,3					
Matěj Kolík	43,3	47,2	-3,9					
Šimon Brzák	44,4	46,7	-2,3	42,6	45,5	-2,9	-1,8	-1,2
David Balog	45,8	47,3	-1,5	45,4	47,3	-1,9	-0,4	0
Daniel Sertič				47,1				
Jan Mondshein	44,2	48,3	-4,1					

## Příloha 2

### Report VT U16

Termín: 12.-16.7.2023

Místo: Luhačovice

#### Hráči:

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. Balog David       | 9. Nohel Samuel      |
| 2. Jordán Jakub      | 10. Nosek Václav     |
| 3. Volf Marek        | 11. Prokýšek Michael |
| 4. Koulisianis Nikos | 12. Sertič Daniel    |
| 5. Křesina Adam      | 13. Smažák Lukáš     |
| 6. Ševčík Jakub      | 14. Mondschein Jan   |
| 7. Brzák Šimon       | 15. Holický Daniel   |
| 8. Zita Matyáš       |                      |

Omluveni: Vraspír Martin - nemoc

#### Tréninková náplň VT:

- 7x týmový trénink
- 1x střelecký trénink, 1x dobrovolný střelecký trénink
- 2x video rozbor
- Kondice: kondiční příprava v rámci rozcvičení zaměřena na aktivaci pohybového aparátu, základní atletické dovednosti, mobilitu, stabilitu, senzomotorické funkce. Hráči byli seznámeni s technikami myofasciálního rolování na masážním válci a prací s odporovými gumami. Ve vymezených časech pro kondiční přípravu byli hráči vystavováni intermitentnímu zatížení s hlavním cílem zvýšení rychlostní vytrvalosti a specifickým kondičním cvičením pro rozvoj výbušné síly. Každá tréninková jednotka byla zakončena částí zklidnění (cooldown) pod vedením kondičního trenéra a fyzioterapeutů. Hráčům byla v průběhu VT měřena hmotnost a kontrolován příjem živin. U hráčů nebyly pozorovány výrazné odchylky hmotnosti, rozdíl v intervalu: -2,4 ~ 0,7 průměr: -0,86
- Regenerace: masáže pod vedením fyzioterapeuta, ledová káď, myofaciální ošetření – manuálně, baňksy, fasciální nože, mobilizace (zejména na přetížené svaly, šlachy, mekké tkáně, dolní končetiny, trapezy, bedérka), lymfodrenáže (přístrojové), flossbandy (uvolnění fascií), stabilizační cvičení s kompresní gumou, leaser (na přetížené nebo bolavé šlachy)
- 2x scrimmage vs Slovesnko  
CZE vs SVK 74:78 (23:18, 41:43, 58:61)  
SVK vs CZE 85:80 (17:20, 43:40, 67:62)

#### Obsah týmových tréninků:

- Kondice + warm-up pod vedením kondičního trenéra
- Skills
  - Ballhandling se dvěma míči – kombinace driblingu a přihrávek
  - Glide + cross + variace zakončení



- Drive & Kick pass
- spacing + timing na perimetru
- Taktika / Útočné a obranné zásady
  - Up Tempo Game
    - Push, Push - Swing - Touch the paint
  - Euro motion
  - Útočné systémy do osobní i zónové obrany, BLOB, SLOB
  - Press Breaker
  - Systém útočného doskakování + transition defense
  - Obrana hráče bez míče – Deny, Help (mezi hráčem a míčem)
  - Obrana hráče s míčem
    - ne vnik do vymezeného území, udržovat Gap
    - Close out
    - Box out – check (bokem)
  - Zone defense 2-3
- Shooting – střelecké soutěžní drily, TH
- Průpravná cvičení
  - Transition drill – swing, touch the paint
  - Úseky z našich vstupů (setů), soustředění na detaily – spacing, timing, trefování clon, read & react
  - 4 na 4 Shell drill + koncentace na help side
  - Obranný slide + Close out
  - Hustle
- Herní cvičení
  - 3 na 3 Handicap / zastavení vniku + následná rotace
  - 3 na 3 Úseky ze systémů
  - 4 na 4 Handicap / Transition
  - 4 na 4 Transition po Shell drillu
  - 5 na 5 Transition
  - 5 na 5 Set + Transition (Up tempo)
  - 5 na 5 vs Zone Press
  - 5 na 5 vs Zone defense

Zpracoval: Robin Foniok

## Příloha 3

### Report Turnaj Portugalsko U16

Termín: 20-24.7.2023

Místo: Portugalsko, Barcelos

#### Hráči:

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. Balog David       | 9. Nohel Samuel      |
| 2. Jordán Jakub      | 10. Nosek Václav     |
| 3. Volf Marek        | 11. Prokýšek Michael |
| 4. Koulisianis Nikos | 12. Sertič Daniel    |
| 5. Křesina Adam      |                      |
| 6. Ševčík Jakub      |                      |
| 7. Brzák Šimon       |                      |
| 8. Smažák Lukáš      |                      |

#### Tréninková náplň během turnaje:

- 3x týmový trénink
- 1x video rozbor
- Kondice: kondiční příprava v rámci rozcvičení zaměřena na aktivaci pohybového aparátu, základní atletické dovednosti, mobilitu, stabilitu, senzomotorické funkce, po zápase cool down
- Regenerace: masáže pod vedením fyziu, myofaciální ošetření – manuálně, fasciální nože, mobilizace (zejména na přetížené svaly, šlachy, měkké tkáně, dolní končetiny, trapezy, bederní páteř), flossbandy (uvolnění fascií), stabilizační cvičení s kompresní gumou, přístrojová lymfodrenáž dolních končetin
- 3x scrimmage  
CZE vs Rumunsko U16 74:93 (18:27, 38:52, 54:71)  
CZE vs Portugalsko U15 88:63 (18:19, 37:38, 64:50)  
CZE vs Portugalsko U16 69:76 (21:23, 37:43, 53:62)

#### Obsah týmových tréninků:

- Kondice + warm-up pod vedením kondičního trenéra
- Skills
  - Změny směru – cross over, pod nohama, za tělem, back dribble + variace zakončení
  - Drive & Kick pass
  - Spacing + timing na perimetru
- Taktika / Útočné a obranné zásady
  - Up Tempo Game
    - Push, Push - Swing - Touch the paint
  - Euro motion

- Útočné systémy do osobní i zónové obrany, BLOB, SLOB
- Press Breaker
- Systém útočného doskakování + transition defense
- Obrana hráče bez míče – Deny, Help (mezi hráčem a míčem), Clona na slabé straně - Window, Clona na silné straně – Chase, Back screen – Bump + Chase
- Obrana hráče s míčem
  - ne vnik do vymezeného území, udržovat Gap
  - Close out
  - Pick and Roll – Jump switch
  - Box out – check (bokem)
- Zone defense 2-3
- Shooting
- Herní cvičení
  - 5 na 5 Transition
  - 5 na 5 Systémy
  - 5 na 5 do zónové obrany

Zpracoval: Robin Foniok

## Příloha 4

### Report VT U16

Termín: 26.-29.7.2023

Místo: Nymburk

#### Hráči:

Balog David  
Jordán Jakub  
Volf Marek  
Koulisianis Nikos  
Křesina Adam  
Ševčík Jakub  
Brzák Šimon  
Smažák Lukáš

Nohel Samuel  
Nosek Václav  
Prokýšek Michael  
Sertič Daniel  
Vraspír Martin  
Zita Matyáš  
Mondeschien Jan

#### Tréninková náplň VT:

- 4x týmový trénink
- 1x střelecký trénink
- 1x video rozbor
- Kondice: kondiční příprava v rámci rozcvičení zaměřena na aktivaci pohybového aparátu, základní atletické dovednosti, mobilitu, stabilitu, senzomotorické funkce, po zápase cool down
- Regenerace: masáže pod vedením fyzioterapeuta, myofasciální ošetření – manuálně, fasciální nože, mobilizace (zejména na přetížené svaly, šlachy, měkké tkáně, dolní končetiny, trapezy, bederní páteř), flossbandy (uvolnění fascií), stabilizační cvičení s kompresní gumou, přístrojová lymfodrenáž dolních končetin, laser na úponové bolesti, kompenzační cvičení zaměřené na trupovou stabilizaci
- 2x scrimmage  
CZE vs Potugalsko U16 74:86 (20:23, 37:48, 56:67)  
CZE vs Portugalsko U16 76:63 (25:19, 50:30, 71:45)

#### Obsah týmových tréninků:

- Kondice + warm-up pod vedením kondičního trenéra
- Taktika / Útočné a obranné zásady
  - Up Tempo Game
    - Push, Push - Swing - Touch the paint
  - Euro motion
  - Útočné systémy do osobní i zónové obrany, BLOB, SLOB
  - Press Breaker
  - Systém útočného doskakování + transition defense

- Obrana hráče bez míče – Deny, Help (mezi hráčem a míčem), Clona na slabé straně - Window, Clona na silné straně – Chase, Back screen – Bump + Chase
- Obrana hráče s míčem
  - ne vnik do vymezeného území, udržovat Gap
  - Close out
  - Pick and Roll – Jump switch
  - Box out – check (bokem)
- Zone defense 2-3
- Shooting
- Průpravná cvičení
  - 2 na 2 Handicap
  - 2 na 2 Pick & Roll
  - 3 na 3 Pick & Roll
  - 4 na 4 Shell drill / Pin down, Back screen + Up & Down
- Herní cvičení
  - 5 na 5 Transition
  - 5 na 5 Systémy
  - 5 na 5 do zónové obrany

Zpracoval: Robin Foniok