

KBN 1: Sportovní hala Klimeška, Kutná Hora, 22. – 24. 10. 2023



Zúčastněné hráčky:

Černá Emma, Göllnerová Karolína, Grossová Karolína, Grzonka Laura, Kadečková Adéla, Karolová Michaela, Kazdová Karolína, Klazarová Petra, Kolářová Anežka, Kotrčová Linda, Lukášková Lenka, Naarová Eliška, Pencáková Dominika, Pozníčková Sára, Přichystalová Julie, Šebestová Antonie, Školová Tereza, Zahradníčková Ema

Trenéři: Landa Robert, Brejla Martin, Bartoňová Kateřina

Kondiční trenér: Murín Jan

Fyzioterapeutka: Talová Dagmar

Vedoucí: Streubel David

KBN 2: Sportovní Centrum Radostova, Luhačovice, 29. – 31. 10. 2023



Zúčastněné hráčky:

Brabcová Lucie, Červená Anna, Čiklová Veronika, Drgová Růžena, Jurašek Vanesa, Kramplová Kamila, Kůrková Karolína, Kutrová Adéla, Listopadová Tereza, Lysoňová Sofia, Pařízková Martina, Pavlíková Lucie, Poláchová Angela, Rudolfová Taťána, Rufferová Darina, Runštuková Tereza, Vaňková Valerie, Varmužková Lucie, Zástřešková Eliška, Zelo Kateřina Sára, Zvolánková Klára

Trenéři: Landa Robert, Večeřová Iva, Šmídková Hana, Wojnar Šimon

Kondiční trenér: Šoukalová Lenka

Fyzioterapeutka: Macíková Klára

Vedoucí: Streubel David

KBN 3: Sportovní hala Klimeška, Kutná Hora, 12. – 14. 11. 2023



Zúčastněné hráčky:

Bartošová Ema, Bínová Anna, Čálková Barbora, Doksanská Anstázie, Kekrtová Nikol, Luxová Barbora, Marcolová Laura, Misíková Anežka, Nováková Ema, Pechatá Adéla, Robson Sofia, Sharkan Daryna, Studničková Adéla, Tonková Daniela, Velická Adéla

Trenéři: Landa Robert, Šmídková Hana, Brejla Martin; stáž: Kubát Václav

Kondiční trenér: Murín Jan

Fyzioterapeutka: Tremlová Erika

Vedoucí: Streubel David

Program:

Základní rámec všech KBN je obdobný: v neděli navečer sraz a trénink v nízké zátěži. V pondělí dopoledne a odpoledne intenzivní trénink, večerní trénink opět lehčí. V úterý dopoledne závěrečný trénink (intenzita vždy dle kondičního a zdravotního stavu hráček).

Zaměření tréninků:

Omezujeme izolovaný trénink individuálních dovedností, IČJ trénujeme v herních situacích s maximálním důrazem na provedení „každého driblinku, přihrávky, zakončení“.

Spacing a reakce na pohyb hráček:

- 2:0 – nájezd z 45°, hráčka u základní čáry na slabé straně
- 3:0 – nájezd z 45°, hráčka u základní čáry na slabé straně, hráčka na 45° na slabé straně
- 4:0 – tři hráčky (45° a střed) na perimetru, jedna v dolní postavení

V těchto cvičeních učíme jednoduchý spacing v útoku, velký důraz klademe na provedení IČJ (driblink, přihrávky, volby zakončení). **Prvotní je pro nás snaha a dovednost útočnice s míčem porazit bránící hráčku – tedy ostrý, dynamický nájezd do koše s jednoznačným cílem a) vytvořit pozici pro sebe a zakončit, b) svou aktivitou vytvořit pozici k zakončení / výhodu pro spoluhráčku ve správném spacingu.**

Herní cvičení

- 1:1 na zúženém prostoru a dohrávání 2:1(2), 3:2(3)
- 2:1 → 3:2 na celé hřiště
- 3:3 na polovině hřiště – spacingové reakce s výhodou v nájezdu
- 4:4 na polovině hřiště – s jednou přechodovou fází

Klíčová je pro nás intenzita tréninku, rychlost orientace i provedení. Maximálně omezujeme pauzy mezi střídáním a cvičeními; hráčky cíleně „zrychlujeme“ odpočtem zbývajících vteřin do začátku hry / do zakončení. Pravidelným efektem je nárůst nepřesností, ztrát a celkově chyb v provedení, kdy hráčky nejsou často zvyklé ovládat míč ve vyšší rychlosti, zpracovat a přesně cílit přihrávku, v rychlosti se správně zorientovat a přesně zakončit.

Součástí všech tréninků je úvodní aktivace s kondičním trenérem (vždy cca 15-30 minut), včetně úvodního rolování – hráčkám vysvětleno, jak rollery používat před tréninkem (spíše intenzivněji a krátce), jak po tréninku (vhodná delší a klidnější aplikace). Závěrečný strečink, kompenzace a zklidnění je vedeno fyzioterapeutkou (vždy minimálně 15 minut). Na všech kempech proběhlo antropometrické měření (zapsána: výška, výška v sedě, dosah a rozsah).

V závěrečném rozhovoru s hráčkami vždy akcentujeme význam jejich osobního přístupu k tréninkům v mateřských klubech – pouze tam se mohou pod vedením svých trenérů a trenerek zlepšovat a rozvíjet. Na kempech nemáme problém s tréninkovou morálkou, proto nabádáme hráčky, aby si

tento přístup uchovaly, a právě takto příkladně pracovaly každou minutu basketbalového tréninku. Jinak pouze marní čas.

Cílem tréninků KBN je jednak porovnat hráčky daného ročníku – na podzim roku 2023 se kempů účastnilo 54 hráček z 30 klubů, jednak hráčky namotivovat a povzbudit v další práci. Vždy od trenérů zazní pochvala a uznání za to co se již naučily, za to že jsou právem mezi vybranými hráčkami ročníku. Na druhou stranu upozorňujeme na velikost konkurence – na republikový výběrový kemp U15 (Kutná Hora 3. – 5. 12. 2022) bude pozváno 15 hráček, dvě sparingová utkání odehraje tým 12 hráček 12. – 14. 12. 2023 v Brandýse nad Labem. Ihned dodávám, že neúčast na výběrovém kempu není ničím zásadním – pokud budou hráčky dobře trénovat, zlepšovat s a prezentovat nabyté dovednosti v utkáních, čekají je další výběry, popřípadě reprezentační srazy.

Děkuji trenérkám a trenérům za přípravu hráček a za spolupráci při jejich účasti na KBN. Přeji Vám trpělivost a stále nadšení v práci s mládeží a děkuji, že se basketbalistkám věnujete.

V případě dotazů se na mne prosím neváhejte kdykoli obrátit.

S přátelským pozdravem,
Robert Landa

ÚTM-dívky Robert Landa
16. 11. 2023, Praha

