OTEVŘENÉ KEMPY PRO DÍVKY ROČNÍKU 2011
v sezóně 2023/2024

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. Regionální kempy pro dívky kategorie U13 jsou otevřené a nevýběrové.

Jednodenních regionálních kempů v sezóně 2023/24 se účastnily dívky ročníku narození 2011. Plynule na tyto srazy navazují regionální výběry U14 a následně už první reprezentační zkušenosti ve výběru ČR U15.
Hráčky (resp. rodiče) se mohly na kempy přihlásit v případě, že splňovaly podmínku dané kategorie a příslušnosti k dané oblasti, tudíž se nejednalo o výběrové akce. Každý kemp jsme se snažili otevřít pro maximální počet přihlášených hráček. Zájem byl tentokrát enormní.
Kempy byly plně otevřené účasti rodičů i trenérů.

Jednodenní kempy jsou vedeny šéftrenérkou dětí a mládeže Milenou Moulisovou a organizačně zajištěny předsedou Komise basketbalu dětí a mládeže Jiřím Novotným.
Realizační tým tvoří trenéři jednotlivých oblastí. Každá oblast má možnost poslat dva trenéry či trenérky, které chce zapojit do tohoto projektu a dát jim tak možnost dalšího rozvoje.
Pohybovou část obsahu kempu vedou vždy kondiční trenéři či trenérky v ideálním případě absolventi kurzu SC&C kurzu.
Jako každoročně nechyběly ani hráčské osobnosti, které předávaly své zkušenosti nejen na hřišti, ale i při diskusi mimo něj.
Novinkou tohoto ročníku bylo zařazení workshopu na téma „Ideální hráčka“, kdy samy hráčky vytvářely ideální podobu ať už z hlediska basketbalového či charakterového.

Hodnoty:

CHYBOVÁNÍ = UČENÍ
ZLEPŠOVÁNÍ, ROZVOJ
SPOLUPRÁCE, KOMUNIKACE (napříč kluby)

Termíny

KEMPY U13 dívky 2011		
Střední Čechy	31. 10. 2023	SC Brandýs n/L
Severní Čechy	16. 10. 2023	SH Chomutov
Jižní Čechy, Vysočina	28. 11. 2023	SH Pelhřimov
Jižní a Střední Morava	15. 1. 2024	SH VUT Brno
Severní a Střední Morava	12. 12. 2023	Trojhalí, Ostrava
Praha	13. 11. 2023	Královka, Praha
Západní Čechy, Karlovy Vary	20. 11. 2023	Areál Prokopávka, Plzeň
Výchovní Čechy	6. 11. 2023	Sokol Hradec Králové

Realizační tým

Hlavní trenérka: Milena Moulisová
Hlavní organizátor: Jiří Novotný

Trenéři a osobnosti:

Střední Čechy	Irena Vrančič (BK Brandýs n/L) Kateřina Macháčková (BC Kolín) Pamela T. Effangová (Sokol Hradec Králové, RD) – hráčská osobnost Michal Brůček (BK Wizards Praha) – kondiční trenér
Východní Čechy	Kateřina Zavázalová (Sokol Hradec Králové) Nikola CHmelíková (BSK Jičín) Pamela T. Effangová (Sokol Hradec Králové, RD) – hráčská osobnost Lukáš Brožek – kondiční trenér
Severní Čechy	Johana Staňková (BK Chomutov) Nela Žižková (BK Děčín) Najai Jasmene Wynn, Kateřina Bartoňová (BK Chomutov) – hráčská osobnost Michal Brůček (BK Wizadrs Praha) – kondiční trenér
Západní Čechy, Karlovy Vary	Jiří Zeithaml (SKB Rokycany) Jitka Tomešová (Basketbal Tachov) Barbora Holubová (RD) – hráčská osobnost Jiří Švarc (Tygři Praha) – kondiční trenér
Jižní Morava, Střední Morava	Zuzana Džuberová (TJ Jiskra Kyjov) Michaela Trčková (TJ Sokol Lanžhot) Ivana Večeřová – hráčská osobnost Andrea Potúčková (KP Brno) – kondiční trenérka Šimon Wojnar – oblastní trenér
Severní Morava, Střední Morava	Veronika Konečná (SBŠ Ostrava) Lucie Hvolková (BasketPoint FM) Tereza Motyčáková (SBŠ Ostrava, RD) – hráčská osobnost David Šotlík (BasketPoint FM) – kondiční trenér
Praha	Natálie Horsáková (BA Sparta) Teodor Podařil (Tygři Praha) Alena Habušová (BLK Slavia Praha, RD) – hráčská osobnost Michal Brůček (BC Wizards) – kondiční trenér
Jižní Čechy, Vysočina	Nikola Drnková (BK Strakonice) Michal Kratochvíle (Tigers BB České Budějovice) Pamela T. Effangová (Sokol Hradec Králové, RD) – hráčská osobnost Jiří Švarc (Tygři Praha) – kondiční trenérka

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 – v příloze

Tréninková jednotka – basketbal (75 minut)

Téma: Přihrávání a střelba v herním prostředí

Na základě výstupů z letních akcí reprezentačních družstev byl zvolen obsah, který odpovídá tomu, co bylo pojmenováno jako kritická místa.

Přihrávky

- Vnímání prostoru
- Načasování
- Technika provedení (zápěstí)
- Volba typu přihrávky (přihrávka z driblinku, mimo tělo, zákaz obouruč trčením vrchem…)
- Propojení s uvolněním hráče bez míče (načasování, „terč“, „passing lanes“…)

Střelba

- Reakce
- Rozhodování

Volba činnosti („nájezd“, střela, přihrávka)

-
- Technika (optimální provedení s ohledem na individuální dispozice)
- Střelba z místa
- Střelba v pohybu (variabilita zakončení)
- Nalézání dalších možností zakončení, jelikož hráčky používaly zejména „dvojtakt zprava“

Průpravná hra – 2 - 4 týmy

- Basketbal – 3x3, 4x4 – bez driblinku, získávání úderů po úspěšném zakončení, týmová spolupráce, komunikace, na 1 koš
- V případě velkého počtu hráček bylo zařazeno stanoviště „Driblink, ballhandling s osobností“ pro čekající týmy

Mentální příprava

Chybování – patří k tréninkovému procesu, je potřeba se z něj poučit

- Motivace a inspirace – vnější i vnitřní (osobnost)
- Týmové hodnoty – spolupráce, fair play, komunikace, podpora, respekt, neustálé zlepšování, přístup a nasazení…
- Workshop „Ideální hráčka“
- 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. Tuto kategorii také ovlivnil covidový výpadek v tréninkovém procesu, právě proto i úroveň specifických dovedností byla spíše nižší.
Kritickým místem však bylo zejména rozhodování a reakce v herním prostředí a tím i využití naučených dovedností. Rozvoj kognitivních funkcí je jednou ze zásadních podmínek pro rozvoj herního výkonu (aktuálního i budoucího) a proto herní cvičení a průpravné hry by měly být součástí každé jednotky. Avšak tím se nevylučuje nutnost a potřeba zařazování průpravných cvičení (drilování) v rámci automatizace techniky dovedností.

Tréninková jednotka – pohybová gramotnost

Obsah tréninkové jednotky (75 min):

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

Doporučení:
Během tréninku tzv. pohybové gramotnosti se opakovaly zejména následující nedostatky. Byly vidět i poměrně značné rozdíly v kondiční a pohybové vybavenosti u jednotlivých hráček.

- silová vybavenost – chybí důraz v soubojích, kontakt v blízkosti koše atd., zapracovat na hlubokém stabilizačním systému
- stabilita (lze trénovat i bez využití nestabilních ploch a dalších pomůcek) – v této věkové kategorii je důležité správně pracovat na technice pohybu a držení těla
- rychlost – zejména využití akcelerace při prvních krocích a změnách směru, chybí schopnost měnit rytmus běhu, zejména ve fázi zastavení a znovu zrychlení
- koordinace - u některých hráček byl zkoordinovat spolupráci P/L horní a dolní končetiny
- mobilita – kloubní mobilita, kompenzace, zejména zkrácené přitahovače stehna, hýžďové svaly, flexory kyčlí, illiopsoas, pletenec ramenní, prsní svaly

Rozvoj trenérů

Na každý kemp jsou nominováni 2 trenéři či trenérky z dané oblasti. Jejich role je v pozici asistentů. Důraz klademe na koordinaci realizačního týmu na ploše, na otevřenou komunikaci a včasné, detailní plánování. S mnoha trenéry je navázána spolupráce i pro další akce a vzdělávání ČBF.

Závěr

Letošní kempy se konaly s výrazně vyšší účastí hráček. Časová dotace jednoho kempu je pouze jedno dopoledne. Samozřejmě bychom uvítaly kempy delší, avšak není to možné nejen z hlediska kapacitního, personálního, rozpočtového, ale zejména z důvodu zatížení hráček.
Organizování kempů je již na tradičních místech, kde nám vycházejí vstříc a v dopoledních hodinách máme prostory tělocvičen a hal plně k dispozici.
Zároveň se snažíme zmiňovat důležitost životosprávy a občerstvení poskytované mezi tréninkovými jednotkami tomu také odpovídá.
Všechny jednotky jsou otevřené veřejnosti – trenérům i rodičům, avšak jejich účast není hojná.
Odměnou zúčastněným hráčkám bylo nejen tričko kempu či ručník, ale hlavně nová zkušenost a čas trávený v pozitivním a inspirativním prostředí.

Těšíme se na další spolupráci.

Zpracovala: Milena Moulisová

Název: **KEMP HWHR U13 - Brandýs n/L (oblast Střední Čechy) - dívky**

Datum: 31. 10. 2023, 9.00 - 13:00 (9:15 - 10:30, 11:30 - 12:45)

Zaměření: Přihrávání a střelecké dovednosti v herním prostředí

8´ 1. **Seznamka**

Hráčky driblují volně po tělocvičně. Domluví se s jakoukoliv hráčkou do dvojice a kopírují se v pohybu. Po pár opakováních se rozběhnou k někomu jinému.

b) pokud lídr nechá míč vedle sebe z driblinku, tak si ve dvojici vymění několik přihrávek, následně se lídr opět rozdribluje k někomu jinému a druhý hráč si bere jeho míč a také hledá další dvojici.

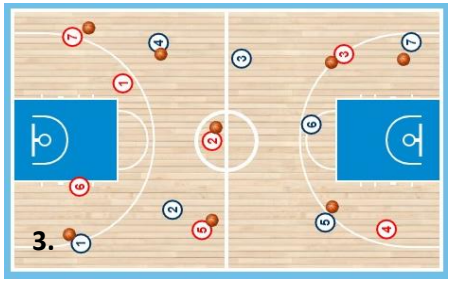
c) totéž, ale v případě, že si ukáží ve dvojici terč 1 rukou, snaží se přihrávat si oběma míči najednou.

10´ 2. **Rozcvičení -** šířka nebo kruh

Ballhandling, stabilita, mobilita, kloubní pohyblivost (pohyby po těl. - lunges, rotrace ap.), střelba technika

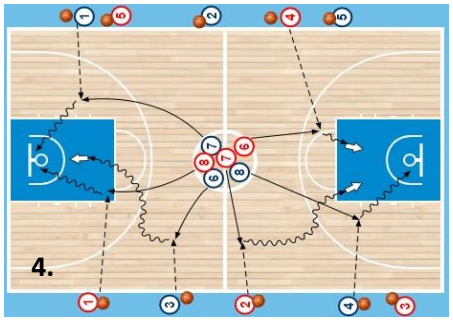
8´ 3. **Passing teams INSIDE** (seznámit se se jmény!)

2 týmy. Každý tým má cca 4-5 míčů (dle počtu H). Přihrávky probíhají kdekoliv po tělocvičně (vyjma území TH). Na optický/zvukový povel trenéra se musí všechny míče týmu dostat do koše na určené straně (T ukáže dle terčíků, kam kdo útočí). Pokud hráč nedá, musí si někdo další naběhnout a po přihrávce zakončit. Takto, dokud všechny míče týmu nejsou úspěšně zakončeny. Ukončení se ukáže tak, že všechny hráčky i míče týmu jsou v příslušném kruhu u koše.



8´ 4. **Passing teams OUTSIDE**

2 týmy. Hráči s míčem jsou kdekoliv za postranní čarou. Spoluhráči si od středového kruhu nabíhají ke komukoliv pro míč a zakončují. Následně si vymění role.



12´ 5. **Pair shooting + pair passing (3 skupiny)**

Pair shooting:

Útočník si sám vybírá pozici mimo TH. Reakce na obránce. Paže dole = střela. Paže nahoře, close out = nájezd.Terč = přihrávka.

Pair passing: uprostřed tělocvičny nebo po stranách

2 míče. Dle T. Zápěstí, přidaný driblink u 1 H, bokem apod.

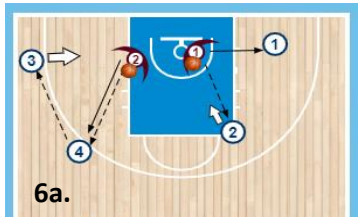
15´ 6. **"Shoot or Pass"**

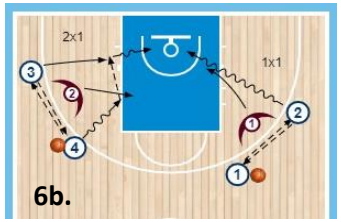
a) Trojice. Obránce s míčem přihraje jednomu z útočníků. Vybere si, ke komu poběží.

1. Obránce běží za přihrávkou. Útočník musí přihrát spoluhráči a ten střílí.

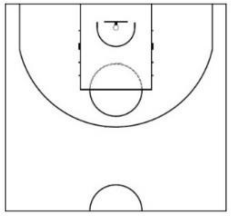
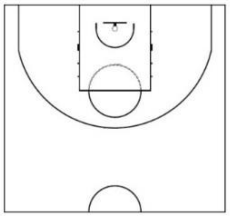
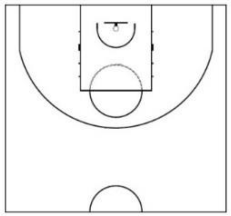
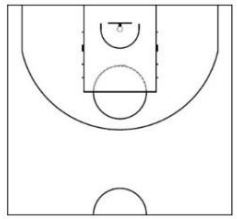
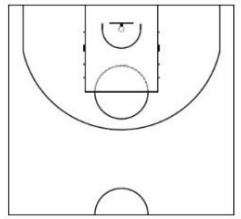
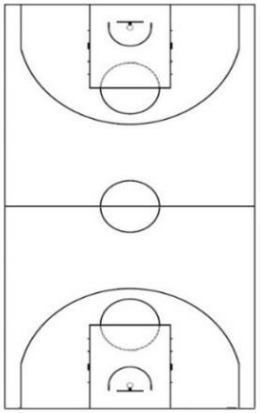
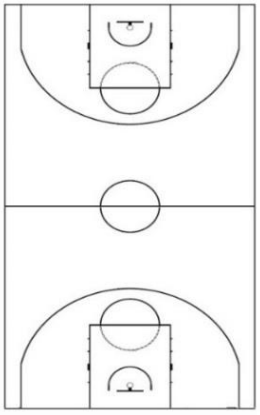
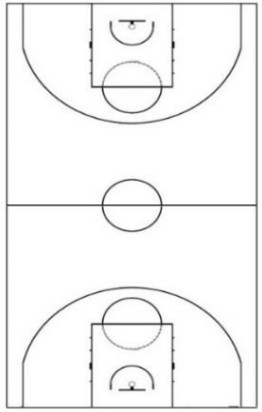
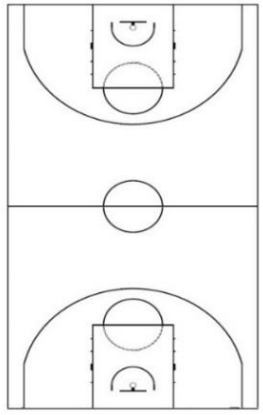
2.Obránce běží k hráči bez míče. Útočník rovnou střílí.

b) Jednodušší verze s nájezdem (zařazení dle uvážení T)





15´ 7. **Hra 4x4 + ballhandling s trenérem / osobností (příp. střelba na postranní koše)**

Bez driblinku. Úder se získává po úspěšném koši. Do max 3 driblinků.

5´ 8. **Kompenzace -** hromadně