

## KEMP ČBF U14 - DÍVKY

**Termín a místo:** 10. – 12. 5. 2024 Sportovní centrum Brandýs nad Labem

### **Realizační tým:**

Milena Moulisová Šéftrenérka dětí a mládeže ČBF, Hlavní trenérka kempu  
 Jiří Novotný Předseda KBDM ČBF, Manažer kempu  
 Pamela Effangová Reprezentantka ČR, Hráčská osobnost, Sokol Hradec Králové - ŽBL  
 Barbora Holubová RV U14 Západní Čechy, BK Loko Karlovy Vary  
 Markéta Löflerová RV U14 Severní Čechy, Levhartice Chomutov  
 Kateřina Kozumplíková RV U14 Východní Čechy, kondiční trenérka, BK Loko Trutnov  
 Martin Císař RV U14 Střední Čechy, ŠBK Sadská  
 Šimon Wojnar RV U14 Jižní Morava, regionální metodik JM  
 Erika Tremlová Fyzioterapeutka, lektorka kempu  
 Tým pro realizaci testování: David Bělohávek, Natálie Horsáková, Lenka Šoukalová, Jan Netscher

### **Hráčky:**

#### **Ročník 2010 – 34 hráček**

Výběr ročníku 2010 probíhal celoročně na základě sledování hráček v tréninkovém procesu i při utkáních jak v klubu, tak na regionálních akcích. Diskusí s trenéry regionálních výběrů i klubových trenérů jsme došli k počtu 34 hráček velmi silného a konkurenčního ročníku. Hodnotili jsme nejen jejich současnou výkonnost, ale i budoucí potenciál. Stávající výkony a projev hráček z pohledu techniky, taktiky, ale i mentální a fyzické připravenosti jsou hlavními atributy sledování. Téměř všechny oslovené hráčky potvrdily svou účast, omluvila se pouze jedna. Z hlediska zralosti, vývoje a věku hráček se předpokládá, že některé neoslovené hráčky mohou v budoucnu do dalších výběrů nastoupit a naopak některé z nich vystoupit.

	<b>Jméno</b>	<b>Klub</b>		<b>Jméno</b>	<b>Klub</b>
1.	Brabcová Natálie	Tygři Praha	18.	Mrázová Bára	BK Strakonice
2.	Civínová Kristýna	Tygři Praha	19.	Navrátilová Eliška	Žabiny Brno
3.	Doležalová Kamila	Žabiny Brno	20.	Pantůčková Tereza	Tygři Praha
4.	Fejksová Anna	Sokol Hradec Králové	21.	Plačková Anna	ŠBK Sadská
5.	Gábiková Magdaléna	BK Strakonice	22.	Procházková Kateřina	BK Kralupy/Slovanka
6.	Grindlerová Johanka	Lvice Litoměřice	23.	Radosavljevič Sarah	ŠBK Sadská
7.	Hopanová Elen H.	Basket Ostrava	24.	Rozsivalová Olga	Žabiny Brno
8.	Chrapková Bára	SBŠ Ostrava	25.	Růžičková Adéla	Žabiny Brno
9.	Király Timea	Lvice Litoměřice	26.	Salaková Vendula	Skřivánek Ústí/Děčín
10.	Krasová Ellen	BK Klatovy/Tygři Praha	27.	Slámová Tereza	Žabiny Brno
11.	Machurová Sára	Tygři Praha	28.	Svatoňová Tereza	Basket Slovanka
12.	Makovcová Lucie	ŠBK Sadská	29.	Svobodová Lucie	ŠBK Sadská
13.	Malenová Hana	Žabiny Brno	30.	Svobodová Nika	Lvice Litoměřice
14.	Matějková Alice	BK Studánka Pardubice	31.	Špicová Valerie	Žabiny Brno
15.	Maurencová Emma	Skřivánek Ústí/Děčín	32.	Vejrová Natálie	Sokol Hradec Králové
16.	Mlejnková Adéla	Sokol Hradec Králové	33.	Zemanová Kateřina	BK Strakonice
17.	Mocová Sára	Basket Slovanka	34.	Zítková Beáta	KP Brno

## CÍL KEMPU



1. INSPIROVAT – MOTIVOVAT
2. Komplexní rozvoj hráček v bezpečném prostředí
3. Rozvoj, vzdělávání, spolupráce trenérů
4. Výběr hráček pro další sledování

## HODNOTY KEMPU (každý den byly vybrané hodnoty zdůrazněny a komentovány)

1. **ZDRAVÍ** – prevence, kompenzace  
**SEBEHODNOTA** – silné a slabé stránky  
**KAIZEN** – neustálé zlepšování
2. **RESPEKT** – k ostatním, k sobě, k pravidlům  
**KOMUNIKACE** – základ důvěry a respektu  
**SPOLUPRÁCE** – kolektivní sport
3. **ÚSILÍ** – maximální, ovlivnitelné hned  
**PŘÍSTUP** – kolektivní, sebevědomý, maximální  
**MOTIVACE** – zejména vnitřní



## OBSAH

### Shrnutí obsahu tréninkových jednotek

\*plán jednotlivých basketbalových tréninkových jednotek je součástí této zprávy  
KRITICKÁ MÍSTA – CHYBY K ODSTRANĚNÍ: v textu modře

### **Technická příprava**

#### **Útočné činnosti**

#### **Uvolnění hráče s míčem (ballhandling, driblink)**

! čtení obránce a proměnlivých podmínek, reakce, rozhodování (na svého obránce i na obránce, který vypomáhá)

! obránce je čelem v dobrém postavení i postoji („chest2chest“) – je nutná změna směru či přihrávka, když je obránce blízko, je lepší prohození pod nohou, za zády apod. než-li často používaný crossover, případně úder zpět („back dribble“) a pak teprve po získání prostoru a rychlosti atakování obránce

! obránce je u ramene – stačí zrychlení a případné předšlápnutí před obránce („KOB – Keep On Back“), kterého tím dostaneme na záda

! manipulace s míčem, práce s horní polovinou pláště míče

! uvolnění na co nejméně úderů (efektivita bez zbytečných úderů na místě – „zero dribbles“), razance úderů

! uvolnění - co nejkratší cestou ke koši („bez banánu“)

- Změny směru či rychlosti
- 1x1 z perimetru – ze stoje, z driblinku, po otočení skokem se zavřenýma očima

Jednoduchost provedení, hledat přímá řešení, rychlejší reakce a s nimi související čtení soupeře. Hodně hráček má řešení připravená předem.

Efektivita driblinku (časté používání „nulového úderu“ tj. driblink bez efektivity).

Práce s rychlostí a těžištěm.

Složitější koordinačně náročnější driblinkové obměny dostávaly hráčky mimo komfortní zónu, což je žádoucí.

### **Přihrávání**

! čtení obránce a proměnlivých podmínek, reakce, rozhodování



! volba přihrávky do určitého prostoru

- Přihrávky z driblinku (L, P)
- Přihrávka na hráče v dolním postavení po uvolnění
- Přihrávka na uvolňujícího hráče na perimetru na slabé straně (roh)

Schopnost přihrát přesně, rychle a efektivně (v pravý čas).

Síla/razance přihrávky.

Načasování přihrávky.

Přihrávky by měly být součástí každého tréninku, ideálně v herním prostředí!

### **Střelba**

#### **Střelba z místa po přihrávce, z pohybu po driblinku ze dvou nohou**

! technika střelby – plynulost pohybu, držení míče, postoj, stabilita

! „pružina“ = plynulý pohyb vzhůru vycházející z nohou a končící zaklopením zápěstí

! výskok

! rychlost střelby, vypuštění míče

! činnost před chycením míče (snížení těžiště, připravené ruce)

! vkládané střelecké bloky během tréninkových jednotek (počet pokusů!)

Plynulost pohybu je přerušovaná, často chyba vychází z nedostatečné práce nohou nebo ze špatného držení míče! Celý proces je velmi pomalý, zejména u vyšších hráček, které nejsou nuceny soupeřem (menším) do rychlosti a výskoku.

Kolena směřují k sobě (oslabené svalstvo).

Činnost nestřelící ruky – brzy opouští míč, míč v dlani.

#### **Zakončení z pohybu**

! reakce na obránce a využití jednotlivých variant

! práce s těžištěm

! držení a poloha míče

- Floater
- Eurostep (úhybný dvojtakt)
- „Japonec“ (zastavení na 2 nohy s vykročením)
- Zakončení po odrazu ze stejné nohy jako je střílející ruka
- Zakončení z opačné strany koše („reverse“)

Neznalost více variant zakončení.

Práce nohou, s těžištěm, s rychlostí i plynulostí pohybu.



### **Uvolnění hráče bez míče**

! reakce a rozhodování v herním prostředí

! časoprostorové vnímání

- pohyb hráče v dolním postavení na slabé straně po úniku z perimetru („volant“)
- pohyb hráče na perimetru na slabé straně po úniku z perimetru (viz diagramy níže)

Načasování uvolnění.

Volba místa pro uvolnění.

Nalezení vhodného úhlu pro přihrávku („passing lane“).

Připravenost hráček pro přijetí přihrávky.

## **2. Taktická příprava**

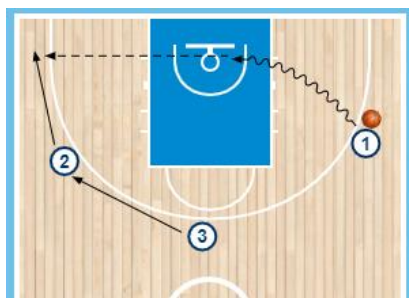
! útočné principy posunu hráček na slabé straně (perimetr a dolní postavení) po překonání obránce na perimetru

! turnaj 3x3 - řešení 3x3, čtení obránce, hra pod tlakem

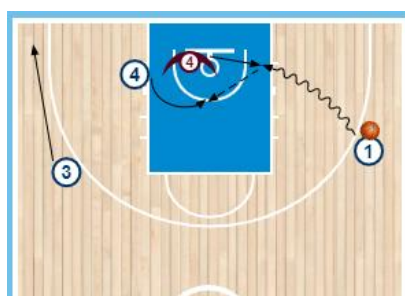
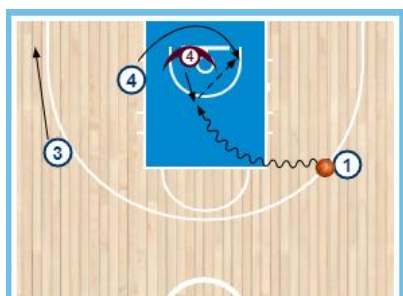
Rozhodování a reakce na situaci.

Variabilita zahájení úniku i zakončení chyběla. Není zautomatizována. Většina hráček používá méně variant, jelikož je obrana do nich nenutí. (nutnost využívat trenéry pro řízenou obranu - “guided defense“)

Všechny hráčky neznaly principy uvolnění hráče bez míče na slabé straně. Nutnost zařadit v této kategorii do tréninkového procesu dříve než útočné systémy!



Obr. Vyplnění rohu na slabé straně



Obr. Posuny hráče v dolním postavení na slabé straně

## **3. Mentální příprava**

V průběhu kempu se uskutečnilo 5 bloků Rozvoj myšlení hráčky pod vedením M. Moulisové a P. Effangové. Veškerý obsah byl vytvářen a konzultován s představitelkou organizace SportLead Kateřinou Mahlerovou.

Obsah:

1. Silné a slabé stránky, sebehodnota, ideální basketbalistka
2. Komunikace

3. Odolnost a práce s chybou
4. Leadership a spolupráce
5. Sebereflexe

! Teambuilding – seznámení, komunikace, nastavení týmové kultury a atmosféry na kempu, bezpečné prostředí

! Hodnoty dne – důslednost v jejich dodržování

! **Komunikace** (mezi hráčkami, s trenéry)



- Verbální komunikace
- Neverbální komunikace
- Naslouchání, dotazování
- Individuální pohovory
- Dotazníky, zpětná vazba



! Motivace (vnější a vnitřní vycházející z hráček, přítomnost hráčky RD a ŽBL Pamelky Effangové a neformální individuální diskuse s ní v průběhu kempu)



Přístup a nasazení v tréninkovém procesu až na výjimky bez připomínek.

Týmovost hráček nadstandardní, vytvoření kolektivu, pomoc slabším, vzájemná podpora.

Hráčky se v mnoha případech bojí chyb a nezdaru (samy to v pohovorech zmiňovaly), je velmi obtížné se pak z něčeho poučit a nalézt správná řešení.

Hráčky nejsou zvyklé na zpětnou vazbu a hodnocení, ať už sebehodnocení (kde převládá kritika nad pochvalou) nebo hodnocení od trenéra (konstruktivní kritika). U mnoha hráček byla otevřená komunikace velmi přirozená (oproti předchozím kempům).

Podporovat hráčky otevřenou neformální komunikací (tvorba důvěry, komunikační schopnosti, tzv. „soft skills“ apod.).

## 4. Fyzická příprava

### TESTOVÁNÍ

V rámci celoplošného nastavení testování u vybraných hráček bylo provedeno testování základních parametrů a schopností u všech hráček kempu s využitím nejmodernější techniky. Výsledky se zpracovávají a budou nadále konzultovány s rodiči, hráčkami a klubovými trenéry v rámci komplexního rozvoje a připravenosti těla pro basketbal. Cílem je dlouhodobost a opakované testování pro účely srovnávání a hodnocení rozvoje jednotlivých hráček. Testování nastavil i realizoval tým vedený šéfem Kondičního úseku ČBF Michalem Kociánem.



Začínat se silovou přípravou v adekvátním pojetí s ohledem na věk a individuální zvláštnosti co nejdříve. Nedílnou součástí je znalost správného provedení cviků, jinak hrozí spíše poškození.



## ROZCVIČENÍ



! Každé rozcvičení vedeno se záměrem přípravy a emoční naladění hráček pro následný obsah tréninkové jednotky pod vedením Kateřiny Kozumplíkové.  
! Aktivace těla, intenzita, zahřátí.

Nutnost zařazování prvků stability a mobility, nezužovat rozcvičení pouze na atletickou abecedu.

Koordinace paží a nohou!!!

Rozdíly ve vnímání koordinačních prvků.

## POHYBOVÁ PRŮPRAVA

! Koordinace

! Práce nohou

! Rychlost

! Změny směru

! Stabilita

Pracovat na zpevnění core. Odtud se odvíjí další pohybové úkony.

Zařazovat úpolová cvičení (rozvoj síly i koordinace).

Cvičení ve ztížených podmínkách. Plyometrická cvičení (zejména pro hráčky, které mají problém s výskokem u střílby).

Výbušná síla – drobné hry, skoková a odrazová cvičení (akcelerace prvního kroku).

Přirozené posilování – váha vlastního těla, TRX, cvičení na nářadí v tělocvičně.

Balanční cviky.

Práce paží by měla být součástí pohybu (ekonomika a efektivita pohybu).

## KOMPENZACE A PREVENCE ZRANĚNÍ

! Prezentace vedená fyzioterapeutkou Erikou Tremlovou

\*prezentace je přílohou této zprávy

! Kompensace – po každé tréninkové jednotce



Neznalost kompenzačních cvičení a zejména techniky provedení.

Prevence zranění – nutnost pracovat s klíčovými partiemi.

Hráčky zařadily hodnocení této části do svých zpětnovazebních dotazníků ve smyslu naučení se něčeho nového, proto apelujeme na kluby, aby se začalo s prevencí zranění co nejdříve.

Po celou dobu kempu byly hráčky pod dohledem fyzioterapeutky a kondiční trenérky, které byly přítomny celému tréninkovému procesu. Nedílnou součástí kempu bylo zaměření hráček na vnímání vlastního těla.

## Zpráva fyzioterapeutky E. Tremlové:

Hráčky byly na začátku kempu seznámeny s tím, jak předcházet zranění v basketbale. Na úvod se účastnily teoretické přednášky. Cílem této přednášky bylo pochopení svého těla, proč je důležité mít správné postavení

nosných kloubů, důležitost pravidelného protažení, jak sval funguje, důležitost vhodného stravování, denního režimu apod.

Většina hráček je celkově oslabená. Z tohoto důvodu jsme v praktické části hráčky učili aktivovat střed těla, nejprve dechem jako základ každého cvičení. Následně jsme i během aktivace apelovali na správné postavení těla (například relaxovaná krční i hrudní páteř).

Aktivace středu těla je předpoklad ekonomicky prováděných pohybů v běžném, a hlavně ve sportovním, životě, kdy jsou určité partie těla více zatěžovány.

Po naučení základní aktivace středu těla jsme cvičili v základních vývojových pozicích. Zjistili jsme, že je na tom u většiny hráček potřeba pracovat a dále se tématu středu těla věnovat. Nejlépe s odborným dohledem (například 1x do měsíce cvičení s fyzioterapeutem se sportovním zaměřením). K tématu středu těla bych zdůraznila jednu z informací, které hráčky slyšely v prezentaci. Plank (prkno) ještě není jistota správně aktivovaného středu těla.

Dalším velkým tématem bylo protažení. Některé svaly mají tendenci ke zkrácení a zároveň jsou v basketbale často přetěžované. K základním bodům tohoto tématu patří:

- vnímání svého těla (*vnímám sval, který protahuji*)
- necvičit do bolesti
- strečinku věnovat alespoň 10 minut po každém tréninku (s ohledem na spěch hráček po tréninku domů, či další tréninkové jednotky v hale), ideálně by měl trvat 20 – 30 min
- dbát na používání dechu a zejména po tréninku zařazovat dechová cvičení

Na tomto srazu jsme se s hráčkami protahovali po každém tréninku minimálně 10 - 15 min. pod odborným dohledem, s cílem uvědomit si protahovaný sval.



Část kompenzace byla věnována i rollování, což většina hráček znala, ve svých klubech rollery používají. U některých hráček bylo provádění jednotlivých cvičení chybné, a to převážně z pohledu postavení těla (prolamování v bederní páteři, zvednutá ramena a další), ukázali jsme si správné provedení jednotlivých cviků.

Cvičení s míčky (ježci a tenisáky) s ploškou nohy a její aktivace, protažení může být nedílnou součástí každodenních aktivit hráček.

Vytvořili jsme videa, která by měla hráčkám nabídnout určitou rutinu cvičení podporujících prevenci zranění kolen.

Poslední kompenzace byla cílena k sumarizaci nutnosti postupného zlepšování díky kompenzačním cvičením.

Nejčastěji se mezi hráčkami objevovaly dva nedostatky. Kolena směřují dovnitř, jak při obranném postoji, stojí na jedné noze, tak i při výskoku i doskoku při střelbě. Vnitřní struktury kolenních kloubů jsou tímto způsobem přetěžovány a následně mohou vznikat bolesti kolen, nebo také vzdálenějších částí těla jako jsou bederní páteř, kyčelní kloub či chodidla.

Druhým častým problémem bylo celkové oslabení těla. Slabé zádové svaly a již zmiňovaný střed těla. Hráčky se naučily pár základních jednoduše proveditelných cvičení.

## Doporučení

Pravidelný strečink + zdůraznění jeho důležitosti. Protahání = péče o svaly, jako součást tréninku.

Věnovat čas i jednodušším posilovacím cvičením, při kterých se dělají minimální chyby. Pokud je možnost, například 1x za měsíc skupinové cvičení pod dohledem fyzioterapeuta, se zaměřením převážně na správné provedení cvičení a dech (korekce základních chyb a postavení těla).

Videa týkající se nutrice na youtube kanálu CZ Basketball, playlist Žij jako Šampion: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL00jRP3BgZwope2gZBTNwrKgT1IGuvisU>

## Vzdělávání trenérů

! Plánování, příprava – před kempem, před každou tréninkovou jednotkou

! Práce realizačního týmu (role)

! Zpětné vazby – po každé tréninkové jednotce, zpětné vazby hráčkám, naslouchání, dotazování

! Následná spolupráce a komunikace s trenéry, vytváření příležitostí k osobnímu růstu

## ZÁVĚR

Sportcentrum Brandýs nad Labem nám připravilo opět dostatečně vhodné zázemí pro pořádání výběrového srazu. Pozitivem byla možnost jakkoliv využívat prostory pro naše potřeby, jelikož jsme se nemuseli o ně s nikým dělit. Zároveň jsme velmi pestrý a „našlapaný“ program nemuseli nijak upravovat a zvládli jsme ho bez přesunů a změn. S jakýmkoliv požadavkem na vypůjčení pomůcek, využití prostor, na specifickou stravu apod. nám bylo okamžitě vyhověno. Děkujeme tedy personálu Sportcentra v čele s Filipem a Petrem Čeňkovými za vytvoření skvělých podmínek.

Kategorie mladších zákyň 2010 se projevila jako velmi nadějný, pracovitý a vnímavý ročník. Po dlouhé době jsem velmi pozitivně hodnotila rozložení hráček dle herních postů, ke kterým inklinují. Rýsují se zde jak rozehrávačky se silným lídrovským citem, tak všestranná křídla, ale hlavně vysoké pivotky ochotné na sobě pracovat a rozvíjet se. Je velmi zásadní, aby všechny hráčky měly zajištěn tréninkový proces, který bude individualizován dle jejich potřeb, levelu dovedností, schopností a výkonnosti. Vyžaduje to od trenérů opravdu velkou míru trpělivosti a důslednosti, již nyní je vidět, že hráčky jsou na velmi dobré úrovni mají skvělý základ pro další rozvoj.

Tento ročník se podařilo zajistit realizační tým, který se skládal z trenérů nadregionálních výběrů, ze specialistů a hráčské osobnosti. Všem patří můj velký obdiv za neutuchající energii a chuť se posouvat, diskutovat, plánovat, a nakonec i realizovat požadavky na tréninkový proces mládeže. Specialisté, ať už na kondici či fyzioterapii byli připraveni tu být pro každou hráčku a jejich zpětné vazby budou zejména pro následný rozvoj hráček naprosto zásadní.

V případě, že tuto zprávu čte někdo z rodičů, musím zdůraznit, že máte velmi talentované dcery, které si zaslouží maximální podporu, která bude v souladu s jejich celostním vývojem. Věřím, že z hráček vyrostou nejen basketbalově schopné, fyzicky připravené, ale hlavně sebevědomé, respektující a respektované ženy, hráčky právě díky rodičům, ale i trenérům. Na posledním MČR U14 jsem bohužel byla svědkyní ne úplně vhodného fandění, rozporů mezi rodiči či vedení komunikace vůči hráčkám. Proto to zdůrazňuji, jelikož bychom se my dospělí měli snažit o to, aby naše slova či činy hráčce, dceři, svěřenkyni, ale i týmu pomohly více, než ublížily. Mně je ale velkou ctí poděkovat všem rodičům hráček kempu za jejich spolupráci a velmi jasnou a okamžitou komunikaci.

Letošní ročník jsme poprvé zařadili ve větším rozsahu do programu i mentální přípravu, která měla dát hráčkám úvodní impulsy v oblasti mentální odolnosti, sebehodnocení, práce s chybou a zejména komunikace.



Hráčky jsou tím nejdůležitějším článkem těchto akcí a věřím, že jsme jim předali maximum svým znalostí, zkušeností a energie. Vytvořila se zde přátelství a kontakty, které je budou provázet i v dalších letech a je skvělé vidět, že i takové akce mohou pomoci k vytváření komunity, která akceptuje zdravou konkurenci a podporuje respektující vztahy.

Nyní se pokusím o analýzu nastaveného programu na základě všech zpětných vazeb (od hráček, trenérů, rodičů), které si vyhodnotím a případně upravím pro další ročníky.

Přeji všem hráčkám i trenérům a trenérkám krásné chvíle nejen s basketbalem a těším se na další spolupráci.



### **Příloha:**

1. Prezentace – prevence zranění (zpracovala: E. Tremlová)
2. Tréninkové jednotky – basketbal (zpracovala: M. Moulisová)

Zpracovala: Milena Moulisová

**Datum:** Brandýs U14 TJ 1 (dopo), 11.5.2024 (9:00 - 11:00. 10:10 - 12:10)

**Zaměření:** Hra 1x1, 1x2 v herním prostředí, variabilita zakončení, KOB

15' (9:00) **1. Rozcvičení (Katka)**

(10:15) MT změny směru a rychlosti, 1. krok, bez míče

7' (9:20) **2. Ballhandling (Šimon, Bára/Markéta, Martin)**

(10:35) šířka hřiště (či jiná organizace), rytmus, razance, různé směry, míč od těla

10' (9:27) **3. Touch - práce nohou, zakončení, reakce**

(10:42)

Zástup zády ke koši, každý má míč a dribluje. Druhý hráč se dotkne zad prvního hráče a ten okamžitě dělá obrátku a co nejrychleji zakončuje.

a) obrátka na střed X k baseline, vlastní výběr

b) různé druhy zakončení, různá místa (úhly) proti koši

2' **Střelba 1 (Šimon/Markéta)**

12' (9:40) **4. 1x1 - vnímání prostoru** (míč má útočník i obránce)

(10:55) a) Obránce je za zády útočníka (na 3 oblouku). Útočník má pouze 2 údery vpřed.

b) Totéž jako a). Útočník začíná ale z driblinku (využití KOB). Druhý obránce s míčem ve smile (může být trenér).

SKILLS: před 4b. Na 2' ve dvojici zakončování ZPK.

c) Obránce drží míč oběma rukama, začíná u ramene útočníka (nad 3 obloukem), brání. Střídání ve dvojicích. KOB.

d) Obránce držící míč je kdekoliv před útočníkem. Útočník začíná na 3 oblouku zády ke koši, closed eyes. Po obratu co nejrychlejší rozhodnutí (2 údery). Případně omezit i prostor.

2' **Střelba 2 (Bára/Martin)**

12' (9:55) **5. 1x2 - kontakt**

a) Obránci jsou vedle sebe úpřed útočníkem, oba drží míč. Mohou se pohnout teprve, když útočník přešlápně 3 čáru (jednodušší - spojici obránců). Snaha útočníka o split. Omezit údery. Closed eyes.

(11:10)

b) obránci jsou kdekoliv

Obměna: soutěživě, přidat obránce do smile

2' **Střelba 3 (Šimon/Markéta)**

10' (10:10) **6. 2x2, příp. 3x3 - 3 stanoviště** (na 2 koších se hraje, uprostřed skills, výměna po 2-3')

Obránci s míčem. Útočník s míčem začíná KOB nebo zády ke koši, closed eyes. Po obratu rychlá reakce. Polovina hřiště. Pohyb útočníka na slabé straně (passing lane).

(11:25)

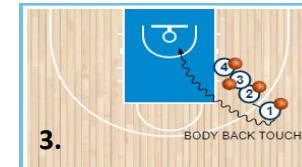
2' **Střelba 4 (Bára/Martin)**

8' (10:25) **7. Hra na celé hřiště 3x3 - "guláš", i s RP**

(11:40) dle času

10' (10:35) MT **8. Kompensace (Erika)**

(11:50) SH



**Střelba** - v průběhu obměn, technika, mechanika, mety, TH, počítání (**Šimon, Bára/Markéta, Martin**)

### **KRITICKÁ MÍSTA/TEACHING POINTS**

Vnímání prostoru, času, omezení....hodně vjemů

Zrychlení do koše - nejen 1. krok, KOB

Co nejkratší cestou do koše

Reakce na obránce - obránce je čelem (chest2chest) X obránce je u ramene (shoulder2chest)Xobránce za hráčem (KOB)

Použití "účelných" úderů

Variabilita zakončení

Práce s chybou, s neúspěchem, frustrací apod.

**Název:** Brandýs U14 TJ 2 (odpo)  
**Datum:** 11.5.2024 (13:45 - 15:40, 14:50 - 16:30)

**Zaměření:** 1x1 a principy pohybu hráčů bez míče

15' (13:45) **Rozcvičení (Katka)**

(14:50) změny směru a rychlosti, kontakt, bez míče

15' (14:00) **Zakončení (Šimon, Bára/Markéta, Martin)**

(15:10) různé typy zakončení, ideálně s reakcí (př. eurostep, floater, 1nožka, Japonec)

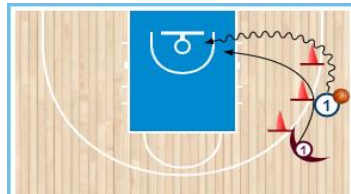
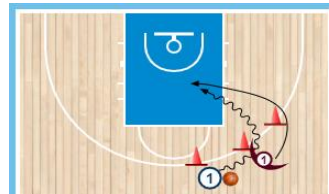
8' (14:15) **Oblouk**

(15:25) Pohyb hráček s míčem po oblouku (side dribbles). První se kdykoliv rozhodne k nájezdu na koš, druhá reaguje taktéž. Obě strany.

2' **Střelba 1 (Šimon/Markéta)**

15' (14:23) **1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3 - řízené herní situace, použití ve hře, omezení obránců, reakce a rozhodování**

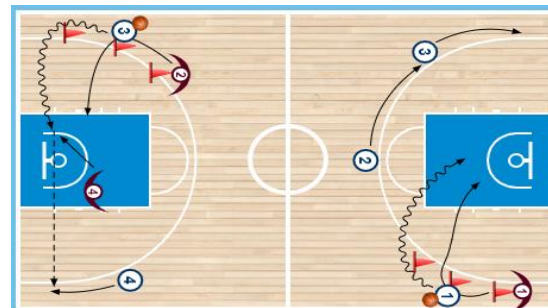
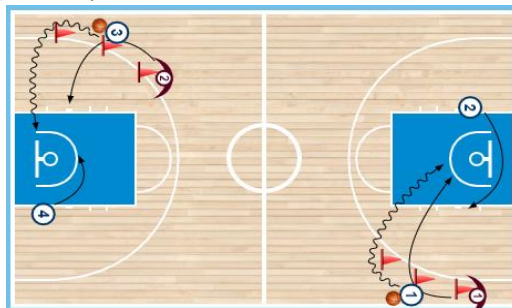
(15:33) **následné principy pohybu útočníků bez míče**



2' **Střelba 2 (Bára/Martin)**

20' (14:40) a) hráč v dolním postavení na slabé straně

(15:50) b) hráč na perimetru na slabé straně



**Střelba 3 (Šimon/Markéta), Střelba 4 (Bára/Martin)** mít připraveno, zařadíme dle situace mezi obměnami.

10' (15:10) MT **Kompenzace (Erika)**

(16:20)

**Kritická místa/teaching points:**

side dribble - míč vedle těla, hra s horní polovinou pláště míče

rozdílná úroveň hráček a znalost útočných principů

samostatné rozhodování a řízení

čtení obránce

korekce od RT stručná, jednoduchá, případně otázky (př. Kde byl Tvůj obránce?, Jak bys to mohla řešit jinak?...)





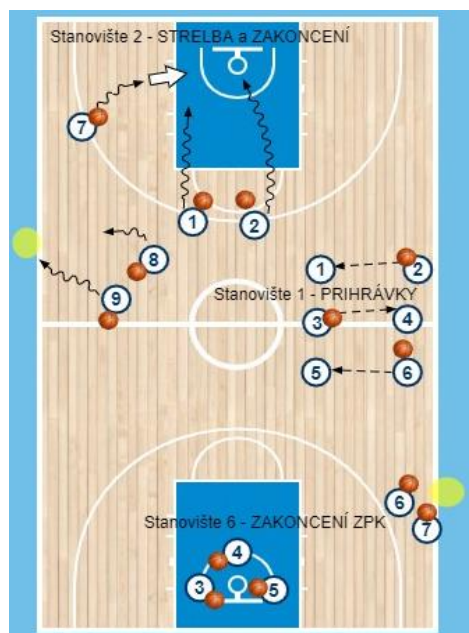
**Název:** Brandýs U14 TJ 3 (večer)  
**Datum:** 11.5.2024 (18:20 -20:00)  
**Zaměření:** Stanoviště, rozvoj HČJ, spolupráce (leadership)



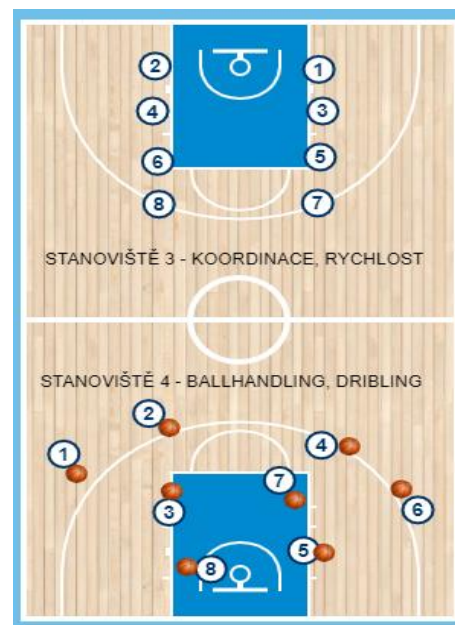
10' (18:20) **Rozcvičení (Katka)**  
6x10' Stanoviště - skupiny po 5-6 hráčcích, 10' stanoviště, 1' pauza a přechod, po 3 stanovištích 5'

- (18:30 - 19:45)
1. Přihrávky (Martin) SH
  2. Střelba + zakončení (Markéta) SH
  3. Koordinace, rychlost (Katka) MT
  4. Ballhandling (Šimon) MT
  5. Leadership (Pamča) Šatna
  6. Zakončení ZPK (Barča) SH

HALA



MALÁ TĚLOCVIČNA



15' (19:45) **Kompence (Erika)**

