

SUMMER PLAYER DEVELOPMENT CAMP

5. – 8. 8. 2024, 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. 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 obměňováni, abychom se mohli plně věnovat nejen rozvoji hráčů, ale i mladých trenérů a trenerek 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 do role hlavního zahraničního trenéra kempu oslovili opět Joerika Michielse, který je zakladatelem akademie v Antwerpách – Elite Athletes. Zároveň jsme přivítali trenéra Chrise Kinga, který působí na kanadské Lakeland College.

Všechny tréninky vedené Joerikem a Chrisem byly otevřené veřejnosti, avšak diváků moc nedorazilo. Což je velká škoda, ale zároveň pochopitelný fakt týkající se období prázdnin. Děkuji a vážím si těch, kteří neváhali a přijeli za námi do Nymburka. Se všemi příchozími trenéry jsme se snažili navázat kontakt a poskytnout jim veškeré informace.



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



Barbora Šimůnková
Zdravotnice kempu



Chris King
Trenér Kanada



Milan Horák
Sokol Pražský
Technologie, PR



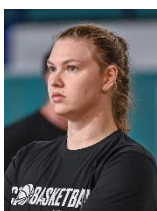
David Bělohávek
BK Litoměřice
Kondiční trenér



Adéla Hertíková
Sokol Hradec Králové
Týmový trenér



Pamela Therese Effangová
Hráčská osobnost
Týmový trenér



Natálie Horská
BA Sparta
Týmový trenér



Tomáš Stibor
Sokol Pražský
Týmový trenér



Jiří Štěpánek
BK Opava
Týmový trenér



Šimon Wojnar
Trenér dětí a mládeže ČBF
Týmový trenér

Oficiální fotograf – David Šváb (BA Nymburk)

HRÁČI a HRÁČKY: ročník narození 2011, celkový počet 52 (26 chlapců, 26 dívek)

TÝM RED



TÝM BLUE



TÝM WHITE



OBSAH KEMPU

1. HODNOTY DNE

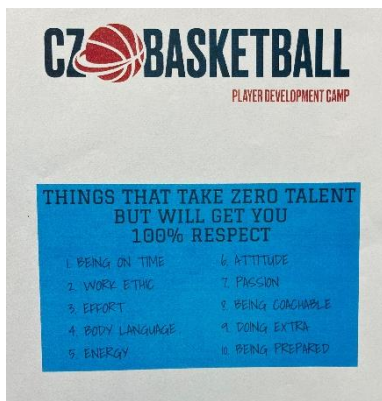
Každý den kempu měl své dovednostní téma a také svou hodnotu.

<i>Pondělí:</i>	Driblink	Komunikace
<i>Úterý:</i>	Střelba, zakončení	Respekt
<i>Středa:</i>	Přihrávky a uvolnění bez míče	Zdraví
<i>Čtvrtek:</i>	Souhrn dovedností	Úsilí, přístup

Na tyto hodnoty jsme kladli důraz po celou dobu kempu a snažili se hráče a hráčky motivovat v jejich rozvoji a naplnění.

KOMUNIKACE

Verbální a neverbální, otevřená, nutná pro týmový sport. Mezi hráči, s trenéry, s rodiči i dalšími aktéry tréninkového procesu. „Leadership voice“ (okamžitá komunikace ve hře).



RESPECT

Respekt k spoluhráčům, protihráčům, trenérům, rozhodčím, rodičům apod., ale zejména i respekt k sobě samým, ke svému tělu.

„Certified Nice Person = CNP“ – EA pravidlo pro každého člena akademie, vždy být laskavý, vstřícný a nápomocný.

ZDRAVÍ

Nutná komponenta pro rozvoj basketbalistů. Uvědomění si těla, mysli i emocí a pracovat na jejich rozvoji, zdravém stavu apod. Na kempu jsme se věnovali cíleně spánkovému managementu, nutrici a pitnému režimu (prezentace Natálie Horsáková). Zároveň jsme upozorňovali a prakticky ukazovali aktivní rozvíčování a kompenzaci zejména pod vedením Davida Bělohávků.

Pravidlo 3 – 2 - 1 (Joerik Michiels)

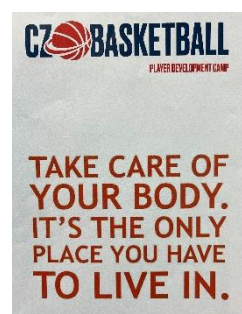
3 hodiny před spánkem – nepracovat

2 hodiny před spánkem – nejíst

1 hodinu před spánkem – žádný monitor

ÚSILÍ, PŘÍSTUP

Poslední den se nejvíce projevuje, kdo má vůli, kdo je schopen a ochoten maximálního nasazení, i když je již mimo svou komfortní zónu. Týmové úsilí je někdy právě tím, co dělá největší rozdíl mezi dobrými a skvělými týmy.



2. DOVEDNOST DNE – VIDEO

<i>Pondělí:</i>	Driblink	Komunikace
<i>Úterý:</i>	Střelba, zakončení	Respekt
<i>Středa:</i>	Přihrávky a uvolnění bez míče	Zdraví
<i>Čtvrtek:</i>	Souhrn dovedností	Úsilí, přístup

Každé ráno jsme se setkali na společném meetingu, kdy coach Joerik představil nejen hodnotu dne, ale i dovednost dne. Připravil pro hráče ukázková videa s detaily techniky provedení a využití dané dovednosti. Poukázal na kritická místa.

3. TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY a jejich obsah

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

Vedení: Joerik Michiels + Chris King + týmoví trenéři

DRIBLINK, BALLHANDLING

- Ballhandling – driblink na místě a v pohybu, rytmus a změny směru míče, manipulace s horní polovinou pláště.
- Míč mimo osu těla, různá výška těžiště.
- „Zero dribbles“ – driblinky, které nemají účel a efektivitu, snažíme se jich vyvarovat.
- Mít míč pod kontrolou v dlani co nejdéle dává prostor pro rozhodnutí.



ZAKONČOVÁNÍ, STŘELBA

- Zakončování (Finishing) – variabilita zakončení, technika, footwork, **čtení obránců**, 1x1.
- např. floater, eurostep (klasický, křížem), one hand lay up, „Japonec“ (zakončení po zastavení krokem, pivotování) = „Rondo lay up“, dvojtakt s prohozením za zády, zakončení „z dlouhé ruky“ = extended finish (stranou nebo vepředu).
- Přímě ke koši, nedělat obloučky kolem obránce.
- Chránit si míč (tělem, pažema = crudle, tuck lay up).



- Iniciovat kontakt jako útočník pro vytvoření času a prostoru pro zakončení, bere to
 - obránci možnost blokování a je větší šance pro „And 1“ (koš s faulem).
 - Technika střelby – individuální korekce, využití pomocných slov (chupa chups). Doporučení sledování specialistů (Mike Dunn, Peter Rajniak).
- Střelecké soutěže-trénování s hudbou – uvolňuje mysl hráčů, tvoří atmosféru, minimalizuje dlouhá vysvětlování trenérů

PŘIHRÁVKY a UVOLŇOVÁNÍ bez míče

- Vytvoření a sledování, kde je přihrávkové okno (passing window), tedy prostor pro přihrávku, „vision“ (vidění prostoru).
- Načasování přihrávky, přihrávka ve správný čas, i přihrávka do prostoru (predikce posunu hráče).
- „On time and on target“ (správné načasování a nasměrování přihrávky).
- Přihrávka ze vzduchu pouze, když je to z důvodu vytvoření „passing window“ (okno pro přihrávku), jinak ji nepoužívat, pokud se až ve vzduchu hráč rozhoduje, co udělá, je to předpoklad ztráty.
- Vytváření prostoru i předchozím driblinkem a pohybem např. mimo území TH a umožnění přihrávky do „bedny“ (vymezené území).
- Reakce na obranu, ztěžování podmínek, herní prostředí.
- Nejrychlejší přihrávka je z driblinku jednou rukou (off the dribble pass).
- „Drive to score not drive to pass.“ Atakovat koš s cílem jít do zakončení, ne s cílem přihrát.
- Pokud je hlava některého z obránců otočena (nevidí míč), využít toho pro uvolnění a přihrávku.
- „Game is not about speed but about change of speed“ (hra není jen o rychlosti, ale zejména o změně rychlosti).
- Fintování přihrávky.
- „1 player can't guard 2“ – pravidlo pro rozestavení hráčů a možnosti jít do „nájezdu“

TURNAJ 3x3

Jeden večer byl věnován turnaji 3x3 na jeden koš. Turnaj je nástrojem tréninkového procesu, přesto jsme si dovolili ocenit vítězná družstva 2 skupin, které hrály ve dvou halách separátní turnaj (viz níže). Ve hře jsme sledovali využívání naučených dovedností, komunikaci, spolupráci v týmu apod.

Terminologie: Využití česko-anglického basketbalového slovníku

<https://cbf.cz/basketball/anglicko-cesky-bball-slovník/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 souča sně 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)
- „Best players are best actors“ (nejlepší hráči jsou i nejlepšími herci, fintování tělem, hlavou, míčem, očima)
- „Decision is more then outcome“ (dobré rozhodnutí je v tréninku dětí více, než výsledek)
- „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)
- „Ball in hand as long as possible“ (při driblinku dává více prostoru pro rozhodnutí)
- „Leadership voice“ (hlas vůdce – komunikace ve hře)
- „Always straight line“ (útočník by si měl hledat vždy nekratší a nejpřímější cestu do koše)
- „Focus on what you can control: effort and attitude“ (koncentruj se na to, co můžeš ovlivnit, úsilí a přístup)
- „Don ´t be playstation“ (hráč má sám dělat rozhodnutí a trenér mu to má umožnit)

4. TECHNOLOGIE A JEJICH VYUŽITÍ v praxi



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

Criss cross – osmisměrky s basketbalovými anglickými výrazy

Blaze pods – reakční bodová světla rozvíjející zejména koordinaci, změny směru, rychlost reakce



5. POHYBOVÁ PRŮPRAVA, KONDICE

- Vedení:** David Bělohávek, Milan Horák
- Obsah:** Rozcvičení, aktivace a kompenzace.
Prevence zranění, kompenzace
Stabilita, držení těla
Práce nohou (běh vpřed i vzad, změny směru)
Rozvoj rychlosti, koordinace - využití
Blaze pods (reakční světla)
Rozvoj síly (úpoly, zpevnování)
Rozcvičení, mobilita
Dýchání a kompenzace
Propojování specifických dovedností s rozvojem pohybových schopností





6. NUTRICE, SPÁNEK, PITNÝ REŽIM

Vedení: Natálie Horsáková
Obsah: Spánkový management (červené brýle, vliv záření monitorů), procesy během spánku, uklidnění těla a mysli apod.
 Výživa (energie, vyvážená strava)
 Pitný režim (hydratace, doplnění minerálů apod.)



7. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – STANOVIŠTĚ

Vedení: Milena Moulisová
Obsah: 6 týmů po 8 – 9 hráčích, 6 stanovišť

1. Příhrávky – různé druhy přihrávek (N. Horsáková, J. Štěpánek)
2. Střelba – stop jumps (Ch. King, T. Stibor)
3. 1x1 s omezeními z různého postavení (J. Michiels, A. Hertíková)
4. Mobilita, stabilita, kompenzace (D. Bělohávek)
5. Zakončování – různé druhy za končení dle úrovně skupin (P. Effangová)
6. Ballhandling, driblink – práce s pláštěm míče, těžištěm i směry (Š. Wojnar)

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. Motivací všem hráčům a hráčkám mohli být všichni trenéři, někteří z nich i jako hráčské vzory. Pamela Effangová je skvělou hráčkou nejvyšší



ženské soutěže, Jiří Štěpánek je hráčem KNBL a v neposlední řadě náš kemp navštívil skvělý bývalý reprezentant Petr Benda.



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.

Chování a přístup, odolnost, projev mimo komfortní zónu, nasazení, vyrovnání se s chybami to jsou dovednosti, na kterých by měl každý sportovec pracovat neustále a cíleně.

Hráči na kempu byli velmi svědomití a snažili se podávat maximální výkony, avšak postrádali jsme u nich více emočního projevu, radosti i zklamání. Je otázkou, zda je to dobře či špatně. Každopádně emoce a entuziasmus napomáhají atmosféře tréninku a také dávají zpětnou vazbu trenérům. I zde ale platí „nesmí se to nepřirozeně přehánět“.

Věnovali jsme se také individuální zpětné vazbě, kterou dostal každý hráč od týmového trenéra. Ne všichni hráči a hráčky jsou v tomto věku zvyklí a ochotní přijímat kritiku, proto byl kladen důraz na komunikaci, která poukazuje na detaily ke zlepšení (areas to grow) a využívá nástroje komunikace, které motivují a inspirují (nekritizují).

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

Masaaki Imai, zakladatel institutu Kaizen ve Švýcarsku

8. ROZHODČÍ

Vedení: Lucie Peterková, Jaroslav Pazourek
Obsah: Komunikace
Pravidla (hra s míčem, kontakt, kroky atd.)
Signalizace

Interaktivní seminář (90 minut) pro hráče a hráčky, který prohloubil znalosti pravidel basketbalu, ale také zdůraznil nutnost vhodné komunikace. Na závěr si všichni vyzkoušeli i správnou signalizaci.



9. 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 zlepšit, 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.



apod. Představil nám základní detaily a koncept tréninkového procesu na jeho akademii. Chris King k tomu přidal prezentaci týkající se nastavení kultury jeho týmu, která se opírá primárně o komunikaci, lásku ke sportu a důvěru.

Obě tato témata v trenérech velmi rezonovala a přinášela plno dalších otázek. Právě tvorba koncepce klubu či týmu je něco, co zcela jistě můžeme v ČR vylepšit a proto věřím, že to bylo velkou inspirací pro přítomné trenéry.



Letošní parta trenérů byla velmi zodpovědná, komunikativní a odborná. Velmi si vážím každého trenéra, který tento kemp absolvoval a byl ochoten se podřídit velmi nabitému programu. Spolu se zátěží neustálé komunikace v angličtině se všichni „poprali“ i s nedostatkem spánku, který vycházel z nutných večerních příprav a hodnocení.

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

ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ KEMPU

Součástí závěrečného hodnocení bylo i ocenění hráčů a hráček. Zcela úmyslně se na kempu nevěnujeme tradičním soutěžím (střelba TH, 1x1, 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	WHITE	RED
TECHNOLOGIE		
KAHOOT I – 2 skupiny		
Jonáš ŠNÁBL, Adam PROCHÁZKA		
KAHOOT II		
Šimon KUNC	Matěj ŠNOBL	Ema KUTINOVÁ
HOMECOURT		
Čeněk KOMÁREK	Šimon KUDLÁČEK	Julie LÍPOVÁ
HODNOTY		
ZDRAVÍ		
Sára VAŇKOVÁ	Jan MAŠEK	David KREJČA
KOMUNIKACE		
Adriana BRADÁČOVÁ	Mariana LANDOVÁ	Edward WALTER
RESPEKT		
Beata PŘIBYLOVÁ	Vojtěch POLÁK	Mikuláš VAJDA
ATTITUDE, EFFORT		
Šimon KUNC	Robin ŠTIKA	Ema KUTINOVÁ
MOST IMPROVED PLAYER		
Matyáš DOKOUPIL	Magdaléna KLEINOVÁ	Magdaléna KULICHOVÁ
3x3 – 2 skupiny		
PEJSCI (M. Šnobl, S. Vaňková, A. Mynář, E. Ličková)		
SIGMA (J. Šnábl, B. Čapková, N. Němcová, A. Procházka)		



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 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 600 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/lékařka Barbora Šimůnková. Obešli jsme se bez vážnějších zranění. Přesto 2 hráčky musely ze zdravotních důvodů kemp opustit.

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 dovoluji 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 a Chrise Kinga 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