

OTEVŘENÉ KEMPY PRO DÍVKY a CHLAPCE ROČNÍKU 2012 v sezóně 2024/2025



Česká basketbalová federace (CZ Basketball) se již několik sezón zapojuje do mezinárodního projektu FIBA *Her World Her Rules*, jehož cílem je podpora a rozvoj dívčího basketbalu. Pro chlapce je podobný projekt pořádán teprve počtvrté a nazýváme ho *Future in My Hands*. V rámci těchto programů probíhají otevřené



regionální kempy kategorie U13 – přístupné všem hráčkám a hráčům bez výběrového síta.

V sezóně 2024/2025 se těchto jednodenních kempů účastnily dívky a chlapci narození v roce 2012. Na tuto úroveň plynule navazují výběrové regionální akce U14, které otvírají cestu k první reprezentační zkušenosti v kategorii U15.

Přihlašování probíhalo na základě splnění věkového kritéria a příslušnosti k danému regionu. Zájem o účast byl mimořádně vysoký, a tak jsme usilovali o maximální možnou kapacitu jednotlivých kempů. Všechny kempy byly otevřeny také pro rodiče a trenéry, kteří se mohli aktivně účastnit sledování celého programu.

Odborné vedení zajišťuje Šéftrenérka dětí a mládeže Milena Moulisová a Trenéři dětí a mládeže Šimon Wojnar a Stanislav Marian. Organizační stránku koordinuje předseda Komise basketbalu dětí a mládeže Jiří Novotný.

Realizační tým tvoří trenéři a trenérky z jednotlivých oblastí – každá z nich mohla vyslat dva zástupce za účelem jejich dalšího rozvoje.

Pohybovou část programu vedli kondiční trenéři, ideálně s absolvovaným kurzem SC&C.

Součástí kempu byly tradičně také hráčské osobnosti, které inspirovaly účastníky nejen svou přítomností na hřišti, ale i během diskusí.

Součástí tohoto ročníku byl i workshop „*Ideální hráč/ka basketbalu*“, v němž se samotní hráči a hráčky snažili definovat basketbalové i osobnostní kvality a rysy ideálního hráče/hráčky. Zároveň jsme se věnovali anglické basketbalové terminologii, ať už v rámci praxe na hřišti nebo ve workshopu s využitím osmisměrek.

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

Tři hlavní aspekty tréninku vycházející z konceptu seniorských reprezentací:

„PLAY SMART“

„PLAY HARD“

„ENJOY the GAME“

Realizační týmy

Hlavní trenérka: Milena Moulisová

Hlavní organizátor: Jiří Novotný

	DÍVKY	CHLAPCI
STŘEDNÍ ČECHY		
TERMÍN	4.11. 2024	7. 4. 2025
MÍSTO	Sportcentrum Brandýs n/L	Sportcentrum Brandýs n/L
VEDOUCÍ TRENÉR	Milena Moulisová	Milena Moulisová
ASISTENT	Adam Slánský (BC Benešov)	Filip Luňáček (BK Kladno)
ASISTENT	Březinová Renáta (BK Brandýs)	Jaroslav Janovský (BA Nymburk)
KONDIČNÍ TRENÉR	Radka Šimonová (BK Brandýs)	Aleš Drhlík (Sokol Pražský)
OSOBNOST	Irena Vrančíč (DSK Brandýs)	Štěpán Bubeník (CZ Academy)
VÝCHODNÍ ČECHY		
TERMÍN	21. 10. 2024	24. 3. 2025
MÍSTO	Sokol Hradec Králové	Sokol Hradec Králové
VEDOUCÍ TRENÉR	Milena Moulisová	Milena Moulisová
ASISTENT	Lucie Všecká (BSK Jičín)	Ondřejka Vejražková (Královští Sokoli)
ASISTENT	Barbora Malá (Studánka Pardubice)	Martin Šindelář (BK Přelouč)
KONDIČNÍ TRENÉR	Lukáš Brožek (SCC)	Lukáš Sychra (Sokol HK)
OSOBNOST	Kristýna Brabencová (Sokol HK)	Vladimír Vondra (BK Pardubice)
ZÁPADNÍ ČECHY + KARLOVY VARY		
TERMÍN	5.11. 2024	1. 4. 2025
MÍSTO	Prokopávka Plzeň	Prokopávka Plzeň
VEDOUCÍ TRENÉR	Stanislav Marian (TDM ČBF)	Milena Moulisová
ASISTENT	Lenka Růžicková (BB Tachov)	Lukáš Václavíček (Thermia KV)
ASISTENT	Marie Honsová (BSK Rokycany)	Filip Janovský (Sršni Písek)
KONDIČNÍ TRENÉR	Michal Brůček (SCC, BC Wizards Újezd n/L)	Michal Brůček (BC Wizards, Újezd n/L)
OSOBNOST	Barbora Holubová (BK K. Vary)	Jiří Paidar (Loko Plzeň)
PRAHA		
TERMÍN	11. 11. 2024	10. 3. 2025
MÍSTO	SH Královka Praha	Královka Praha
VEDOUCÍ TRENÉR	Milena Moulisová	Milena Moulisová
ASISTENT	Barbora Vorlová (BA Sparta)	Ondřej Pouliček (Tygři Praha)
ASISTENT	Václav Bartoš (Jižní Supi)	David Bidlo (USK Praha)
KONDIČNÍ TRENÉR	Natálie Horsáková (SCC, BA Sparta)	Lukáš Sychra (Sokol HK)
OSOBNOST	Mariana Příbylová (USK Praha)	František Fuxa (USK Praha)
JIŽNÍ ČECHY + VYSOČINA		
TERMÍN	18. 11. 2024	24. 2. 2025
MÍSTO	SH Pelhřimov	SH Týn n/V
VEDOUCÍ TRENÉR	Milena Moulisová	Milena Moulisová
ASISTENT	Hana Pillerová (BK Pelhřimov)	Martin Dudi (Tigers ČB)
ASISTENT	Michal Kratochvíle (Tigers ČB)	Ondřej Stoklasa (BK Týn n/V)
KONDIČNÍ TRENÉR	Jan Netscher (SCC)	Josef Šonka (SCC, Tygři ČB)
OSOBNOST	Irena Vrančíč (DSK Brandýs)	Josef Svoboda (Sršni Písek)

	DÍVKY	CHLAPCI
SEVERNÍ ČECHY		
TERMÍN	9. 12. 2024	4. 3. 2025
MÍSTO	SH CHomutov	SH Ústí n/L
VEDOUCÍ TRENÉR	Milena Moulisová	Milena Moulisová
ASISTENT	Veronika Bisová (Lvce Litoměřice)	Matyáš Czetmayer (Slavoj Litoměřice)
ASISTENT	Martin Matuška (BK Teplice)	Michaela Sýkorová (BK Chomutov)
KONDIČNÍ TRENÉR	Adriana Kopecká (BK Chomutov)	Josef Pokorný (SCC, Sluneta Ústí n/L)
OSOBNOST	Charlotte Velichová (BK Chomutov)	Samuel Wangle (Slavoj Litoměřice)
SEVERNÍ MORAVA		
TERMÍN	13. 1. 2025	14. 1. 2025
MÍSTO	SH Univerzita Ostrava	SH Univerzita Ostrava
VEDOUCÍ TRENÉR	Šimon Wojnar (TDM ČBF)	Milena Moulisová
ASISTENT	Jan Bobocký (Basket Opava 2010)	Martin Nábělek (skills coach, OLM)
ASISTENT	Ondřej Vícha (TJ Loko Krnov)	Matyáš Vlk (Pointers FM)
KONDIČNÍ TRENÉR	Vojtěch Štajner (SCC, NH Ostrava)	Vojtěch Štajner (SCC, NH Ostrava)
OSOBNOST	Michaela Vacková (SBS Ostrava)	Lamb Autrey (Sluneta Ústí n/L)
JÍŽNÍ MORAVA		
TERMÍN	28. 1. 2025	27. 1. 2025
MÍSTO	SH Purkyňovy koleje Brno	SH Purkyňovy koleje Brno
VEDOUCÍ TRENÉR	Milena Moulisová	Šimon Wojnar
ASISTENT	Klára Haníková (Podolí Brno)	Michael Erakovič (Tygři Brno)
ASISTENT	Jonáš Balijs (Spartak Uherský Brod)	Květoslav Nábělek (Skokani Brno)
KONDIČNÍ TRENÉR	Lenka Šoukalová (SCC, KP Brno)	Andrea Potůčková (Basket Brno)
OSOBNOST	Ema Rychtecká (Žabiny Brno)	Petr Křivánek (Basket Brno)



Obsah tréninkových jednotek

Každý hráč/hráčka absolvoval 2 tréninkové jednotky. Jednu zaměřenou na basketbalovou přípravu a druhou se zaměřením na pohybovou průpravu, kompenzaci, prevenci zranění. Tréninková jednotka basketbalové části je součástí této zprávy.

Tréninková jednotka – basketbal (75 minut)

Téma: Herní činnosti jednotlivce

Bylo zvoleno téma, které je konkrétní a které se věnuje nejen technice dovednosti, ale i jejímu hernímu využití.

Uvolnění hráče s míčem

Punch Drag Dribble

- Vnímání postavení obránce (těsně u útočníka, u ramene, tlak do strany)
- Vysvětlení rozdílnosti postavení obránce a využití změn směru
- Technika provedení:
 - Punch – silový úder
 - Zastavení na přední noze (pravá noha, pokud dribluji vpravo a naopak)
 - Prostor – získání prostoru odskočením z přední nohy vzad
 - Driblink při odskočení (ideálně za zády nebo pod nohou) – dostatečně silný a směruje vzad)
 - Stabilita po odskoku – připravenost v postoji, který dovoluje další akci (střela, nájezd)
- <https://www.youtube.com/watch?v=-txj868wdtw>



Střelba

- Plynulost pohybu
- Reakce na odstoupeného obránce
- Střela po odskoku (tzn. z pohybu vzad)
- Střelba v pohybu (variabilita zakončení, jelikož hráči/hráčky používali zejména „dvojtakt zprava“), zejména v rámci rozcvičení a průpravných her

Přihrávky

- Přihrávka z driblinku po „punch drag dribble“

Uvolnění hráče bez míče

- Hráč z rohu využívá pro uvolnění vzdálenost mezi ním a hráčem s míčem (tzv. „two gaps“) a uvolňuje se po trojčkovém oblouku proti míči zhruba na 45° – udržení prostoru („spacing“)

Průpravná hra – 2 - 4 týmy

- Basketbal – 2x2, 3x3, 4x4 – hra na jeden koš
- Bonusový bodový systém za použití dříve nacvičované dovednosti (punch drag) – plus 1 bod
- V případě velkého počtu účastníků bylo zařazeno stanoviště „Driblink, ballhandling s osobností“ pro čekající týmy

Obrana

- Obrana hráče s míčem – dostávat útočníka pod tlak (vzdálenost paže)

Doporučení:

Vzhledem k otevřenosti přihlašování na kempy byla úroveň účastníků velmi rozdílná. Zvolená dovednost však byla dostatečně velkou výzvou pro začátečníky i pokročilé. Velmi málo z nich se s „punch drag dribble“ setkali v rámci předchozího tréninkového procesu. Snažili jsme se tedy dostat hráče/hráčky mimo komfortní zónu.

Variabilita dovedností, ať už v zakončování nebo v uvolnění hráče s míčem, je atributem, který vyžaduje moderní basketbal. Univerzálnost hráčů a hráček s tím také souvisí, takže apelujeme na zařazování dostatečného množství podnětů pro pestrou škálu dovedností.

Kritickým místem provádění dovedností bylo zejména rozhodování a reakce v herním prostředí. Druhý faktor ovlivňující nižší úroveň provedení byl nedostatečný pohybový základ. Zejména koordinace a ovládání těla v rámci akcelerace a decelerace pohybu.

Herní cvičení a průpravné hry by měly být součástí každé tréninkové jednotky. Avšak tím se nevylučuje nutnost a potřeba zařazování průpravných cvičení (drilování) v rámci automatizace techniky dovedností. Následně bychom měli docílit transferu do hry.

Z obranných činností je nutné apelovat na těsnou obranu hráče s míčem. Bohužel v průpravných hrách často hráčky i hráči nechávali automaticky velký prostor mezi obráncem a míčem. Samozřejmě jim to v této věkové kategorii stačí a je to „lepší“ taktikou, ale s ohledem na vizi budoucnosti a rozvoje hráčů a hráček je nezbytné do nich dostávat primárně agresivnější pojetí obrany. Navíc nacvičovaná útočná dovednost souvisela právě s těsnou obranou.

Tréninková jednotka – pohybová gramotnost**Obsah tréninkové jednotky (75 min):**

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

**Doporučení:**

Během tréninku pohybové průpravy se opakovaly zejména následující nedostatky. Byly vidět i poměrně značné rozdíly v kondiční a pohybové vybavenosti u jednotlivých hráčů a 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, častý výskyt „kolen dovnitř“
- rychlost – zejména využití akcelerace při prvních krocích a změnách směru, chybí schopnost měnit rytmus běhu, zejména ve fázi zastavení a znovu zrychlení
- decelerace z rychlosti
- koordinace - zkoordinovat spolupráci P/L horní a dolní končetiny
- mobilita – kloubní mobilita
- kompenzace, zejména zkrácené přitahovače stehna, hýžďové svaly, flexory kyčlí, iliopsoas, pletenec ramenní, prsní svaly

Ostatní



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 hráč/ka“

- Diskuse nad jednotlivými aspekty (charakter, schopnosti, dovednosti, antropometrie apod.)

Basketbalová terminologie v angličtině

- Osmisměrka – basketbalové výrazy (spolupráce a komunikace v týmu)

Životospráva

- Nutrice, pitný režim
- Doporučení Youtube CZ.Basketball, Playlist Žij jako Šampion



<https://www.youtube.com/playlist?list=PL00jRP3BgZwope2gZBTNwrKgT1lGuvisU>

- Spánková hygiena
- Časový denní plán (škola, trénink, stravování, zájmy, sociální sítě apod.)

Hráčské osobnosti

- Hráči a hráčky KNBL, ŽBL, reprezentace seniorů i mládeže
- Motivace, inspirace, podpora a povzbuzení přímo na hřišti i mimo něj
- Aktivní zapojení v tréninkové jednotce basketbalu (ukázky, motivace)
- Diskuse na témata, která si volí sami účastníci



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

Pořádání kempů pod záštitou projektů FIBA Europe je již tradicí. Avšak podařilo se již ve všech Oblastních organizacích pořádat i kempy mladších ročníků většinou pod vedením Trenérů dětí a mládeže (S. Marian, Š. Wojnar), proto jsou kempy pro U13 již určitým pokračováním předchozích aktivit a projektů.

Časová dotace jednoho kempu je stále jedno dopoledne. Samozřejmě bychom uvítaly kempy delší, avšak není to možné nejen z hlediska kapacitního, personálního, rozpočtového, ale zejména z důvodu zatížení hráčů a hráček. Dopolední časy volíme z důvodu možnosti využití kapacity hal, které jsou v odpoledních hodinách plně vytíženy.

Všechny jednotky jsou otevřené veřejnosti – trenérům i rodičům, avšak jejich účast je velmi nízká.

Hráčky a hráči si odnesli kromě praktických dáreků také cenné zkušenosti a motivaci pokračovat v rozvoji v inspirativním prostředí.

Těšíme se na další společné kroky!



Zpracovala: Milena Moulisová



VIDEO s popisem ke stažení v následujícím odkazu:

<https://drive.google.com/file/d/1Xm9kqISOaJFp7aT77sFbyasZYC951BfV/view?usp=sharing>

CZ BASKETBALL

Název: KEMP U13 chlapci - Brandýs n/L (oblast Střední Čechy)

Datum: 7. 4. 2025, 9:00 - 13:00 (9:15 - 10:30, 11:30 - 12:40)

Zaměření: Punch dribble, punch drag, přihrávka z driblinku, reakce a rozhodování

15' 1. Zakončení INDI

1. Tj 9:15 - 9:30 Hráčky dribluji volně po tělocvičně.

2. Tj 11:30 - 11:45

a) U jakéhokoli kůželu udělají změnu směru. 3x a následuje zakončení. Zakončení vždy na jiný koš.

b) Dynamický střelný s míčem dle T - volně po tělocvičně. Mobilita a stabilita. Příprava na "punch dribble".

c) Výpad s úderem doprava a doleva vedle kůželu (stejná noha, stejná ruka). 3x a následuje zakončení.

d) Výpad po 2 krocích (zavřený a otevřený s úderem), "cross back dribble" (pokud zvládnou).

15' 2. PUNCH drags - 1x0

1. Tj 9:30 - 9:45 Video ukázat - <https://www.youtube.com/shorts/TyJ868wtdw>

2. Tj 11:45 - 12:00 Proti košům u 2 kůželu zástup 4 hráček, každá svůj míč. Nejprve ukázka a výklad (kde je obránce?, proč punch drag?).

a) Střídání zástupů u jednoho koše. Pouze doprava (4x). Pouze doleva (4x). Punch drag a střela.

b) S trenérem jako obráncem alespoň u jednoho zástupu. T přistoupí - únik, T nepřistoupí - střela.

10' 3. 2x2, 3x3 HRA - 3 skupiny (uprostřed ballhandling). Tým 2 - 3 hráčky.

1. Tj 9:45 - 9:55 2 týmy na jednom koši proti sobě basketbal 2x2, 3x3. Za použití punch drag (+1 bod), jinak vždy koš za 1

2. Tj 12:00 - 12:10 bod. Hra cca 2,5 - 3 minuty nebo do počtu bodů. Body počítá trenér.

5' 4. Střelba TH - na všechny koše. Každá hráčka 4x TH. Ideálně ve dvojicích. Prokládat cvičeními.

15' 5. PUNCH drag + PŘIHRÁVKA z driblinku

1. Tj 10:00 - 10:15 Úniky do "punch dribble" ze středu hřiště a přihrávka z driblinku spoluhráči uvolňujícímu se z rohu hřiště.

2. Tj 12:15 - 12:30 a) 2x0

b) 1x1 (guided defense), po přihrávce 1x1 (live), obránkyně vybíhá z dolního postavení v době zahájení pohybu útočnicka.

c) možnost přidávání hráčů (2x2, 3x2, 3x3) ... nestihne se v této Tj

10' 6. HRA 4x4 + ballhandling s trenérem / osobností (příp. střelba na postranní koše)

1. Tj 10:15 - 10:25 Použití punch drag +1 bod. Koš za 1 bod.

2. Tj 12:30 - 12:40

5' 7. Kompenzace - hromadné (1. skupina vydýchání, aktivace parasympaticus)

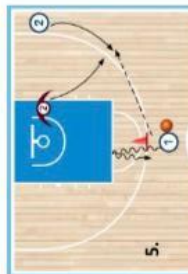
Učební body:

Punch dribble - driblink a zastavení po vykročení na noze na stejné straně jako je míč. Následná aktivita (střela - stop jump, side step, back step, cross dribble, drop...).

Vytvoření prostoru ("separation"), obránce je těsně u útočnicka (spíše u boku), po rychlém zastavení obránce "propadne" do směru pohybu, pak je vhodné použít střelu.

Úder je silný, aby byl míč lépe ovladatelný (u přihrávky z driblinku, ale i punch dribble).

Soutěživost - pro prohrané i vyhrané vždy koordinační "trest".





Basketball

Word search

E	U	C	Q	D	P	V	J	V	F	C	F	L	N	U	H	Y
P	S	L	C	R	G	K	H	F	I	A	D	S	Y	R	L	N
L	E	O	V	I	L	I	I	F	R	Q	O	Q	J	X	A	Q
A	A	L	A	B	H	A	D	Y	Y	H	H	F	V	Q	Y	B
Y	O	J	K	B	X	Z	A	K	T	E	A	M	K	F	U	S
E	J	A	A	L	D	X	V	O	E	H	G	F	D	Y	P	I
R	H	F	G	E	B	B	L	O	C	K	I	N	G	J	B	B
S	J	P	O	S	S	E	S	S	I	O	N	L	Q	Y	Z	A
R	D	P	Y	Q	M	F	K	P	H	Z	X	K	F	R	U	L
C	O	M	P	E	T	I	T	I	O	N	E	S	N	V	H	L
B	K	Z	K	W	Q	X	F	R	J	A	Z	C	F	G	M	N
N	P	E	L	Q	G	X	X	H	O	O	P	E	S	U	Y	E
Q	R	X	B	W	O	T	S	A	Y	K	K	B	R	A	D	O
S	H	O	O	T	A	N	N	A	Q	S	Z	J	E	R	K	I
N	X	P	P	Z	L	Y	E	B	J	W	M	G	L	D	A	W
A	P	B	B	T	V	T	U	R	N	O	V	E	R	S	M	H
T	A	K	H	U	O	V	A	X	I	L	L	M	C	N	E	T
H	S	S	Q	R	F	R	O	N	T	C	O	U	R	T	E	G
H	S	Z	M	H	P	C	H	V	G	Q	U	M	E	K	W	W

TEAM
PLAYERS
BALL
COMPETITION
HOOP

DRIBBLE
SHOOT
GOAL
BLOCKING
LAYUP

FRONTCOURT
GUARDS
POSSESSION
TURNOVER
PASS

KINDERGARTENPRINTABLES.COM

