

CZ BASKETBALL

KEMP BASKETBALOVÝCH NADĚJÍ

KBN 2 – Sportovní hala Radostova - Luhačovice 7.- 9.11. 2021

Zúčastněné hráčky:

Březinová Sabina, Čapatá Lucie, Hamzová Marie, Hejlová Jiřina, Kalná Kateřina, Kurzová Veronika, Lindušková Lucie, Mazalová Tereza, Mikulová Magdaléna, Mořická Eliška, Ondráková Tereza, Reková Lucie, Rychtecká Ema, Starostková Natálie, Suchánková Veronika, Šumberová Klára, Vasileva Veronika, Vládíková Karolína

Trenéři: Landa Robert, Tremel Petr, Straka Jan

Kondiční trenér: Murín Jan

Fyzioterapeutka: Tremlová Erika

Technický vedoucí: Streubel David



Hráčky v rámci kempu nadějí absolvovaly 5 tréninkových jednotek (3 společné basketbalové tréninky, 2 střelecké tréninky ve skupinách). Každá tréninková jednotka začala aktivací a úvodní část tréninku s kondičním trenérem. Po každé tréninkové jednotce byla zařazena kompenzační cvičení pod vedením fyzioterapeutky a kondičního trenéra. Navíc po večerních trénincích proběhla cvičení ve skupinách s důrazem na správnost provedení s následnou individuální korekcí. Součástí kempu byla také přednáška fyzioterapeutky na téma „Jak se starat o své tělo“.

Zaměření tréninků:

Ballhandling – změny směru (na místě i s vyražením)

Cross over, za zády, pod nohama, Drop, Glide dribble, Back dribble, Hesitation

Důraz na změnu rytmu a změnu rychlosti

Přihrávání – jednoruč, obouruč na místě, jednou rukou z driblinku, po Glide driblinku, Pocket pass, vnik a výhoz, Extra Pass

Nultý krok (uvolňování od koncové čáry nad tříbodovým obloukem),
čtení a reakce (nultý krok na střed x swing pod kolena a vnik ke koncové čáře)

Zakončování – Power lay up, Euro Step, z prvního kroku (vnitřní i vnější rukou),
reverse lay up, Pull up, po obrátce

Spacing - 2:0 – s hráčkou v dolním postavení na slabé straně (+ reakce na trenéra)
- 3:0 – hráčky na perimetru – reakce na vnik + extra pass + zakončení

Herní cvičení - 1:1 z driblinku (útočník se rozbíhá od půlící čáry - tranzice)
- 1:1 close out situace – obránce dobíhá z vymezeného území
- 2:1 řešení na polovině hřiště
- 3:3 navození situace – přenos + využití closeoutové situace a následné řešení (zakončení x vyhození na perimetr-extra pass)

Večerní tréninky – věnované střelbě a přihrávkám

Tyto tréninky v lehkém tempu s cílem naučit hráčky trénovat s maximální koncentrací a soustředěním na detaily (i když to není trénink v maximální rychlosti)

V neděli (hráčky přijely po utkání) krátký úvod k technice střelby
=> každá hráčka může mít vlastní styl, ale udržovat některé zásady (stabilní postoj, nepřepadat, správné posazení míče, roztažené prsty, dotažení lokte, míč opouští ruku přes konečky prstů...)

V pondělí trénink rozdělen na dvě části (přihrávky - střelba)

Kondice a aktivace

- jak lépe připravit tělo a klouby před tréninkem (rolování)
- rozcvičení zaměřené na dynamický strečink
- ukázka cvičení pro aktivaci pohybového aparátu (mobilita kloubů)
- aktivace svalů: koordinační cvičení, slide/běh se stabilizací, odrazová cvičení
- ukázka stabilizačních cvičení v obranném postoji (ve dvojicích)
- cvičení zaměřené na vysokou intenzitu a frekvenci pohybu

Doporučení kondičního trenéra – zaměřit se na aktivaci pohybového aparátu před tréninkem i před utkáním (prevence zranění). Rozcvičení by mělo mít vzrůstající tendenci a mělo by obsahovat pohyby využívané v basketbalu. Dát pozor na postavení kolen (X) hráček při pohybu (běh, střelba, dopady). Posilovat mezilopatkové svaly a protahovat prsní (prevence kyfózy, špatné těžiště)

Prevence a péče o tělo

Úvodní prezentace „Jak se starat o své tělo“ byla věnována třem hlavním tématům - Péče o svaly, hluboký stabilizační systém (HSS) a postavení kolen.

Cvičení ve skupinách zaměřené na HSS. Společně s kondiční trenérkou dbaly na správné provedení cviků. Zapojení středu těla u většiny hráček chybí, což je vidět na nezpevněném, a tudíž nestabilním těle i při basketbalových činnostech v průběhu tréninku. Hráčky byly individuálně opravovány. Snaha, aby hráčky pochopily, proč tato cvičení dělají. Jedna kompenzační část s Rollery. Jak používat před tréninkem (spíše intenzivněji a krátce), jak po tréninku (vhodná delší a klidnější aplikace). Většina hráček Rollery používá, šlo jen o rozšíření vhodných cviků.

Doporučení fyzioterapeutky – věnovat se těmto třem oblastem, které jsou stěžejní nejen pro basketbalovou budoucnost, ale i pro zdravý civilní život.