

OTEVŘENÉ KEMPY PRO CHLAPCE ROČNÍKU 2011

v sezóně 2023/2024

Kempy pro chlapce jsou organizovány Českou basketbalovou federací. Tyto kempy jsou uskutečňovány regionálně pro kategorie U13 a jsou otevřené a nevýběrové. Navazují na podzimní kempy Her World Her Rules pro dívky.



Jednodenních regionálních kempů v sezóně 2023/24 se účastnili chlapci ročníku narození 2011.

Plynule na tyto srazy navazují regionální výběry U14 a následně už první reprezentační srazy ve výběru ČR U15.

Jednodenní kempy byly stejně jako v předchozí sezóně vedeny šéftrenérkou dětí a mládeže Milenou Moulisovou a organizačně zajištěny předsedou Komise basketbalu dětí a mládeže Jiřím Novotným. Realizační tým byl dále tvořen trenéry a trenérkami, které do projektu přizvala příslušná oblastní organizace. Samozřejmostí je již účast

specialisty na pohybovou přípravu, snažili jsme se využít absolventy či studenty z kurzu pro kondiční trenéry basketbalu, který organizuje kondiční úsek ČBF. Nechyběly ani hráčské osobnosti, které předávaly své zkušenosti nejen na hřišti, ale i při diskusi mimo něj. Zároveň byli hráči součástí workshopu na téma „ideální hráč basketbalu“.

Hráči (resp. rodiče) se mohli na kempy přihlásit v případě, že splňovali podmínku kategorie a příslušnosti k dané oblasti, tudíž se nejednalo o žádné výběrové akce. Kempy proběhly ve všech 8 regionech.

Kempy byly plně otevřené účasti rodičů i trenérů.

HODNOTY: slogan na tričkách účastníků „**FUTURE IN MY HANDS**“

SPOLUPRÁCE, KOMUNIKACE v týmu

ZLEPŠENÍ, ROZVOJ – 100% přístup

„HAVE FUN“ – RADOST, ZÁBAVA

CHYBA = UČENÍ, součást procesu



Termíny

KEMPY U13 chlapci 2011		
Střední Čechy	4. 3. 2024	SC Brandýs n/L
Severní Čechy	20. 2. 2024	Sluneta Ústí II.
Jižní Čechy, Vysočina	19. 3. 2024	SH Týn n/V
Jižní a Střední Morava	29. 1. 2024	SH VUT Brno
Severní a Střední Morava	30. 1. 2024	Trojhalí, Ostrava
Praha	27. 2. 2024	Královka, Praha
Západní Čechy, Karlovy Vary	8. 4. 2024	Areál Prokopávka, Plzeň
Výchovní Čechy	25. 3. 2024	Sokol Hradec Králové

Realizační tým

Hlavní trenérka: Milena Moulisová

Hlavní organizátor: Jiří Novotný

Trenéři a osobnosti:

Střední Čechy

Adam Košnar (BA Nymburk)
Michal Vlček (BC Kolín)
František Fuxa (USK Praha, RD) – hráčská osobnost
Jan Chvátal (absolvent SCC) – kondiční trenér

Východní Čechy

Tomáš Hruška (Královští Sokoli)
Pavel Mňuk (BK Pardubice)
Tomáš Vyoral (BK Pardubice, RD) - hráčská osobnost
Lukáš Brožek (SCC absolvent) – kondiční trenér

Severní Čechy

Karel Rajchl (BK Děčín)
Jan Hatylák (Sluneta Ústí n/L)
Martin Nábělek, Lamb Autrey
(Sluneta Ústí n/L) – hráči
Josef Pokorný (Sluneta Ústí
n/L, SCC) – kondiční trenér



Západní Čechy, Karlovy Vary

Ondřej Kuchtík (Loko Plzeň)
Martin Mach (BK Děčín, RD,
trenér) – hráčská osobnost
Remigius Machura (absolvent
SCC) – kondiční trenér

Jižní Morava, Střední Morava

Radek Vévoda (BK Skokani Brno)
Kristýna Mináriková (TJ Sokol Šlapanice)
Jan Kozina – hráčská osobnost
Pavel Novotný (absolvent SCC) – kondiční trenér

Severní Morava, Střední Morava

Kryštof Fejko (TJ Start Havířov)
Matúš Petraško (BCM Olomouc)
Jiří Štěpánek (BK Opava) – hráčská osobnost
Vojtěch Štainer (NH Ostrava) – kondiční trenér, RD

Praha

Jan Panáček (Jižní Supi)
Tomáš Čurda (USK Praha)
Petr Benda (bývalý hráč BK Nymburk, RD) – hráčská osobnost
Lukáš Sychra (BC Kolín, SCC) – kondiční trenér

Jižní Čechy, Vysočina



Ondřej Stoklasa (BK Týn n/V)
Štěpán Borovka (Sršni Písek) – hráčská osobnost
Josef Šonka (absolvent SCC) – kondiční trenér

Obsah tréninkových jednotek (TJ)

Hráči byli rozděleni do 2 týmů a absolvovali tak 2 tréninkové jednotky. Pouze ve dvou regionech, kde byl celkový počet hráčů menší, jsme měli jednu tréninkovou skupinu. Jedna tréninková jednotka byla zaměřena na pohybovou gramotnost, kompenzaci, prevenci zranění a druhá jednotka se týkala basketbalové přípravy.

Tréninková jednotka – basketbal (75 minut)

Obsah tréninkové jednotky s výběrem konkrétních cvičení je součástí této zprávy. Na základě koncepce chlapeckých složek a také hodnotících zpráv z letních vystoupení mládežnických reprezentací bylo zvoleno téma Střelba a přihrávek. Samozřejmě tréninkem prolínaly další dovednosti a na závěr samotná hra.

Střelba

- Upevnění techniky
- Hesla „pružina, chupa chups, duha“
- Koordinace nohou a paží, plynulost pohybu
- Střelba v herním prostředí



Zakončení

- Variabilita zakončení v reakci na postavení obránce a jeho atributy (výška, rychlost apod.)
- Nalézání dalších možností zakončení, jelikož hráči používají zejména „dvojtakt zprava“
- Zakončení v herním prostředí
-

Uvolnění hráčů s míčem

- Ballhandling – variabilita dovedností, ovládání míče, práce v horní polovině pláště míče, ballhandling s osobností
- Driblink – vlastní volba změn směru, inspirace
- Průpravná cvičení
- Vnímání prostoru (spacing), hledání si volného prostoru

Přihrávky

- Z driblinku, po chycení míče
- „no chest pass“ – snaha o nalézání efektivních přihrávek a i v průpravných cvičeních důraz na nepoužívání přihrávky obouruč vrchem
- Herní prostředí (herní cvičení a průpravné hry)

Průpravná hra – 2 týmy

- Herní cvičení se samostatným rozhodováním (Žížala, 2x2 s výhodou útočníka)
- Basketbal – 3x3, 4x4 dle počtu hráčů. Hra na celé hřiště (Guláš) nebo na 1 koš (bez driblinku s postupným přidáváním úderů za proměnění koše)
- Rychlost reakce, týmová spolupráce, komunikace, přesilové situace, čtení obránců a prostoru, načasování, atd.



Mentální příprava

Workshop:

Součástí letošních kempů byla nejen diskuse s osobností, ale i workshop na téma „Ideální hráč“, kdy hráči pracovali ve skupinách a

snažili se „pojmenovat“ určité atributy ideálního hráče a následně to i ostatním odprezentovat. Diskutovali o fyzických schopnostech, basketbalových dovednostech, ale i charakteru takového hráče.

Klíčové body kempu z hlediska mentální přípravy:

- Chybování – patří k tréninkovému procesu, je potřeba se z něj poučit
- Motivace a inspirace – vnější (od trenérů, rodičů, osobnosti...) i vnitřní (vlastní nastavení a motiv)
- Týmové hodnoty – spolupráce, fair play, komunikace, podpora, respekt, neustálé zlepšování, přístup a nasazení, bezpečné prostředí...
- Komunikace – verbální i neverbální je v týmovém sportu žádoucí a nepostradatelná
- Vnímání – těla, procesu



Tréninková jednotka – pohybová gramotnost



Tréninkové jednotky týkající se specifické přípravy byly vedeny různými trenéry, proto se jejich obsah mohl lišit. Avšak v základních pilířích byli shodné, jelikož měli stejné zadání.

Obsah tréninkové jednotky (75 min):

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



Závěr a doporučení:

Stejně jako v předchozích ročnících bylo velmi obohacující pracovat s chlapci, kteří se dobrovolně přihlásili na kemp a chtěli tedy pracovat na svých dovednostech a schopnostech. Avšak ne vždy to na nich bylo 100% vidět. Vnitřní motivace hráčů bude v dnešní společnosti zásadním kritickým bodem, i když u většiny hráčů byli jejich přístup a úsilí příkladné.

Nabízených impulsů z oblasti basketbalu, pohybové i mentální přípravy bylo mnoho a je jen na hráčích, zda je nadále budou rozvíjet. V základní dovednosti úspěšné střelby je primární nejen technika, ale i taktika dovednosti, což souvisí nejen se zvolením místa a načasováním, ale i s mentálním nastavením „nekompromisního střelce“. Je na nás trenérech, abychom to podporovali v hráčích již od útlého věku. Pokud chceme do budoucna omezit počty ztrát, je nutné zapracovat na přihrávání v herním prostředí. Z přihrávek se ztrácí nejvíce míčů a většinou to souvisí opět s načasováním, vnímáním prostoru, rozhodnutím a následným provedením. Je nutné být variabilní a umět ovládat míč proto, aby hráči měli širší rejstřík přihrávek, které mohou použít a nechybovali pod tlakem a v rychlosti.

Co se týče pohybové průpravy, tak dlouhodobě apelujeme na nutnost přípravy hráčů po fyzické stránce. Basketbal je stále rychlejší a agresivnější a pokud chceme konkurovat těm nejlepším, je potřeba kondiční stránku hráčů neustále zlepšit.

Kempů se zúčastnilo více než 200 hráčů, kteří nyní hrdě nosí trička s nápisem „Future in My Hands“ a já věřím, že pochopili, že jejich rozvoj je primárně v jejich režii.

Děkuji všem oblastním organizacím, trenérům a rodičům za spolupráci.

Otevřené kempy bychom rádi organizovali i v dalších sezónách a uvítáme určitě i větší účast přihlížejících trenérů či rodičů.



Zpracovala: Milena Moulisová

Název: KEMP U13 - Plzeň (oblast Západní Čechy, Karlovy Vary) - chlapci

Datum: 8.04.2024 (9:15 - 10:30, 11:30 - 12:45)

Zaměření: Střelba, zakončení a přihrávky v herním prostředí



10' 1. **Úvod, seznamka**

Dvojice. Volný pohyb po tělocvičně. S kýmkoliv si přihrávat z driblinku a neustále měnit dvojice.
Varianty: určit druhy přihrávek, reakce na vizuální signál trenéra - zakončení

10' 2. **Rozcvičení** - ballhandling, stabilita, mobilita, kloubní pohyblivost

15' 3. **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 dle T přihrávky ve dvojici (off the dribble apod.)

Fast shot: dle úrovně a času

Dvojice. Střelec má míč v blízkosti koše. Obránce je od něj na vzdálenost 1,5 paže. Střelec zahájí aktivitu obtočením míče kolem těla, tím dá signál obránci k pohybu ke střelci, který následně střílí pod tlakem. Střelec 3 opakování a výměna (min 3x).

Varianta: přidávat/ubírat obtížnost, např. obtočení a úder, pouze úder

10' 4. **Žížala**

Trojice - 2 míče. Dva hráči si přihrávají bokem ke koši na perimetru. Třetí se čelem ke koši snaží najít vhodný čas na proniknutí do koše mezi dvěma přihrávajícími si hráči.

a) pouze nájezd útočníka a 2. hráče, který zrovna má míč

b) z hráče, který zrovna míč nemá se stává obránce (pro starší věkovou kategorii)

10' 5. **2x2 s omezením obránce**

Čtveřice. Přihrávky mezi útočníky. Obránci se snaží o dotyk míče, ale nesmí se hnout nohama z terčů/určené čáry. Útočníci si 10x přihrávají do zakončení.

Varianta: 1/2 hřiště = útok pouze na 1 koš

Varianta: celé hřiště = útok na kterýkoliv koš

Omezení: možnost určit, jaké zakončení chceme (stop jump, slabší ruka apod.)

15' 6. **Guláš** - hra 3x3, 4x4 - Basketbal na celé hřiště nebo na polovině hřiště (dle celkového počtu hráčů a košů)

Celé hřiště. Ve středu hřiště se pohybují všichni hráči. Trenér někomu hodí míč a jeho tým se stává útočícím družstvem. Hra po dobu 1 minuty. 3x celkem, pak výměna.

a) je určeno, kdo kam útočí

b) hráč si může vybrat, kam bude tým útočit

Bez driblinku. Driblink si týmy mohou "vydělat" úspěšným zakončením (1 koš = 1 úder v dalším útoku).

Polovina hráčů - ballhandling s osobností nebo trenérem.

5' 7. **Kompence**



