

BASKETBALL SERVIS

František Rón



ve spolupráci se

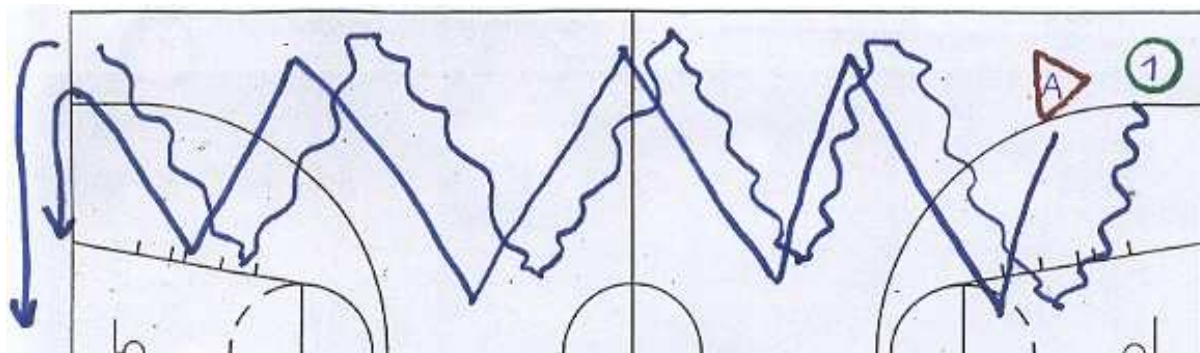
SDRUŽENÍM BASKETBALOVÝCH TRENÉRŮ
České basketbalové federace



CVIČENÍ PRO ROZVOJ HRY JEDEN PROTI JEDNOMU

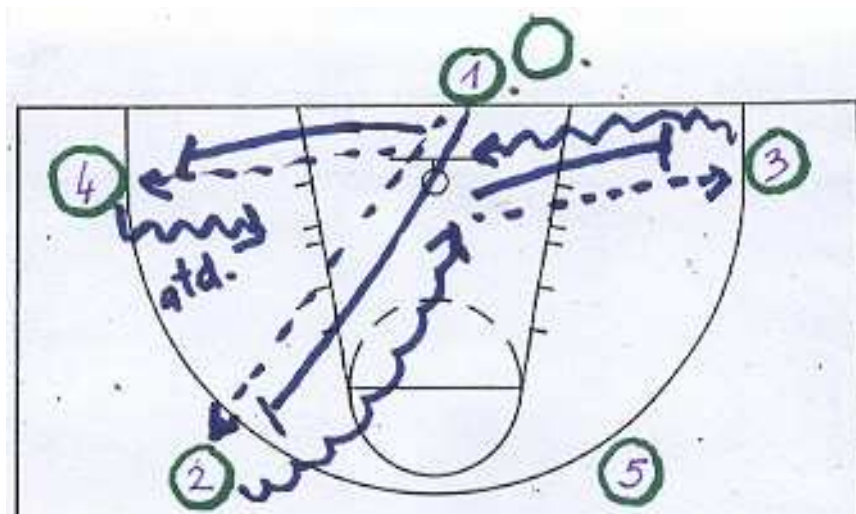
duben 2005

1) ZIG ZAG DRILL – průpravné cvičení



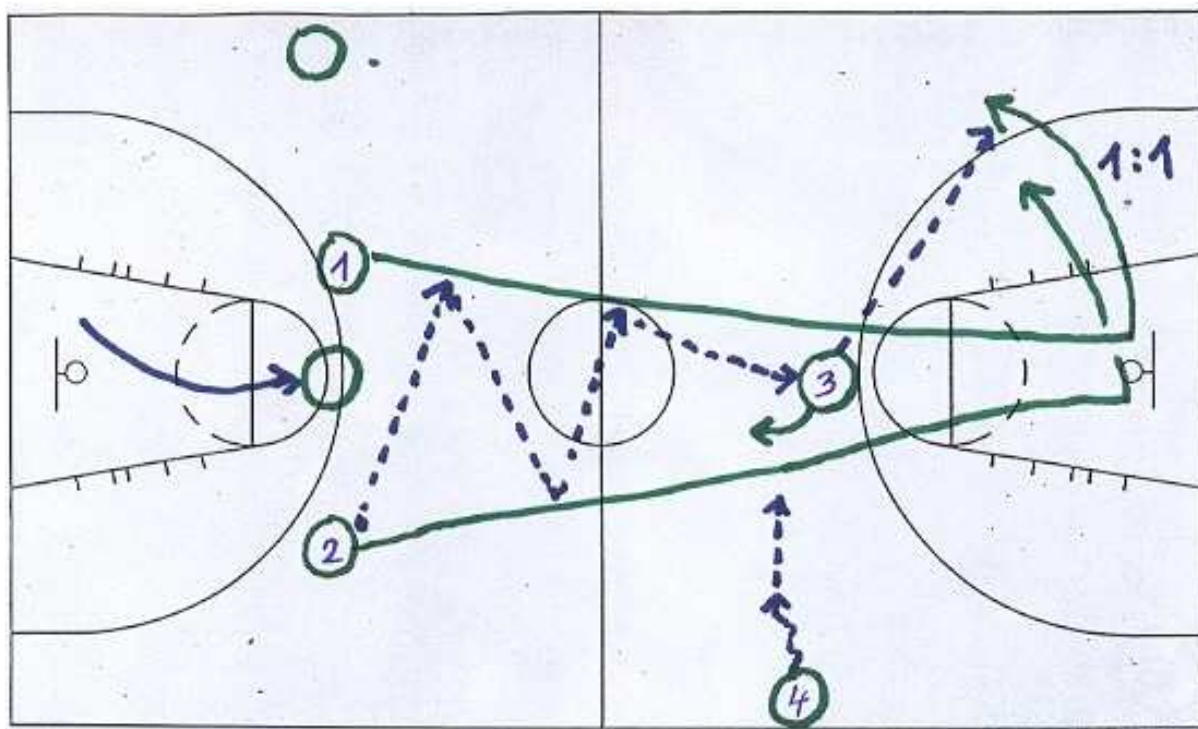
- Útočník **1** provádí uvolnění s míčem v pohybu (změny směru a driblující ruky) – viz diagram. Obránce **A** „brání“ hráče s míčem, dodržuje zásady, které určí trenér (postavení, postoj, práce rukou, atd.). Hráči provádí cvičení od koncové čáry ke koncové čáře, bez zakončení na koš, vymění si role a pokračují z druhé strany zpět.

2) „Hvězda“ – průpravné cvičení



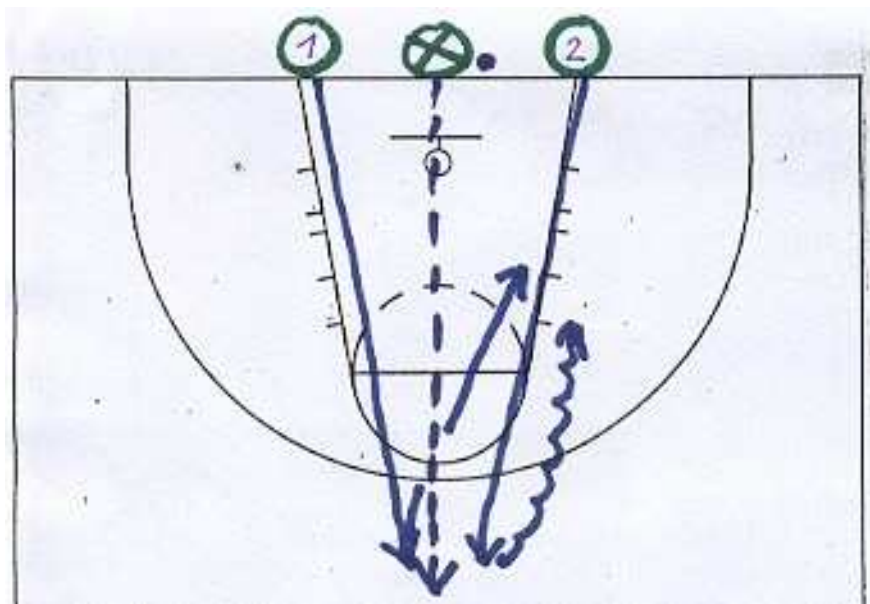
- Hráč 1 přihráje hráči 2, vybíhá proti němu a pasivně brání. 1 chytí míč, provede „trojnásobně“ nebezpečný postoj, zahájí vnik otevřeným nebo zavřeným únikem kolem obránce, útočí na koš a v jeho blízkosti přihrává hráči 3. Cvičení pokračuje až k hráči 5, který zakončuje střelbou z krátké vzdálenosti, což je signál k první přihrávce dalšího hráče v zástupu.

3) Přeběh dvojice a 1:1



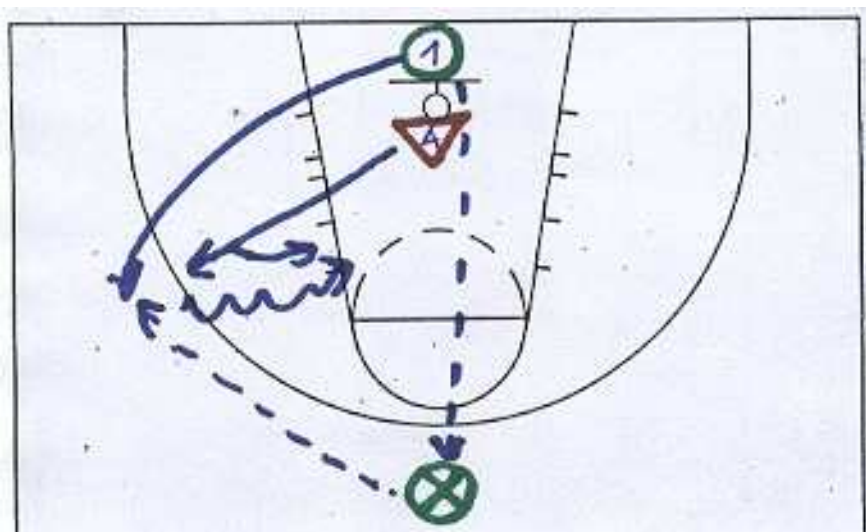
- **Hráči 1 a 2** zahajují přeběh a přihrávají si. Za pŕlicí čarou jeden z hráčŕ přihraje hráči **3**. Hráči sprintují ke koši, musí se dotknout rukou desky (v mladších kategoriích nohou koncové čáry). Hráč **1** je v roli útočníka, **2** obránce. **1** se uvolňuje bez míče a po chycení přihrávky od **3** okamžitě zahajuje hru 1 : 1. **3** po přihrávce pokračuje se **4** ve stejné činnosti jako **1** a **2**, na druhou stranu hřiště.

4) Souboj o míč a 1:1



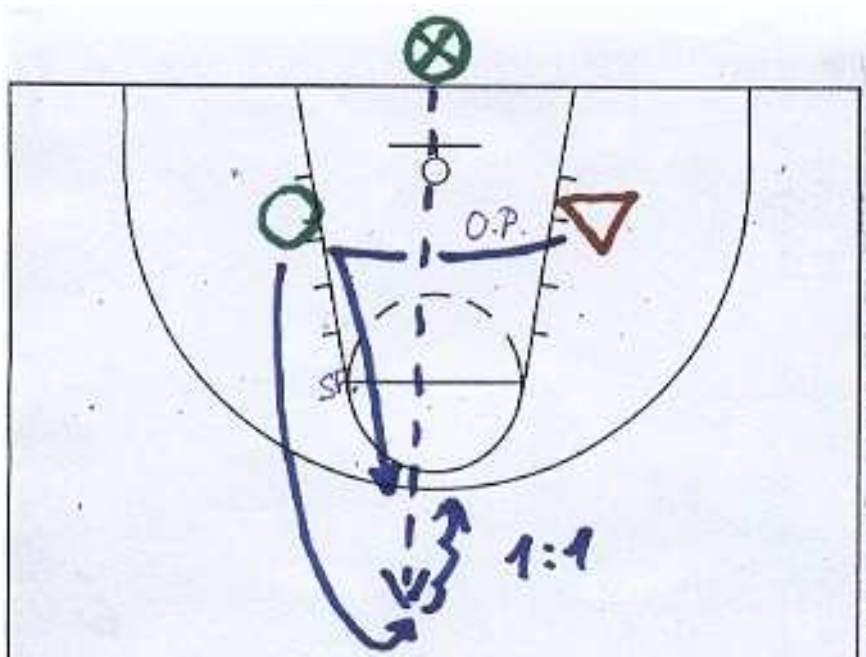
- Hráči **1** a **2** jsou za koncovou čarou, připraveni ke sprintu (správný postoj). Trenér kutálí míč (položí na zem, atd.) směrem k půlicí čáře. Hráči okamžitě reagují, sprintují k míči a bojují o to, který z nich ho bude mít v držení. Ten, který ho získá je útočník, druhý hráč obránce a hraje zpět 1 : 1.

5) Uvolnění bez míče a 1 : 1 (z křídelního prostoru)



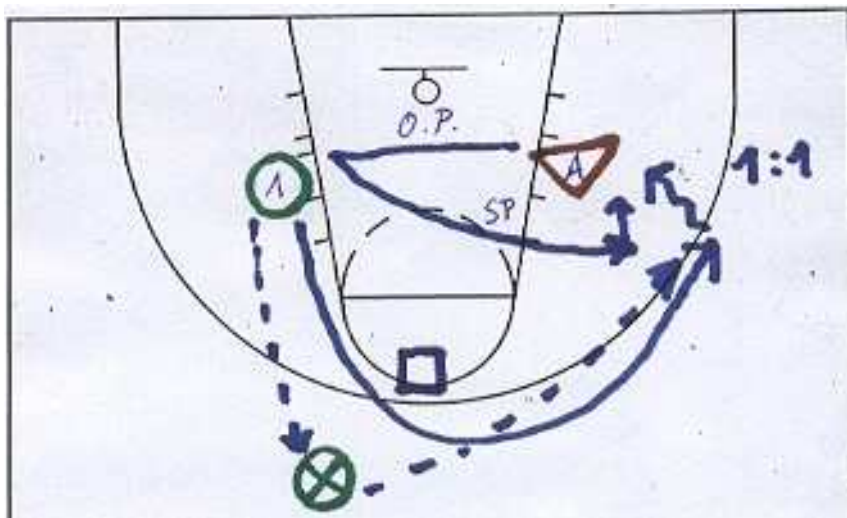
- Útočník 1 přihráje trenérovi a okamžitě se uvolňuje bez míče (pouze změnou rychlosti – sprintem), obránce A (stojí čelem k trenérovi, zády k útočníkovi) začíná obrannou činnost až zaznamená útočníka periferním viděním. Trenér přihráje zpět útočníkovi, ten zahájí hru 1 : 1.

6) Obranný pohyb a hra 1 : 1 (prostor nad čarou TH)



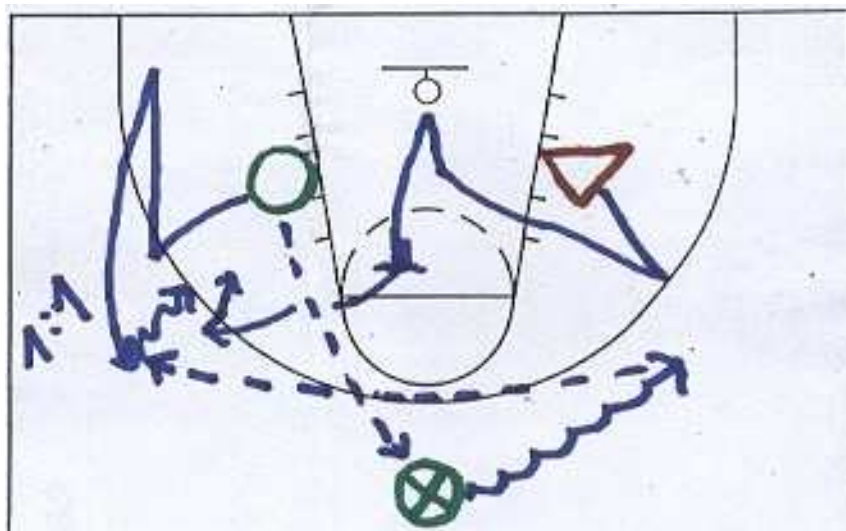
- Trenér zahájí cvičení – kutálí míč k půlicí čáře. Na tento signál se útočník snaží co nejrychleji dostat míč pod kontrolu. Obránce provede obranný pohyb (viz diagram) a kryje útočníka. Následuje hra 1 : 1 zpět ke koši od kterého hráči vybíhali. Trenér může určit různé situace ve hře 1 : 1 změnou vzdálenosti ve které chytí útočník míč.

7) Obranný pohyb a hra 1 : 1 (křídelní prostor)



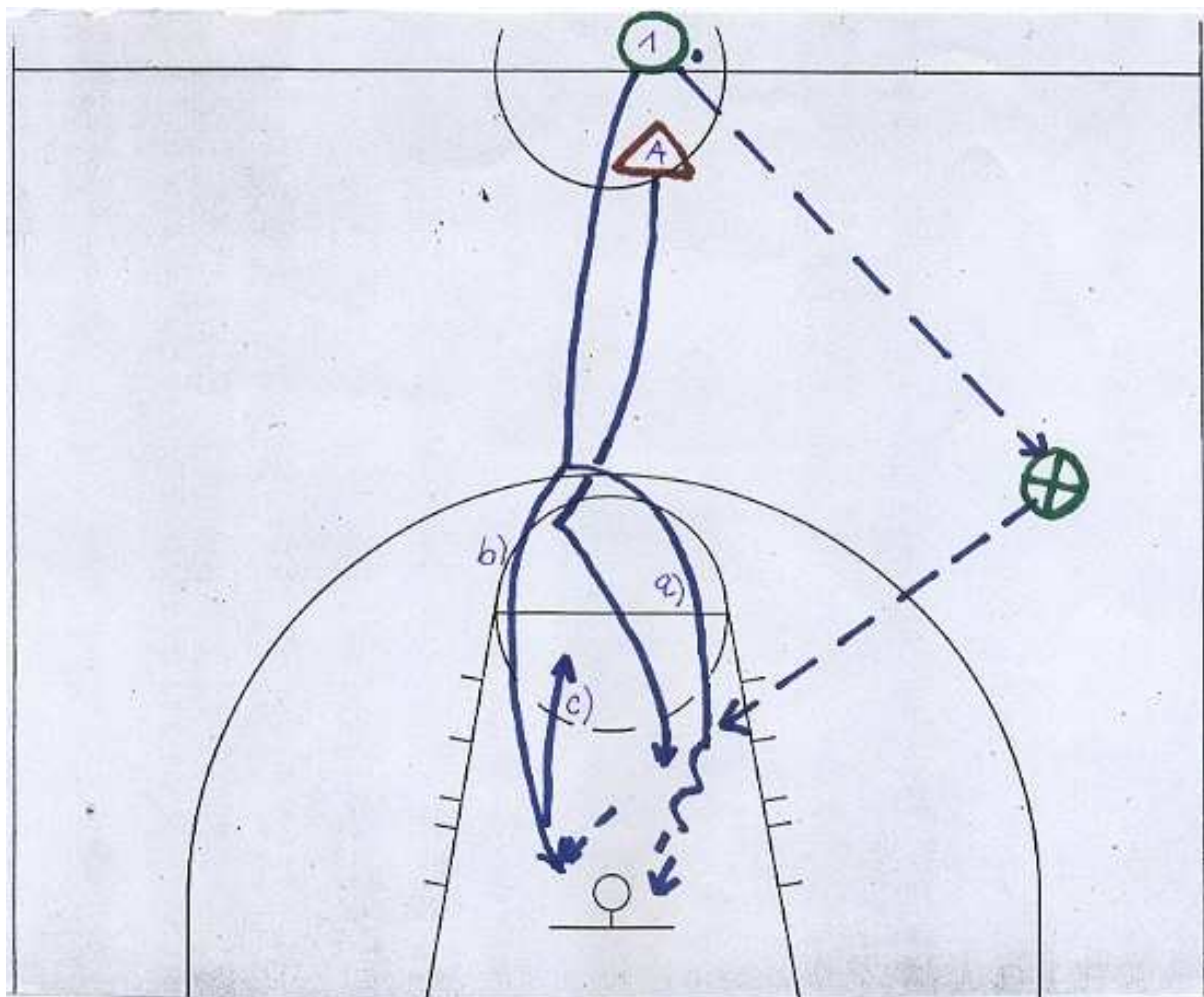
- Hráč **1** zahájí cvičení přihrávkou na trenéra. **1** sprintuje kolem kuželu a obránce **A** provádí obranný pohyb (viz diagram). Trenér přihraje **1** a cvičení pokračuje hrou 1 : 1, z křídelního prostoru.

8) Uvolnění hráče na slabé straně a hra 1 : 1.



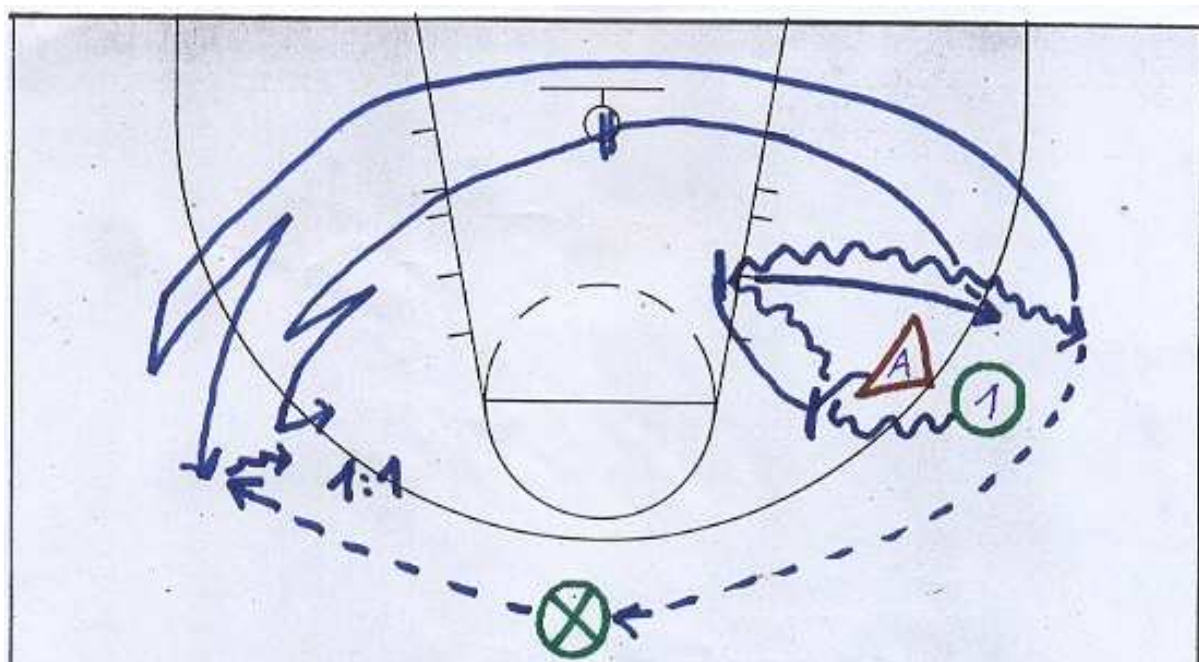
- Útočník přihraje míč trenérovi, ten zahájí cvičení driblinkem na stranu obránce (viz diagram). Útočník i obránce musí vyběhnout za tříbodový oblouk. Útočník se může uvolňovat pouze na slabé straně, obránce co nejrychleji zaujme správné obranné postavení (odstoupený k ose hřiště, vidí „svého“ hráče a útočníka s míčem). Trenér přihraje zpět útočníkovi, který zahájí hru 1 : 1 (trenér může z cvičných důvodů počkat s přihrávkou, nechat hráče, aby se déle uvolňoval na slabé straně, resp. bránil hráče bez míče na slabé straně).

9) 1 : 1 – dokončení RP



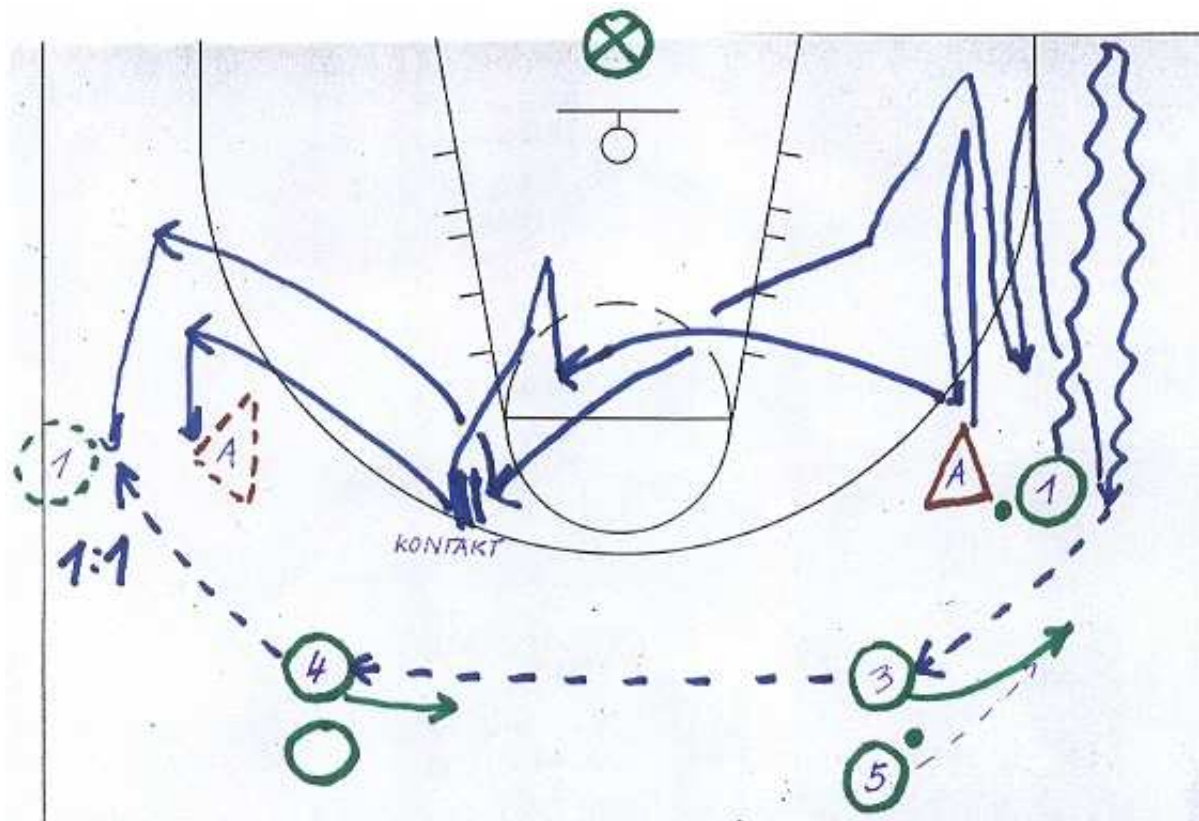
- Útočník 1 přihráje trenérovi a okamžitě sprintuje ke koši. Obránce A ho brání jako útočníka v RP ve středním koridoru hřiště. Útočník se musí uvolnit bez míče:
 - a) mezi obráncem a hráčem s míčem
 - b) za obráncem – back door
 - c) „V“ únikem od koncové čáry, a to pouze v tomto koridoruPo přihrávce okamžitě zakončuje.

10) Uvolnění s míčem proti agresivní obraně a 1 : 1
(průpravné + herní cvičení)



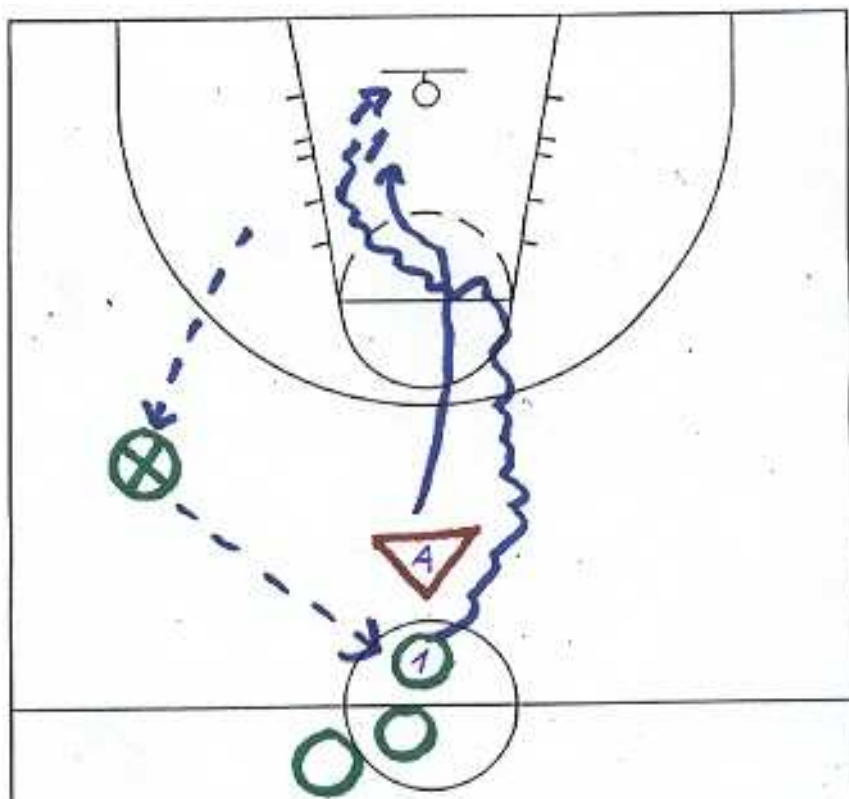
- **PRŮPRAVNÁ FÁZE:** Útočník **1** se uvolňuje s míčem do vnitřního prostoru, ale nezakončuje. Obránce **A** se snaží jakýmkoli způsobem nepustit **1** do vymezeného území. Hráči bojují o prostor do té doby, než se útočníkovi podaří alespoň jednou nohou dotknout vymezeného území, potom útočník **1** dribluje zpět za tříbodový oblouk a přihraje trenérovi.
- **HERNÍ FÁZE:** Hráč **1** přihraje trenérovi, probíhá podél koncové čáry a provádí uvolnění hráče bez míče na silné straně, po chycení přihrávky zahajuje hru 1 : 1. Hráč **A** brání celou dobu hráče **1** podle pokynů trenéra (agresivní obrana hráče s míčem, bez míče na slabé straně, práce nohou při pohybu útočníka přes osu hřiště, obrana hráče na silné straně, atd.).

11) „W“ Drill (průpravné + herní cvičení)
--



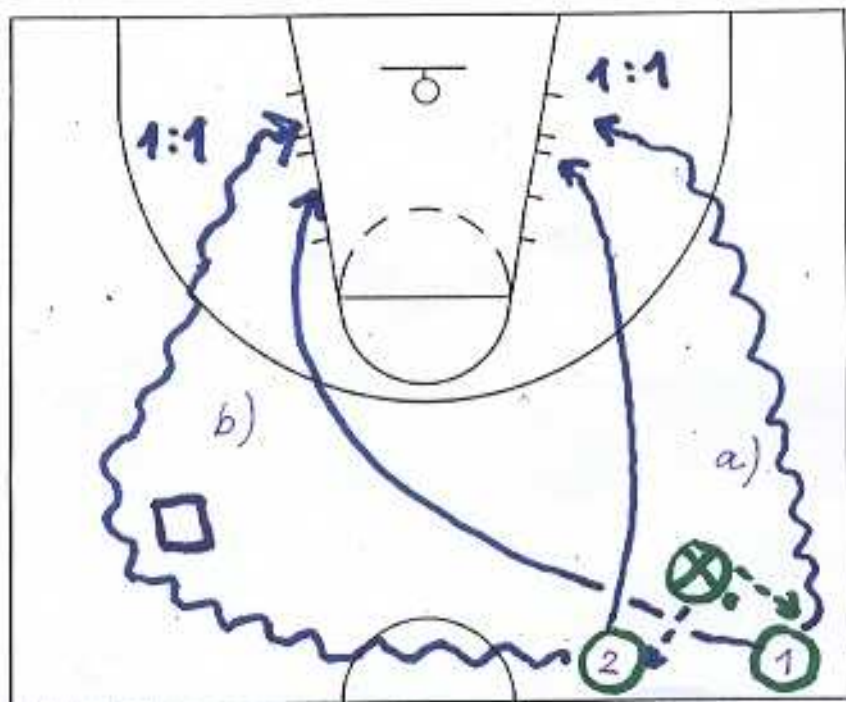
- **PRŮPRAVNÁ FÁZE:** Útočník **1** co nejrychleji dribluje ke koncové čáře a zpět, obránce **A** brání hráče s míčem. **1** přihraje **3** a uvolňuje se bez míče, **A** pokračuje v obranné činnosti – obrana hráče bez míče na silné straně. Na pokyn trenéra (po 4 až 6 sec. – zvednutí paže) **3** přihraje **4**. Obránce musí okamžitě reagovat, začíná bránit hráče na slabé straně. Útočník na slabé straně pokračuje v pohybu – uvolňování, až na pokyn trenéra (po 4 až 6 sec. – např. „běž“) se uvolňuje na silnou stranu přímo k hráči s míčem. Obránce musí zablokovat pohyb útočníka.
- **HERNÍ FÁZE:** Po kontaktu **1** s **A** se může útočník jakýmkoli způsobem uvolnit v křídelním prostoru pro přihrávku od **4** a zahájit hru 1 : 1.
- **POKRAČOVÁNÍ CVIČENÍ:** Hráč **3** je útočník s míčem (**5** mu přihraje míč), **4** obránce hráče s míčem. Oba zahájí cvičení ihned po dokončení hry 1 : 1 hráčů **1** a **A**.

12) Taktika ve hře 1 : 1



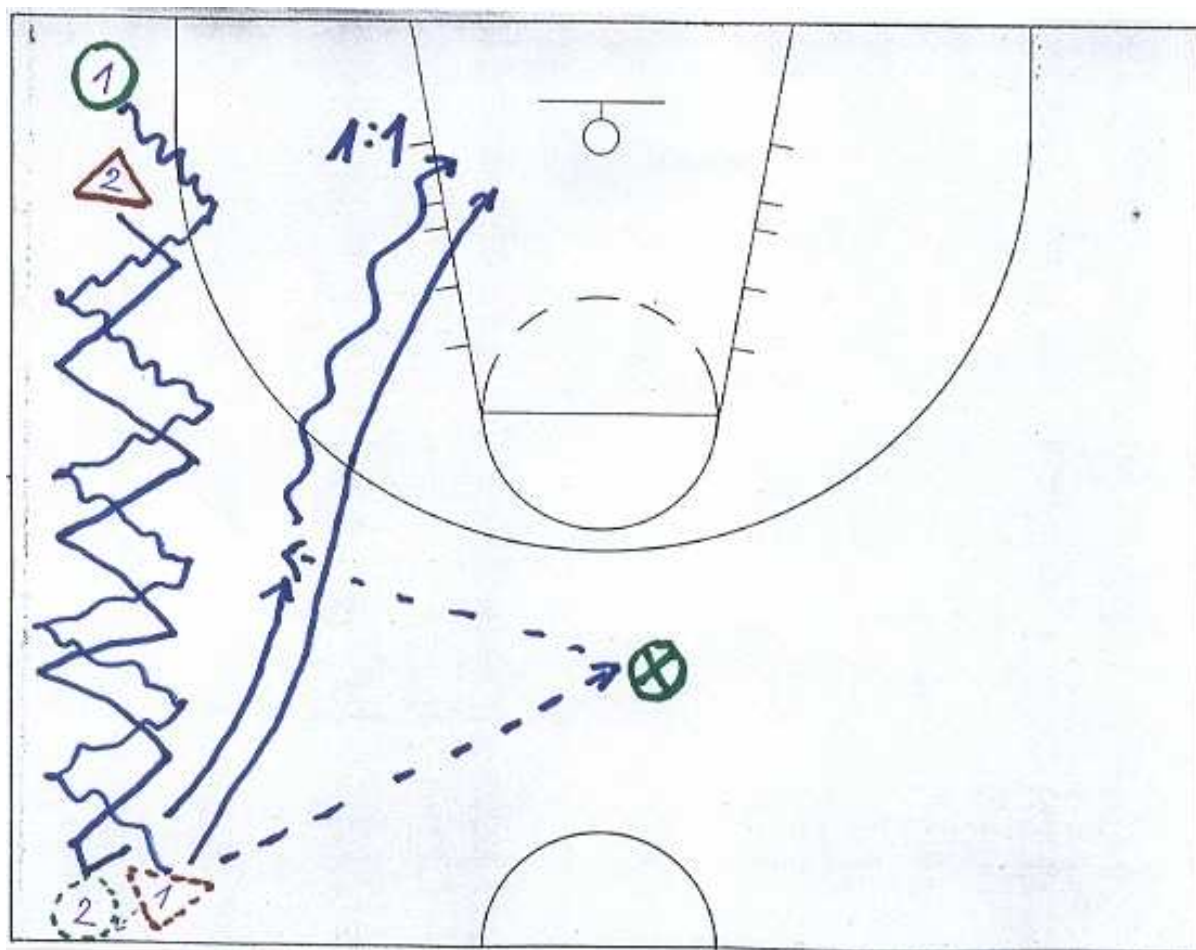
- Hráči stojí v zástupu (rozehrávači, křídla, pivoti) za půlicí čarou. Hráč 1 zahájí hru proti obránci A. Pokud dá útočník koš, A je opět obránce, pokud A ubrání, obráncem se stane 1. Jeden z hráčů přihraje míč trenérovi a ten dalšímu hráči v zástupu. V tomto cvičení dochází často k výškové, nebo rychlostní nerovnováze soupeřících hráčů (pivot x rozehrávač, křídlo x pivot, atd.) a je nutné, aby trenér vysvětlil jak uplatnit silné stránky hráče a naopak využít slabin soupeře.

13) 1 : 1, obránce dobíhá hráče s míčem



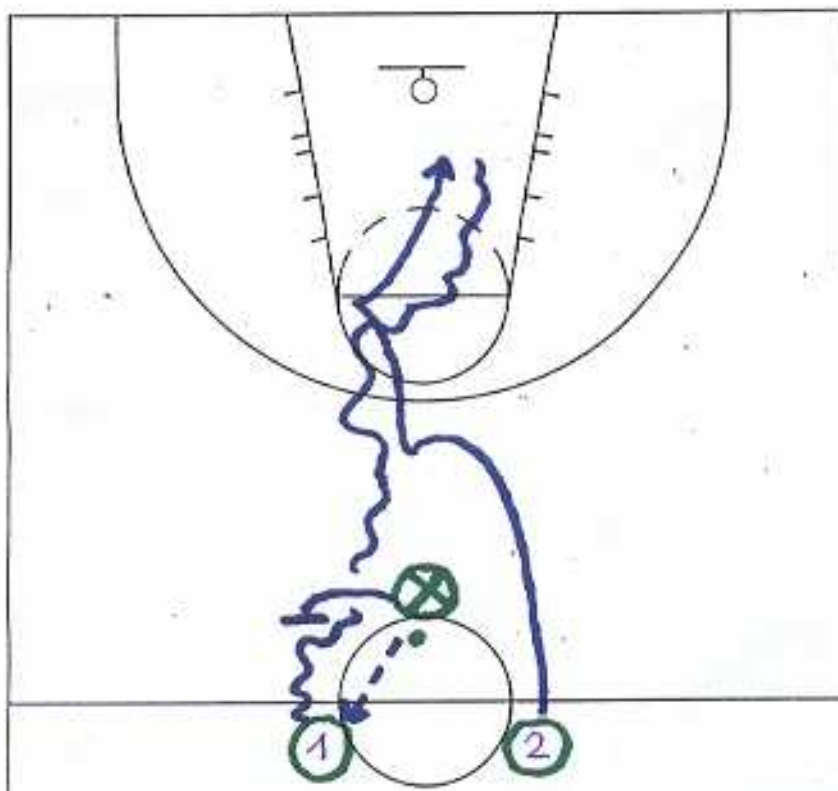
- Hráči 1 a 2 stojí ve střehu za půlicí čarou. Útočníka určí trenér krátkou přihrávkou, oba okamžitě zahajují činnost. Pokud přihraje hráči:
 - a) 1, ten se uvolňuje podél postranní čáry, 2 jako obránce se ho snaží dostat pod kontrolu
 - b) 2, ten jako útočník musí driblovat kolem kuželu, 1 je obránce

14) Zig zag a 1 : 1 v RP (průpravné a herní cvičení)



- PRŮPRAVNÁ FÁZE: Hráč 1 dribluje a provádí změny směru (viz diagram), hráč 2 brání hráče s míčem (nesnaží se zastavit hráče s míčem, ani získat míč). Před půlicí čarou 1 zastaví driblink a „nabídne“ míč obránci, který mu míč sebere.
- HERNÍ FÁZE: Hráč 2 se stane útočícím hráčem, 1 obráncem. Útočník přihrává trenérovi a okamžitě sprintuje podél postranní čáry, v plné rychlosti se uvolňuje bez míče a po zpětné přihrávce se snaží zakončit 1 : 1.

15) Uvolnění s míčem v RP a 1 : 1



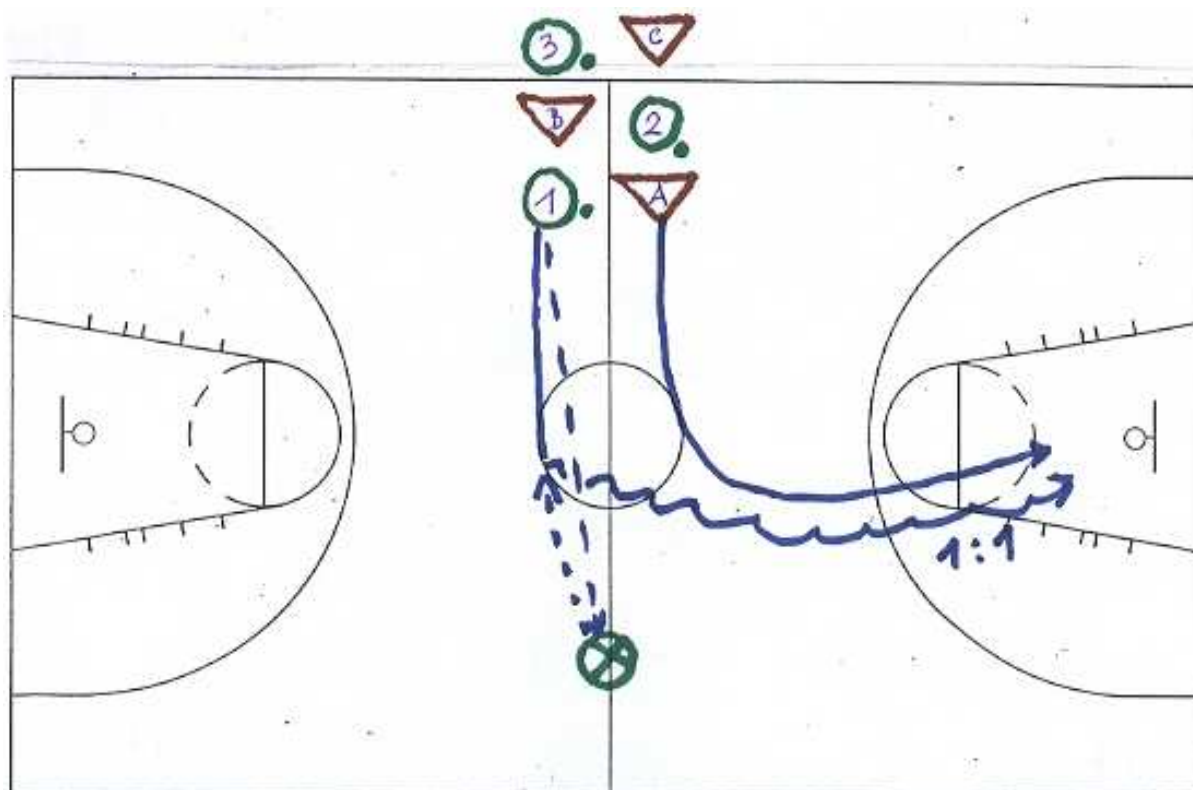
- Hráči stojí za půlicí čarou (viz diagram). Trenér přihraje jednomu z hráčů, např. 1 a ten se stává útočníkem, 2 je obránce. Oba ihned zahájí hru 1 : 1, ale hráč s míčem se ještě musí uvolnit kolem trenéra, který mu vstoupí do cesty a pasivně brání.

16) Uvolnění hráče s míčem v pohybu



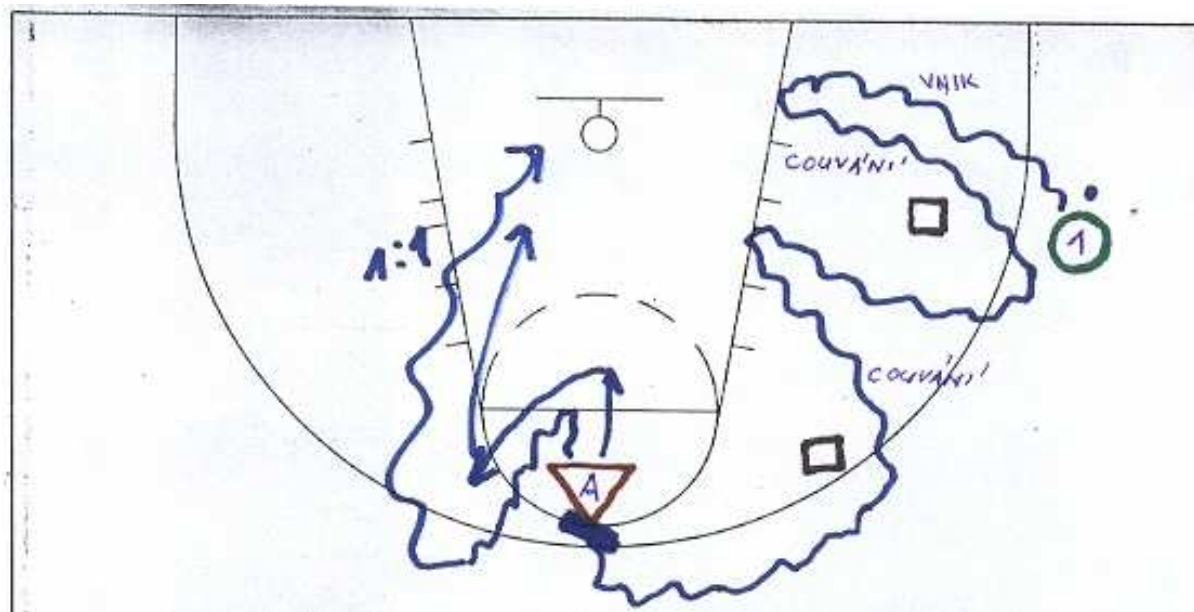
- Útočník 1 přihraje trenérovi a současně s obráncem A zahájí činnost. Oba sprintují kolem kuželů (viz diagram). Trenér přihraje zpět útočnickovi a tím zahájí hru 1 : 1. Útočník si podle pohybu obránce může vybrat kolem kterého kuželu zahájí uvolnění.

17) 1 : 1 v RP se zvýšeným zatížením



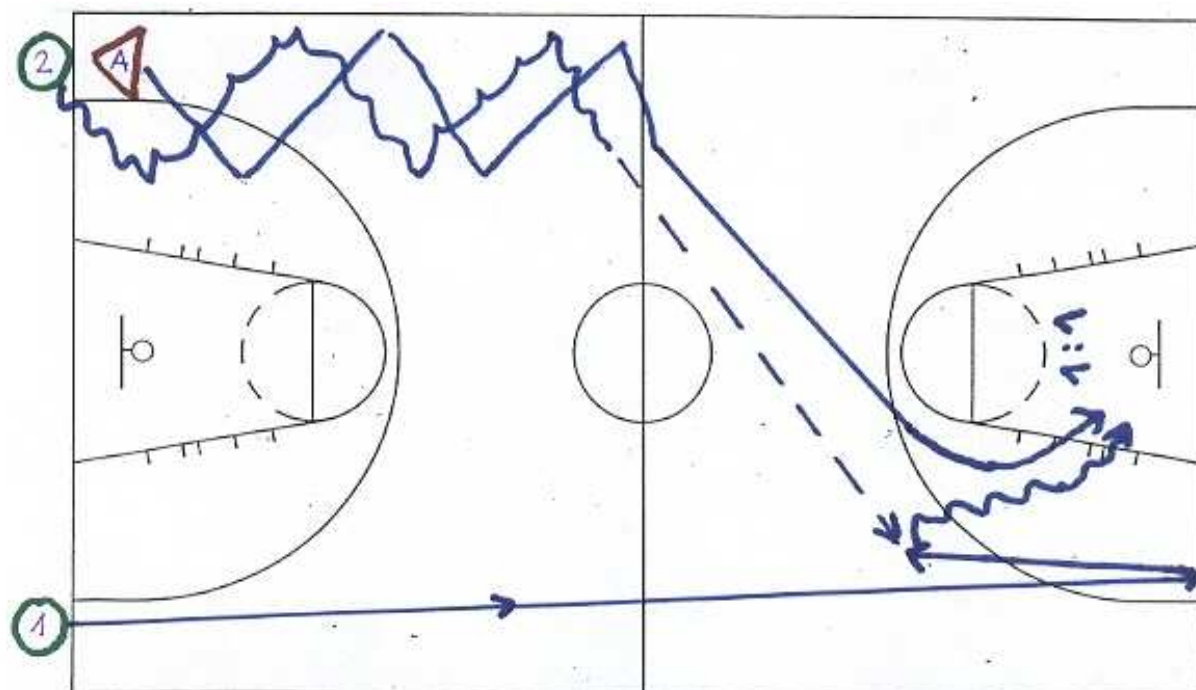
- Hráči stojí na úrovni pŕlicí čáry proti trenérovi (viz diagram). Přihrávající hráč je útočník. Po přihrávce oba hráči sprintují proti trenérovi tak dlouho, než přihráje útočníkovi, ten zahájí hru 1 : 1. Ihned po přihrávce trenéra přihrává další hráč 2 trenérovi, jeho dvojice zahajuje činnost a zakončuje na opačný koš než dvojice předcházející. Útočník má pouze 1 střelu. Po dokončení hry 1 : 1 se oba hráči co nejrychleji zařadí do výchozího postavení a vymění si role. Cvičení plynule pokračuje.

18) „Couvání“ a hra 1 : 1 (průpravné a herní cvičení)



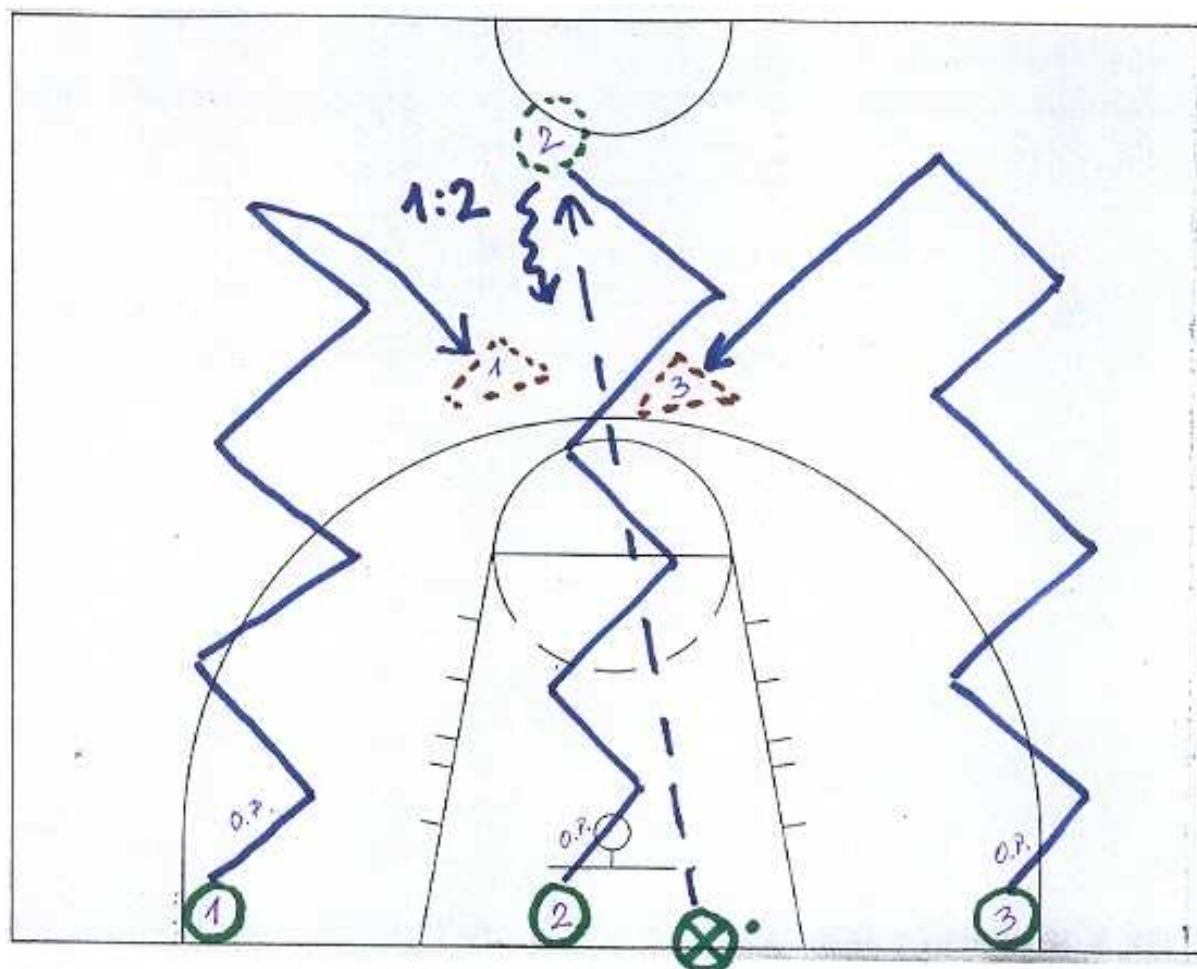
- PRŮPRAVNÁ FÁZE: Útočník 1 se uvolňuje s míčem do vnitřního prostoru a zpět (viz diagram). Při pohybu zpět na trojkový oblouk „couvá“ (správný postoj, sledování vnitřního prostoru, krytí míče). Při posledním vniku musí do vnitřního prostoru „zatlačit“ obránce A.
- HERNÍ FÁZE: Útočník po zatlačení obránce „vycouvá“ na hranici trojkového oblouku a ihned zahájí hru 1 : 1.

19) 1 : 1 po návratu do obrany (průpravné a herní cvičení)



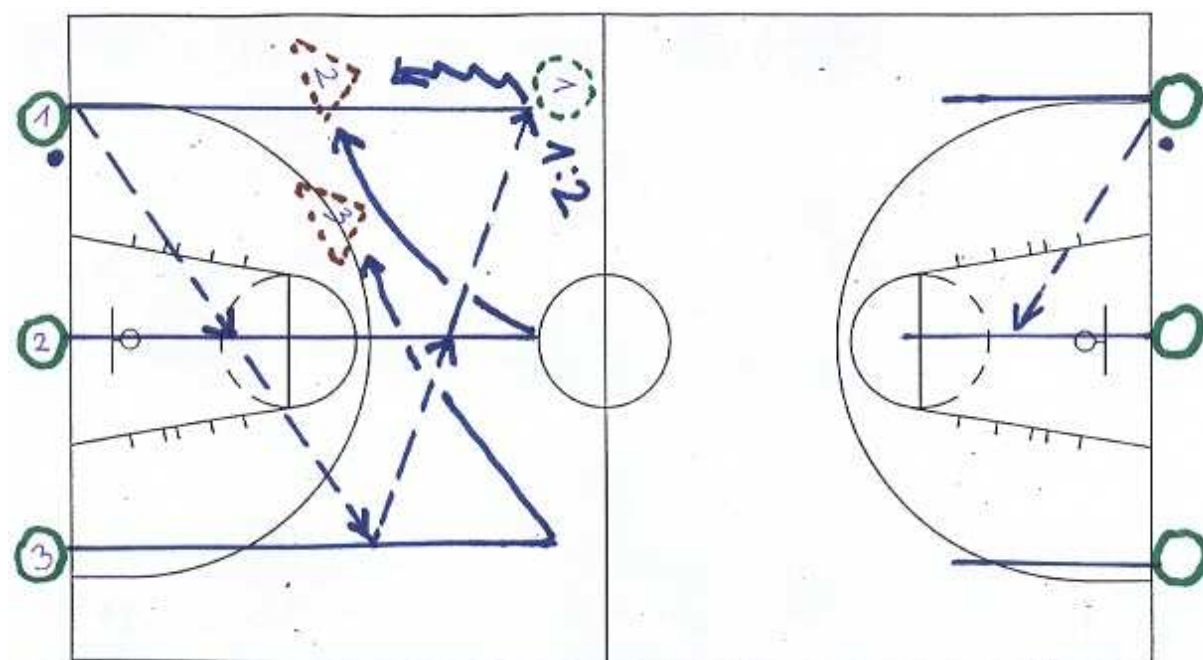
- **PRŮPRAVNÁ FÁZE:** Tři hráči za koncovou čárou zahájí činnost současně. Hráč **1** sprintuje za koncovou čárou, hráč s míčem **2** a obránce **A** provádí „zig zag drill“.
- **HERNÍ FÁZE:** Útočník **2** před půlicí čarou přihraje **1**, který musí chytit míč až nad trojkovým obloukem. A současně s přihrávkou sprintuje k hráči **1**, dohrávají 1 : 1.

20) Hráč s míčem proti 2 obráncům



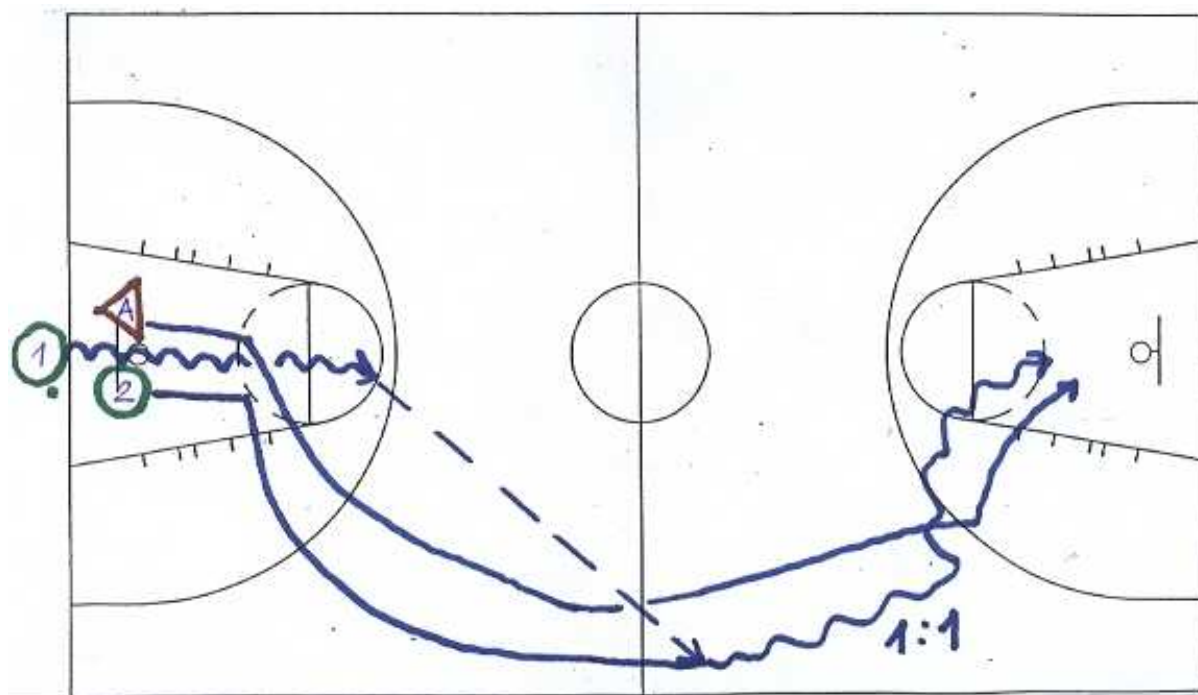
- Hráči **1, 2, 3** začínají od koncové čáry obranným pohybem (viz diagram) tak dlouho, dokud trenér nehodí míč jednomu z nich (v tomto případě **2**). **2** je útočník, ale než zahájí uvolňování s míčem musí prohodit míč kolem nohou (provést tzv. „osmičku“), hráči **1** a **3** jsou obránci. Útočník se uvolňuje s míčem proti 2 obráncům zpět na koš od kterého začínali.

21) Hráč s míčem proti 2 obráncům



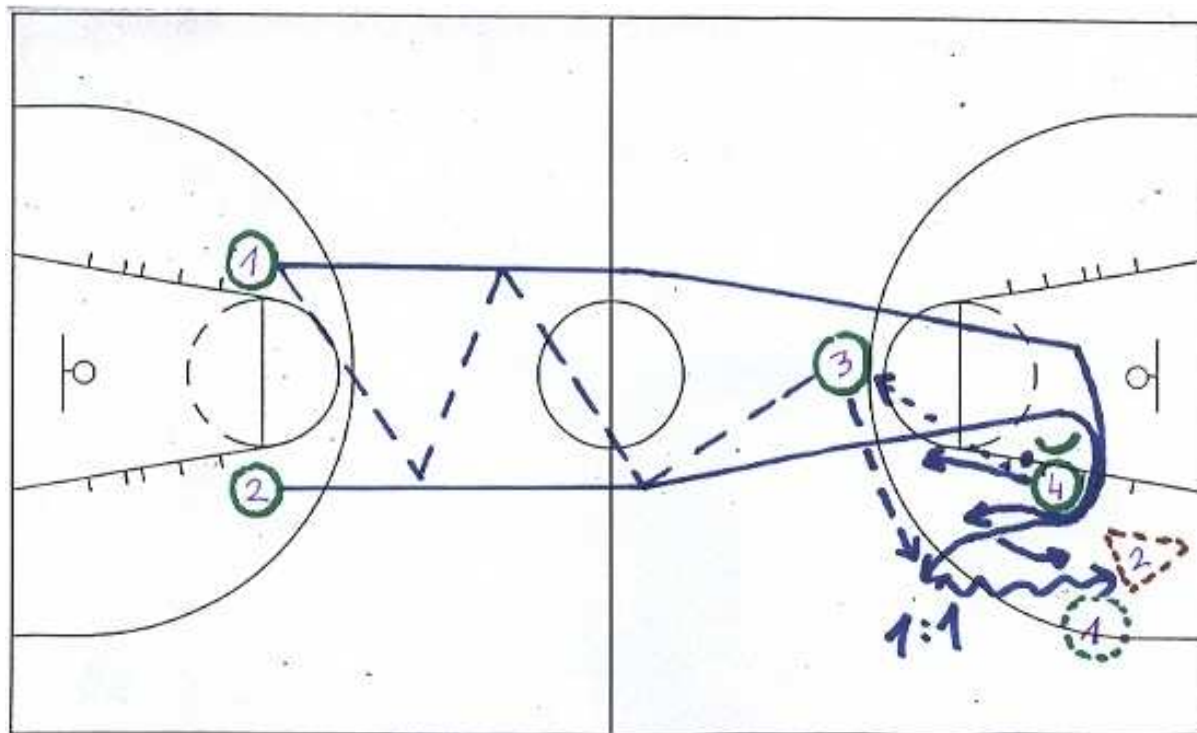
- Hráči 1, 2, 3 si přihrávají v pohybu od koncové čáry k protějšímu koši. Na signál trenéra se hráč, který má v držení míč, stává útočníkem a zbývající dva hráči obránci. Hrají 1 : 2 zpět na koš od kterého vybíhali. Na signál trenéra současně zahajuje činnost (přihrávky v pohybu) trojice za protější základní čarou.

22) Přihrávka v RP a 1 : 1



- Hráč 1 má míč, stojí za koncovou čarou. Útočník 2 a obránce A stojí zády k protějšímu koši (viz diagram). Na pokyn trenéra začínají 2 a A pomalu couvat, na další trenérův signál (např. „mám“ – zahájení RP) 2 zahajuje RP sprintem do koridoru podél postranní čáry, A ho brání. Hráč s míčem vyrazí na stejný signál driblinkem a musí se rozhodnout, kdy přihrát a jakou přihrávku zvolit. Útočník bez míče se v plné rychlosti uvolňuje pro přihrávku a dokončí hru 1 : 1.

23) Využití clony a 1 : 1



- **Hráči 1 a 2** si přihrávají v pohybu na protější koš, za půlící čarou jeden z nich přihraje **3**. Oba sprintují do vymezeného území, odkud se útočník, v našem případě **1**, uvolní využitím clony od **4** (tento hráč drží míč). Jakmile se **1** dobře uvolnil pomocí clony, **3** mu přihraje. Clonící hráč **4** ihned začíná přihrávkou na **3** a oba si přihrávají v pohybu na protější koš, **1 a 2** dokončí hru **1 : 1**, cvičení pokračuje stejně na druhou stranu hřiště.