

BASKETBALL SERVIS

František Rón



ve spolupráci se

SDRUŽENÍM BASKETBALOVÝCH TRENÉRŮ
České basketbalové federace

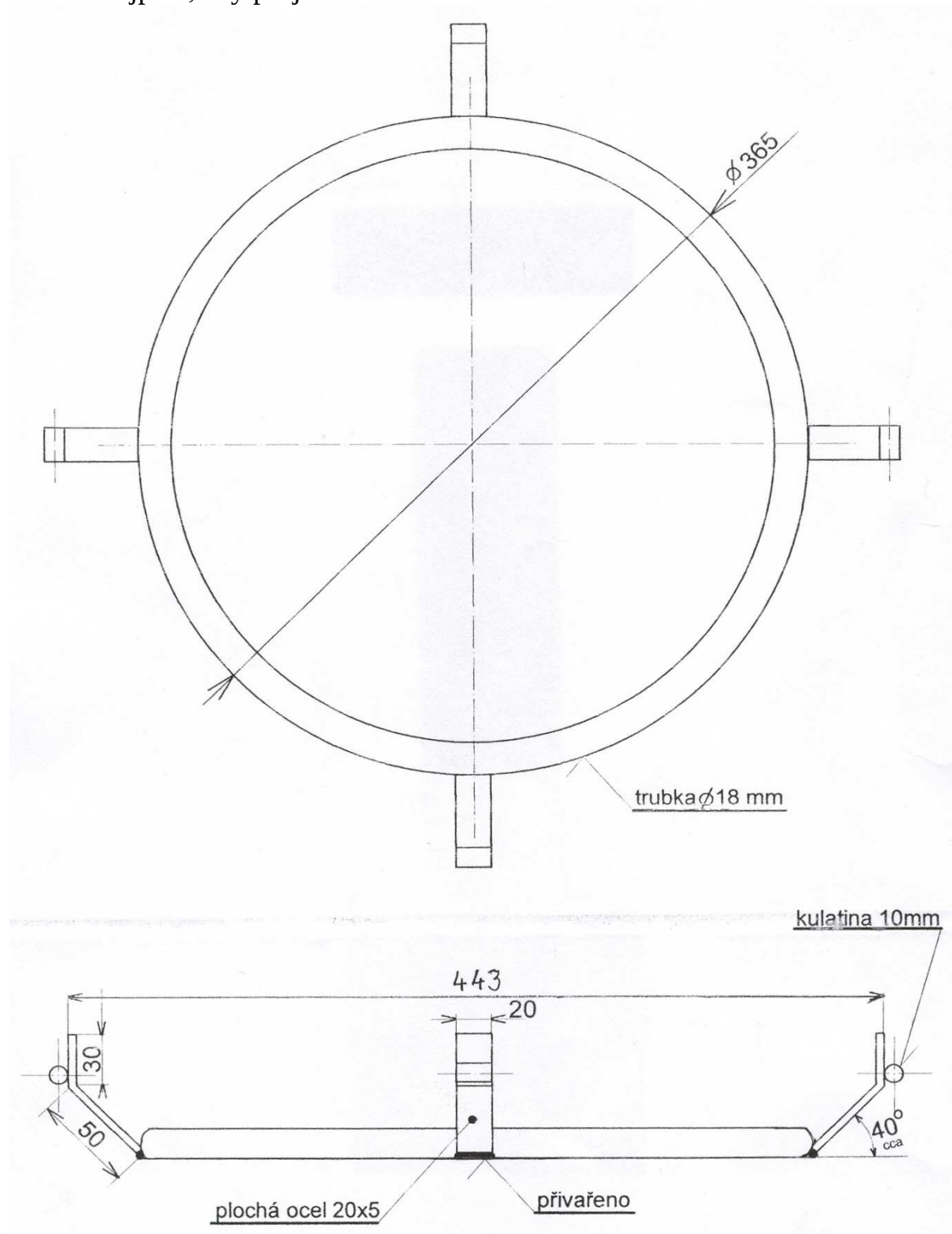


**CVIČENÍ PRO ROZVOJ BLOKOVÁNÍ HRÁČE PO STŘELBĚ
A ÚTOČNÉHO DOSKAKOVÁNÍ**
CVIČENÍ PRO ROZVOJ HRY VE VNITŘNÍM PROSTORU

prosinec 2006

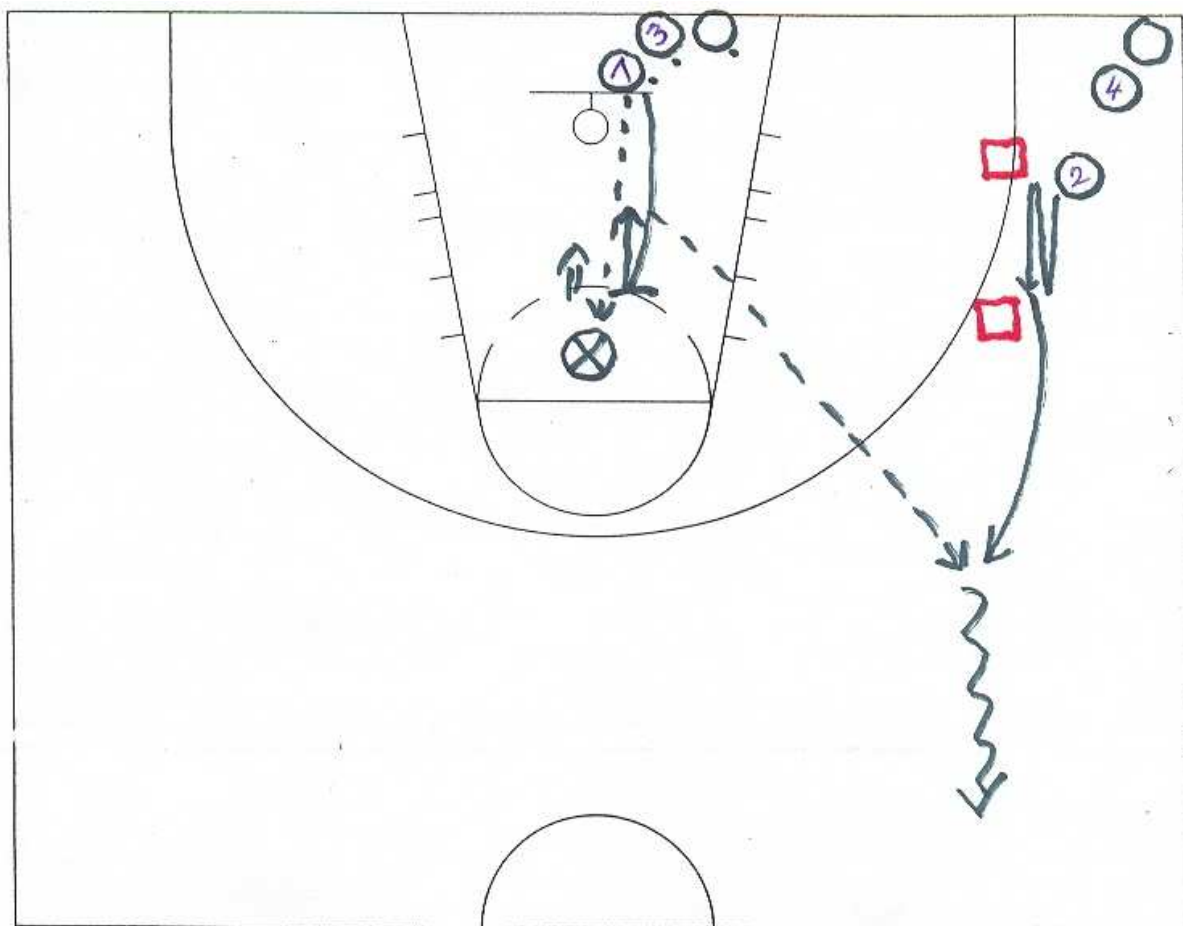
CVIČENÍ PRO ROZVOJ BLOKOVÁNÍ HRÁČE PO STŘELBĚ A ÚTOČNÉHO DOSKAKOVÁNÍ

V těchto cvičeních často používáme rebounder (viz náčrtek níže), který zmenší průměr koše. Nezapomeňte rebounder k obroučce přichytit minimálně na třech místech tejpem, aby při jeho uvolnění nedošlo ke zranění!!!



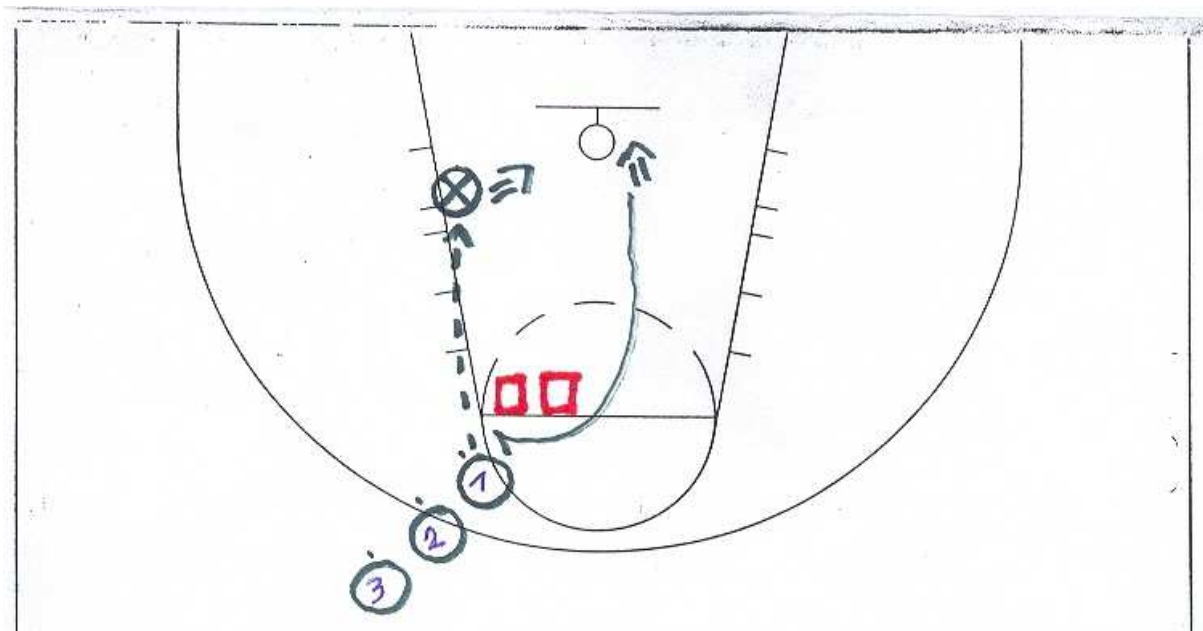
1) Průpravné cvičení – blokování hráče po střelbě a komunikace

Hráč **1** přihrává trenérovi, současně hráč **2** provádí obranný pohyb zády ke koši mezi kužely. V momentě, kdy má trenér míč ve střelecké pozici, vybíhá **1** proti trenérovi, současně se signálem „střela“ ho blokuje, následně doskočí míč a signálem „mám“ dává pokyn hráči **2** ke sprintu do „rychlého protiútku“. **1** přihrává **2**, který pokračuje směrem k půlicí čáře. Hráči si vymění role.



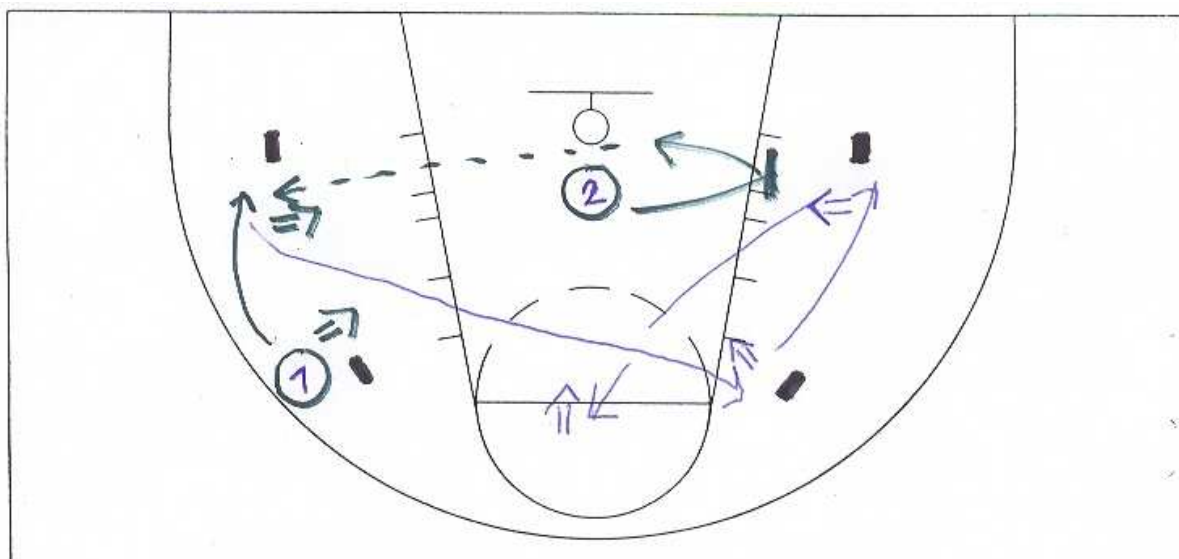
2) Průpravné cvičení – útočné doskakování

Hráč **1** přihrává trenérovi, který vystřelí na koš. Hráč **1** provádí krátký klamavý pohyb a vyrazí směrem ke koši. Odražený míč buď „dopichuje“ do koše ihned z výskoku nebo po dopadu na zem střílí z krátké vzdálenosti. Cvičení zahájí hráč **2**.



3) Průpravné cvičení – blokování, výskok, chycení míče, přihrávka

Hráč **1** střílí z vyznačených míst (použijeme tejp). Hráč **2** provádí následující činnost – při „nasazení“ na střelbu volá „střela“, přestane vizuálně kontrolovat střelce a zejména míč, pohybuje se k protilehlému tejpu (soupeři), provádí obrátku (blokuje), současně zvedá paže, načasuje výskok, chytá míč a přesně přihrává hráči **1**, který přeběhl k další střelecké pozici (viz diagram). Poslední střelecká pozice je z čáry TH, po vystřelení hráči bojují o odražený míč.

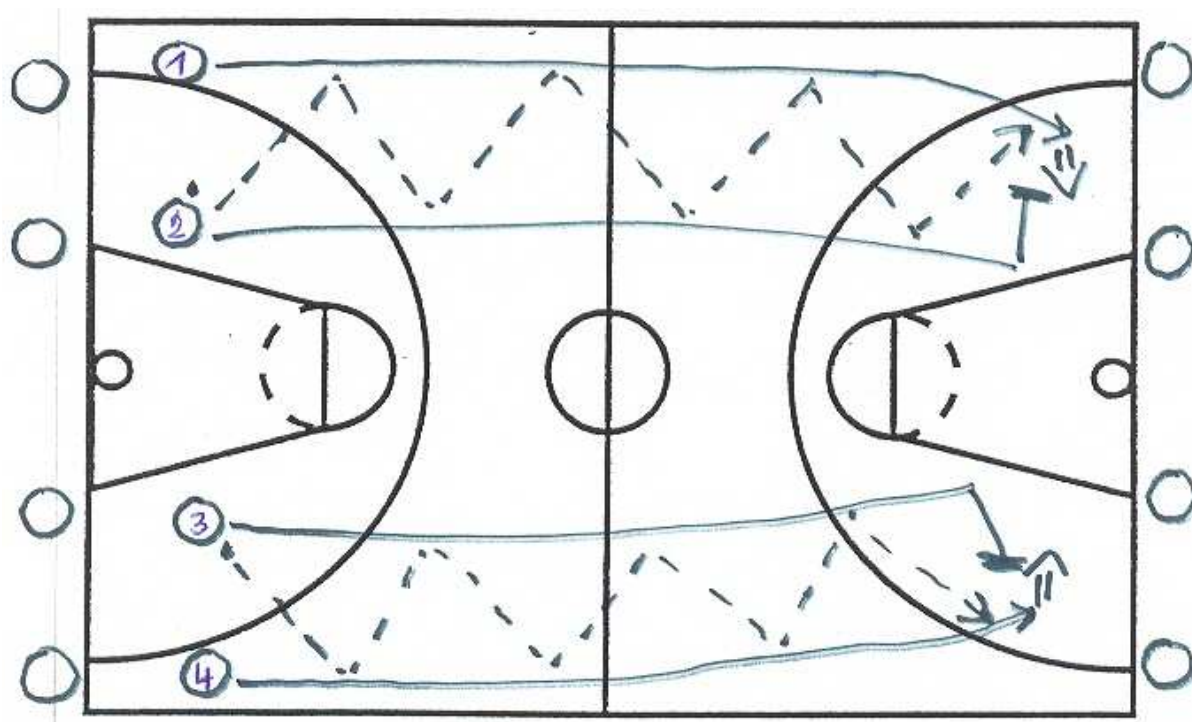


4) Souboj v kruhu

Dva hráči v kruhu na půlicí čáře nebo ve vymezeném území. Na signál trenéra se snaží hráči navzájem vytláčet pomocí zad, boků, stehen. Po celou dobu musí mít paže nad úrovní ramen.

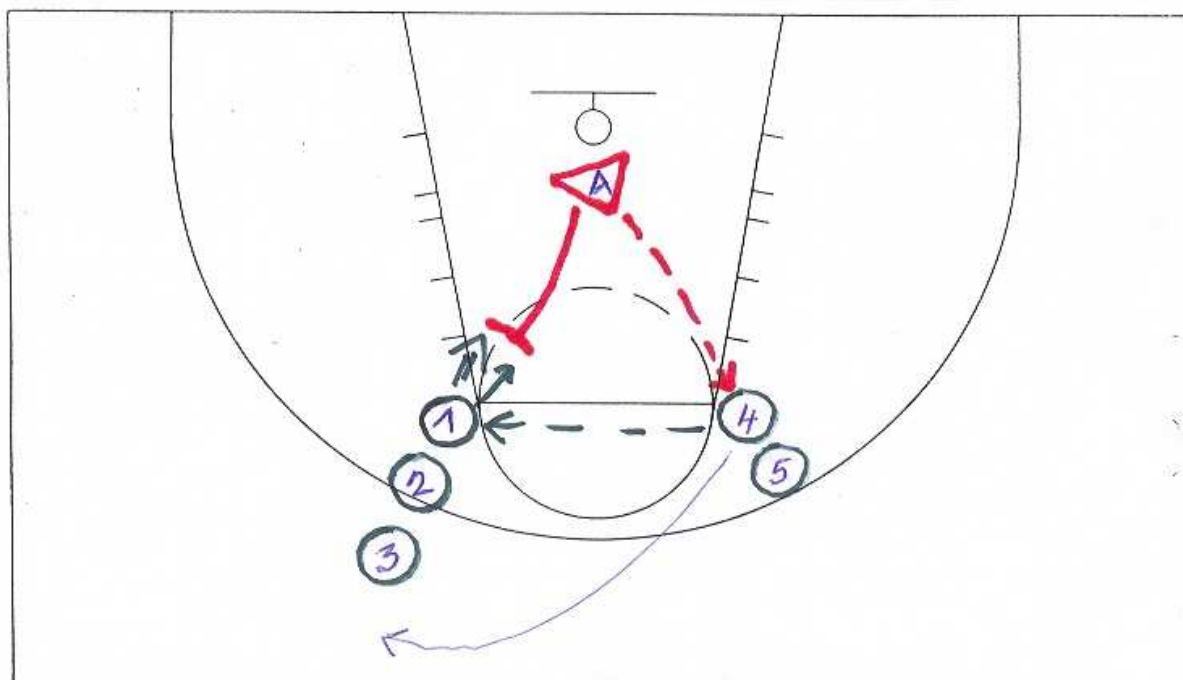
5) Blokování hráče po střelbě – střelcejšího hráče

Dvě dvojice hráčů si přihrávají a běží k protějšímu koši. Před vymezeným územím hráči u postranní čáry **1** a **4** střílí z výskoku (stop jump). Hráči **2** a **3** volají „střela“, blokují střelce v pohybu ke koši a doskočí odražený míč. Další čtveřice hráčů zahájí cvičení.



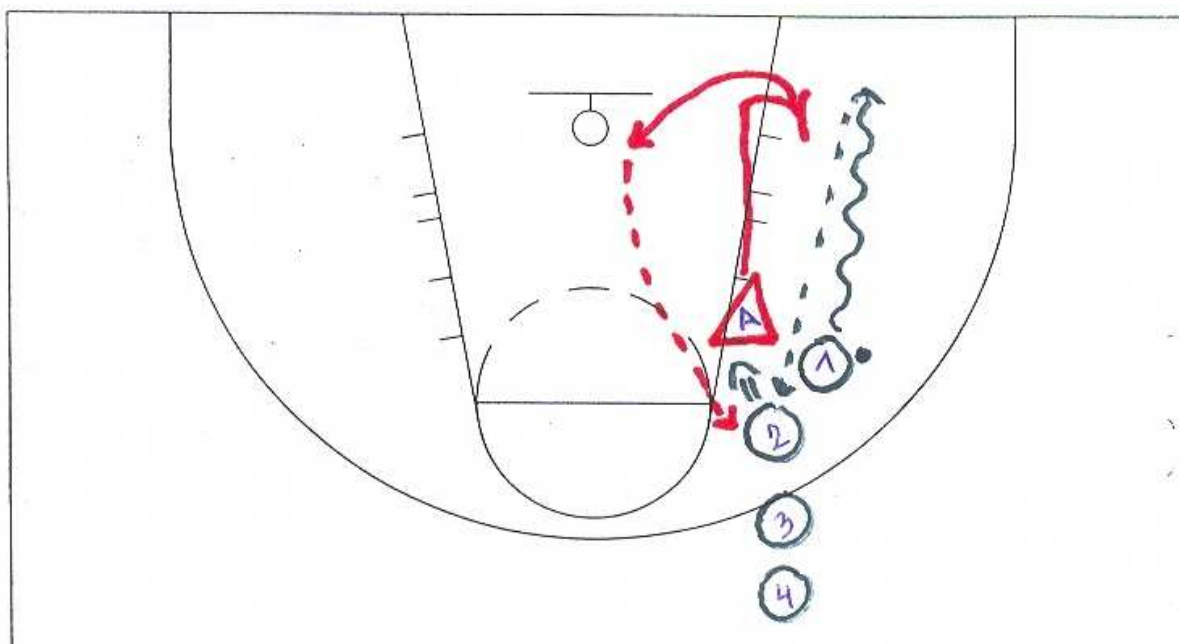
6) Blokování hráče po střelbě – střelcejšího hráče

Obránce **A** přihrává hráči **4**, ten přihrává hráči **1**, který střílí. **A** a **1** bojují o dražený míč (i o míč, který případně propadl košem). Pokud souboj vyhraje obránce **A** má 1 bod, pokud souboj vyhraje útočník odečítají se obránci 2 body. Hráč který doskočil míč, přihrává **5**, ten hráči **2** a obránce **A** opět bojuje o odražený míč, tentokrát s hráčem **2**. Hráč **1** se zařadí do zástupu za **5** a **4** do zástupu za **3**. Trenér určí počet střel a sčítá / odčítá body obránce. Pokud po skončení cvičení má obránce plusové body mají trestný přeběh útočníci, pokud má obránce minusové body, běží on.



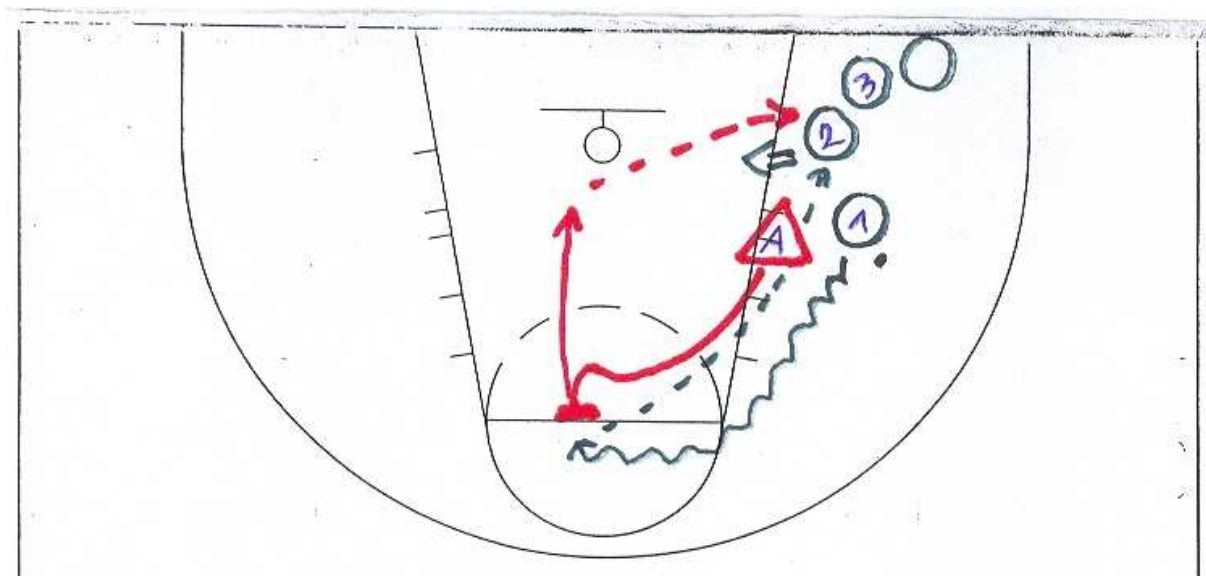
7) Blokování hráče po střelbě – hráč bez míče na silné straně

Hráč **1** dribluje ke koncové čáře, obránce **A** ho brání. **1** přihrává zpět hráči **2**, který střílí z výskoku (stop jump). Hráči **1** a **A** bojují o odražený míč. Hráč, který míč doskočí přihrává **2**, ten, který souboj prohrál je obránce (tzn. pokud doskočil útočník, **A** zůstává v roli obránce). Cvičení opět zahájí **2** driblinkem ke koncové čáře.



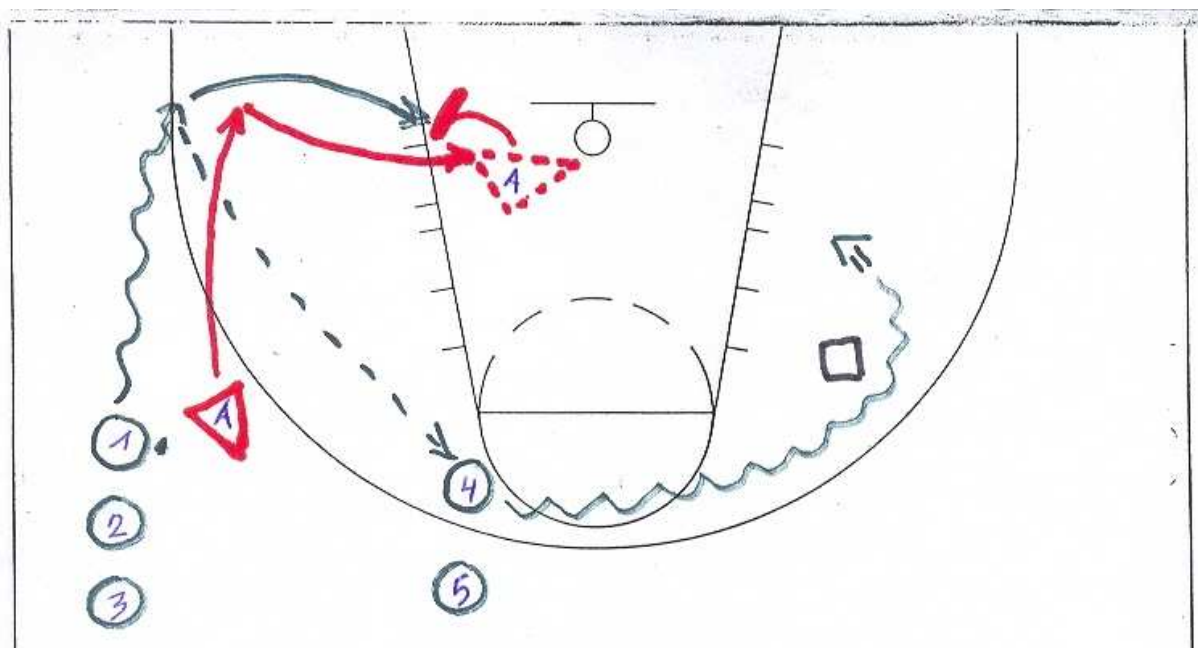
8) Blokování hráče po střelbě – hráč bez míče na středu hřiště

Organizace cvičení a pravidla pro rotaci hráčů jsou stejná jako u cvičení 7. Hráč s míčem dribluje od koncové čáry na střed hřiště.



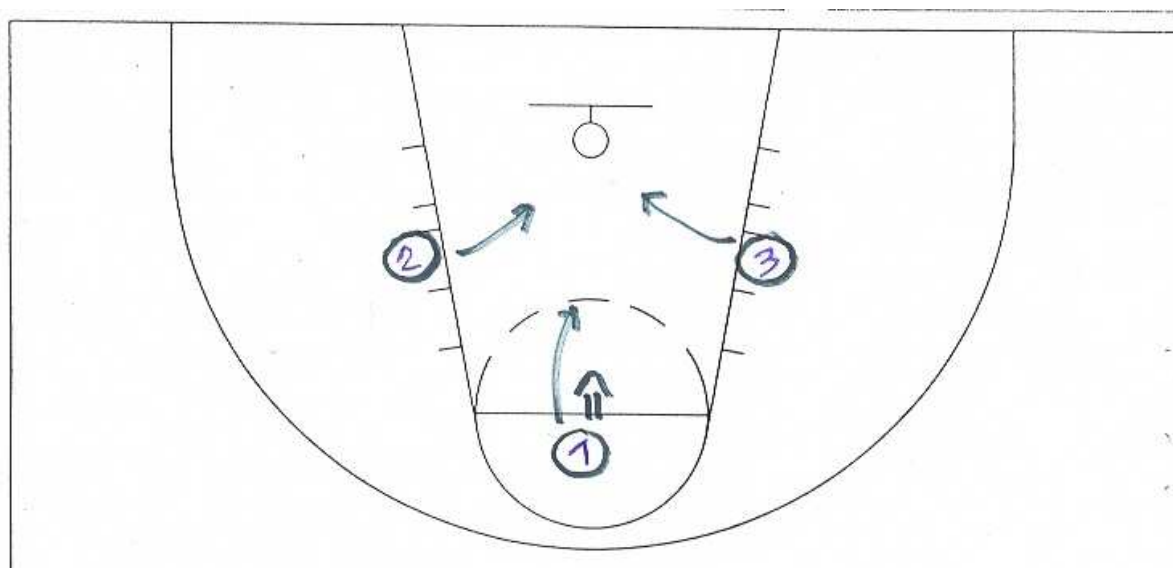
9) Blokování hráče po střelbě – hráč bez míče na slabé straně

Hráč **1** zahájí driblink ke koncové čáře, obránce **A** ho brání. **1** od koncové čáry přihrává **4**, který dribluje kolem kuželu. Obránce **A** musí upravovat jeho obranné postavení podle pohybu hráče s míčem. **4** vystřelí, **A** musí zkrátit vzdálenost k **1**, aby ho mohl blokovat, následuje souboj o odražený míč. Ten kdo souboj prohrál zůstává jako obránce. Vítěz souboje přihrává míč **2** a zařadí se za **5**. **2** zahájí cvičení.



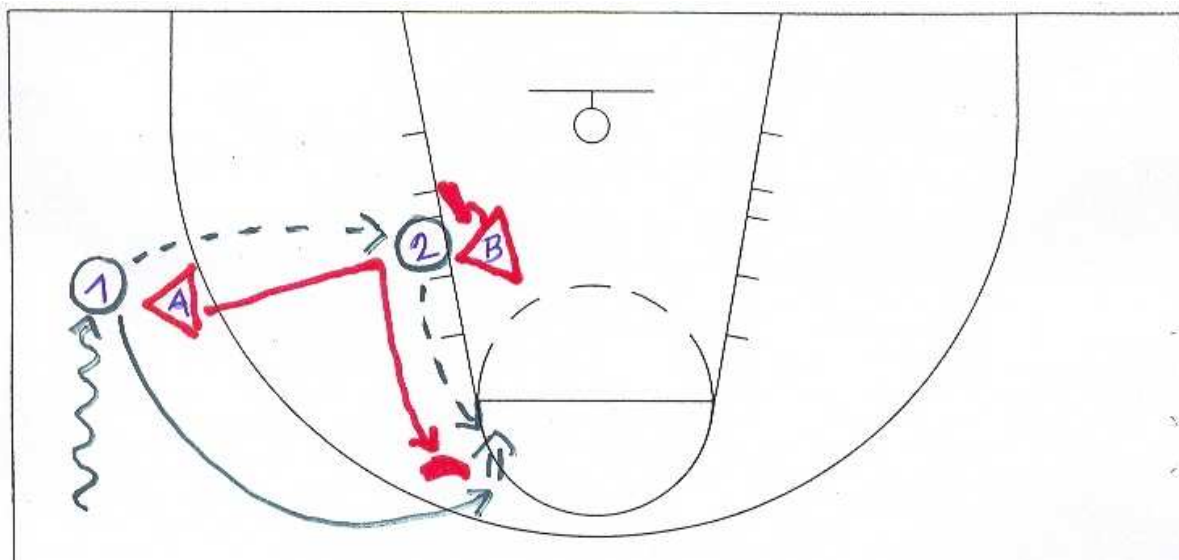
10) Průpravné cvičení 1 proti 2

Hráč **1** zahájí cvičení trestným hodem, pokud dá, začíná hru 1 proti 2 ze středu hřiště nad čarou TH. Hra pokračuje tak dlouho, dokud některý z hráčů nedá koš, ten opět zahájí cvičení střelbou TH. Pokud **1** nedá trestný hod, všichni hráči doskakují odražený míč a opět se jeden z nich snaží skórovat. Hráči si počítají body. Cílem cvičení je blokovat hráče, který vystřelil a ve skokanském souboji vybojovat míč s druhým hráčem.



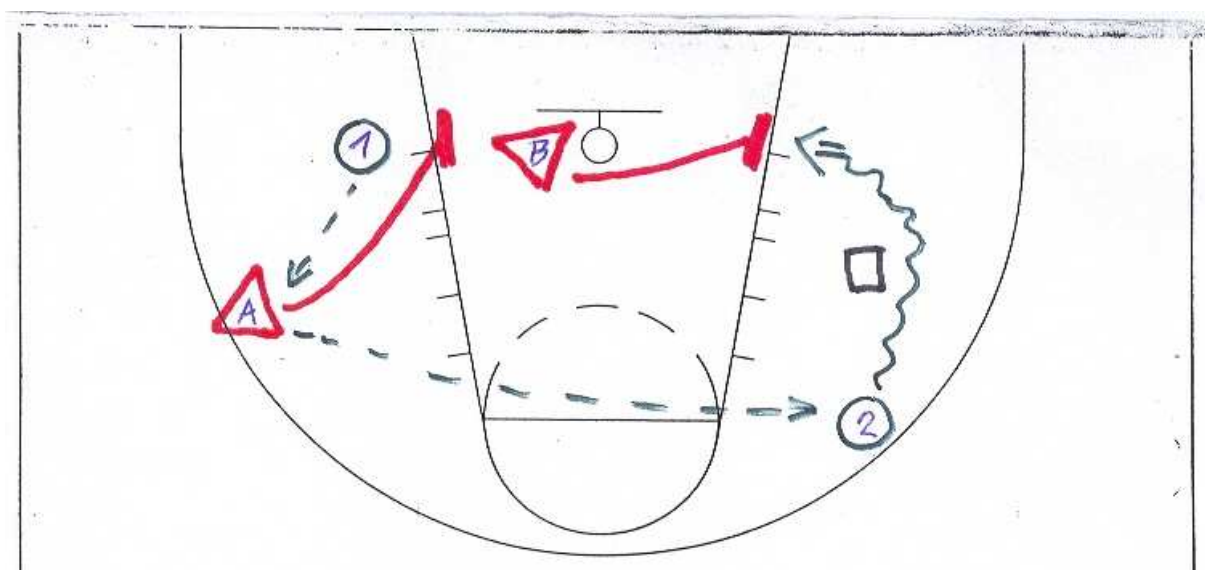
11) Blokování hráčů po střelbě – 2 proti 2

Hráč **1**, který je bráněn **A**, zahájí cvičení driblinkem a přihrávkou na spoluhráče **2**, který je bráněn **B**. **A** se musí po přihrávce dotknout **2**. Ve stejný moment se **1** uvolňuje do střelecké pozice. **2** přihraje zpět **1**, který okamžitě střílí. **A** a **B** se snaží blokovat hráče a doskočit míč, **1** a **2** útočně doskakují a pokud jsou úspěšní, hra pokračuje 2 proti 2, dokud jedna z dvojic nedá koš.



12) Blokování hráče po rotaci obránců

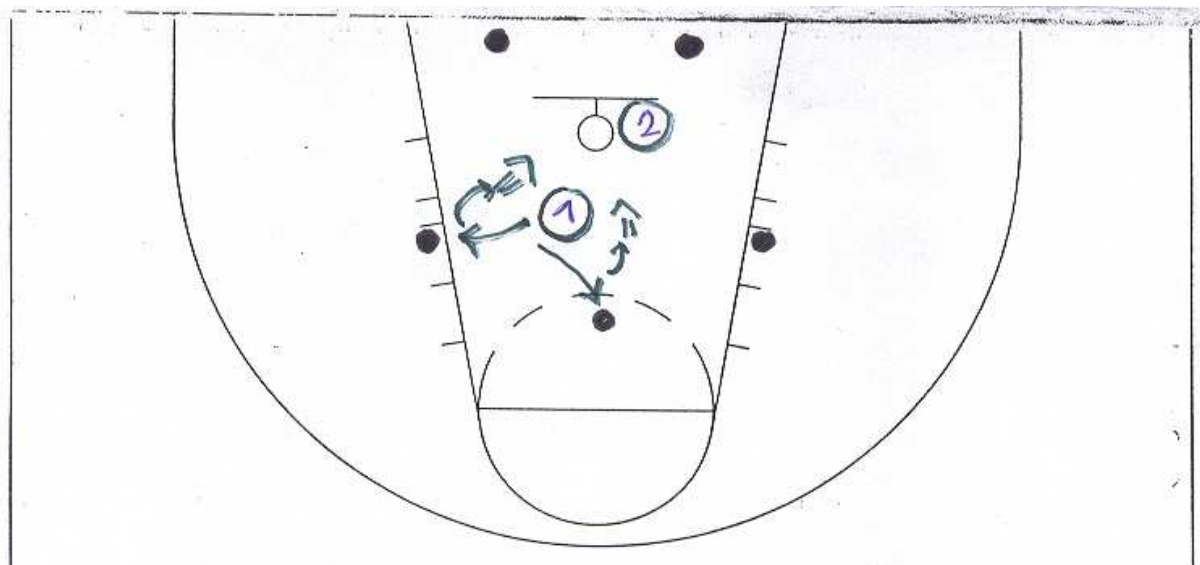
Hráč **A** zahájí cvičení přihrávkou hráči **2**, který dribluje kolem kuželu a vystřelí ze střední vzdálenosti. Obránce **B** se snaží zastavit „vnik“ a blokuje střelce, obránce **A** se musí co nejrychleji posunout k hráči **1**, kterého blokuje nebo vytlačí za desku. Obránci a útočníci bojují o odražený míč. Pokud doskočí obrana, hráči si vymění role. Pokud doskočí útok, pokračuje hra 2 proti 2 do té doby než padne koš.



CVIČENÍ PRO ROZVOJ HRY VE VNITŘNÍM PROSTORU

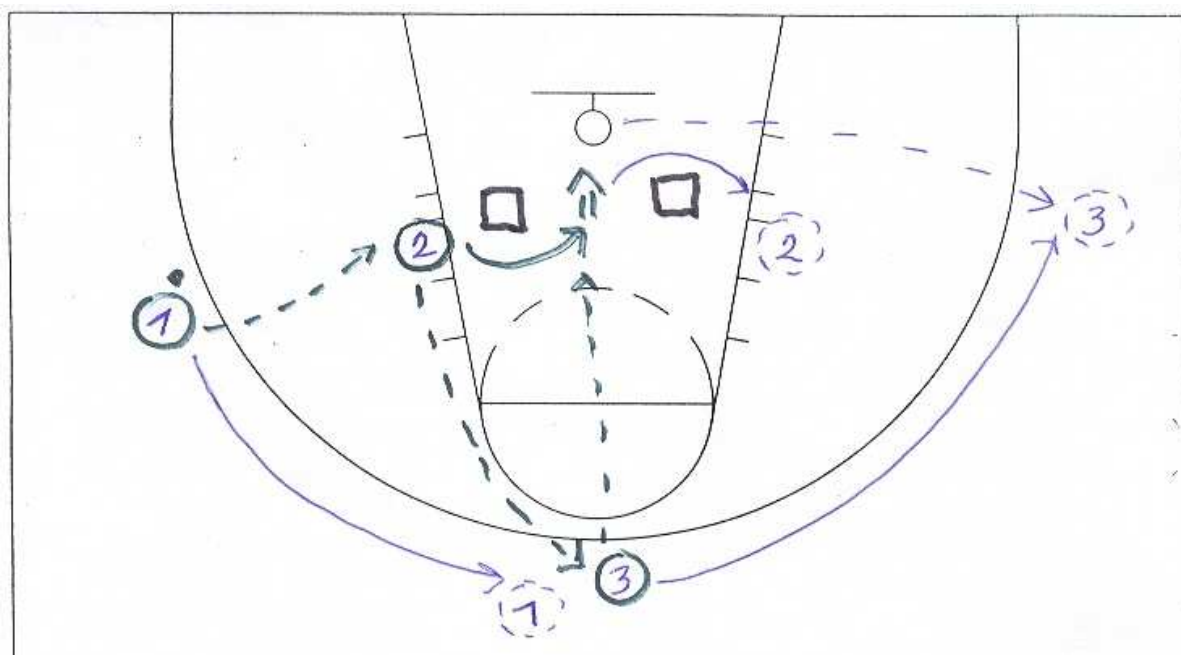
1) Střelba z krátké vzdálenosti

5 míčů na palubovce(viz diagram). Hráč **1** sebere míč a střílí z krátké vzdálenosti bez použití driblinku a ihned pokračuje k dalšímu míči. **2** doskakuje a pokládá míče na zem. Klademe důraz na umístění „pivotové“ nohy co nejbližší ke koši.



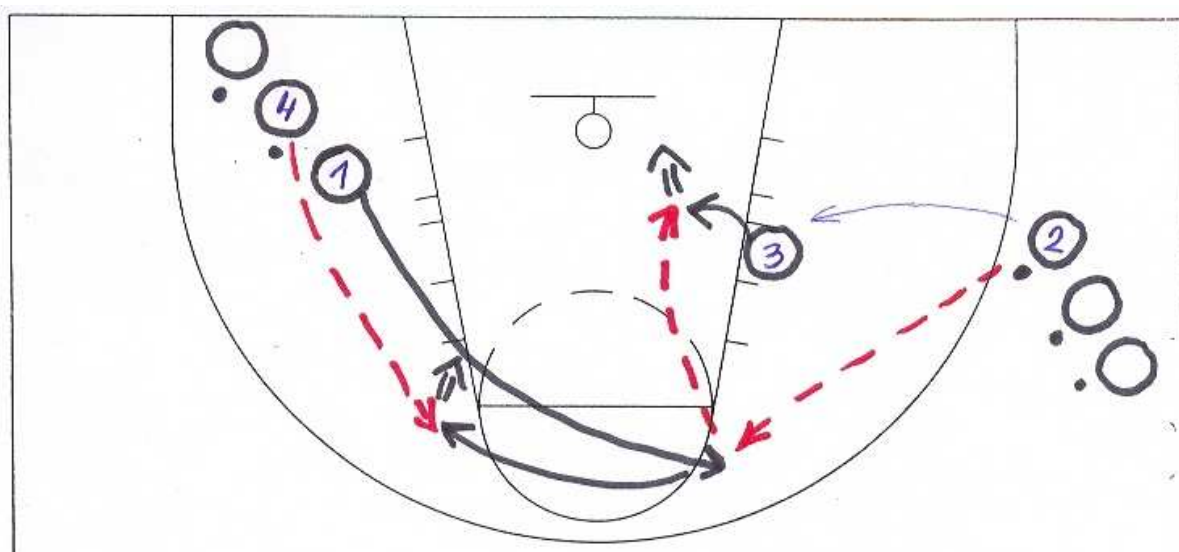
2) „Osmička“ – zakročení soupeře

Hráč **2** je ve středním postavení zády ke koši. **1** přihraje **2**, ten přihraje **3** (přihrávka oběma rukama nad hlavou !!) a současně s letem míče provádí vykročení směrem do středu hřiště (zakračuje soupeře). **3** přihraje **2**, který zakončuje střelou přes hlavu bokem ke koši (hook shot), doskočí míč a přihraje **3**. Hráči **1** a **3** se posunují ve vnějším prostoru – viz diagram. **3** zahájí cvičení přihrávkou na **2**.



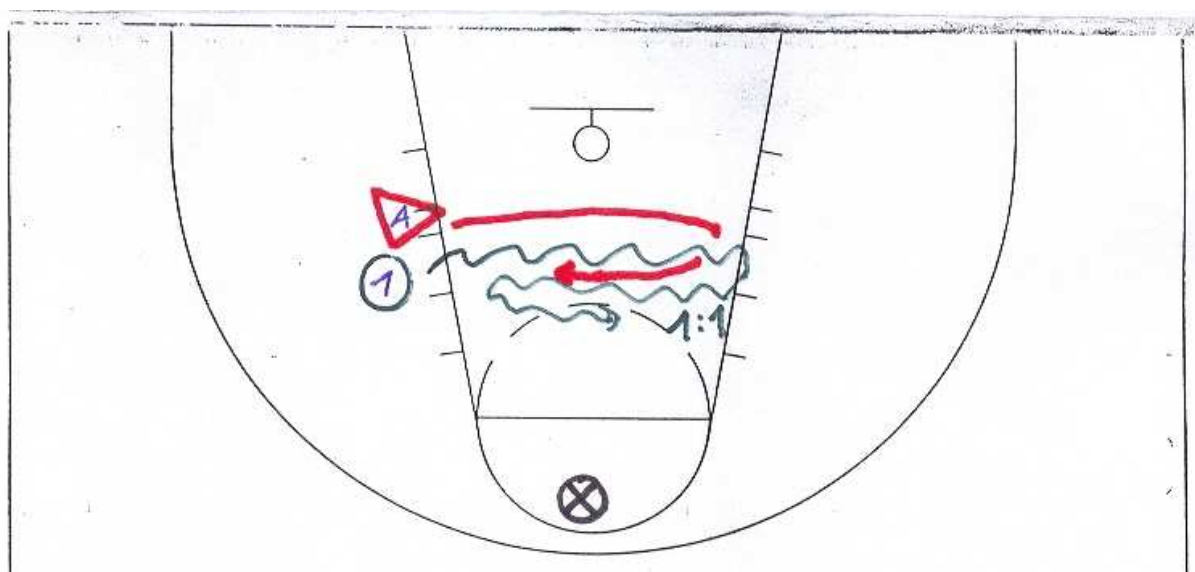
3) Průpravné cvičení situace „High – Low“

Hráč **1** zahájí cvičení sprintem na roh vymezeného území. **2** přihrává **1** a současně s letem míče **3** (zády ke koši) provádí zadní obrátku. **1** přihrává **3** („lobovaná“ přihrávka, nebo přihrávka o zem), **3** zakončuje z krátké vzdálenosti. **1** přihrává a ihned přebíhá na protilehlý roh, zakončuje střelbou z výskoku (stop jump) po přihrávce od hráče **4**. Hráči **1** a **3** doskočí míče kterými vystřelili a zařadí se do opačných zástupů, **2** zaujme postavení zády ke koši ve středním postavení, **4** zahajuje cvičení.



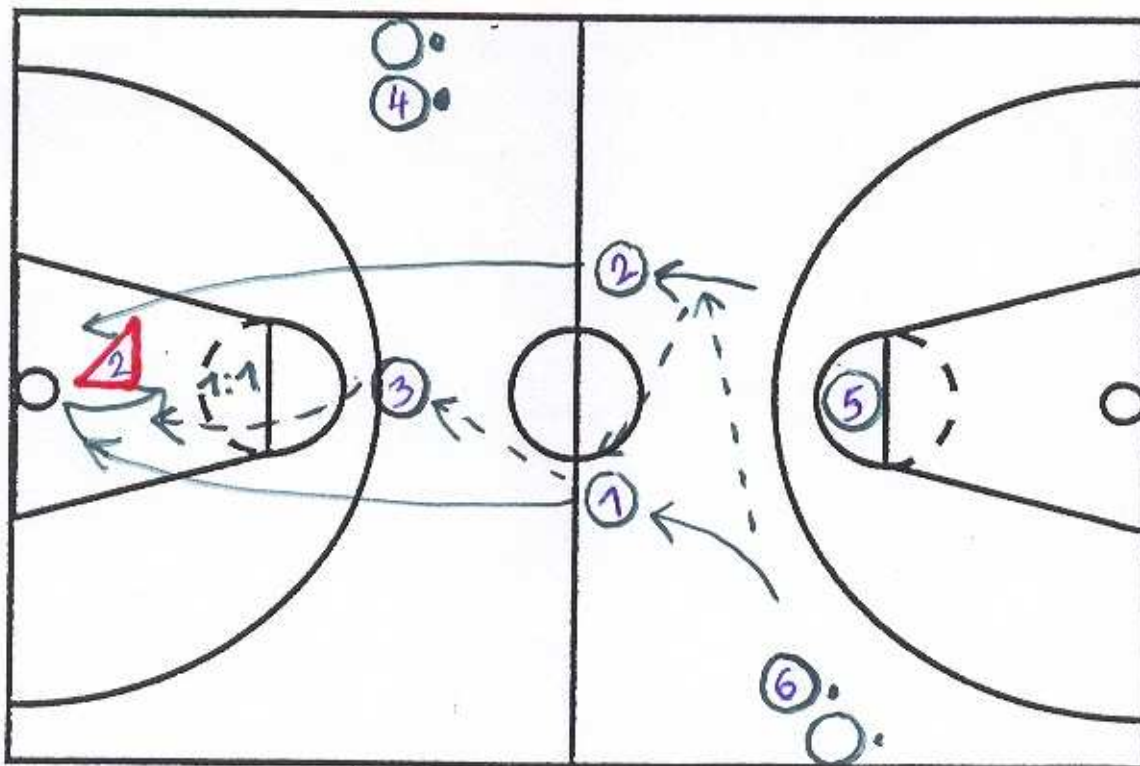
4) Nácvik „vyčkávacího“ driblinku a 1 proti 1

Hráč **1** ve středním postavení zády ke koši, **A** ho brání (bez snahy vypíchnout míč, pouze klade odpor předloktím na zádech útočníka). **1** dribluje zády ke koši přes vymezené území – klademe důraz na techniku („postoj“, „hlava nahoře“, „míč se odráží mezi chodidly“, „krytí míče“). Trenér dá pokyn ke hře 1 proti 1 ve vnitřním prostoru zvednutím ruky.



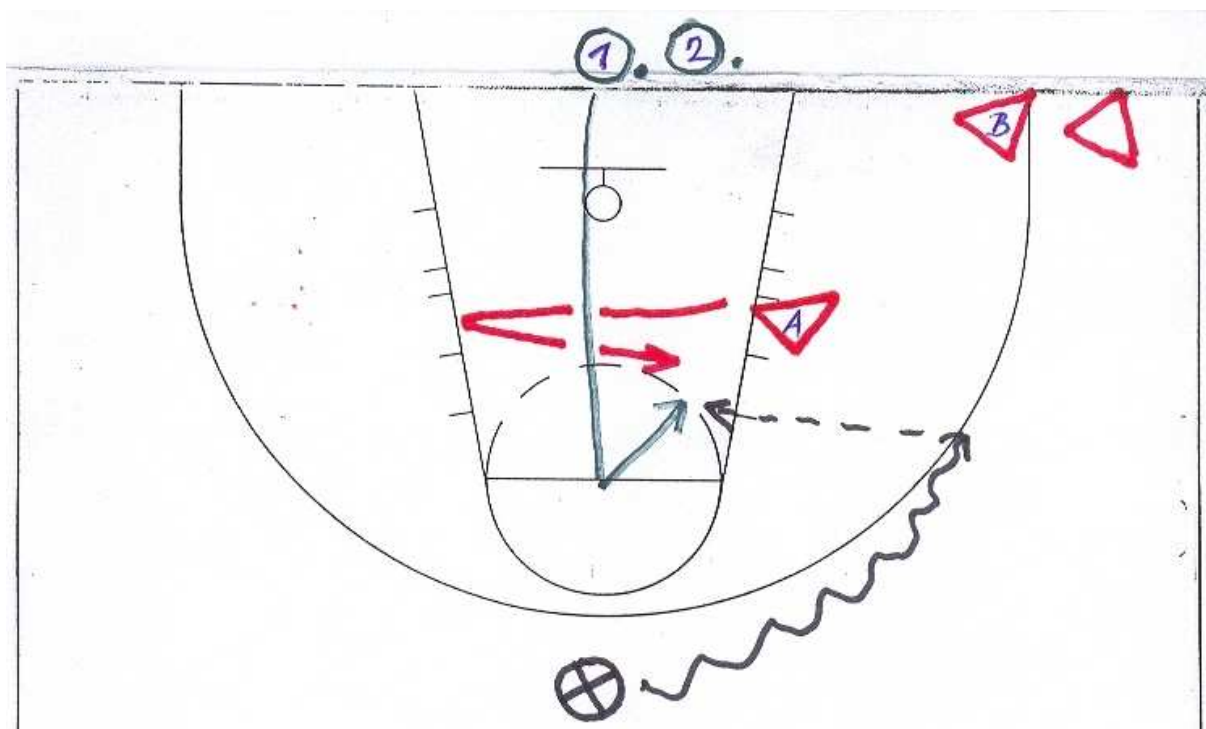
5) 1 proti 1 ve vnitřním prostoru

Hráči **1** a **2** si přihrávají v pohybu, u půlící čáry přihrájí **3**, sprintují do vymezeného území a vyskočí na desku (případně se dotknou koncové čáry). Hráč **1** je útočník, hráč **2** obránce. **3** přihraje útočníkovi do vnitřního prostoru, **1** a **2** hrají 1 proti 1. **3** po přihrávce zahajuje cvičení na druhou stranu hřiště ve dvojici s hráčem **4**, přihrájí **5** a cvičení pokračuje. Vysvětlíme hráčům, že výhodu nad soupeřem získá ten kdo se dříve dotkne desky (koncové čáry).



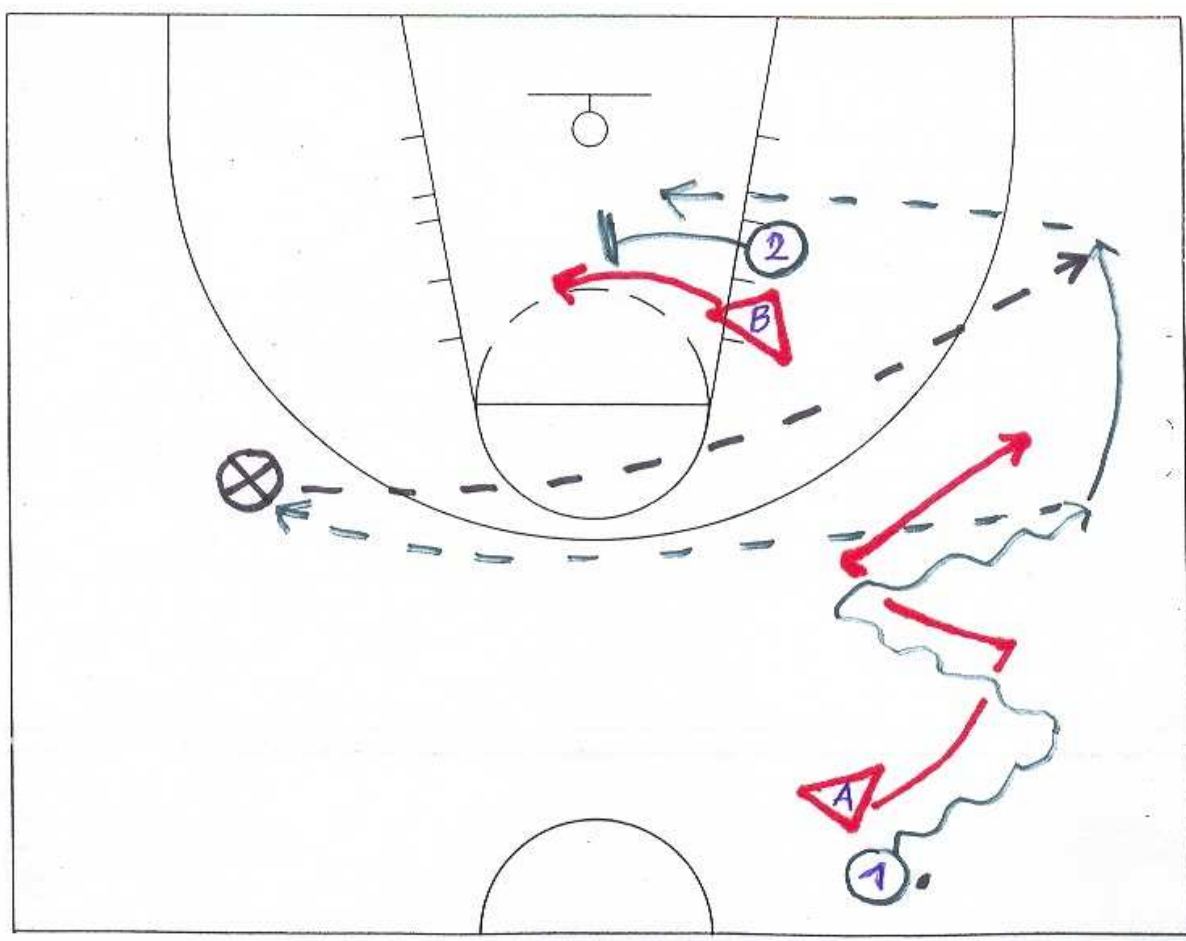
6) 1 proti 1 z prostoru čáry trestného hodu

Útočník **1** přihráje trenérovi. Přihrávka je signál pro útočníka i obránce **A**. Hráč **1** sprintuje na čáru trestného hodu, **A** v obranném pohybu na protilehlý „box“ vymezeného území. Trenér dribluje tak, aby **1** chytil přihrávku v pohybu ke koši, **A** se snaží ubránit situaci 1 proti 1.



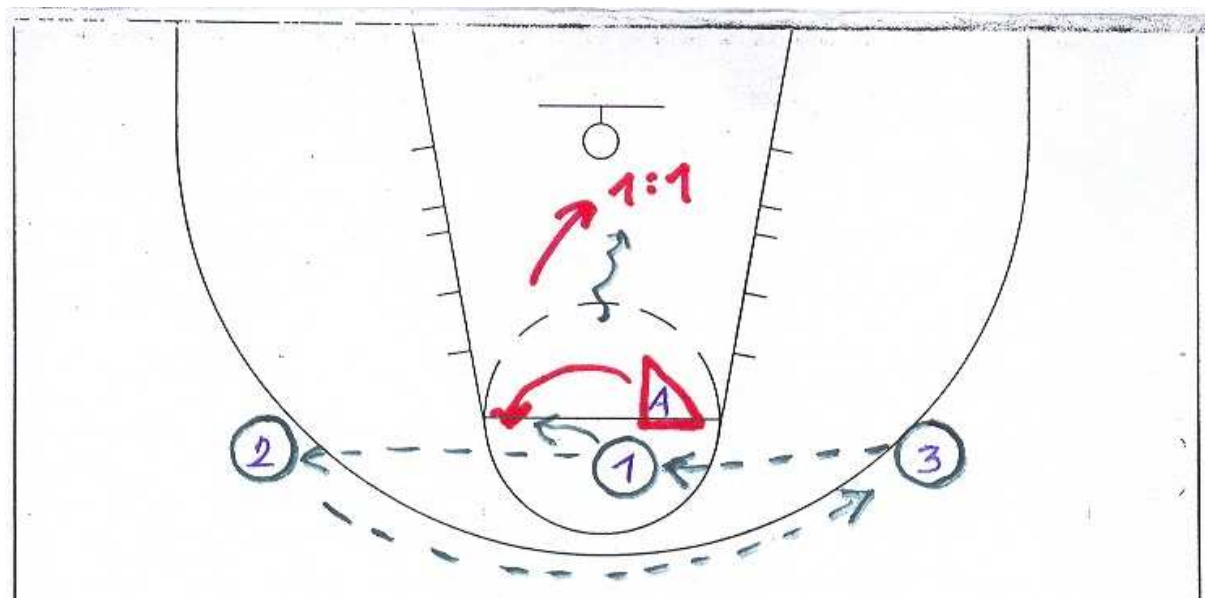
7) Využití změny slabé a silné strany

Hráč **1** dribluje (viz diagram), **A** ho brání s rukama za zády. Na úrovni prodloužené čáry trestného hodu útočník **1** přihrává trenérovi. Obránci **A** a **B** musí upravit své obranné postavení (jsou hráči na slabé straně). **1** se uvolňuje ke koncové čáře. Trenér přihrává zpět **1**, na let míče reaguje **2** uvolněním do vnitřního prostoru (zkrátí vzdálenost k obránci **B**, provádí zadní obrátku a snaží se obránce blokovat tak, aby byl sám co nejbližší koši). **1** přihrává **2**, který hraje 1 proti 1. Po zakončení hry zaujmou hráči **1** a **A** střední postavení a od půlící čáry zahájí cvičení další dvojice.



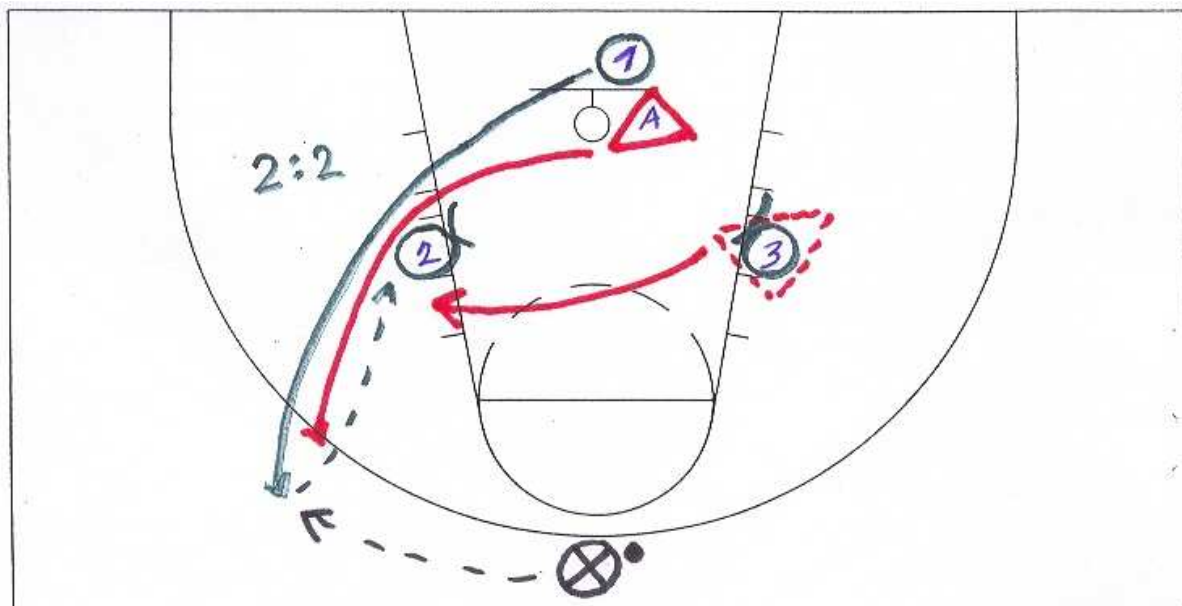
8) Uvolnění bez míče v prostoru čáry TH a 1 proti 1

1 se může uvolnit bez míče pouze v půlkruhu nad čarou TH, obránce **A** se snaží zabránit přihrávkám. **2**, resp. **3** přihrají hráči **1** třikrát, po chycení čtvrté přihrávky hraje útočník 1 proti 1. Hráči **2** a **3** si mohou přihrát i mezi sebou.



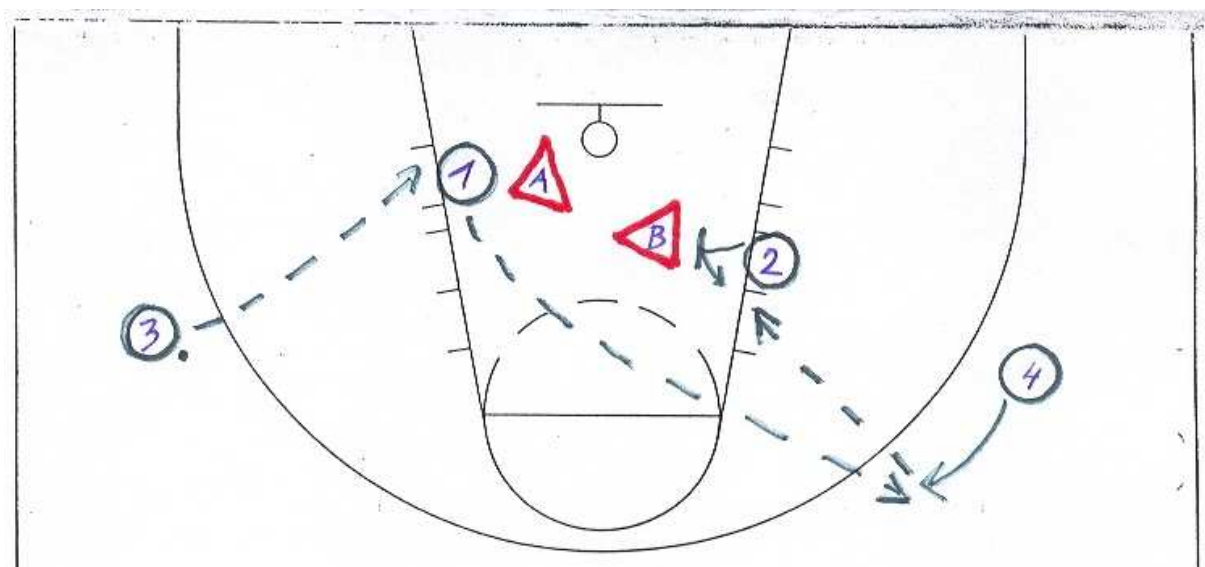
9) 2 proti 2, spolupráce s hráčem ve vnitřním prostor

Útočník **1** se uvolňuje pomocí dolní clony (v našem případě clony od hráče **2**, ale může si vybrat clonícího hráče), **A** ho brání. V momentě využití clony se **2** stává útočícím hráčem, **3** jeho obráncem. Trenér přihrává **1**, **2** se snaží uvolnit ve vnitřním prostoru zády ke koši pro přihrávku od **1**, pokračuje hra 2 proti 2.



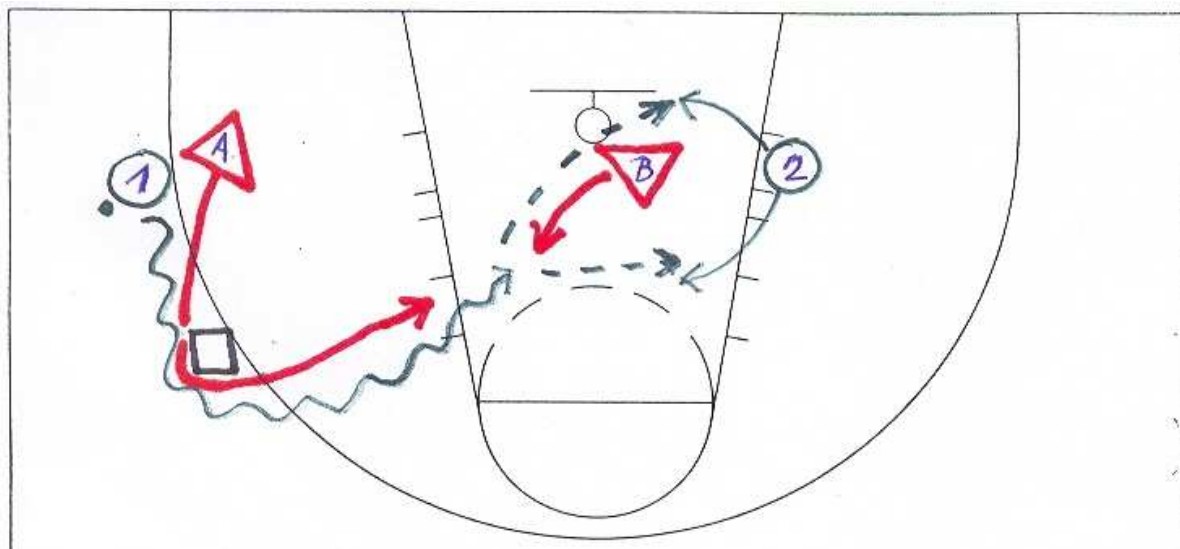
10) 2 proti 2, hráči ve vnitřním prostoru

Hráč **3** zahájí cvičení přihrávkou útočníkovi **1**, který je zády ke koši ve středním postavení. **1** přihraje **4**. Současně s letem míče se **2** snaží využít postavení jeho obránce **B** (tak jako ve cvičení 7) k uvolnění zády ke koši. **4** přihraje **2**, cvičení pokračuje hrou 2 proti 2 pouze ve vnitřním prostoru. Pokud se **2** neuvolnil dobře, nebo si hráč **4** není jistý přesnou přihrávkou, **4** může přihrát hráči **3**, který přihraje **1**. Po skončení hry jsou **1** a **2** obránci, **3** a **4** útočníci, **A** a **B** přihrávající hráči.



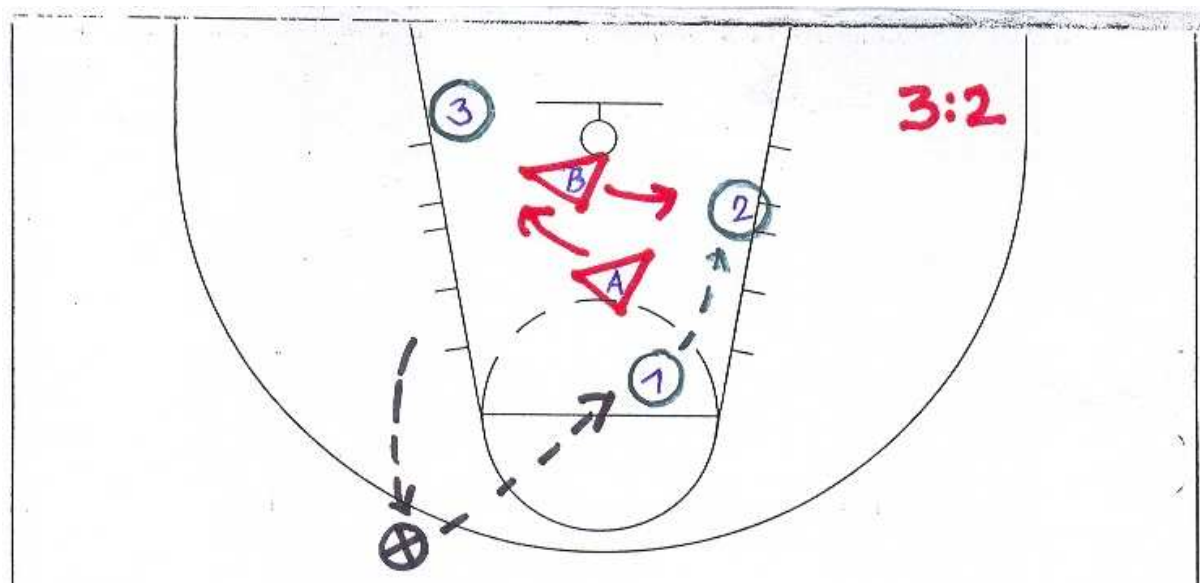
11) Přesilová situace ve vnitřním prostoru

Útočník **1** zahájí cvičení driblinkem kolem kuželu, jeho obránce **A** musí oběhnout kužel až po útočníkovi. Hráč s míčem pokračuje ve vniku do vymezeného území a řeší situaci 2 proti 1, dobíhající obránce se snaží co nejrychleji zapojit do obranné činnosti.



12) 3 proti 2 ve vnitřním prostoru

Po přihrávce od trenéra hrají útočníci **1**, **2** a **3** proti obráncům **A** a **B** 3 proti 2. Útočníci mohou skórovat pouze z vnitřního prostoru a až po 3 přihrávkách. Po dokončení akce (koš, doskok nebo zisk obrany) přihrájí hráči trenérovi a hra začíná znovu se stejnými pravidly. Po časovém limitu (např. 2 minuty) se vymění jeden obránce za jednoho útočníka. Hrajeme celkem 5 x 2 minuty, aby každý hráč 2x bránil a 3x útočil.



13) 3 proti 2 a dobíhající obránce

Hráč **1** dribluje (viz diagram), **A** brání s rukama za zády. Na půlící čáře se musí obránce oběma rukama dotknout podlahy než se znovu zapojí do obranné činnosti, **1** vyráží ke koši a řeší situaci 3 proti 2 ve vnitřním prostoru se svými spoluhráči **2** a **3**. **A** se co nejrychleji zapojí do obranné činnosti s hráči **B** a **C**.

