

OTEVŘENÉ KEMPY PRO DÍVKY ROČNÍKU 2010 v sezóně 2022/2023



Projekt mezinárodní basketbalové federace FIBA Her World Her Rules, do něž je několikátým rokem aktivně zapojena Česká basketbalová federace (CZ Basketball), je genderově zaměřen na rozvoj dívčího basketbalu. Regionální kempy pro dívky kategorie U13 jsou otevřené a nevýběrové.

Jednodenních regionálních kempů v sezóně 2022/23 se účastnily dívky ročníku narození 2010. Plynule na tyto srazy navazují regionální výběry U14 a následně už první reprezentační zkušenosti ve výběru ČR U15.



Jednodenní kempy byly stejně jako v předchozích sezónách 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 dívek, které do projektu přizvala příslušná oblastní organizace. Samozřejmostí je již účast specialisty na pohybovou přípravu, tentokrát jsme se snažili 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.

Hráčky (resp. rodiče) se mohly na kempy přihlásit v případě, že splňovaly podmínku dané kategorie a příslušnosti k dané oblasti, tudíž se nejednalo o žádné výběrové akce. Maximální počet účastnicích se hráček jednoho kempu byl stanoven na 32 (2 skupiny po 16 hráčkách), avšak v případě pražského výběru jsme tento limit překročili a kemp otevřeli pro max počet přihlášených.

Kempy byly plně otevřené účasti rodičů i trenérů.

Hodnoty:

KOMUNIKACE

ZLEPŠENÍ

„HAVE FUN“ – RADOST



Termíny



KEMPY U13 dívky 2010		
Střední Čechy	7. 11. 2022	SC Brandýs n/L
Severní Čechy	13. 10. 2022	SH Chomutov
Jižní Čechy, Vysočina	26. 11. 2022	SH Pelhřimov
Jižní a Střední Morava	9. 1. 2023	SH VUT Brno
Severní a Střední Morava	10. 1. 2023	Trojhalí, Ostrava
Praha	6. 12. 2022	Královka, Praha
Západní Čechy, Karlovy Vary	12. 12. 2022	Areál Prokopávka, Plzeň
Výchovní Čechy	14. 11. 2022	Sokol Hradec Králové

Realizační tým

Hlavní trenérka: Milena Moulisová
Hlavní organizátor: Jiří Novotný



Trenéři a osobnosti:

Střední Čechy

Petra Rozumová (BK Brandýs n/L)
 Tomáš Masár (oblastní metodik)
 Pamela T. Effangová (Sokol Hradec Králové, RD) – hráčská osobnost
 David Bělohávek (Slavoj Litoměřice) – kondiční trenér

Východní Čechy

Adéla Hertíková (Sokol Hradec Králové)
 Kateřina Všecká (BSK Jičín)
 Pamela T. Effangová (Sokol Hradec Králové, RD), Eva Němcová (WNBA, Euroliga, RD) – hráčské osobnosti
 Lukáš Brožek – kondiční trenér

Severní Čechy

Kamila Bachorová (BK Chomutov)
 Dominika Máchová (Lynx Liberec)
 Najai Jasmene Wynn (BK Chomutov) – hráčská osobnost
 David Bělohávek (Slavoj Litoměřice) – kondiční trenér

Západní Čechy, Karlovy Vary

Lucie Svěrková (BK Přeštice)
 Lucie Čmejlová (TJ Klatovy)
 Lenka Bartáková (RD) – hráčská osobnost
 David Bělohávek (Slavoj Litoměřice) – kondiční trenér



Jižní Morava, Střední Morava

Vendula Krátká (BK Blansko)
 Markéta Dorazilová (BK Uherský Brod)
 Michaela Vondráčková – hráčská osobnost
 Markéta Kozinová (KP Brno) – kondiční trenérka

Severní Morava, Střední Morava

Markéta Jurásková (Basket Ostrava)
 Lucie Dvořáková (BK Havířov)
 Tereza Motyčáková (SBŠ Ostrava, RD) – hráčská osobnost
 Marie Valová – kondiční trenérka

Praha

Barbora Schambergerová (BA Sparta)
 Simona Rožnovjácová (Basket Slovanka)
 Veronika Šípová (USK Praha, RD) – hráčská osobnost
 Michal Brůček (BC Wizards) – kondiční trenér

Jižní Čechy, Vysočina

Jana Řezníčková (BK Sojky Pelhřimov)
 Kristýna Kotrcová (BK Strakonice)
 Ivana Večeřová (skills coach ČBF, RD) – hráčská osobnost
 Jaroslava Deutschová – kondiční trenérka

Obsah tréninkových jednotek

Každá hráčka absolvovala 2 tréninkové jednotky. Jednu zaměřenou na basketbalovou přípravu a druhou se zaměřením na pohybovou gramotnost, kompenzaci, prevenci zranění. Tréninková jednotka basketbalové části – v příloze

Tréninková jednotka – basketbal (75 minut)

Uvolnění hráček s míčem

- Ballhandling – variabilita dovedností, ovládání míče, práce v horní polovině pláště míče, ballhandling s osobností
- Rytmus a síla driblinku
- Změny směru - použití dovednosti v herní situaci
- Průpravná i herní cvičení



1x1

- Útočník – co nejsnadněji, nejrychleji do koše, zafixování pravidla:
 - „chest to chest“ (útočník a obránce čelem k sobě, obránce v dobrém postavení i postoji) = změna směru nebo přihrávka
 - „shoulder to chest“ (obránce je u ramene útočníka, útočník má již výhodu) = zrychlení přímo do koše (tzv. „bez banánu“, případně „KOP – keep on back“ (krok za obráncem do jeho trajektorie, zabránění obránci, aby se dostal zpět do postavení před útočníka)
 - čtení obránce
- Obránce – omezení obránce v drilech, tj. většinou byl poražen, nevzdávat snahu o ubránění útočníka, obrana hráče s míčem musí být těsná (vzdálenost paže či předloktí)

Zakončení

- Variabilita zakončení v reakci na postavení obránce a jeho atributy (výška, rychlost apod.)
- Nalézání dalších možností zakončení, jelikož hráčky používaly zejména „dvojtakt zprava“
- Aktivní kontakt útočníka s obráncem, který je již v méně výhodném postavení (u ramene) a tím využívat svou výhodu a nenechat se z ní vytlačit

Průpravná hra – 2 týmy

- Basketbal – 2x2, 3x3, 4x4 - rozhodování, rychlost reakce, týmová spolupráce, komunikace, rychlý protiútok, přesilové situace

Mentální příprava

- Chybování – patří k tréninkovému procesu, je potřeba se z něj poučit
- Motivace a inspirace – vnější i vnitřní
- Týmové hodnoty – spolupráce, fair play, komunikace, podpora, respekt, neustálé zlepšování, přístup a nasazení...
- Komunikace – verbální i neverbální je v týmovém sportu žádoucí a nepostradatelná
- Vnímání – těla, procesu

Doporučení:

Úroveň hráček byla velmi rozdílná v rámci oblastí, ale i individuálně. Tuto kategorii samozřejmě ovlivnil covidový výpadek v tréninkovém procesu, právě proto i úroveň specifických dovedností byla spíše nižší.



V činnostech s míčem je nutné již od útlého věku pracovat s výškou/rozsahem a rytmikou driblíngu. Pro útočníky je zásadní rozhodování v herní situaci. Reakce na postavení i postoj obránce byly u hráčků po určitém počtu opakování viditelně lepší.

Trenér by měl dávat podněty pro řešení situací v proměnlivém prostředí, ať už v situaci uvolnění s míčem nebo při zakončení. Rozvoj kognitivních funkcí je jednou ze zásadních podmínek pro rozvoj herního výkonu (aktuálního i budoucího) a proto herní cvičení a průpravné hry by měly být součástí každé jednotky.

Tréninková jednotka – pohybová gramotnost

Obsah tréninkové jednotky (75 min):

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



Doporučení:

Během tréninku tzv. pohybové gramotnosti se opakovaly zejména následující nedostatky. Byly vidět i poměrně značné rozdíly v kondiční a pohybové vybavenosti u jednotlivých 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
- rychlost – zejména využití akcelerace při prvních krocích a změnách směru, chybí schopnost měnit rytmus běhu, zejména ve fázi zastavení a znovu zrychlení
- koordinace - u některých hráček byl problém i se základními prvky atletické ABC, pokud došlo na složitější pohybové vzorce, nastal problém 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





Závěr

Po předchozích sezónách, kdy kempy byly z důvodu covidu nejisté, se letos podařilo uskutečnit kempy ve všech oblastech i s hojnou účastí, za což jsme velmi rádi. A tímto chceme poděkovat za spolupráci nejen oblastním organizacím, ale zejména rodičům, kteří svým dcerám umožnily účast na těchto akcích.

Hráčky, které se účastnily kempů, produkovaly nadprůměrnou snahu a jejich přístup k tréninku a určitá koučovatelnost byli naprosto příkladné. Odměnou jim bylo nejen tričko kempu či ručník, ale hlavně nová zkušenost a čas trávený v pozitivním a inspirativním prostředí.

Specifický rozvoj hráček je popsán v obsahu této zprávy a je mnohdy kopírován z předchozích let, jelikož určité nedostatky se neustále opakují.

Realizační týmy fungovaly na základě předchozí komunikace a přípravy. Trenéři se navzájem poznávali mnohdy až na místě, přesto dokázali navodit pozitivní atmosféru plnou otevřené zpětné vazby i zlepšování. Účast hráčské osobnosti je vždy velkým zpestřením a inspirací pro mladé hráčky, které mají možnost si společně zatrénovat nebo si vyslechnout zážitky a zkušenosti reprezentantek, ať už bývalých či současných.

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

Těšíme se na další spolupráci.

Zpracovala: Milena Moulisová

