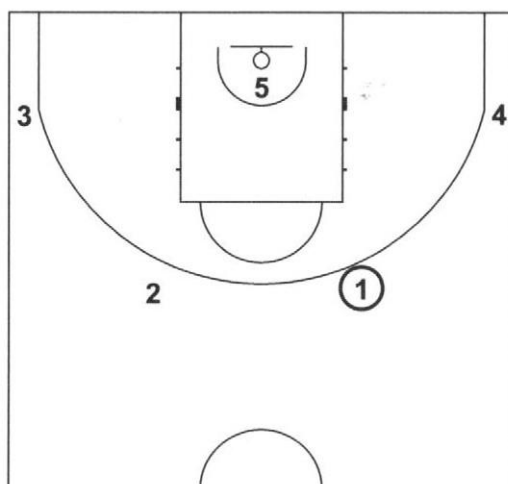




Útočné principy v rozestavení 4+1

Holešovský Tomáš

Rozestavení čtyři a jeden je v moderním basketbale nejpoužívanější variantou pro svou variabilitu a možnost použití v různých věkových i výkonnostních skupinách. V útoku je pokračováním postavení, kdy je pět hráček mimo oblouk vyznačující vzdálenost pro střelbu za tři body. Do tohoto rozmístění se chceme dostat po dohrání rychlého protiútočení, který by měl být vždy naší hlavní útočnou snahou. Jak již bylo zmíněno, základním útočným rozestavením je pět hráček ve stejné vzdálenosti jedna od druhé od koše. Pro dobré zvládnutí kombinací nebudeme specifikovat hráčky na jednotlivých pozicích, což je samozřejmě v pozdějším věku možné. Ukažme si soubor pravidel, která pomáhají hráčkám při rozhodování na základě čtení obrany a pohybu spoluhráček.



Základní rozestavení:

- # 1 za čarou oblouku pro střelu za tři body vnitřní (levou) nohou na prodloužené čáře vymezeného území
- # 2 za čarou oblouku pro střelu za tři body vnitřní (pravou) nohou na prodloužené čáře vymezeného území
- # 3 za čarou oblouku pro střelu za tři body v místě jeho zlomu (vlevo)
- # 4 za čarou oblouku pro střelu za tři body v místě jeho zlomu (vpravo)
- # 5 ve vymezeném území v blízkosti koše

Rozestavení je orientační a během hry se mění, ale měly by být dodrženy rozestupy mezi jednotlivými hráčkami (spacing). Hráčky by měly být u sebe tak blízko, aby si mohly dát přímou přihrávku a zároveň tak daleko, aby je nemohl bránit jeden hráč. Jak již bylo řečeno nechceme specifikovat kdo je který hráč. V nácviku by měly všechny hráčky projít všechna místa na hřišti. Na začátek stačí hod'a

běž s doplněním volných pozic a využití zběhnutí za záda obránce (back door). Při kvalitním provedení individuálních činností jednotlivce není další varianta nezbytně nutná pro úspěch.

Hlavní principy:

- Udržuj rozestavení (spacing)
- Vše má svůj čas (timing)
- Máš míč - podívej se na koš, přihráj ke koši, nebo hraj 1 na 1
- Po přihrávce hrej důrazně hod' a běž
- Řekni si o míč, když jsi volný
- Do nové pozice vždy sprintuj
- Posouvej se na volnou pozici směrem k míči
- Bud' stále připraven, nejsi divák
- Čti pohyb obrany a reaguj
- Vylepši pozici pro přihrávku
- Důvěřuj svým spoluhráčům
- Driblink používej s rozvahou a účelně

Maximální snaha využít hráče pod košem přihrávkou, nebo pokus o atakování vymezeného území a prostoru u koše driblinkem při hře 1 na 1.

Připravil jsem pro vás několik základních variant.

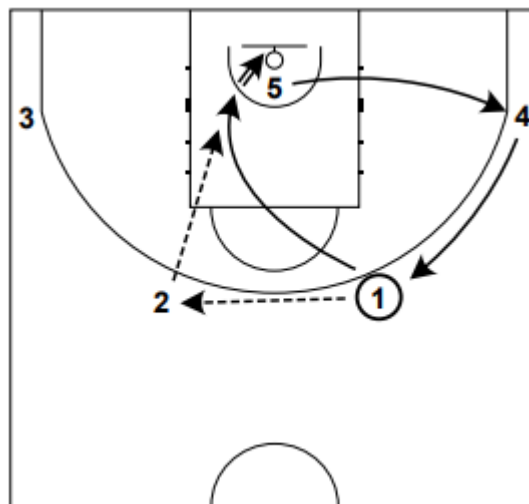
1. Hod' a běž

1 přihrává # 2 a uvolňuje se směrem na stranu míče co nejbliž koši

4 se posouvá na pozici # 1

5 na pozici # 4

2 přihrává # 1 který střílí na koš



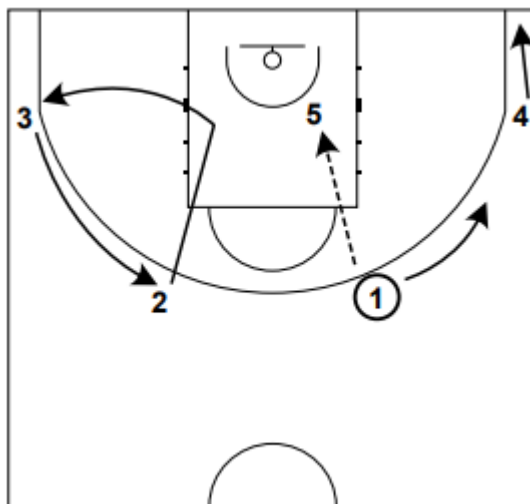
2. Hod' a běž II.

1 přihrává # 5 a uvolňuje na prodlouženou čáru trestného hodu

4 se posouvá do rohu

2 se uvolňuje ke koši (back door)

3 doplňuje na pozici # 2



3. Hod' a běž III.

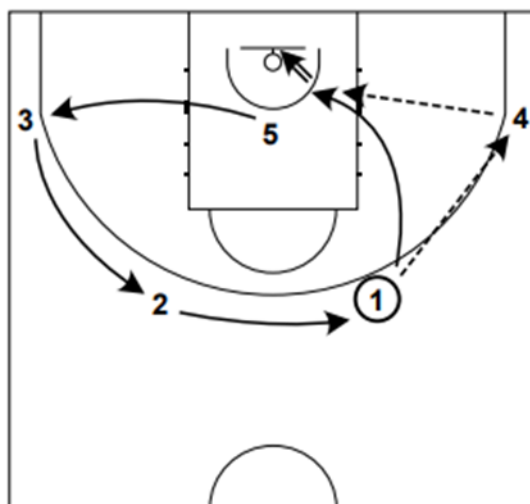
1 přihrává na # 4

5 uvolňuje prostor na pozici

4 přihrává # 1 který střílí

2 doplňuje na pozici # 1

3 doplňuje na pozici # 2



4. 1 na 1

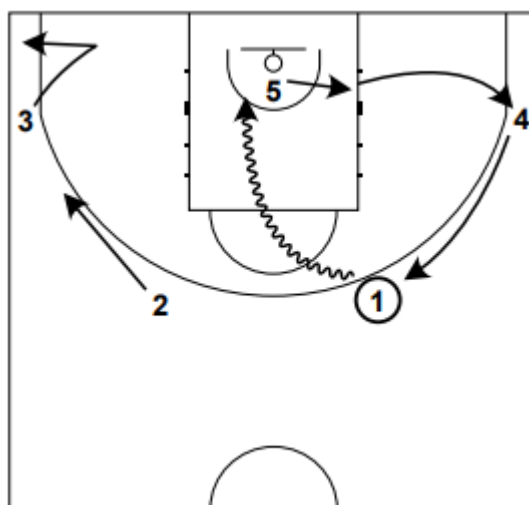
1 hraje 1 na 1 směrem do středu hřiště

5 nejprve do dolního postavení a pak se posouvá na pozici # 4

4 která se posouvá na pozici # 1

3 krátké uvolnění ke koši (back door) a pak do rohu hřiště

2 na prodlouženou čáru trestného hodu



5. 1 na 1 II.

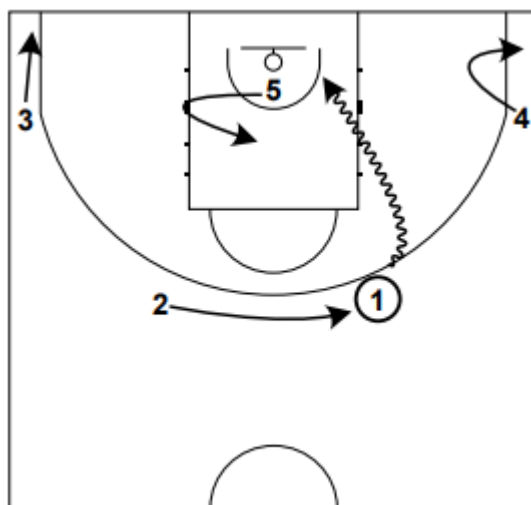
1 hraje 1 na 1 směrem do koncové čáry;

5 nejprve do dolního postavení a pak se posouvá na střed

4 krátké uvolnění ke koši (back door) a pak jde do rohu hřiště

3 jde do rohu hřiště;

2 se posouvá na pozici # 1



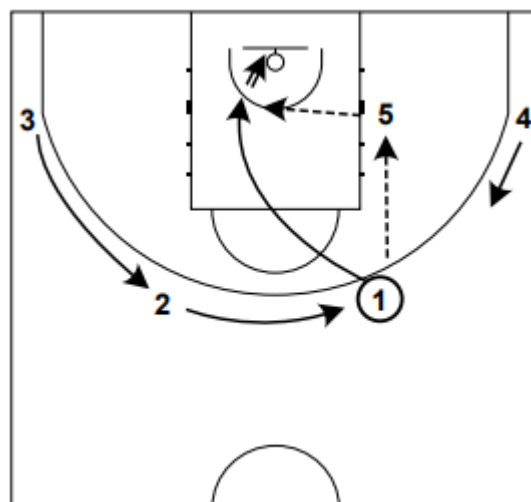
6. Hod' a běž IV.

1 přihrává na # 5 mimo vymezené území

4 krátké na prodlouženou čáru trestného hodu a potom jde zpět

2 jde do pozice # 1

3 se posouvá na pozici # 2



Všechna pravidla jsou jenom návodem pro spolupráci 5 hráčků, tak aby každá hráčka respektovala prostor a pohyb míče. Snaha o čtení reakcí obrany. Nebojte se hrát 1 na 1, protože jakýkoliv pohyb míče vyvolá reakci obrany. Nedejte šanci obránci, aby mohl sledovat míč a zároveň vás. Pravidla jsou od toho, aby se porušovala, ale také proto, aby všechny na hřišti věděly, co mají dělat. V jednoduchosti je krása.