

Výuka basketbalu

# Metodika

Pre mládežnícke tímy

MBK Stará Turá a BA Spartak Myjava

Mgr. Jankovič Peter  
Hlavný tréner Piešťanskej Čajky

# OBSAH

1. Metodika 10 – 12 ročné.....	str.2
2. Metodika 12 – 14 ročné.....	str.4
3. Metodika 14 – 16 ročné.....	str.13
4. Metodika 16 – 18 ročné.....	str.17
5. Obrana 1 vs 1 .....	str.21
6. Obrana pick & roll .....	str.23
7. Obrana clony na hráča bez lopty.....	str.25
8. Riešenie presilových situácií 2 – 1, 3 – 2 .....	str.28
9. Riešenie pick & roll z pohľadu útoku .....	str.30
10. Útočná tranzícia po trestných hodoch.....	str.32

# Metodika 10 – 12 ročné





V tejto fáze môžu začať byť zvýraznené technické zručnosti. Hlavné podstaty sú stále dôležité, pretože mnohé deti takisto budú používať túto fázu ako vstupnú úroveň. Technické zručnosti môžu byť individuálne alebo určené pre viacerých hráčov. Základné stratégie sa rozvíjajú okolo základného útoku a obrany. Dôraz je na správne odstupy hráčov ( spacing ) a chápanie tímovej práce. Telesná kondícia je robená pomocou hry. Stále hlavnou zložkou je pôžitok a radosť. Základné pohybové schopnosti a HČJ musia byť stále počas tejto fázy zdôrazňované.

## HČJ:




### *Basketbalový postoj – bez lopty*

-  Pohyb – zmena smeru, zmena tempa a klamlivý pohyb ( fintovanie )



### *Basketbalový postoj – s loptou*

-  Trojhrozba
-  Držanie lopty
-  Práca nôh – obrátky – pivotovanie ( vpred a vzad ) na oboch nohách
-  Pohyb s loptou – zastavenie na jednu dobu ( skokom), zastavenie na dve doby


### *Dribling*

-  Dribling na mieste s pravou a ľavou rukou
-  Dribling počas pohybu s pravou a ľavou rukou na všetky smery
-  Kontrolovaný dribling



### *Prihrávanie a chytanie lopty*

-  Zdokonaľiť základné prihrávky staticky ( prihrávka od prs, prihrávka od zeme, prihrávka jednou rukou – pravá, ľavá ruka, prihrávka sponad hlavy )
-  Prihrávanie a chytanie lopty počas behu



### *Strelba*

-  Zdokonaľiť techniku dvojtaktu z oboch strán

### *Uvoľňovanie sa*




-  Pohyb ako sa uvoľniť
-  Uvoľniť sa pre prihrávku

### *Obranný postoj na loptu*



-  Pohyb v obrannom postoji počas bránenia svojho hráča medzi ním a košom
-  Obrana na loptu – zachovať odstup medzi obrancom a útočníkom s loptou na vzdialenosť paže

## **HERNÉ PRINCÍPY:**




### *Útočné koncepty*

-  Hrať za účelom skórovania
-  Hrať 1 – na – 1
-  Hod' a bež

### *Obranné koncepty*

-  Bránenie lopty – zostať v obrannom postoji medzi hráčom a košom, ktorého bránite
-  Bránenie hráča bez lopty – zostať blízko hráča, ktorého bránite, ale vždy vidieť loptu

## **INDIKÁCIE PRE TRÉNERA:**

-  Tréner musí byť silný pri usmerňovaní a dohliadať ako sú činnosti vykonané
-  Tréner by mal postupne dať hráčom zodpovednosť
-  Tréner nesmie hrať iba so svojimi vyvolenými hráčmi. Skoro dozrievajúci hráči často sa stanú vodcami v negatívnom pojme a prevýšia ostatných vo fyzickom výkone. Je dôležité aby všetci hráči boli pokladaní za rovnocenných.

# Metodika 12 – 14 ročné

Potrebuje trénovať hráčov, aby boli najprv atléti – rozvinúť ich atletickú základňu. Potom potrebujeme pridať basketbalové zručnosti a koncepty. Ale najdôležitejšie je, že potrebujeme sa zbaviť hrať veľa zápasov a začať výučbou HČJ. „ Deti sa chcú učiť – našou povinnosťou je ich naučiť“.

## HČJ:

### *Basketbalový postoj – s loptou*

- ✚ Práca nôh – obrátky ( pivotovanie – dopredu a dozadu )
- ✚ Ball handling – pohoda s narábaním s loptou, chránenie si lopty, videnie, manipulovať s loptou pod obranným tlakom a cibrenie pohyby s loptou

### *Dribling/ball handling*

- ✚ Rozšíriť driblingový repertoár
- ✚ Cibriť a rozvinúť rýchlosť, kontrolu lopty, zmenu smeru, ústupový dribling, zmena tempa s pravou a ľavou rukou
- ✚ Vykonať správne prečítanie situácie a reakciu na ňu

### *Prihrávanie a chytanie lopty*

- ✚ Zvyšovať rýchlosť, v ktorej lopta môže byť prihraná a chytená
- ✚ Rozvoj správneho výberu prihrávky

### *Strelba*

- ✚ Vykonanie „dokonalého“ spôsobu streľby
- ✚ Rozvinúť techniku rýchlej streľby
- ✚ Rozvinúť chyt a strieľaj z driblingu
- ✚ Repertoár dvojtaktov ( sprava, zľava, zakončenie sponad hlavy, zakončenie z druhej strany koša ( reverse lay up ), power lay up

### *Uvoľnenie sa bez lopty*

- ✚ Použitím zmeny smeru, zmeny tempa, prišpendlenie obrancu na útočníkov chrbát
- ✚ Pohyb ku prihrávke
- ✚ Uvoľniť sa v rôznych pozíciach ( na krídle, na rozohrávke, na poste ... )

### *Rozvoj 1-na-1 zručností*

- ✚ Agresívne vykonaná trojhrozba ku košu s cieľom skórovať
- ✚ Prečítať a reagovať na pohyby riadeného obrancu
- ✚ Hra 1-na-1 z rôznych pozícií na ihrisku

## *Herné kombinácie*

- ✚ Prihrať a chytiť loptu
- ✚ Princípy prieniku s loptou
- ✚ Uvoľňovanie sa bez lopty

## *Rýchly protiútok*

- ✚ Rozvoj konceptu pásiem a prihrávky do rýchleho protiútok po doskočení lopty
- ✚ Rozpoznať výhody počas atakovania koša
- ✚ Dôraz na to, aby každý hráč hral všetky pozície na ihrisku
- ✚ Dôraz na pohyb lopty

## *Obrana*

- ✚ Koncept bránenia hráča s loptou, bránenia hráča bez lopty na silnej strane a bránenie hráča na slabej strane

## *Obrana na hráča s loptou*

- ✚ Obranný postoj proti hráčovi s loptou, ktorý je v trojhrozbovom postoji s dôrazom tlaku na loptu
- ✚ Udržiavanie medzery a zmeny smeru proti hráčovi s loptou s dôrazom na tlak na loptu ( neznamená vypichovanie )

## *Obrana na hráča bez lopty*

- ✚ Rozvinúť obranný postoj – otvorený a zatvorený
- ✚ Predstaviť a rozvinúť agresívneho krytia hráča bez lopty ( deny ) – otvorený a zatvorený postoj

## *Doskakovanie*

- ✚ Predstaviť a rozvinúť zručností obranného doskakovania ( obranné odstavovanie )

## *Rýchly prechod z útoku do obrany*

- ✚ V prechode z útoku do obrany, obrana koša, lopty a pásiem

## **HERNÉ PRINCÍPY:**

### *Útočné koncepty*

- ✚ Hra 1-na-1
- ✚ Princípy prieniku s loptou – použitím správneho driblingu a prihrávky, pohyb bez lopty
- ✚ Rozostupy hráčov ( spacing )
- ✚ Dôraz na pohyb lopty ( spätné prihrávky ) a uvoľňovanie sa hráča bez lopty
- ✚ Doskakovanie

### *Rýchly protiútok*

- ✚ Prihrávka do rýchleho protiútku po doskočení lopty, chytanie a prihrávanie lopty na hráča vpred, ktorý nie je bránený
- ✚ Bežať rýchlo a naširoko
- ✚ Komunikácia so spoluhráčmi

### *Obranné koncepty*

- ✚ Stratégia obrany na loptu – zostať v obrannom postoji, zostať medzi hráčom, ktorého obranca bráni a košom ( udržiavaním medzery medzi nimi ), udržiavaním tlaku na loptu, obrana na clony
- ✚ Stratégie obrany na hráča bez lopty – zostať blízko hráča, ktorého obranca bráni, ale stále vidieť loptu, použitím obranného trojuholníka
- ✚ Všetci hráči majú zodpovednosť v tímovej obrane
- ✚ Dorskakovanie
- ✚ Komunikácia so spoluhráčmi

### *Rýchly prechod z útoku do obrany*

- ✚ Obrana koša, obrana na loptu a na hráča bez lopty
- ✚ Komunikácia so spoluhráčmi

## **TECHNICKÉ ZRUČNOSTI:**

### *Útočné*




- ✚ 1-na-1 so zakončením
- ✚ Uvoľňovanie sa
- ✚ Vstup s prihrávkou proti obrannému tlaku
- ✚ Rozšíriť prihrávku zo silnej na slabú stranu
- ✚ Účelný a účinný dribling
- ✚ Predstaviť prácu nôh pri streľbe
- ✚ Rozostupy hráčov ( spacing ): čiara 3-kového oblúka – vyvažovanie rozostupov
- ✚ Dorskakovanie – nasledovať loptu po vystrelení

### *Obranné*

- ✚ Predstaviť a zhodnotiť obranné postoje – na loptu, agresívne krytie hráča bez lopty aby nedostal loptu ( deny )
- ✚ Komunikovať činy hráča ( napr. lopta, strela, pomoc, atď. )
- ✚ 1-na-1 s tlakom po celom ihrisku
- ✚ Dorskakovanie
- ✚ Obrana hra bez faulovania

### *Rýchly prechod z útoku do obrany*

- ✚ Komunikácia

-  Lopta, kôš
-  Šprint do polovice ihriska, otočiť sa a tvárou otočený ku prichádzajúcej lopte
-  Zastaviť loptu, ostatný pod úrovňou lopty a obsadiť ostatných hráčov

### **SPACING A MOTION 5 – 0:**








V basketbale rozlišujeme dve rýchlosti pohybu:

- nízka intenzita: pomalší pohyb - zabezpečuje kontrolu situácie
- vysoká intenzita: rýchly, dynamický pohyb - využitie pri atakovaní koša

Našou snahou musí byť kontrola a diktovanie tempa hry s využitím každej možnosti na atakovanie koša.

Všetko to, čo vykonáme pred samotnou strelou na kôš smeruje k dosiahnutiu kvalitného spacingu, ktorým vytvárame strelecké pozície, alebo pozície na dynamickú hru 1 na 1. Pohyb považujeme za momentálne najdôležitejší prvok útočnej hry. Naším cieľom je dosiahnuť, aby všetky hráčky boli v pohybe.

Našou úlohou je: hrať prienikovú hru,  
vytvoriť pozíciu nechránenej strely,

-  spacing ,chápeme ako správne rozmiestnenie hráčov na ihrisku,
  -  neriad' sa iba naučeným pohybom, ale aj podľa postavenia obrany,
  -  nikdy neostaň v tieni svojho obrancu,
  -  bez dobrého spacingu nie je možné hrať dobrý basketbal,
  -  nehrať statické 1-1, ale dynamické – keď obranca dobieha do svojej pozície na bránenie,
  -  spacing nám umožňuje hrať 1-1, vždy sa snažíme hrať 1-1 – pri agresívnom prieniku do koša sú potrebné min. 2 driblingy (údery) a max. 3. 1 dribling – neprinúti obranu reagovať. Nerobíme veľké a zložité zmeny smeru. Snažíme sa čo najskôr získať elbow (prienik zo stredu) alebo box. Nesmieme prerušiť dribling a ak ho prerušíme, tak sa snažme zastaviť na dve nohy.
- s prijímaním lopty musíš periférne vidieť obrancu, tak aby si ho mohol prečítať,
  - ak prijmem loptu, vždy musíme sledovať kôš,
  - ak je obranca príliš odstúpený, strieľaj,
  - ak je obranca príliš „nalepený“ alebo stráca stabilitu, sprav prienik do koša,
  - ak obranca stojí v správnom postavení, máš možnosť prihrávky na voľnejšieho spoluhráča alebo urob fintu, tak aby si obrancu dostal do zlého postavenia. Je to tvoja možnosť ako to využiť, či už prienikom alebo strelbou,
  - ak nie si strelcom a obranca k tebe nepristúpi pokračuj v hre hod' a bež.
-  spacing je úzko spojený s timingom (časovaním), ak nemáme správne časovanie pohybu a timing prihrávok, náš útok stráca zmysel,



- do spacingu sa zapája všetkých 5 hráčov,
- bez zvládnutých individuálnych činností nám spacing nepomôže k dobrej hre,
- hráči v prienikovej hre musia byť agresívni a dôslední, tak aby prekonávali svojich obrancov,
- stále musíme pracovať na budovaní dobrých uhlov pre prihrávku,
- všetci hráči musia sledovať loptu a hráč s loptou musí vidieť 4 spoluhráčov.

**CELÝ SPACING MUSÍ BYŤ CHÁPANÝ AKO VARIABILITA V ÚTOKU, ZMENY SÚ PRÍPUSTNÉ – VŠETKO ZÁVISÍ OD HČJ, MENTÁLNEJ PRIPRAVENOSTI, ANTICIPÁCIE HRÁČOK, PERIFERNOM VIDENÍ A HLAVNE OD POHYBU HRÁČOK.**

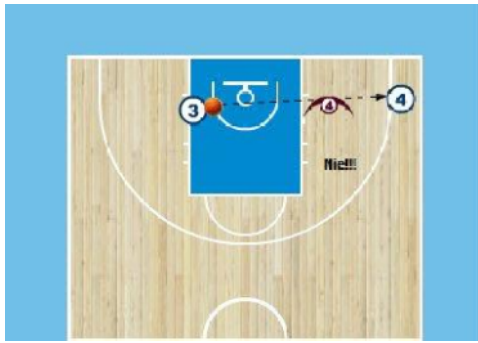
**RÝCHLE PRENESENIE LOPTY ZO SILNEJ STRANY NA SLABÚ, ROBÍ OBRANE PROBLÉM, KTORÝ JE ŤAZKO RIEŠITEĽNÝ!**

## Základné princípy:

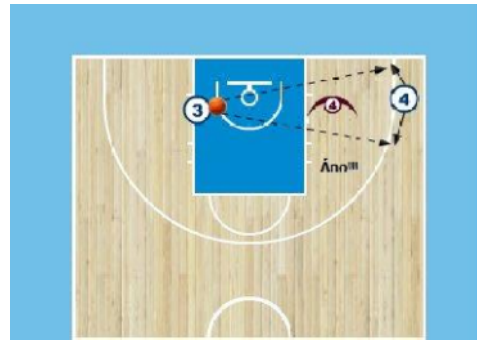


5 spacingových bodov – vždy sa snažíme vyplniť 2 z nich, všetky body vypíňame šprintom. Vzdialenosť medzi hráčmi je min 3,5m (podľa veku). Starší hráči, by mali byť (na obvode) 0,5m nad trojbodovým oblúkom. Všetky činnosti sú vykonávané šprintom, maximálna intenzita (uvoľnenie, postavenie clôn, rolovanie, popovanie atď.)

- ruky sú vždy pripravené prijať loptu (vždy ukazujeme desať prstov – terč), spacing nie je o úspešnosti strelby, ale o všetkom čo urobíme pred ňou,
- nesmieme dovoliť, aby jeden brániaci hráč (na slabej strane) ubránil dvoch útočníkov,
- priorita je získať stred územia TH, každým prienikom chceme poraziť obranu súpera a stred je najjednoduchšia cesta.
- prvý prienik s vyhodnotením, je obrana schopná ešte riešiť, pri ďalšom prieniku je to už ťažko riešiteľné a takmer nebrániteľné. Prenos lopty je základom modernej a dynamickej hry,
- ak je vystrelená lopta, hráč neostáva v pol rohu, ale posúva sa, aby zabezpečil obrannú tranzíciu. Je to o pohybe – 3 hráči vytvárajú trojuholník, na útočný doskok a ďalší dvaja zabezpečujú obrannú tranzíciu,
- ak vnikáme, lopta ťa musí vidieť, ak ťa nevidí - nevytváraš dobré prihrávkové uhly (zlý spacing),



Obrázok 1: (NIE)

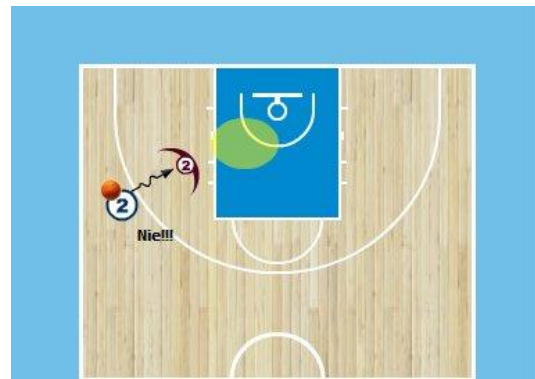


Obrázok 2: (ÁNO)

Na obrázku 1, útočník 4 ostáva v tieni svojho obrancu, čím znemožňuje možnosť prijať prihrávku od 3. Na obrázku 2, útočník 4 vystupuje s tieňa svojho obrancu, čím získava možnosť prijať prihrávku.



Obrázok 3: (ÁNO)



Obrázok 4: (NIE)



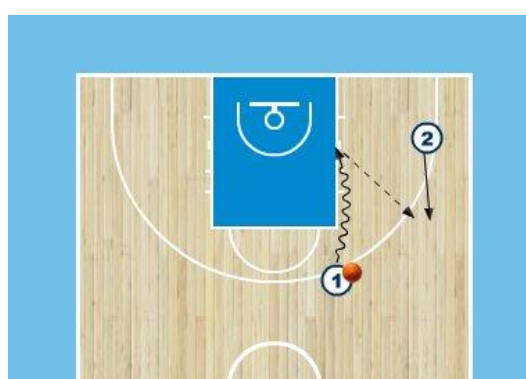
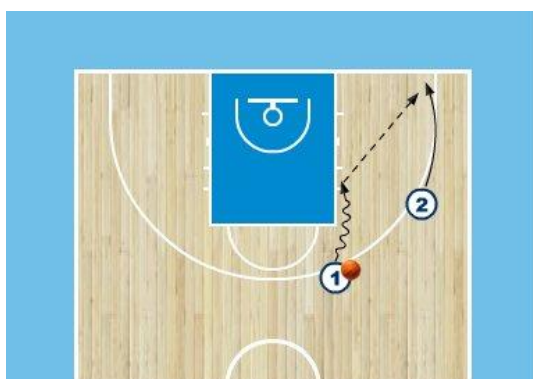
Obrázok 5

Pri prienikovej hre s loptou je pre nás podstatné, aby hráč s loptou prekonal svojho obrancu a prenikol do stredu trestného územia (TÚ), tak ako na obrázku 3. Nechceme, aby hráč s loptou zastavil pred TÚ (obrázok 4). Ak sa však stane takáto situácia a hráč, ktorý preniká bude zastavený svojim obrancom, chceme, aby najbližší hráč išiel za neho (obrázok 5). Snažíme sa o prienik do stredu, čo je ťažko riešiteľné pre obranu.

## Spacing pri prienikoch krídla a rozohrávača:

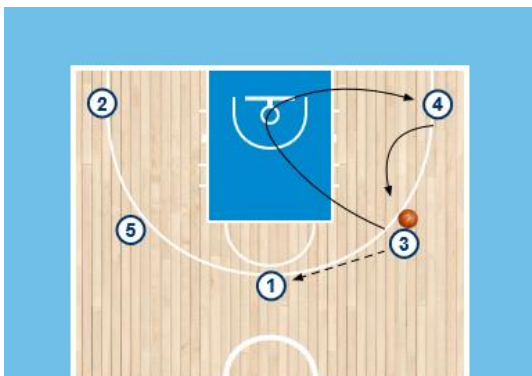
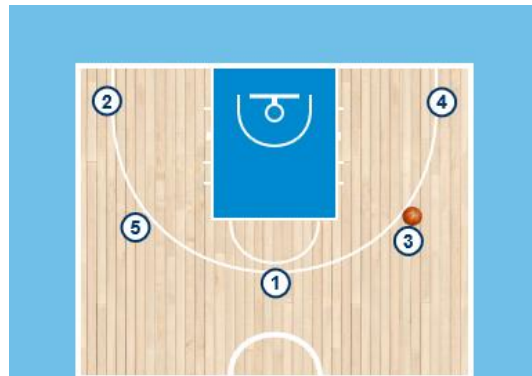
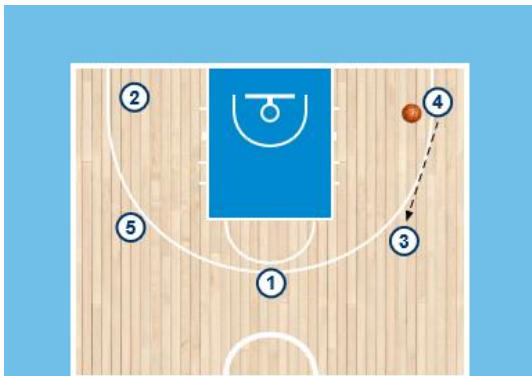
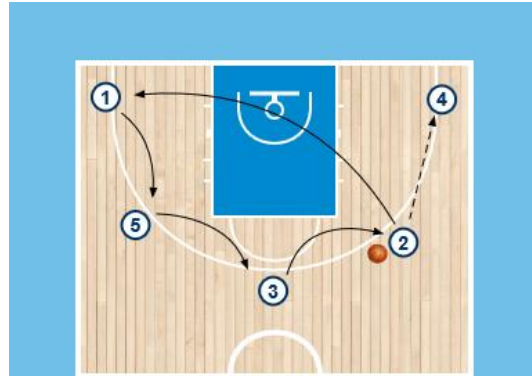
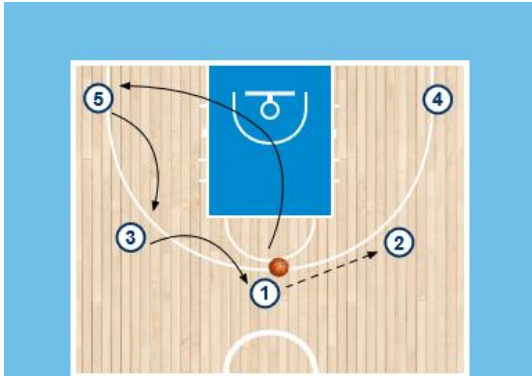


Hráč na slabej sa vždy posúva do pol rohu (alebo do short corner – keď budeme starší, tak to bude vždy pol roh).

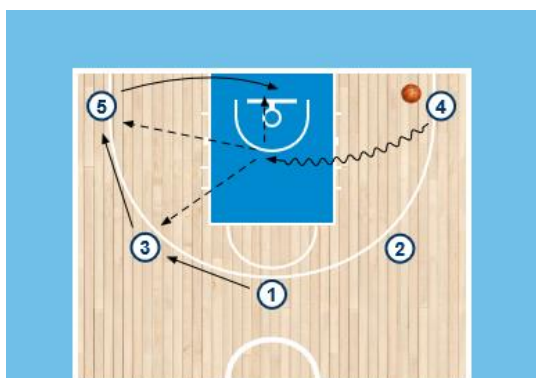
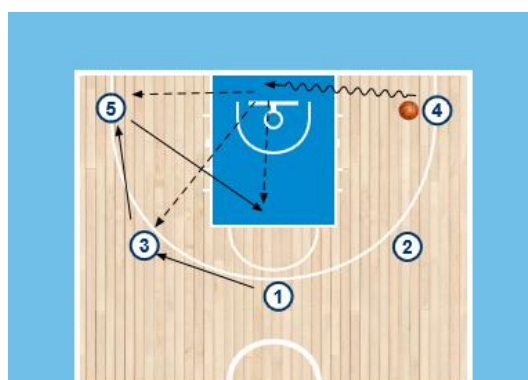
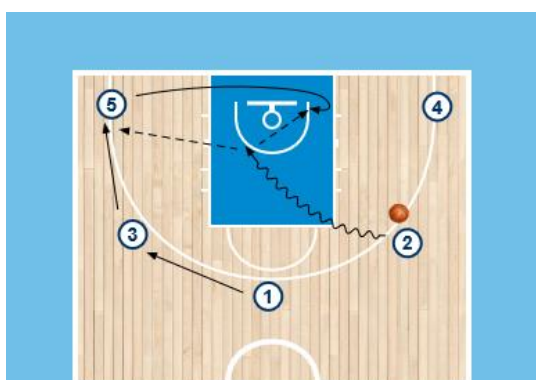
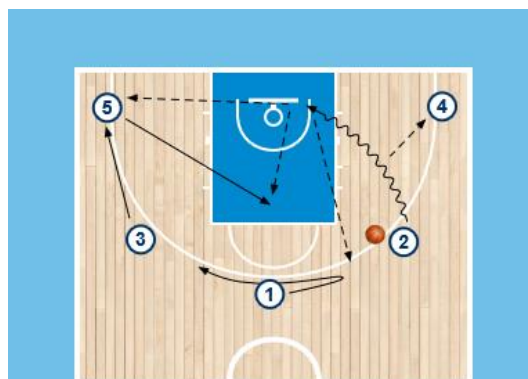
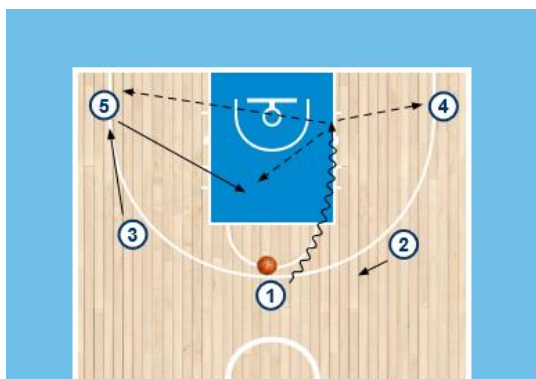


Ak hráč 1 preniká do koša, krídlo 2 na silnej strane sa posúva do pol rohu (alebo short corner), pokiaľ hráč 1 neprekoná 3 alebo 2 písmeno TH. Ak hráč 1 prekoná 3 alebo 2 písmeno, krídlo 2 zabieha za neho.

# SYSTEM 5-0



## SPACING PRI VNIKOCH



# Metodika 14 – 16 ročné

## ZÁKLADNÉ BASKETBALOVÉ ZRUČNOSTI:

### *Základné motorické pohybové zručnosti – bez lopty*

- ✚ Basketbalové postoje – pripravená zaútočiť, obranný postoj
- ✚ Pohyb – počiatočný ( štartovanie ), zastavenie, zmena smeru
- ✚ Práca nôh – agility, rovnováha a koordinácia ( abeceda )
- ✚ Videnie – skenovanie

### *Základné motorické zručnosti s loptou*

- ✚ Basketbalové postoje – trojhrozba, pripravený, pripravený vystreliť
- ✚ Práca nôh – obrátky ( pivotovanie ), rovnováha, výbušnosť

### *Dribling – na mieste a za pohybu*

- ✚ Rýchlostný – stiahnutý
- ✚ Za chrbtom
- ✚ S dvomi loptami
- ✚ Zvnútra von do driblingu so zmenou smeru s prehodením lopty pred telom
- ✚ Medzi nohami
- ✚ Dribling s otočkou
- ✚ Kombinácia pohybov pri driblingu
- ✚ Dribling proti obrannému tlaku na loptu

### *Prihrávanie a chytanie lopty*

- ✚ Prihrať loptu von od koša ( outlet passes )
- ✚ Prihrávky cez celé ihrisko

### *Strelba*

- ✚ Pripravený vystreliť
- ✚ Príprava strelby
- ✚ Strelba z výskoku
- ✚ Strelba za 3-body
- ✚ Strelba z trestného hodu

### *Dvojtakt*

- ✚ Z jednej nohy
- ✚ Z dvoch nôh ( power lay up )
- ✚ Strelba z dvojtaktu so zakončením z druhej strany koša ( reverse lay up )
- ✚ Rozhodnutie na druhu zakončenia

### *Pohyb hráča s loptou na obvode ( perimeter )(1-na-1)*

- ✚ Nafintovať streľbu a prienik ku košu s otvoreným krokom
- ✚ Nafintovať streľbu a prienik ku košu so zatvorením krokom
- ✚ Výkrok ( jab step ) a vystreliť na kôš

### *Pohyb hráča bez lopty na obvode*

- ✚ V-únik
- ✚ L-únik
- ✚ Únik za chrbtom obrancu ( backdoor cut )

### *Pohyb posta bez lopty*

- ✚ Prišpendlenie si obrancu na chrbát ( sealing )

### *Pohyb posta s loptou*

- ✚ Krátky krok vzad hrajúc chrbtom ku košu ( drop step )
- ✚ Otočiť sa tvárou ku košu a streľba z výskoku

### *Predstaviť v tejto fáze situácie pri nastavovaní clôn*

- ✚ Krížna clona ( cross screen )
- ✚ Dolná clona ( down screen )
- ✚ Clona na loptu

### *Doskakovanie*

- ✚ Odstavovanie
- ✚ S oboma rukami na loptu
- ✚ Prvá prihrávka do protiútoky/protiútok s použitím push driblingu

## **HERNÉ PRINCÍPY:**

### *Rýchly protiútok*

- ✚ Atakovať kôš
- ✚ Prvá prihrávka do protiútoky alebo okamžite zaútočiť s driblingom

### *Rýchly prechod z útoku do obrany*

- ✚ Udržať loptu preč od stredu ihriska
- ✚ Prvý hráč v obrane bráni kôš
- ✚ Zastaviť loptu
- ✚ Obsadzovať voľných útočníkov s použitím komunikácie so spoluhráčmi
- ✚ Nútiť hráčky aby boli pod úroveň lopty

### *Útočné koncepty*

- ✚ Atakovať kôš
- ✚ Prvoradé sú rozostupy hráčov ( spacing )
- ✚ Byť rýchly, ale neponáhľať sa

### *Použitie driblingu*

- ✚ Atakovať kôš
- ✚ Zlepšiť uhly prihrávky

### **TECHNICKÉ ÚTOČNÉ ZRUČNOSTI:**

- ✚ Clona na loptu
- ✚ Clona a obrátka(pick&roll)
- ✚ Útok 5-na-5
- ✚ Možnosti clonenia
- ✚ Koncept založený na – atakovať s loptou kôš, rozostupy hráčov ( spacing ), princípy prieniku ku košu s loptou, prihrávka a únik a prišpendlenie si obrancu

### *1-na-1 – streľba*

- ✚ Streľba po nastavení clony
- ✚ Koncept dostať voľného strelca – použitím clôn: clona, streľba a prihrávka

### *Tímová obrana*

- ✚ Komunikácia
- ✚ Rotácia – výpomoc a znovunavrátenie sa do obranného postavenie ( help&recover )

### *Rýchly protiútok*

- ✚ Definovať úlohy
- ✚ Dorskakujúci hráč, prvá prihrávka do rýchleho protiútok, druhá prihrávka do RP
- ✚ Predvídať kontrolu lopty
- ✚ Postupovanie s loptou: prihrávka, dribling
- ✚ Úlohy po zastavení rýchleho protiútok

### *Rýchly prechod z útoku do obrany*



- ✚ Komunikácia
- ✚ Bránenie/pokrytie celého ihriska
- ✚ Zabezpečenie – prvý hráč naspäť do obrany



### *Koncepty útoku a obrany*

*Zónové útočné a obranné koncepty plus zónové pressingy a prerazenie pressingu (press break) budú predstavené neskôr v tejto fáze, potom ako hráčky nadobudli potrebné znalosti útočných a obranných konceptov hráčky proti hráčke. Pripomienka trénerom: cieľom je rozvinúť „komplexnú basketbalovú hráčku“ radšej ako pozičnú.*

### *Pressing a prerazenie pressingov ( press & press break )*

-  Predstaviť koncepty nastavovania pasce na hráča s loptou ( zdvojovanie )
-  Predstaviť koncepty ako rozbiť pascu a preraziť pressingovú obranu

### **POMER TRÉNOVANIA – SÚŤAŽ**

Približný pomer 66% tréovania a 33% zápasov je odporúčaný odborníkmi počas fázy „správneho tréovania“.

# Metodika 16 – 18 ročné

## ZÁKLADNÉ BASKETBALOVÉ ZRUČNOSTI:

### *Dribling – na mieste a za pohybu*

- ✚ Pri nevýhodných situáciach ( 1-na-2, 2-na-4, 3-na-4 )

### *Prihrávanie a chytanie lopty*

- ✚ Vstupné prihrávky na posta ( z driblingu a stojac )
- ✚ Krížne prihrávky zo silnej na slabú stranu/skip passes

### *Strelba*

- ✚ Po úniku preč od koša
- ✚ Za 3-body
- ✚ Z výskoku po ukončení driblingu

### *Dvojtakt*

- ✚ Vykonanie dvojtaktu spojené s obranným kontaktom
- ✚ Kreatívne zakončenia

### *1-na-1*

- ✚ Za pohybu 1-na-1 – prudký pohyb s loptou dopredu a rýchla zmena smeru s prehodením lopty pred telom
- ✚ Na mieste 1-na-1 – séria výkrokov (jab), fintovanie strelby

### *Pohyb posta*

- ✚ Strelba sponad hlavu z výskoku s odrazom z oboch nôh
- ✚ Mať loptu nad hlavou, fintovať strelbu a potom zakončiť zdola ( up&under )
- ✚ Otočiť sa tvárou ku košu a prienik
- ✚ Strelba z krátkych rohov, prieniky
- ✚ Strelba z horného posta, prieniky

### *Obranný postoj na loptu*

- ✚ Uzatváranie priestoru ( closeouts )

### *Doskakovanie*

- ✚ Po doskočení vyvezenie lopty von s driblingom

## **HERNÉ PRINCÍPY:**

### *Rýchly protiútok*

- ✚ Prvý trailer ide pred obruč
- ✚ Druhý trailer ide na čiaru 3-bodového oblúka

### *Rýchly prechod z útoku do obrany*

- ✚ Zdokonalenie predchádzajúcich určených zručností

### *Útok*

- ✚ Prvoradé je dodržiavanie rozostupenia medzi hráčmi ( spacing ) – umožniť prienik s loptou
- ✚ Posun hráčky po spoluhráčkinom prieniku
- ✚ Pozerať sa na príležitosť úniku
- ✚ Byť trpezlivá
- ✚ Buď rýchla, ale neponáhľaj sa

### *Prečítanie clôn*

- ✚ Byť trpezlivý a urobiť správne prečítanie

### *Preraziť pressing*

- ✚ Rozmiestnenie hráčov
- ✚ 3 možnosti prihrávky ( do stredu ihriska, naspäť, pozdĺž postrannej čiary )
- ✚ Postup proti zdvojovaniu

### *Princípy útoku do zóny*

- ✚ Atakovanie medzier v zóne
- ✚ Prihrávky zo silnej na slabú stranu
- ✚ Nevynechávať spacingové miesta pri otáčaní lopty

### *Princípy zónovej obrany*

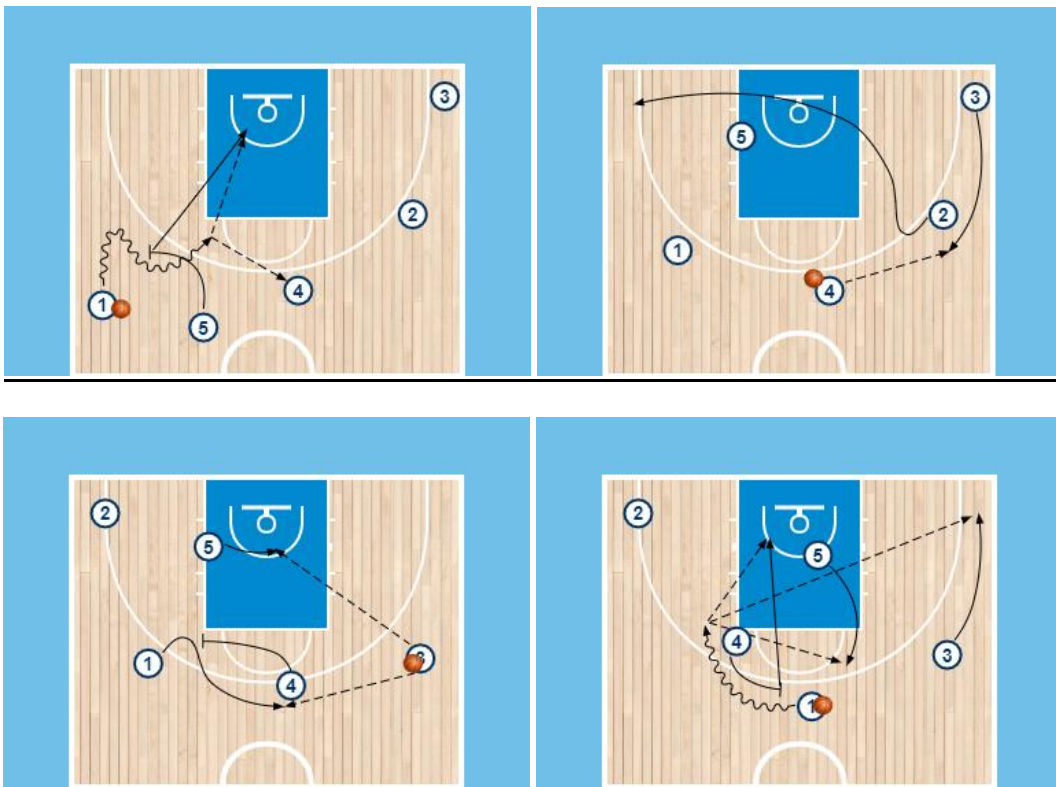
- ✚ Komunikácia pri každej prihrávke
- ✚ Každý jeden sa pohybuje pri každej prihrávke
- ✚ Ruky hore, zaberáť priestor
- ✚ Nedovoliť loptu na posta v hornom postavení
- ✚ Správne rozmiestnenie ( nikdy nebránia dvaja hráči jedného útočníka )

## POMER TRÉNOVANIA – SÚŤAŽ:

Pomer medzi trénovaním a súťažou sa teraz mení ku pomeru 3:1. 40% trénovania je venovaných rozvoju technických a taktických zručností a zlepšenia telesnej kondície a 60% je venované súťaženiu a špecifickému tréningu na zápas.

## PLAYBOOK:

### „ Transition „



# OBRANA

# OBRANA 1 vs 1

## PERIMETER:

### *Obrana na loptu v strede ihriska*

- ✚ postavenie tela je nízko a naširoko, jedna noha pred druhou o pol chodidla, 45° uhol oboch nôh
- ✚ jedna ruka pracuje na lopte, druhá pracuje na tečovanie lopty, alebo zisk lopty ( pri prihrávke )
- ✚ nos smeruje do stredu hrudníka
- ✚ pohyb nôh – „STEP + SLIDE“, nikdy nie opačne!!!
- ✚ útočník s loptou nesmie urobiť viac ako jeden dribling na mieste
- ✚ zákaz vstupu do vymedzeného územia – vytláčame mimo vymedzené územie

### *Obrana na loptu na strane*

- ✚ postavenie tela je rovnaké
- ✚ spojica oboch chodidiel smeruje do rohu ihriska
- ✚ nedovoliť prienik stredom – do vymedzeného územia
- ✚ nos smeruje na vnútorné rameno útočníka
- ✚ posledný bod, kde máme šancu zastaviť útočníka je spojica čiary vymedzeného územia a koncovej čiary

### *Obrana bez lopty mimo troj - bodového územia*

- ✚ STATICKÉ – otvorené postavenie, help & recover
- ✚ DYNAMICKÉ – zatvorené postavenie, jedna ruka je vystretá, palec smeruje dole, druhá je ohnutá v lakti a kontroluje pohyb na back-door, pri back-door pohybe sa otáča len hlava
- ✚ nikdy nebránime v rohu DENY
- ✚ bránime v 1/3 od hráčky a 2/3 od lopty

### *Obrana bez lopty v troj – bodovom území*

- ✚ stále vidíme loptu a vytláčame hráča mimo uhol prihrávky

### *Obrana bez lopty na slabej strane*

- ✚ stojíme pod obručou, periferné videnie, pistol stance ( vidieť hráčku a loptu zároveň ) – keď sme na 3 prihrávku
- ✚ ak sme na 2 prihrávku, jedna noha je vo vymedzenom území a druhá na čiare vymedzeného územia

### *Close out*

- ✚ nie je to pohyb smerom ku lopte, ale maximálny šprint na vzdialenosť jedného metra od hráčky s loptou, kde jedna ruka je hore a druhá robí tlak na možný dribling
- ✚ v nízkom obrannom postavení sa snažíme prinútiť súpera k driblingu bez kreativity a voľnej strely

### **CENTRI:**

#### *Nízky post – low post*

- ✚ ¾ deny z vrchnej strany
- ✚ tlačíme hráčku čo najbližšie ku koncovej čiare – mimo línie prihrávky
- ✚ ak prijme hráčka loptu na nízkom poste, tlačíme ju k čiare trestného hodu
- ✚ hráčka nemôže urobiť prvý dribling do vymedzeného územia a ani na koncovú čiaru
- ✚ hráčka na nízkom poste nemôže urobiť viac ako 3 driblingy

#### *Stredný post – middle post*

- ✚ ¾ deny z vrchnej strany – ak je lopte v strede ihriska
- ✚ Ak príde lopta na 45° - popod hráčku a ¾ deny zo spodnej strany a zodpovednosť za zastavenie prípadného prieniku zo 45° na základnú čiaru smerom ku košu

#### *Vysoký post – high post*

- ✚ ¾ deny z vrchnej strany
- ✚ Ak je lopta na strane na 45° - ¾ deny zo spodnej strany – popod hráčku

# OBRANA PICK & ROLL

## CONTAIN:

### *Dôvod*

- ✚ neroztáhovať obranu a prehusťovať vymedzené územie
- ✚ ponechať pod košové hráčky v blízkosti koša

### *Úlohy hráčov*

## PODKOŠOVÝ HRÁČI

- ✚ najdôležitejšie je postavenie hráčky pred akciou – FLAT triangel
- ✚ vybieha s cloniacou hráčkou za pomoci kontaktu a dosahuje líniu clony – SCREENING LINE
- ✚ ak nestihne pohyb útočníka a mešká, zastavuje svoj pohyb aby nedošlo ku protipohybu s útočiacou hráčkou, ktorá atakuje kôš
- ✚ cúva tvárou k lopte tak, že je kolmo telom na hráčku s loptou a je schopná brániť oboch naraz s RUKAMI HORE!!!
- ✚ práca rúk – hneď za clonou bráni bližšou rukou k svojej hráčke prihrávku o zem a vzdialenejšou lobovanú prihrávku, neskôr opačne
- ✚ pod košová hráčka opúšťa hráčku s loptou až vtedy, keď jej obranca hráčky s loptou kričí, že ju má – NIKDY NIE SKÔR!!! – ľahký kôš spod koša – zodpovednosť za dvojtakt
- ✚ pri znovu naberaní je pod košová hráčka chvíľu chrbtom k svojej hráčke, ale hneď prednou obrátkou naberá svoju hráčku a bráni  $\frac{3}{4}$  deny a znemožňuje líniu prihrávky
- ✚ nikdy nemôže ísť poza chrbát

## PERIMETER

- ✚ na hráčku s loptou je neustály tlak, správna obrana priamo na hráčku
- ✚ ak počuje od pod košovej hráčky, že prichádza clona, vždy zmenou postavenia nôh tlačí hráčku s loptou do clony a vždy ide vrchom
- ✚ technika nôh – klame vnútornou nohou DO clony a vonkajšou ide rýchlo vrchom, vyhýba sa kontaktu
- ✚ technika rúk – zachytáva prihrávku o zem bližšou rukou k cloniacej hráčke
- ✚ predbehne cloniacu hráčku a znovu naberá hráčku s loptou a posieľa pod košovú hráčku späť
- ✚ má zodpovednosť za strelu



## ZVYŠOK

- ✚ prvá hráčka za pickom kontaktuje hráčku, ktorá rolluje – BUMP čo najvyššie a spomaľuje ju a znovu naberá svoju hráčku
- ✚ prvá hráčka pred pickom – HELP & RECOVER – zodpovednosť na prvú prihrávku a strelu
- ✚ ak sú za pickom dve hráčky z perimetra – posledná je na spojnici kôš – kôš ( split line ) a BUMP na rolujúcu hráčku čo najvyššie a naberá druhú prihrávku – X defense
- ✚ ak je za pickom pod košová hráčka – BUMP ( podrží rolujúcu hráčku až kým nejde prihrávka na jej hráčku ) a znovu naberanie

## **PREBERANIE:**

### *Dôvod*

- ✚ agresivita
- ✚ rozvoj obranných činností jednotlivca v obrane 1 na 1

### *Úlohy hráčov*

## POD KOŠOVÉ HRÁČKY

- ✚ obrankyňa musí mať správne postavenie a nesmie meškať za útočnicou, ktorá stavia clonu
- ✚ musí dosiahnuť úroveň clony – SCREENING LINE
- ✚ kričí na svoju spoluhráčku, že prichádza clona a vystupuje zo svojho postavenia a agresívne napáda útočníka
- ✚ základom je aby nebola prebitá ihneď za clonou, ale udržala ju mimo troj – bodového územia

## PERIMETER

- ✚ na hráčku s loptou je neustály tlak, správna obrana priamo na hráčku
- ✚ ak počuje od svojej spoluhráčky, že prichádza clona, mierne odstúpi od hráčky s loptou
- ✚ ihneď ako zacíti kontakt od cloniacej hráčky, vnútornou nohou ide okamžite pod hráčku
- ✚ jednou rukou, ktorá je ohnutá v predlaktí sa opiera o cloniacu hráčku a vytláča ju mimo vymedzeného územia
- ✚ úlohou hráčky je aby čo najdlhšie udržala hráčku mimo a nedovolila jej zaujať výhodnejšie postavenie voči obrancovi
- ✚ ďalej sa správa podľa pravidiel kolektívnej obrany ako aj 1 na 1

# OBRANA CLONY NA HRÁČA BEZ LOPTY

## CLONY BEZ LOPTY:

- 🏆 baseline screen
- 🏆 down screen
- 🏆 flare screen
- 🏆 screen away
- 🏆 flex screen
- 🏆 shuffle screen
- 🏆 cross screen
- 🏆 hand off

### *Down, flare, flex, shuffle a screen away*

- 🏆 obrankyňa hráčky, na ktorú sa stavia clona má za úlohu prejsť medzi hráčkou, ktorá stavia clonu a svojou spoluhráčkou ( obrankyňou cloniacej hráčky )
- 🏆 musí zaujať správne postavenie pred postavením clony
- 🏆 obrankyňa hráčky, ktorá stavia clonu musí dať priestor hráčke na ktorú je stavaná clona aby prešla medzerou
- 🏆 hráčka, ktorá bráni cloniacu hráčku musí stále vidieť loptu a svoju hráčku – HELP POSITION

### *Hand off*

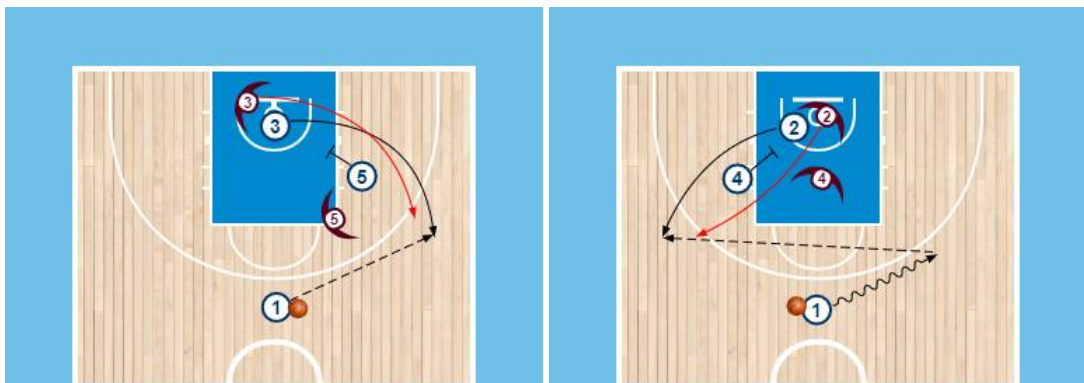
- 🏆 hráčka, ktorá bráni loptu musí mať správne postavenie
- 🏆 hráčka, ktorá bráni hráčku, ktorá preberá hand off ide za každých okolností pomedzi hráčku predávajúcu loptu a obrancu lopty
- 🏆 povinnosťou hráčky, ktorá bráni loptu v danom momente je umožniť a vytvoriť priestor na pohyb medzi – odstúpiť

### *Cross screen*

- 🏆 súhra dvoch brániacich hráčov
- 🏆 obrankyňa pod košovej hráčky je v správnom postavení vzhľadom na loptu
- 🏆 ak prichádza clona, mení svoje postavenie a to tak, že vystupuje nad svoju hráčku a tlačí ju smerom ku koncovej čiare a zároveň sa vyhýba kontaktu – clone a bráni z vrchnej strany
- 🏆 obranca cloniacej hráčky musí nakontaktovať útočnú pod košovú hráčku – BUMP a spomaliť jej pohyb aby sa obrankyňa pod košovej hráčky dostala cez clonu
- 🏆 ihneď prichádza ku znovu naberaniu svojich hráčov
- 🏆 pod košová hráčka  $\frac{3}{4}$  deny
- 🏆 obranca perimetra v správnom postavení vzhľadom na loptu

### Baseline screen

- ✚ obrankyňa hráčky zaujme správne postavenie a to  $\frac{3}{4}$  tela na útočníka
- ✚ nedovolíme hráčke si vybrať stranu na ktorú vybehne, ale tlačíme ju na jednu stranu
- ✚ obrankyňa nesmie dovoliť kontakt, ináč útočník získava výhodu
- ✚ obrankyňa beží za svojou hráčkou, za vonkajším ramenom aby sa vyhla kontaktu s clonou
- ✚ ako náhle minie clonu, beží čo najkratšou možnou dráhou k útočníkovi a bráni DENY (obr.1)
- ✚ obrankyňa pod košovej hráčky stojí nad svojou hráčkou a je zodpovedná za prípadný CURL
- ✚ nikdy nechceme preberať
- ✚ ak prichádza k baseline screen na slabej strane, obrankyňa útočníčky ide pomedzi cloniacu a obrankyňu cloniacej (obr.2)



obr.1

obr. 2

# ÚΤΟΚ

# RIEŠENIE PRESILOVÝCH SITUÁCIÍ 2 – 1, 3 – 2

## PRESILOVÁ SITUÁCIA 2 -1

- od polovice ihriska chceme aby loptu viedla lepšie driblujúca hráčka
- povinnosťou hráčky s loptou je vytvorenie situácie 1 na 1
- hráčka s loptou musí atakovať kôš
- hráčka bez lopty stále beží pred hráčkou s loptou do úrovne čiary trestného hodu (obr.3)
- mala by sa pohybovať zhruba jeden meter pred driblujúcou hráčkou
- na úrovni čiary trestného hodu musí spomaliť a nechať sa predbehnúť od hráčky, ktorá vedie loptu (obr.4)
- musí jej dať šancu a priestor na spätnú prihrávku
- v situácii 2 – 1 sa presilovka MUSÍ končiť košom, alebo faulom



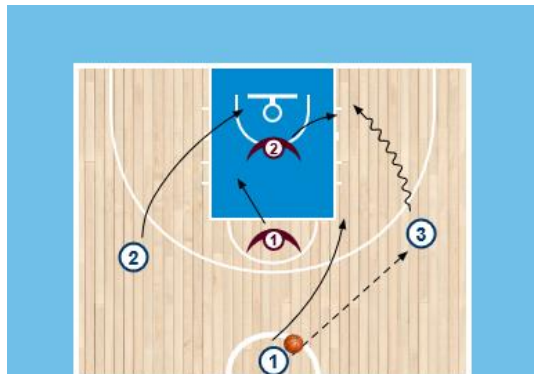
obr.3

obr.4

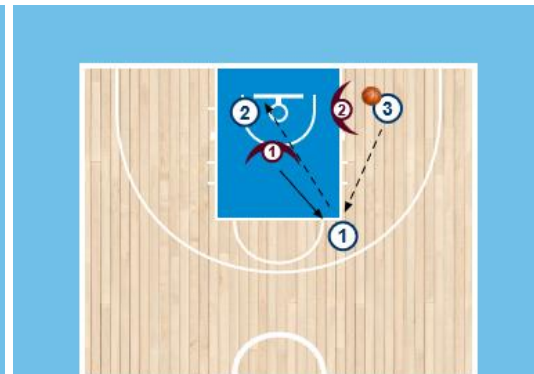
## PRESILOVÁ SITUÁCIA 3 – 2

- od polovice ihriska musí prísť prihrávku na stranu ihriska (obr.5)
- aj pri situácii 3 – 2 platí pravidlo lepšie driblujúcej hráčky
- hráčka, ktorá prijme prihrávku na strane musí zaútočiť na koncovú čiaru a atakovať kôš
- musí vytvoriť situáciu 1 na 1
- hráčka, ktorá prihrávala zo stredu ihriska beží za hráčkou ktorej prihrávala v oblasti spojnice roh – roh trestného územia
- hráčka na slabšej strane beží až pod kôš a čaká na finálnu prihrávku
- hráčka, ktorá má loptu sa rozhoduje kam prihráva
- najlepšie využiteľná je prihrávka za seba, lebo sa vytvára situácia 2 – 1 (obr.6)
- obrankyňa, ktorá nebránila loptu si musí vybrať koho bude brániť a vždy sa vyskytne otvorená strela, alebo ľahké zakončenie spod koša

- nesmieme zabúdať, že presilová situácia 3 – 2 je v podstate RÝCHLY protiútok a všetko musí byť vykonané v maximálnej rýchlosti
- nedovolíme veľa zbytočných prihrávk, ale po 2 až 3 prihrávkach musí prísť zakončenie



obr.5



obr.6

# RIEŠENIE PICK & ROLL Z POHĽADU ÚTOKU

## Úlohy hráčov

### PODKOŠOVÍ HRÁČI

- ✚ do každej clony musí pod košová hráčka šprintovať
- ✚ základom úspešného pick & roll je kvalitná clona
- ✚ clona musí byť postavená tak, že hráčka má nohy naširoko od seba, pokrčené v kolenách, ruky sú prekrížené na prsiach
- ✚ chrbát cloniacej hráčky smeruje tam, kde chce uvoľniť svoju spoluhráčku s loptou
- ✚ v clone sa hráčka nesmie hýbať, ale musí zaujať statické postavenie
- ✚ pod košové hráčky sa nesmú báť kontaktu, clona musí občas bolieť
- ✚ ak útočníčka s loptou je na vrchu pick & roll pod košová hráčka musí čítať obrankyňu lopty kade ide a podľa toho zvoliť správne rolovanie – ROLLING
- ✚ ak, ide popod clonu – volí zadnú obrátku a zo zdvihnutými rukami roluje pod kôš a zároveň vytvára streleckú pozíciu pre hráčku s loptou ( otáča sa na bližšej nohe ku košu )
- ✚ ak, ide ponad clonu – vrchom – volí prednú obrátku ( otáča sa na bližšej nohe ku košu) a roluje pod kôš, netočí sa celým telom, ale len hlavou aby mala stále kontrolu nad loptou a aby videla, čo sa deje pred ňou
- ✚ pod košová hráčka musí vedieť odkiaľ prichádza výpomoc
- ✚ pri obrane pick & roll – contain sa kladie veľký dôraz na kvalitu clony a clona by mala trvať 2-3 sekundy
- ✚ pri obrane pick & roll – hedge sa clona nestavia skoro vôbec – slip screen

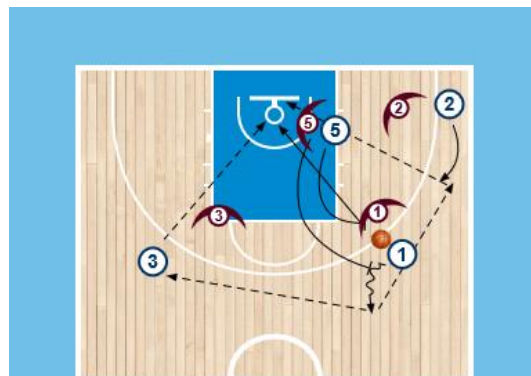
### PERIMETER

- ✚ hráčka s loptou pred akciou musí použiť klamlivý pohyb do opačnej strany ako prichádza clona – jab step
- ✚ útočníčka musí atakovať clonu, to znamená, že musí ísť rameno na rameno s cloniacou hráčkou aby nevznikla medzera a nedali šancu na úspešnú obranu
- ✚ pri pick & roll musí stále použiť minimálne dva driblingy aby donútil obranu sa hýbať
- ✚ ihneď ako minie clonu musí zvoliť cestu priamo na kôš a nie po troj – bodovom oblúku
- ✚ hráčka s loptou má 3 možností na uskutočnenie úspešného pick & roll – zakončenie, prihrávku na cloniacu hráčku, alebo prihrávku na tretiu osobu
- ✚ pri obrane pick & roll – contain musíme dbať na prihrávku na prvého hráča za clonou ( obr.7)
- ✚ pri obrane pick & roll – hedge neprebíjame obrancu, ale snažíme sa dať loptu na prvého hráča pred clonou, resp. za clonou ( obr.8 )

- pri riešení pick & roll situácii je veľmi dôležitá spolupráca všetkých hráčov na ihrisku na ktorú úzko súvisí správny pohyb bez lopty - SPACING



obr.7



obr.8



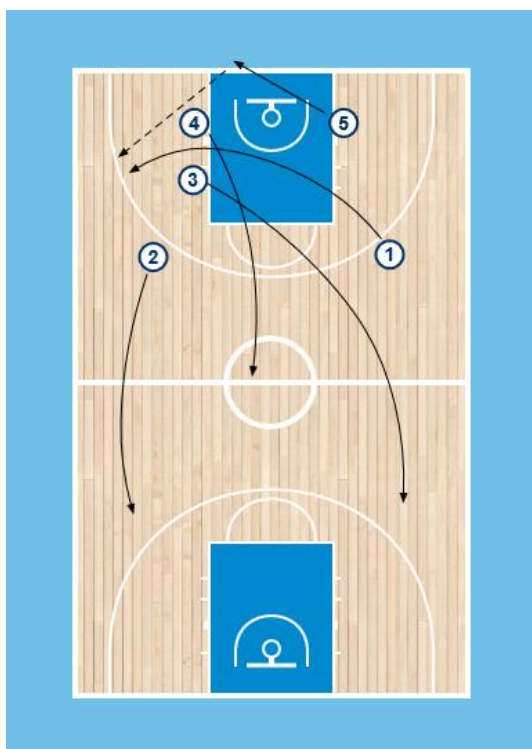
# ÚTOČNÁ TRANZÍCIA PO TRESTNÝCH HODOCH

## Dôvod

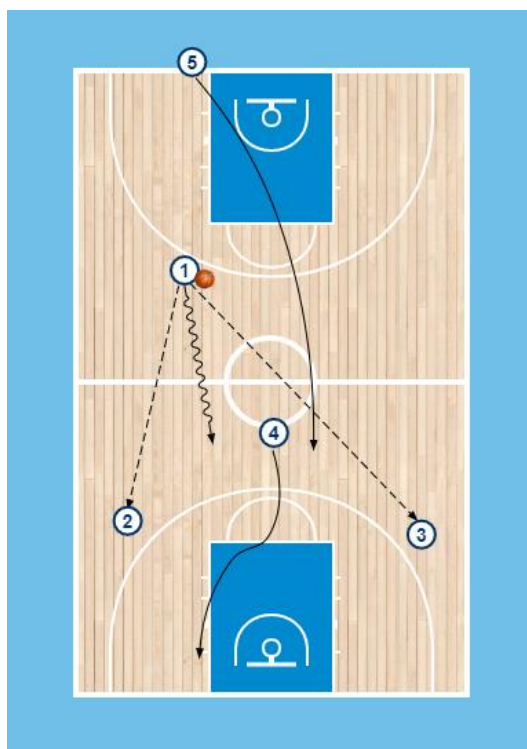
- možnosť zahrať rýchleho protiútok po štandardnej situácii

## Úlohy hráčov

- rozohrávačka a lepšie prihrávajúca pod košová hráčka stoja na rovnakej strane, ktoré zahajujú rýchly protiútok po úspešnom trestnom hode ( obr.9)
- druhá pod košová hráčka a dve krídla stoja na druhej strane
- po úspešnom trestnom hode pod košová hráčka berie loptu a ihneď prihráva rozohrávačke, ktorá sa pred tým uvoľní C – únikom – banana cut
- krídlo, ktoré neodstavuje pri trestných hodoch beží vo svojej línii na útočnú polovicu
- druhé krídlo, ktoré bolo zainteresované v odstavovaní beží na opačnú stranu, poprípade môže pomôcť rozohrávačke sa uvoľniť pomocou clony
- druhá pod košová hráčka, ktorá nevyhadzuje loptu beží stredom do útoku ako prvý trailer (obr.10)
- rozohrávačka musí prijať loptu tak aby videla celé ihrisko a dokázala vyhodnotiť situáciu čo najlepšie



obr.9



obr.10