

## AKO SPRÁVNE METODICKY UČIŤ BASKETBAL

V športe je veľmi dôležité vypracovať spôsob rozvoja a progresie atléta od začiatočníka až po reprezentanta. Je to pomôcka pre trénerov v ich plánovaní a vo výučbe. V basketbale veľa vyspelých krajín ako napr. USA, Španielsko, Taliansko, Austrália, Kanada atď. si vyvinuli pyramídu, ktorá je kombináciou progresie, ktorú by mal tréner používať vo výučbe basketbalovej zručnosti, telesnej kondície, životných schopností a motivácie. Ak chceme na Slovensku dosiahnuť úspechy na všetkých stupňoch rozvoja basketbalu, musíme dodržiavať všetky stupne (fázy) tejto pyramídy. Z hľadiska SBA je dôležité, aby tréneri vo všetkých mládežníckych kluboch pracovali v súlade s touto pyramídou a rozvíjali mladých hráčov/hráčky pre zlepšenie úrovne nášho mládežníckeho basketbalu a najlepší hráčky a hráčky reprezentovali Slovensko. Tento dokument a „Dlhodobý rozvoj basketbalového hráča“ sú metodické pomôcky pre trénerov vo všetkých mládežníckych kategóriách. Poznámka: Veľká časť tohto modelu je prevzatá z dokumentu publikovaného Kanadskou basketbalovou federáciou a veľa basketbalových krajín ju používa ako pomôcku pre trénerov na rozvoj mladých hráčov/hráčok.

Pyramída sa skladá zo štyroch strán:

Strana 1 – Basketbalové zručnosti

Strana 2 – Telesná kondícia

Strana 3 – Mentálne zručnosti

Strana 4 – Životné schopnosti



**BASKETBALOVÉ  
ZRUČNOSTI**

Práca nôh (footwork), manipulácia s loptou(ball handling),  
driblovanie s loptou, prihrávky, strelba útok, obrana



**TELESNÁ  
KONDÍCIA**

Princípy pohybu (tlačenie, ťahanie, podrepy, výpady s nohou,  
ohýbanie, točenie a držanie tela).  
Zložky telesnej kondície (aerobná, svalová vytrvalosť, flexibilita,  
sila, telová kompozícia).  
Súvisiace vzťahy s telesnou kondíciou (agilita, rovnováha,  
koordinácia, rýchlosť, sila)

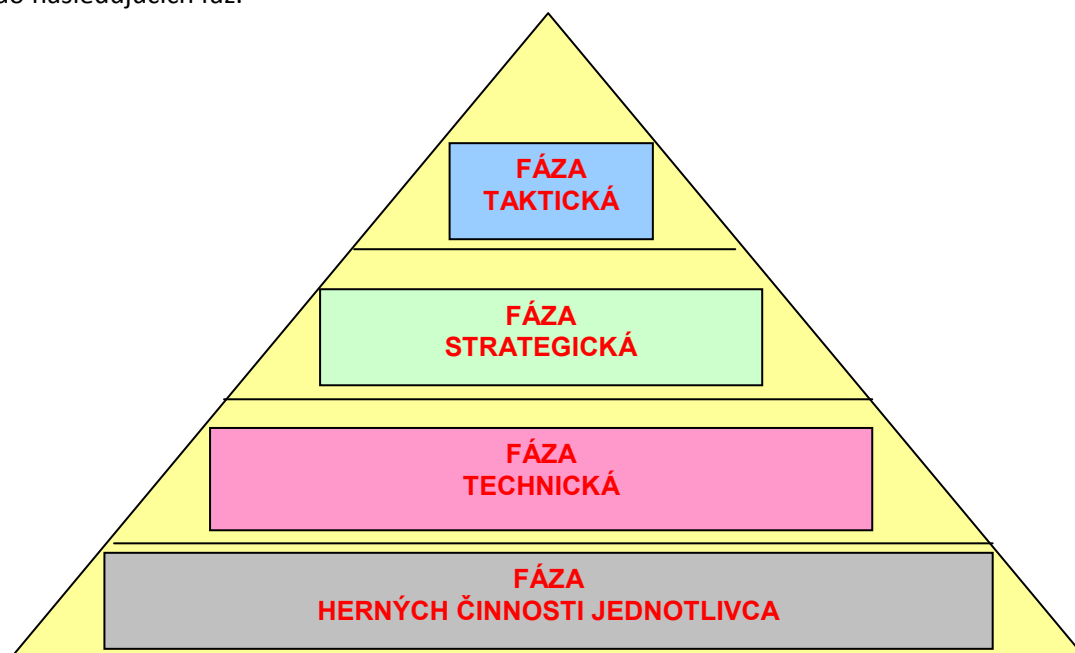
## MENTÁLNE ZRUČNOSTI

Radosť, sebaistota, koncentrácia, ciele, sociálna podpora a riadenie súťaží

## ŽIVOTNÉ SCHOPNOSTI

Toto dáva podporu a rovnováhu vo Vašom živote. Životné schopnosti sú ako napríklad vodcovstvo, zodpovednosť, sebadôvera, dôvera a komunikácia

Pomôcť trénerovi pri výučbe hry, každá strana pyramídy je taktiež horizontálne rozdelená do nasledujúcich fáz:



**Herné činnosti jednotlivca** – Toto sú základné zručnosti alebo princípy, ktoré všetci hráči sa potrebujú naučiť. Pri učení herných činností jednotlivca, hráč bude vycvičený "ako" a "prečo" základom basketbalu. Napríklad; ak hráč vie ako driblovať loptu a prečo ju driblovať, on/ona získala základnú zručnosť driblovania.

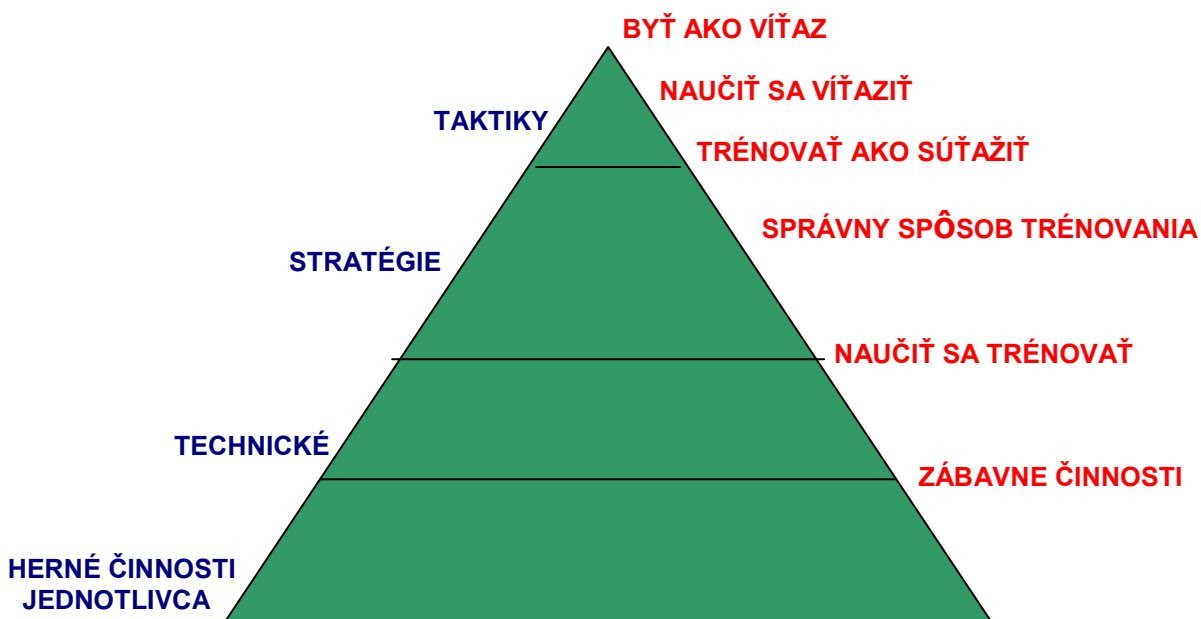
**Technické** – Tieto zručnosti sú viacej špecifické v podstate a zahrňujú rozhodovanie. Dôraz je na "kedy" vykonávať túto zručnosť v zápase. Mnoho opakovaní je požadovaných za účelom zlepšenia týchto zručností. Napríklad: ak hráč vidí obrancovu hrud' pred ním jeho cestou a zmení smer, hráč má technickú zručnosť "zmeny smeru" pri driblingu.

**Stratégia** - Toto je dlhodobý plán. Tuto sa učenie uskutočňuje cez reálnu situáciu v zápasových podmienkach. Hráč sa učí "čo robiť." Napríklad: hráči sú učení jednoduchej schéme alebo sú dané role alebo koncepty, ako zaútočiť proti obrane na polke ihriska. Toto by bolo považované ako tímová útočná stratégia.

**Taktiky** - Toto sú krátkodobé úpravy, ktoré sú zapracované do dlhodobého plánu. Taktiky sú veľmi špecifické v podstate a sú použité pri príprave na alebo v rámci konkrétneho zápasu. Napríklad, predchádzajúci deň pred zápasom, tím pracoval ako nútiť útočiacich hráčov, aby prenikali s loptou do ľavej strany, pretože tím vie, že súper iba preniká s loptou do pravej strany.

### Dlhodobý rozvoj hráča

Ako poslednú zložku je treba pridať k pyramíde dlhodobý rozvoj hráča. Tieto trojuholníky pomôžu ukázať trénerovi, aké percento času by mal vynakladať na každú zložku. Príklad dolu sa zaoberá iba s basketbalovou zručnosťou. Ešte treba pracovať na telesnej kondícii a mentálnych zručnostiach.



## ROZVOJOVÝ MODEL HRÁČA

Tento rozvojový model hráča má tieto nasledujúce stupne:

### **AKTÍVNY ZAČIATOK – Dievčatá a chlapci vo veku 0 až 6 rokov**

Cieľom je učiť základné pohyby a spájať ich do hry. Telesná činnosť je nevyhnutná pre zdravý detský vývoj. Pomedzi tým sú aj iné výhody, taktiež telesná činnosť:

- Zvyšuje vývoj funkcie mozgu, koordinácie, sociálnych zručností, celkové motorové zručnosti, emócie, vodcovstva a predstavivosť;
- Pomáha deťom vybudovať si sebadôveru a pozitívne vlastné ohodnotenie;
- Pomáha vybudovať silné kosti a svalstvo, zlepši flexibilitu, rozvíja dobrú postavu a rovnováhu;
- Zlepšuje telesnú kondíciu, znižuje stres a zlepšuje spánok;
- Podporuje optimálnu telesnú váhu;
- Pomáha deťom naučiť sa pohybovať obratne a mať radosť, že sú aktívne.

Telesná činnosť, ako časť detského každodenného života by mala byť zábava a nie niečo čo je požadované. Aktívna hra je spôsob kde mladé deti sú fyzicky aktívne. Pre tento dôvod sa odporúča v tomto čase vyhnúť sa organizovanému basketbalu pre dospelých.

### **ZÁKLADNÝ – 6 až 8 ročné dievčatá a 6 až 9 ročný chlapci**

- a. 6 až 7 ročné dievčatá a 6 - 8 roční chlapci – dôraz je na zábavné hry, ktoré sa používajú pre výučbu základných pohybov a základných basketbalových zručností.
- b. 7 - 8 ročné dievčatá a 8 - 9 roční chlapci – herné basketbalové kombinácie (1 – na - 1, 2- na - 2, 3- na - 3, a 4 – na - 4) sú použité pre zlúčenie základných pohybov a pomoci pri získaní základných basketbalových zručností. Počas tejto fázy je potrebné vybudovať základňu na ktorej hra je postavená. Toto je rozdelené na dve časti:
  1. Základy pohybu – pretláčanie, ťahovanie, výpady, podrepy, ohýbanie, otáčanie a tri druhy tempa – chôdza, poklus a šprint. Keď tieto pohyby sú kombinované, tak vytvárajú podmienky pre agilitu, rovnováhu, hádzanie alebo vrhanie, chytanie, skákanie atď. Je taktiež dôležité, že hráči môžu vykonávať tieto podstatné pohyby v troch polohách tela - čelnom, ktorý delí telo medzi prednou časťou a chrbtom; zo strany (sagittal), ktorý delí telo vpravo a vľavo; a priečny, ktorý delí telo na hornú a dolnú časť.
  2. Herné činnosti jednotlivca (HČJ) - tieto zahrňujú basketbalový postoj, prácu nôh, driblovanie, prihrávanie a strelbu. To je dôležité, že hráči sú schopní vykonávať tieto zručnosti používajúc viacero polôh svojho tela. Kľúčovým základom vzhľadom na motiváciu je pôžitok a spokojnosť. Hráči potrebujú si vyvinúť lásku a nadšenie pre hru. Technické rozhodnutia sa nachádzajú okolo jednoduchých rozhodnutí: mal by som prihrať alebo vystreliť? Mal by som driblovať doprava alebo doľava?

## **DÔRAZ NA:**

### **ZÁKLADNÉ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI:**

- Agilita
- Rovnováha
- Koordinácia (hádzanie a chytanie)
- Správna technika bežania – dopredu, do strany a dozadu
- Zmena rýchlosti a smeru
- Výskoky a doskok
- Štarty a zastavenia (na jednu dobu (skokom) a na dve doby)
- Obrátky (pivotovanie) – obrátka vpred a vzad

### **HČJ:**

- S a bez lopty
- Basketbalový postoj
- Trojhrozba
- Videnie – hraj s očami hore

### **Dribling**

- Dribling na mieste (nízky, vysoký, naširoko)
- Dribling za pohybu (bežať, s poskokmi, chôdzou, zmena smeru, začatie a zastavenie driblingu, nízky, vysoký)

### **Prihrávky**

- Stacionárne prihrávky
- Prihrávky za pohybu
- Prihrávky spoluhráčovi
- Chytanie (príjem) lopty – ako ju stlmiť
- Chytanie lopty za pohybu
- Chytanie lopty s dvoma rukami, oboma očami a obidve nohy na zemi

### **Strelba**

- Zrovnanie chodidiel a ramien ku košu alebo cieľu
- Pokrčiť členky
- Ukončenie pohybu ruky v zápästí a predlaktí pri streľbe – najprv bez a potom s loptou
- Strelba blízko koša
- Postupnosť pri dvojtaktov

### **HERNÉ PRINCÍPY:**

#### **Základné útočné koncepty**

- Postupovať s loptou ku košu na ktorý sa útočí
- Strieľať loptu na kôš a skórovať
- Rozostavenie hráčov (spacing) – ideálne 3 až 4 metre od seba
- Úniky hráčov (preč od lopty alebo ku lopte)

### Základné obranné koncepty

- Vedieť kedy hrať obranu
- Poznanie osoby ktorú bránime
- Keď bránime hráča s loptou, obranca musí byť medzi ním a košom
- Keď bránime hráča bez lopty, obranca musí zostať medzi ním a košom

### MODIFIKÁCIE HRY

Ak chceme správne zdokonaľiť basketbalových hráčov, musíme pozmeniť tréningové prostredie pre túto skupinu hráčov aby vyhovovala k ich potrebám. Tieto modifikácie sú odporúčané:

- Hrajte menšou loptou buď číslom 3 alebo 5. Malé ruky potrebujú malé basketbalové lopty;
- Hrajte na nižšie koše. Toto pomôže mladému hráčovi sa naučiť strieľať správne;
- Obmedzte počet hráčov keď hráte, pretože toto dáva každému šancu dostať loptu (hrajte 3-na-3 alebo 4-na-4);
- Hrajte osobnú obranu;
- V hre bude mnoho pravidiel porušených (napr. dvojitý dribling, kroky a iné porušenia pravidiel). Nechajte mnoho z nich bez odpískania, ale vysvetlite priestupok celej skupine hráčov ako súčasť učenia;
- Počas modifikovaných hier všetci hráči musia mať rovnaký hrací čas;
- Hráči by mali byť učení ako rovnomerne udržiavať odstup od seba na ihrisku. Tréner sa musí vyhnúť pozičným postaveniam, ktoré limitujú hráčov od príležitosti dostať loptu;
- Tréneri musia používať kreatívne princípy skórovania za účelom podporovať výučbu. Napríklad: družstvo dostane 1 bod pre každú dobrú prihrávku;
- Neodporúča sa v tomto čase viesť skóre na tabuli. Pozornosť je na hre a nie hľadať víťaza zápasu.

### EMOCIONÁLNY ROZVOJ:

#### Základné charakteristiky

- Vlastný detský koncept sa rozvíja cez zážitok a komentáre od iných;
- Deti majú radi byť stredom záujmu a pozornosti;
- Vplyv vrstovníkov je veľmi silný;
- Dieťa chce výzvy a príležitosti aby skúšalo všetky druhy aktivít a pohybov. Tu je limitovaný postoj ku strachu.
- Deti rozumejú prečo je nutnosť mať pravidlá a štruktúry.

#### Výkonnostné schopnosti

- Deti vnímajú atletické skúsenosti ako formu vlastného prejavu;
- Ak situácia sa stane výhražná, deti zvyknú stratiť sebadôveru;
- Deti sa tešia hrať jednoduché hry s jednoduchými pravidlami.

#### Výkonnostné ukazovatele

- Dieťa bude vzrušené skúsiť nové aktivity;
- Deti sa budú pýtať trénera či videl čo on/ona urobili;

- Deti sa zúčastnia aktivít s nadšením;
- Tu nebudú žiadne spory o pravidlách;
- Spoluúčasť všetkých, nikto nie je vynechaný.

Záver vyvedené pre trénerov

- Tréner musí poskytnúť pravidelne kladnú oporu;
- Tréner potrebuje usporiadať všetky aktivity tak, že úspech je zaručený;
- Tréner musí byť schopný správne ohodnotiť základné zručnosti a poskytnúť rôznorodý súbor praktických možností pre rozvoj techniky a taktiky na zlepšenie hráčov;
- Tréner by mal vyvinúť úsilie aby deti sa cítili dosť príjemne na to, aby skúsili rozličné aktivity. Neznepekujte sa nad chybami technického charakteru.

## **NAUČ SA TRÉNOVAŤ – 8 až 11 ročné dievčatá a 9 až 12 ročný chlapci**

V tejto fáze môžu začať byť zvýraznené technické zručnosti. Hlavné podstaty sú stále dôležité, pretože mnoho detí takisto budú používať túto fázu ako vstupnú úroveň. Jednoduché vývojové vhodné taktiky môže byť použité aby umožnili deťom hrať basketbal. Dôraz je na použitie základných zručností do herných situácií ako v zápase.

Hráči musia urobiť rozhodnutia s ohľadom na to, kedy majú použiť zručnosti a ako zručnosť by mala byť poriadne aplikovaná.

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 chápania tímovej práce. Telesná kondícia je robená pomocou hry. Deti môžu robiť telesné aktivity použitím svojej telesnej hmoty (napr. kľuky, drepy, výpady dopredu atď.) Stále hlavnou zložkou je pôžitok a radosť. Taktiež sú predstavené jednoduché formulácie cieľa a koncentračné zručnosti.

### **DÔRAZ NA:**

Ak základné pohybové schopnosti nie sú rozvinuté vo veku 8 až 11 pre dievčatá a 9 až 12 pre chlapcov, zručnosti nemôžu byť celkom znovunadobudnuté v neskoršom veku (hoci starostlivo plánované a skoré nápravné programy môžu prispieť k limitovanému úspechu). Pre tento dôvod základné pohybové schopnosti a HČJ musia stále byť počas tejto fázy zdôrazňované.

### **ZÁKLADNÉ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI:**

- Rozvinúť a vycibriť

### **HČJ:**

Basketbalový postoj – bez lopty

- Rozvinúť a vycibriť
- Pohyb – zmena smeru, zmena tempa a fintovanie
- Videnie – hrať s očami hore, skenovať

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
- Štart – byť schopný úspešne sa odraziť s oboma nohami. S a bez lopty.

#### Dribling

- Dribling na mieste s pravou a ľavou rukou
- Dribling počas pohybu s pravou a ľavou rukou na všetky smery
- Rýchlostný dribling, kontrolovaný dribling, zmena smeru driblingom s pravou a ľavou rukou
- Videnie – byť schopný zvládnuť loptu počas skenovania ihriska

#### Prihrávanie a chytanie lopty

- Predstaviť alebo zdokonaľiť základné prihrávky staticky (prihrávka od prs, prihrávka od zeme, prihrávka sponad hlavy, bejzbalová prihrávka)
- Prihrávanie a chytanie lopty počas pohybu
- Prihrávanie a chytanie lopty proti súperovi

#### Strelba

- Predstaviť koncepty strelby (rovnováha, oči, lakeť, ukončenie pohybu ruky v zápästí a predlaktí pri strelbe) a malo by byť viacej spresnené
- Predstaviť alebo zdokonaľiť techniku dvojtaktu z oboch strán

#### Rozvinúť zručnosti 1-na-1

- Postoj u trojhrozby, otočenie sa tvárou ku košu (squaring up)
- Prečítanie si obrancu
- Fintovanie loptou a s nohou (malé a rýchle finty)

#### Uvoľňovanie sa (get open)

- Pohyb ako sa uvoľniť
- Uvoľniť sa pre prihrávku
- Obrátka (pivotovanie) aby sa hráč stal útočnou hrozbou

#### Obranný postoj na loptu

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

#### Obranný postoj preč od lopty

- Zostať medzi hráčom, ktorého obranca bráni a košom
- Vidieť svojho hráča, ktorého bránite a loptu
- Výpomoc svojim spoluhráčom
- Znovuvrátenie sa ku svojmu hráčovi, ktorého bránite zatiaľ čo on/ona prijíma loptu



## **HERNÉ PRINCÍPY:**

### Útočné koncepty

- Hrať za účelom skórovania
- Hrať 1-na-1
- Odstupy hráčov (spacing) od seba vo vzdialenosti od 3 do 4 metrov
- Hod' a bež
- Únik a nahradiť spoluhráča/vyplniť voľné miesto
- Prečítať obranu aby hráč mohol zaútočiť na kôš a skórovať

Poznámka: V tejto fáze viacej času musí byť venovaný na útočné koncepty než obranné!

### Obranné koncepty

- Stratégie bránenia lopty – zostať v obrannom postoji medzi hráčom, ktorého bránite a košom
- Stratégie bránenia hráča bez lopty – zostať blízko hráča, ktorého bránite ale vždy vidieť loptu
- Ku koncu tejto fázy treba predstaviť obranný trojuholník (lopta-obranca-útočník, ktorého bránite)
- Šprintovanie naspäť do obrany

## **MODIFIKÁCIE HRÝ**

- Použiť menšiu loptu;
- Koše by mali byť vo výške od 2,60 do 2,74 metra;
- Hrá sa viacej 1-na-1, 2-na-2, 3-na-3, 4-na-4 – lebo toto dovoľuje hráčom viacej dotykov s loptou ako hrať 5-na-5;
- Hrá sa výlučne osobná obrana;
- Každý hráč mal by hrať všetky pozície;
- Pripustiť určité porušenia pravidiel, ale vysvetľovať pravidlá;
- Každý hráč musí mať rovnaký hrací čas;
- Prispôbovať rozmery ihriska, striedania a časovú dĺžku zápasov;
- Na začiatku tejto fázy sa neodporúča, aby viditeľné skóre bolo držané. Na konci tejto fázy sa postupne prevádzkuje vizuálne skóre;
- Odporúčané sú pravidlá, ktoré povzbudzujú použitie HČJ a nie prepracované do najmenšieho detailu taktiky a stratégie, ako napr. ktokoľvek doskočí loptu, musí ju s driblingom dostať na druhú stranu ihriska.

## **ROZVOJ CHARAKTERISTICKÝCH VLASTNOSTÍ**

### **Fyzické charakteristiky**

#### Základne charakteristiky

- Hráči používajú svoju vlastnú telesnú hmotnosť pri tréovaní sily. Poskoky a skákanie môže taktiež byť bezpečne zrealizované;
- Rýchlosť môže byť tréovaná počas tejto fázy a táto by mala byť vykonaná počas fázy rozcvičenia;
- Strečingové cvičenia by mali sa stať rutinou. Na začiatku tejto fázy dynamický strečing by mal byť rutinou, zatiaľ čo PNF (proprioceptívne neuromuskulárne napomáhania – proprioceptive neuromuscular facilitation) môžu byť zrealizované ku koncu tejto fázy;
- Centrálna nervová sústava (CNS) je skoro celkove vyvinutá

#### Výkonnostné schopnosti

- Rýchlosť, agility, rovnováha a koordinácia sa rýchlo zlepšujú a sú plne trénovateľné;
- Zmena v ťažisku, dĺžka končatín a pevnosť jadra určujú obsah tréovania;

#### Implikácie pre trénerov

- Kombinácia biologického a chronologického veku by mala byť použitá pri zadelení hráčov do skupín;
- Odporúčané sú anaeróbne aktivity krátkeho trvania (krátke výbuchy energie)
- Používať rozcvičky na ďalší rozvoj CNS aktivít

### **Rozvoj Mentálnych a Poznávacích Schopností**

#### Základné charakteristiky

- Hráči sú vzrušení zúčastniť sa aktivít;
- Hráči sú dychtiví aby zdokonalili svoje zručnosti

#### Výkonnostné schopnosti

- Hráči majú veľké obavy zo zlyhania;
- Vyžaduje sa individuálny a špecifický smer, štruktúra vo vyučovacom procese. Rozmanité metódy pri meraní úspechu sú dôležité pri udržiavaní motivácie;

#### Implikácie pre trénera

- Vytvoriť optimálne prostredie pre učenie, prispôbiť zručnosť a úroveň cvičení (drilov);
- Je dôležitá trénerova schopnosť demonštrovať špecifické zručnosti;
- Nevyhnutné sú pozitívne povzbudzovania

#### Psychologické schopnosti

- Hráči majú schopnosť si spomenúť na špecifické informácie zo svojej pamäti;
- Hráči majú schopnosť použiť vedomosti na prevedenie a dospieť k záverom;
- Hráči musia cítiť, že je to v poriadku ak urobia chybu. Nemôžu sa báť skúsiť niečo z obavy že zlyhajú;
- Všetci hráči sa musia naučiť, aby sa stali tímovými hráčmi.

#### Výkonnostné ukazovatele pre psychologické schopnosti

- Hráč demonštruje schopnosť vstrebať a aplikovať trénerovu informáciu ako konať pri rôznych situáciách;
- Hráč demonštruje schopnosť aby podal výkon ako tímový hráč;
- Dôraz by mal byť na učení a vykonaní podľa svojich najlepších schopnosti – nie na výhre

## **EMOCIONÁLNY ROZVOJ**

### Základné charakteristiky

- Hráči môžu uznať zodpovednosť;
- Hráči sa tešia zo spolupráci s trénerom a spoluhráčmi

### Výkonnostné schopnosti

- Hodnoty a postoje sú vytvorené a zosilnené skupinou;
- Niektorí hráči môžu byť menej prístupní kvôli obavám zo zlyhania.

### Implikácie pre trénera

- Tréner musí byť silný pri usmerňovaní a dohliadať ako činnosti sú vykonané;
- Tréner by mal postupne dať hráčom zodpovednosť;
- Tréner nesmie hrať iba svojich vyvolených hráčov. 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.

## **SPRÁVNÝ SPÔSOB TRÉNOVANIA – 11 až 15 ročné dievčatá a 12 až 16 roční chlapci**

### **FÁZA 1 – Dievčatá 11 až 13 ročné a Chlapci 12 až 14 roční**

Fyzické kapacity, ktoré je potrebné natrénovať sú teraz kompletne závislé na vývojom veku jednotlivca. Tréneri musia si byť vedomí rozdielov medzi mierou vyspelosti a poskytnúť vhodné prispôsobenia sa. Cieľom v tejto fáze je vybudovať atletickú základňu. Veľa zručností budú predstavené a bude sa klástť dôraz na ne. V tejto fáze musíme sa vyhnúť pokúšeniu kompenzovať nedostatok zručností s vyššou úrovňou taktiky. Zónové obrany a presy sú predstavené v druhej fáze, až keď hráči nadobudli kompletne základy HČJ. My chceme zdokonaľovať basketbalových hráčov čo je v protiklade s hráčmi v herných pozíciách. Táto fáza ešte stále môže byť vstupnou úrovňou pre mnohých hráčov. Rozpoznejme tento fakt a budme si vedomí ďalšej fázy, lebo úlohou trénerov je asistovať a pomáhať hráčovi, aby zrýchloval schopnosti jeho/jej učenia.

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

### **DÔRAZ NA:**

#### **ZÁKLADNÉ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI:**

- Cibriť zručnosti, ktoré predtým boli identifikované v zábavných hrách

#### **HČJ:**

Basketbalový postoj – bez lopty

- Rozvíjať a cibriť
- Cibriť obranný postoj
- Videnie – hrať s očami hore, skenovať

### Basketbalový postoj – s loptou

- Cibriť prácu nôh – obrátky (pivotovanie – dopredu a dozadu) s použitím oboch nôh
- Skoré rozhodovanie pred chytením lopty
- Cibriť pohyb s loptou – zastavenie na jednu dobu (skokom), zastavenie na dve doby
- 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
- Cibriť a rozvíjať driblingové techniky proti riadenému obrancovi
- Vykonať správne prečítanie a reakcie
- Cibriť schopnosť narábania s loptou počas skenovania ihriska

### Prihrávanie a chytanie lopty

- Rozširovať predchádzajúci repertoár. Pridať variácie k základným prihrávkam (okrem od pŕs, od zeme, sponad hlavy, basebalová prihrávka)
- Zvyšovať rýchlosť v ktorej lopta môže byť prihraná a chytená
- Rozvíjať fintované koncepty s loptou a pri prihrávaní
- Prihrávanie a chytanie lopty pri riadených obranných situáciách
- Rozvoj správneho prečítania a reakcii

### Strelba

- Zhodnotiť a cibriť pojmov strelby (rovnováha, ľakeť, oči, ukončenie pohybu ruky v zápästi a predlaktí pri strelbe)
- Vykonanie „dokonalého“ spôsobu strelby
- Rozvinúť techniky rýchlej strelby – chyť a strieľaj z prihrávky v rôznych smerov
- Rozvinúť chyť a strieľaj z driblingu – z rôznych smerov
- Zhodnotiť a cibriť repertoár dvojtaktov (sprava, zľava, zakončenie sponad hlavy (baby hook), zakončenie z druhej strany koša (reverse lay up), americký dvojtakt (power move), cik-cak)
- Rozvinúť mechanickosť strelby trestných hodov
- Strelba z dvojtaktu proti riadenému obrancovi a správne prečítať jeho pohyby
- Rozšíriť strelecký repertoár (napr. z driblingu, z chytania lopty, z rôznych uhlov, z rôznych rýchlostí, vzdialeností). Dôraz by mal byť na pokroky.

### Uvoľnenie sa bez lopty

- Použitím zmeny smeru, zmeny tempa, prišpendlnenie obrancu na útočníkov chrbát (sealing)
- Prečítať a reagovať na pohyby riadeného obrancu
- Pohyb ku prihrávke
- Uvoľniť sa v rôznych pozíciách (napr. na krídle, na rozohrávke, na poste, na vrchu ihriska, pri koncovej čiare)

### Rozvoj 1-na-1 zručností

- Agresívne vykonaná trojhrozba ku košu s cieľom skórovať
- Rozvoj repertoáru 1-na-1 (napr. z driblingu, nafitovanie výkroku (jab fakes), nafitovanie streľby, kombinácie)
- Prečítať a reagovať na pohyby riadeného obrancu
- Hra 1-na-1 z rôznych pozícií na ihrisku

### Herné kombinácie

- Rozvíjať a cibriť
- Prihrať a chytiť loptu
- Princípy prieniku s loptou
- Clona na loptu
- Clona na hráča bez lopty
- Uvoľňovanie sa bez lopty
- Prečítať a reagovať na pohyby riadeného obrancu
- Herné kombinácie z rôznych pozícií na ihrisku
- Dôraz na pohyb lopty (spätné prihrávky)

### Rýchly protiútok

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

### Obrana

- Predstaviť koncept bránenia hráča s loptou, bránenia hráča bez lopty na silnej strane a bránenie hráča na slabej strane (help side defence)

### Obrana na hráča s loptou

- Cibriť obranný postoj proti hráčovi s loptou, ktorý je v trojhrozbovom postoji s dôrazom tlaku na loptu
- Predstaviť a cibriť udržiavania medzery a zmeny smeru proti hráčovi s loptou s dôrazom na tlak na loptu
- Predstaviť a rozvinúť koncept bránenia streľby, prihrávky a mŕtvej lopty
- Predstaviť koncept obranného ovplyvňovania (influencing) (hráč na perimetri a post)
- Predstaviť a rozvinúť obranu na clony (clona na loptu)

### Obrana na hráča bez lopty

- Cibriť a rozvinúť obranný postoj – otvorený a zatvorený
- Predstaviť koncept obranného ovplyvňovania (hráč na perimetri a post)
- Predstaviť a rozvinúť agresívneho krytia hráča bez lopty (deny) – otvorený a zatvorený
- Predstaviť a rozvinúť výpomocnú obranu, rotáciu a znovunavrátenie sa do obranného postavenia
- Predstaviť a rozvinúť obranu na clonu na loptu

- Pohyb z jedného obranného postoja do druhého (z obranného postoja na loptu ku výpomocnému postoju na slabej strane, z výpomocného postoja na slabej strane ku agresívnemu krytiu hráča bez lopty, atď.)

#### Doskakovanie

- Predstaviť a rozvinúť zručností obranného doskakovania (obrné odstavovanie – boxing out)
- Predstaviť a rozvinúť zručnosti útočného doskakovania

#### Rýchly prechod z útoku do obrany (transition defence)

- Predstaviť a rozvinúť koncept tímovej obrannej rovnováhy (útočné doskakovanie a obranné zaisťovanie (safety))
- V prechode z útoku do obrany, obrana koša, lopty a pásiem
- Šprintovanie do znovuvrátenia sa do obranného postavenia (recovery)

### **HERNÉ PRINCÍPY:**

#### Útočné koncepty

- Prečítanie a reagovanie na obranu
- Hra 1-na-1
- Princípy prieniku s loptou – použitím správneho driblingu a prihrávky, pohyb bez lopty
- Rozostupy hráčov (spacing) – 3 až 4 metre
- Úniky – únik ku košu, únik s loptou a nahradenie (replacement)
- Predstaviť a rozvinúť clonu na loptu a clony na hráča bez lopty
- Dôraz na pohyb lopty (spätné prihrávky) a uvoľňovanie sa hráča bez lopty
- Doskakovanie
- Komunikácia so spoluhráčmi

#### Rýchly protiútok

- Útok zo stredu ihriska
- Prihrávka do rýchleho protiútok po doskočení lopty, chytanie a prihrávanie lopty na hráča vpredu, ktorý nie je bránený
- Bežať rýchlo a naširoko
- Komunikácia so spoluhráčmi

#### Obranné koncepty

- Stratégie 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, obrana na clony
- Koncept ovplyvňovania (hráča na perimetri a posta)
- Všetci hráči majú zodpovednosť v tímovej obrane
- Napadávať všetky strely na kôš
- Doskakovanie
- 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/s uvoľňovaním sa spoluhráča
- Rozšíriť prečítanie si obrancu – s a a bez lopty
- Hra posta – prišpendlenie si obrancu (sealing)
- Uvoľňovanie sa
- Vstup s prihrávkou (passing entry) proti obrannému tlaku, vstup posta (post entry)
- Rozšíriť prihrávku zo silnej na slabú stranu (ball reversal)
- Prihrať, únik, nahradiť (pass, cut, replace)
- Koncepty uhlov prihrávky/dráhy prihrávky a vytvorenie dráhy prihrávky
- Účelný a účinný dribling
- Predstaviť prácu nôh pri streľbe (vpravo, vľavo, atď.)
- Predstaviť voľbu streľby a skórovanie
- Rozostupy hráčov (spacing): čiara 3-kového oblúka – vyvažovanie rozostupov
- Dostakovanie – nasledovať loptu po vystrelení
- Demonštrovať a cvičiť útočné koncepty 3-na-3

### Obranné:

#### Tímová obrana

- Predstaviť a zhodnotiť obranné postoje – na loptu, agresívne krytie hráča bez lopty aby nedostal loptu (deny) a výpomoc (help)
- Z individuálnej do tímovej obrany
- Koncepty – zdržať unikajúceho hráča, presúvať/reagovať k lopte
- Komunikovať činy hráča (napr. lopta, strela, pomoc, atď.)
- Brániť kôš – zobrať prerážku
- Zaútočiť na prienik s loptou s výpomocou
- Cibriť – vidím loptu (see the ball)
- Napádať pod kontrolou strelca: uzatvoriť priestor (close out), brániť strelu
- Koncept znovuvrátenia sa do obranného postavenia (recovery)
- Práca nôh z premiestňovania sa prísunným krokom a potom do behu (výpomoc)
- 1-na-1 s tlakom po celom ihrisku
- Dostakovanie (s kontaktom)
- Obrana hra bez faulovania

Rýchly prechod z útoku do obrany (transition defence)

- Znalosť ihriska
- Zastaviť postup s loptou
- Krytie koša (protect basket)
- Obranné zodpovednosti
- Komunikácia

- Určenie úloh
- Lopta, kôš
- Šprint do dráh prihrávky
- Šprint do polovice ihriska, otočiť sa a tvárou otočený ku prichádzajúcej sa lopte
- Zastaviť loptu, obsadiť ostatných hráčov

### **MODIFIKÁCIE HRY**

- Žiadne zónové obrany a zónové pressingy;
- Pomer medzi tréningom a zápasom musí byť 4:1;
- Použiť loptu veľkosti 5 alebo 6;
- Koše v normálnej výške (3,05 metra);
- V tréningu sa venovať hre 1-na-1, 2-na-2, 3-na-3, aby hráči mali viac dotykov s loptou

### **FÁZA 2 – Dievčatá 13 až 15 ročné a Chlapci 14 až 16 roční**

#### **Základné pohybové zručnosti**

- Cibriť tie isté zručnosti, ktoré predtým boli identifikované vo fáze zábavných hrách

#### **Základné basketbalové zručnosti**

Základné motorické pohybové zručnosti – bez lopty

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

Základné motorické zručnosti s loptou

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

Dribling – na mieste a za pohybu

- Rýchlostný (push) – stiahnutý (pull)
- Za chrbtom (behind back)
- S dvoma loptami
- Zvnútra von do driblingu so zmenou smeru s prehodením lopty pred telom (crossover)
- Medzi nohami (between legs)
- Dribling zadržaním (stutter)
- Poskočiť dozadu – a vyraziť alebo vystreliť na kôš
- Dribling s otočkou (spin)
- Kombinácia pohybov pri driblingu
- Bez prípravy – to zn. nechytím loptu a začnem driblovať (off hand)
- Dribling proti obrannému tlaku na loptu



### Prihrávanie a chytanie lopty

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

### Strelba

- Spôsob strelby, strelba o stenu
- Pripravený vystreliť
- Príprava strelby
- Po úniku do zastavenia na dve doby
- Strelba z výskoku
- Strelba za 3-body
- Strelba z trestného hodu
- Strelba pod tlakom

### Dvojtakt

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

### Pohyb hráča s loptou na obvode (perimetri) (1-na-1)

- Nafintovať strelbu a prienik ku košu s otvoreným krokom
- Nafintovať strelbu a prienik ku košu so zatvoreným krokom (crossover step)
- Výkrok (jab step) a vystreliť na kôš
- Výkrok a prienik ku košu s otvoreným krkokm
- Výkrok a prienik ku košu so zatvoreným krkom
- Kombinácie uvedených pohybov

### Pohyb hráča bez lopty na obvode

- V-únik
- L-únik
- Výbušný priamy únik (blast cut)
- 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 strelba z výskoku (turn around jumper)

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

- Krížna clona (cross)
- Clona dolu (down screen)
- Clona na loptu

### Obranný postoj na loptu

- Pripravený, zrak na bedrový pás útočníka, ruky
- Bež – kĺzavý pohyb – bež
- Otáčanie boku (hip turn)
- Výpomoc
- Nedovoliť prihrať (deny)
- Obranný vplyv na loptu
- Obrana na clony – „nebud' zaclonení“

### Doskakovanie

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

## **HERNÉ PRINCÍPY:**

### Rýchly protiútok

- Zaisťiť si držanie lopty pri doskoku
- Atakovať kôš
- Prvá prihrávka do protiútok alebo okamžite zaútočiť s driblingom
- Priestorovo rozložiť ihrisko vertikálne a horizontálne

### Rýchly prechod z útoku do obrany

- Odstaviť
- Udržať loptu preč od stredu ihriska
- Prvý hráč v obrane bráni kôš
- Zastaviť loptu
- Obsadzovať voľných útočníkov s použitím komunikácie so spoluhráčmi

### Útočné koncepty

- Atakovať kôš
- Prvoradé sú rozostupy hráčov (spacing)
- Prečítať obranu, čítať svojich spoluhráčov
- Byť trpezlivý
- Byť rýchly ale neponáhlať sa

### Princípy prieniku s loptou a vyhodenie lopty von z trestného územia (penetration and kick)

- Rýchly prienik ku košu a stiahnutie sa

### Použitie driblingu

- Postupovať s loptou
- Atakovať kôš
- Zlepšiť uhly prihrávky
- Dostať loptu preč z nepříjemných herných situácií

## Obrana na polovici ihriska (osobná obrana)

- Zastaviť prienik s loptou ku košu
- Donútiť loptu preč z trestného územia
- Nútiť aby útočník stratil loptu
- Obranca na slabej strane musí vidieť loptu a hráča ktorého bráni
- Vypomôž obrancovi, ktorý vypomáha (vypomoc, zaplň, rotuj)
- Napádať všetky strely na kôš
- Obrana na všetky situácie pri clonení (neskôr v tejto fáze)

## Technické útočné zručnosti

- Komunikácia: verbálne/neverbálne podnety
- Rozšíriť prečítanie si obrancu:
  - Na/bez lopty
  - Úniky za chrbtom obrancu
  - Prečítať predstupovanie v obrane (overplays)
  - Na prihrávku na posta
- Clona na loptu
- Clona a obrátka (pick and roll) alebo clona a únik (pick and cut)
- Reagovať čo robí obrana
- Čo druhí hráči robia
- Útok 5-na-5
- Koncept založený na – atakovať s loptou kôš, rozostupy hráčov (spacing), princípy prieniku ku košu s loptou, prihrávka a únik a prišpendlenie si obrancu
- Možnosti a postupnosť – rozostupy hráčov a balancovanie (vyváženie) ihriska (okolo trojkového oblúka)
- Možnosti clony predstaviť neskôr v tejto fáze

## 1-na-1 - Strelba

- Rozhodnutia pri druhej línii obrany. Rozhodnutie, keď útočník prejde cez prvú líniu obrany (obvodoví hráči) a je zoči-voči druhej línii obrany (pivoti) napr. skok na obe nohy a rýchlo do výskoku a strelba – pull up; Vyhodenie lopty von z trestného územia na voľného spoluhráča; zhodenie na voľného pivota, atď.)
- Strelba po nastavení clony
- Koncept dostať strelca voľného – použitím clôn: clona, strelba a prihrávka

## Tímová obrana

- Komunikácia: podnety a tímová uvedomelosť
- Dorozumievať sa so spoluhráčmi
- Rotácia – výpomoc a znovunavrátanie sa do obranného postavenia (help and recover)

## Špecifická obrana na posta

- Clony – na a bez lopty
- Predstúpiť (hedge) a znovunavrátanie sa do obranného postavenia (hedge and recover), rýchle vysunutie sa von a ustúpiť (stab and retreat)
- Koncept ovplyvňovania (perimeter a post)

### Zlepšiť alebo cibriť

- Koncept krytia priestoru: Progresia
- Dôraz na kontrolovanú pozíciu tela v obrane a nie bránenie s rukami
- Obrana na posta s loptou
- Medzera medzi obrancom a útočníkom závisí na rýchlosti a zručnosti, napr. dobrý strelec, braň ho tesne
- Nastavovanie pasce, zdvojovanie, bež a skoč (run and jump)
- Dorskakovanie pri rotácii
- Rozumieť útočným schopnostiam

### Rýchly protiútok

- Definovať úlohy
- Dorskakujúci hráč, prvá prihrávka do rýchleho protiútku, druhá prihrávka do RP
- Predvídať kontrolu lopty
- Rozhodovanie (decision making)
  - Individuálne
  - Výhody: čas a skóre
- Postupovanie s loptou: prihrávka, dribling
- Úlohy po zastavení rýchleho protiútku
  - Útočná rovnováha a rozstupy hráčov (spacing) – čiara 3-bodového oblúka
  - Útočné postavenie

### Rýchly prechod z útoku do obrany

- Komunikácia
  - Uvedomelosť
  - Ukazovanie prstom
- Bránenie/pokrytie celého ihriska
  - Včasné zastavenie lopty
  - Bránenie dorskakujúceho hráča
  - Nedovoliť prvú prihrávku do RP
  - Bránenie pásiem (lanes) (lopta-obranca-útočník)
- Zabezpečenie – prvý hráč naspäť do obrany
  - Komunikovať ako „dopravný dispečer“

### 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 hráči nadobudli potrebné znalosti útočných a obranných konceptov hráča proti hráčovi. Pripomenka trénerom: cieľom je rozvinúť „komplexného basketbalového hráča“ radšej než pozičného.

- Použitie konceptov hráča proti hráčovi pri atakovaní zónovej obrany
- Zvládnutie zdvojovania, bež a skoč (run and jump)
- Prihrávkami sprístupniť útočnú efektívnosť
- Rozšíriť použitie driblingu
  - Postupovať s loptou, prihrať pivotmanovi, vylepšiť uhol prihrávky, prienik s loptou ku košu, ústupový dribling, kontrolovaný dribling

### Útočné koncepty do zóny

- Používať koncepty hráč proti hráčovi na atakovanie zóny (správne rozmiestnenie (rozostupy – spacing), princípy prieniku s loptou, úniky, prišpendlenie si obrancu a clony)
- Prihrávkami sprístupniť útočnú efektívnosť (rýchle spätné prihrávky, finty)
- Predstaviť a rozvinúť špecifické koncepty do zóny (preťaženie zóny – overload, stlačiť zónu, využiť medzery a spoje v zóne)

### Zónové obranné koncepty

- Predstaviť zónové obranné koncepty ako opak ku zónovým obranným systémom

### Pressing a prerazenie pressingov (press and press break)

- Predstaviť a rozvinúť odkiaľ sa začne presovať
- Predstaviť koncepty nastavovania pasce na hráča s loptou (zdvojovanie) (nátlaková obrana – pressure defence)
- Predstaviť koncepty ako rozbiť pascu a preraziť pressingovú obranu (uvoľnenie obranného tlaku)

## MODIFIKÁCIE HRY

Hra podľa pravidiel (zahŕňa aj hodiny na meranie 24 sekúnd) s nasledujúcimi modifikáciami:

1. Cieľom je zaručiť, že hráči sú schopní použiť základné zručnosti v súťažnom prostredí. Keď tento cieľ je dosiahnutý, potom tréneri môžu postupiť do zložitejších taktických konceptov ako napr. zónové obrany a pressingy;
2. Tréneri si musia uvedomiť, že počas tejto fázy sú tu veľké zmeny vo fyzickej schopnosti vďaka dozrievaniu. Toto bude mať veľký dôsledok na trénera pri rozhodovaní pri súťažných situáciách, t.j. v zápase pri obsadzovaní hráčov (kto bráni koho) a aké taktiky sa použijú?
3. Tréneri potrebujú zabezpečiť, že neskoro dozrievajúce deti, ktoré prišli neskôr do športu dostanu príležitosti hrať;
4. Použiť loptu veľkosti 5 alebo 6;
5. Menšie ihrisko môže byť použité.

## ROZVOJ CHARAKTERISTICKÝCH VLASTNOSTÍ

### Fyzické charakteristiky

#### Základné charakteristiky

- Podstatné zmeny vo svaloch, kostí a tkanivách
- Ženy začnú rýchlejšie rásť vo veku 12.5 a 14 rokov, zatiaľ čo muži medzi 12.5 a 15;
- U žien prvá menštruácia môže byť kedykoľvek vo veku medzi 10 – 16 rokom;
- Menšie skupiny svalov stanú sa viac vyvinuté;
- Rôzne časti tela nerastú v tej istej intenzite;
- Vytrvalosť môže byť rozvinutá pomocou aeróbnych cvičení použitím celej dĺžky ihriska. Malo by byť zmienené, že niekedy je ťažké uplatniť trvalé bežecké programy kvôli nedostatku motivácie zo strany hráčov;
- Silový tréning s použitím hráčovej telesnej hmotnosti by mal pokračovať.

### Výkonnostné schopnosti

- Začiatkom tejto fázy, ženy sú rýchlejšie a silnejšie než muži. Neskôr v tejto fáze muži sa stanú rýchlejší a silnejší;
- Po začatí prvej menštruácie, úroveň železa musí byť pravidelne sledovaná. Môže sa to prejavovať s únavou, závratmi, podráždenosťou, bolesťami hlavy a suchej pokožky.
- Rýchlosť, agilita, rovnováha a koordinácia sa stále rýchlo zlepšujú a musia byť natrénované;
- Zmena v ťažisku (centre of gravity), dĺžke končatín a pevnosti jadra (core) závisí od obsahu tréningu;
- Systém prenosu kyslíka sa stále rozvíja a aeróbna vytrvalosť sa zvyšuje.

### Implikácie pre trénera

- Kontrolovať starostlivo tréning a individualizovať obsah tréningu aby bola zaručená úprava;
- Chronologický vek nie je najvhodnejší spôsob zoskúpiť hráčov. Mal by byť použitý biologický vek;
- Malo by sa vyhýbať situáciám, ktoré spôsobujú strach (anxieta) okolo pohlavného vývinu;
- Všetky základné zručnosti mali by byť rozvinuté. Hráči počas tejto fázy by mali byť naučení ako trénovať;
- Niektoré s predtým naučených zručností by mali byť vycibrené (opätovne naučené), pretože rast končatín má dopad na techniky prevedenia;
- Sú doporučené anaeróbne aktivity krátkeho trvania;
- Pre potreby rozvoja hráča vyhovuje individualizovaný tréning;
- Použitie rozcvičku pre ďalší rozvoj CNS (centrálnej nervovej sústavy) aktivít a energetických systémov.

### Pomer tréning – súťaž

Približný pomer 66% tréningu a 33% zápasov (ratio 3:1) je odporúčaný odborníkmi počas fázy „správneho tréningu“. Tieto percentuálne podiely sa menia podľa potrieb jednotlivca/tímu. Dôraz je na individuálne zlepšenie než na zlepšenie tímu. Znova, hráči/družstvá, ktorí prijali takýto druh prípravy, budú lepšie pripravení na súťaž či v krátkom alebo dlhom období ako hráči, ktorí sú zameraní výhradne na zápasy. Tieto pomery tréningu – súťaže musia byť prehodnotené určenou skupinou expertov z SBA.

### Rozvoj Mentálnych a Poznávacích Schopností

#### Základné charakteristiky

- Rozvoj nových foriem egocentrických myslení u hráčov. Veľký dôraz je daný na identitu jednotlivca;
- Hráči sú chtiví zdokonaľiť zručnosti

### Výkonnostné schopnosti

- Predstaviť rozhodovanie cez komplexnejší technický tréning;
- Hráči majú veľkú obavu zo zlyhania;
- Vyžaduje sa v procese učenia individuálny a špecifický smer a štruktúru. Rôzne metódy na meranie úspechu sú dôležité na udržovanie motivácie.

### Implikácie pre trénera

- Vytvoriť optimálne prostredie na učenie, prispôbovať úroveň zručnosti a cvičenie. Predstaviť jednoduché krycie stratégie, koncentráciu a mentálnu obraznosť;
- Rozhodovanie v taktických a strategických riešeniach by malo byť založené na hráčovej úrovni zručnosti;
- Je veľmi dôležité aby tréner bol schopný demonštrovať špecifické zručnosti. Keď tréner nemôže demonštrovať zručnosť, je dôležité najst' niekoho, kto to vie – možno hráča;
- Audio/vizuálny materiál a spätná väzba z videa pomôže pri tvorbe mentálneho zobrazenia;
- Pozitívne posilnenie je nutné.

### Psychologické zručnosti

- Hráči majú schopnosti stanoviť si dlhodobé, krátkodobé a denné tréningové ciele, ktoré by mali byť osobne stanovené a postupne sledované;
- Hráči si uvedomujú, že sú tu rôzne postupnosti, ktoré môžu byť použité pri dosiahnutí kontrolovaného nabudenia (stav ideálnej výkonnosti) a sú vhodne použité. Toto zahŕňa: techniky dýchania, zrakovú predstavivosť a techniky koncentrácie;
- Hráči začínú chápať, že musia byť motivovaní, sebadisciplinovaní a oddaní aby dosiahli svojho potenciálu;
- Začína sa rozvíjať hráčov duch pre súťaženie. Hráči sa musia naučiť aby boli pozitívni, ťažko pracujúci a sebaistí;
- Hráči začínú udržiavať si rozvahu a pozornosť pod rôznymi narastajúcimi množstvami napätia;
- Hráči musia cítiť, že je to v poriadku keď urobia chyby. Nesmú mať obavu sa pokúsiť niečo nové z dôvodu strachu alebo zlyhania;
- Hráči by mali dostať príležitosti aby viedli (boli vodcami);
- Všetci hráči sa musia naučiť byť tímovými hráčmi.

### Výkonnostné ukazovatele pre psychologické zručnosti

- Hráč dokazuje schopnosť a porozumenie, ktoré predstavujú prijateľné najlepšie schopnosti individuálneho/osobného úsilia;
- Hráč začína používať formulácie cieľa (goal setting), zrakovej predstavivosti, stratégie mentálnej odolnosti a emocionálnych kontrol;
- Hráč dokazuje schopnosť osvojiť si a aplikovať informáciu od trénera ako konať pri rôznych situáciach;
- Hráč dokazuje schopnosť analyzovať svoje vlastné stupne výkonnosti a úsilia. Ukazuje schopnosť pracovať ako tímový hráč;
- Hráč je schopný udržiavať si pozitívnu vlastnú predstavivosť počas všetkých aspektov tréningu a zápasu;
- Hráč chápe, že trénerský dôraz je na správnom učení a vykonaní ako je tomu v protiklade „víťazeniu“.

## EMOCIONÁLNY ROZVOJ

### Základné charakteristiky

- Hráči sú podstatne ovplyvňovaní ich vrstovníkmi;
- Hráči môžu prijať zodpovednosť;
- Hráči majú potešenie zo spolupráce;
- Tenzia (napätie) existuje medzi dospelými a deťmi;
- Fyzická, mentálna a emocionálna zrelosť sa nerozvíja nevyhnutne v tom istom tempe.

### Výkonnostné schopnosti

- Hodnoty a postoje pokračujú v tvorení a sú spevňované prostredníctvom tímu;
- Niektorí hráči môžu byť menej prístupní kvôli obavám zo zlyhania;
- Komunikačné kanály mali by byť otvorené dospelými, pretože všetci mladí ľudia potrebujú pomoc aj keď často nerozpoznávajú túto potrebu;
- Spoločenské činnosti sú dôležité udalosti v tejto vekovej skupine.

### Implikácie pre trénera

- Tréner musí poskytnúť silné riadenie a dozor;
- Tréner musí mať otvorené dorozumenie s hráčmi;
- Hráči potrebujú mať svoje hráčske vzory (idoly);
- Tréner je obvykle ľahšie akceptovaný než iní dospelí a mal by sa pokúšať udržať komunikačné siete otvorené;
- Tréner nesmie hrať svojich obľúbených hráčov. Skoro dozrievajúci hráči sa často stanú vodcami a vynikajú vo fyzickej výkonnosti. S každým hráčom sa zaobchádza ako rovnocenným.

## TRÉNOVAŤ AKO SÚŤAŽIŤ – 15 až 18+ ročné dievčatá a 16 až 18+ roční chlapci

Počas fázy „trénovať ako súťažiteľ“, individuálny a športovo-špecifický tréning je poskytnutý hráčom vo vysokej intenzite po celý rok. Hlavný cieľom tejto fázy je naučiť hráčov ako súťažiteľ pod akýmkoľvek okolnosťami. Hráči, ktorí sú teraz zruční vo vykonávaní základných a športovo-špecifických zručností sú naučení tieto zručnosti predviesť v tréningu pri rozličných situáciách, ktoré sa môžu vyskytnúť počas zápasu.

Zvláštny dôraz musí byť daný na optimálnu prípravu v tréningu, ktorý musí byť modelovaný ako tím bude hrať v zápase. Kondičné programy, regeneračné programy, psychologická príprava a technický rozvoj sú teraz individuálne prispôsobené vo väčšej miere. Tento dôraz na individuálnu prípravu je adresovaný na silne a slabé stránky hráča.

V tejto fáze rozvoja, seriózny hráč bude sústredený a odhodlaný aby sa stal čo najlepším hráčom, ako môže byť. Hráči potrebujú značné množstvo technickej a taktickej spätnej väzby (feedback) ak chcú riadne rozvinúť zručnosti. Hráči musia trénovať vo vysokej intenzite a musia byť trénerom vyzývaní aby sa zlepšili.

### Základné basketbalové zručnosti

#### Dribling – na mieste a za pohybu

- Pri nevýhodných situáciách (1-na-2, 2-na-4; 3-na-4)



### Prihrávanie a chytanie lopty

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

### Strelba

- Po C-úniku (curl cut)
- Po úniku preč od koša (fade cut)
- 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 – série výkrokov (jab), fintovanie strelby
- 1-na-1 po skončení driblingu
  - Poskok dozadu
  - Kombinácia pohybov

### Pohyby posta (vyučované ku koncu fázy)

- Strelba ponad hlavu z výskoku s odrazom z oboch nôh
- Mať loptu nad hlavou, fintovať strelbu a potom zakončiť zdola (up and under)
- Dvojitá obrátka (double pivots)
- Otočiť sa tvárou ku košu a prienik (face up and go)
- Strelba z krátkych rohov, prieniky
- Strelba z horného posta, prieniky
- Dribling otočený chrbtom ku košu – série (crab dribble series)

### Obvod (perimeter) – Pohyb bez lopty

- Prihrávka na posta blízko koša a presun na iné miesto (relocate)
- Výbušný priamy únik (blast cut)

### Post – Pohyb bez lopty

- Vykonať kontakt s telom obráncu
- Nohy aktívne, ruky hore

### Predstaviť ďalšie situácie pri clonení

- Cloniaci hráč po clone unikne preč od koša (flare)
- Reťazové clony (staggered)
- Dvojitá clona (double)
- Prišpendliť (pin)

### Obranný postoj na loptu

- Uzatváranie priestoru (closeouts)
- Obrana na posta – práca nôh (bránenie spredu, zostať na strane lopty, pohyb okolo útočiaceho pivotmana)

### Doskakovanie

- Po doskočení vyvezenie lopty von s driblingom

## **HERNÉ PRINCÍPY:**

### Rýchly protiútok

- Prvý trajler ide pred obruč
- Druhý trajler ide na čiaru 3-bodového oblúka

### Rýchly prechod z útoku do obrany

- Zdokonalenie predchádzajúcich určených zručností

### Útok

- Prvoradé je dodržiavanie rozostupenia medzi hráčmi (spacing – 3.5-4.5 metra) – umožniť prienik s loptou
- Posun hráča po spoluhráčovom prieniku s loptou
- Pozerať sa na príležitosti úniku
- Pozerať sa na príležitosti clonenia
- Pozerať sa na príležitosti zlepšenia uhla prihrávky a využiť výmenné prihrávky
- Cloniaci hráč po zaclonení ide do opačného smeru ako hráč pre ktorého bola nastavená clona (druhý unikajúci hráč)
- Buď trpezlivý
- Buď rýchly ale neponáhľaj sa

### Inteligentný pohyb je založený na:

- Schopnosti hráčov prečítať a reagovať na obranné postavenie
- Lokalita lopty
- Hráči by nemali sledovať loptu do tej doby, než sú pripravení ju obdržať – musia sledovať svojho obrancu
- Pohyb obrany

### Princípy prieniku s loptou ku košu a vyhodenie von na spoluhráča (penetration and kick out)

- Pri prieniku s loptou, hráč bez lopty sa musí pohybovať a sklznúť do voľného priestoru
- Prienik s loptou pozdĺž koncovej čiary – posun ku koncovej čiare alebo vyplniť za hráča, ktorý preniká s loptou
- Prienik s loptou zo stredu ihriska – sklznúť do optimálneho postavenia
- Pohyb posta po prieniku s loptou

### Prečítanie clôn

- Byť trpezlivý a urobiť správne prečítanie (signalizovať s rukou keď je hráč pripravený prijať loptu)
- Používať druhého unikajúceho hráča

### Preraziť pressing

- Rozmiestnenie hráčov (spacing)
- 3 možnosti prihrávky (do stredu ihriska, nazad, pozdĺž postrannej čiary)
- Postup proti zdvojovaniu
- Kolmý (vertical) útok – hádzanie lopty ponad pressingu

### Princípy útoku do zóny

- Atakovanie medzier (gaps) v zóne
- Zobrať preč obranu z ich postavenia
- Prihrávky zo silnej na slabú stranu (ball reversal)
- Používať horného posta
- Post by mal hľadiť na nastavenie clony, prišpendliť obrancu a možnosti únikov

### Obrana na polke ihriska – osobná obrana

- Proti prieniku s loptou (zásady výpomoci)
- Lopta nesmie byť prihratá postovi (ktorý hrá blízko koša a postovi, ktorý je v hornom postavení)
- Bránenie všetkých situácií pri clonení
- Nedovoliť postovi sa dostať do pozície
- Nedovoliť prihrávku zo silnej na slabú stranu

### Princípy zónovej obrany

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

### Strategické/Taktické schopnosti

#### Útok „Komunikácia“

##### 5-na-5

- Čo je cieľom útoku?
  - Nezhody v obrannom obsadení (mismatch) – atakovať slabosti obrancu
  - Atakovať slabosti obrany
  - Využiť výhody silných stránok tímu
  - Izolácia (isolation) – využiť výhody silných stránok hráča
- Identifikácia úloh
- Čas/Skóre
  - Špecifické situácie ku koncu zápasu
  - Výber strely na kôš
- Zvláštne herné situácie (special plays)
  - Rýchle zakončenie (quick hitters)
  - Vhadzovanie lopty do hry spoza postrannej a koncovej čiary
  - Trestné hody
- Koncepty útoku do zóny

- Príprava na kombinované obrany (junk defence)
  - Štvorec a jeden, Trojuholník a dva
- Útočné doskakovanie
  - Vytvoriť plán kto pôjde na doskok
  - Útočné odstavenie, obrátka (spin), atď.
- Dôraz na držanie lopty a jej hodnoty
- Plynutie a uvedomovanie si hodín na meranie 24 sekúnd
  - Skorý čas
  - Čas uprostred
  - Pred skončením času

### **Obrana „Kominukácia“**

- Rozširovanie a opakovanie predchádzajúcich fáz
- Stratégie znovuvrátenia sa do obranného postavenia (recovery)
- Dôraz na doskakovaní vo všetkých oblastiach a do podrobna rozložiť obranné situácie
- „Skompletizovať hru obrany“ – dať všetko do jedného celku
- Zmiešané programy na obranu
  - Zónové pressingy

### **Rýchle prechody z obrany do útoku a opačne – „Komunikácia“**

#### **Princípy**

- Rozhodovanie
  - Situácie čas/skóre
  - Hráčsky káder
  - Postup lopty (advance ball)
- Výhody a Nevýhody
- Uhly prihrávky
  - Tempo
- Úlohy
  - Bežci
  - Druhá prihrávka do RP – nové úlohy ak druhá prihrávka je použitá do RP
  - Trajleri – kam idú?

#### **Rýchly protiútok**

- Rozmiestnenie hráčov (spacing)/vyvažovanie ihriska
- Post/obvodový hráč do útočných pozícií
- Prihrávka zo silnej do slabej strany – na polke ihriska

#### **Rýchly prechod z útoku do obrany**

##### **Komunikácia**

- Viacej do podrobnosti
- Slovné podnety/príkazy – po celom ihrisku
- Uvedomenie si svojich spoluhráčov – Kde? Zodpovednosti?

## Časovanie

- Vedieť kedy si prebrať hráčov
- Záleží na situácii

## Možnosti v rámci rýchleho prechodu z útoku do obrany

- Zdvojiť - znovuvrátenia sa do obranného postavenia
- Vnucovať kam útočník má ísť
- Otáčanie sa v strede ihriska
- Hovoriť si – kto má loptu a kde?
- Hrať keď obranca je v nevýhode

## ROZVOJ CHARAKTERISTICKÝCH VLASTNOSTÍ

### Fyzické charakteristiky

#### Základné charakteristiky

- Obehový a dýchací systém dosiahli dospelosť;
- Nárast pri výške a váhe sa spomalil a nastalo spevnenie svalového systému;
- Nastalo dozretie kostí u žien a u mužov pokračuje;
- Ženy vo veku 17 rokov sa dosiahli dospelosť, zatiaľ čo muži dosiahnú túto dospelosť niekoľko rokov neskôr.

#### Výkonnostné schopnosti

- Obehový a dýchací systém sú obvyčajne schopné dávať maximálny výkon;
- Svaly narástli do rozmeru dospelosti ale sila sa zvyšuje smerom ku maximu neskôr v dvadsiatich rokoch;
- Spojovacie tkanivá stále sa spevňujú;
- Počas tejto fázy ženy obvykle získajú viac váhy než muži.

#### Implikácie pre trénera

- Aeróbný a anaeróbný systém môžu byť trénované do maximálneho výkonu. Kompletný energetický systém v tréningu pre basketbal by mal byť uskutočnený;
- Silový tréning môže byť maximalizovaný aby zlepšil rozvoj sily. V tejto fáze by mal byť neuromuskulárny tréning optimalizovaný;
- Postupné preťaženie v tréningu by malo pokračovať;
- Tréneri musia si uvedomiť akým vhodným spôsobom by mali konať s hráčom, ktorý pribral na váhe;
- Hráči musia sa naučiť ako obstáť v súťaži zahrňujúc technické, taktické a vedľajšie zložky.

### Pomer tréningu – súťaž

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

### Výkonnostné ukazovatele

Hráči musia mať športovo-špecifický tréning minimálne 6 krát týždenne. Rozhodujúcim kľúčom neustáleho rozvoja hráča je zameranosť na individuálnu prácu (toto by malo zahrňovať útočné a obranné zručnosti) a na práci v malej skupine (na akej pozícii hráč hrá – napr. stredný rozohrávač atď.) Taktiež by mala byť obsiahnutá individuálna práca na kondičný a mentálny tréning.

Je tu niekoľko testov, ktoré sa používajú na meranie hráčovej úrovne telesnej pripravenosti ako napr.:

1. Kolmý výskok a skok do diaľky z miesta
2. Meranie flexibility so sedu a dosah s rukami
3. Testy na rýchlosť a agilitu atď.

Poznámka: SBA v spolupráci VŠ Prešov chce štandardizovať batériu testov vhodnú pre každú vekovú kategóriu.

Hráči taktiež potrebujú mať svoje základné strečingové pohyby sprístupnené pred začatím namáhavých tréningových programov. Správna technika pri rozcvičení je rozhodujúca aby zabránila zraneniam.

### Rozvoj Mentálnych a Poznávacích Schopností

Základné charakteristiky

- Spravidla vo veku 16 rokov mozog dosiahol svoju maximálnu veľkosť ale pokračuje niekoľko ďalších rokov dospieť neurologicky.
- Počas tejto fázy kritické myslenie je veľmi dobre rozvinuté.

Výkonnostné schopnosti

- Najmä ku koncu tejto fázy hráči vedia zvládnuť rozmanité stratégie a taktiky;
- Rozvinuté sú schopnosti sebaanalýzy, seba opraviť sa a korektúra od trénera.

Implikácie pre trénera

- Tréneri by mali podporovať zdokonalenie všetkých technických a taktických zručností;
- Rozhodovanie by malo byť ďalej rozvinuté cez technický a taktický rozvoj.

Psychologické zručnosti

- Je doporučené nastaviť si vysoké špecifické ciele – tímové a individuálne;
- Počas sezóny ciele by mali byť posúdené a opätovne prehodnotené pri určitých bodov;
- Mali by byť poskytnuté možnosti pre hráčov aby rozvíjali a používali efektívne mentálne vedenie obraznosti, riadenie zaostrenia, ovládanie pozornosti a aktiváciu ovládania prebudenia;
- Hráči by mali si uvedomiť čo je ich ideálna výkonnostná situácia a ako ju dosiahnuť;
- Hráči by mali začať sa stať veľmi súťažliví a začať chápať čo toto zahrňuje. Cieľom sa začína stávať víťazstvo ale intenzita a konkurencieschopnosť je stále prioritou. Hráči začínajú chápať, že môžu tvrdo súťažiť proti druhým hráčom, zatiaľ čo udržiavajú priateľské vzťahy;
- Hráči sú schopní prijať konštruktívnu kritiku aby zlepšili svoje schopnosti. Tréneri by mali neustále poskytovať spätnú väzbu (feedback) a pomoc. Z pohľadu ženy, atlétky

podstúpia fyzické zmeny. Tréner môže poskytnúť informáciu a mentálnu pomoc o tejto zmene aby sa hráčka vysporiadala s týmito zmenami;

- Povzbudzovať rozvoj sebaovládania vo veľmi náročných a napätých situáciách;
- Vodcovia by mali začať byť rozpoznaní a mali im byť poskytnuté možnosti aby viedli;
- Toto je optimálny čas aby bol predstavený hráčom športový psychológ.

#### Výkonnostné ukazovatele pre psychologické zručnosti

- Hráči začnú demonštrovať aplikáciu rozvíjajúcich sa osobných hodnôt a mentálneho tréningu pri zlepšení basketbalového výkonu v tréningových a zápasových činnostiach;
- Hráči demonštrujú schopnosť aplikovať získané mentálne pomôcky riadenia a zručnosti na zvyšovanie výkonnosti;
- Hráči demonštrujú schopnosť rozumieť významov motivácie, oddanosti a disciplíny;
- Hráči majú schopnosť stanoviť realistické krátke a dlhodobé ciele;
- Hráči demonštrujú schopnosť používať nezávislé myslenie na riešenie problému;
- Hráči demonštrujú schopnosť tvrdo súťažiť, hrať na víťazstvo, ale sebazapozorujú ako hrali pri výhrach a prehrách;
- Hráči demonštrujú schopnosť aplikovať stratégie mentálnej odolnosti ako prekonať nátlakové situácie;
- Hráči demonštrujú schopnosť akceptovať konštruktívnu kritiku na zlepšenie ich výkonnosti;
- Hráči demonštrujú schopnosť akceptovať role.

#### **EMOCIONÁLNY ROZVOJ**

##### Základné charakteristiky

- Vplyv skupiny je stále silný;
- Hráči hľadajú stabilní, vyvážení vlastný imidž;
- Počas tejto fázy aktivity a interakcie s opačným pohlavím sú dôležité a stávajú sa rozptyľujúcim vplyvom.

##### Výkonnostné schopnosti

- Nezávislé rozhodovanie a vodcovské schopnosti sú viac rozvinuté;
- Vlastný koncept je stále veľmi ovplyvnený úspechom a neúspechom. Krycie techniky sú užitočné;
- Hráči mužského pohlavia musia byť si vedomí, že hráčky teraz stoja pred ťažkou situáciou medzi ženkosťou a športovým rozvojom. Zase hráčky musia si byť vedomé, že hráči pred problémom výkonnosti a mužnosti.

##### Implikácie pre trénera

- Hráči by mali dostať príležitosti rozvinúť sa cez účasť na primeranom vodcovstve alebo zodpovednú úlohu (t.j. kapitán družstva), ale silné nadšenie a disciplína musí byť udržiavaná;
- Pozitívne hodnotenia výkonnosti a pozitívne posilnenie sú pravidlami.

## PRAKTICKÉ POUŽITIA PRE FÁZU TRÉNOVAŤ AKO SÚŤAŽIŤ

Výhľadové ciele:

- Poskytnúť vysokú intenzitu tréningu a špecifičnosť tréningu po celý rok;
- Naučiť hráčov aby pracovali pod stresujúcimi, súťaživými situáciami;
- Zaisťiť, aby tréningové a súťažné programy a športovo- špecifické technicko- taktické aktivity boli plne včlenené do programov športovej vedy a medicíny;
- Poskytnúť tréning, ktorý je orientovaný tímovo a individuálne. V tejto fáze by mal byť významný dôraz na rozvoj zručnosti a zdokonalovanie sa;
- Hráči začnú vykonávať individuálne tréningy;
- Poskytnúť športovo- špecifické tréningy s dôrazom na fyzickú a mentálnu zručnosť. Dôraz v tejto fáze je na špecifičnosti.

## MODIFIKÁCIE TRÉNING/ZÁPAS

- Špeciálny tréning pre hráčske pozície (rozohrávači, post);
- Dôraz na koncepty, princípy zónovej obrany, pressingy a väčší dôraz na stratégie;
- Hráči by mali byť povzbudzovaní pracovať na rozvoji zručností vo svojom voľnom čase;
- Tréning hráčov v období mimo sezóny by malo byť zvýraznené;
- Hráči by mali použiť vhodné otázky a tréningy tak, ako hrajú v zápasoch a tým sa zvýši ich rozhodovanie a herného porozumenia.

## NAUČIŤ SA VÍŤAZIŤ – 18-23+ ročné ženy a 18-25+ roční muži

V tomto čase hráči by mali výborne chápať všetky basketbalové špecifické a pozičné zručnosti, ktoré sú potrebné pre úspech a tiež športovo-špecifickú telesnú kondíciu, ktorá je potrebná aby hrali na vysokom stupni. Hráč by mal vedieť, že veľké množstvo času musí byť vynaložené na zjemňovanie týchto zručností za účelom byť súťaživý na najvyššej úrovni. Hráči taktiež musia pochopiť, že musia tréningy vo vysokej intenzite pod hernými/natlakovými situáciami za účelom svojho zlepšenia.

### HČJ/Technické zručnosti

Nasledovné zručnosti musia byť zhodnotené, zdôrazňované, rozvinuté a vybrúsené:

- Dribling
- Prihrávanie a chytanie lopty
- Forma strelby
- Zručnosti 1-na-1 – post a obvod (perimeter)
- Úniky s uvoľňovaním sa na poste a na obvode (perimeter)
- Nastavovanie a prečítanie clôn
- Obranný postoj a bránenie lopty
- Obranný postoj od lopty
- Zručnosti doskakovania – útočné a obranné



## **HERNÉ PRINCÍPY:**

### Útočné koncepty

- Rýchly protiútok
- Útok na polovici ihriska (pozičná hra) včítane hry bez lopty
- Postupný útok
- Prienik s loptou ku košu a vyhodenie lopty von na spoluhráčov (penetration and kick passes)
- Nastavovanie a čítanie clôn
- Prihrať a premiestniť sa
- Efektívne použitie driblingu
- Atakovanie nátlakovej obrany
- Princípy zónovej obrany
- Dostať prihrávku na posta
- Pohyb posta

### Obranné koncepty

- Organizácia rýchleho prechodu z útoku do obrany (transition)
- Koncepty na polovici ihriska – osobná obrana a zóna
- Taktické veci na zväženie ako brániť súperových silných stránok
- Princípy obrany po celom ihrisku
- Nútiť hráča s loptou, kde ho chceme

## **ROZVOJ CHARAKTERISTICKÝCH VLASTNOSTÍ**

### **Fyzické charakteristiky**

Po 10- 15 rokoch tréningovania, je prakticky nemožné zvýšiť objem prípravy pre hráča. Preto kvalita/intenzita a športová/individuálna špecifičnosť tréningu mal by byť zvýšená. Výskum a odborné praxe ukázali, že pre elitného hráča kľúčom na zlepšenie je pri optimálnom manipulovaní intenzity a častosti tréningov.

### Základné charakteristiky

- Fyziologicky telo dosiahlo počas tejto fázy dospelosť
- Konečná dospelosť kostry nastane vo veku 17-19 rokov u žien a približne u mužov o 3 roky neskôr

### Výkonnostné schopnosti

- Celé fyziologické systémy sú úplne trénovateľné

### Implikácie pre trénera

- Tréneri by mali používať progresívne techniky kondičnej prípravy a programy, ktoré zaisťujú maximálnu adaptáciu a minimalizujú zranenia
- Tréneri by mali zaisťovať, že všetky svalové skupiny a telové zoskupenia sú dobre vyvážené, a doplnené o optimálny rozsah flexibility
- Tréneri, keď pripravujú svoje tréningové programy, by mali používať informácie zo športovej vedy a medicíny, včítane výsledkov vhodného a včasného testovania a sledovania (monitorovania). Tréneri potrebujú mať prístup k aktuálnym

najmodernejším informáciám. Aktívne zapojení do hnutia SBA im metodické oddelenie môže napomáhať získať tieto informácie.

- Tréneri by mali opatrne monitorovať tréningovanie aby nenastalo, že hráči sú pretrénovaní a viacej stresovaní.
- Pravidelné lekárske prehliadky by mali byť vykonané s ďalšími krvnými testmi u hráčov aby zabránili nedostatku železa.

## **MENTÁLNE CHARAKTERISTIKY**

### Základné charakteristiky

- Je tu potreba byť na seba-orientovaný a nezávislý
- Dôležité sú sebarealizácia a vlastný prejav
- Hlavné rozhodnutia o kariére, vzdelaní a životného štýlu sa stanú prioritou počas tejto fázy
- Interakcia s opačným sexom je stále uprednostňovaná a trvalé vzťahy sa rozvíjajú.

### Výkonostné schopnosti

- Hráči sú pripravení prevziať zodpovednosť a akceptovať následky ich činov
- Hlavné zmeny v záujme, koníčky a fyzické aktivity môžu nastať počas tejto fázy.

### Implikácie pre trénera

- Formulácia cieľa by mala byť silne zvýraznená a mal by byť udaný určitý smer za účelom celkového vývoja hráča
- S hráčmi treba zaobchádzať s rešpektom, stanoviť smer a poskytnúť štruktúru
- Profesionálne poradenstvo by malo byť prístupné aby pomohlo hráčom pri rozhodovaní o období mimo sezóny a učebných záležitosti
- Hráči musia mať bohaté príležitosti pre nezávislú sociálnu interakciu.