

FIBA EUROPE U14 GET TOGETHER

Termín kempu: 21.10. - 23. 10. 2011

Místo konání: Freiseng, Německo

Účastníci kempu: trenér Tomáš Bartošek

Info o semináři:

http://www.fibaeurope.com/cid_rh5j1zlsHm20EfcjppNPd0.coid_tRX9DXpaGHlaAp2T3zfER2.articleMode_on.html

Trenérské vedení kempu:

Dr. José Maria Buceta (SPA)

Dejan Mihevc (SLO)

Kay Blumel (GER)

Ulrich Schulte-Mattler (GER)

Alejandro Vaguera (SPA)

Pedagogika – jak pracovat se 14 letými hráči - Dr. José Maria Buceta (SPA)

Tento trenér působil jako psychologický trenér např. v Real Madrid (basketbal), sportovní psycholog mexických sportovců na olympijských hrách v Sydney atd. ...

Jeho přednáška byla zaměřená na dvě základní věci – aktivní přístup trenéra k tréninku, kdy musí být trenér neustále aktivní a motivovat hráče, učit a opravovat chyby. Přednost před taktikou IČJ a rozvoj kreativity.

Druhým tématem bylo umění rozpoznat talent. Vedla se diskuze, jak poznat basketbalový talent v mladém hráči, velmi často se dává přednost fyzicky dobře vyspělému před dlouhorukým a dlouhonožným, nemotorným hráčem, který ovšem po dovršení fyzického růstu je pro nejvyšší basketball daleko vhodnější než první typ hráče. Tato zkušenost proto velí být trpělivý a neustále pozitivní v tréninkovém procesu s dlouhými a somatotypickými hráči. Hráči by se měli neustále pozvolna zlepšovat.

Učení basketbalu ve věku od 10 do 14 let – Dejan Mihevc (SLO)

Slovinský trenér, který působil u mnoha mládežnických výběrů své země, nyní trenér v nejvyšší anglické lize.

Ukázka systémové práce s mládeží ve Slovinsku. (Jen systémová práce může vychovávat top hráče). Nejlepší přednáška a posléze i tréninková ukázka, velmi prakticky mluvil i o problémech. Slovinko je velmi podobné ČR, jak počtem obyvatel (dokonce výrazně méně), tak i mentalitou a společenskými a sociálními problémy. Slovinský postup:

- Nejprve vyvolat v dětech zájem o basketbal.
- Hledat hráče s nejlepším potenciálem.
- Rozvoj IČJ (přihrávky, chycení míče, zakončení, driblink)
- Trénink bez míče (technika běhu, koordinace, zastavení atd. ...)
- Základy taktiky, nejprve 1 na 1, 2 na 2, 3 na 3, 4 na 4 a poté až 5 na 5....

Jednoduchá pravidla pro úplně začínající s basketbalem

U8

- Učení základů motorických pohybů

- Pozitivní motivace
- Základy pohybu s míčem
- Týmovost (velmi důležitý aspekt)
- Jednoduché hry 1-1, 2-2, pasivní obrana, malý míč, malý koš.

U10

- Hra 1-1 basket
- Taktika a technika hry 1-1, učíme reagovat na postavení obránce
- 2-2 , paging game, učíme naběhnout proti míči, uvolnit se
- 3-3, teprve zde na 2 koše

V českých podmínkách je toto možné posunout o rok či dva výše. Propracovaný program výchovy hráčů od útlého věku až po nejvyšší patra seniorské reprezentace. Tento jednotný program je dodržován v každém klubu a na každé úrovni. Toto podle mého názoru u nás zcela chybí a v systému, který je velmi nejednotný, ztrácíme mnoho talentů.....“

Co dělat pro získání dětí pro basketbal – různé evropské programy (Německo, Španělsko, Itálie, Slovinsko, Portugalsko)

Konference představitelů z výše uvedených zemí, představení funkčních programů pro minibasketbal. Ve většině zemí se potýkají se stejnými problémy jak my v Česku, kde je velká konkurence sportů, vedlejší aktivity moderní doby (PC, televize) apod. ...

Basketbalově velké země jsou v tomto ohledu velmi aktivní a nečekají pasivně, kdo začne hrát basketbal. Velmi úzce spolupracují regionálními institucemi, školami apod. ...

Velmi inspirující video s ukázkou z těchto programů je např. na <http://www.kzs.si/tekmovanja-in-projekti/igriva-kosarka/>

K přenesení některých zde nabytých zkušeností do praxe jsem se zkontaktoval s předsedou minibasketbalu Lukášem Zajíčkem a připravíme další kroky a výstupy.

Práce na základech do 14 let – Dejan Mihevc (SLO)

Praktické ukázky jednotlivých cvičení k rozvoji IČJ a dalších činností popsanych v teoretické přednášce.

- Velká váha na práci nohou (zastavení, pivot atd. ...)
- Změna těžiště
- Základní postavení trojí ohrožení koše
- Přihrávky (velmi propracovaná ukázka uvolnění a zakročení obránce po přihrávce)
- Otevřený a uzavřený únik
- Doporučeno nejprve dělat drilové cvičení 1 na 0, poté přidat obránce a dále rozšiřovat

LPĚT A BÝT VELMI DŮSLEDNÝ V DETAILU – SPRÁVNÉ TECHNICKÉ PŘEVEDENÍ. NEUSTÁLE OPRAVOVAT TECHNIKU

Útočný systém pro hráče U14 – Kay Blumel (GER)

Hlavní trenér mládežnický reprezentačních výběrů Německa.

Ukázka útočného systému pro tuto věkovou kategorii bez použití clon. Systém je založen na průniku hráče z křídelního prostoru do vnitřního území a s následnými posuny hráčů v návaznosti na vzniklou herní situaci (průnik od koncové čáry či na střed). Dále se vše pokračuje následnou výpomocí obránců a jednoduchou rotací útočících spoluhráčů.

Pro tuto věkovou kategorii velmi ideální systém, vše je založeno na hře 1 na 1 a následném čtení herní situace.

Ukázka zahrnovala i průpravná cvičení k dosažení stanoveného cíle.

Hry v minibasketbalu – Ulrich Schulte-Mattler (GER)

Německý mládežnický trenér, koordinátor mládežnického basketbalu a minibasketbalu.

Ukázka jednoduchých her implementovaných do basketbalu, od přihrávek až po simulaci hry 5 na 5. Vždy velmi jednoduchá pravidla hry. Od her 1 na 1 až po 5 na 5, využití různých pomůcek (žíněnky, kužele, čáry, překážka apod. ...).

Hlavní motto vhodné pro úplně začínající – Děti to musí bavit a musí si hrát....

Silová s kondiční příprava 14 letých hráčů – Alejandro Vaquerra

Kondiční trenér mládežnických reprezentací Španělska a španělských týmů.

Zaměřeno vzhledem k věku hlavně na koordinaci, stabilitu, rychlost a flexibilitu. Sílu a vytrvalost trénovat až v pozdějším věku.

Flexibilita a koordinace by se měla trénovat stále, pokud se na tyto aspekty pohybu zapomíná, velmi rychle se ztrácejí a oslabují např. ohebnost starších hráčů.

Ukázky byly přímo zaměřeny na basketbal, do cvičení se zapojily různé míčky všech velikostí od tenisového až fotbalový či basketbalový míč.

Názorné ukázky pro rozvoj koordinace s míčem

- Driblink a fotbalové přihrávky druhým míčem
- Driblink a fotbalové přihrávky druhým míčem v pohybu
- Driblink a přihrávky tenisovým míčkem
- Driblink a hraní tenisu přes překážku (dlaň nedriblující ruky je jako tenisová raketa)
- Fotbalové kličky a přešlapovaly a driblinkem

Od útlého věku učit mladé sportovce „fintování“, klamání tělem. Velmi důležité!!!

Závěr:

Chtěl bych poděkovat České basketbalové federaci za možnost zúčastnit se tohoto semináře a dále se vzdělávat. Bylo to opět velmi inspirující a motivující do další práce.

Seminář ukázal, že vše důležité v basketbalu je již vymyšlené a objevené a jen záleží na správné

technice učení, lpění na základních věcech a jejich dodržování. Nejdůležitější je trenér, od toho se vše odvíjí.

Dalším velmi důležitým faktorem, který se u nás podceňuje, je výběr hráčů pro basketbal, hledání správných somatotypů a talentů.

Jak jsem již zmínil výše, kontaktoval jsem Lukáše Zajíčka a pokusím se dále předat návrhy, jak zlepšit minibasketbal a potažmo výběr hráčů.

Pro seminář bych zvolil tyto tři témata

Útočný systém do 14 let

Slovinský program výchovy mládeže

Programy pro rozvoj minibasketbalu v Evropě a ukázka koordinačních cvičení.

Tomáš Bartošek, BK Pardubice