

Dopis trenérům mládeže

Petr Pajkrť – trenér RD kadetek 1987

Kolegové, trenéři mládeže,

ti z vás, kteří dodávají hráčky do reprezentace ČR – kadetek „87“ vědí, že tento ročník byl svěřen mně a Richardovi Fouskovi z Brna. Rád bych ale, aby se tento dopis dostal do rukou širšímu okruhu trenérů mládeže, zejména pak těm, kteří vychovávají ty nejnižší věkové kategorie a těm, kteří ještě neměli možnost výkonnost svého družstva porovnat s kvalitními zahraničními soupeři.

Jde mi totiž o porovnání úrovně dovedností (hlavně individuálních), které jsou základem pro výkonnost později v dorostu a konečně v dospělé kategorii. Během dosavadního ročního působení u kadetek „87“ jsme poznali už řadu evropských soupeřů, kteří jsou na tom lépe v individuálních činnostech a právě tím nás porázejí. Jakoby tamní trenéři pochopili, co je základem úspěchu v kategoriích mini a žákovské. Je s podivem, kolik nedostatků mají v oblasti základních individuálních dovedností naše reprezentantky, přecházející již nyní do kategorie mladšího dorostu. Posun do této věkové kategorie já osobně považuji za přechod od „dětského hraní“ k velkému basketbalu, kdy už přijde ke slovu i taktika a myšlení. Podmínkou však je, že hráčky zvládají z nižších kategorií základy v technice, na kterých je pak možno taktiku stavět. Ale i na finále přeboru republiky žákyň, tzn. u našich nejlepších družstev se ukázalo, že někteří oddíloví trenéři zřejmě na úkor techniky preferují taktiku, která jim krátkodobě (a krátkozrace) zajistí okamžité výsledky pro družstvo, ale jednotlivé hráčky s sebou do příštích let vlečou handicap individuálních nedostatků.

Myslím, že znám ten hlavní motiv, proč někteří kluboví trenéři přemýšlejí právě tak. Každý samozřejmě touží po okamžitém úspěchu, navíc někdy jsou i oni sami tlačeni vedením klubu ke splnění výkonnostního cíle (samozřejmě co nejvyššího). V kadetkách u lepších zahraničních družstev se nám ale právě potvrdilo, že tento cíl je splnitelný tím správnějším způsobem – naučit hráčky kvalitní technice, aby se dokázaly prosadit individuálně, nikoli jen pomocí kolektivní spolupráce, která vydatně pomáhá individuální nedostatky nahradit (zastřít).

Je přece notoricky známé, že základem basketbalu je řešení situace 1 – 1 a to se všemi návaznými činnostmi v obraně i v útoku. Potvrzují to samozřejmě i věhlasní světoví trenéři. Proč tedy tuto pravdu v podstatě my odmítáme přijmout a realizovat hlavně ve věku, který je k tomu určen?

Vrátím se ale k našim kadetkám. Nastíním některé hlavní nedostatky, které nám potom způsobují problémy při konfrontaci s lepšími evropskými týmy, mezi které v naší kategorii patří Jugoslávky, Chorvatky, Maďarčky, ale i Slovenky, Italky a překvapivě Belgičanky. U dalších tradičních špiček (i když jsme se s nimi ještě neutkali) to předpokládáme: Francie, Španělsko, Ukrajina a kategorie sama pro sebe – Rusko. A kdo ví, kdo ještě.

Základní kámen úrazu spatřuji v nejčastěji u nás užívaném obranném systému stažené (často velmi pasivní) obrany pod vlastní koš. Někdy jde obtížně rozeznat, je – li to vůbec „osobka“, nebo zóna. Ale tak, či tak, účelu je dosaženo. I v žákovské kategorii (včetně žákovské ligy) je ještě střelba z větších vzdáleností výjimkou a statisticky tudíž není pro výsledek významnou. A „bedna je zazděná“. A už jsme u důsledků této taktiky. Útočící hráčky se volně pohybují po většině plochy hřiště s míčem i bez míče, nikdo je neohrožuje, nevytváří na ně tlak a tak není důvod, proč by se měly naučit driblovat dokonaleji, umět se uvolnit pro přihrávku bez míče, přihrát přesně kolem dotírajícího obránce na aktivně bráněnou spoluhráčku a tak se kruh uzavírá.

Pak narazíme na Slovenky, které v obraně hýří sebevědomím, agresivitou, kondicí a správnou technikou obrany po celém hřišti a my máme 38 ztrát za zápas a prohrajeme o 30 bodů. A i v tomto případě se skrývá v pozadí řešení situace 1 – 1. Kvalitní obránce naši hráčku ubrání, protože to umí a naopak naše útočnice se nedokáže s tlakem soupeřky vyrovnat, míč „jí překáží“, situace se pro ni stává neřešitelnou, ačkoli 1 – 1 by teoreticky mělo pro útočníka již předem

znamenat vítězství. Zbavuje se míče, navíc nepřesně (výběr a technika přihrávek) na nedostatečně uvolněnou spoluhráčku a výsledkem je ztráta míče.

Všimněte si, jak se stále točíme dokola, jak se nakonec vždy vracíme k jediné příčině: v přípravkách a kategoriích mini hráčky nedostaly ten správný základ v **individuálních činnostech**. V kategorii zákyň je už „za minutu dvanáct“ tuto chybu napravit. Přesto stále sledujeme tristní snahu trenérů dorostenek, ale i žen (včetně prvoligových), učit svoje svěřenky něčemu, co už dávno měly z individuálních činností znát.

Neobstojí argument, že čas od času přivezeme i medaile z ME kadetek, že jsme dokonce mistryně světa v juniorkách. Jistě. V určitých periodách se skutečně „urodí“ ročník, který připomene bývalou slávu československé košíkové. Pro mne ale je měřítkem ženská reprezentace a její místo v současné Evropě a světě. A že jednou z příčin ústupu ze slávy je práce s mládeží, o tom snad nemusím nikoho přesvědčovat.

Přátelé, tato úvaha o našem mládežnickém basketbalu není opisováním učebnice basketbalu. To je příběh ze života, trpké konstatování skutečnosti. Nejsou to ani moje „zadní vrátka“, abych mohl po ME 2003 shodit případný neúspěch na někoho jiného. Jenom vím, že není v pořádku, když na soustředěních **reprezentačního družstva** musíme většinu času věnovat učení hráček základním individuálním činnostem, protože v oddílech na to není čas (?).

Řekl bych, že u nás hrajeme basketbal takový, jaký na naše poměry stačí. Konfrontace se zahraničím by nás ale měla inspirovat k tomu, abychom se pokusili z těch občasných medailí udělat systém pravidelnosti. Musíme ale začít od těch nejmenších a v těch správných činnostech. Tady jsou podle mého názoru seřazené i do pořadí důležitosti:

- **SEBEVĚDOMÍ, NEZMĚRNÁ BOJOVNOST, DRAVOST** – to jsou vlastnosti, bez kterých se neobejdeme a kterých se nám ke spokojenosti nedostává, které musíme systematicky pěstovat.
- Většina hráček dále nemá dostatečnou fyzickou kondici, která by zaručovala odpovídající nasazení v obraně i útoku. Prioritami jsou v tomto věku rychlost, obratnost a rychlostní vytrvalost.

V ÚTOKU:

1. Dokonalý driblink
 - oběma rukama
 - bez zrakové kontroly míče
 - pod tvrdým tlakem obránce
 - vše samozřejmě v nejvyšší rychlosti
2. Touha získat míč
 - maximální nasazení, bojovnost, obětavost (v dravosti a touze získat každý nerozhodný nebo i zdánlivě ztracený míč nás většina družstev předčí)
 - správná technika, ale i taktika při boji o pozici
3. Řešení situace 1 – 1
 - sebevědomí, agresivita, bezohledná dravost
 - technika úniku včetně fintování
4. Přihrávky
 - široký rejstřík pro různé situace (velká současná slabina)
 - razance přihrávek
 - přesně přihrát i pod tlakem soupeře (uvolnit se)
 - uvolnit se bez míče pro přihrávku při těsném bránění (technika)
5. Útočné doskakování
 - nejen u podkošových hráček pěstovat návyk
 - touha získat odražený míč
 - tvrdý fyzický souboj o pozici před doskakováním

V OBRANĚ:

Evidentně je obecně podceňován nácvik techniky obranného pohybu v souvislosti s kondicí. Hráčky nevydrží usilovně bránit po celou dobu útoku soupeře, odpočívají v obraně, což zapříčiní úspěšnou akci soupeře.

Technika a taktika individuální obrany (postoj a postavení) jsou velkou slabinou. O kondici už řeč byla a v obraně přistupuje ještě další veledůležitá složka – **vůle**. Ne nadarmo se traduje heslo, že obrana je ze 70 % vůle a ze 30 % kondice, technika a taktika. Některé hráčky o tom evidentně nikdy neslyšely.

1. Tlak na hráčku s míčem

- neutíkat před ní, ale útočit na ni
- nevypichovat míč, ale nutit hráčku k chybě
- zdokonalovat techniku bráněním po celém hřišti
- ctít zásadu, že se brání nohama, nikoli rukama (nadnesené – ruce pomáhají, nesmí ale mít priorititu)

Pozn.: Usilovným agresivním bráněním v tréninku pomáhají spoluhráčky zdokonalovat útočné činnosti (driblink, přihrávky, uvolnění, ...) a odstranit tak popsané slabiny.

2. Obrana hráčky bez míče

- při presinku over – play (postoj, postavení, nasazení)
- při odstupování – dostatečně odstoupit (postoj, postavení)
- těsně na míč přistoupit a tyto činnosti opakovaně (nasazení)

Pozn.: Kvalitní obranou pomáhám spoluhráčky v tréninku zdokonalovat uvolnění bez míče pro míč a uvolnit se s míčem pro přihrávku, nebo střelbu.

3. Obranné doskakování

- jedna z našich největších slabin. Jestliže se v tréninku a v domácích zápasech neuplatňuje **útočné** doskakování, není ani koho „brát na záda“ a obě činnosti jako spojené nádoby se stávají slabinou. V tréninku věnovat této činnosti více pozornosti a zdůrazňovat při ní **tvrdý** osobní souboj o pozici před vlastním doskakováním

4. BOX – OUT

- naprosto opomíjená činnost. Při našich stažených obranách vlastně není třeba. „Bedna“ je ucpaná počtem hráček a v prostoru mimo vymezené území nemáme touhu nabíhající hráčku bránit over – play. Tedy jinak! Při aktivní obraně musíme hráčky učit ubránit nabíhajícího útočníka pro míč svým správným postavením a postojem, přičemž hraje důležitou roli osobní statečnost, touha vybojovat vítězně tvrdý osobní souboj o pozici třeba s hráčkou robustnější. Prioritou je ubránit svoji hráčku nabíhající do „bedny“, což platí nejenom pro podkošové hráčky. Velmi doporučuji tuto činnost zařadit do tréninku!

Toto není samozřejmě kompletní výčet individuálních činností, jak je nabízí teorie. Je to (opakuji) výčet individuálních slabin věkové kategorie žákyň, ze kterých se rekrutuje reprezentační družstvo kadetek „87“. Do ME 2003 máme ještě rok. Pomozte alespoň některé z uvedených nedostatků odstranit. Ale zkusme zapřemýšlet ještě dál. Budou se tyto chyby opakovat i v příštích reprezentacích? Proč? Nenechme Evropu utéct!!

Petr Pajkrt