

PENETRATION

/= průnik, vnikání, pronikání/

Autor: Michal Ježdík

Vnikání (průnik či pronikání) do obrany, myslíme tím vnikání hráče s míčem, se často považuje za něco, co se dá jen velmi těžko naučit. Potkáváme se i s názorem, že VNIKÁNÍ = JÍT DO NEBEZPEČÍ.

Chtěli bychom vám ukázat několik jednoduchých cvičení, herního typu, která jsou zaměřena právě na pronikání hráče s míčem do obrany soupeře a na řešení situací, které z toho vyplývají.

1. Tlakový hrnec (obr. 1)

Pět hráčů v kruhu si přihrává, tři působí v roli obránců. Obránci se snaží dotknout míče nebo přinutit útočníky, aby drželi míč 5 vteřin a tím pádem porušili toto vteřinové pravidlo. Jinými slovy, snaží se bránit stanovené hráče velmi aktivně. Jakmile se míč dostane k rozehrávači, ten okamžitě vniká dovnitř vymezeného území, kde je napadán obránci. Situaci řeší tím, že se snaží zakončit střelbou nebo přihrává volným spoluhráčům. Úkolem útočníků je nezakončovat mimo vymezené území střelbou, pokud jsou těsně bráněni, čímž požadujeme dobrý „pohyb míče“. Doporučujeme doskakování.

2. Trojúhelník (obr. 2)

Cvičení je vhodné pro rozehrávače. Ten vniká mezi dva bránící hráče, snaží se proniknout ke koši a zakončit. Jinak dribluje tak dlouho, než jej obránci přinutí zastavit. V tom případě přihraje jednomu z křídelních útočníků a ten okamžitě střílí. Opět doporučujeme doskakování.

3. Swing (obr. 3a, 3b)

Rozehrávač se driblinkem uvolňuje směrem ke koši soupeře, dva obránci se jej snaží zastavit. Pokud nevyjde možnost přímého úniku ke koši a zakončení, útočník se zstaví a přihraje křídelnímu útočníkovi. Po přihrávce se uvolňuje pro míč.



Na obrázku 3b se rozehrávač znovu uvolňuje driblinkem směrem ke koši a opět se snaží sám zakončit. Jestliže jej obránci i v tomto případě donutí zastavit přihrává křídelnímu útočníkovi na slabé straně a ten okamžitě střílí.

4. Vnikání od postranní čáry (obr. 4a, 4b, 4c)

Tato cvičení jsou určena pro křídelní útočníky. Křídelní útočník má míč a snaží se vniknout driblinkem ke koši a zakončit. Pokud je zastaven dvěma obránci je jeho snahou přihrát střednímu hráči 2 a ten okamžitě řeší situaci únikem pod koš. Dorskakuje se.

Na obrázku 4b je znázorněna druhá možnost, kdy křídelní útočník poté, co je zastaven obránci, může přihrát dozadu trenérovi a opět se uvolňuje k postranní čáře pro míč. Činnost se může opakovat i několikrát, obránci se pokaždé vracejí ke svým původním útočníkům.

Na obrázku 4c se křídelní útočník uvolňuje driblinkem mezi dva obránce a přihrává do vymezeného území spoluhráči, který se uvolňuje ze slabé strany. Ten okamžitě střílí určeným způsobem.

5. Split (split = rozštěpení, puklina, trhlina, obr. 5)

Rozehrávač se snaží vniknout pod koš, je – li zastaven dvěma obránci, přihrává pivotovi, který je okamžitě napadán obráncem ze slabé strany. Pivot se snaží co nejrychleji proniknout pod koš a zakončit. Dorskakuje se.

Všechna popisovaná cvičení jsou velmi jednoduchá a tím pádem lehce srozumitelná pro hráče na jakékoliv úrovni. Všechna vycházejí ze zápasových situací, díky čemuž nám mohou pomoci zlepšit naši hru na útočné polovině proti osobní i zónové obraně.

Doporučujeme vždy zařazovat doskakování, případně na koš umístit „rebounder“, čímž zvýšíme agresivitu všech prováděných činností.





