



EuroBasket 2022 - Coach Clinic Berlin Schedule



Speakers

Chris Fleming



Chris Fleming has been assistant coach with the Chicago Bulls since 2019. The American started his coaching career in 2000 with TSV Quakenbrück (later Artland Dragons), which he led into the BBL in 2003 and with whom he won the German Cup in 2008. From 2008 to 2014, he was head coach of Brose Baskets Bamberg, with whom he became German champion four times and cup winner three times. In 2015, the 52-year-old went to the NBA as an assistant coach, where

he worked for the Denver Nuggets, the Brooklyn Nets and the Chicago Bulls. Fleming was also head coach of the German national team from 2014 to 2017.

Giannis Sfairopoulos

Giannis Sfairopoulos began his coaching career in Greece at the age of 21. After stints in Thessaloniki, Piraeus and Rhodes, the Greek went to CSKA Moscow as an assistant coach in 2011. In 2012, he moved to the NBA as an assistant coach to the Houston Rockets. After a year, he returned to Greece and was head coach at Panionios Athens until 2014 and then head coach at Olympiacos Piraeus until 2018. From 2018 to 2022, the 55-year-old was head coach at Israeli EuroLeague participant Maccabi Tel Aviv, with whom he won the Israeli league three times and the Israeli Cup once. At the 2009 European Championships, he won the bronze medal as assistant coach with the Greek national team.



Marco Ramondino

Since 2018 Marco Ramondino is the head coach of Derthona Basket. In 2021 they got promoted into the 1st Italian league (Serie A), where they had an immediate impact by reaching the semifinals of the Serie A playoffs and the finals of the Italian Cup in 2022.

He is looking at a 20 years coaching career in Italy including senior level and Italian youth national team level.

Further achievements are: 2019 Italian Super Cup Winner



2019 Italian Super Cup Best Coach Award, 2018 Italian LegaDue Coach of the Year
LegaDue Playoff Finals (2018), Lega2 National Cup Semifinals (2016, 2021), LegaDue Playoff Semifinals (2015)

Yarone Arbel has been a scout for the Golden State Warriors since 2021. Among other things, he was involved in the discovery of current NBA superstar Giannis Antetokounmpo in 2012. Arbel will give a lecture on "Player Profiling" and join the discussion panel afterwards.

Marko Stojanovic is a personal coach and has coached as head of performance for F.C. "Maccabi"-Tel Aviv 2021, F.C. "Partizan"-Belgrade 2019-2021 and several top level basketball players. He will give a presentation on "Strength and Conditioning" and be part of the subsequent discussion panel.

Timo Kirchenberger, the Athletics coach has already coached the German women's national hockey team, the women's football team of the 1st FFC Turbine Potsdam and Olympic discus champion Robert Harting. At the Coach Clinic, he will take part in the panel discussion on "Strength and Conditioning".

Fabian Ottawa is the athletics and rehab coach for ALBA Berlin and the German U18 boys. He will also be part of the discussion panel on "Strength and Conditioning".

Jan Jagla (Panel discussion moderator) played 141 games for the German national team from 2003 to 2012. He also played in the BBL for the Artland Dragons, FC Bayern Munich and ALBA Berlin. In 2015, he ended his active career and has since worked for a time as a television expert for basketball broadcasts. He will moderate the discussion rounds.

Besides, **panel discussions** about different topics will be held on the second day.

One of the discussion topics will be "Player Profiling". Yarone Arbel, scout of the Golden State Warriors, will give will provide inside views on what kind of skill sets the NBA teams are looking for in an European player, followed by a discussion with the coaches.

Another topic about strength & conditioning, will be introduced by Marko Stojanovic and further discussed with Timo Kirchenberger and Fabian Ottawa.

The discussion rounds will be moderated by former German national team player and TV expert Jan Jagla. The attending coaches will have the chance to post questions through an App.

After the clinic the participants will be invited to watch the EuroBasket quarter finals on Saturday and Sunday evening in the Mercedes-Benz Arena in Berlin.

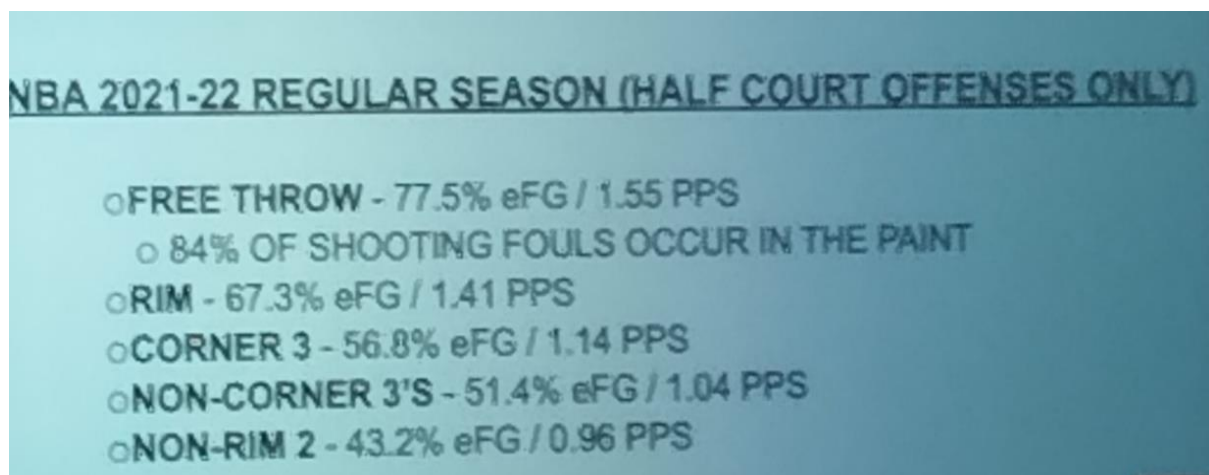
Byl to třetí seminář pořádaný jako součást Eurobasketu 2022. První a druhý se konaly během základních skupin v Kolíně nad Rýnem a Praze. Tento třetí byl v Berlíně a na jeho každodenní program navazovala osmifinálová utkání. Seminář měl tyto 4 hlavní lektory: **Chris Fleming**, jež svou hráčskou i

trenérskou kariéru zahájil a valnou většinu prožil v Německu, včetně vedení reprezentačního družstva. Od roku 2015 působí v NBA v roli asistenta, jeho poslední týmem jsou Chicago Bulls, **Giannis Sfairopoulos**, který vedl několik řeckých klubů, aby posledních osm let strávil v roli hlavního trenéra euroligových týmů Olympiakos Pireus a izraelského Maccabi Tel Aviv, **Marco Romadino**, od roku 2018 hlavní trenér štiky italské nejvyšší soutěže Derthona Basket Tortona a **Marko Stojanovič**, srbský specialista na fyzickou přípravu sportovců, profesor na Univerzitě v Novém Sadu, spolupracující s několika basketbalovými a fotbalovými kluby v Evropě. Zajímavostí semináře byl nedělní dopolední blok, který obsahoval 3 moderované diskuze, na tři různá témata, Players Profiling, Strength and Condition a Leadership and Culture. Oba společně intenzivně strávené dny byly vždy zakončeny účastí na dvou čtvrtfinálových utkáních v Mercedes Benz aréně. Vezměte v úvahu dynamiku celého programu a prostudujte si všechny nebo pouze vybrané klíčové poznatky z jednotlivých lekcí a moderovaných panelů.

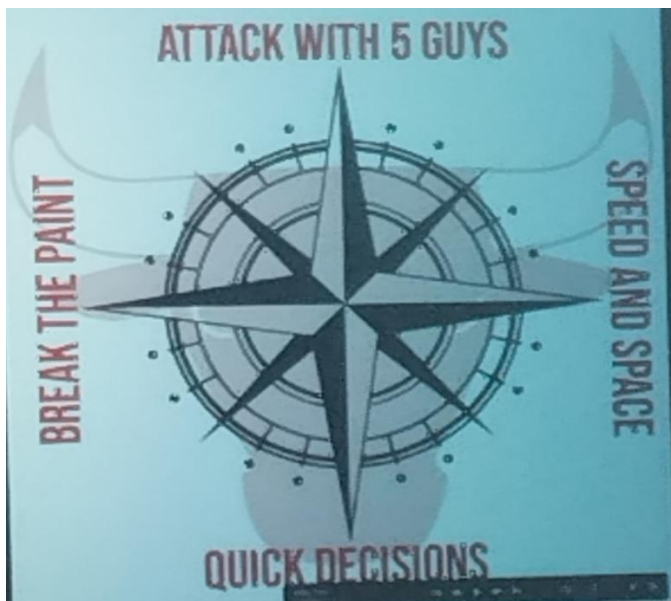
Téma 1.: 5 OUT – Offensive Development and Positionless Offense – Chris Fleming (Chicago Bulls)

Klíčové poznatky:

Když stavíme náš útočný koncept, klademe se 2 základní otázky: **1.** Jaké hráče máme v týmu (jinak budete stavět, když budete mít excelentního doskakujícího hráče nebo blokujícího, jako je např. Rudy Gobert nebo naopak třeba Chrise Paula, skvělého ballhandlera), **2.** Co hráči (ne)chtějí hrát. Snažíme se najít něco, co je předností, a naopak slabší stránkou našich hráčů, a to pak využít nebo eliminovat, aby se do těchto situací dostávali. Příklade mohou být místa, ze kterých často (rádi) zakončují a místa, ze kterých zakončují s vysokou úspěšností.



Principy (jsou pro nás důležitější, než set plays): Attacking with 5 players = každý hráč na hřišti musí být schopen a mít dovednosti překonat svého obránce a být nebezpečný koši + Break to paint = chceme vnikat do vnitřního prostoru (driblinkem, přihrávkou, nebo uvolňováním bez míče směrem ke koši) + quick decisions (rychlá rozhodnutí na základě anticipace a porozumění našemu konceptu) + speed and space (rychlost bez panikaření + spacing). Tyto 4 principy jsou jako zákon, mluvíme o nich na všech poradách, trénincích, jsou součástí videoklipů a vždy je po hráčích vyžadujeme dodržovat. Na těchto principech následně stavíme Koncept hry.



V evropském basketbale nacvičené kombinace (set plays) často nahrazují koncept hry (pravidla/principy) a to je chyba, respektive to minimálně omezuje rozvoj jednotlivých hráčů, držíte je ve svěrací kazajce. I tento systém práce s týmem a hráči může být ale úspěšný, většinou ale jen krátkodobě a spíše z pohledu výsledků, a ne rozvoje hráče/ů. Hráčům pak chybí vnímání hry v širším kontextu. Neznají odpověď na základní otázky Jak a Proč toto dělají nebo mají dělat. Jak jim pomoci? Ať si představí proces. K tomu jim pomůžou ukázky videoklipů, špatné i dobré příklady.

Je těžké, aby všichni hráči byli ve svých rolích v týmu 100 % šťastní, ale měli bychom se o to pokusit. Stále se všemi mluvit a vysvětlovat Proč, Co a Jak (small talks). Nebojte se ve hře vytvořit více prostoru pro samostatné rozhodování hráčů, obzvláště od doby, kdy jsou principy zažité/přijaté. Dejte si pozor na nebezpečí přeinformovanosti hráčů.

Dodržování principů nám dává tyto benefity:

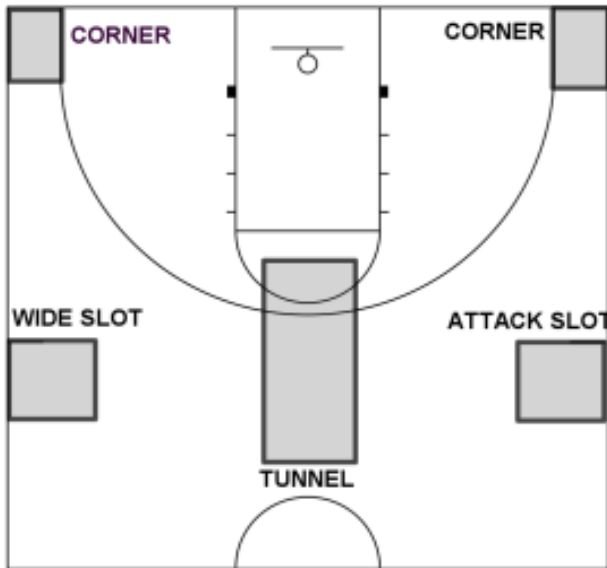
- Učíme se jak hrát, jak hrát jako tým a jak se zlepšovat
- Dodržování principů spojuje hráče
- Umožňuje hráčům poznat nové role, nové dimenze jejich hry v obraně i v útoku
- Snáze překonáte týmy s větším talentem
- Je těžké pro soupeře se na vás připravit
- Umožňujeme vám to hrát stále s těmi nejlepšími hráči v každém utkání nebo jeho fázích
- Je to výborná příprava na závěrečnou část sezóny (play off)
- Každý hráč má odpovědnost vytvořit „akci“

Důvody proč účinný koncept 5 OUT dává smysl v originálním vyjádření realizačního týmu Bulls, ZDE:

1. Teaches us how to play (develops)
2. Connects your players
3. Allows for non-traditional roles (rim rolling guard, spacing 5, etc.)
4. Negates better talent
5. Difficulty to prepare for
6. Allows you to play your best 5 players
7. Prepares us for the play-offs

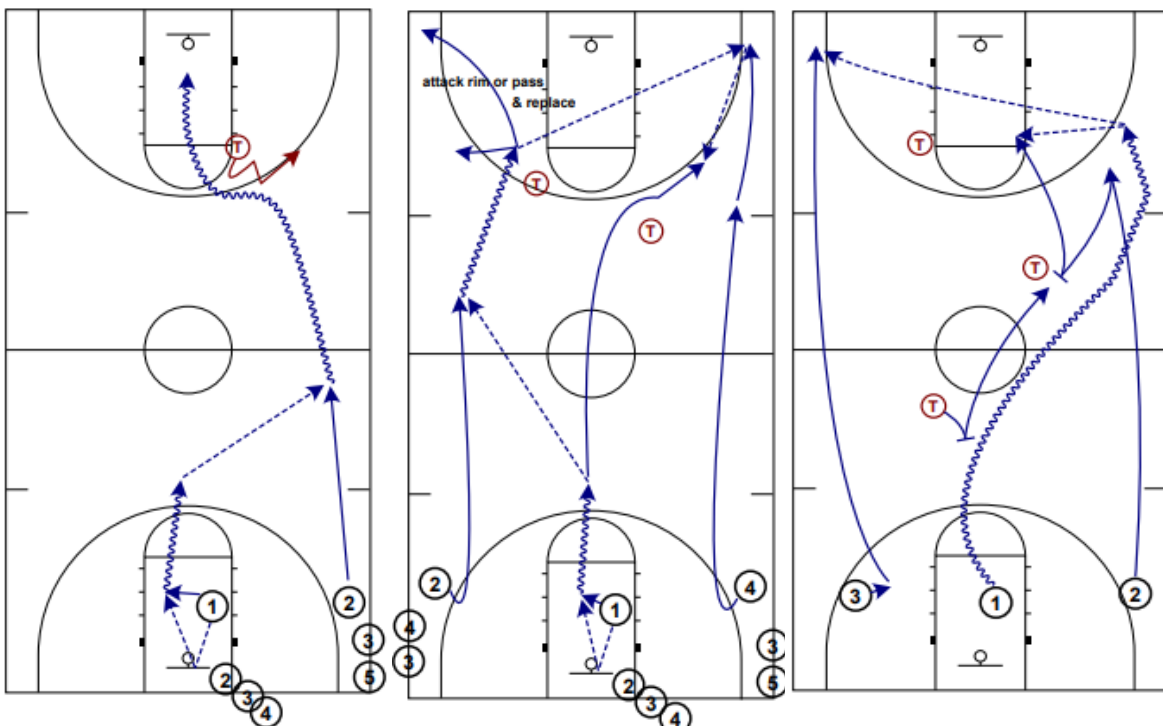
Jak učit koncept 5OUT, krok po kroku: obrázky/fotky/videa:

- Corner - corner - wide slot - attack slot - tunnel (**obrázek 1**)



1.

- (**obrázek 2**) 2 zástupy a trenér na rohu vymezeného území na útočné polovině
- (**obrázek 3**) trojice a 2 trenéři na útočné polovině hřiště
- (**obrázek 4**) high screen and corner

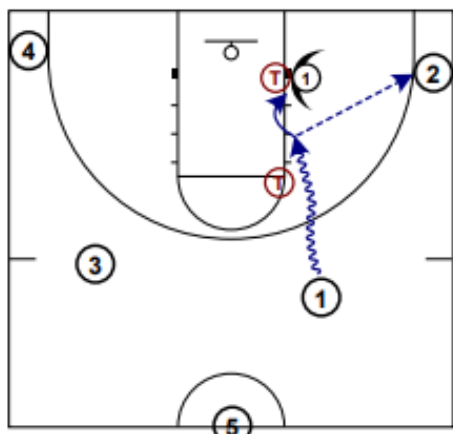


2.

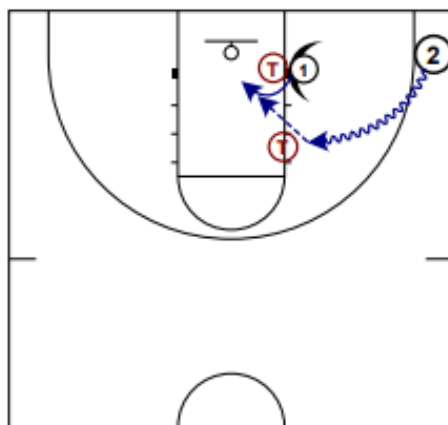
3.

4.

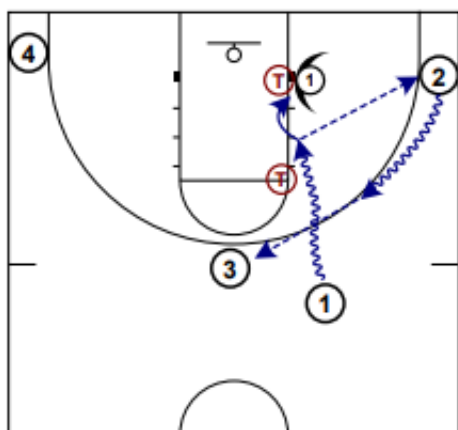
- (**obrázky 5 a, b, c, d**) učí situace v rohu hřiště, kde chtějí atakovat koš hráčem 2, hráč 1 nedělá DHO, ale dribluje k obránci (trenérovi), přihraje a zůstane u něj (post up), pokud 2 přihraje hráči 3 směrem na TOK, pokračuje v pohybu stejným směrem, staví clonu pro hráče 3 (PaR). Ve své hře nerozlišují pozice hráčů.



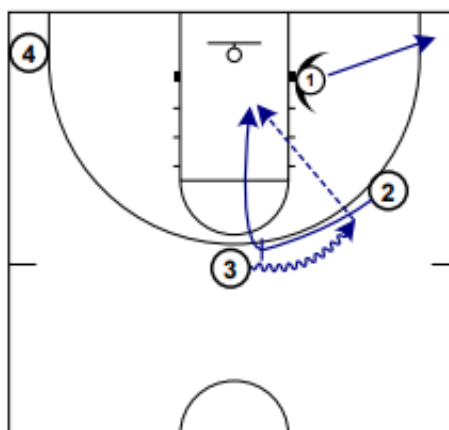
5.a



5.b

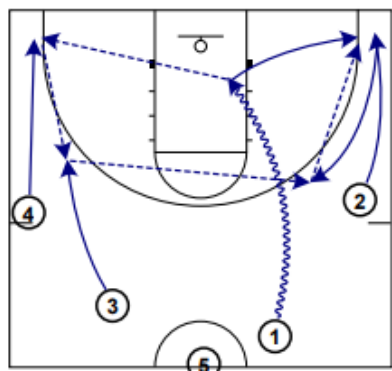


5.c



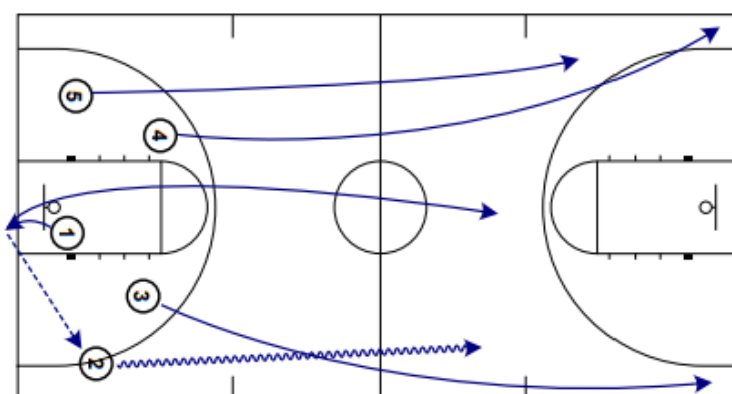
5.d

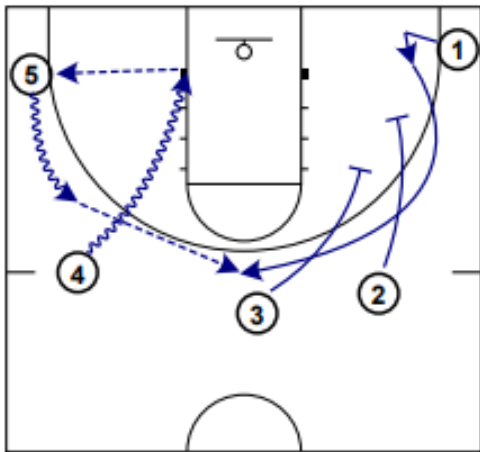
- **(obrázek 6)** čtveřice – ballmovement
- **(obrázek 7)** dalším krokem je plynulý přechod (burn the line) mezi transition offense a postupným útokem. K tomu slouží jednoduché cvičení, ve kterém je cílem po vyhození zpoza KČ co nejrychleji vyběhnout na útočnou polovinu a zastavit se na místech, které jsou znázorněny na obrázku 1. Přidávat činnosti, jež dělali předtím, driblovat s míčem na elbow na OS + clona + přihrávka do rohu (pass to the corner) + pass to the tunnel + PaR and replace
- **(obrázky 8 a 9)** možností může být stagger screen na slabé straně a PaR



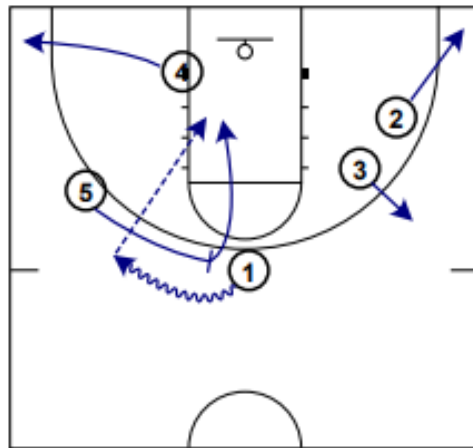
6.

7.





8.



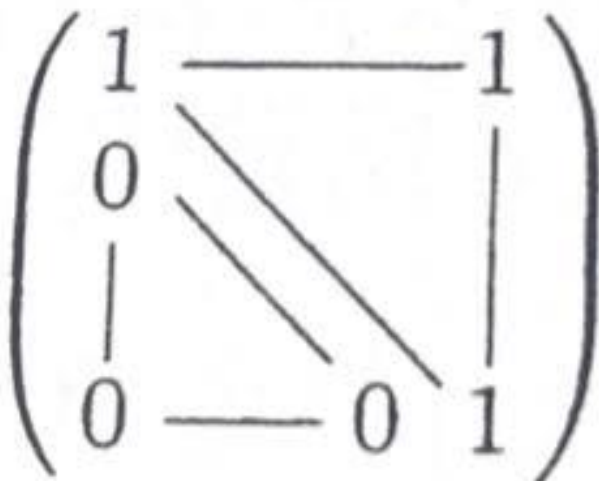
9.

Téma 2.: Press Break against multiple Press Defense – Giannis Sfairopoulos (Maccabi TA)

Klíčové poznatky:

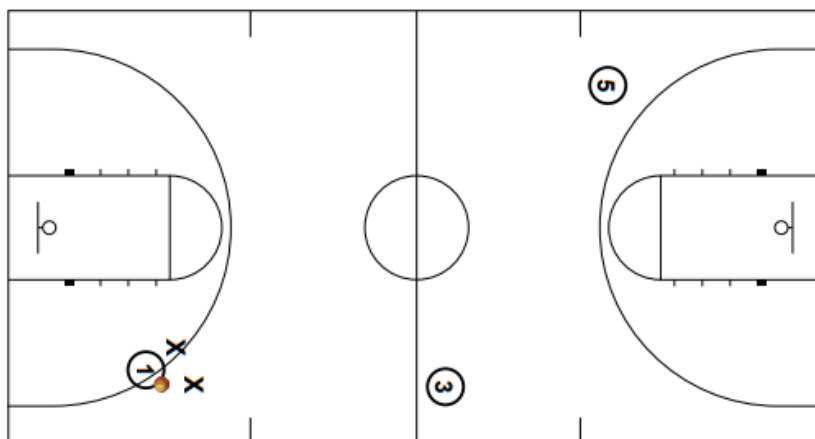
Naše základní pravidla pro útok proti různorodým presinkovým obranným systémům jsou tato:

- Když jsme presováni, chceme nejen překonat presink, ale také skórovat
- Nikdy vyhazující zpoza koncové čáry nevyhazuje zpoza desky
- Nikdy nepřijímáme první přihrávku zpoza koncové nebo postranní čáry (inbound pass) v blízkosti postranní nebo koncové čáry, stejně tak kolem půlící čáry
- Klíčové jsou rychlá rozhodnutí, př. 1.: anticipovat zdvojení a pokud k němu dojde, co nejrychleji přihrát nebo požit back dribble, př. 2.: když je zdvojení opožděné (double delay), hráč dribluje směrem ke zdvojující dvojici obránců, aby ke zdvojení došlo
- Vždy chceme vytvořit situaci 3 koridorů pro přihrávku: vertical - diagonal - parallel, protože pro obranu je těžké pokrýt všechny možnosti

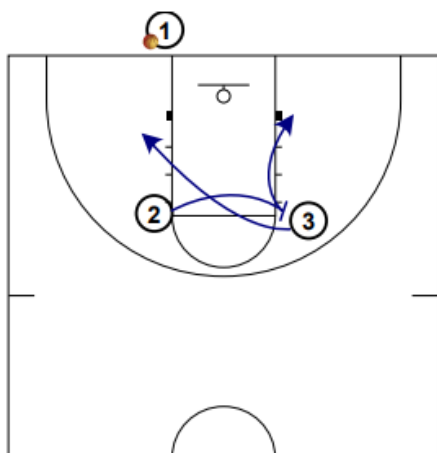


- **(obrázek 1)** Podkošový hráč je vždy na útočné polovině, na opačné straně, než je míč a útočník 3 je vždy na straně míče. Pozor na tendence podkošových hráčů běžet pod koš soubor.

1.



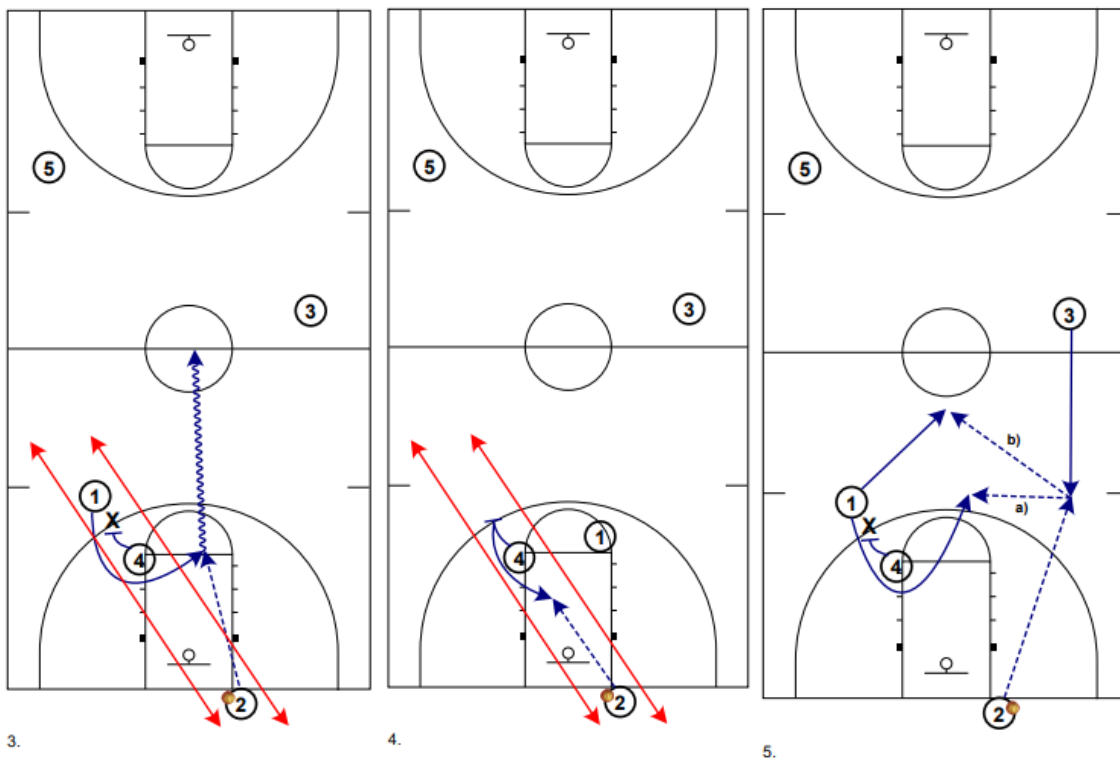
Někteří trenéři nechtějí využít clonění ve hře proti presinkovým obranným systémům, jiní naopak ano. Na **obrázku 2** je znázorněné velmi časté využití clony mezi 2 útočníky v oblasti čáry trestného hodu. Kritickým místem je, aby clonící dobře zablokoval obránce cloněného. Další, často využívanou možností je zapojení 3 hráčů, kteří se dobře uvolňují s míčem (ball handlers).



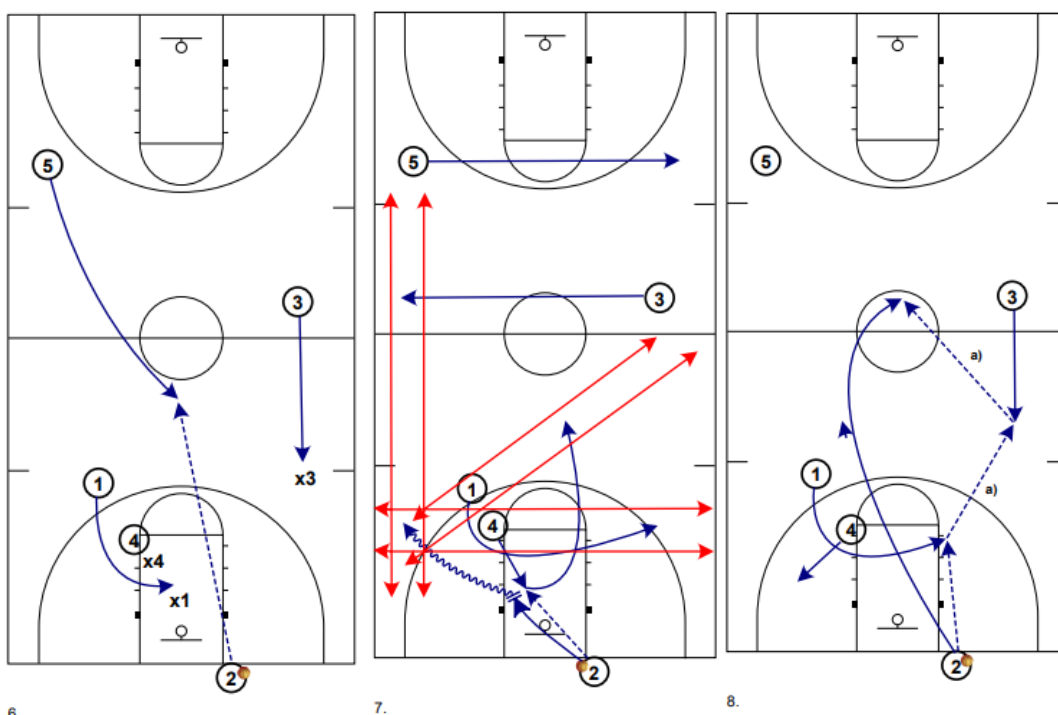
2.

Obrázky/fotky/video – „krok za krokem“

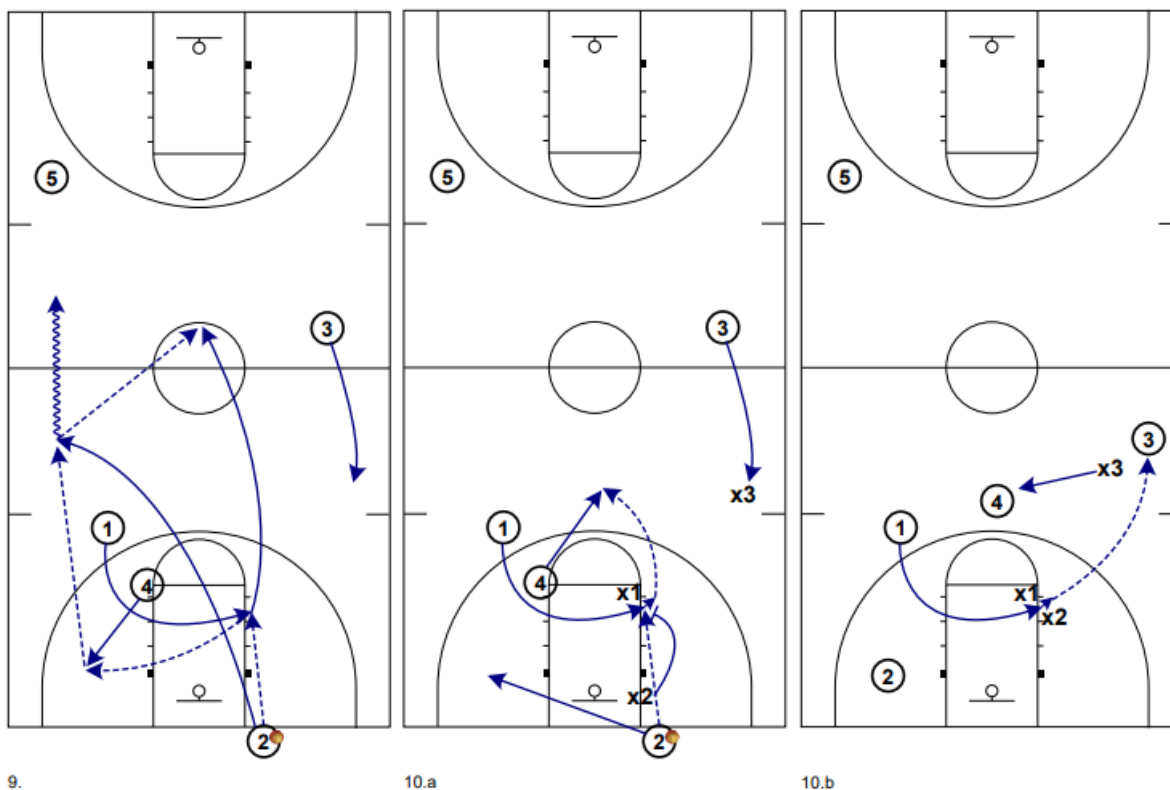
- **(obrázek 3)** vyhazující hráč a hráči 1 a 4 jsou v jednom koridoru, jak je znázorněno na obrázku (hráč 4 v oblasti elbow, hráč 1 v oblasti tříbodového oblouku). Hráč je cloní pro hráče 1, který se uvolňuje kolem clonícího spoluhráče směrem ke koši a následně, ideálně, po chycení míče dribluje ve středním koridoru na druhou stranu hřiště (toto je situace, když obránce X1 „trejluje“). Na obrázku je vidět i postavení hráče 5 – na opačné straně, než je míč, a hráče 3 na straně míče.
- **(obrázek 4)** V případě, že obránci X1 a X4 přeberou clonu, útočník 4 roluje směrem k míči ve stejném koridoru
- **(obrázek 5)** Třetí možnost je přihrát míč útočníkovi 3, který se uvolňuje od půlící čáry směrem k míči podél postranní čáry na silné straně. Po chycení míče přihraje spoluhráči 1, který se uvolňuje buď kolem clonícího hráče 4 (varianta a/), nebo, v případě, kdy obránce X1 je blíže k vyhazujícímu, do back dooru (varianta b/).



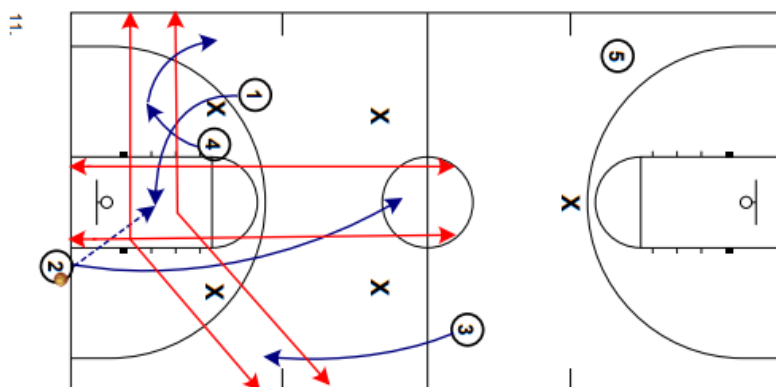
- **(obrázek 6)** Když obránci X1, X3 a X4 hrají denay defense, vstupuje do hry útočník 5, který se uvolňuje pro chycení míče směrem na vrchol tříbodového oblouku
- **(obrázek 7)** Hand off a koridory – Pokud vyhazující přihraje hráči 4, uvolňuje se pro hand off, použije vyčkávací driblink. Ve stejném momentě hráči 5 a 3 přeběhnou na opačnou stranu, než původně byli, a hráči 1 a 4 zaujmou postavení, které hráči s míčem zaručuje 3 možnosti přihrávek (3 koridory, vertikální, paralelní a diagonální).
- **(obrázek 8)** Střední koridor a back door offense pro vyhazujícího.



- **(obrázek 9)** Stále 3 koridory.
- **(obrázky 10 a, b)** V případě, kdy po vyhození míče zpoza koncové čáry soupeř ihned zdvojí (X2 a X1). První možnost je rychlá přihrávka od hráče 1 hráči 4, který se uvolňuje směrem do středu hřiště. Pokud soupeř toto uvolnění přečte a pokryje obráncem X3, otevírá se možnost přihrávky na hráče 3, který přibíhá směrem k míči od půlící čáry.



- **(obrázek 11)** Na obrázku 11 je znázorněna situace, kdy soupeř brání zónovým presinkem 2-2-1. Útočníci dodržují stejný model, jež zahajuje clona hráče 4 pro hráče 1. Po chycení přihrávky hráčem 1, se spoluhráči 2, 4 a 3 uvolňují do prostorů, které opět vytvoří tři možnosti (koridory) pro přihrávku.



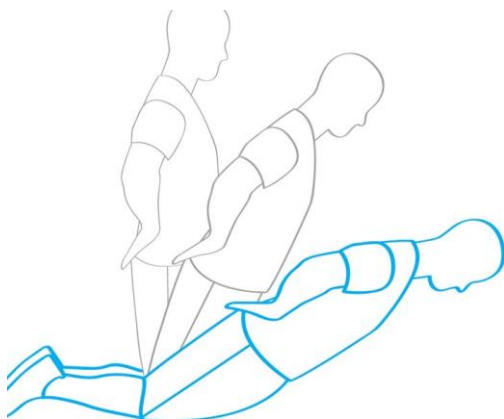
Kombinovat všechna pravidla a možnosti, které z nich vycházejí není pro hráče jednoduché. Často se stane, že jsou spokojeni, když presink překonají a zapomenou na jedno ze základní pravidel, že chceme skórovat. Soupeř pak může mít a objektivně i má, pocit, že presink byl úspěšný, protože nám jeho překonání vzalo hodně vteřin z časového limitu pro zakončení, naši hráči se dostali do nekomfortních rolí a pro poslední část našeho útoku je často míč v rukách hráčů, kteří standardně hru na konci časového limitu neorganizují.

Téma 3.: Eccentric Training - From Rehab to Sport Performance - Marko Stojanovič

Klíčové poznatky. Prevence.



Většinu věcí, o které se dnes snažíme, už v minulosti někdo dělal nebo se o to pokoušel. Doporučuje si přečíst knihu: „A short history of nearly everything“ od autora Billa Brysona. Jedním z klíčových fyziologů a vědců, který se věnoval základům excentrické síly byl A. V. Hill. Zajímavá pro budoucnost byla studie, ve které při jízdě na kole muž a žena využívali excentrických kontrakcí a díky tomu vydávali až 4 méně energie do provádění činnosti. Klíčový pro rozvoj využití excentrické síly v prevenci zranění je osobní příběh švédského lékaře Hakana Alfredsona (více informací je např. ZDE: https://www.youtube.com/watch?v=fHHbn_Odk4E), který sám na sobě ukázal cestu, jak tuto sílu využít v prevenci a následné rehabilitaci (Heel-Drop Protocol). Od té doby se mnoho cvičení využívaných v rehabilitaci doporučuje pro prevenci zranění a zařazují se standardně do různých fází sportovní přípravy, v basketbale nevyjímaje. Jedním z takových příkladů je cvik Nordic Hamstring. Stačí 10 opakování/týden, aby došlo k významnému snížení pravděpodobnosti poranění zadní strany stehna.



Čím dříve v rehabilitaci začnete dělat cvičení na excentrickou sílu, tím více benefitů získáte (př.: 3 týdny po operaci ACL. Závěrem můžeme konstatovat, že trénink zaměřený na excentrickou sílu je důležitý pro prevenci.

Performance.

Na začátku této části Marko Stojanovič porovnával Dončiče a Hardena s většinou hvězdných hráčů NBA. Oba mají, možná, nadváhu, oba nejsou tak atletičtí jako ostatní, oba ale mají excelentní úroveň dovedností, rychlé a správné rozhodovací procesy. Mají ale také excelentní schopnost excentrické síly, jež jim dává možnost lépe kontrolovat své tělo a jeho pohyb, což využívají umě ve hře 1na1.

Když provádíte pouze koncentrické kontrakce cílíte na střed svalu. Při excentrických kontrakcích cílíte na delší část svalu, což je efektivnější.

Shrnutí:

Excentrický trénink je velmi efektivní strategie ke zlepšení rychlosti, explozivní síly a agility. Hráči například rychleji mění směr pohybu, nebo se rychleji a bezpečně zastavují či zpomalují.

Supramaximální zátěž?

Supramaximal loads?

- 1-2 Reps with 110-130% 1RM.
- 3-10 sets; eccentric phase 8-10s for 110-120% 1RM do 6s for 125-130% 1RM
- Very effective for hypertrophy - extremely high mechanical load!

Isoinertial eccentric training

- NASA project! - Hans Berg I Per Tech (Karolinska, Sweden)
- 5-week study - Norrbrand et al., 2008
- 2 training sessions per week - double the effect of traditional strength training on strength parameters
- 0,2% daily , 7% in 20 days
Seynnes et al, 2006.
- 3-4 sets; 6-12 reps

Excentrický trénink má více benefitů než risků. Motto na závěr: Ať uvažujete si připravit (realizovat) jakékoliv jídlo (tréninkový program), přidejte lžičku koření (excentrický trénink). Lépe si vychutnáte chuť jídla (benefity).

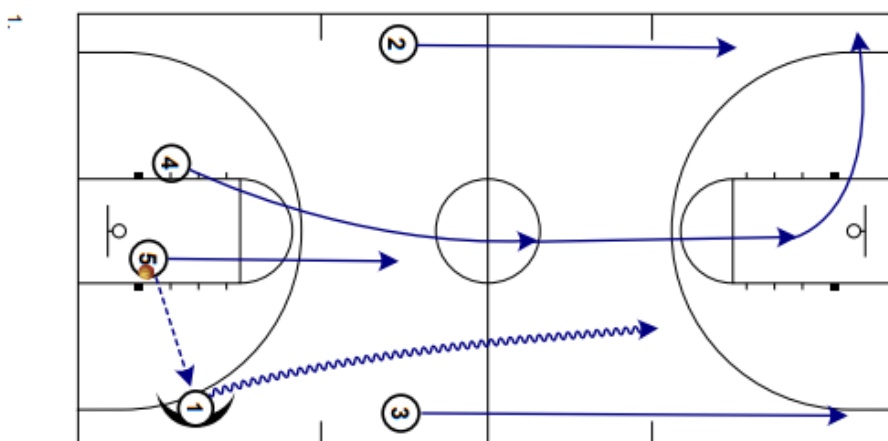
Téma 4.: Secondary Offense – Giannis Sfairopoulos (Maccabi TA)

Klíčové poznatky:

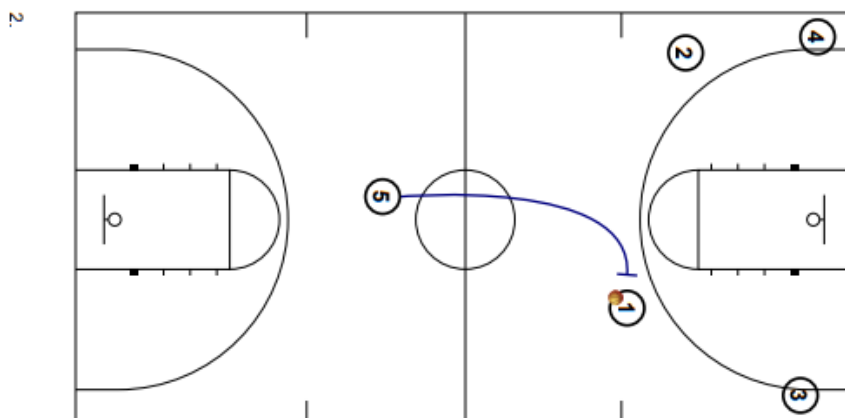
Basketbal jako hra je rychlejší, hráči jsou rychlejší. Jejich pohyb i rozhodovací procesy jsou rychlejší. Giannisova filozofie je hrát rychle, ale organizovaně, aby každý člen týmu věděl co má dělat, jaká je jeho role, co se od něj očekává a proč. Některé kroky při stavbě konceptu konzultuje a sdílí s hráči, jiné ale ne. S realizačním týmem řeší vše a pečlivě naslouchá. Stále se snaží hledat odpovědi na 4 základní otázky: **1.** Jak můžeme co nejrychleji útočit?, **2.** Jak to udělat rychle, ale neztratit kontrolu nad sami sebou?, **3.** Vždy musíme myslet na transition defence – jak se budeme vracet, z jakého rozestavení na hřišti?, **4.** Náš koncept musí nutit soupeř k chybám nebo alespoň k opožděným reakcím, které nám dají výhodu. Jakou, kdy a kde?



Základní pravidla: a/ Když je před vámi rozehrávač nebo menší křídlo (guard), vždy mu přihrajte míč, b/ menší podkošový hráč (4) vždy zaplní/běží středním koridorem (obr. 1), c/ rozehrávač je před chycením přihrávky vždy v postavení zády k postranní čáře, aby viděl celé hřiště a volá „ball, ball“ (**obrázek 1**), d/ když podkošový hráč 5 doskočí míč, vždy se otočí na stranu, kde je hráč 1, e/ jakmile hráč 1 má míč pod kontrolou, dribluje na útočnou polovinu směrem na elbow.

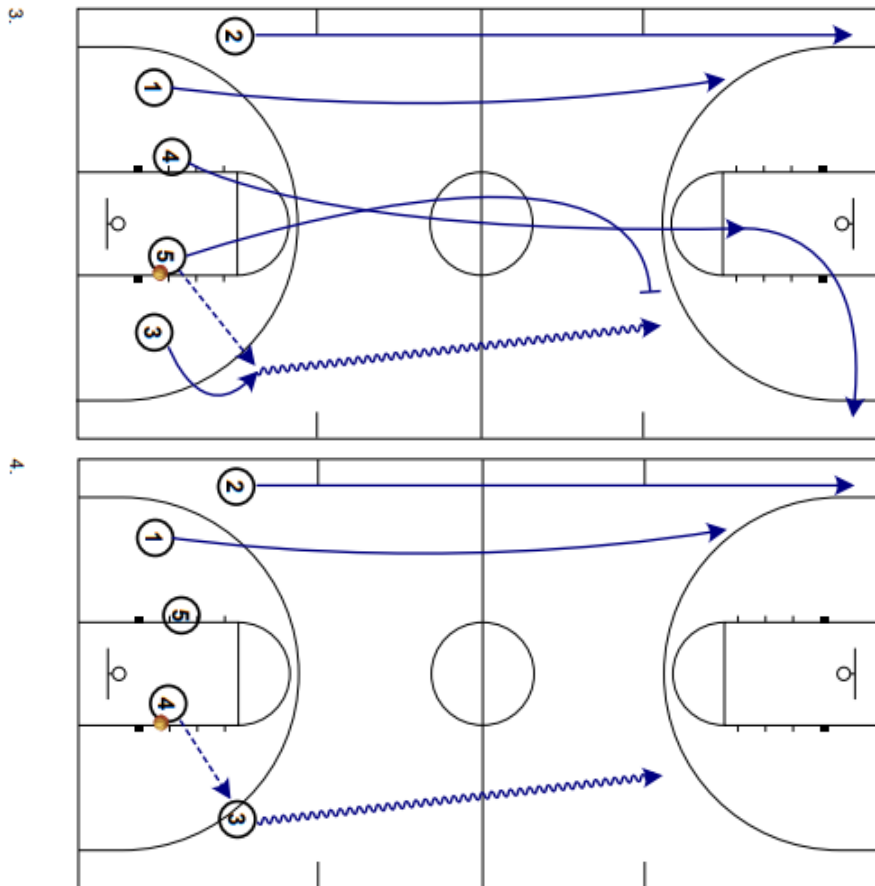


Na následujících obrázcích jsou znázorněny základní principy útočného konceptu. Na **obrázku 2** se jedná o transition pick and roll v třibodovém prostoru, nad pravým rohem čáry trestného hodu mezi hráči 1 a 5, včetně rozmístění spoluhráčů 3, 4 a 2.



Na **obrázku 3** je situace, kdy při doskočení míče jsou oba rozehrávači na jedné (levé) straně hřiště.

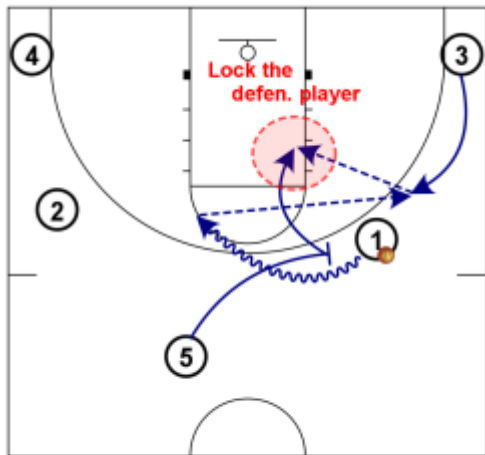
Na **obrázku 4** je znázorněna situace, kdy oba vysocí hráči jsou při zahájení transition „za míčem“.



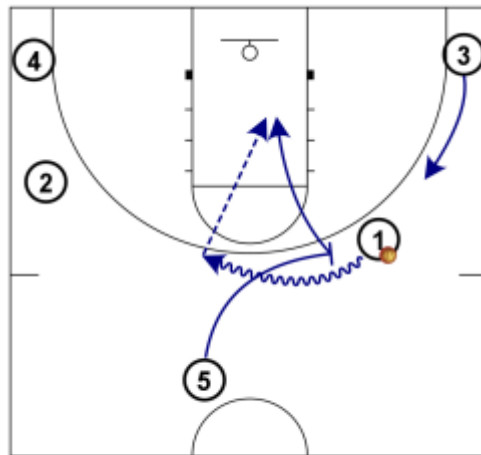
Při nácviu, který se snažíme vždy dělat v pětících, čímž si hráči snáze kódují správný spacing a timing, včetně všech možností pro zakončení. Postupuje od jednoduchého ke složitějšímu, tedy tak, abychom se snažili využít všechny možnosti pro zakončení: a/ zakončuje hráč 3 po chyzení přihrávky od rozehrávače 1 (domyslíte ze situace na obr. 1), b/ zakončuje hráč 4, sprintující ve střední koridoru, jež chytá přihrávku od hráče 3, který nemohl vniknout s míčem pod koš, c/ hráč 3 vrátí míč rozehrávači 1 a ten přihrává dobíhajícímu podkošovému hráči 5, který běží středním koridorem, d/ hráč 3 vrátí míč rozehrávači 1 a ten hraje pick and roll s hráčem 5 (5 roluje směrem ke koši), e/ hráč 3 vrátí míč rozehrávači 1 a ten hraje pick and roll s hráčem 5 (5 roluje směrem ke koši ALE nelze mu přihrát) – hráč 1 dribluje s míčem směrem k čáře trestného hodu, ve stejný moment se hráč 3 uvolňuje z rohu hřiště podél postranní čáry do oblasti pomyslné prodloužené čáry trestného hodu, kde chytá přihrávku od hráče 1 a ihned snaží přihrát hráči 5 do vnitřního prostoru. Kritickými místy jsou, spacing, timing a aby se útočník 5 ve vymezeném území zastavil a udržel obránce X5 na svých zádech (lock the defensive player), jak je znázorněno na **obrázku 5**.

Giannis vyžaduje a učí své podkošové hráče, aby zvládali po cloně oba základní pohyby: screen and cut a screen and roll (obrátky). Kritickým místem je vysvětlit celému týmu, která z možností je lepší a ve které situaci. Stejně tak řeší s hráči na perimetru, kdy a jak využít „pocket pass“. Většinou se jedná o situace, kdy obrana je agresivní a clonící roluje směrem ke koši (**obrázek 6**). Další možností, jež je využívána nejčastěji v situaci, kdy po první přihrávce jsou oba podkošovní hráči za míčem, je staggered screen (druhá clona je cca 3 kroky za první clonou. V této situaci dodržujeme pravidlo: hráč 5 vždy roluje směrem ke koši a hráč 4 pop-out do tříbodového prostoru (**obrázek 7**). Na **obrázku 8** je

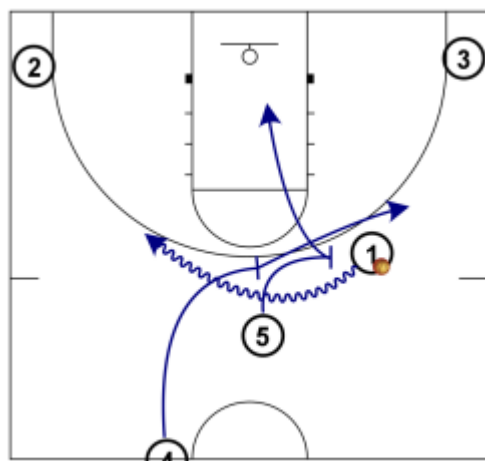
pokračování předešlé situace, kdy nelze přihrát rolujícímu hráči 5 a hráč 4 nemůže zakončit střílbou ze střední nebo dlouhé vzdálenosti – pokračujeme přihrávkou od hráče 4 spoluhráči 3, který ihned atakuje koš, hráč 5 se přesune do prostoru za deskou a následně reaguje podle toho, kterým směrem se bude hráč 3 uvolňovat s míčem směrem pod koš („safety player“).



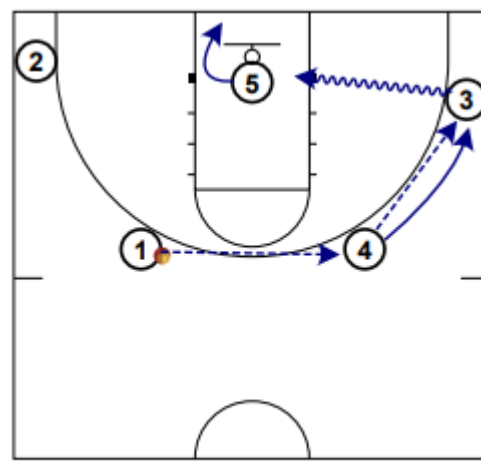
5.



6.



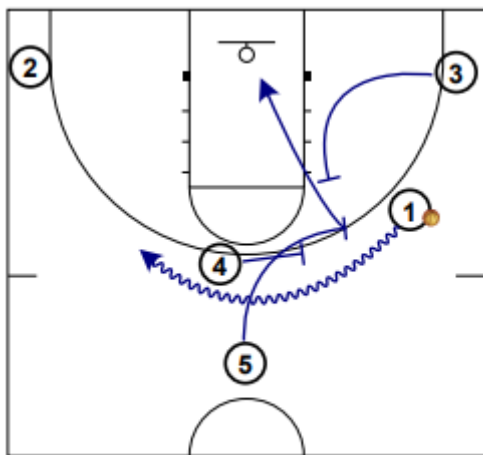
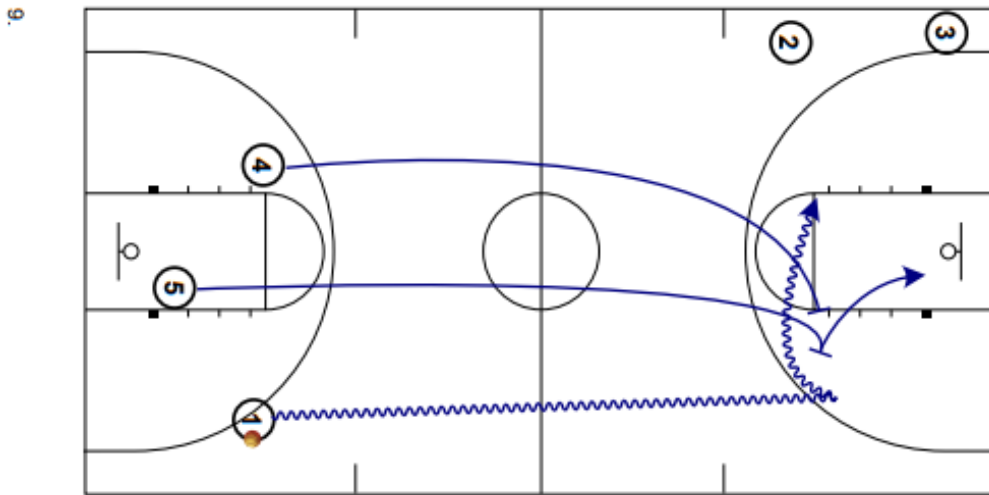
7.



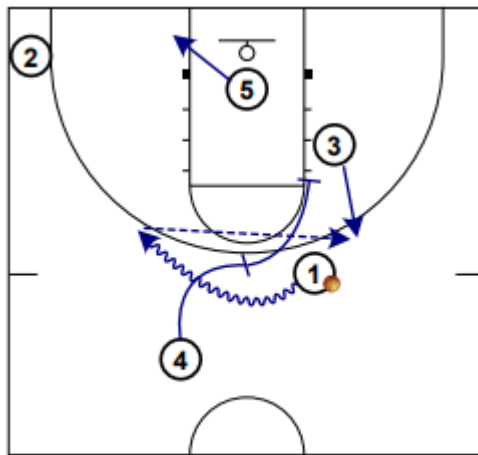
8.

Na **obrázku 9** je situace, kdy jsou oba křídelní útočníci na slabé straně, hrajeme staggered screen - chceme, aby obě clony proběhly na silné straně a chtěli bychom, aby minimálně první clona byla pod pomyslnou prodlouženou čarou trestného hodu. Na **obrázcích 10 a, b** je znázorněno pokračování předešlé situace – možnost clony pro clonícího. Nejprve hráč 3 cloní pro hráče 5 a hráč 4 pro hráče 3, jež se uvolňuje směrem na vrchol tříbodového oblouku. V případě, že obrana přebere poslední clonu mezi hráči 4 a 3v oblasti čáry trestného hodu, uvolňují se hráči 4 směrem pod koš a hráč 5 do oblasti short corner. Na **obrázku 12** je situace, kde jsou 2 křídelní útočníci na slabě straně, míč má hráč 5 na pravé straně vymezeného území – hráč 1 se uvolňuje nejprve pohybem směrem k postranní čáře na silnou stranu, odkud vyrazí směrem k hráči 5, jež dribluje proti němu. Následuje předání míče (dribble hand-off/DHO), které vede k vytvoření situace 2na1. ve stejný moment se hráč 4 přemístí směrem k postranní čáře, do prostoru odkud vyrazil pro míč hráč 1. na **obrázku 13** je staggered screen na slabé straně pro hráče 2, který se kolem clonících hráčů uvolňuje pro zakončení střílbou z tříbodového prostoru. První clonící (5) roluje směrem ke koši, druhý (4) se otevírá do tříbodového prostoru. Tato kombinace často váže pozornost obránců a umožňuje vniknout hráči 1 s míčem do vnitřního prostoru, většinou po krátkém zaváhání na vrcholu tříbodového oblouku spojeném

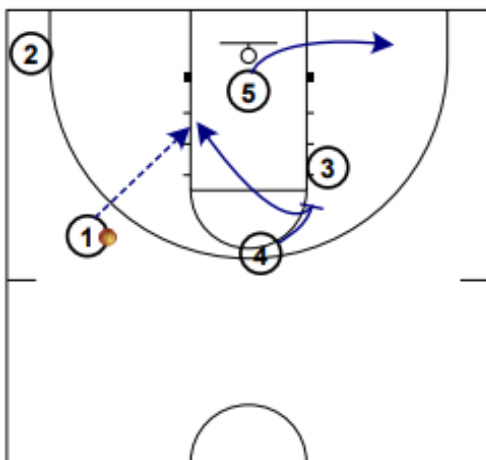
s otočením hlavy na stranu, kde probíhají následné clony pro hráče 2. Na **obrázku 14** je varianta, kdy hráč s míčem operuje ve středním koridoru, čímž není určena silná a slabá strana, a na obou stranách hřiště probíhají clony pro křídelní útočníky, kteří se následně uvolňují do tříbodového prostoru pro chycení míče a zakončení střelbou.



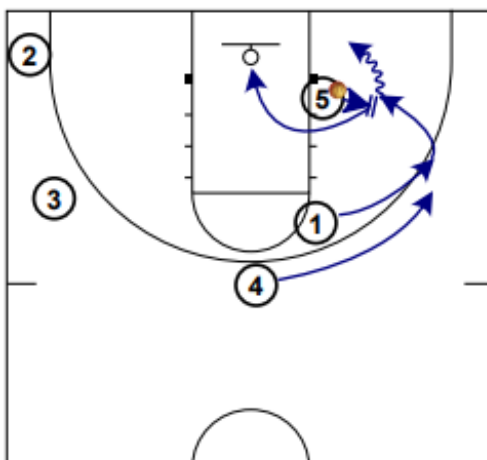
10.a



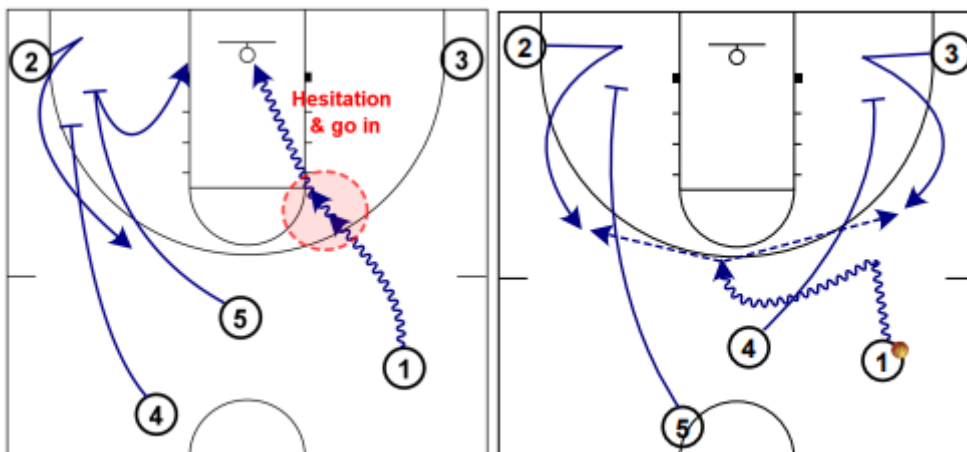
10.b



11.



12.



13.

14.

Několik poznámek od Giannise Sfairopoulose na závěr:

- Trenérská profese je neustálé vzdělávání se. Vzdělávání není pouze o X's a O's, ale v poslední době cítí a ví, také o dalších složkách sportovní přípravy, včetně budování kultury, leadership a vztazích,
- Mějte své idey, ale přemýšlejte také jaké máte hráče, co každému jednomu z nich dáte, aby byl lepším hráčem a člověkem,
- Než přijdete do nového klubu, pečlivě si nastudujte jeho historii, kulturu a DNA hry. Když byl v Maccabi, chtěl hrát rychlý basketbal, protože to k Maccabi patří.
- Současný basketbal je „players game“ více než tomu bylo v minulosti. Role trenéra je jiná, ale stále velmi důležitá. Trenérům přibylo mnoho kompetencí, jež v minulosti nebyly tak důležité.



Téma 5.: Player Profiling - moderovaná diskuze - Yarone Arbel (Golden State Warriors), Chris Fleming (Chicago Bulls), Giannis Sfairopoulos (Maccabi TA), moderátor: Jan-Hendrik Jagla (bývalý profesionální hráč)

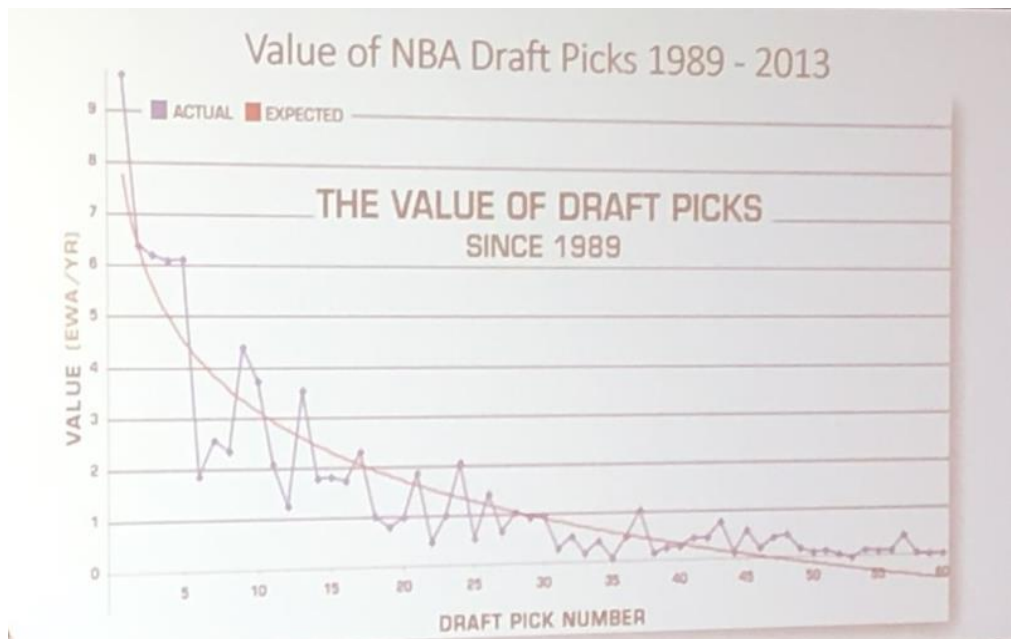
Klíčové poznatky:

Moderovanou diskusi předcházela 20ti minutová prezentace Yaroneho Arbela, ředitele mezinárodního skautingu klubu NBA Golden State Warriors, jejímž cílem bylo pootevřít dveře do kuchyně několikanásobného mistra NBA a nabídnout ukázkou, co vše se bere v potaz při skautování, rekrutování a rozvoji mladých talentovaných hráčů s potenciálem vstoupit do kolotoče NBA.



Než vám níže nabídneme několik slidů z úvodní prezentace Yarone Arbela, podělíme se o **základní fakta:**

- pouze přibližně 0,01 % z celkového počtu talentovaných hráčů se dostane do NBA,
- existuje přibližně 30 způsobů/cest do NBA
- každý rok je pouze 60 míst v draftové loterii, přičemž pouze prvních 30 míst má garantované kontrakty
- nejvíce se sledují a nejčastěji se do NBA dostanou hráči v rozmezí 18-22 let
- průměrný počet sezón strávených v NBA je 4,5
- více než 50% hráčů, o které je zájem nebo jsou draftováni do NBA nepůjde
- velmi často jsou zajímaví hráči draftováni na 2. – 6. místě ve druhém kole
- non stop se pracuje na formách hodnocení talentu (talent evaluation)



The Link Between Bodiroga, Prince and Gisele
Parameters?

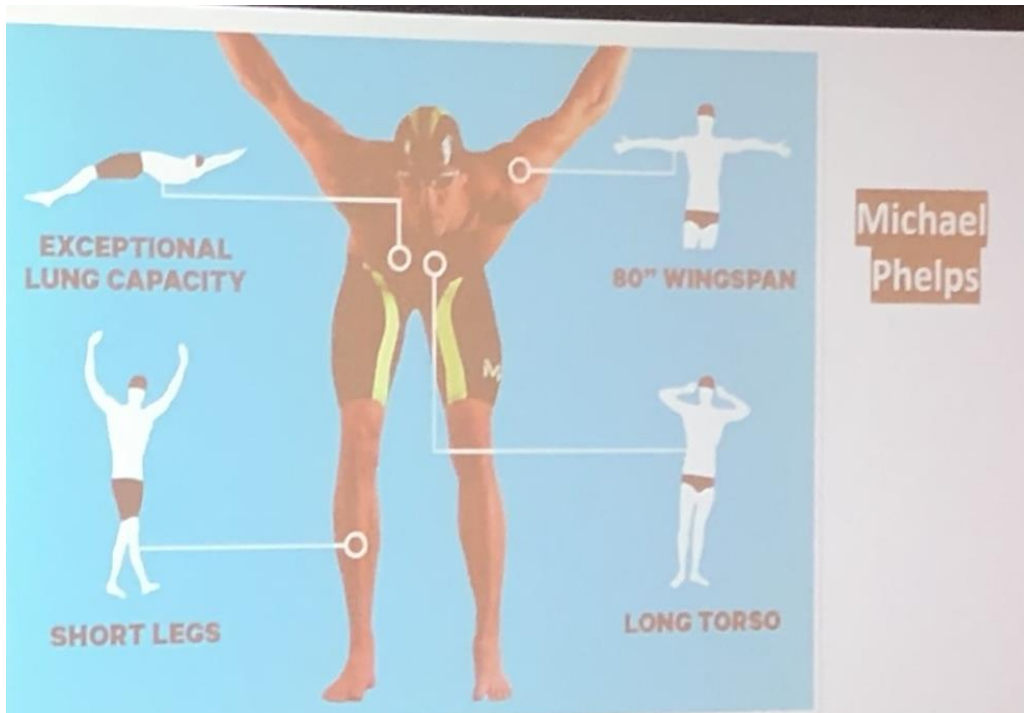
How Do We Do That?

Finding Logic in the Chaos Contradicting Process

- ### The Concept
- Talent and Skill
 - The Sum is Quality
 - 3 Types of Qualities
 - Physical Quality
 - Professional Quality
 - Mental Quality
 - Relevant to All Sports

Physical Quality

- ☑ Height, Length, Coordination, Agility, Quickness...
- ☑ Medical Profile
- ☑ Physical Talent to Reach the Top
- ☑ Physical Talent is the Base
- ☑ *The Sports Gene – David Epstein*
- ☑ How Much Can You Improve?
- ☑ How Much We'll Know?





Professional Quality

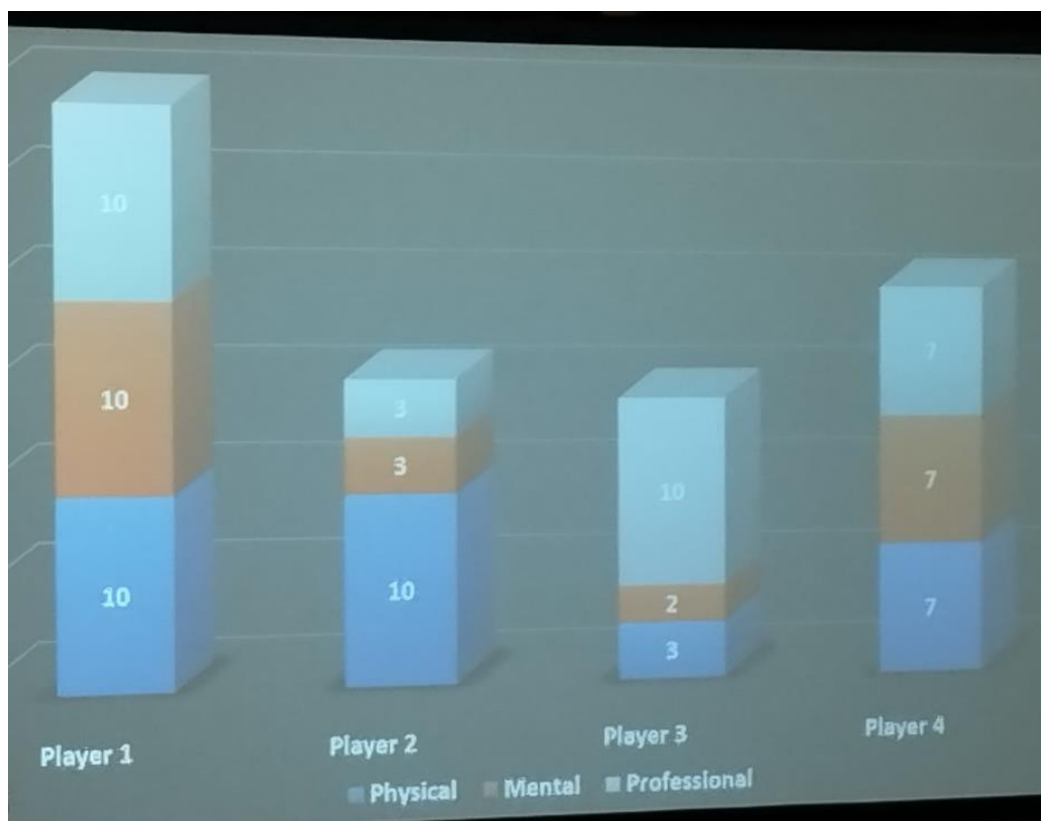
- Shooting, Dribble, Passing, Rebounding, etc.
- Things That Can and Can't Be Taught
- How Much Can You Improve?
- How Much We'll Know?

Mental Quality

- BBIQ, Work Ethic, Toughness, Teammate, Maturity...
- How Much Can You Improve?
- How Much We'll Know?

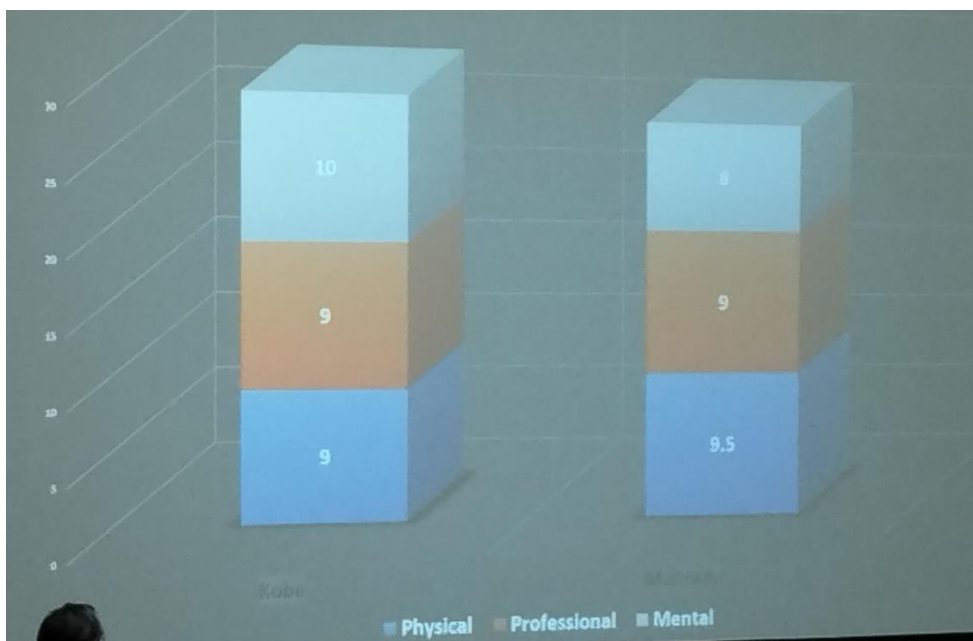
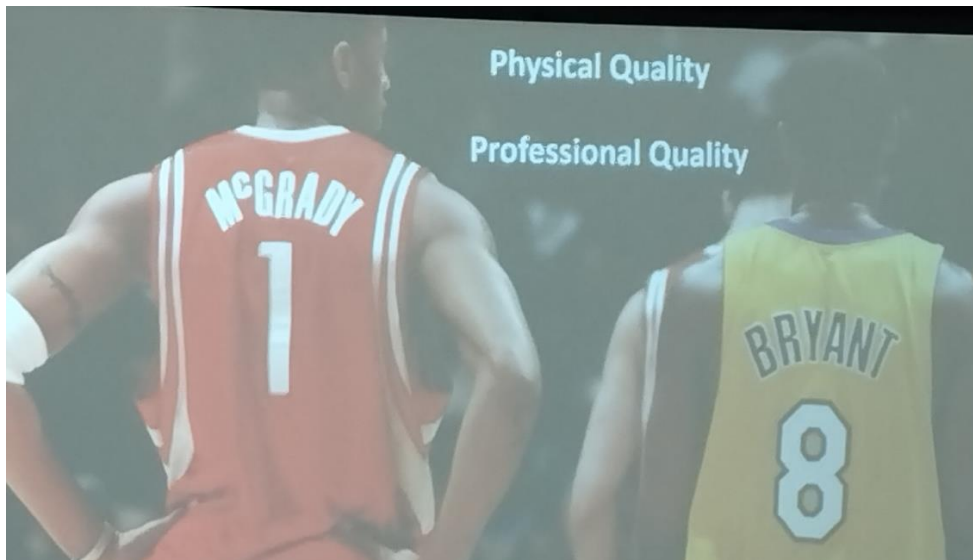
Analytics

- Physical Profile Comps
- Statistical Profile Comps
- Mental Profile Comps
- Models



#15 Pick

- Same physical quality
- Same professional quality
- Bad Teammate



Mentální kontext výkonu je nejméně probádaný, i proto, že o mozku jako celku máme velmi málo informací. V poslední době se při budování týmu vnímají dovednosti a kondiční předpoklady jako fundament, který mají hráči více či méně na velmi vysoké úrovni. Možná i proto, vznikl větší prostor na vztahy mezi jednotlivými hráči navzájem na hřišti i mimo něj. Yarone nám tento fakt dal do kontextu příběhu Scottie Pipena. Scottie neměl žádný problém, když trenéři vybědli ke klíčovým střelám Michaela Jordana. V momentě, když Jordan odešel a trenéři ve stejné situaci nabídli poslední střelu Kukočovi, byl oheň na střeše.



Context

- Is the "Problem" Really a Problem?
- Is He Better Than His Problems?
- Positive Scouting
- No Prejudice – We Seek Special Cases

Jsou 2 základní styly práce v klubech, první – máte nastavený koncept a do něj přivádíte hráče, druhý – na základě hráčů, které máte k dispozici budete vytvářet koncept. Jaké máte zkušenosti vy?

Arbel (A): v NBA je to mix, který se mění podle draftovaných top talentů/ů, kolem nichž vytváříte koncept na několik let dopředu.

Sfairopoulos (S): v MTA mají scouting department, kde jsou 2 skauti na plný úvazek a 2 na částečný. Když je před týmem rozhodnutí o změně v hráčském kádru během sezóny, z různých důvodů, doporučují trenérům hráče, stejně tak při budování týmu v pre-season. Pokud budeme hledat u evropských týmů a federací nějaké slabiny, je to scouting. I proto jsou změny v kádrech mnohem častější, méně promyšlené a většinou spojené se ztrátou finančních prostředků, místo, aby byly doprovázeny například možnostmi zisků v krátké nebo střednědobé budoucnosti.

Fleming (F): Věříme lidem, kteří jsou experti na scouting a pracují pro naši organizaci. My se pak můžeme věnovat tomu, co umíme nejlépe, pracovat s týmem na ploše. Z mých zkušeností v Evropě, většina klubů považuje investici do skautingu jako zbytečnou. Opak je ale pravdou! Trenéři nemají tolik času, aby se věnovali pečlivému sledování hráčů, je to spojené s častým cestováním, rozhovory a ověřováním si informací. Pak snadno uděláte chybu ve finálním výběru nebo třeba za hráčem a jeho agentem přijdete pozdě a tato možnost se Vám zavře. V konečném součtu to může být krucifiální rozdíl mezi úspěchem a neúspěchem v sezóně.

Podívejme se na Albu Berlín, ta má svůj skauting department i mládežnický program. Co vy na to?

(F): Považuji to za ideální model v evropském pojetí basketbalu.

(A): Je celkem velká skupina hráčů, jež sledujeme, kteří v daný moment nejsou dostatečně dobří pro NBA. Nevíte ale, jak se budou rozvíjet. Pokud jsou součástí podobného programu jako má například Alba, máte určitou pravděpodobnost, že se budou zlepšovat a vy je budete dále sledovat. Nutno poznamenat, že kariéra hráče v NBA je mnohem intenzivnější než v Evropě. Hráči jsou více mimo domov, více cestují, více hrají, méně trénují během sezóny. Na druhé straně je o ně dobře postaráno, neztrácejí například čas na letištích a hotelích, jako tomu je v Evropě.

(S): Současní, hlavně mladší trenéři jsou více otevření novým informacím a trendům, jsou také lépe přizpůsobiví a mají growth mindset. Dříve tomu tak nebylo. Starší trenéři neradi nebo vůbec neměnili svou filozofii, měli jeden pohled na basketbal a s tím si vystačili. Být adaptibilní a ochoten se vzdělávat jsou dvě klíčové kompetence současného trenéra.

Co si představujete pod pojmem „Nová éra basketbalu“?

(F): Velký rozdíl je například v podkošových hráčích. V minulosti byli velcí, těžcí, tím pádem se hůře pohybovali po hřišti. Často se zapojovali do osobních soubojů v podkošových prostorech. Když je porovnáte se současnými prototypy, jimž dominuje Janis, mají podobnou výšku, ale jsou velmi mobilní, jejich dovednosti jsou podobné spíše křídelním útočníkům, včetně střelby z tříbodového prostoru a přihrávkových dovedností. Jsou schopni driblovat z jedné strany hřiště na druhou a zapojovat se do organizace hry. Podobné změny můžeme popsat na všech pozicích. Trendem je také, že hráči umějí hrát na více pozicích na hřišti a často jsou koncepty hry na útočné polovině založené na hře bez klasických podkošových hráčů.

Mentální kvalita, lze ji skautovat?

(F): Interview s hráčem je základní stavební kámen poznání. Snažíme se ale sesbírat co nejvíce informací i z hráčova okolí, rodiny, spoluhráčů, spolužáků a trenérů. Toto je ale prostor pro zlepšení. Musíme stále hledat cesty k informacím. Vždy máte top, mid a low lidské zdroje, stejně tak je to s hráči. Otázky je, zda mají prostor se zlepšit a zda zapadají do vaší kultury, na hřišti i mimo něj.

(A): V současné době není problém vidět jakékoliv utkání, z jakékoliv části světa. Problém je, když nejste přímo v hale a nemluvíte s hráčem a jeho okolím osobně. Neznáte a nevidíte, jak hráč například reaguje na střídačce po vystřídání, jak se chová ke spoluhráčům a reaguje na pokyny trenéra.

(F): Přivádíme do NBA stále mladší a mladší hráče. Kde je ale hranice, aby to zvládli. Nejde jenom o zvládnutí fyzické zátěže, ale i mediální tlak nebo umět pracovat s penězi. V každé organizaci může být jiný pohled na stejnou věc, hlavně v oblasti nároků na chování v jednotlivých situacích. Největší shodu máme na nároky kladené na dovednosti a kondiční nároky.

(S): Nezapomeňme, že skrze basketbal a váš tým dáváme hráčům do života, komunikaci, soutěživost a další. Jen malá část hráčů, kteří začínají s basketbal se stane profesionálními hráči. Náš závazek je se věnovat všem a udělat z nich lepší lidi pro život.

(F): Očekávání – představujte vaše představy vašim svěřencům, všude, i v mládežnických kategoriích. Sdílejte je i s jejich rodiči, předejdete mnoha nedorozuměním.

Jaké jsou klíčové dovednosti v současném basketbale?

(A): Fyzické předpoklady nemusí být vše. Hledáme hráče, který je v něčem mimořádný (př. Dončič). Může to být střelba, jeden konkrétní fyzický předpoklad využitelný například v obraně, prostě být jiný, super specifický v něčem. Balanc s ostatními nároky je samozřejmostí. Hra je stále více globální a explozivní. Upřímně, úroveň talentu jde v Evropě oproti minulosti dolů (vezměte například reprezentaci Litvy před 15 roky, v jednom týmu bylo 5-7 naprosto výjimečných hráčů, v současné litevské reprezentaci jsou 1-2 maximálně). I proto se NBA hodně koncentruje na Austrálii a Afriku. Chyba je na obou stranách, v Evropě i v NBA.

Co byste vzkázali na závěr trenérům?

(F): Buďte otevření novým poznatkům a výzvám a buďte schopni se adaptovat.

(S): Potřebujeme více trenérů, kteří vidí kam může mladý hráč v budoucno dojít, kde jsou jeho limity. Poté mu naplánovat cestu a být na této cestě jeho průvodcem.

(A): Hledjet věci, které můžete hráče naučit, které budou x-faktorem. Fyzické předpoklady jsou samozřejmostí.

Téma 6.: Strength and Condition - moderovaná diskuze - Marko Stojanovič, Timo Kirchenberger (kondiční trenér hráčů a sportovců), Fabian Ottawa (kondiční trenér Alba Berlín) moderátor: Jan-Hendrik Jagla (bývalý profesionální hráč)

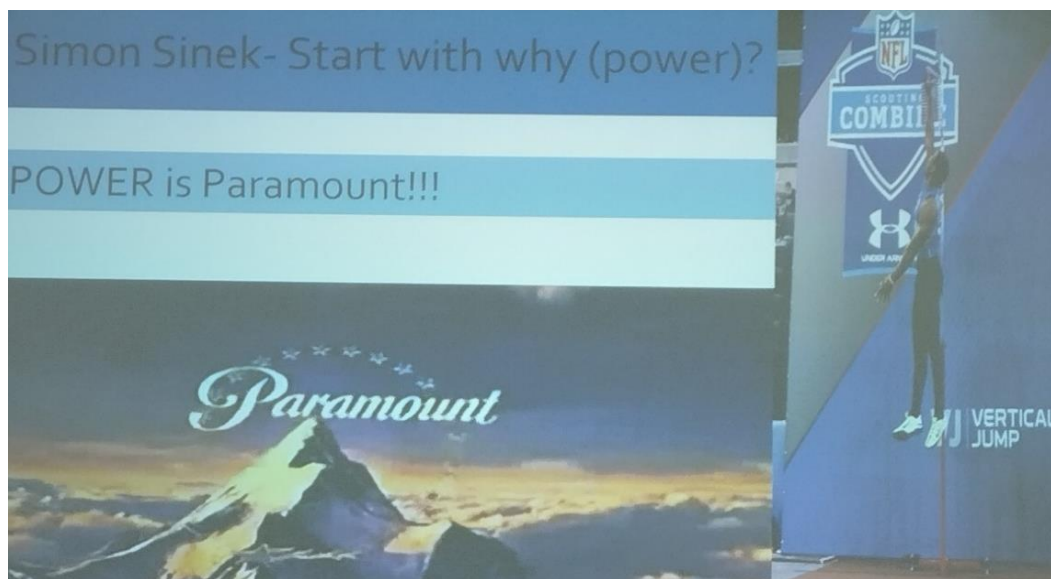
Klíčové poznatky:

Moderované diskuze předcházela 20ti minutová prezentace Marko Stojanoviče, profesora Univerzity v Novém Sadu v Srbsku, jejímž cílem bylo nastavit hranice pro následnou diskusi v oblasti kondiční přípravy, zvláště propojení síly a explozivní síly, včetně výstupů z rešerší odborné literatury a dostupných informací z praxe. V následné diskusi byly cítit rozdíly v názorech mezi trenéry z praxe a profesorem Stojanovičem, jež se snažil obhajovat praxí ověřené vědecké poznatky. Základní informace z úvodní prezentace jsou zpracované ve stručné formě ZDE:



- Než začnete cokoli dělat odpovězte si na otázku Proč to (chcete) dělat?

- Síla je základním stavebním kamenem fitness v týmových sportech. Podívejte se například na fotbal, ačkoli naběhají hráči během utkání mnoho kilometrů, všechny klíčové činnosti jsou spojené s využitím síly – zakončení kopem do míče, odraz, hlavička, náběh sprintem, decelerace a akcelerace aj. Stejně tak tomu je v basketbale, síla je základem pro explozivní sílu (rychlost, s jakou můžete využít svou sílu). Laktát není v basketbale tím základním problémem, jemuž bychom se měli věnovat.
- K rozvoji explozivní síly vedou 3 cesty – viz obrázek níže. Jak tomu bývá i v jiných věcech, ideál je někde ve středu, tím je v našem případě kombinace cest.
 - a/ trénink zaměřený na rozvoj maximální síly
 - b/ trénink zaměřený na rozvoj explozivní síly
 - c/ mix předchozích dvou zaměření
 Nadstavbou nad variantou c/ je model pojmenovaný French Contrast, jež využívá dvou kontrastních vložených cvičení (více informací je na foto níže). Tento model přípravy se doporučuje pouze pro profesionální sportovce.



Power (explosive strength)- pillar fitness attribute in team sports athletes

Power – ability to generate high amounts of force in relatively short periods in time (Zatsiorsky i Kraemer, 2009)

Castagna (2003)- soccer –notational analysis ; Power –related activities are crucial for game-outcome!

Soccer,volleyball,handball (Ostojic, 2003;Reilly, 2000; Marques , 2008; Massuça,2014)- power characteristics diferentiate between level of play, with more powerfull athletes being more prevalent in higher division teams.

Power and basketball- plenty DATA!

Latin et al., 1994- higher power level- lower injury rate.

Delextrat & Cohen, 2008- explosive strength (not anaerobic endurance) – best discriminate basketball players of different levels of play!

Hoffman et al. 1996- explosive strength highly correlates with minutes played.

Ostojic, 2006- explosive strength is likely most important fitness attribute in elite basketball athletes, with VJ of 60cm likely being lowest acceptable level!



Power development - three schools of thoughts

$$\text{Dinamička Snaga (P)} = F * V$$

Power/Speed strength/Explosive strength

$$P = F * V$$

Trening absolutne snage

$$P = F * V$$

Kombinovani trening

$$P = F * V$$

Eksplzivni ili balistički trening

1. Maximal Strength training- rationale

Athletes with higher Force levels can display higher power outputs (Baker, 1991; Bompa 2009)

Maximal strength development is related to power development (7%-Hakkinen and Komi, 1985)- more efficient method of power development than other strength training modalities (Cormie et al, 2010).

The higher maximal force levels- bigger gains after plyometric training.

Athletes with higher maximal force levels have bigger Postactivation effects and consequently bigger power outputs in both training and competition (Ruben i sar., 2010)

Maximal Force training method all year around is preferred!

2. Explosive strength training - rationale

Athletes with high maximal force levels (1,5-2 BW) have low to modest power gains with additional maximal force development.

Power jumps (30% of 1RM) are significantly better than maximal strength training for vertical jump development in elite athletes (Berger, 1963).

Power training methods (jumping drills with 30-60% 1RM significantly increase RFD- rate of force development (Behm i Sale, 1993).

SO- Athletes with high levels of maximal strength should train with power training methods solely??

NO!

When maximal strength training is OUT- decline in max strength but also efficiency in power training methods!!!

3. Mixed model - SOLUTION!



Combining 1. and 2. optimizes positive effects on both parameters of POWER (max force and RFD) (Haff i Nimphius, 2012)

Advanced method – Combining 1 and 2 in the same session = Postaktivation Potentiation (PAP)

PAP- Cues

Gullich i Schmidtbleicher (Güllich and Schmidtbleicher, 1996)- submax muscle contraction leads do subsequent improvements in power related-activities!

PAP can be induced with different muscle activity patterns (isometric, concentric, eccentric) as long as INTENSITY requirements are met!

Very interesting – the higher the training level of athletes- the bigger PAP effects !

Consequence I- complex and contrast training

Consequence II – new training method !

Advanced Mixed model training –French Contrast

- This advanced , very strenuous training method was developed by Frenchmen Gilles Commet!
- Combination of two previously defined methods for power development – **Complex and Contrast** training methods

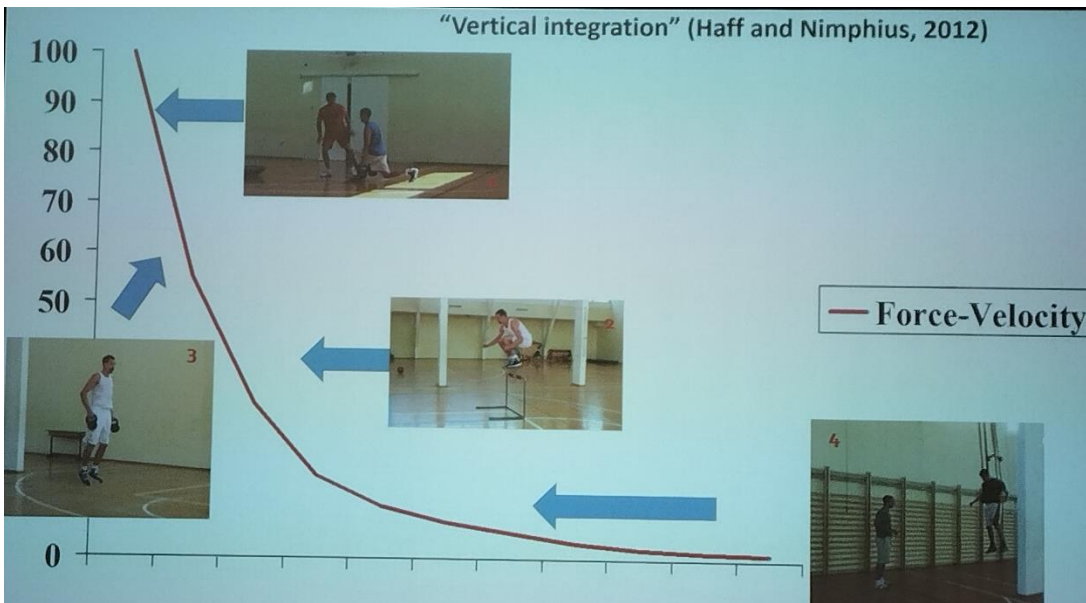
Complex training method – implement high force load (above 80%1RM)- followed by plyometric drill with same or similar movement pattern.
Eg: half squat with 90% of 1RM, followed by jump on box (3-4 reps).

Contrast training method- Contrast training is a maximal or near maximal compound lift paired with a “back-off” lift around 50-60% of the initial lift or something that mimics the initial lift’s motor pattern.

Advanced Mixed model training French Contrast

1. i 2.- Complex method; 3 i 4. Contrast method			
Exercise	Sets No	Reps No	Intensity
1.Basic exercise	3-4	1-3	80-90%
2.Plyometric exercise		3-5	Reactive*
3.Loaded Jumps		3-5	30-50%
4.Accelerated Plyo		4-6	Reactive*

| Fatigue



Poprosím vás každého o pár slov na úvod, včetně vašeho zaměření, pánové?

Kirchenberger (K): Pracuji pouze individuálně s hráči a sportovci, nepracuji s týmy. Vždy se na sportovce v první řadě dívám jako na člověka, snažím se o holistický pohled, ale zároveň si uvědomuji, že pro každé z nich je klíčový jeho výkon na hřišti nebo v závodě. Respektuji, že matkou strength je power (síla). V konečném výsledku ale netrénuji svaly sportovce, ale jeho mozek, bavíme se a pracujeme také na jídelníčku, spánku a dalších komponentech, jež jsou nedílnou součástí přípravy.

Ottawa (O): Pracuji pro albu Berlín, tedy s týmy i jednotlivými hráči. Mnoho věcí se dá dělat přímo na hřišti, nemusíte být ve speciálně vybavené posilovně. V tomto nám hodně pomohl covid, protože jsme se museli rychle adaptovat na novou situaci. Největší změnou v oblasti kondiční přípravy oproti minulosti je, že tréninku kondice a síly se věnujeme po celou sezónu. Klíčem je tedy najít prostor pro tento trénink v týdenním, měsíčním a ročním programu týmu i jednotlivých hráčů. Důležité také je, abychom si všichni trenéři, včetně basketbalových, uvědomovali, že odpočinek je nedílnou součástí života hráče, stejně jako pauzy v tréninku. Pokud například trénujete rychlost, potřebujete mezi jednotlivými úseky určitý čas pro odpočinek. Pokud jej nemáte, změníte kompletně zaměření tréninku.

Stojanovič (S): Síla je král, strength je královna, toto je klíč a hlavní stavební kámen v kondiční přípravě. S rozvojem strength můžeme začít velmi brzo (7-10 let). Samozřejmě velmi citlivě, ale nemusíme se bát, že například ovlivníme negativně růst dítěte. Stavíme tím základy pro budoucnost. Například tím, že naučíme děti správnou techniku, aniž bychom používali činky.

(K): Vždy se snažím sportovci pomoc, aby byl zdravý a silnější. Pokud začnete s rozvojem síly (souhlasím s tímto názorem) je kritickým místem správný pohyb při cvičení. Jinak může dojít k poškození pohybového aparátu, nebo zakódování špatných pohybových návyků, které se špatně odstraňují. Pokud je pohyb správný, můžete v klidu v pozdějším věku přidat závaží.

(O): Cokoliv děláte, měli byste měřit. Vidíte progres nebo regresi. Vždy si musíte být ale jistí, že hráči neubližujete. Cokoli s hráči děláte, musí mít systém a za ním je proces a kontrolní body. Nechodte do posilovny pouze proto, že to máte v programu. Trénink strength, hlavně v sezóně, by neměl být dlouhý a zároveň musí reflektovat momentální a střednědobý program hráče a týmu, včetně utkání a cestování. Uvědomte si, že ačkoli byste chtěli, nemůžete obsáhnout vše. Samozřejmě je dobré se zajímat o poznatky z výzkumu, ale klíčem je propojovat teoretické poznatky s praxí.

Co skokanské dovednosti a rychlost?

(S): Tyto 2 věci jsou hodně spojené s vrozenými předpoklady (DNA). V současné době je největší změnou pohled na rychlost ve sportovních hrách: rychlost se nevnímá jako schopnost, ale jako dovednost. Došlo k výraznému zefektivnění tréninku síly, strength a agility, jež jsou nedílnou součástí specifické basketbalové rychlosti. Genetické předpoklady a zlepšené metody tréninku jsou za tím, že v současné NBA jsou v každém družstvu 1 a více Michaelů Jordanů z pohledu kondičních předpokladů.

V současné době běhá po palubovkách více menších a rychlejších hráčů a méně vysokých těžkých pivotů. Jak s touto informací pracovat?

(K): Pokud má podkošový hráč, a vlastně každý hráč, více tuku, má také pomalejší zotavení. Pokud s takovým hráčem individuálně pracuji, nejprve se snažíme snížit procentu tuku a až poté začneme s fyzickým tréninkem. V něm pak nejprve pracujeme na flexibilitě a pohyblivosti. Zaměřujeme se na maximální rozsah pohyblivosti v jednotlivých partiích, posílení zadní strany stehna a rozsah a posílení

flexorů v oblasti kyčelního kloubu. Problém u basketbalistů často bývá také v tom, že mají dlouhé nohy než standardní populace.

Výživa a zotavení, co vy na to?

(K): Vaše tělo je první, kdo vám řekne, zda je s vámi něco špatně nebo dobře. Jezte zdravě. Například Dončič má dle mého více tuku, než je zdravo. Problém je, že současní sportovci jedí více sacharidů, než je potřeba.

(O): Začněme u dětí a mládeže. Dávejme jim správné informace, učme je základní pohyby, bez činek, dbejme na rozsah pohybu. Klíčem pro výkon na hřišti je specifická basketbalová agilita. Mým, našim cílem je pomoc všem mladým hráčům naplnit svůj potenciál. Kondice je jedním ze základních stavebních kamenů.

Co dělá speciálním Dončiče a Hardena, kteří nejsou tak atletičtí, a přesto jsou nezastavitelní?

(O): Dělají správná a rychlá rozhodnutí. K tomu musí být ve správný čas na správném místě. Pro mě z toho mimo jiné vyplývá, abychom kromě svalů trénovali také mozek.



Téma 7.: Leadership and Culture - moderovaná diskuze - Chris Fleming (Chicago Bulls), Giannis Sfairopoulos (Maccabi TA), Marco Ramondino (Derthona Basket, Tortona - ITA), moderátor: Jan-Hendrik Jagla (bývalý profesionální hráč)



Moderované diskuze nepředcházela žádná prezentace. Čas byl věnován otázkám, které si připravil k tématu moderátor Jan Jagla a otázkám z pléna, jež byly předávány přes aplikaci Slido.com a shromažďovali se v tabletu moderátora.

Jaký druh, styl leadership preferuje?

Ramondino (R): Mým cílem je posunout každého hráče blíže k jeho potenciálu. Zároveň se snažím zlepšit charakter hráče, pokud vidím prostor k jeho zlepšení. Snažím se ukázat cestu a dát najevo, že znám prostředky, jak toho dosáhnout.

Sfairopoulos (S): vidím vždy 2 pilíře, hráč jako sportovec a hráč jako člověk. Snažím se vždy najít cesty, jak komunikovat s každým hráčem. Model „jedna velikost čepice je vhodná pro všechny“ zde v žádném případě neplatí. Každý je jiný. Aby se vám to podařilo naplnit, musíte se stále vzdělávat a hledat metody, jak těchto cílů dosáhnout. Adaptovat se musíme hlavně my trenéři, ne naše děti. Jako lídr se snažím být příkladem (leading by example), (po)učit se z chyb a být lepším člověkem. Ačkoli jsme primárně basketbaloví trenéři, musíme se vypořádávat i se situacemi mimo hřiště. Vnímám to jako součást naší práce. Zároveň musíme být flexibilní a být připraveni dělat rozhodnutí. Je to náročná, ale krásná práce.

Fleming (F): Když jsem začal trénovat myslel jsem si, že práce basketbalového trenéra je pouze o obraně a o útoku (X's and O's). To není pravda. Stejně tak důležité, mnohdy důležitější jsou komunikace, vztahy, být připraven pomoci hráčům na hřišti i mimo něj. Poznal jsem, že když promluvíš osobně s každým hráčem, třeba jen 15 vteřin před tréninkem, je to více než společný pozdrav ve středovém kruhu na začátku tréninku. Stejně tak je důležité hráčům naslouchat, dát jim prostor se vyjádřit.

(S): Vedte je, chraňte je, ale také jim dejte prostor, aby situace řešili sami.

Jak se stát lepším lídrem?

Odpověď od všech: Leadership založený na principech být příkladem (leading by example). Najděte u sebe prostor ke zlepšení a zaplňte jej. Věnovat se trenérské profesi, znamená pro člověka nekonečné vzdělání sama sebe. Tato doba nám dává velkou výhodu v dostupnosti informací, ve všech

segmentech sportovní přípravy. Nebojte se sami sebe konfrontovat s jinými názory, kolegy, experty. Naslouchejte. Buďte připraveni opustit svou komfortní zónu.

Chcete ještě něco doplnit?

(S): Měli bychom se chovat ke všem hráčům stejně v určitých aspektech, diferencovaně ale k různým věkovým skupinám. Principy a limity, jež platí pro všechny se dodržují. Všichni hledáme cestu jak být úspěšní na hřišti v utkání, a aby tým byl kompaktní. Aby se to povedlo, musíme si být vědomi, že hráči přicházejí z různých kultur, různých prostředí, mají jiné zkušenosti a je mezi nimi menší či větší věkový rozdíl. Principy a limity pak slouží jako deštník, který vytváří rámec, ve kterém se tým může pohybovat.

(F): Často pracujete s faktem, že největší přednost hráče může být v jiném úhlu pohledu jeho velkou slabinou. Příkladem je extrémní soutěživost.

(R): Upřímné vztahy jsou pro mě klíčová veličina na cestě s týmem. Hráči vám musí věřit. To neznamená, že nebude přísný a důsledný. Dobré je být spravedlivý, ke všem. Hráči musí věřit, že to, co pro ně děláte, je v daný moment to nejlepší, co pro ně můžete udělat. Budovat zdravé sebevědomí a vztahy s hráči jsou pro mě klíč.

Výzvy v oblasti mentální stránky výkonu sportovce jsou více a více důležitější. Co vy na to?

(F): Tlak na hráče je větší, než tomu bylo v minulosti. Nejedná se jen o sociální média, ale také okolí hráče, rodina, agenti, kamarádi. Toto vše se přenáší do jeho soukromého života. Nemůžeme kontrolovat vše. Můžeme ale dát najevo, že jsme hráči vždy k dispozici a zároveň s ním budovat vztah založený na důvěře. Nejedná se pouze o mluvení s hráčem, ale také mu naslouchat.

(S): Sociální média odtažují hráče od týmu. Tím pádem mají/mohou mít (negativní) vliv na jeho výkon na hřišti v utkání, ale i v přípravě. To se následně přenáší na celý tým. Zakázal jsem například mobilní telefony během porad, obědů a večeří. Hráči tím pádem mají příležitost se bavit mezi sebou. Euroliga nedávno zavedlo pravidlo, že hráči bydlí na hotelích v jednolůžkových pokojích. Mě se to nelíbí, v mých očích převládají negativa. Sdílení pokoje se svým spoluhráčem je prostředím pro komunikaci.

(R): Trénujeme týmový sport, ne individuální. Toto je velká výzva do budoucnosti, nedovolit médiím odtáhnout hráče od týmu.

Vysocí podkošovní hráči – je pro ně prostor v současném basketbale?

(R): Podle mě je atletismus v současné době přeceňován. Musíme se mnohem více zaměřit na implementaci dovedností do hry, a dobře je učit = dovednosti jsou stále nejvíce důležitým prvkem výbavy hráče! Hráči například stále méně a méně využívají pull-up jump shot. Proč? V klíčových fázích utkání se využívá často. Pro ně stále dovednosti jsou rozdílovým faktorem. Ačkoli se stále více mluví o současném basketbale jako o hře hráčů, jsem přesvědčen, že role trenéra je stále klíčová. Oni zlepšují hráče tím, jak se trénuje, jaký je obsah a forma tréninku.

(S): Vysocí hráči mají nyní širší repertoár dovedností, hrají více čelem koši, zakončují z tříbodového prostoru. Nejsou tak silní, nejsou ale zároveň soft, jsou pevní, více stabilní a dynamičtí. Mám rád podkošové hráče, kteří umí hrát čelem ke koši z tříbodového prostoru, ale zároveň ve vnitřním prostoru. I proto, že využívám mix útočných konceptů 5 OUT a 4-1. Současnost a budoucnost je o tom, aby hráči uměli hrát na více pozicích na hřišti. Tím pádem musí umět více dovedností a umět se rychle adaptovat. Vždy se snažím využít z hráče to nejlepší, využít to ve správných situacích.

(F): Tradiční podkošovní hráči musí změnit své tělo a doplnit dovednosti, které současný basketbal nárokuje.

Jaké jsou klíčové dovednosti?

(S): Nevěřím tomu, že každý mladý basketbalista se může stát elitním profesionálním basketbalistou. Málo vysvětlujeme začínajícím mladým hráčům, co vše je součástí balíčku PRO player. Oni to netuší. Nechme jim žít jejich sen, ale zároveň jim ukažme realitu. Důležité jsou přístup a dovednosti, obě můžeme naučit. Talent a charakter nenaučíme. My ale potřebujeme mix všeho.

(R): Itálie teď má problém, že podceňuje dovednosti. V reprezentaci nám převládají hráči z basketbalových rodin a biologicky mladí, kteří začali s basketbalem později a dělali i jiné sporty. Mnoho hráčů, kteří začali s basketbalem dříve, ve velmi mladém věku, s ním také dříve končí. První vlna odlivu je kolem 15 roku dítěte a druhá kolem 18/19 roku. K tomu je nutno ještě přidat skupinu, jež skončí kvůli kruciólním zraněním v brzkém věku, kdy pohybový aparát není zdaleka rozvinutý k potřebám velkého objemu tréninku. Dvě činnosti nám extrémně chybí – přihrávky a práce nohou, obě tyto činnosti jsou podceňované. Když chcete spolupracovat na hřišti, musíte si umět přihrát, kdekoli a kdykoliv. Protože hra je rychlejší, častěji se zastavujeme, vyrážíme a měníme směr pohybu. Proto je důležitá práce nohou (footwork). Ty musíme učit více. Střelba je samozřejmostí.

(F): V USA je nyní velké téma raná specializace. Rodiče si najímají soukromé trenéry pro své děti (skills coache a fitness coache). Dobré je, že děti v USA mají až do konce střední školy 3 sporty, jimž se věnují během studia. Snáze se tím naučí rozumět hře. Pokud rozumíte hře, děláte vícekrát správná a rychlá rozhodnutí. Správná rozhodnutí jsou jedním ze základních rozdílů mezi dobrým a velmi dobrým hráčem.

(R): Vraťme do tréninku více jiné sporty, hlavně fotbal. Zkuste zvednout míč nohou z podlahy a poslat jej přesně svému spoluhráči přes obranu. Tyto věci jsou přenositelné do jiných sportovních her.

Váš poslední vzkaz trenérům, nebo zkušenost k předání?

(R): Pokud neplánujete své kroky ve vztahu k situaci, věku hráčů a jejich úrovni dovedností, můžete narazit. Zůstaňte v kontaktu s lidmi, kteří vám pomohli a byli součástí vaší cesty na vrchol a od nichž jste se učili. S těmi, kdo vidí větší obraz než vy.

(S): Vyhrál jsem tituly, trénoval a poznal jsem skvělé hráče. Nejdůležitější jsou pro mě ale vztahy a přátelství, která jsem si z basketbalu odnesl.

(F): Zkušenosti, jež jsem získal v Evropě jako hráč a trenér mám uložené v batohu, který si nesu na své cestě trenéra v NBA. Jsou jednou z věcí, které mě dělají jiným.

Téma 8: Defensive Strategies and Techniques against Ball Screens - Marco Romandino (ITA, Derthona Basket Tortona)



Klíčové poznatky:

Základní motto trenéra Ramondiniho pro hru v obranné fázi je: "Není důležité, co děláme v obraně, ale jak to děláme."

Obranné cíle:

1. Narušte/zbořte spacing útočných kombinací soupeře
2. Narušte/zbořte timing útočných kombinací soupeře

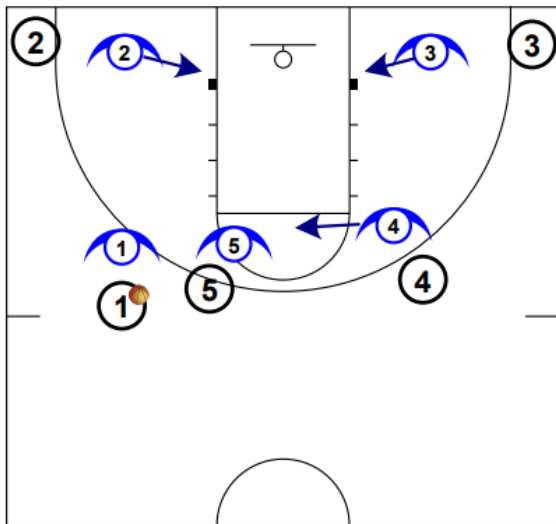
Obranný koncept – základní pilíře

1. transition defense
2. poziční obrana = vnímání prostoru, včetně pomoci ze slabé strany nebo pomoc a vrať se na silné straně (help and recover)
3. Obrana 1 na 1 (myšleno obrana hráče s míčem i hráče bez míče na silné nebo slabé straně)
4. Box-out a odskok

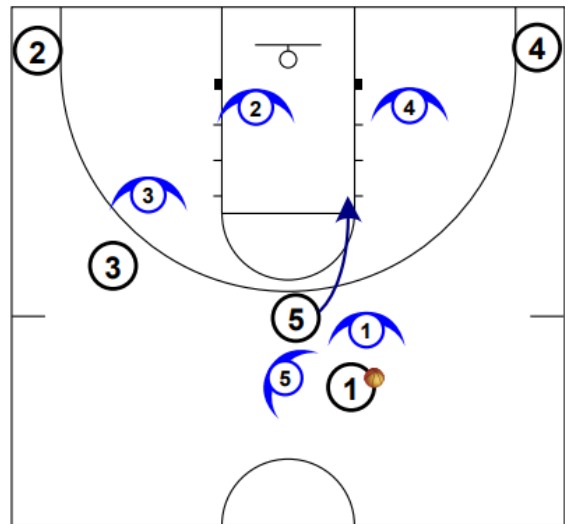
Několik principů a doporučení:

- Chceme, aby náš tým byl organizovaný, ale zároveň se snažíme vytvořit prostor pro samostatné rozhodování hráčů = být organizovaný neznámá být jako stroj, který nesmí změnit směr pohybu
- Schopnost „kooperativní rychlosti“ = u jednotlivce rychlost pohybu a rychlost rozhodovacích procesů, u celé pětičky se rychle pohybovat v návaznosti na činnosti spoluhráčů, včetně anticipace. Stejně tak by obrana měla vědět, kdy má být agresivní a kdy například pouze zesilovat krytí určitého prostoru
- Než začnete tvořit obranný koncept, velmi dobře analyzujte a popište slabé a silné stránky vašeho družstva a jednotlivých hráčů
- Komunikujte na hřišti i mimo něj, v útoku i v obraně, zvláště důležitá je komunikace při řešení útočných kombinací soupeře založených na clonění pro hráče s míčem. Mluvte včas (dříve je lépe než později), mluvte nahlas, mluvte často.
- Tým, který kontroluje spacing a timing je iniciátor toho, co se bude dít. Může to být obrana nebo útok

- Důležitost základů, ve smyslu dobrého základní postoje, pohybů, práce nohou, práce paží, close out, aj. Žádná obranná strategie nebude úspěšná bez precizně zvládnutých základních dovedností.
- Obranné řešení kombinace založené na clonění hráče s míčem je spolupráce celé pětice a ne, jak se to často říká a píše, pouze situace 2na2
- Pravidlo „krok dopředu“ (**obrázek 1**) = v momentě, kdy je clona postavena, další 3 obránci musí udělat krok dopředu, směrem do prostoru, kde clonění probíhá, čímž dojde ke zmenšení prostoru pro následné možnosti z pohledu útoku (hráč s míčem pak kolem sebe vidí velký počet „těl“)



1.



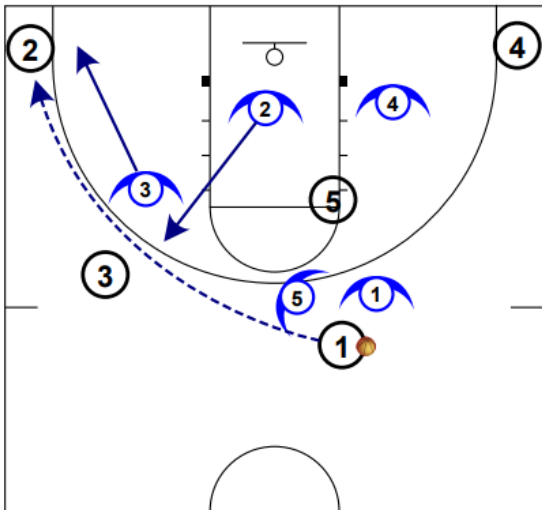
2.

Na **obrázku 2** je obránce 2 připraven vyrazit směrem k čáře trestného hodu a zastavit nebo vychýlit („bump“) rolujícího clonícího útočníka 5.

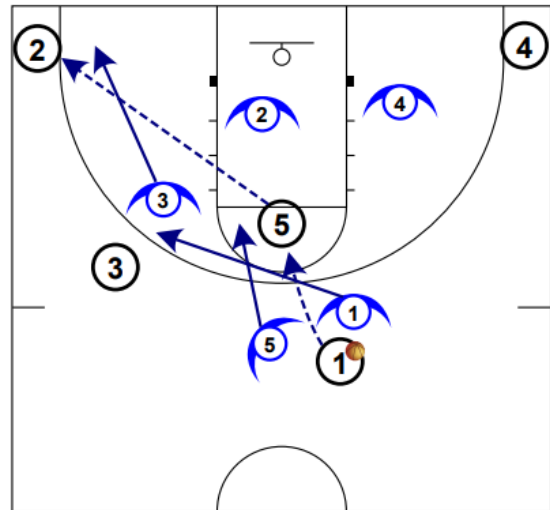
Základní pravidla obranné kombinace „hedge“ (**předskok**):

Obrana hráče s míčem

- Nenechte se překonat ve hře 1na1
- Buďte v nízkém postoji
- Buďte v kontaktu s kyčlí/pánví hráče s míčem
- Nedovolte ztrátu kontaktu s hráčem s míčem
- Jakmile minete clonícího hráče, jděte pod předskakujícím obráncem, trochu zpomalte a buďte připraveni zabránit krátkému rychlému rolování clonícího směrem ke koši nebo přihrávce na clonícího do tříbodového prostoru, když neroluje, ale uvolňuje se pro střelbu ze střední nebo dlouhé vzdálenosti (pop out)



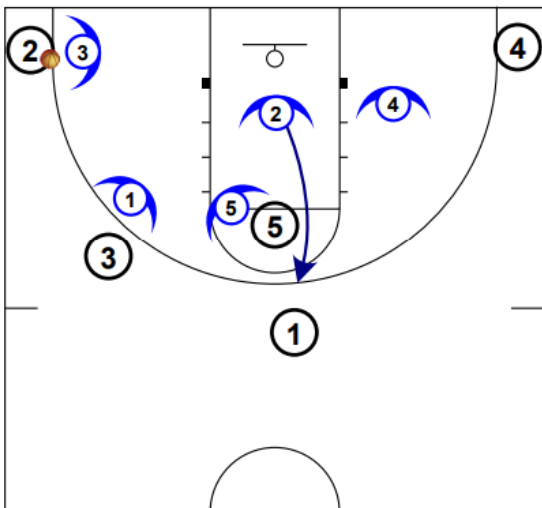
3.



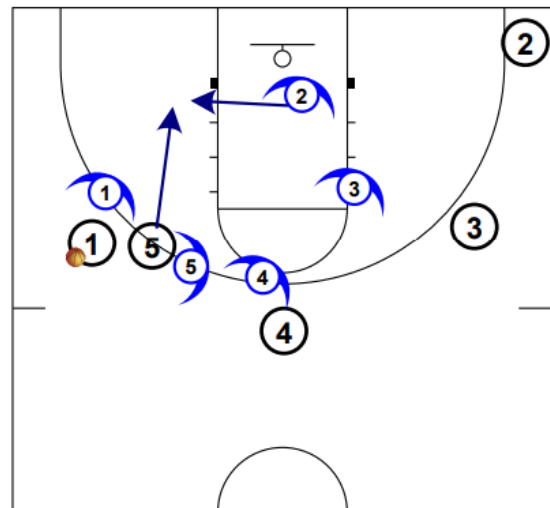
4.

Na **obrázku 3** je znázorněna obranná rotace v případě, kdy přihrávka směřuje do rohu hřiště.

Na **obrázcích 4 a 5** je znázorněna obranná kombinace v situaci, kdy clonící hráč 5 roloval po cloně na čáru trestného hodu, kde chytil přihrávku od spoluhráče 1 a ihned míč přihrál do levého rohu hřiště.



5.



6.

Na **obrázku 6** obránce 2 zesiluje krytí rolujícího útočníka 5, obránce 4 je v otevřeném postoji tak, aby zabránil přihrávce na útočníka 4 a svým aktivním postojem a postavením jej vytlačil co nejdále směrem k půlčí čáře.

Obránce clonícího útočníka

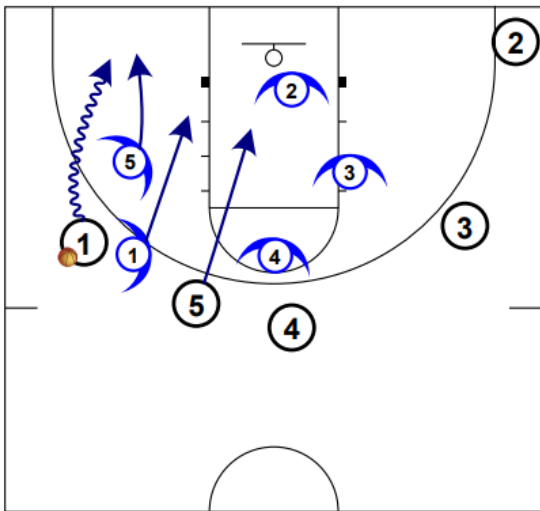
- Vyrazte do předskoku razantně, ale ne zbrkle, buďte v nízkém postoji, nezvedejte ruce nad ramena, může to vést ke ztrátě rovnováhy a nízkého postoje

Přebírání clony na hráče s míčem (switching PnR)

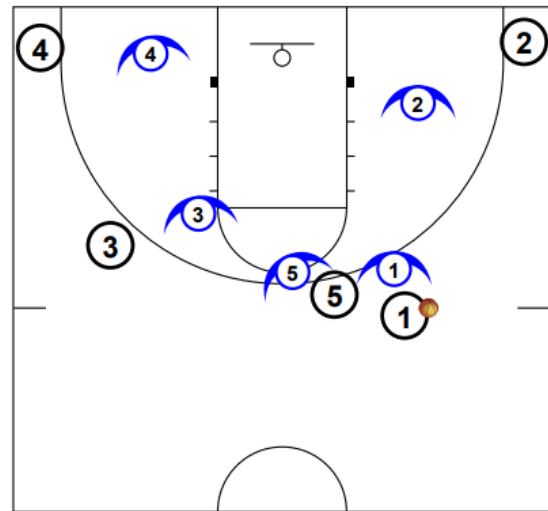
- Přebírání využívají proti týmům, jež mají dobrý pohyb míče
- Preferuje jednoduché přepínání (přebírání ve dvojici), ne přebírání ve trojici s rotací
- Pokud se rolující uvolňuje směrem pod košem, snažíme se být vždy v postavení před ním

Obranná kombinace „Ice“ (směrování hráče s míčem směrem ke koncové čáře) – **obrázek 7**

- Směřujte hráče s míčem ke koncové čáře, ne směrem ke koši.
- Pokud se dostanete do problému, přeberte, ale co nejpozději.

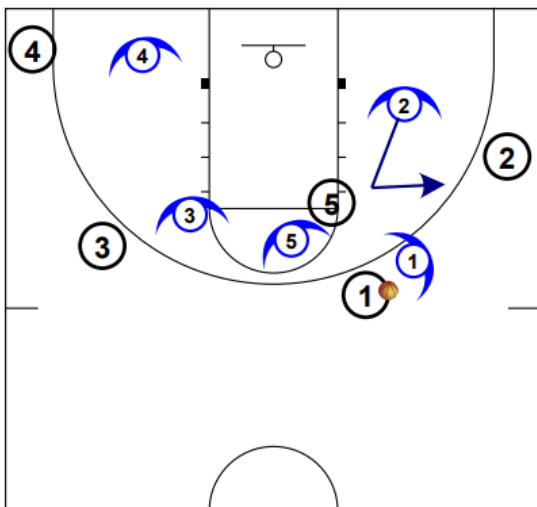


7.

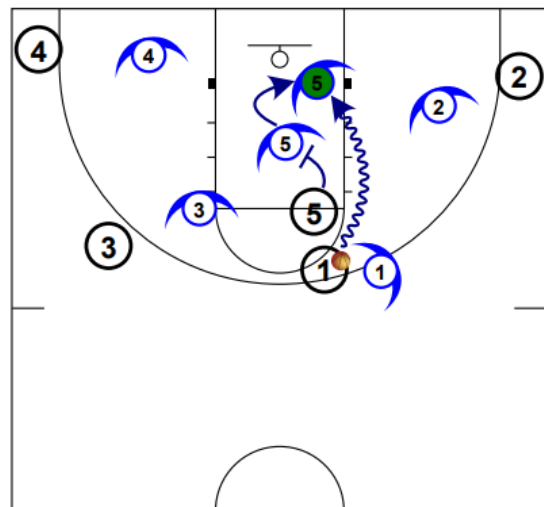


8.

Na **obrázku 8** je obránce 5 co nejlíže clonícímu útočníkovi, aby s ním neztratil kontakt a případně mohl přebrat hráče s míčem.



9.



10.

Na **obrázku 9** je obránce 2 připraven zachytit/zpomalit („diagonal bump“) rolujícího útočníka 5.

Na **obrázku 10** je znázorněno obranné řešení vs seal (Gortat screen) – obránce 5 vykročí pravou nohou bokem směrem ke koši a následně provede přední obrátku na pravé noze, čímž se ocitne čelem ke hráči s míčem.

Zkušenosti z praxe a doplňující informace pro trenéry:

- Prvním krokem je vždy agresivita. Agresivita není pouze o rychlosti nohou, ale také o nastavení mysli, že chci být agresivní.
- Nesnažíme se akcelarovat útok, protože hrajeme s časem i prostorem. Akcelerace často vede k rotaci v obraně, do které je zapojeno více hráčů než dva.

- Když má útočník míč u hlavy, je to většinou signál, že bude přihrávat. V ten moment, je to pro nás k agresivitě, k jednomu kroku „navíc“ směrem k míči (stále měnění 2 nastavení, normální vs agresivní). Vycházíme z faktu, že s jedním nastavením nebudeme úspěšní.
- Důležitou součástí úspěchu je komunikace, na hřišti i mimo něj. Obrana bez komunikace je jako tělo bez krve.
- Pokud zařazujete do své hry v obraně prvky agresivity, začněte u jejich detailů (postavení ramen, nohou, rukou, kyčlí, aj.). Neustupujte od základu základů (basic fundamentals).
- Agresivita v boji o prostor nám dává výhodu v boji o čas.
- Pokud neuděláme v jakékoliv kombinaci vše správně a včas od začátku, budeme někde nebo v některém okamžiku potrestáni.
- Při přebírání chceme, aby přebírající atakoval nohy svého spoluhráče (obránce útočníka, jehož budete přebírat). Vytváříte tím mimo jiné i dobrý základ pro následné zdvojení.
- Vždy když máte příležitost sdílet vaše zkušenosti, udělejte to. Přinutí vás to vystoupit z vaší komfortní zóny.
- My, vy trenéři jste/jsme část rozdílu ve hře.
- Důležité je, jak naše myšlenky přenášíme na hráče a s jakou úspěšností.

Téma 9: Finishing / Development Plans - Chris Fleming (Chicago Bulls)

Video:

https://drive.google.com/file/d/1_3GN9ZJwRbkYAaiC2tbZofZLy0FMWlso/view?usp=sharing

Zpracovali:

Jan Šotnar – téma 8 a video k tématu 9

Michal Ježdík – téma 1–7

Filip Scholz – schémata