

Zrcadlo, zrcadlo, řekni mi

kdo hraje nejlíp basketbal? Milé žákyně (a kadetky) z OSK, jste šikovné a hrajete občas basketbal moc pěkně, ale za devatero horami a devatero řekami (a možná i blíž) jsou hráčky a družstva, která umějí basketbal ještě o hodně lépe

Tolik pomyslný rozhovor mezi kouzelným zrcadlem a námi po víkendovém turnaji v Kyjově. Zkusme se podívat obsírněji bez přehánění ale také bez růžových brýlí, jak obstojíme ve třech basketbalových disciplínách :

1. Fyzická připravenost. Tady jsme na tom docela dobře, při dostatečném počtu stačíme jak rychlostně, tak ve vytrvalosti, poněkud máme rezervy v síle (nejvíc se to projevuje v doskakování, ale také ve clonách a při soubojích 1-1, kde nás ovšem zrazuje mnohem víc technika). Zarážející je velké množství zranění za dva po sobě jdoucí víkendy, zvláště, pokud si vzpomeneme na řadu zranění, provázející tým U14-15 již vloni na jaře a vlastně dlouhodobě. Skoro to vypadá, že nejde o úplnou náhodu a smůlu, ale že nám schází trochu obratnosti v nečekaných situacích (nevím, jestli je to chybní pud sebezáchovy nebo nedostatek předvídavosti nebo jen prostě „ neumění padat“ - možná od každého něco). Tak jako tak, v tomto basketbalovém předmětu jsme obstáli tak na jedna minus.

2. Technická dovednost. Na úrovni U15 bychom měli být vlastně s technikou „hotovi“ a dál už jednotlivé prvky (techniku střelby, změny směru, přihrávky apod.) jen pilovat a udržovat. Zdaleka to však bohužel není pravda – zaostáváme (srovnání např. s hradeckými O1). Zmínit můžeme téměř cokoli – od přihrávky (přičemž na dobré úrovni není jen přihrávání míče, ale bohužel i jeho chytání), přes driblink (slabší ruka je hodně slabá) až po střelbu. Zatímco faktické chybní střelby je známý fakt, tak první dva prvky (driblink a přihrávka) vyniknou zejména při konfrontaci s lepším nebo agresivnějším soupeřem. Hodnocení podle školní stupnice tak tři s přivřenýma očima a máme poslední rok na to, abychom se posunuli někam výš.

3. Taktická znalost a vyspělost. Nejde vůbec o znalost „signálů“ , ale o poznání, dodržování a zautomatizování určitých pravidel, která platí prakticky univerzálně bez ohledu na „systém“ jakým hrajeme. Je jasné, že tohle „učivo“ patří sem, tedy do kategorie U15/17, čili nemáme přehnané nároky na to, co by měla která hráčka mít zažité. Zkusme vyjmenovat aspoň pár příkladů, aby bylo jasno, o čem je řeč.

Proběhnutí nebo vůbec pohyb po přihrávce. Nevracení míče do prostorů, odkud jsme ho s námahou vydolovali. Uvědomování si počtu hráček na jedné či druhé straně hřiště, tzn. že není dobře, když na jedné straně hřiště jsou čtyři hráčky na malém prostoru. Vědět, že existuje i pohyb „zpět“, tedy dál od koše (jak pro hráčku s míčem, tak bez něj) abychom zvětšili prostor, do kterého útočíme.

Tady jsme se snažili dávat a chytat některé informace za chodu a je jasné, že se utuží teprve tréninkem, ovšem tréninkem nikoli pasivním, nýbrž poučeným (tedy že hráčky budou vědět nejen CO mají dělat, ale i PROČ). Hodnocení dvě.

Jako dobrovolný předmět zařazuji 4. Psychickou odolnost a připravenost : Je jasné, že tuto oblast prověří až náročnější situace, ale myslím si, že předpoklady máme dobré. Dařilo se celkem udržovat dobrou atmosféru na hřišti i na lavičce (i přes nedělní porážky) a myslím, že děvčata pochopila, že trenérské komentáře je nemají degradovat, ale pomáhat jim rozlišit, co chyba je a co není a proč.

Jsem přesvědčen, že máme hráčky, kterým není jedno, jak se na hřišti prezentují, které se snaží pochopit (a snad i odstranit) svoje nedostatky. To je dobrý předpoklad k tréninku a nakonec i k příjemnějším prožitkům, než byly dva nedělní zápasy. Můžeme se těšit, že to zmíněné zrcadlo jednou řekne : „ sice pořád jsou hráčky a týmy, které to umějí víc, než vy, ale na tom konec konců tak nezáleží, důležité je, že proti vám nemá i ten lepší nikdy nic jisté“.