

# PRINCIPY VEDENÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU V PRAXI

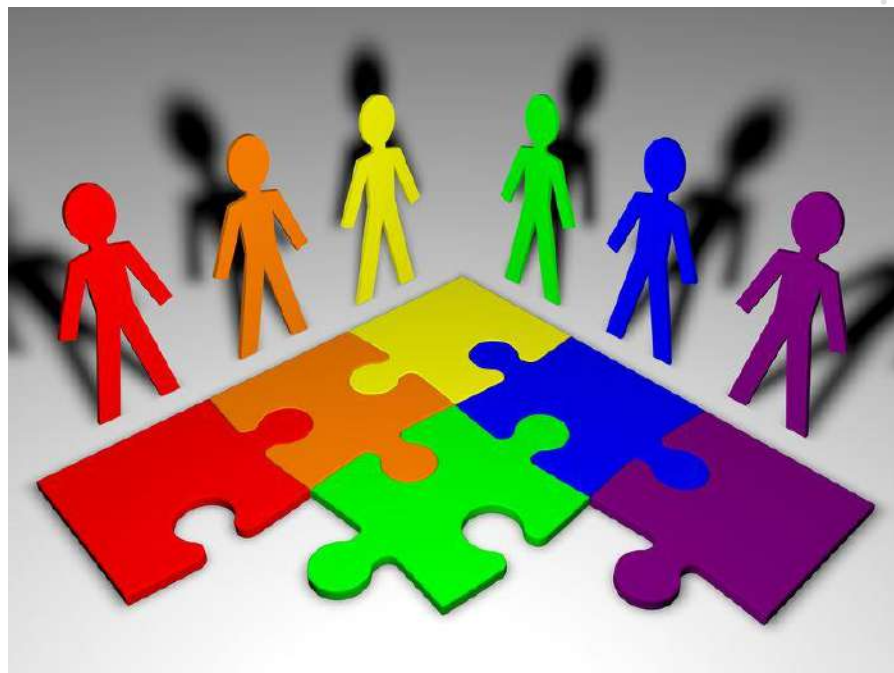
**Impulsy trenérům mládeže 2024**



# Princip: **KONCEPCE**



# KONCEPCE



## STÁT

- Systém sportu
- Regiony, města...



## FEDERACE

- Vize, cíle, pravidla, hodnoty....
- Organizace, marketing, personalistika ....



## KLUB

- Vize, cíle, pravidla, hodnoty ...
- Organizace, marketing, rozvoj trenérů, hráčů ...



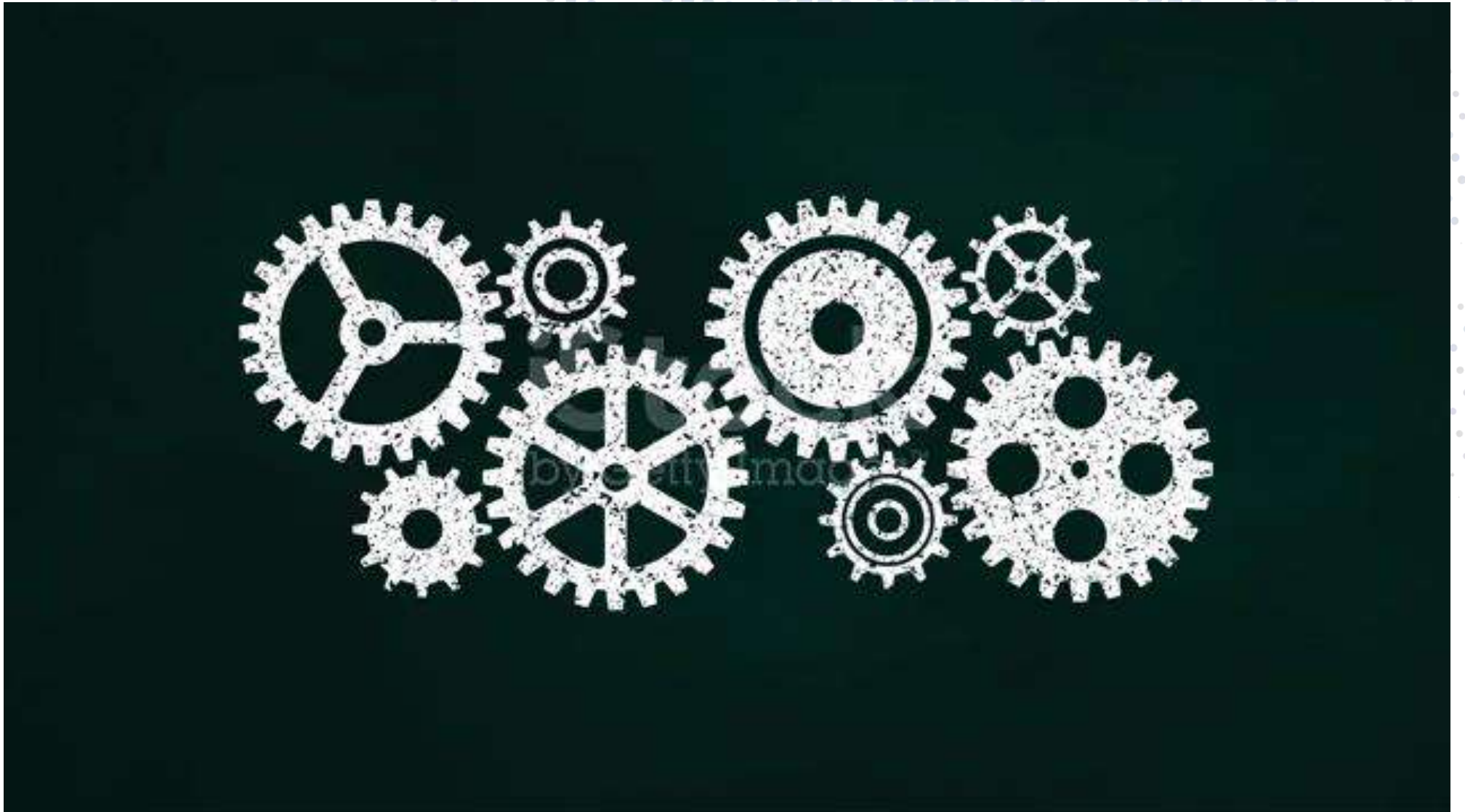
## TÝM

- Vize, cíle, pravidla, hodnoty ...
- Plán (rozvoj H, TJ ...)

# Princip: **PLÁN**



# PLÁNOVÁNÍ



# CÍLE

# S

**SPECIFIC**



Make goals clear and **specific**.

# M

**MEASURABLE**



Define **measureable** assets.

# A

**ATTAINABLE**



Confirm your goals are **attainable**.

# R

**RELEVANT**



Verify your goals are **relevant**.

# T

**TIME-BASED**



Set up a **time-based** plan.

# PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU

## CO VÍM PŘEDEM?

- Počet TJ / týden
- Délka TJ
- Soutěžní systém
- Počet hráčů
- Počet trenérů
- Hala (hřiště, velikost, koše, časomíra ...)
- Pomůcky (míče, flipchart, tabule, náčiní a nářadí...)
- .....



# PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU – TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

- Cyklus
- Počet hráčů
- Hlavní téma TJ
- Sekundární témata, cíle TJ
- Cvičení v jednotlivých fázích TJ
- Organizace
- Časová osa (celková délka, délka cvičení, reálný čas)
- Informace mimo hřiště



TEAM: Copenhagen U10, 16 players  
 DATE: 13.07.2024  
 TIME: 90 min (15:00 - 16:30)  
 TOPIC: versatility with the finishing, 1x1, decision making (I WANT TO SCORE mentality)  
 AIDS: cones, baskets 2x, 14 balls, jerseys, hula hoops (HH), no round ball or gymball, coloured marks

Length	Time	#	Drill description	Coaching points / Notes	Diagram / Organization
3'	15:00 - 15:03	1.	<b>INTRO</b> Greet, plan (topic) Hand eye coordination	C in front of kids, P have to see	
			<b>INITIAL PHASE</b>		
6'	15:03 - 15:09	2.	<b>HULAHOOP BALL</b> Players are dribbling all around the gym and try to kick the hula hoop to touch the other player. If the player is hit by the HH, then has to run to the wall and touch it. If the player did the hit he counts the point. 3 rounds 1'.	C on the side, keep the time, check P self decisions, court vision, versatility, both legs	
6'	15:09 - 15:15	3.	<b>WARM UP WITH HH</b> footwork, mobility, stability, coordination, ballhandling	C in front of kids, P have to see	
			<b>MAIN PHASE</b>		
8'	15:15 - 15:23	4.	<b>RECHARGE STATION</b> Pairs: Both players have the ball. HH around the court on the floor. Leader (with power) does whatever and the follower copies. When the leader goes into the HH to recharge the battery (jumping), the follower has to run around (dribble). As the leader is recharged, then he can dribble to any basket and finish. The follower the same. Then change the roles. <b>Variation:</b> Competition - who scores first, is the leader for next round. <b>DRINK:</b>	C change the pairs Follower - dribble with the proper hand further of leader. Leader - court vision, choose the basket. Minimum 8 hula hoops out of the key.	
10'	15:25 - 15:35	5.	<b>HAMBURGER</b> Tripples. Each P has the ball. Middleman is meat (leader), pastry on the sides. Leader does any dribbling and pastry has to follow on the sides and stay at the same level. If the leader crosses 3 point line the nail the players drive to the basket and finish. Change the leader and change the burger set. Players that are not having free hamburger set wait in the middle until some is released. <b>Variation:</b> a) Competition - who scores first, is the leader for next round. b) Who scores first counts the point but we change the leader regularly.	C observes, help with organization If not tripples, make 4 players in group. Communication about free burger spots.  Faking without knowing.  Minimum 4 Hamburger spots	
15'	15:35 - 15:50	6.	<b>MIRROR 1x1</b> Pairs: Offense has the ball. Offender facing the basket. Defender does any movement and offender copies. If the defender touches one of the cones, offender can drive to the basket. Change the mirrors and roles. <b>Variations:</b> Simple: Defense has the ball. Competition - count the points for made basket (one shot or until made shot or turnover) and for good defence. <b>DRINK:</b>	C observes, change the pairs. Following progression from last practice Drives fast as possible, direct drive. Pairs has to have the vision of other pairs.	
			<b>FINAL PHASE</b>		
20'	15:55 - 16:15	7.	<b>COURTS</b> 1. Touchdown - small sided game 3x3 2. Basketball without dribbling 3. Coordination or skill station	teams according to number of players 3x3, 3x3, 2x2 = 16 4x4, 4x4 = 16 2x2, 2x2, 2x2, 2x2 = 16	
15'	16:15 - 16:30	8.	<b>CONCLUSION</b> Cool down - breathing, compensation 7'  Questioning Information Cheer	C in front of kids, P have to see What was the topic, improvement, what needs to be improved? Tournament info sheet	

# Princip: **ADAPTABILITA**





A



# Princip 5: **INDIVIDUALIZACE**

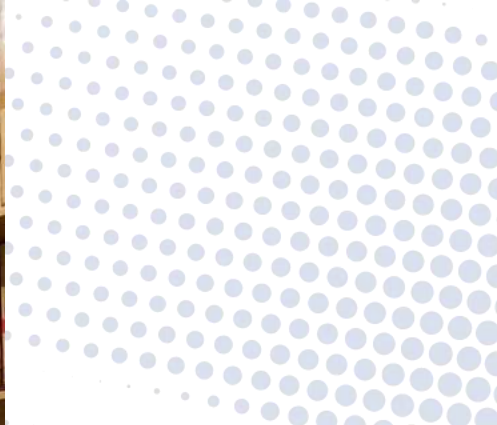




U12



U13



U14



U15

**Princip: PRAVIDLA / RUTINA**



# PRAVIDLA, RUTINA

- Kdy hráči přichází na trénink?
- Pokud hráč nejde na TJ, co musí udělat?
- Kdy je hráč převlečen a připraven na TJ?
- Co mají hráči při TJ na sobě?
- Co si hráči berou s sebou na TJ (láhev, švihadlo, kapesníky ...)
- Pravidla hygieny a úklidu jsou ....?
- Start – mohou hráči na hřiště, jakmile vstoupí do tělocvičny?, pozdrav?
- Role – „Ball person, key person, aid person“, kapitán...
- Pravidla pauz na pití?
- Pravidla zraněných a nemocných hráčů?
- Zranění v TJ?
- Pravidlo, když trenér mluví?
- Povely pro zastavení, seskupení (píšťalka, pěst, slovo...)?
- Rodiče na TJ?
- Které hodnoty jsou pro tým zásadní a platné?



# Princip: **BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ**



# TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – BEZPEČNOST

- BE READY (pravidla, informace, kontrola prostoru...)
- LÉKÁRNIČKA
- KONTAKTY (rodiče)
- NABITÝ MOBIL
- POSTAVENÍ TRENÉRA (dopomoc)
- ŘÍZENÝ CHAOS
- VNÍMÁNÍ (prevence šikany, symptomy apod.)
- KONTAKTY (hot linky, linka bezpečí, specialisté...)
- OBJEM a INTENZITA (prevence přetěžování)
- FORMA a OBSAH KOMUNIKACE
- .....



# Princip: **VZOR**



# VZOR



- KOMUNIKACE
- OBLEČENÍ, OBUV
- ŘEŠENÍ PROBLÉMU (chyba, prohra, zranění, výhra ...)
- DOVEDNOSTI
- LEADERSHIP (respekt, odolnost, pokora..)
- WELLBEING (nutrice, pitný režim, spánek..)



# „BÝT VZOREM“



# Princip: **KOMUNIKACE**





REACHING HALL  
NEW EPISODES  
SUNDAYS 10/9c



# KOMUNIKACE

*„Vidím a zapomenu.  
Slyším a zapamatuji si.  
Udělám a porozumím.“*

*Confucius*



VERBÁLNÍ



VIZUÁL



NEVERBÁLNÍ



KINESTETIK

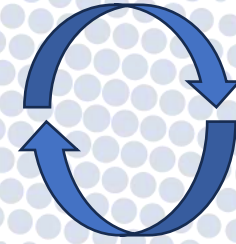


NASLOUCHÁNÍ



AKUSTIK

# TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – UČENÍ, KOMUNIKACE, KOREKCE



## VÝKLAD

- Instrukce
- Komunikace
- Short and sharp (10' / 1-2')
- Trenérská tabulka
- Flipchart
- Srozumitelnost

## UKÁZKA

- Trenér
- Hráč
- Hráčské vzory
- Video
- Ukázka naplno / zpomaleně

## PROVEDENÍ

- Hráči
- Pokusy
- Chybování
- Rozvoj
- Zlepšování

## KOREKCE

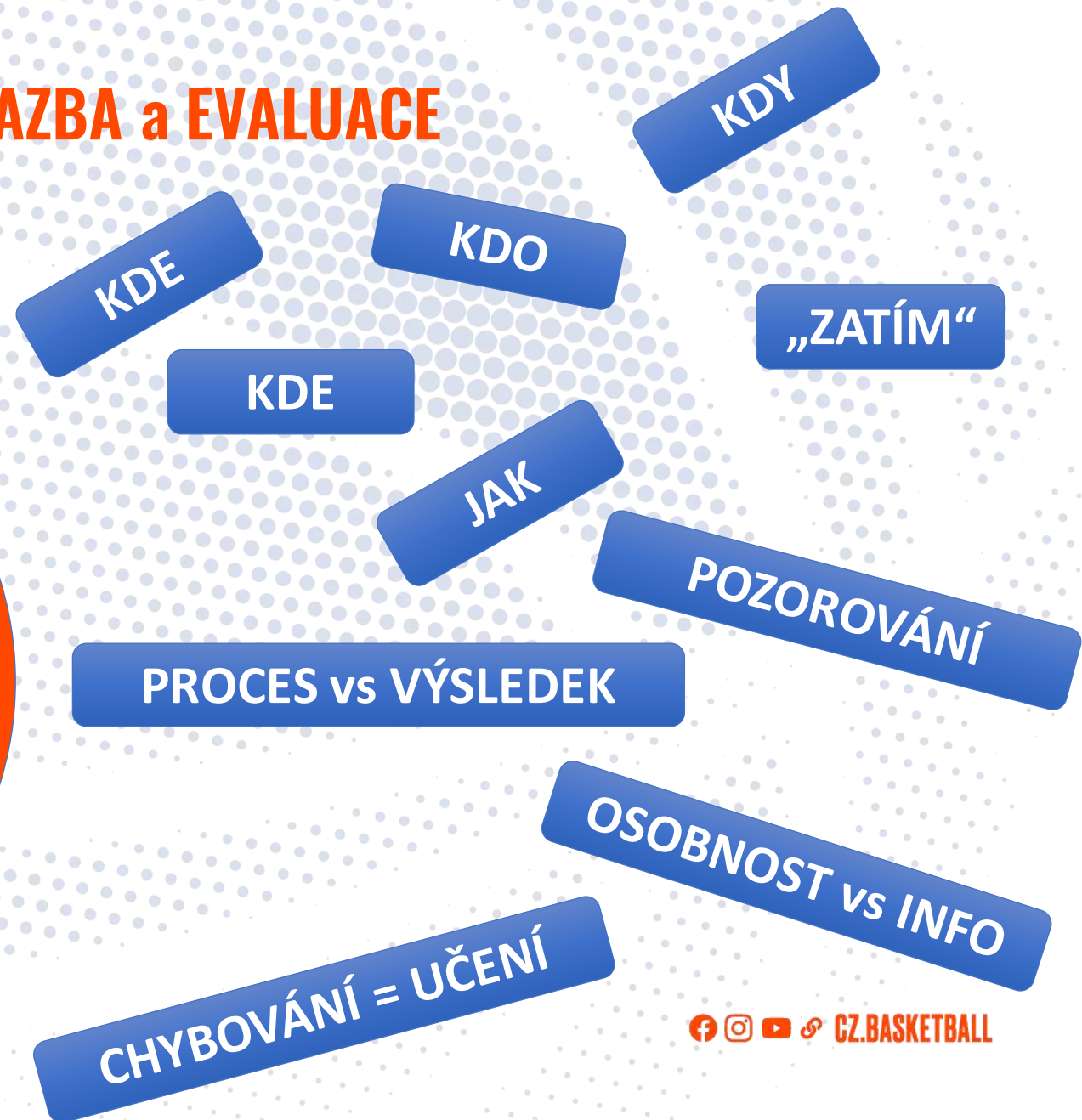
- Trenér
- Zpětná vazba
- Konstruktivní detaily
- Info v průběhu „coach on the run“
- Info - zastavení
- Bezpečné prostředí
- Evaluace / hodnocení

# TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – VÝKLAD a UKÁZKA

- **NOVÁ x ZNÁMÁ** aktivita
- Získat si **POZORNOST**
- **VAK**
- Otevřené **POSTAVENÍ**
- Odstranit **ROZPTYLUJÍCÍ** prvky
- **NÁZEV** cvičení
- **VYSVĚTLENÍ** cvičení a účel (pomocná slova)
- **KRITICKÁ MÍSTA** (1-2 hlavní body)
- **PRAVIDLA** hráčů (postavení H při vysvětlování apod.)
- **UKÁZKA** (spojit s výkladem)



# TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – ZPĚTNÁ VAZBA a EVALUACE



# TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – ZPĚTNÁ VAZBA a EVALUACE

„To se mi líbí!“

„Musíš přihrát hráči v dolním postavení.“

„Máš hroznou střelu.“

„Jsi nejlepší střelec.“

„Koncentruj se.“

„Dívej se.“

„Líbí se mi, jak jsi udělal ....“

„Máš návrh pro jiné řešení této situace, co jsi viděl?“

„Zkusil bys změnit pozici své ruky takto?“

„Procento úspěšnosti střelby a zisků bylo dnes výborné.“

„Líbí se mi rychlost Tvé střely ze střední vzdálenosti.“

„Podívej se na postavení Tvého obránce.“

„Podívej se na hráče na křídle.“

# Princip: **ORGANIZACE**

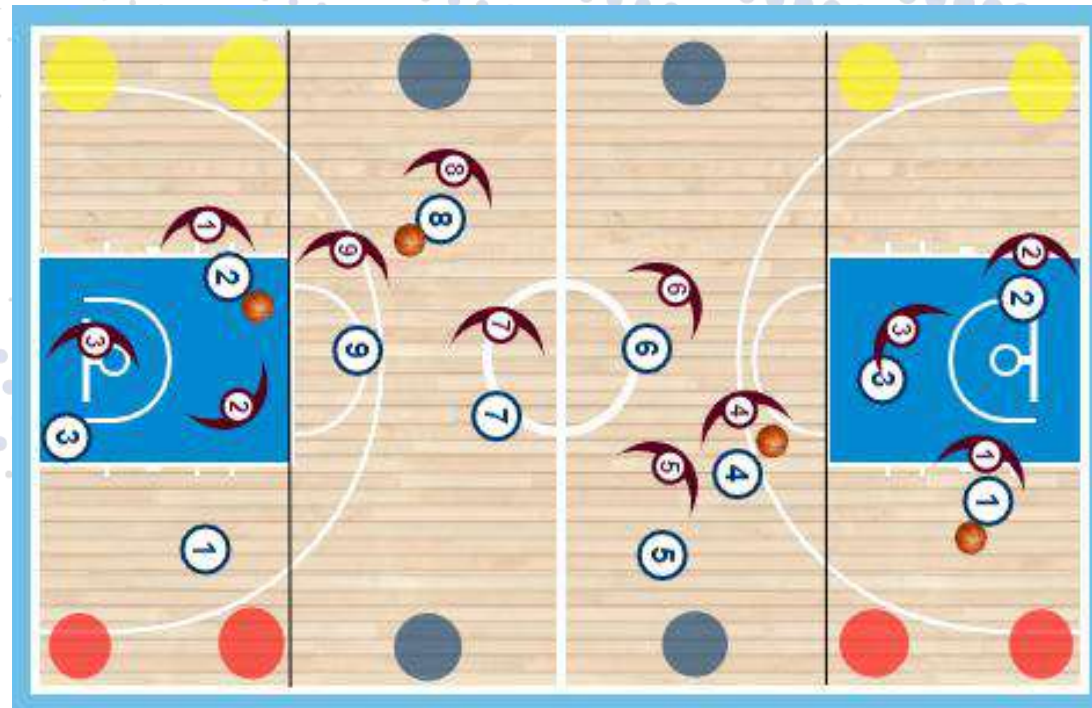


# TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – ORGANIZACE (sociálně interakční formy)

HROMADNÁ

SKUPINOVÁ

INDIVIDUÁLNÍ

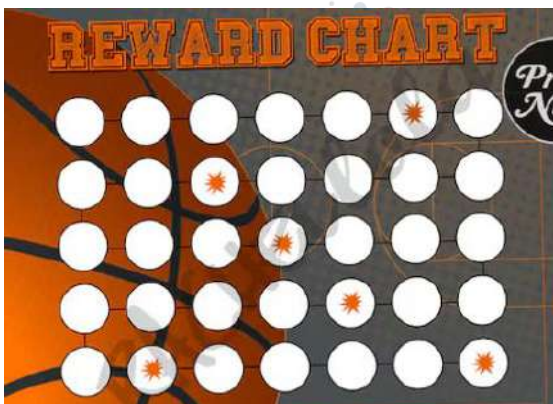


**Princip: MOTIVACE...ODMĚNA / TREST**

# TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – ODMĚNY a TRESTY

## ODMĚNY

- Materiální
- Slovní
- Motivační karty
- Herní (okamžitá)
- Důraz na dodržování stanovených pravidel a hodnot



## TREST / POSTIH

- Symbolický
- Pozitivní
- Fyzický
- Psychický
- Herní (okamžitá)
- Důraz na dodržování stanovených pravidel a hodnot
- Provokovat nadšení a chuť se zlepšit



# Princip: **OBSAH**



# TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – FÁZE TJ

## 1. INTRO

- Pozdrav
- Otázky
- Cíl
- Plán
- Special pravidlo
- Pokřik

## 2. ÚVODNÍ

- Fyzická aktivace
- Psychická aktivace
- Vlastní intenzita
- Všichni H zapojeni
- Koncentrace

## 3. HLAVNÍ

- Nová cvičení
- Známá cvičení
- SSG
- Intenzita
- Objem

## 4. FINÁLNÍ

- HRA!  
(CELEK)
- Části
- Celek

## 5. ZÁVĚR

- Kompenzace
- Zpětná vazba
- Úklid
- Extra info
- Pokřik
- Pozdrav

# TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – CVIČENÍ

- Průpravná cvičení = „ON AIR DRILLS“
- Stejně nebo proměnlivé PODMÍNKY
- Obránci nebo bez OBRÁNCŮ
- Herní cvičení = „GAME LIKE DRILLS“ (herní situace, omezení obránců i útočníků, přesilové situace apod.)
- Průpravné HRY – podobné basketbalu (ragby, házená, fotbal, obměny....)
- MODELOVÁ hra – přípravné utkání, hra v TJ



Délka 7-10min  
Počet cvičení 3-5  
Fyzická zátěž  
Psychická zátěž  
Odpočinek

# ZDROJE

- FIBA Europe Coaching webside, diagramy, prezentace, videa ...  
<https://coaching.fibaeurope.com/>
- WABC World Association of Basketball Coaches  
<https://wabc.fiba.com/>
- Koš plný nápadů, facebooková skupina basketbalových trenérů (zejména ČR)  
<https://www.facebook.com/groups/696923230949103>
- COACHES:  
Francesco Nanni, Alex Sarama, Mike Dunn, Peter Rajniak, Chris Oliver, Joerik Michiels, DJ Sackmann .....
- Classroom Screen



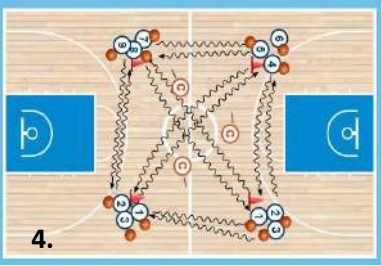

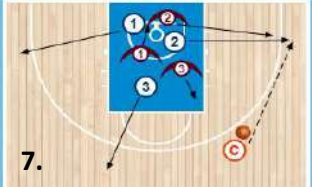
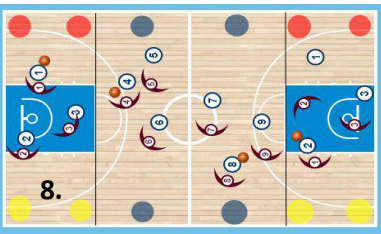
# Děkuji za pozornost

[mmoulisova@cz.basketball](mailto:mmoulisova@cz.basketball)

+420 608 516 281

**TÝM:** ITM Pardubice, U14 - U15 chlapci (12)  
**DATUM:** 15.06.2024  
**ČAS:** 90 min (9:00 - 10:30) - i s prezentací a workshopem  
**ZAMĚŘENÍ:** Principy vedení tréninkové jednotky



ČAS	#	POPIS, ORGANIZACE	KRITICKÁ MÍSTA, POZNÁMKY	DIAGRAMY
2'	9:35 - 9:37	1. <b>INTRO</b> - pozdrav, téma střelba a zakončení, vnímání prostoru, driblink pod tlakem Hand eye coordination ?, zopakování techniky a pomocných slov (pružina, chupa, duha)	T otevřená pozice, H vidí Ukázka a vysvětlení	
3'		2. <b>PŘELÉVAČKA</b> Každý samostatně zakončuje jakkoliv na koš, kde musí dát 1 koš, na opačný koš 2, ....a totéž počítání zpátku (4-3-2-1). Zakončení ze stop jump.	T pouze vysvětlí H vlastní intenzita, vnímání prostoru a volného místa, driblink, zahřátí	
3'		3. <b>ROZCVIČENÍ</b> Samostatně.	T nezasahuje, nechá na H	
5'		4. <b>BĚHACÍ DŽUNGLE</b> 4 týmy v rozích čtverce. Každý hráč se snaží doběhnout k jinému kuželu. Za dosažení kuželu vedle sebe si počítá bod. Za dosažení kuželu uhlopříčně má 2 body. Zabráni mu v tom mohou 2-3 chytači s míčem, kteří se dotýkají hráčů míčem a tím je vrátí zpět (nebo seberou bod). <b>Obměny:</b> a) Bez míčů. Pohyby zvířat. b) S míčem. Pokud ředitel vstoupí do džungle, všichni musí do zakončení a dát koš, pak hned pokračují a sbírají body.	Court vision  Soutěživost Honiči hráči - střídat po 1' Driblink, zakončení ze stop jump  Trest za body, které chybí k nej (sněhulák).	
8'		5. <b>DRIBLUJÍCÍ ČTVEREC</b> Čtveřice hráčů, každý svůj míč ve vyznačeném území. Snaha o vypichování míče soupeře. Všichni proti všem. a) časový limit 20' / 3x b) určit lídra, který může kdykoliv do koše, tím dá signál i ostatním k zakončení c) totéž jako b), ale kdo dá dříve koš, je příště lídr	T sleduje  H vnímání prostoru, kvalita driblinku  power game, měnit lídra pravidelně soutěživost	
5'		6. <b>2x1</b> Trojice hráčů začíná pod trojčným obloukem. Útočník drží míč, ostatní se ho pouze dotýkají. Jeden z hráčů je obránce. Kdykoliv se útočník rozhodne, trhne míčem a aktivuje hru 2x1. Střídání lídra	T vysvětlí a ukáže na trojici H vnímání prostoru, více trojic na koši, spacing co nejrychleji	
7'		7. <b>GULÁŠ v TH - 2x2, 3x3</b> Hráči 2x2 se pohybují v TH. Na povel přihrávajícího (barva) se uvolňují útočníci za 3 oblouk, odstávají míč a hrají 2x2 live. a) Pravidelné střídání dvojic útok - obrana. b) Soutěživá verze. Make it také it.	T ukázka Zařadit případně do závěrečné hry a zapojit necvičícího na přihrávky. "Bad to good"	
10'		8. <b>HRA (2-4 hřiště)</b> 1. Basketbal bez driblinku na 1 koš. Po koši zisk úderu pro kohokoliv z útoku. Xguláš 2. Skill station - střelba <b>Kolečko</b> 3. Basketbal na 3 koše s driblinkem. Prostřední je společný. <b>KOLEČKO</b> Každý hráč samostatně pracuje na plynulosti střelby pomocí následujících cvičení. a) stoj zády ke koši, míč za zády, obrat a střela b) stoj zády ke koši, míč před tělem, obrat a obtočení míče, střela c) stoj na rohu TH, cross step, míč obtočit za tělem, střela	týmy dle finálního počtu hráčů 3x3, 3x3, 2x2 = 16 3x3, 2x2, 2x2 (+1) = 15 2x2, 2x2, 3x3 = 14  T ukázka, vysvětlení Plynulost střely, stabilita	
5'		9. <b>KOMPENZACE</b> Shrnutí, pokřik.	Circle, C is demonstrating V čem jste se zlepšili? CO je potřeba doladit? Čemu jsme se věnovali?	