

Basketbalový trénink SKB Zlín ženy A, 2. liga, trenérka Mizerová.

Datum: 9. 3. 2010

Počet hráček: 10

Místo: Městská sportovní hala Zelené, Zlín

Rozcvička (15 min) - rozběhání – každý 1 míč a volné rozběhání + střelba
- rozběhání – na honěnou, 2 chytají – ve hře jsou dva míče, ten kdo má míč nemůže být chycený
- skákání přes švihadlo – 10, 9, 8, 7,... na pravé, na levé, snožmo

Protažení (10 min)

Cvičení:

Hráčka č. 1 začíná na zk. čáře pod košem. Hráčka č. 2 stojí po pravé ruce cca 2m od zk. čáry.

Hráčky č. 3 pak cca 3m po levé ruce.

Prostřední hráčka hodí míč hráčce nalevo a běží za ni. Hráčka č. 2 hodí míč hráčce č. 3 a běží za ni. Pokračuje přes celé hřiště.

(5 min)

Hráčka č. 1 stojí na zk. čáře pod košem s míčem. Míč přihráje hráčce č. 3 a ta driblingem pokračuje až do zakončení. Hráčka č. 2 přihráje míč hráčce č. 1, ta driblingem pokračuje do 1/3 hřiště. Následuje přihrávka na hráčku č. 2, která pokračuje do zakončení.

(5 min)

Hráčky č. 1 a 2 stojí na zk. čáře s míčem. Hráčka č. 3 nabíhá z půlky proti hráčce č. 1, obdrží přihrávku a zakončuje dvojtaktem nebo střelbou a míč si doskočí. Hráčka č. 1 mezitím nabíhá proti hráčce č. 2, obdrží přihrávku a zakončuje. Celé s několika opakováními.

(5 min)

Hráčka č. 1 stojí s míčem na zk. čáře, hráčka č. 2 proti ní cca 2 metry. Hráčky si do půlky přihrávají bez driblingu. Od půlky se hráčka č. 1 snaží zakončit a hráčka č. 2 brání.

(10 min)

Hráčka č. 1 si nahazuje míč o desku a doskakuje. Hráčka č. 3 přebíhá do rohu a čeká na přihrávku od hráčky č. 1. Hráčka č. 2 se snaží přihrávce zamezit a brání poté protiútok 2 na 1.

(10 min)

Pětice hráček útočí bez obrany. Po zakončení se ze dvou hráček stávají obránci a následuje protiútok 3 na 2.

(5 min)

Na závěr 10 minut hra a 5x dva trestné hody na vydýchání.

Protažení (10 min)

Zhodnocení

Celý trénink byl zaměřen na nácvik útoku. V první polovině bez obrany s důrazem na rychlý přechod z vlastní poloviny na polovinu soupeře. Ve druhé polovině tréninku byl útok doplněn o obranu. Skladba tréninkové jednotky byla v pořádku, na úvod dostatečné zahřátí v podobě rozběhání a následných přeskoků přes švihadlo. Poté následovalo protažení, následně již zmíněná cvičení a nakonec byla zařazena hra. Závěrem na vydýchání a uvolnění trestné hody a protažení.

Vendula Badalíková, 360220, MCR