

MARKEROVÁNÍ V OSOBNÍ OBRANĚ



Ultimate Improvement Academy

Rádi bychom úvodem představili Ultimate Improvement Academy (dále jen UIA). Jedná se o iniciativu, jejíž cílem je zlepšovat kvalitu týmů v České republice. Organizace vznikla se zacílením na týmy, které již mají základní zkušenosti, nicméně jim chybí v týmu zkušení lidé (hráči se zkušeností z Evropské ligy, z české reprezentace či z větších zahraničních turnajů), kteří by dokázali další dovednosti hráčů v týmu rozvinout. Zacílení je tedy převážně na týmy 2. ligy, či spodních příček 1. ligy. Aktuálně se UIA skládá ze 4 členů, kterými jsou Martin Lipert – Lipi, Pavel Pelikán – Peli, Ondřej Rýdlo – Čého a Tereza Čermáková – Kulich.

V letošním roce jsme jako svou premiéru pořádali Play Smarter Days 2020 (dále jen PSD), tedy třídní kemp pro středně pokročilé hráče se zaměřením na zlepšení jejich individuálních dovedností. Mimo jiné každý účastník obdržel rozbor svého házení a certifikát, ve kterém jsme hodnotili individuálně každého účastníka a jeho herní projev. Akci máme v plánu každoročně opakovat.

Pořádání kempů nicméně není jediná věc, kterou v rámci UIA nabízíme, již teď se na nás mohou kapitáni či hráči obrátit, pokud mají zájem, aby se týmového soustředění zúčastnil někdo externí a případně i zrealizoval konkrétní tréninkový blok. I mimo PSD nás mohou hráči nebo týmy oslovit, pokud mají zájem o analýzu jejich házení či analýzu jiných individuálních dovedností. Vzhledem k aktuální epidemiologické situaci, kdy není možné se společně vídat, jsme připraveni na online konzultace – pokud máte nějaké týmové téma, či máte nějakou vizi, ale neumíte si s tím poradit, opět se na nás můžete obrátit a zkusíme společně najít východisko pomocí konzultací. Pokud vás něco z toho zaujalo, neváhejte nás kontaktovat na této mailové adrese: informaceUIA@gmail.com, nebo kontaktujte kohokoliv z našeho týmu UIA, případně se přidejte do FB skupiny, která bude brzy vytvořena. Budeme se těšit na spolupráci. Nyní už ale k tématu markerování.

Tento dokument vznikl na základě spolupráce mezi UIA a ČAU. Rádi bychom tímto ČAU poděkovali za jejich podporu a obecně za jejich práci, kterou pro nás všechny dělají.

Téma markerování jsme vybrali na základě reakcí, které jsme na Play Smarter Days 2020 obdrželi od samotných účastníků. Jelikož hráči často nevěděli nejen jak správně markerovat, ale ani čeho markerováním chtějí dosáhnout, přijde nám toto téma jako velmi přínosné. Nakonec marker je základní stavební kámen každé obranné taktiky.

Dokument je konstruován jako shrnutí našich zkušeností a všech aspektů markerování, které nás napadly. Budeme rádi, když materiál poslouží jako inspirace k zamyšlení a zároveň k praktickému využití při trénincích jednotlivých hráčů či celých týmů. Jsme otevřeni jakékoliv konzultaci či poznámkám k textu, neváhejte nás tedy oslovit či kontaktovat.

Přejeme inspirativní čtení.

Listopad 2020

Obsah

1	Důležitost markera	7
1.1	Dopady markera na celé hřiště	7
1.2	Cíle markera	8
1.3	Mindset	9
2	Technika markerování	11
2.1	Postoj	11
2.2	Pohyb	12
2.3	Jak předejít zbytečným chybám na markeru	13
3	Markerování v závislosti na různých faktorech	14
3.1	Týmová obranná taktika	15
3.1.1	Pozice disku	15
3.1.2	Markerování u lajny v otevřené straně	15
3.1.3	Markerování u lajny v zavřené straně	16
3.1.4	Markerování před zónou	17
3.1.5	Markerování v zóně soupeře	18
3.1.6	Útočný systém	18
3.1.7	Čas (stall)	19
3.1.8	Vítr	19
4	Marker a komunikace	19
5	Drilly	21
5.1	Přístup k tréninku	22
5.2	Trénování jednotlivých dovedností	23
5.2.1	Fyzická příprava	23
5.2.2	Přístupování na marker	24
5.2.3	Pohyb na markeru	26
5.2.4	Starty z markerovací pozice	27
5.2.5	Přechod z inside na around (break drilly)	28
6	Závěr	31

Slovník pojmů

Pro správné pochopení textu a modelových situací je důležité přiblížit a sjednotit některé použité pojmy a zkratky, v každém týmu se může stejné věci říkat trochu jinak.

Around	hod okolo markera vnější stranou, při obraně doleva jakýkoliv pravoruký backhandový break
Break	hod do strany nebo prostoru, který má bránit marker
Brick	místo na hřišti odkud se rozehrává, pokud výhoz dopadne do autu bez toho, aby se jej dotkl útočící tým
Dump	příhrávka (ne nutně dozadu), kterou se útočící tým snaží dostat disk z nevýhodné pozice (například od lajny nebo na vysoký stall)
Fake (Fejk)	pohyb nebo naznačení (např. hodu) s úmyslem oklamat protihráče
Flatstack	též nazývaný horizontální; útočný systém se 3 handlery a 4 nabíhači kolmo na směr útoku
Flow	fáze útoku, kdy jsou odhozy disku od hráče k dalšímu spoluhráči plynulé, na sebe navazující a obrana nestíhá disk ve hře zastavit a donutit hrát hráče jiným směrem
Force Middle (FM)	marker brání tak, aby neletěly žádné hody po lajně
Handblock	zákrok markera, kdy rukou (příp. jinou částí těla) zablokuje házečův pokus o odhoz a dochází k turnover
High-release	hod, který byl odhozen v úrovni ramen nebo výše
Inside	hod vnitřní stranou kolem markera, při obraně doleva pravoruký forehand
Lajna	též nazývána vertikální, nebo klasická; útočný systém, ve kterém útočníci stojí za sebou v podélné ose hřiště
Marker	hráč bránící útočníka s diskem
Mismatch	výrazný nepoměr mezi dvěma hráči (například výškový, rychlostní atp.)
Obrana doleva	marker brání tak, že je otevřená strana v jeho směru nalevo

Obrana doprava	marker brání tak, že je otevřená strana v jeho směru napravo
Out	jedná se o oblast, která již není součástí hřiště, obvodové čáry a prostor za nimi nejsou součástí hřiště
Pivot	nárok při hodu
Poach	obránce, který v danou chvíli vypomáhá v prostoru a méně se věnuje osobní obraně svého hráče
Receiver	útočící hráč, který je příjemcem přihrávky
Scouting	vědomá analýza hry nebo hráčů soupeřícího týmu
Stall	počet vteřin, kterých dosáhl marker při počítání
Straddle	obkročení pivotovací nohy útočníka obráncem, pomyslná čára mezi chodidly obránce protíná pivotovací bod házeče
Straight up	nebo také napřímo; marker brání tak, aby hody létaly do stran, ne rovně dopředu
Touch	lehký dotek (škrtnutí) markerujícího obránce o disk, let disku je velmi málo ovlivněn
Turnover	Situace, kdy dochází ke změně držení disku mezi týmy

V dokumentu se nachází několik obrázků pro doplnění a názorné zobrazení textů. Přehled použitých barev je následující:

- červená: *útočící tým*
- modrá: *bránící tým*
- bílá tečka: *disk*
- čárkované čáry: *pohyb hráčů nebo disku, případně výseč bráněná markerem*
- směr útoku: *vyznačen šipkou a textem*

1 Důležitost markera

Pojmenování role markera a uvědomění si jeho důležitosti je základem úspěchu. Na dalších řádcích budou popsány konkrétní dopady markera na obranu. Pro začátek je důležité zdůraznit, že marker má největší vliv na celé hřiště a svému týmu může při obraně buď výrazně pomoci nebo naopak hodně přitížit. Důležitým aspektem pozice markera je jeho aktivita. Hráči mají často tendenci využívat marker k odpočinku, neboť si neuvědomují jeho stěžejní roli při obraně. Jedna z příčin může být mylný dojem, že marker je statická pozice, u které obránce nepřekonává delší vzdálenosti, na markerování je však potřeba nahlížet jako na velmi náročnou část obrany. Na markeru začíná ta nejtvrďší práce, protože marker nese největší zodpovědnost ze všech hráčů. Ve velmi náročné pozici musí hráč přesouvat své tělo zleva doprava, v hlavě neustále vyhodnocovat co je fejk, na co je potřeba reagovat a menší zaváhání nebo lenost může mít fatální následky, obzvlášť proti zkušeným týmům.

Markerování je hodně tvrdá práce a vyžaduje kvalitní fyzickou výbavu už jen proto, že ve hře zpravidla následuje po nějaké sérii sprintů. Také je potřeba mít velmi rychlé reflexy a reakce, které se musí trénovat a pilovat. Proto čtenáři nesmějí očekávat, že po přečtení tohoto dokumentu už je nikdo nebreakne nebo že se hned zvýší počet handblocků na zápas. Tento dokument je koncipován jako návod, jak začít na svém markeru pracovat a zdokonalovat ho, ne jako magické rady, které z vás bez práce udělají neprohoditelné obránce.

1.1 Dopady markera na celé hřiště

Jak bylo zmíněno v úvodu, marker je základní stavební kámen každé obranné taktiky. Jako jediný obránce na hřišti má možnost bránit opravdu velkou část hřiště, podle situace 30 – 50% (pokud bereme v potaz jen prostor před diskem). Pokrytí plochy hřiště záleží na tom, jak moc je marker a házeč zkušený, jaký je mezi nimi výškový rozdíl a také na situaci v poli, ale zhruba taková část hřiště připadá na markera, zatímco ostatních 6 obránců se dělí o zbývající hřiště.

Je to právě marker, kdo určuje, kterým směrem bude druhý tým útočit, jestli inside nebo around hody, zdali nízkými nebo vysokými hody atd. Jeho prací je, aby zabránil prioritám útočníků a donutil je hrát jiné souhry, než které mají domluvené. Ostatní obránci brání už pouze prostor, který marker nepokryje (tedy otevřenou stranu).

Pokud má obrana fungovat, je extrémně důležité, aby se obránci v poli mohli na svého markera spolehnout. Bránit 2 směry v poli ještě reálné je (např. otevřenou prioritně a čekat zásek na dlouhou), jakmile se k tomu přidá třetí směr (zavřená), šance na pokrytí náběhu se rapidně snižují, role markera je tedy na hřišti stěžejní. Pokud marker pustí break, který měl prioritně bránit, dostane mimo pozici dalších 6 obránců. Všechny případné posuny breakem, které po tomto prohozu následují, má na svědomí právě marker.

Pamatuj:

1. Marker brání největší část hřiště
2. Co nejpřesněji si uvědomit, co chci jako marker bránit
3. Bez důvěry v markera nelze efektivně bránit v poli

1.2 Cíle markera

Ideální cíl markera, ke kterému se snaží přiblížit, je celkem jasný – zastavit všechny hody do zavřené strany a když se o ně házeč pokusí, dát handblock. Od jisté (ne úplně vysoké) úrovně je tento cíl ovšem dost utopický, proto je potřeba vědět, co je při markerování základ, priorita a co už je nástavba. Nejprve budou shrnuty některé obecné priority, ovšem i ty se mohou v závislosti na okolnostech různě měnit.

Pokud obránce přibíhá na marker, je priorita zamezit **házečově první možnosti**. Podle toho, jak házeč disk zpracoval, se marker staví na backhand nebo na forehand, aby nemohl rychle letět hod, který má připravený. V této pozici marker číhá na moment, kdy házeč přepivotuje a snaží se zabránit dalšímu hodu. Je potřeba nepodceňovat rychlost odhozu u forehandu.

Čím **více pivotů** donutí marker házeče před odhozem udělat (i kdyby do zavřené), tím lépe brání situace, které v poli reálně hrozí. Pokud útočník chytne disk a rovnou hodí break, marker někde selhal. Pokud marker donutí házeče před breakem udělat 1-3 pivoty, tak je to pořád dobře odvedená práce. Pokud udělá 5 pivotů a pak hodí dump, tak je to malé vítězství.

Stejně tak je možné markerování hodnotit podle **stallu** při odhozu disku útočníka. Je velký rozdíl, pokud útok donese bod, aniž by se stall přehoupl přes 3 nebo když průměrný odhoz trvá 6 vteřin, z toho 3 hody jsou na stall 9. Sice soupeř udržel disk, ale do dalšího útoku se mu bude vstupovat dost rozdílně a stejně tak obraně.

Dalším kritériem je **rychlost hodů**, které marker pustí a **prostor, který těmi hody útok získá**. Rychlý průstřel do středu hřiště rozhodně „bolí“ víc než pomalý high-release hod k lajně. Horizontální posun (směrem k lajně) by měl být pro útok adekvátně vykompenzovaný posunem vertikálním (směr dopředu). Když tedy marker vytlačí hody víc do strany, než dopředu, je to rozhodně úspěch, a to z více důvodů (útok trvá déle a je náročnější, následná přihrávka je z méně výhodné pozice atd.). A pokud hod letí dostatečně dlouho, aby další obránce stihl postavit marker a nepustil další hod breakem, dostává obrana soupeře tam, kam chce ona, a snižuje se tak možnost a úspěšnost breaku.

Výška odhozu je také důležité kritérium pro úspěšnost markera. Z nízkých odhozů jsou většinou velmi rychlé, přesné a bezpečné hody méně náchylné na vítr. Čím vyšší odhoz, tím jsou hody zpravidla více do prostoru, pomalé, s menší rotací a často s menším ziskem. Pozor na vysoké hráče, pro které je kolikrát high-release bezpečnější a výhodnější volba i kvůli rychlejšímu startu po odhozu. To je nutné posoudit podle situace, výšky a zkušeností hráče. Toto souvisí s **typem hodu**, který do breakové strany poletí – vyšší odhozy bývají často nakloněné do banánu a těžší na zpracování (tedy i méně vhodné pro další posuny), zatímco nízké odhozy znamenají placaté hody, které se snadno chytají do obou rukou a dá se z nich hned rozehrávat dál.

Existuje mnoho dalších kritérií, jak marker hodnotit (např. pokud obránce brání soustavně 1 hráče, nenechá ho breaknout 3x stejným hodem atd.) a je potřeba neustále během zápasu přehodnocovat, jestli daný marker brání efektivně, kudy disk létá a jestli by nefungovalo lépe něco jiného.

Vzhledem k mnoha různým úhlům pohledu, jak k markeru přistupovat, je potřeba pamatovat na to, že méně je někdy více. Jako prioritu je vždy nutné brát týmovou taktiku, samotný marker k tomu pak může

postupně přidávat své dílčí konkrétní cíle, kterých chce dosáhnout. Snahou je dosáhnout automatizace dílčích cílů a pohybů.

Příklad 1

Tým chce zamezit, aby soupeř hrál progresivní inside hody a chce ho tlačit co nejvíce do strany a zpomalit tak jeho hru. Je potřeba si na lajně říct, aby nikdo nepustil inside hody, pokud hodí around, tak co nejširší, ale ne za cenu, že se pustí inside. V takovém případě je úspěšný marker, když break neletí insidem a pokud letí aroundem, tak víc do šířky než do dálky. Rozhodně to neznamena, že marker pustí každý around, ale pokud hod nepoletí placatě směrem do středu, pořád marker splnil svou práci a dotlačil soupeře do méně výhodné pozice, než ve které byl. Dosáhnout toho se dá tím, že bude markerovat co nejbližší soupeři a o to aktivněji bude reagovat na náznaky do otevřené strany, tím útočníka donutí k širokému pivotu.

Příklad 2

Tým chce soupeřům vzít poměrně jisté široké around hody a donutit je, aby házeli o něco riskantnější inside hody, které často letí na paty nebo do výšky. Logicky musí na marker obránci přistupovat více ze strany, nestačí ale, že neletí around. Je potřeba házeče donutit, aby inside házel ze širokého pivotu (spíš do strany než dopředu) a ideálně vytlačit trajektorii hodu co nejvíce do středu. Toho lze dosáhnout tím, že si marker stoupne od házeče o něco dál (cca půl metru). Break je sice jednodušší, ale zpravidla do méně výhodné pozice.

Tento dokument obecně předpokládá maximální nasazení markera. Existují ovšem situace (málo lidí v týmu, fyzická nevybavenost atd.), kdy je možné realizovat i konzervativní marker bez vysoké míry aktivity a přesto bude dosaženo týmových priorit, ale již žádných dalších dílčích cílů.

Pamatuj:

- 1) Ubránit první možnost a být připraven na obranu druhé priority
- 2) Každý házečův pivot navíc je pro mě malá výhra
- 3) Každá vteřina u stallu navíc je pro mě malá výhra
- 4) Pomalé a široké hody vadí méně než rychlé a do středu
- 5) Vysoké odhozy vadí méně než nízké odhozy
- 6) Nakloněné hody vadí méně než rovné hody

1.3 Mindset

Mindset při markerování hodně souvisí právě s cíli, kterých chce obránce při markerování dosáhnout. Je potřeba si uvědomit, že u zkušeného hráče marker pravděpodobně všem breakům nezabrání, za to ale může udělat velký rozdíl v provedení breaku a v zisku, který bude break pro soupeře mít. Spoustu dobrých hráčů navíc raději break nehodí, pokud se jim nepovede dostat do pozice, aby byl break dostatečně jednoduchý na provedení a zpracování. I takovou věc je potřeba považovat za úspěch.

Už dopředu by si měl každý obránce uvědomit, že pokud pustí svého hráče k disku, čeká ho velmi náročná práce, až ho bude markerovat. Může to brát jako motivaci, aby se víc snažil nikoho k disku

nepustit. Když už se do markerovací pozice dostane, je potřeba mít na paměti, jak moc důležitým obráncem v danou chvíli je.

Především je dobré u markerování hodně a aktivně přemýšlet, snažit se mít přehled o tom, co se děje za zády hráče a reagovat na to. Hráči často sklouznou k tomu, že koukají na házeče, kopírují jeho pohyby a zapomínají, co je týmovou prioritou. Ačkoliv se při prvních zkušenostech může zdát zvláštní nereagovat na některý házečův pohyb, je to přesně ta cesta, jak s jistotou ubránit hlavní prioritu. Je určitě lepší bránit jen to, co tým nejvíc potřebuje (a se zkušenostmi být stále aktivnější do dalších hodů), než se snažit ubránit vše a dopustit break, kudy je to nežádoucí. Je to podobné jako při markerování v zónové obraně.

Na markeru se nikdy neodpočívá, ani pokud v následující vteřině nehrozí žádný break. Pokud taková situace nastane, je potřeba beze změny atletického postoje (viz kapitola 2.1) rychle zkontrolovat situaci za vlastními zády, vyhodnotit svou pozici a případně ji upravit podle potřeby. Nemá samozřejmě smysl bránit prostor, do kterého z pole nehrozí žádné náběhy.

U obrany obecně je potřeba si uvědomit, že pokud i jen jeden hráč z týmu nebrání na 100 %, snaha ostatních přijde vniveč. Markerování rozhodně není výjimkou. Jakákoliv lenost či nekoncentrace může způsobit, že obranný tým ztratí těžce vydřený tlak a začíná od začátku. Veškerá investovaná energie je ztracená a často jde dolů i obranný mindset. Ačkoliv si to někteří hráči neuvědomují, vlastní výkon na hřišti má na spoluhráče obrovský vliv a může jim buď výrazně pomoci nebo naopak tým srazit.

To samé lze říct i o soupeři, pokud mu obranný tým nechá pár jednoduchých breaků, rozhodně se mu bude útočit snáz, než když většině breaků je zabráněno a ty které hodí, budou s „odřenýma ušima“. Pokud markerování probíhá aktivně (v rámci pravidel) a podaří se soupeře dostat pod tlak, je možné ho znejistit až tak, že se bude bát házet i do otevřené strany, útok ztratí flow a šance na turnover se zvýší. Na markeru je potřeba být pro házeče co nejnepříjemnější (opět v rámci pravidel).

Hodnocení vlastního výkonu na markeru je důležitá součást markerování samotného. Je důležité hodnotit, jak dobře byla práce na markeru odvedena, co je potřeba změnit a na co si dávat větší pozor. Aby samotný hráč toto hodnocení provedl správně, je už potřeba mít nějaké zkušenosti a mít jasno v tom, čeho chce jako marker dosáhnout. V první řadě by měla být týmová priorita, potom individuální priority. Pokud jde marker bránit první bod a házeč ho prohodí, nic se neděje. Prvních pár obran lze brát jako poznávacích, oťukávacích. Samozřejmě čím méně bodů na scouting soupeře je potřeba, tím lépe. Problém nastává, pokud stejný házeč prohodí markera v zápase opakovaně, obzvlášť když jde o ten samý hod pořád dokola. Postupně je potřeba u soupeřů identifikovat jejich silné házeče, případně jejich nejsilnější hody a snažit se tyto hráče, nebo alespoň tyto hody eliminovat.

Na úspěšnost markerování má také vliv výškový rozdíl mezi útočníkem a obráncem či jiné fyzické parametry obou hráčů. Je zřejmé, že nižší hráč jen stěží zastaví break útočníkovi, který má nad ním výraznou výškovou převahu. Obecně je lepší těmto mismatchům předcházet, ale pokud k nim dojde, nemá cenu si dělat hlavu z případného breaku. Je potřeba stanovovat si reálné cíle a v případě jakékoliv hráčské nevyrovnanosti markerovat ještě o to aktivněji. Pokud ale marker ví, že bránil na 100 % a udělal vše, co bylo v jeho silách a k breaku stejně dojde, vůbec to není důvod se nad takovým breakem pozastavovat. V takovém případě je ještě víc potřeba hledat malá vítězství.

Je také nezbytné vnímat a ocenit hody, které neletěly, nejen ty, které se házeč rozhodl hodit. Pokud se v zavřené straně objeví volný hráč (např. kvůli poachování), zabránit na markeru prohození je velmi obtížné a pokud se to podaří, rozhodně se to počítá jako úspěšný marker. Naopak je daleko platnější, pokud se povede potenciálnímu hodu úplně zamezit, než když se marker bude pokoušet o handblock a hod poletí. Pokud se hod povede, nikoho už nezajímá, jestli tam byl touch nebo skoro handblock. Jsou jen 3 možnosti – buď hod vůbec neletí, nebo se podaří handblock, a nebo házeč hodil break.

Aby tedy člověk nebyl z markerování frustrovaný, není dobré ho hodnotit jen podle toho, jestli markera házeč breaknul či ne. Mít svěšenou hlavu kvůli tomu, že přes markera letěl over opravdu nemá smysl. Pokud je markerování rozděleno na více menších cílů a priorit, kterých se bude marker snažit dosáhnout, bude mít ze sebe nejen lepší pocit, ale osvojí si také důležité malé dovednosti, které v součtu udělají obrovský rozdíl. Je tedy důležité hodnotit nejen to, jestli došlo nebo nedošlo k breaku, ale spíš kudy, kdy, kam, jakým hodem, v jaké situaci disk letěl atd.

Pamatuj:

- 1) Být připraven markerovat na 100 %
- 2) Nesnažit se ubránit všechny breaky, jen ty důležité
- 3) Nekopírovat házeče, ale aktivně přemýšlet, čeho chci dosáhnout
- 4) Uvědomit si, že jsou na mém výkonu závislí všichni spoluhráči
- 5) Chci se dostat házeči do hlavy
- 6) Ne kvůli každému breaku je potřeba mít výčitky
- 7) Počítat si hody, které neletěly, nejen ty, které letěly

2 Technika markerování

2.1 Postoj

Pro efektivní marker je třeba zaujímat atletický postoj s většinou váhy na špičkách (přední třetina chodidla), který umožňuje rychlé pohyby okolo házeče a zároveň rychlý start po odhozu protivníka. Většinu váhy nesou stehenní svaly a zadek, těžiště je sníženo. Záda jsou rovná a zhruba ve stejném sklonu k zemi jako lýtka.

Při markerování je důležité mít vždy na paměti, že snížení těžiště se docílí pokrčením v kolenou. Takové pokrčení je sice fyzicky náročné, nicméně velice efektivní. Kolena by se při něm neměla dostat výrazně před špičky nohou a nikdy nesmí být vtočena dovnitř. Špičky směřují ideálně přímo dopředu (je-li to nepohodlné, pak je lze mírně vytočit), aby bylo možné maximálně využít vnější strany chodidel při rychlé

Foto 1 Postoj



změně směru. Nikdy nesnižovat těžiště pomocí ohnutých zad či pomocí hlubokého předklonu!

Dalším důležitým aspektem markerování je zpevnění trupu. Když marker stabilizuje střed svého těla, snadněji pak může využít snížené polohy nohou a rychleji reaguje rukama, neboť jim umožní odrážet se z pevné pozice. Paže jsou v lehkém rozpětí od těla – pozor na příliš velké rozpětí, které neumožňuje celkovou koordinaci těla či rychlé starty, dále pozor na “mrtvé paže”, které pouze visí a neohrožují hod protivníka. Zároveň je potřeba hlídat, aby měl marker paže spíš níže, než je disk a reagovat pohybem nahoru, což je praktičtější. Ve chvíli odhozu by marker měl být alespoň na vzdálenost disku, aby se snadněji předcházelo faulu a aby ruce pokryly co největší část házečova rozpětí.

Během markerování je vhodné co nejdéle zůstat ve výše popsané pozici, čímž marker dostane výhodu oproti útočníkovi, neboť je stále schopný rychlé reakce na jeho pohyb. Pokud je marker z jakéhokoli důvodu nucen opustit svoji ideální pozici, jeho další hlavní snahou by mělo být obnovení správného atletického postoje.

2.2 Pohyb

Pohyb na markeru opět vychází ze správného postoje. Marker chce především reagovat na pohyb celého těla útočníka, ne pouze na pohyb jeho ramen. Pokud jde házeč do pivotu, marker kopíruje jeho pohyb pomocí malých úroků se zachováním sníženého atletického postoje. Je důležité se vyvarovat přenesení váhy pouze na jednu nohu, protože taková pozice znemožňuje rychlý start na druhou stranu. Zvedání celé váhy jednou nohou je velice pomalý proces. Marker se tedy snaží zachovat těžiště ve středu těla – zhruba v polovině úsečky mezi hrudníkem a koleny. Aktivně pracuje s malými úkroky, které vycházejí především z přední části chodidel. Brání soupeřův odhoz aktivním pohybem ruky

Foto 2 Váha na špičkách



(do strany, nikoli do útočníka), popřípadě nízký odhoz může bránit lehkým pozvednutím jedné nohy. V případě obrany nohou se jedná o praktiku, kterou je nutné individuálně zhodnotit, která se nedá doporučit každému. V zásadě je třeba zamyslet se nad vlastním tělem markera. Pokud je marker vysoký, nemá smysl, aby se k nízkému odhozu házeče ohýbal na úkor již zmíněné stability postoje.

Rychlou poznámku si zaslouží i rybičky (skákání) na markeru. Ačkoliv rybičky na markeru nejsou ojedinělé, s přibývajícími zkušenostmi tento manévr nelze doporučit. Zkušený útočník to zvládne velmi efektivně potrestat (nejčastěji breakem a sprintem od ležícího markera) a je tedy mnohem lepší soustředit se na kvalitní pokrytí breaku, než se snažit házeče “nalákat do pastí”.

2.3 Jak předejít zbytečným chybám na markeru

Důležitou součástí techniky markera je dokázat bránit s největší efektivitou za dodržení všech stanovených pravidel. Každý kvalitní obránce by měl taktéž disponovat schopností předcházet ošemetným, hraničním nebo jinak rizikovým situacím. Tato kapitola se bude soustředit na aspekty markerování, které nesouvisí přímo s postojem, nýbrž jsou zaměřeny na takové chování markera, které za udržení největší efektivity co nejvíce vylučuje potenciální střety s pravidly nebo protihráči. Mezi ně patří správný pohyb okolo házeče, správné počítání a s ním spojené nejčastější chyby, práce rukou, rizikové momenty, při kterých má marker tendenci překračovat pravidla.

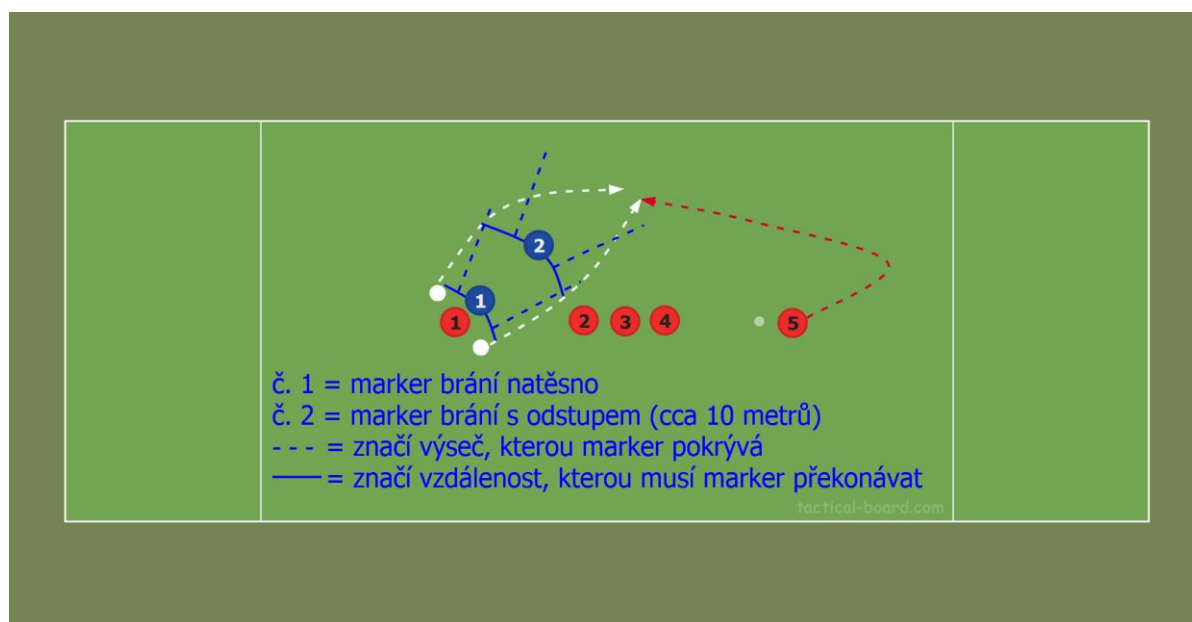
Dodržování odstupů od těla házeče, ale taky od přesného pivotovacího místa – poučka zní, že marker by se neměl k útočníkovi přiblížit blíže, než na vzdálenost disku. V praxi je ovšem nutné být od házeče dál, aby se předešlo kontaktům při jeho pohybu. Pokud útočník napivotuje širokým pivotem do otevřené, marker musí dát pozor, aby jeho pohyb kopíroval takovým způsobem, aby nedošlo ke straddlu. Nelze stát těsně nad pivotovací nohou útočníka a znemožnit mu tak jakýkoli jiný pohyb pod argumentem, že se jako marker nehýbal, jen stál a útočník do něj vrazil.

Správná vzdálenost na markeru je velmi důležitá. Zatímco pivoty jsou pro házeče stále stejně rychlé, protože pokrývá totožnou oblast (délka jeho rukou a nohou je stále stejná), marker musí s každým decimetrem, o který markeruje dál od disku, pokrývat větší a delší pomyslnou elipsu viz Obrázek 1. Proto od jisté hranice přestává být odstup na markeru výhodný, a proto je také potřeba přistupovat na marker co nejrychleji. I toto je věc, kterou je potřeba trénovat, navíc může být pro každého hráče ideální odstup na markeru různě velký.

Příklad:

Házeč má napivotováno na pravoruký forehand. Marker v takovém případě musí stát u levé čáry. Ve chvíli, kdy házeč přepivotuje na backhand musí marker v každém z případů překonat jinak velkou vzdálenost. Pokud bude blíže a stihne zareagovat, má na ubránění slušnou šanci. V druhém případě, kdy bude markerovat na delší vzdálenost od disku, musí překonat dlouhou vzdálenost k druhé čáře, přičemž pravděpodobně bude muset opustit atletickou pozici.

Obrázek 1 Různé vzdálenosti na markeru a pokrytí oblasti



Správné počítání je aspekt, na který se málo hráčů vědomě zaměří. Může být prospěšné, pokud si hráči v rámci tréninku nebo i samostatně zkusí počítat i se stopkami, aby si zkusili, v jaké rychlosti se má správně počítat. Je důležité vyvarovat se zrychlování počítání obzvláště s vyšším stallem. Často se objevuje tendence zrychlovat, když má člověk obecně vyšší fyzické (i psychické) nabuzení. Pokud si je hráč vědom svých “nešvarů”, snadno se jich postupem času může zbavit. Během počítání není dovoleno měnit jazyk. Není tedy přípustné začít počítat anglicky a končit česky, a to ani na českém turnaji.

Držet **ruce v rovině s tělem** je důležitý aspekt k tomu, aby se předcházelo střetnutí s útočníkem při odhozu. Předpokladem této dovednosti je správný odstup od útočníka (viz dodržování odstupu výše). Pokud bude marker rukama před svým tělem, nejen že hrozí nepovolené objímání (tzv. wrapping), ale také je větší pravděpodobnost, že disk při odhozu trefí ještě ve chvíli, kdy je pod kontrolou útočníka.

Pamatuj:

- 1) Snížení těžiště se docílí pokrčením kolen a lehkého předklonu
- 2) Vzpřímená horní část těla (rovná záda) a aktivované svaly spodního břicha
- 3) Váha na přední třetině chodidla
- 4) Aktivní pozice rukou lehce odpažených od těla

3 Markerování v závislosti na různých faktorech

V předcházejících kapitolách byla zmíněna důležitost a technika markerování. Nyní je nutné tyto znalosti správně aplikovat na hřišti. Tato kapitola je rozdělena na několik částí, které se vzájemně doplňují a navazují na sebe.

3.1 Týmová obranná taktika

Každý tým při obraně volí, jakou stranu hřiště bude bránit. Od klasických obran (levá, pravá) se od hráčů na markeru očekává, že budou plnit svou úlohu. Tedy nenechají se jednoduše prohodit a případné breaky budou velmi těžké. Je nutné opět zdůraznit, že týmová taktika stojí vždy na prvním místě. Pro obránce je proto důležité vědět, jakou stranu brání a proč. Při jakékoliv pozici na hřišti být stále připraven markerovat dle týmových priorit a vědět, do čeho se obrana snaží útočící tým dotlačit.

Každý tým je schopný si říct "bráníme doleva", ve skutečnosti je to ale hodně nedostatečná informace. Některé další věci se dají říct obecně, jiné si musí každý obránce domyslet sám podle okolností. Je dobré se před obranou například dohodnout, které konkrétní hody se budou bránit prioritně a které jsou přijatelné. Pokud jeden hráč donutí hodit útočníka široký around a další marker dopustí inside zpět na střed, nebude obrana moc efektivní.

Týmy, které rády útočí dlouhou přihrávkou, můžeme zpomalit i správným markerováním. Pokud bude marker u házeče velmi blízko, není jednoduché pro něj hodit kvalitní dlouhý hod. Házeč má horší výhled méně prostoru hod provést a fyzická blízkost obránce může taktéž působit nepříjemně.

Opakem může být markerování z trochu větší vzdálenosti (mezi těsným a volnějším markerem je rozdíl jen několika desítek centimetrů, maximálně jednoho metru). Při odstoupeném markeru se házeči budou hůře házet kratší a rychlejší breaky. Marker má více času na reakci a může předejít breakovému hodu.

3.1.1 Pozice disku

V závislosti na týmové taktice se mohou měnit priority markera při změně pozice disku. Velice jednoduchým příkladem jsou dvě pozice disku.

Příklad

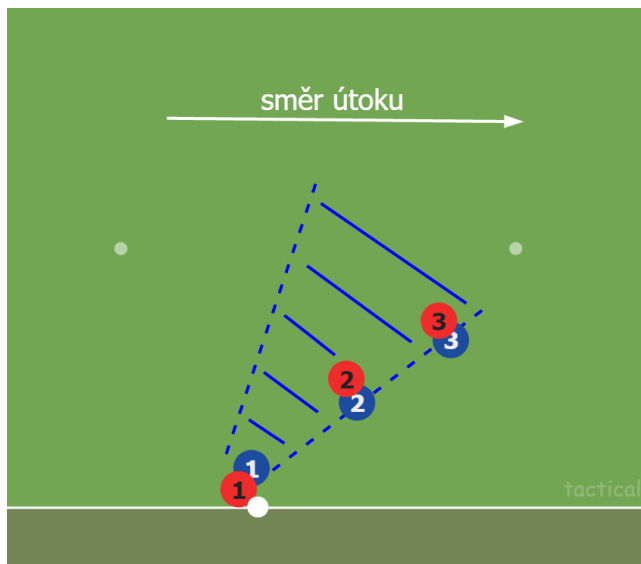
Útočící tým hraje lajnu a rozehrává s házečem na bricku. Pro markera je prioritou nedostat jednoduchý break. Je dobré si uvědomit, že v této pozici disku je složité vytvořit tlak na útočící tým a vynutit chybu. Házeč tedy odehrává přihrávku na volný náběh do otevřené strany a disk se přesouvá (úhlopříčně) dopředu směrem blíže k postranní lajně. V této pozici jsou házečovi možnosti limitovány přítomností autové čáry, má mnohem méně možností kam házet. V tuto chvíli marker se správným přístupem může na útočící tým zatlačit, donutit házeče couvat s diskem nebo dokonce vynutit turnover.

3.1.2 Markerování u lajny v otevřené straně

Otevřenou stranou se rozumí prostor, kam mohou hráči házet bez tlaku markera. Poté co útočník chytí disk, je dobré prvních pár vteřin zabránit jednoduchým hodům (házečově první možnosti, jak bylo zmíněno v první části). Od čtvrté nebo páté vteřiny počítání je často týmovou prioritou zabránit snadnému hodu okolo markera na střed (around). Případně tento hod co nejvíce vytlačit dozadu.

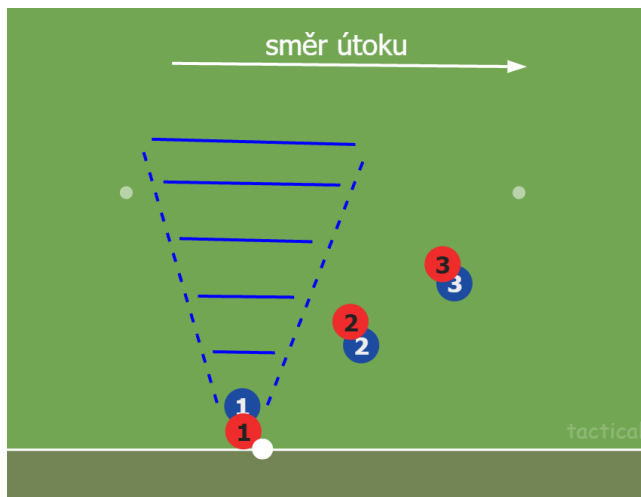
Obrázek 2 znázorňuje prvních pár vteřin poté, co hráč číslo 1 obdržel disk. Marker se snaží zabránit hodům dopředu (v rámci své strany). Jakýkoliv jednoduchý prohoz na útočníka číslo 2, by mohl spustit další návazné přihrávky v zavřené straně.

Obrázek 2 Markerování u lajny v otevřené straně – začátek stallu



Na Obrázku 3 se stall zvyšuje a marker zavírá více hody okolo. Vyšrafovaná oblast značí místo, kam je pro házeče složité hodit disk. Je nutné zmínit, že obránci č. 2 a 3 se musí přizpůsobit a bránit svého útočníka těsněji, protože marker brání více around, tím pádem inside break je pro házeče jednodušší.

Obrázek 3 Markerování u lajny v otevřené straně – pokročilý stall



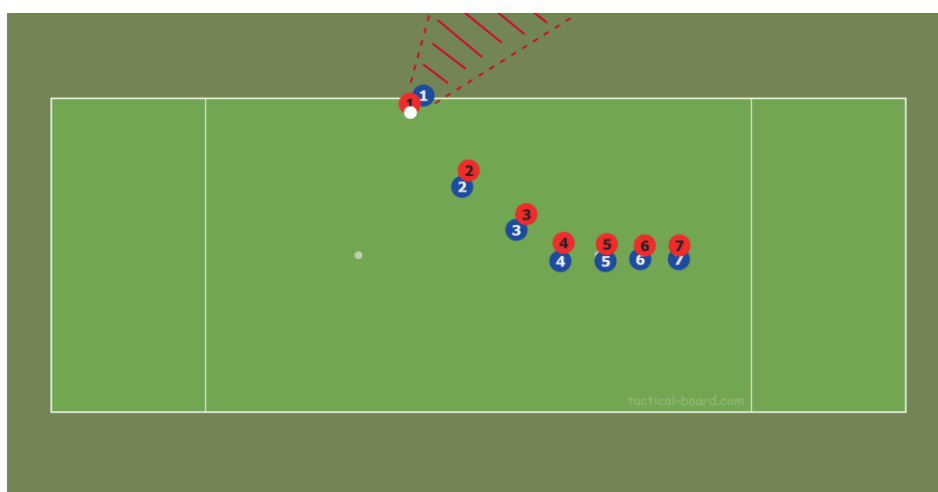
3.1.3 Markerování u lajny v zavřené straně

Pozice markera by měla být taková, aby bránila prostor, který je na hřišti. Tedy marker nikdy nesmí stát tak, aby jeho záda směřovala do autu, špatnou pozici umí házeči velice rychle potrestat. K markerování v zavřené straně je nutné připomenout přistupování na marker po hodu do zavřené. Představme si hod od lajny na střed a návazný hod do zavřené strany (swing). Hlavní prioritou obránce

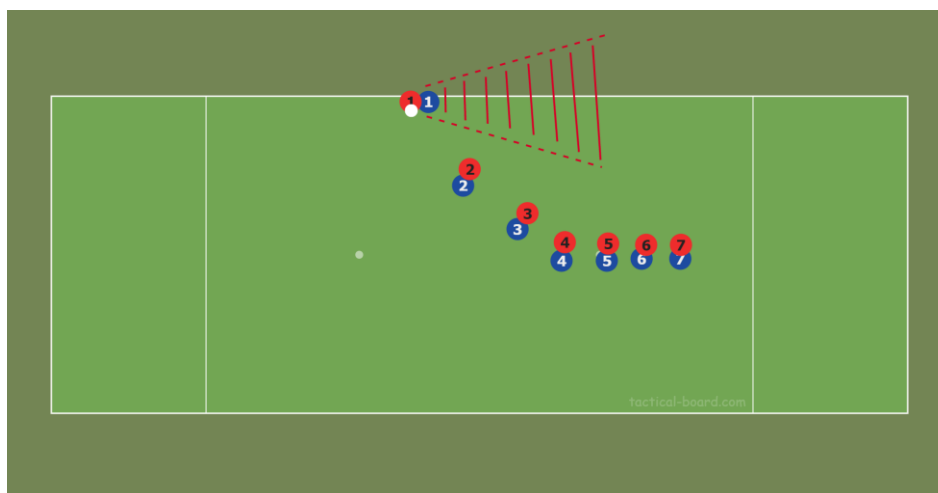
házeče je zastavit jakékoliv další přihrávky. Situace může vypadat například takto. Marker odběhne dále od hráče, který chytá (nebo bude chytat) disk a zabrání v prostoru návazným hodům, poté rychle přistupuje zpět k házeči a začíná počítat. Pokud se obránce stihne během běhu rychle podívat do zavřené strany, může získat představu o tom, kam by mohla další přihrávka směřovat a směr běhu upravit podle toho.

Obrázek 4 zobrazuje špatné postavení markera u lajny v zavřené straně. Kvůli názornosti je zobrazeno celé hřiště, aby bylo zřejmé, že tento marker brání prostor, který je v outu. Správné výchozí postavení markera je zobrazeno na Obrázku 5 níže.

Obrázek 4 Markerování u lajny v zavřené straně – špatné postavení



Obrázek 5 Markerování u lajny v zavřené straně – správné postavení



3.1.4 Markerování před zónou

Již nehrozí delší hody, je dobré být trochu dále od házeče a nedostat jednoduchý break. K tomu může pomoci znalost útočícího hráče i taktiky soupeře. Jaké hody má rád? Kde chtějí skórovat? Tyto i další zodpovězené otázky mohou učinit reakce na útočící hráče mnohem jednodušší a účelnější.

3.1.5 Markerování v zóně soupeře

Pro představu – výborný výhoz až k zóně soupeře. Skvělá obrana, první přihrávka nešla hodit dopředu a obrana donutila tým dumpovat. V tuto chvíli je prioritou nepouštět hody dopředu, klidně nechat hrát tým do strany, v ideálním případě je donutit ještě couvat. Jakmile je disk v zóně ve středu hřiště, je dobré postavit straight up mark. Snahou je soupeře dostat pod tlak, kvůli omezeným možnostem hrát dopředu.

3.1.6 Útočný systém

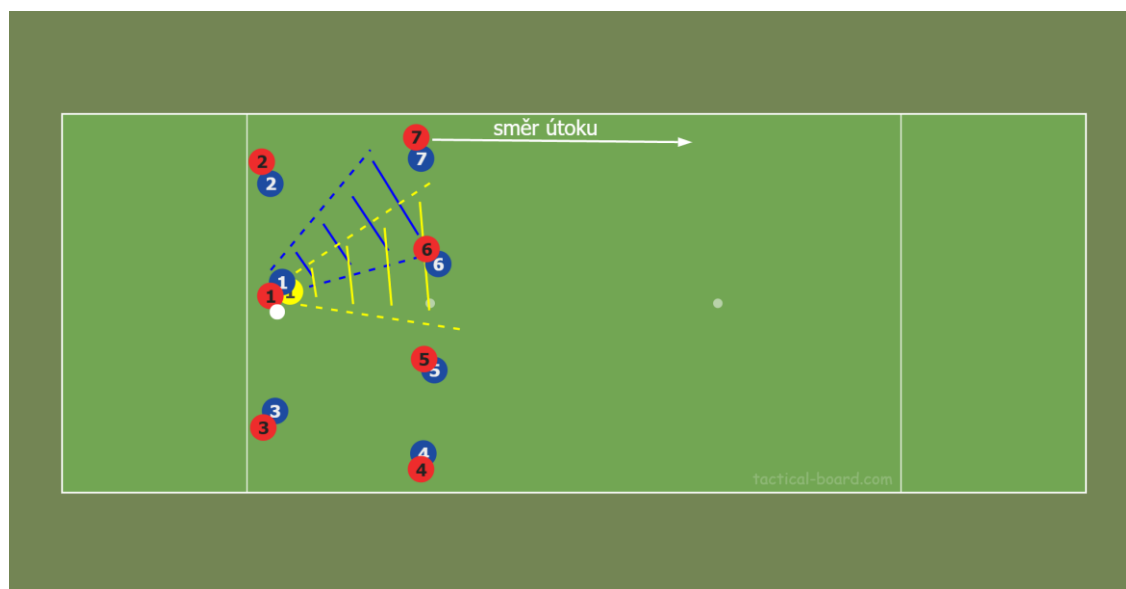
V průběhu zápasu útočící tým vystřídá zpravidla několik strategií a obránce chce tyto systémy pochopit. Najít v nich prostory, do kterých útočící tým chce primárně útočit a tyto prostory co nejvíce zmenšit. Ideálně donutit tým hrát jinam, než chtějí.

Příklad:

Po výhozu do hřiště se útočící tým rozestaví do flatstacku. Disk je posunut na handlera uprostřed taktiky. Obránce, který přibíhá k tomuto hráči, by měl mít na paměti, že v tomto systému je prioritou hrát dopředu do prostoru, případně hodit delší či dlouhou přihrávku. Malou změnou může marker velmi pomoci svým spoluhráčům, kteří brání útočné náběhy v poli. Takovou změnou může být například: prvních x vteřin straight up, menší posunutí do otevřené strany. Pomoci mohou i další obránci handlerů. Když první ani druhá přihrávka nepůjde směrem do pole, je pro všechny obránce snazší se přizpůsobit dalším situacím a zároveň nutí útok mnohem více pracovat, aby dal bod.

Na Obrázku 6 jsou znázorněny dvě výseče, do kterých je velmi složité pro útočníka házet. Žlutá značí změnu výchozího postavení markera (viz uvedený příklad s flatstackem). Vždy se jedná o obranu doleva.

Obrázek 6 Dvě možnosti markerování proti útočné taktice flatstack



Druhým příkladem může být již zmíněná obrana u lajny (někdy též označováno do pasti), kdy při správné práci markera a na to navazující reakce dalších obránců může útočící tým dostat pod tlak viz část 3.1.2.

3.1.7 Čas (stall)

V závislosti na výšce stallu by se měl marker přesouvat nejen podle házečových pivotů, ale i podle toho, kam odhaduje, že bude (nebo spíše nebude) další přihrávka směřovat. Ať už jde o jednoduchý break nebo naopak několikrát zmíněnou situaci u lajny.

Obecně platí, že první tři vteřiny počítání by měl marker bránit hody dopředu. Další vteřiny (do sedmi, osmi) podle toho, jak mu radí ze sideline, co je nejdůležitější zavřít (inside, around) nebo co je stanoveno týmovou taktikou (např. za žádnou cenu nepustit inside). Poslední dvě vteřiny stallu je potřeba co nejvíce ztížit jakékoliv hody do breaku.

Při vyšším stallu je nutné se vyvarovat zbytečnému faulu. Veškeré úsilí vynaložené do markerování by přišlo nazmar.

3.1.8 Vítr

Jen občas se hraje v ideálních podmínkách. Pokud útočící tým jde proti větru, marker by se měl snažit, aby odhoz útočníka byl co nejvýše. Tyto hody mají tendenci se zvedat, nedají se tak dobře roztočit a mohou se stát snadnou kořistí pro obránce ve hřišti. Podle síly větru se také může marker stát agresivnějším – házeč potřebuje na odhoz více času, jakákoliv nepřesnost se na letu disku velmi projeví. Naopak hody po větru mají tendenci padat. Chytří obránci nutí házeče při hodu do breaku k co nejnižšímu odhozu. Je dobré mít na paměti, že útočící tým může chtít využít příhodného větru a pokusit se o dlouhou přihrávku. Marker by měl být schopen upravit svou pozici a tuto možnost znepříjemnit.

Pamatuj:

- 1) Týmová taktika (domluvená obrana?) je na prvním místě
- 2) Marker blíže = těžší delší hody
- 3) Marker dále = těžší krátké breakové hody
- 4) Markerování se mění v čase. Podle napočítaných vteřin, je nutné upravovat svůj mark
- 5) V těžších povětrnostních podmínkách je vhodné markerovat agresivněji

4 Marker a komunikace

Komunikace je nedílnou součástí ultimate, na kterou je potřeba klást vysoké nároky. Být platným hráčem a spoluhráčem neznamená pouze osobní výkon na hřišti, vždy je možné pomoci týmu uspět tím, že budou hráči aktivní mimo hřiště – ze sideline. Díky této možnosti se ultimate odlišuje od jiných sportů, kdy dostatek střídajících hráčů na sideline může při správně nastavené týmové komunikaci výrazně pomoci svým spoluhráčům přímo na hřišti a zvyšují tím efektivnost a úspěšnost týmové strategie.

Aby mohla komunikace efektivně fungovat, je nutné si uvědomit, že v rámci týmu je potřeba si definovat slova a signály, které si hráči navzájem hlásí a všichni z týmu je znají a vědí, co to pro ně znamená – jak mají svoji hru přizpůsobit, aby splnili daný pokyn a ztížili tak útok svého protihráče.

Nejčastěji používané pokyny na markera:

- (no) inside = pro markera to znamená, že posílí obranu na markeru a snaží se intenzivněji zabránit, aby handler nehodil vnitřní stranou do zavřené
- (no) around = pro markera to znamená, že posílí obranu na markeru a snaží se intenzivněji zabránit, aby handler nehodil vnější stranou do zavřené
 - pro výše 2 uvedené hlášky je možné používat variantu levá ruka / pravá ruka např. pro začínající hráče, pro které je tento pokyn jednodušší (levá ruka = disk nepoletí kolem/pod/nad levou rukou a naopak)
- ne dlouhá (no huck) = pro markera to znamená, že posílí obranu na markeru tak, že si stoupne více do středu a je u hráče blízko („na těsno“)
- zavři = na krátkou chvíli se marker přesune tělem do otevřené, respektive na chvíli zavře stranu, kterou dosud nechával otevřenou
- nic nemá = hráč nemusí na markeru nijak speciálně reagovat, protože není na hřišti komu přihrát

Aby mohly být signály a slova dostatečně efektivní a spoluhráči na sideline věděli, které domluvené pokyny mají ostatním hráčům na hřišti hlásit, je nutné, aby každý hráč na sideline věděl, jakou obranu (taktiku) jeho spoluhráči na hřišti hrají a co jsou jejich priority.

Pokud je výše uvedené v rámci týmu splněno a nastaveno, tak pro úspěšnou komunikaci ze sideline je dobré řídit se několika obecnými pravidly:

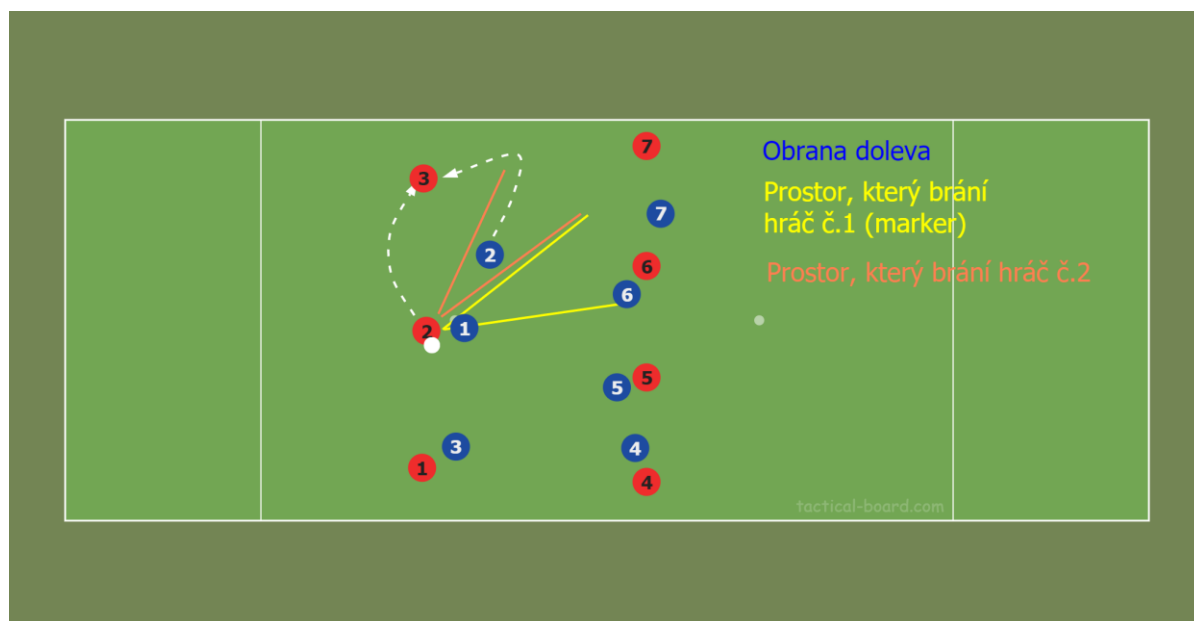
- Nehrající hráči jsou rozmístěni po délce celého hřiště z obou stran
- Ze sideline mluví ten, který je nejbližší hráčům na hřišti
- Hráči na sideline se nepřekřikují, aby jim bylo rozumět (hlídají si, aby nemluvilo moc lidí najednou)
- Hráč na sideline je duchapřítomný a věnuje se (pozoruje) hru svého týmu

V rámci hry se dostávají hráči na hřišti do různých pozic, které jsou výhodné či méně výhodné pro obranu či pro útok. Při markerování se dá vypíchnout jedna konkrétní situace, kdy komunikace ze sideline může mít opravdu vysoký přínos pro úspěšnost obrany. Jedná se o situaci, kdy dojde k přerušení hry (např. turnover apod.) a útočník zvedá disk a přichází, aby si stoupl do výchozí pozice a ustanovuje pivot u postranní čáry. Pokud je obrana nastavená tak, že marker brání tzv. do pastí = tedy většina hřiště je uzavřena markerem, pak jasné a efektivní instrukce ze sideline mohou výrazně napomoci k úspěšnému markeru.

Dalším příkladem může být situace, pokud se na hřišti v obraně ocitnou pokročilejší a sebranější hráči, je možné kombinovat marker s tzv. poachem a tím pokrýt všechny hody do zavřené strany. Tento krok by měl iniciovat obránce handlera v zavřené straně (případně za diskem), který odstoupí od handlera

a pokryje možnost hodu okolo, čímž umožní markerovi soustředit se jen na insidové hody. Tento signál je tedy vhodný při obraně taktik, kde se handleři nacházejí na úrovni disku (flatstack) v zavřené straně. Důležité je, aby marker s touto možností počítal a nebránili oba stejný prostor. Ve vhodný okamžik pak poach zavolá například: “Beru ti aroundy” a marker ví, že na aroundové hody nemusí reagovat (Obrázek 7). Poach musí ovšem rychle reagovat v případě, že jeho útočník dostane disk. Tento signál je vhodný na zastavení útoku a za silnějšího větru i na vytvoření tlaku, popřípadě znepříjemnění dlouhého hodu jako první přihrávky.

Obrázek 7 Markerování kombinované s poachem v zavřené straně



Pamatuj:

- 1) I když zrovna hráč nehraje, stále může svému týmu pomoci i ze sideline
- 2) Je potřeba znát týmové instrukce/signály
- 3) Je nutné znát aktuální obrannou taktiku svého týmu
- 4) Hráč je duchapřítomný a koncentruje se na zápas i na sideline a hlídá si správnou chvíli, kdy se zapojit do komunikace

5 Drilly

Drilly specializované přímo na markerování se příliš neaplikují. Většinou se markerování trénuje u drillů zaměřených na breaky. Proto se vám možná bude zdát, že popsané drilly jsou spíše na trénování breakování. Může to být pravda, nicméně tento materiál se snaží na tyto drilly nahlížet z pohledu markera. Pro začátek uvádíme soupis malých výzev nebo úprav, které si můžete kdykoliv k markerování přidat, trochu si tak drill ozvláštnit a zároveň se zaměřit jen na jednu určitou věc, kterou chcete zlepšit.

- **Markerování bez rukou** – Tato výzva je popsána v kapitole 5.2.3, markerováním bez rukou se hráč učí mnohem aktivněji pohybovat na markeru celým tělem a nespolehat se na vystřelování rukou nebo natahování se dlouhými kroky.
- **Dump na začátek** – Tato malá úprava drillu má hned několik výhod. Jde o to, že místo aby hráč s diskem napochodoval na daný kužel a rozehrával, musí na něj naběhnout, zpracovat krátkou přihrávku a rozehrávat “ze hry”. Pro markerování je přínos hlavně v tom, že nám to umožní trénovat přistupování k házeči podle konkrétní situace, tedy pokaždé jinak.
- **Počet pivotů** – Marker si určí za svůj cíl, kolik pivotů musí házeč udělat, než break hodí. Buď si stanovuje hráč cíl individuálně nebo to trenér zařadí jako součást drillu pro celý tým. Cílem je se naučit bránit házeče před odhodem co nejdéle, aby obrana neztrácela tlak rychlými breaky.
- **Minimální stall** - V podstatě jiné pojetí úpravy “Počet pivotů”, kdy ale jde o to, do kolika marker napočítá, než hráč odhodí disk. Opět je zde snaha nepustit rychlé breaky, které snadno rozhýbají disk.
- **Vzdálenost od disku** – Ve hře má každá vzdálenost od disku při markerování svoje využití a nedá se říct, že markerování natěsno je stejné jako markerování s odstupem. I tuto drobnost je třeba rozlišovat a aktivně trénovat, aby si hráči uvědomili rozdíly a mohli tento aspekt markerování využít ve hře.
- **Počítání průhozů** – Není špatné během drillu sledovat a počítat, kolikrát markera prohodili backhandem a kolikrát forehandem. Dojde tak k poukázání na to, kterou stranu marker podceňuje nebo prostě brání špatně, ale donutí ho to i více vnímat házeče, jeho pohyby a obecně kudy přes něj disk létá.
- **Nic spodem** – Marker má za cíl nenechat se prohodit hodem odspoda (od kolen dolů). Házeči naopak chtějí házet co nejnižší. Marker může zkusit bránit za použití nohou.
- **Házečův “best move”** – Protože na trénincích se mezi sebou hráči obvykle herně znají, je dobré těchto znalostí využívat, v tomto drillu se snaží marker zabránit nejpřirozenější hod, či oblíbený hod daného hráče, případně pohyb kterým rozhýbají obránce. Touto malou výzvou se hráči učí přečíst protihráče, vyžrát na něj a donutit jej provést pohyb (přepivot, hod), který nemá tak naučený.

Fyzické bránění – Toto již není cvičení pro markera, ale pro házeče. Nicméně je důležité ho zmínit i zde. Marker v tomto cvičení fauluje, je příliš fyzický a dává tak šanci házeči vyzkoušet si hlášení faulů případně i jiných hlášek (straddle, wrapping atp.)

5.1 Přístup k tréninku

Pro trénování těchto věcí už musí mít hráč nějaké základní zkušenosti a znalosti. Netrénují se tak, že na ně trenér vymyslí drill. Hráč si na ně musí sám aktivně myslet a kdykoliv má možnost v nějakém drillu markerovat, okamžitě by si měl vzpomenout, co by rád na markerování zlepšil a do drillu si to pro sebe dát jako nástavbu. To samozřejmě znamená, že perfektně chápe, o co v konkrétním drillu jde, a dokáže dělat základ drillu automaticky. Pozor – individuální cíl nesmí být kontraproduktivní k danému týmovému drillu!

Pokud jde o mindset, ten je potřeba trénovat dlouhodobě. Nejprve by si měl hráč objektivně zhodnotit, jak markeruje, kde jsou jeho silné a slabé stránky, jakou má úspěšnost (jaké typy hodů přes něj létají a nelétají) a jestli má dostatečnou fyzickou, postřeh a obratnost. Pokud je v těchto věcech uvědomělý, může si začít dávat menší cíle a postupně svůj marking zdokonalovat. Některé věci se možná zlepší ihned, když je začne dělat “správně”, ale většinu si bude muset poctivě vydřít a vytrénovat. Proto je lepší nastavit si mindset tak, že zlepšení se sleduje dlouhodobě (např. půl roku až rok), ne od jednoho tréninku k druhému.

Jak už to bývá, pokud se chce hráč v nějaké dovednosti zlepšit, je potřeba se smířit s tím, že nejdříve přijde posun zpět a pak se teprve začne zlepšovat. Pokud najednou hráč začne u markerování přemýšlet nad novými věcmi, může ho to zpomalit nebo ovlivnit jeho rozhodnutí. Pak si ale tyto novinky zautomatizuje, bude je dělat bez přemýšlení a najednou je z něj úplně jiný marker. Odměnou je tedy to, že i přes počáteční zhoršení v dlouhodobém výsledku bude rozhodně lepší než před tím.

5.2 Trénování jednotlivých dovedností

5.2.1 Fyzická příprava

Fyzická příprava je základem každého sportu. Jak již bylo zmíněno výše, markerování je fyzicky náročné. Základem pohybu jsou malé krůčky. Pohyb na markeru lze simulovat například skoky přes švihadlo (rychlost odrazu ze špiček, stabilizace kotníků), footworkem na žebříku (hlavně cviky s pohybem do strany), drilly na laterální rychlost. Tyto malé a rychlé pohyby se také používají i při jiných sportech, jako jsou například stolní tenis nebo badminton. Je důležité netrénovat pouze pohyb z jedné strany na druhou (laterální) nýbrž i pohyb dopředu a dozadu. Představte si při markerování prostor, ve kterém je potřeba se umět pohybovat jakýmkoliv směrem a kdykoliv tento směr umět změnit. Markerovací pohyb by měl být součástí každé rozcvičky, níže uvedené drily v této části se provádí vždy v markerovacím postoji.

Elipsa – hráč se pohybuje po půl elipse vyznačené z kuželů nebo švihadla. Elipsa by měla simulovat vzdálenost, kterou marker reálně ve hře využívá (cca 1,8 metru dlouhá, 30 cm vzdálená od pivotovacího bodu). Hráč začíná v “zavřené straně” a přesouvá se po obvodu více do otevřené a zpátky. Tento drill je vhodné zařadit během fyzické přípravy do delšího setu cvičení (např. hráči běží nejprve pyramidu, poté přeskakují švihadlo, přibíhají na elipsu a podobně).

Modifikace:

(i) Hráč pokrývá různé hypotetické druhy hodů – první high-release backhand na začátek, po přesunu zabraňuje inside forehand a poslední přesun na around backhand.

(ii) Hráč se dotýká kuželů nebo si plácá se spoluhráčem v místě, kde chce disku zabránit.

Obrázek 8 Elipsa



Shadowing – hráči se rozdělí do dvojic. Každá dvojice si stoupne čelem naproti sobě. Jeden z dvojice je “vedoucí”, druhý je “stínovač”. Vedoucí se začne pohybovat po pomyslné čáře směrem doleva a doprava. Stínovač kopíruje jeho pohyb. Během drillu je povolen jen bočný klus. Jde především o rychlé změny, nikoli dlouhé vzdálenosti. Trenér kontroluje, aby hráči používali tak krátké posuny, jak jen to je možné. Kontroluje také celkovou techniku posouvání jednotlivých hráčů (špičky, záda...).

Modifikace:

- (i) Stínovač musí mít vzpaženou (vodorovně se zemí) tu ruku, na kterou stranu se pohybuje.
- (ii) Po krátkém časovém úseku vedoucí na zapískání vybíhá již normálním během na jednu stranu.
- (iii) Změnu pohybu udává trenér nebo je změna udána kužely.

Poznámka: k uvědomění techniky hráčů může trenér použít metodu krajního postupu. Udělí hráčům, aby během markerování (potažmo v markerovacích cvičeních) zaujímali znevýhodněné pozice (v silném předklonu zad, v pozici “na záchodě” atd.), čímž podněcuje markera k uvědomování techniky markerování.

5.2.2 Přístupování na marker

Upgrade do break drillů – viz úvodní část 5. kapitoly

Základní drill – jeden hráč jen stojí a naznačuje pivot (klidně bez disku), druhý hráč k němu přistupuje ze zavřené strany co nejrychleji, ale správně (tedy aby pokryl první možnost a měl disk na středu těla). V tomto drillu se snaží přecházet házeče, poznat kam chce hrát a tuto první možnost sebrat.

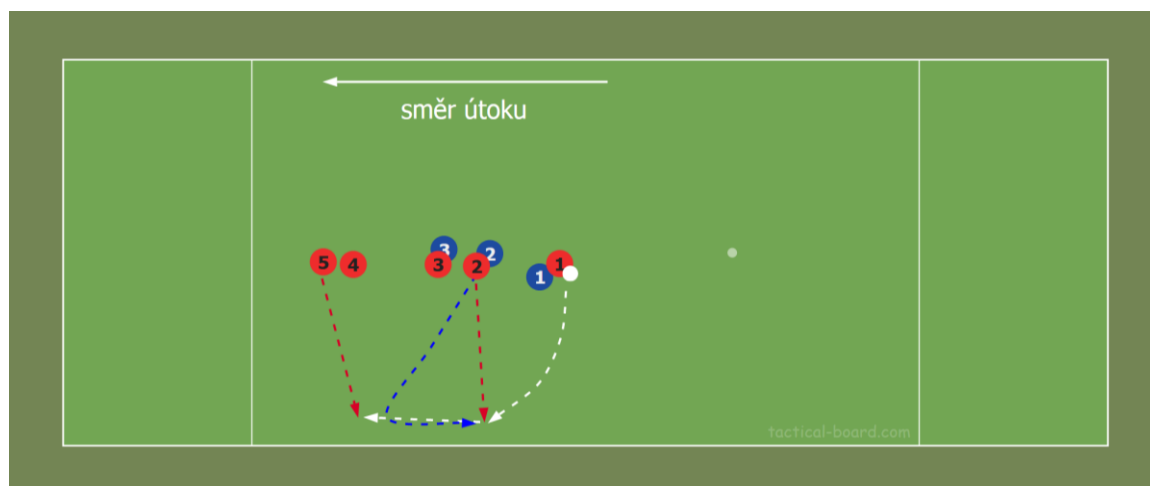
Swing drill – V tomto cvičení se simuluje přistupování markera po úspěšném swingu do strany, tedy zamezení pokračovací přihrávky breakem. Všichni hráči vybíhají z vertikální lajny – na swing z předních pozic, na pokračovací přihrávku zezadu (nebo si upravte dle potřeby). Útočník chytá swing

a ihned hledá pokračovací návazný hod dopředu (klidně bez obránce, je to zavřená strana), čemuž se marker snaží zamezit tak, že nejprve ubrání prostor, kam by návazný hod letěl a pak přistoupí zpět blíže k házeči na markera. Během přistupování si ideálně ještě kontroluje situaci za svými zády. Markerujte vždy FM. Když marker přistoupí, házeč dumpuje na střed a odtud jde swing na druhou stranu.

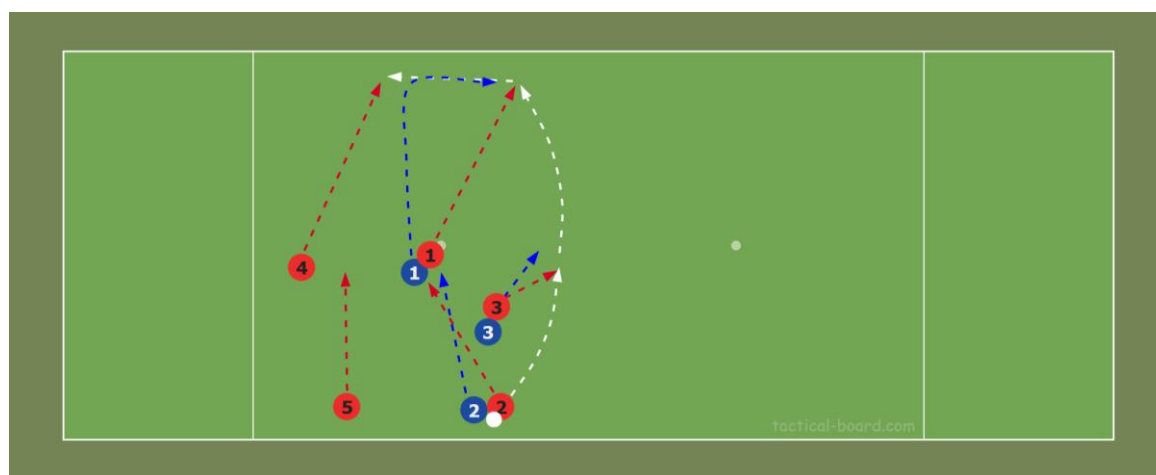
Pokud se marker nedostane včas do onoho prostoru, klidně pro demonstraci sehraje pokračovací nahrávku, ať marker vidí, co je potřeba změnit. Je na vás, jestli se tím drill posune nebo přihrávku vrátíte a budete pokračovat jako by se nestala. Marker by to měl ale vždy stihnout, klíčem je neběžet k disku, ale opravdu nejprve běžet do prostoru, dokud disk házeč nezpracuje (modrá přerušovaná šipka na Obrázcích 8 a 9 níže), a pak teprve přistupovat. Není ale řešením zamezit pokračovací přihrávce a nechat házeče 10 vteřin bez markera. Běhejte jen tak do široka, jak je to nutné a jakmile přihrávka neletí, sprintem pokračujte na marker. Aby hráči nepodváděli a neběželi na obranu swingu předčasně, je dobré dát útočníkům možnost uvolnit se do otevřené strany s trestem pro obránce.

V drillu je potřeba koncentrace kvůli rotacím, přesunům a otáčení obrany. Pro začátek můžete dělat drill jen do jedné strany a postupně se propracovat k této finální podobě.

Obrázek 9 Swing drill – posun k lajně



Obrázek 10 Swing drill – posun od lajny



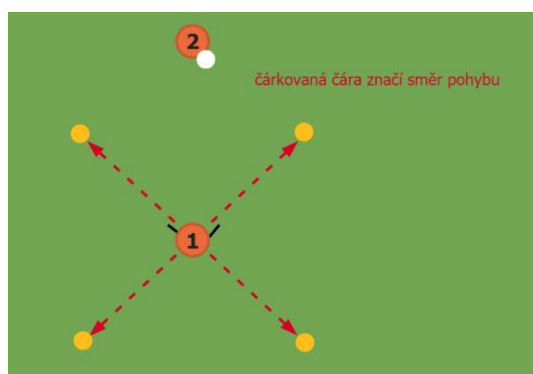
5.2.3 Pohyb na markeru

Jak bylo řečeno výše, pohyb na markeru se provádí malými rychlými krůčky do stran s těžištěm co nejnižší. Je potřeba vyvarovat se dlouhých kroků nebo dokonce skoků, přenášení většiny váhy na jednu nohu, prostě čehokoliv, co může markera vyvést z rovnováhy a zpomalit případný start.

Čtverec - drill na trénování markerovacího pohybu a schopnost reakce na pohyb házeče. Postavte si 4 kužely do čtverce (strana 4-5 metrů) a jeden na spojnici úhlopříček. Hráč si stoupne na prostřední kužel do markerovacího postoje, ve kterém zůstává i při pohybu a

- 1) postupně se dotkne všech 4 kuželů tak, že se mezi nimi vždy vrátí na středový kužel (klidně 2x-3x dokola),
- 2) uprostřed stojí spoluhráč, který mu ukazuje, kterého kuželu se má dotknout (případně diskem naznačuje hody a marker na ně reaguje) viz níže Obrázek 11,

Obrázek 11 Čtverec



- 3) brání spoluhráče, který určuje, kterého kuželu se dotýká (kopíruje jeho pohyb),
- 4) brání spoluhráče zrcadlově, tedy jde vždy na opačný kužel než on (trénuje se tím soustředění na jinou věc než na pohyb a tím si pohyb automatizuje),
- 5) přidají se 2 nebo 4 směry navíc.

Velmi dobrým cvičením pro pohyb na markeru je během drillů **markerovat bez rukou** a snažit se hody bránit jen tělem (nízké lze nohama). Cílem v takovém případě je donutit házeče do co nejširšího hodu (around) nebo hodu na paty (inside). Je potřeba se opravdu aktivně pohybovat a nesnažit se dát "handblock", ale dosáhnout opravdu hodů do šířky a případně si hypoteticky vyhodnotit, jestli by marker ten hod s použitím rukou ubránil (pokud ano, nic nemění, pokud ne, musím jít víc do šířky celým tělem a rychleji). Pokud se marker nechá vytáhnout příliš do strany (do jednoho hodu), při přepivotování už hod neubrání.

Marker's drill – Tento drill zná asi každý hráč – i nováček, nicméně málokterý tým ho používá správně. Název vystihuje to, k čemu je drill určen, tedy pro trénování markerování. Týmy tento drill často nesprávně používají u nováčků, aby se naučili pivotovat a házet skrz markera, často to ale vede spíš k frustraci, protože je pro nováčka lehčí ubránit než prohodit. Navíc drill nesimuluje žádnou reálnou

situaci ve hře a proto existuje spousta vhodnějších drillů na učení házení. Jestli trváte na děláni drillu s nováčky, je vhodné ho dělat pod dohledem trenéra, který bude házeče i markera korigovat, případně je upozorní na časté nováčkovské chyby (travely, zbytečné pohyby u házeče; postoj na patách, dlouhé kroky místo přesunů u markera apod.).

Pokud se drill rozhodnete zařadit, používejte ho na hráče se základní házečí výbavou, aby “bylo co markerovat”. Drill se dělá v minimálně 3 lidech (házeč, marker, receiver) a je úplně jednoduchý. Házeč hází receiverovi na zhruba 15 metrů, marker brání straight up. Cílem je nedovolit žádné prudké průstřely přímo na receivera, hody horem se úplně ignorují (většinou se zakazují pro tento drill) a around hody se hází co nejširší s co největším sklonem. Marker nutí házeče k vyšším odhozům a snaží se naučit rozeznávat, co je jen rychlý fejk a na které pohyby je potřeba reagovat naplno. Po odhozu běží házeč rovnou markerovat, marker chytá a receiver hází.

Modifikace:

- i) Marker nebrání jen jednou za 3 hody, ale brání více přihrávek v kuse.
- ii) Cíleně si zkoušejte rozdíl v markerování natěsno (hůř se brání prudké hody) a s různým odstupem (hůř se brání around hody).
- iii) V tomto drillu lze velmi dobře aplikovat všechny výzvy ze začátku 5. kapitoly a je opravdu na místě mít určené priority, aby marker nebyl frustrovaný z každého prohozu, ale jen z těch nebezpečných.

5.2.4 Starty z markerovací pozice

Čtverec 2 - Drill na pohyb markera a start po markerování. Postavte si 4 kužely do čtverce (strana 5-7 metrů). Hráč začíná v jednom rohu čtverce a k dalšímu rohu se pohybuje jako marker, tam s pohybem markera končí a co nejrychleji běží popředu k dalšímu rohu. Zde se opět staví jako marker do pozice při počítání a postupuje dále, jako na začátku. Je nutné provádět na obě strany, dále poté vyzkoušet oba směry otáčení před startem. Cvičení je dobré provést 1-3x v kuse a poté si odpočinout. Při posledním opakování se dá start protáhnout do sprintu a představit si útočníka před kterého se chce dostat (jako obránce) do otevřené strany.

Obrázek 12 Čtverec 2



5.2.5 Přejít z inside na around (break drillly)

L-ka – Výhoda drillu je v tom, že rychle ubíhá a je jednoduchý. Je jeden zástup, ten kdo odhodil, běží dopředu zády k zástupu, po cca 15 metrech zasekává do zavřené strany a chytá break. Marker jde házet, házeč běží, kdo je na řadě ze zástupu jde markerovat. Další na řadě mluví na markera, jde především o navigaci ve chvíli, kdy nabíhači už není možné hodit inside (nebo je z jiného důvodu jasné, že už nepoletí) a je třeba se přesunout na around.

Doporučené modifikace:

- (i) Markerování bez rukou.
- (ii) Pouze 2 pivoty pro házeče.
- (iii) Začínat dumpem a pak až házet break (přístupování).

Otevřená-zavřená – Stojí proti sobě 2 zástupy, hráč, který odhodil, běží lehce šikmo do otevřené, při odmávnutí zasekává do zavřené (spíš od disku než k disku) a chytá break z protějšího zástupu. Stejně jako u L-ek jde hlavně o moment, kdy je třeba přestat bránit inside a už bránit around. Opět se na markera mluví ze zástupu.

Doporučené modifikace:

- (i) Markerování bez rukou.
- (ii) Pouze 2 pivoty pro házeče.
- (iii) Začínat dumpem a pak až házet break (přístupování).

Dlouhá-zavřená – Stojí proti sobě 2 zástupy asi 20 metrů od sebe, z jednoho se hází, z druhého se nabíhá. Nabíhač začíná na dlouhou do zavřené, po házečově "NE" zasekává a běží zavřenou stranou k disku. Lze rovnou drill otočit a házet ze zástupu, ze kterého se vybíhalo. V takovém případě markerujte vždy do stejné strany. Přejít z inside na around je v tomto drillu trochu jiný než v minulém drillu, proto je dobré je střídat. Samozřejmě markerovi radí hráči ze zástupu. Jako u každého drillu, kde se markeruje.

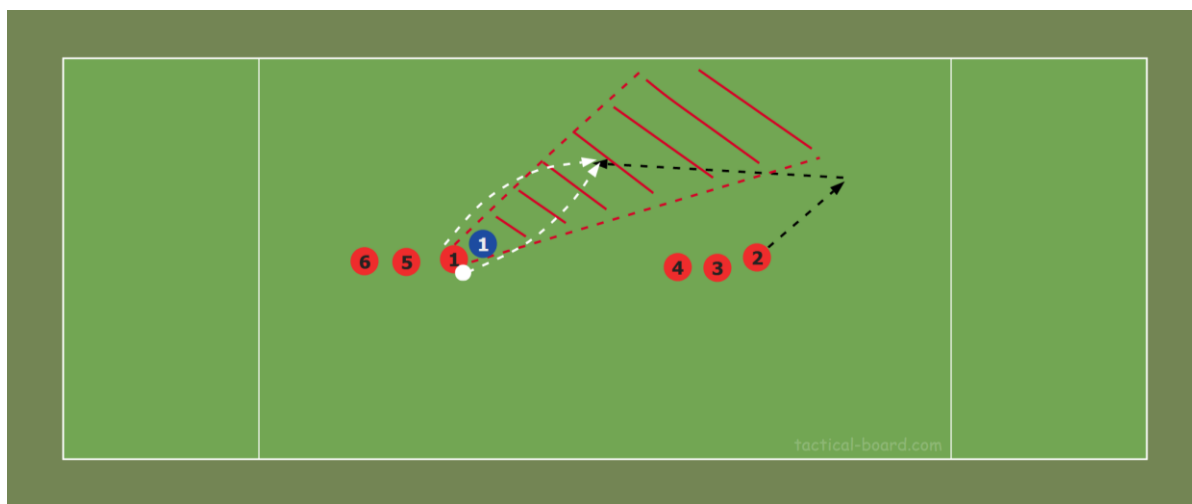
Modifikace:

- i) Velmi dobrou inovací do tohoto (ale i kteréhokoli jiného) drillu je udělat z kuželů výseč, která značí, kde je ještě dobré break chytat a kde už se velikost rizika nevyplatí podstupovat. Už je záležitostí každého týmu, do kterých prostor ještě chtějí breakovat a do kterých ne. Marker se samozřejmě snaží disk vytlačit mimo onu výseč. V takovém případě dělejte drill jen v jednom směru.

Příklad (z pohledu obrany):

*Hody středem tolik nevadí, dnes se drilluje obrana proti vertikální lajně, ve které není na hody středem místo. Zároveň už break nevádí ve chvíli, kdy letí víc do strany, než dopředu. Výseč, kterou chceme ubránit by tedy mohla vypadat viz Obrázek 10. Házeč se samozřejmě snaží tuto výseč naopak dobýt breakem. Důležité je si uvědomit, že jakýkoliv hod mimo výseč je pro markera **úspěch**. Ale opět hodnotíme i to, jak break vypadal (výška, rychlost atd.).*

Obrázek 13 Drill dlouhá – zavřená



(ii) Markerování bez rukou.

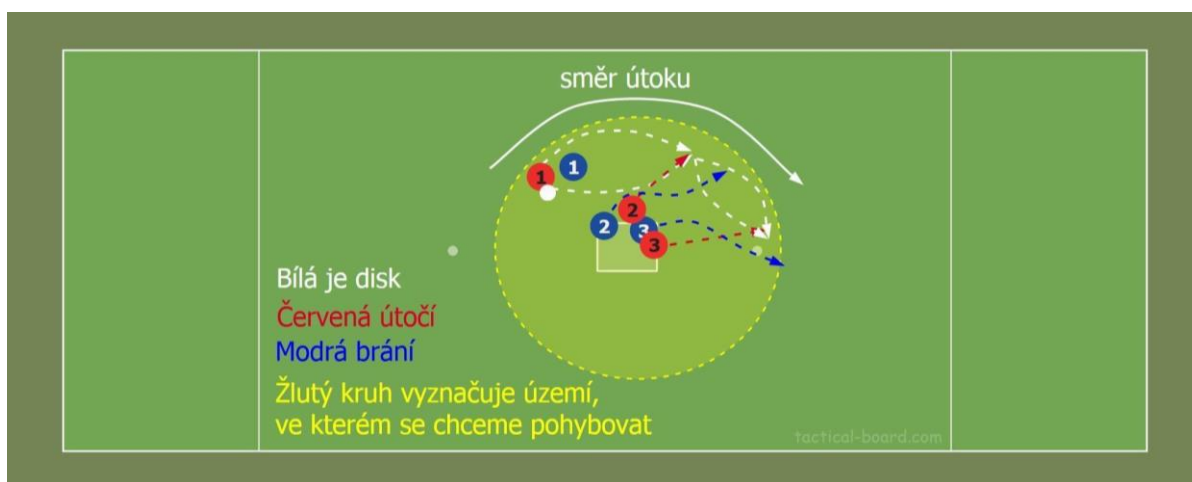
(iii) Pouze 2 pivoty pro házeče.

(iiii) Začínat dumpem a pak až házet break (přístupování).

Wheel of death – Poměrně složitý drill, který je těžší na provedení. Uprostřed drillu je malý čtverec, ze kterého vždy vybíhá 1 útočník a 1 obránce, zbytek dvojic čeká ve čtverci na svůj náběh. Útok se snaží posouvat disk jedním směrem v konstantní vzdálenosti (15-20 metrů) od čtverce pořád dokola. Jde vlastně o sérii swingů. Obránce nebrání hod, ale pouze staví mark a snaží se zabránit dalšímu swingu. Trénuje se tedy přístupování na marker podle zpracování disku útočníkem a následné markerování. Po odhozu se útočník i obránce vrací do čtverce. Drill se jede v jednom směru, po nějakém rozumném počtu přihrávek se směr změní.

U tohoto drillu je asi nejobtížnější pro hráče neustále si domýšlet, jakým směrem má naběhnout, protože se s každým posunem mění směr útoku a tím pádem i směr swingu. Drill je potřeba trénovat alespoň v 10 lidech (5 dvojic), aby se v klidu stihli vracet do čtverce a znovu naplno nabíhat.

Obrázek 14 Wheel of death drill

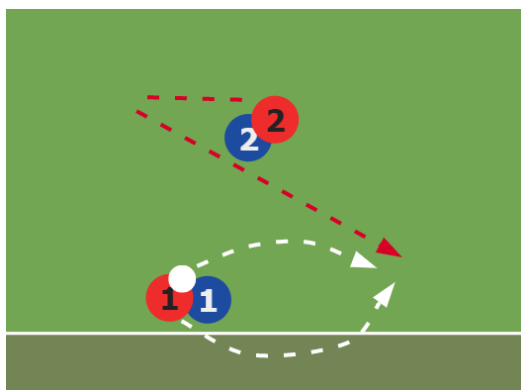


Modifikace:

i) Hráči mají často tendenci jít “napřed” na markera. Dejte útočníkovi možnost uvolnit se do otevřené (s trestem pro obránce), aby obránce musel do poslední chvíle bránit otevřenou a na markera běžel sprintem až po tom, co letí hod.

FM drill – Drill zaměřený na breakování při obraně do středu hřiště. Jedná se o herní situaci, kdy je házeč markerem nucen házet směrem do středu hřiště, pro názornější simulaci hry je u nabíhajícího hráče obránce, který se ho snaží nepustit k disku, brání přihrávce na střed hřiště. Podle schopností

Obrázek 15 FM drill

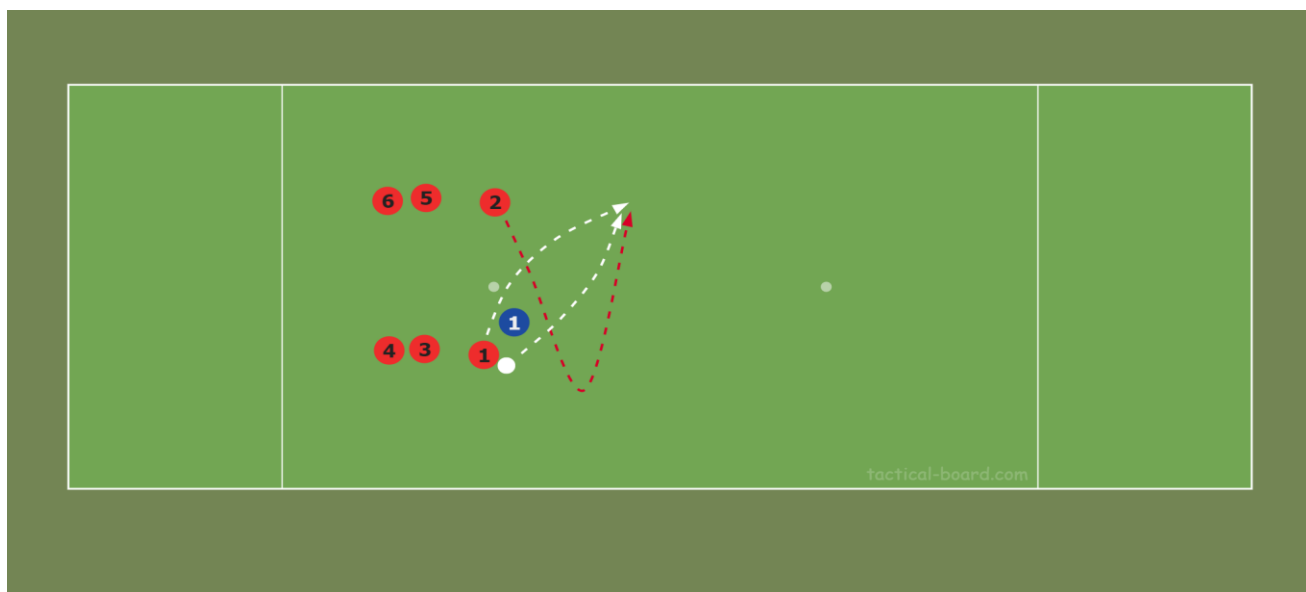


Rakouský angel – Velmi jednoduchý drill. Každý hráč potřebuje svůj disk, stojí se ve 2 zástupech ve směru útoku. Hráč, který odhodil, vybíhá křížem až za házeče (více do šířky než do dálky), na odmávnutí zasekává do zavřené a chytá break. Marker zde má velmi těžkou práci, protože se jedná jen o krátký break.

Modifikace:

i) Lehčí varianta je markerovat s odstupem cca 0,5 metru, těžší varianta je markerovat úplně natěsno.

Obrázek 16 Rakouský angel



6 Závěr

Závěrem tohoto dokumentu vám doporučujeme nechat si všechny informace nějakou dobu usadit. Zkuste se nad tímto tématem zamyslet a ujasnit si, proč vlastně markerujete. Potom pomalu a postupně rady aplikujte v praxi. Myslete na to, že nejdůležitější je při markeru zohlednit týmové priority a uvědomovat si na hřišti, jaké možnosti jsou pro obranu v danou chvíli nejvíce zranitelné a těm zabránit. Zároveň markerování je velmi fyzicky náročné, je tedy nutné věnovat čas i fyzické přípravě.

K celkovému zlepšení markerování je vhodné přistupovat postupně, klást si dílčí a splnitelné cíle. Zlepšení nepřijde z tréninku na trénink, ale po delší, soustředěné práci. Na markeru se hráč ocitá často, a je nutné počítat s dílčím neúspěchem. Přes každého obránce občas letí break, ale dobrý marker se nenechá odradit jednou chybou. Podstatné je se zamyslet proč a za jakých okolností se chyba stala a poučit se z ní při dalším markerování.

I přes veškeré úsilí věnované do individuálního tréninku, týmové přípravy i taktického myšlení je vhodné se občas zastavit a zamyslet. Každý hráč má k markerování jiné predispozice, stejně jako k jiným úkonům na hřišti. Pracujte na svém markeru, ale nesrovnávejte se s ostatními hráči. Hledejte své silné stránky a ty rozvíjejte přednostně.

Jménem Ultimate Improvement Academy vám děkujeme za čas strávený při čtení tohoto dokumentu. Upřímně doufáme, že jste si v něm našli pár nových poznatků a podnětů k zamyšlení a realizaci. Těšíme se na vaše případné dotazy a připomínky.

Seznam fotek

Foto 1 Postoj.....	11
Foto 2 Váha na špičkách	12

Seznam obrázků

Obrázek 1 Různé vzdálenosti na markeru a pokrytí oblasti	14
Obrázek 2 Markerování u lajny v otevřené straně – začátek stallu.....	16
Obrázek 3 Markerování u lajny v otevřené straně – pokročilý stall	16
Obrázek 4 Markerování u lajny v zavřené straně – špatné postavení	17
Obrázek 5 Markerování u lajny v zavřené straně – správné postavení	17
Obrázek 6 Dvě možnosti markerování proti útočné taktice flatstack	18
Obrázek 7 Markerování kombinované s poachem v zavřené straně	21
Obrázek 8 Elipsa	24
Obrázek 9 Swing drill – posun k lajně	25
Obrázek 10 Swing drill – posun od lajny	25
Obrázek 11 Čtverec.....	26
Obrázek 12 Čtverec 2.....	27
Obrázek 13 Drill dlouhá – zavřená	29
Obrázek 14 Wheel of death drill	29
Obrázek 15 FM drill	30
Obrázek 16 Rakouský angel	30