

## Přílohy

- 1) Kolik tréninkových jednotek obsahuje Váš týdenní plán?
  - a) 8
  - b) 7
  - c) 6
  - d) 5
  
- 2) Kolik minut týdně z tréninkových jednotek věnujete na nácvik útočné kombinace využívající clonu na útočnici s míčem?
  - a) 140
  - b) 100
  - c) 90
  - d) 80
  - e) 60
  - f) 50
  - g) 40
  - h) 35
  
- 3) Kolik herních systémů čelící osobní obranně nacvičujete v tréninkové jednotce a poté se je snažíte realizovat v utkání?
  - a) 12
  - b) 10
  - c) 9
  - d) 8
  - e) 7
  - f) 6
  
- 4) Kolik herních systémů čelící osobní obranně, které nacvičujete v tréninkové jednotce a poté realizujete v utkání, obsahuje clonu na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče?
  - a) 11
  - b) 10
  - c) 9
  - d) 8
  - e) 7
  - f) 6
  - g) 5

- 5) Je pro vás tato útočná kombinace důležitější než jiné útočné kombinace?
- a) ANO
  - b) NE
- 6) Kolik minut týdně z tréninkových jednotek věnujete na nácviku obranné kombinaci čelící cloně na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče („pick and roll“)?
- a) 150
  - b) 120 - 125
  - c) 100
  - d) 80
  - e) 75 - 70
  - f) 60
  - g) 50
  - h) 40
- 7) Jaké možnosti obranné kombinace čelící cloně na útočnici s míčem nacvičujete v tréninkovém procesu (volbu zakroužkujte)?
- a) Přebírání – klasické
  - b) Přebírání - aktivní
  - c) Přebírání – se zesílením krytí
  - d) Předkok – nízký
  - e) Předkok - vysoký
  - f) Předkok - vysoký se zesílením krytí útočníka s míčem u postranní čáry
  - g) Proklouzávání – probíhá mezi clonicím útočníkem a jeho obráncem
  - h) Proklouzávání – za zády obránce (svého spoluhráče)
  - i) Proklouzávání - probíhá mezi obráncem, potencionální clonou a útočníkem s míčem
- 8) Je pro vás tato obranná kombinace důležitější než jiné obranné kombinace?
- a) ANO
  - b) NE