

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Fakulta pedagogická

EFEKTIVITA STŘELECKÉ ČINNOSTI
BASKETBALOVÉHO DRUŽSTVA MUŽŮ

Diplomová práce
(bakalářská)

(v nezkrácené podobě)

Autor: Jan Cinádr, tělesná výchova a sport
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.
České Budějovice 2008

University of South Bohemia České Budějovice
Pedagogical faculty

EFFECTIVENESS OF SHOOTING ACTIVITY
IN THE MEN'S BASKETBALL TEAM

Graduation theses

Author: Jan Cinádr, bachelor study of physical training
Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.
České Budějovice 2008

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Jan Cinádr

Název bakalářské práce: Efektivita střelecké činnosti basketbalového družstva mužů

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2008

Abstrakt: V naší práci se věnujeme pozorování střeleckých činností basketbalového družstva mužů. Práce se skládá ze dvou částí, z teoretické a praktické. Teoretická část popisuje historii basketbalu, útočné činnosti jednotlivce, systémy, kombinace a tréninkovou jednotku. V praktické části sledujeme úspěšnost a střeleckou aktivitu daného týmu. Tato část obsahuje výsledky měření a grafické porovnání. Z výsledků pozorování zpracováváme doporučení pro praxi a ke zlepšení střelby jsme vypracovali tréninkové jednotky.

Klíčová slova: Basketbal, historie, útočné činnosti, tréninková jednotka, střelecká aktivita, úspěšnost střelby, technický zápis

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Jan Cinádr

Title of the thesis: Effectiveness of shooting activity in the men's basketball team

Department: Pedagogical fakulty department of physical education and sport

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

The year of presentation: 2008

Abstact: The work deals with an observation of the shooting activities of the men's basketball teams. It contains history, theoretical analysis of the offensive activities and training units. Results of the observation are given to charts and compared with each other. Processed data are used as a recommendation for practice and also there is training units for an improvement of the shooting. There are training units.

Keywords: Basketball, history, offensive activities, training unit, shooting activity, fruitfulness of shooting, technical entry

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod odborným vedením doc. PaedDr. Emila Řepky, CSc., uvedl všechny použité zdroje v seznamu citované literatury a dodržel vědecké etiky.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 11/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich univerzitních stránkách.

V Č. Budějovicích dne

Děkuji doc. PaedDr. Emilovi Řepkovi, CSc., Mgr. Blažkovi a hráčům týmu TJ Spartak Kaplice za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování závěrečné písemné práce.

OBSAH:

1) Úvod.....	7
2) Přehled poznatků.....	9
- Historie.....	9
- Útočné činnosti jednotlivce.....	13
- Útočné herní kombinace.....	17
- Útočné systémy.....	19
- Tréninková jednotka.....	21
3) Cíl práce a hypotézy	26
4) Metody práce.....	27
- Popis sledovaného souboru.....	27
- Použité metody.....	27
5) Výsledky a diskuze.....	30
- Výsledky pozorování.....	30
- Diskuze.....	64
6) Návrh plánu tréninkových jednotek pro nácvik útoku.....	67
7) Závěr a doporučení pro praxi	87
8) Použitá literatura.....	88
9) Přílohy.....	89
- Příloha č. 1 Tabulky, které byly zdrojem dat pro grafy.....	89
- Příloha č. 2 Příklad vyplněného technického zápisu.....	98
- Příloha č. 3 Způsob vyplňování technického zápisu.....	99

1) ÚVOD

Nikdo již nedokáže říct, kdo se trefil v historii do koše jako první. Stalo se tak jednoho prosincového dne roku 1891. Bylo jich celkem osmnáct a byli rozděleni do dvou 9 – ti členných družstev, jejichž kapitáni byli Eugene Libby a Duncan Patton. Jeden z osmnácti studentů, kteří vyzkoušeli novou hru vymyšlenou jejich profesorem kanadského původu, Dr. Jamesem Naismithem, si získal uznání, když se trefil míčem na fotbal do jednoho ze dvou košů na broskve, které byly zavěšeny na zábradlí balkonu tělocvičny sportovního gymnázia Křesťanské asociace mladých mužů (YMCA) ve Springfieldu ve státě Massachusetts v USA.

Basketbal je míčová hra, která je rozšířená a velmi oblíbená po celém světě. Autor ji považuje za nejhezčí sportovní hru vůbec.

V této práci se dovíme něco o historii basketbalu, o útočných herních činnostech, kombinacích a systémech. V krajského přeboru se nedělají žádné statistiky střelby jednotlivých hráčů a přitom střelba je na této úrovni jedním z nejdůležitějších faktorů vedoucích k úspěchu celého družstva. Z tohoto důvodu se právě na střelbu zaměříme.

Při sestavování přehledu jsme využili informací z technických zápisů, které jsme získali odpozorováním 16 zápasů družstva Kaplice (mělo jich být 20, ale jelikož se v této sezoně sešlo jen 6 týmů, družstvo Kaplice jich více neodehrálo). Vypracovali jsme tréninkové jednotky, díky nimž by se měla zlepšit úspěšnost a efektivita střelby.

Tématem práce je rozbor střelby basketbalového týmu mužů TJ Spartak Kaplice za sezonu 2006/2007. V práci jsme zpracovali záznamy z utkání, tedy materiál, který je každému trenérovi dostupný. Hledali jsme, zda je možné tyto statistické údaje využít pro práci trenéra a pro stanovení tréninkových plánů. Chtěli jsme z rozborů vyčíst, zda je možné odhalit nějaké faktory, které ovlivňují střeleckou aktivitu a střeleckou úspěšnost. Sledovali jsme dva faktory. Prvním z nich je počet odehraných zápasů. V prostředí amatérského týmu, kdy v sezoně není příliš mnoho času na pravidelný trénink, může počet odehraných zápasů hrát svou roli. Předpokládáme, že by se úspěšnost a efektivita střelby hráče mohla zápas od zápasu zlepšovat. Druhým faktorem je střelecká pozice. Máme za to, že hráč si vybírá takovou pozici, která mu pro střelbu vyhovuje. Vždy to ovšem není možné. A tak jsme chtěli zjistit, zda střelecká pozice závisí na roli hráče, tedy na jeho postavení na hřišti, a také to, jakou střeleckou pozici volí pravoruký hráč a ze které pozice je jeho střelba nejméně úspěšná. Mohli bychom jistě hledat i jiné faktory. Například do jaké míry ovlivňuje střelbu tělesná dispozice, zda má

na hráčovu výkonnost vliv domácí prostředí nebo zda hráče ovlivňuje týdenní přestávka mezi zápasy (hraje se totiž jen o víkendech). Tyto úvahy jsme však ponechali stranou a soustředili se pouze na již zmíněné faktory. Myslíme si, že jsou to právě ty, které lze ovlivnit tréninkem. Definovali jsme pro tyto účely dvě hypotézy, které jsme se snažili potvrdit.

2) PŘEHLED POZNATKŮ

Historie basketbalu ve světě a u nás



Obrázek 1: Dr. James Naismith

(http://www.kshs.org/people/graphics/naismith_james.jpg)

Ve starých zápiscích Mayů a Aztéků se objevily první záznamy o jakémisi sportu, který měl něco společného s našim basketbalem. Mayové jí říkali pok-atok, Aztékové tlachtli. Hřiště tohoto sportu byla 166 metrů dlouhá a 28 metrů široká; měla tedy obdélníkový tvar. Přesně uprostřed kratších stran hřiště asi v desetimetrové výšce byl upevněn na zdi ve vertikální poloze kamenný prstenec. Hrálo se s míčem o průměru 15 cm, zhotoveným z hmoty podobné naší gumě. Hráči měli chráněná stehna, boky a předloktí koženými chrániči. Smělo se hrát jen těmito částmi těla. Ten, kdo se dotkl míče jinou než povolenou částí těla, ztrácel body. Úspěšně ukončit hru bylo možné jedině tak, že hráč prohodil míč kruhem. Bylo to velmi nesnadné a uvědomíme-li si, že nebylo možné použít při

hře prstů a dlaně a že kruh byl umístěn ve výši deseti metrů, pak to byl úctyhodný výkon.

Moderní basketbal však zřejmě s touto hrou nemá nic společného. Tato hra vznikla na podzim roku 1891, když James Naismith, profesor tělovýchovné školy Springfield College v Massachusetts ve Spojených státech, nařídil hráčům svého ragbyového mužstva, aby při zimní přípravné hře v tělocvičně místo pokládání míče na tvrdou parketovou podlahu vhazovali míč do košů postavených na bednách od pomerančů. Basketbal tedy na rozdíl od většiny ostatních sportů nevznikal postupným vývojem z jiných míčových her, ale docela samostatně.

První a základní pravidla této nové hry vyšla již o několik měsíců později (v lednu 1892) v Trianglu, časopisu springfieldské university. Měla třináct základních ustanovení, v nichž byl zdůrazněn i nejdůležitější požadavek, jímž se basketbal výrazně lišil od všech ostatních her, totiž že hráč nesmí s míčem běhat. První basketbal hrála proti sobě dvě mužstva po devíti hráčích (z toho prostého důvodu, že třída J. Naismitha měla 18 posluchačů). Oficiální pravidla hry vyšla pak v úpravě dr. A. Sargenta, pravidla pro ženy upravila v roce 1895 Cl. Baerová. Ze springfieldské university se basketbal rozšířil na okolní školy, na sever do Kanady i na jih do Jižní Ameriky; námořníci ji „dopravili“ na Filipíny, Dálný východ a do Evropy. Přesto to trvalo takřka dvacet let, než jsme se u nás dočkali prvního skutečného basketbalového zápasu.

K prvnímu ukázkovému utkání v naší zemi došlo v roce 1897 ve Vysokém Mýtě zásluhou prof. Jaroslava Karáska. V roce 1898 napsal pražský učitel J. Klenka první česká pravidla této hry a vydal je pod titulem „Házená do koše - košíková“. Basketbal byl v této době chápán jako hra pro mládež. K rozšíření basketbalu jako sportovní hry dochází teprve po I. světové válce. První utkání mužů u nás se hrálo na podzim roku 1919 v žižkovské sokolovně v Praze. Bojovala zde dvě družstva lehkých atletů, kteří se pod vedením prof. J. A. Pipala připravovali na olympijské hry 1920 v Antverpách. To byla tedy první skutečný basketbal na půdě naší vlasti.

Podobně jako v řadě dalších zemí nebyly ani u nás první kroky basketbalu poznamenány bouřlivým rozvojem. Basketbal totiž vyžadoval vcelku nákladné zařízení, speciální míče a v neposlední řadě i cílevědomé vedení. Nic z toho se mu u nás zprvu nedostávalo. Když byla v roce 1923 ustavena v Ženevě

Mezinárodní amatérská federace basketbalu (FIBA), mělo to nepochybně vliv na rozšíření basketbalu u nás. V roce 1924 byl založen samostatný Československý basketbalový svaz, jehož prvním předsedou byl zvolen F. M. Marek, největší propagátor basketbalu v tehdejší době u nás.

V dalších letech začal basketbal pronikat do škol i sokolských jednot. Mohutný rozvoj basketbalu však nastal až v roce 1928, kdy byla v Praze postavena budova YMCA s vlastní tělocvičnou pro basketbal. YMCA začala pořádat pro veřejnost turnaje a přátelská utkání. Počet členů basketbalového svazu dosáhl v tomto roce 2000. V sezóně 1929 - 30 bylo v Praze sehráno první mistrovství Prahy, které se stalo základem příští zemské ligy. V téže sezóně se čs. ženy zúčastnily zahraniční soutěže ve Strassbourgu, kde se hrálo údajně I. mistrovství světa žen; v oficiálních tabulkách však není tato soutěž uváděna. V roce 1933 se dočkali i muži prvního mezinárodního styku, když tým Československa zdolal v Praze basketbalisty Itálie 35:32.

V roce 1932 byla v Ženevě ustavena Mezinárodní amatérská federace košíkové (FIBA), jejímž ustavujícím Členem byl také náš F. M. Marek.

Přestože v roce 1935 nebylo ještě možno mluvit o masové základně československého basketbalu, podařilo se vyslat reprezentační celek mužů na I. mistrovství Evropy do Ženevy. Naše družstvo obsadilo z deseti účastníků čestné třetí místo. Tento výrazný úspěch značně přispěl k dalšímu rozmachu basketbalu u nás. Ženy si na účast na mistrovství Evropy musely počkat až do doby po druhé světové válce. Po úspěchu v Ženevě se čs. basketbalisté rozjeli i na olympijské hry 1936 v Berlíně, na nichž byl basketbal poprvé v historii zařazen do pořadu OH. Naši basketbalisté skončili mezi družstvy na 9. - 13. místě. Jménem Mezinárodní federace basketbalu zahajoval olympijský turnaj člen předsednictva F. M. Marek.

Slibně se rozvíjející mezinárodní styky, a to jak reprezentačního mužstva, tak klubových celků, byly násilně přerušeny druhou světovou válkou. Proto byl velkou vzpruhou jedinečný úspěch, jehož čs. basketbalisté dosáhli na svém prvním poválečném startu na mistrovství Evropy v Ženevě v roce 1946, kde po vítězství nad favorizovanou Itálií obsadili první místo. Titul mistrů Evropy strhl poslední zábrany rozmachu basketbalu v Čechách, na Moravě i na Slovensku a počet hráčů, hráček i družstev začal vzrůstat. Na ženevský úspěch navázalo docela organicky V. mistrovství Evropy mužů, které se hrálo v roce 1947 V

Praze. Teprve v poválečném období, hlavně po roce 1948 získal basketbal předpoklady pro skutečné rozšíření. Vznikala zejména žákovská a dorostenecká družstva na školách a basketbal začal pronikat i do učilišť, zemědělských škol a na vesnici. Tento rozmach do šíře se později projevil i ve stoupající úrovni soutěží, což se ukázalo zvláště výrazně v soutěžích mužů. Proto bylo možno od dosud živelného vedení družstev přejít k pokrokovým metodám jak v řízení celého basketbalu, tak ve vedení jednotlivých družstev a jejich přípravě. Že nastoupená cesta a pozdější úspěchy nebyly náhodné, ukázaly i další výsledky mistrovství Evropy, světa i Olympijských her (Gregor et al., 1975, 5-7).

V současné době je basketbal oblíbený na celém světě a hraje se snad ve všech státech. K jeho popularitě přispěl určitě i start amerických profesionálů na OH v Barceloně, jména Jordan, Pipen, "Magic" Johanson, Barkley, Petrovic, O'Neal atd. zná dnes snad každé dítě. Basketbal má obrovský význam ve výchově ke smyslu pro kolektiv, sebekontrolu a ukázněnosti, rozvíjí iniciativu, samostatné rozhodování a zodpovědné plnění úkolů při hře. Má velký vliv na rozvoj pohybových vlastností, zejména rychlosti, vytrvalosti a obratnosti. Hra je velmi náročná na inteligenci hráčů, jejich tvořivé kombinační schopnosti a rychlou reakci. Snad proto si největší oblibu všude na světě získala mezi studenty a stejně tomu bylo a je i u nás

(<http://www.basketballworld.estranky.cz/clanky/basketbal/historie-basketbalu>).

Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce jsou druhem sportovních činností, které mají současně kompetitivní i kooperativní charakter. Kompetitivní charakter souvisí se sociálně psychologickou stránkou herních činností (nonverbální pohybová dyadická interakce), kooperativní charakter spočívá ve splnění specifické kooperační role hráče a přispění tak k dosažení cíle celého družstva.

U každé herní činnosti je možno vyčlenit její technickou stránku (způsob provedení herní činnosti) a taktickou stránku (psychické procesy spojené s výběrem řešení, taktické úlohy v herním boji a taktické úkoly vyplývající z kooperativní role hráče v družstvu.

Realizace herních činností jednotlivce závisí na poznání herní situace. Znalost situačních faktorů nám pomáhá tyto situace určovat a vytvářet typové situace. Jejich znalost nám umožňuje navozovat herní podmínky v herních cvičeních (Janík, Pětivlas & Funková, 2005, 9).

Útočné herní činnosti jednotlivce

Podle Janíka, Pětivlase & Funkové (2005, 16) „herní činnosti dělíme na útočné a obranné. K útočným patří: uvolňování hráče s míčem, uvolňování hráče bez míče, přihrávání, střelba, doskakování, clonění“.

Uvolňování hráče s míčem v pohybu - Jedná se o herní činnost jednotlivce, jejíž cílem je získat výhodné postavení pro další činnost s míčem (střelbu, přihrávku).

Základem techniky je zahájení úniku s míčem z místa (otevřený a zavřený únik), nebo s míčem v pohybu. Následuje driblink pravou nebo levou rukou (jednouúderový, dvouúderový, víceúderový). K základům techniky náleží i chycení míče při zakončení driblinku zastavením (skokem, krokem) či některým druhem střelby (dvojtakt). Za důležité situační faktory považujeme postavení hráče vzhledem k prostorům hřiště, k soupeři a ve způsobu, jakým se hráč dostává do styku s obráncem (Janík, Pětivlas & Funková, 2005, 9).

Nácvik uvolňování hráče s míčem v pohybu

Kritická místa:

- Pohled na míč
- Driblink pouze jednou rukou
- Směr driblinku útočníka – nasměrování činnosti nejkratší možnou cestou směrem k soupeřově koši
- Příliš vysoký driblink
- Postavení míče směrem k obránci, krytí volným ramenem, rukou, tělem s přesunutím driblinku vzad

Doporučujeme:

- Nezpomalovat pohyb při vedení míče v okamžiku přiblížení k obránci
- Směřovat driblink ke koši (zamezit tak přílišnému vychylování směru útoku do šířky)
- Provést kontakt volným ramenem a zrychlit
- Výměnu driblující ruky provést až po kontaktu a zastoupení obráncem

Uvolňování hráče bez míče - Jedná se o herní činnost jednotlivce s cílem získat postavení výhodné chycení míče přihraného spoluhráčem. Součástí uvolnění je i cíl poutat soupeřovo pozornost a uvolňovat prostor pro činnost spoluhráčů. Základem techniky je získání výhodného postavení, jeho udržení a po chycení míče schopnost pokračovat v další činnosti s míčem. Za důležité situační faktory považujeme vztah mezi postavením hráče bez míče a hráče s míčem vzhledem ke koncové čáře útočné poloviny, činnost přihrávajícího hráče, postavení soupeře a spoluhráčů. Návik uvolňování hráče bez míče (Janík, Pětivlas & Funková, 2005, 13).

Kritická místa:

- Rychlost provedení se správnou reakcí na činnost obránce
- Kontakt s obráncem volným ramenem
- Klamavý pohyb
- Změna rychlosti a směru
- Vzdálenější ruka proti přihrávce
- Postoj v okamžiku chycení míče (basketbalový střeh)
- Postavení hráče vzhledem ke směru hry v okamžiku chycení míče

Doporučujeme:

- Trenérům:
dohrávat veškerá cvičení, končit košem, obranným doskokem, případně rychlým protiútokem na druhou stranu hřiště
- Útočníkům:
 1. nejprve dosáhnout kontaktu s obráncem

2. v okamžiku, kdy nelze pokračovat v pohybu, změnit směr a rychlost
3. soustředit se nejprve na chycení míče dvěma, pak až na následující činnosti postoj, postavení směrem ke koši, nasazení na střelbu atd.
4. při clonění sledovat činnost a směr pohybu obránce a využít tak clonu k uvolnění (Janík, Pětivlas & Funková, 2005, 13).

Uvolňování hráče bez míče s využitím clonění - Clonění je útočná činnost jednotlivce, jejímž cílem je zaujmout postoj, který vede k pravidly dovolenému zdržení soupeře. Základem techniky clony na místě bez míče je postoj v mírném širším podřepu rozkročném, čelem k soupeři. Obě paže předpažené skrčmo. Za základní situační faktory považujeme postavení clonícího hráče a soupeře vzhledem ke směru hry (Janík, Pětivlas & Funková, 2005, 16).

Přihrávání - Jedná se o herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je, hodit, podat kutálet nebo odbít míč tak, aby jej mohl spoluhráč chytit. K základům techniky patří držení míče, polohy a pohyby spojené s držením míče a s vlastní přihrávkou (Janík, Pětivlas & Funková, 2005, 18).

Přihrávky na místě - Spolu s přihrávkami na místě lze nácvik spojit s nácvikem uvolňování hráče s míčem na místě. Jedná se o herní činnost jednotlivce s cílem získat výhodný postoj pro další činnost s míčem, v našem případě pro přihrávku.

Základům techniky patří postoj a jeho změny, polohy a pohyby paží s míčem, obrátky, klamné pohyby částí těla. Za nejdůležitější situační faktory považujeme postavení hráče v prostoru, vzdálenost od soupeře a možnost využití následné činnosti (únik driblinkem, střelba, přihrávka).

Kritická místa při nácviku přihrávek na místě:

- Stabilní nízký postoj
- Způsob držení míče
- Postavení míče vzhledem k obránci – reakce v závislosti na činnosti obránce

- Přímá prudká přihrávka pomocí ukročení nebo výkrokem kolem obránce
- Fintování přihrávky
- Činnost hráče přijímajícího přihrávku (Janík, Pětivlas & Funková, 2005, 19)

Janík, Pětislav & Funková (2005) uvádí ve své knize jen tyto činnosti jednotlivce. Ve starších publikacích od Gregora et al. (1975) se ještě objevují střelba a doskoky.

Střelba - Střelba je činnost jednotlivce, při níž hráč různým způsobem hází míč na koš. Základy techniky: Střelba je výsledkem veškeré činnosti na hřišti. Dobře zvládnuté útočné činnosti ztrácejí smysl, neukončí-li hráč akci úspěšnou střelbou. Rozhodujícím činitelem při střelbě je přesnost provedení, které je závislé na dobré nervosvalové koordinaci a citu pro střelbu. Přesnost střelby se zvyšuje zdokonalováním techniky (Gregor et al., 1975, 89).

Střelbu označujeme:

1. podle postoje a pohybu hráče – střelba z místa (s oporou), střelba bez opory (ve výskoku)
2. podle pohybu paží – jednoruč a obouruč
3. podle polohy míče – od prsou, od obličeje, nad hlavou, od ramene, spodní vrchní a přes hlavu
4. podle dráhy letu míče – na čisté koše a odrazem o desku
5. podle vzdálenosti od koše – střelba zpod koše (do 2 m)
 - střelba z krátké vzdálenosti (2 – 4 m)
 - střelba ze střední vzdálenosti (4 – 6 m)
 - střelba z dlouhé vzdálenosti (nad 6 m)

(Gregor et al., 1975, 90)

Doskoky - Doskakování je útočná činnost jednotlivce, pomocí níž se hráč snaží získat kontrolu nad míčem po neúspěšné střelbě vlastní nebo některého spoluhráče. Neustálé důrazné doskakování je jedním z charakteristických znaků moderní košíkové.

Výhody doskakování:

1. pomáhá zvyšovat sebedůvěru hráčů při střelbě, a tím zlepšuje úspěšnost střelby
2. z doskočených míčů hráči často získávají dopíchnutím přímé body
3. důsledné doskakování každého odraženého, zdánlivě ztraceného míče, zbavuje obranu klidu potřebného pro založení rychlého protiútoky (Gregor et al., 1975, 103)

Útočné herní kombinace

Podle Lebedy & Vlacha (1992, 29) „útočné kombinace jsou prostorově i časově sladěné akce skupiny hráčů, popřípadě celého družstva, založené na záměrné spolupráci při řešení herního úkolu. Přesto, že mnohá družstva mají vynikající jednotlivce, naprostá většina úspěšně zakončených akcí je výsledkem kombinace dvou nebo tří hráčů „.

Tyto kombinace se podle Lebedy a Vlacha (1992) dělí na následující oddíly:

Kombinace založené na akci „hod’ a běž“ - Je to nejstarší kombinace v košíkové. Je velmi jednoduchá, předpokládá ovšem dobrou úroveň tělesné připravenosti, uvolňování hráčů bez míče, přihrávku přes soupeře a střelbu z pohybu. Podstatou kombinace je přihrávka spoluhráči, uvolnění bez míče a opětné chyčení přihrávky. Akce je zakončena střelbou, driblinkem nebo opět přihrávkou (Lebeda & Vlach, 1992, 29).

Kombinace založené na početní převaze - Jsou to kombinace, v nichž jsou útočníci v určitém okamžiku hry v početní převaze nad obránci. Vyskytují se zejména při rychlém protiútoky a při postupném útoku proti zónové obrně. Doba, po níž jsou útočníci na určitém místě hřiště v početní převaze není neomezená, a proto úspěch těchto kombinací je závislý, zejména při rychlém protiútoky, na rychlé volbě správného řešení a provedení akce (Lebeda & Vlach, 1992, 31).

Kombinace založené na clonění - Clonění je útočná činnost, při níž je obránce dovoleným způsobem zadržen ve svém pohybu a na určitou dobu zbaven možnosti sledovat svěřeného útočníka. Jednoduché clony jsou nezbytnou součástí dnešní hry při postupném útoku proti osobní obraně. Každá kombinace založená na clonění má několik variant zakončení. Je třeba, aby trenéři tyto obměny hráčům ukázali.

- clony na místě a clony v pohybu
- podle pasivity nebo aktivity clonícího hráče: clony aktivní nebo pasivní
- podle postavení clonícího hráče vzhledem k soupeři: clony zadní, bočné, přední
- podle postoje clonícího hráče: clony bokem, čelem nebo zády k soupeři
- podle jednoduchosti či složitosti: clony jednoduché, řetězové atd.
- clony do šířky a hloubky (Lebeda & Vlach, 1992, 33)

V knize od Gregora et al., (1975) se objevuje tato rada pro trenéry:

Trenér nemá zatěžovat hráče přílišným počtem kombinací. Má nacvičit zpočátku raději jen 1-2 kombinace, ale seznámit hráče se všemi jejími obměnami. Každou kombinaci je třeba připravit řadou speciálních průpravných cvičení, tak aby její provádění nečinilo hráčům potíže. Často vidíme, že hráči provádějí kombinace samoúčelně. Soustředí se na provedení kombinace a zapomenou správně reagovat nečinnost soupeře a na situaci, která se nevyvíjí vždy stejně. Stane se pak, že hráč se při provádění určité kombinace dostane do vyložené sítěcké situace, ale neuvědomí si to a nevyužije ji. Proto je třeba, aby trenér při tréninku útočných kombinací neustále vedl hráče k iniciativnímu řešení situací, popřípadě aby tyto situace navozoval tím, že bránícím hráčům přímo naznačí, jakou chybu mají v obraně provést. Od útočníků ovšem vyžaduje správnou reakci na tuto chybu obránců. Určité potíže bývají také s tím, že bránící hráči znají přesné provedení kombinace a často si neuvědomují správně účel nácviku a předčasnou reakci na pohyby útočníků znemožňují jejich činnost (Gregor et al., 1975, 140).

Útočné systémy

Podle Lebedy & Vlacha (1992, 36) „systémem rozumíme základní způsob vedení hry, v němž má každý z hráčů určitý úkol, podřízený úkolu celého družstva“.

Dále uvádí Lebeda & Vlach (1992, 36) „charakteristickou zvláštností basketbalu je velké množství útočných systémů, značné možnosti jejich obměňování např. podle obranného systému soupeře. Útočný systém se může obměňovat i v průběhu jednoho utkání. Třídění útočných systémů může být provedeno podle řady hledisek“.

- A) Přísně organizovaný systém založený na samostatné hře hráčů (bývá označován jako improvizace, ve skutečnosti se však jedná o improvizace pouze do určité míry).
- B) Podle základního postavení hráčů vzhledem ke koši:
 - 1. Všech pět hráčů je ve vzdálenosti 5,5 - 6 metru (všech pět hráčů je venku).
 - 2. Čtyři hráči jsou ve větší vzdálenosti, jeden v kratší vzdálenosti od koše (čtyři jsou venku, jeden uvnitř).
 - 3. Tři hráči jsou venku, jeden uvnitř.
 - 4. Dva jsou venku, jeden uvnitř.
 - 5. Jeden hráč je venku, čtyři uvnitř.
- C) Podle toho, proti jaké obraně je útok veden:
 - 1. Systémy rychlého protiútoky - jsou vedeny proti nezformované soupeřově obraně (s neúplným počtem hráčů).
 - 2. Systémy postupného útoku - jsou vedeny proti zorganizované soupeřově obraně (s úplným počtem hráčů)
(Lebeda & Vlach, 1992, 36).

Při výběru útočného systému je třeba stanovit výběr hráčů do jednotlivých funkcí. V družstvu rozlišujeme tři skupiny hráčů:

- 1. Střední hráč, který bývá nejvyšším hráčem v družstvu. Začíná útočit mimo vymezené území co nejbližší koši (pivotman), nebo z čáry trestného hodů (postman). Pro družstvo zajišťují střelbu a doskakování.

2. Křídlo (křídelní útočník) je hráč, který má být vysoký poměrně rychlý, který ovládá úniky driblinkem a střelbu ze střední a dlouhé vzdálenosti. Rovněž doskakuje.
3. Rozehrávač - hráč, který je velmi rychlý, ovládá střelbu z dlouhé vzdálenosti. Musí být schopen tvořit hru družstva (Lebeda & Vlach, 1992, 37).

Systémy rychlého protiútku

Systémy rychlého protiútku jsou charakteristické tím, že jsou vedeny proti soupeřově obraně s neúplným počtem hráčů, se snahou o rychlé zakončení dříve, než se obrana zformuje. Těchto akcí se zúčastňují většinou dva až tři hráči. Tyto systémy vyžadují zvládnutí herních činností v plné rychlosti. V rychlém protiútku rozlišujeme tři fáze:

1. Zahájení protiútku stažením míče a přihrávkou na hráče, který se uvolnil
2. Dopravení míče přihrávkami, nebo driblingem pod soupeřův koš.
3. Zakončení rychlého protiútku střelbou. Střelba bývá provedena po útočné kombinaci přečíslení (dva na jednoho, tři na dva, případně tři na jednoho obránce). Může být zakončen i v situacích jeden na jednoho, nebo dva na dva (Lebeda & Vlach, 1992,37-38).

V zahájení rychlého protiútku rozlišujeme dvě varianty:

1. První přihrávka je určena výhradně jednomu hráči (nejlepšímu driblérovi, rozehrávači).
2. Míč je přihrán libovolnému hráči, který se uvolnil ve vzdálenosti čtyři a více metrů od koše (Lebeda & Vlach, 1992,38).

Rychlý protiútok může být veden středem hřiště, nebo podél postranní čáry. Jakmile soupeř zorganizuje svoji obranu před zakončením protiútku, přechází útočící družstvo na systém postupného útoku.

Při nácviku rychlého protiútku se zaměříme na nácvik činností, které se v tomto útočném systému nejčastěji vyskytují. Např.: stahování míče s následnou

přihrávkou, přenesení míče ke koši soupeře (přihrávkami, nebo driblinkem), útočné kombinace přečíslení zakončené střelbou.

Rychlý protiútok je základním útočným systémem i u družstev mládeže začátečnické úrovně (Lebeda & Vlach, 1992,38).

System postupného útoku proti osobní obraně

Postupný útok je systém hry družstva, který se používá při útoku proti zformované obraně soupeře (s úplným počtem hráčů). Je charakterizován základním rozestavením hráčů, ze kterého vyplývají specializované funkce jednotlivých hráčů útočícího družstva.

Velmi používaným je systém 3 - 2 (hráče označujeme od středové čáry směrem ke koši), který mohou používat družstva bez středních hráčů (Lebeda & Vlach, 1992, 38-39).

System postupného útoku proti zónové obraně

Základní útočnou kombinací, kterou používáme proti všem zónovým obranám, je kombinace založená na přečíslení. Přeběhnutím jednoho z útočníků a koordinovaným pohybem ostatních dosáhneme v určitém prostoru v blízkosti koše početní převahy útočníků nad obránci. Tuto převahu využíváme k zakončení útoku střelbou. Na tomto principu je založen útočný systém, který se používá proti zónové obraně (Lebeda & Vlach, 1992,39).

Tréninková jednotka

Tréninková jednotka představuje v plánování a stavbě tréninku nejkratší element. Je základní a hlavní organizační formou tréninku (hlavní proto, že k tréninkové činnosti se vztahují i další možné formy, např. ranní cvičení, individuální úkoly, sledování soutěží). V tréninkové jednotce se realizují úkoly vycházející z koncepce tréninku, ta je ztvárněna v cyklech různé délky. Bezprostředně je obsah, návaznost a spojitost jednotek určována záměrem mikrocyklu (Dovalil et al., 2002, 267).

Podle Dovalila et al., (2002, 267) „se struktura tréninkové jednotky s ohledem na fyziologická, pedagogická a psychologická hlediska ustálila na rozlišování úvodní, hlavní a závěrečné části“.

Rozdělení na tři části vidíme v tabulce 1., kde vidíme i obecný obsah jednotlivých částí.

Tabulka 1. Schéma struktury tréninkové jednotky podle úkolů a jejich posloupnosti (Dovalil et al., 2002, 268)

Úvodní část	seznámení s úkoly, organizace tréninkové jednotky, rozcvičení - strečink, zahřátí, dynamická část, speciální zaměření
Hlavní část	a/ tréninková jednotka monotematická nebo b/ více úkolů v pořadí: nové dovednosti, koordináční a rychlostní schopnosti, silové a vytrvalostní schopnosti, stabilizace a variabilita dovedností v únavě
Závěrečná část	zotavení uvolnění svalového a psychického napětí

Úvodní část má připravit sportovce po stránce funkční i psychické na následující činnost. Při zahájení tréninkové jednotky se stručně charakterizují úkoly, upozorní se na nejdůležitější momenty a vysvětlí organizace. Podle potřeby se lze vrátit i k minulému tréninku nebo startu v soutěži a stručně je zhodnotit.

Dostatečnou pozornost je třeba věnovat rozcvičení, komplexu cvičení, která mají postupně připravit organismus na tréninkové zatížení. Jde o navození stavu optimální aktivity, v jejím důsledku dochází ke zvýšení labilita nervových procesů a ke zvýšení aktivity systémů organismu, včetně jejich koordinace. Vlastní tréninková činnost potom může začínat za optimálních poměrů nervové

vzrušivosti a na vyšší metabolické úrovni. Dojde tak k odpovídajícímu zvýšení příslušných fyziologických funkcí.

S ohledem na prevenci poškození pohybového systému (i lehká pohybová činnost neprotážených svalů může vyvolat svalová mikrotraumata) má být rozcvičení zahájeno statickým protahováním (výdrž 4 - 6 s) a přitom systematicky přecházet od jednoho konce těla k druhému, přeskokováním se mohou některé svaly opomenout.

Následuje zahřátí pomocí známých činností, většinou cyklického charakteru (podle sportů, nejčastěji klus, plavání, bruslení atd.) a obecnější dynamická část, většinou gymnastická nebo atletická cvičení.

Rozcvičení ukončují speciální cvičení, aktivují CNS a všechny orgány k příští činnosti v hlavní části. Jde o cvičení speciálního dovednostního typu, zpočátku nižší, později vyšší intenzity až po výbušná cvičení. Za optimum se považuje na konci rozcvičení dosažení individuální úrovně anaerobního prahu (160 - 170 tepů za minutu).

Rozcvičení trvá obvykle 20 - 30 minut, podle potřeby může být i delší (např. pro následující rychlostní trénink, při nižší vnější teplotě). Nepřímou součástí rozcvičení může být i těsně předcházející masáž nebo automasáž s cílem zvýšit vnitřní prokrvení svalů. Rozcvičení by nemělo být podceňováno. V tomto směru se vyplácí odpovídající soustavné vzdělávací a výchovné působení, často může být na místě i důslednější kontrola.

Hlavní část tréninkové jednotky se soustřeďuje na plnění tréninkových úkolů, které jsou dány plánem příslušného mikrocyklu, nebo se vychází z aktuálních potřeb. Konkrétní obsah této části proto závisí na specifice sportu, úkoly jsou velmi různorodé: osvojování či stabilizace dovedností, stimulace pohybových schopností, trénink taktiky, kontrola stavu trénovanosti aj. Tréninková jednotka může mít buď jeden dominantní úkol nebo úkolů několik, celkové zaměření může být buď analytické, nebo spíše komplexnější, s využitím stejné pohybové činnosti nebo různých cvičení. Celý komplex tréninkových úkolů je zvládnutelný spíše v řadě tréninkových jednotek, praktičtější je soustředit se na užší okruh úkolů. Pokud na tréninkovou jednotku připadá více úkolů, nemělo by jejich pořadí být nahodilé. Ověřený způsob doporučuje respektovat psychickou a funkční náročnost předpokládaných cvičení a také aktuální stav únavy. Semiginovský (1986) v tomto

smyslu upozorňuje na posloupnost:

- **fáze efektivního motorického učení**

- **fáze efektivního kondičního rozvoje**, tj. cvičení směřující k

a) stimulaci alaktátové anaerobní zóny metabolismu,

b) stimulaci laktátové anaerobní zóny metabolismu,

c) stimulaci aerobní zóny metabolismu,

- **fáze ověřování** osvojení dříve vypracovaných náročných pohybových dovedností.

Prakticky to znamená věnovat se zpočátku hlavní části novým dovednostem, případně tréninku koordinačních schopností. Pro ně je potřebná jistá svěžest, únava působí nepříznivě. Podobný stav vyžaduje i trénink rychlostního nebo rychlostně silového zaměření. Poté může následovat činnost primárně silového či vytrvalostního charakteru. Pokud se v závěru hlavní části ještě plánuje technická příprava (nebo prvky technicko-taktické), zaměřuje se na stabilizaci a potřebnou variabilitu dovedností, jejich „odolnost“ vůči únavě.

Závěrečná část tréninkové jednotky má vést k postupnému uklidnění, uvolnění svalů a nervového napětí. Volí se cvičení mírné intenzity (chůze, klus, plavání aj.) s postupným přechodem na strečink, protahovací cvičení kompenzačního a regeneračního typu. V rozsáhlejší provedení může mít i výraznější regenerační zaměření jako cílené metabolické zotavování (zvláště v případech metabolické acidózy). Pohybová činnost mírné až střední intenzity (do 130 - 140 tepů za minutu) má objektivní vliv na urychlení zotavných procesů ve smyslu obnovení acidobazické rovnováhy poměrů vnitřního prostředí.

Vedení tréninkových jednotek klade nároky na komunikaci mezi trenérem a sportovcem nebo družstvem. Komunikace je obousměrná a má povahu interakce, tzn. přenos informací působí nejen na cílový objekt, ale ovlivňuje i toho, kdo informaci podává. Nejde přitom jen o obsah, ale i způsob komunikace. Trenér proto musí také přemýšlet o různých možnostech vyjadřování (existuje i spojení beze slov - gesto, pohled), přesvědčovat se, zda mu svěřenci rozumějí, pozorovat, opravovat i hodnotit.

Komunikace a vztah mezi trenérem a sportovci ovlivňují efektivitu a průběh tréninkové jednotky a mají různou podobu v její organizaci. Tyto sociálně interakční a organizační aspekty odlišují hromadnou, skupinovou a individuální formu tréninkové jednotky nebo její části.

Hromadná forma je charakteristická tím, že všichni zúčastnění vykonávají současně tutéž činnost určenou trenérem a pod jeho kontrolou. Trenér zadá úkol, spouští činnost, pozoruje, zastavuje provedení, hodnotí. Tato varianta je zvláště v případě většího počtu sportovců náročná na organizaci a možnost postihnout individuální zvláštnosti je omezena. Převažuje jednostranná komunikace od trenéra ke sportovcům, má povahu spíše dominance (příkazy, povely, zákazy, kritika často málo adresná) a vyžaduje hlasitější řečový projev. V mnoha případech bývá nezbytná, neměla by však trvale převažovat.

Skupinová forma se využívá při rozdělení většího počtu osob do menších skupin. Skupiny mohou mít týž úkol na různých místech současně nebo si úkoly postupně střídají. Každá skupina ovšem může plnit i různé úkoly. Trenérská kontrola se přesouvá; komunikace je bohatší, nevyžaduje takové hlasové nasazení a trenér má více příležitostí k individuální práci (detaily, odstraňování nedostatků, intenzivnější emoční podněty, adresnější hodnocení).

Individuální forma tréninkové jednotky je typická v případě malého počtu svěřenců. Je ale účinná i v případě větších tréninkových skupin, např. u družstev sportovních her. Poskytuje možnost naprosto individuálního působení. Důležité je také to, že umožňuje různě rychlý postup. Bezprostřední kontakt, komunikace i didaktická interakce vnášejí do tréninku větší aktivitu.

Každá tréninková jednotka by měla být odpovídajícím způsobem motivována. Sportovec by měl vědět, proč jednotlivá cvičení provádí. Opačný přístup účinnost tréninku snižuje, objevuje se podrážděnost, napětí, nespokojenost.

Zodpovědný přístup k vedení tréninkové jednotky předpokládá písemnou přípravu, v níž se zpracovává rozvrh, obsah, dávkování, didaktické pokyny a organizace. Důkladnější zpracování se vyplácí, využívají se různá schémata programu, novější možnosti poskytuje i využití počítačových programů. Pokud je to možné, doporučuje se pracovat s náležitými kvantitativními údaji, pouhé slovní vyjadřování nemusí být dostatečné.

K nezbytným a závažným povinnostem trenéra patří také zajišťování bezpečnosti, dopomoc, úrazová zábrana a znalosti první pomoci.

Pokud se zařazuje více než jedná tréninková jednotka denně, hovoří se o fázích tréninku, tj. o dvou i vícefázovém tréninku (Dovalil et al., 2002, 267-270).

3) CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY

Cíl práce

Cílem práce je:

- a) zjistit střeleckou aktivitu - počet 2-bodových a 3-bodových střeleckých pokusů na zápas
- b) zjistit počet úspěšných pokusů (vstřelených košů) na zápas
- c) zjistit úspěšnost střelby - poměr úspěšných hodů ku počtu pokusů vyjádřený v %
- d) zjistit útočnou aktivitu - počet trestných hodů (jde o aktivitu, při níž byl hráč faulován a následkem toho prováděl trestný hod)
- e) zjistit úspěšnost trestných hodů - poměr úspěšných hodů ku počtu pokusů v %
- f) vyhodnotit statistiky pro účely stanovení tréninkového plánu
- g) najít faktory ovlivňující herní činnosti jednotlivých hráčů a také celého týmu
- h) sledovat a vyhodnotit střelecké pozice hráčů

Hypotézy

H1. Střelecká aktivita, úspěšnost střelby a útočná aktivita roste zápas od zápasu.

H2. Pravoruký hráč má větší aktivitu střelby a úspěšnost střelby z pravé strany.

4) METODY PRÁCE

Popis sledovaného souboru

Sledovaný klub TJ Spartak Kaplice hraje krajský přebor, vede jej Mgr. Václav Blažek. Tento klub vede už asi 20 let a trénuje ho dvakrát týdně (úterý a pátek) v délce 90 minut. Klub slavil v roce 2006 50-ti leté výročí svého založení. V této sezóně tento klub skončili na druhém místě (viz. tabulka 1). Tento úspěch byl dán malým počtem týmů, který byl způsoben malým počtem hráčů v jiných týmech, a proto se do soutěže nepřihlásili.

Tabulka 2. Sezona 2006/2007

Pořadí	Název týmu	Výhry	Prohry	Celkové skóre	Body
1.	BK Strakonice	10	6	1256:1057	26
2.	TJ Spartak Kaplice	10	6	1153:1053	26
3.	BK Vimperk	9	7	1132:1186	25
4.	Sokol Písek B	6	10	1069:1142	22
5.	BK Tábor	6	6	779:792	18
6.	Jiskra Humpolec	3	9	722:871	15

Použité metody

Sledování jsme prováděli metodou pozorování 16 mistrovských utkání mužstva TJ Spartak Kaplice se záznamem do technického zápisu (viz. příloha 2). Zápasy jsme natáčeli na video a po té jsme je vyhodnocovali. Na video jsme je natáčeli z důvodu objektivnějšího hodnocení. V práci jsme vyhodnocovali technické zápisy a zpracovávali do tabulky (viz. příloha 1). Výsledky těchto tabulek jsme poté znázornili v grafech. Vzhledem k tomu, že hráči se v zápasech střídají a doba hry v zápase je u každého hráče jiná, sledovali jsme i dobu hry hráčů v jednotlivých zápasech. Počet střeleckých pokusů (střeleckou aktivitu) v jednotlivých zápasech jsme dělili počtem odehraných minut a vynásobili číslem 40, tedy hrací dobou zápasu. Získali jsme tak přepočtené hodnoty, abychom mohli objektivněji posuzovat aktivitu hráče bez ohledu na odehranou dobu.

Data byla zpracována do tabulek, které jsou přílohou této práce. Interpretaci jsme provedli pomocí spojnicových grafů. Spojnicové grafy jsme volili proto, abychom mohli sledovat změnu hodnot v čase.

Tabulka 3. Popis hráčů *

Číslo hráče	Jméno hráče	Věk	Výška	Váha	Postavení na hřišti
1	Roman Adámek	30	192	90	křídlo
2	Karel Bedlivý	51	175	85	křídlo
3	Jan Cinádr	24	181	79	křídlo
4	Pavel Dreiling	29	176	87	rozehrávač
5	Ondra Čegan	20	189	70	křídlo
6	Lukáš Hejný	26	196	77	pivot
7	Jan Beň	31	184	76	křídlo
8	Pavel Míšek	26	165	60	rozehrávač
9	Petr Ševčík	27	189	102	pivot
10	Petr Kratochvíl	23	178	79	rozehrávač
11	Radek Příbyl	32	190	91	pivot
12	Aleš Břížek	33	198	104	pivot
13	Pavel Outrata	32	170	65	křídlo
14	Ladislav Mladý	45	180	71	křídlo
15	Filip Hejný	20	195	74	pivot

* Všichni hráči souhlasí se zveřejněním svých osobních údajů

Tabulka 4. Výsledky zápasů

Číslo utkání	Datum	Domácí	Hosté	Výsledek
1	21.10.	BK Tábor	Spartak Kaplice	65:53
2	22.10.	Sokol Písek B	Spartak Kaplice	62:61
3	11.11.	Spartak Kaplice	BK Vimperk	106:66
4	12.11.	Spartak Kaplice	BK Strakonice	88:83
5	25.11.	Jiskra Humpolec	Spartak Kaplice	70:55
6	6.1.	Spartak Kaplice	Sokol Písek B	73:63
7	7.1.	Spartak Kaplice	BK Tábor	76:50
8	21.1.	BK Strakonice	Spartak Kaplice	71:67
9	17.2.	BK Vimperk	Spartak Kaplice	69:75
10	18.2.	Spartak Kaplice	Jiskra Humpolec	82:54
11	3.3.	Spartak Kaplice	BK Vimperk	68:53
12	4.3.	BK Vimperk	Spartak Kaplice	77:72
13	17.3.	Sokol Písek B	Spartak Kaplice	63:71
14	18.3.	BK Strakonice	Spartak Kaplice	74:58
15	31.3.	Spartak Kaplice	BK Strakonice	68:67
16	1.4.	Spartak Kaplice	Sokol Písek B	80:66

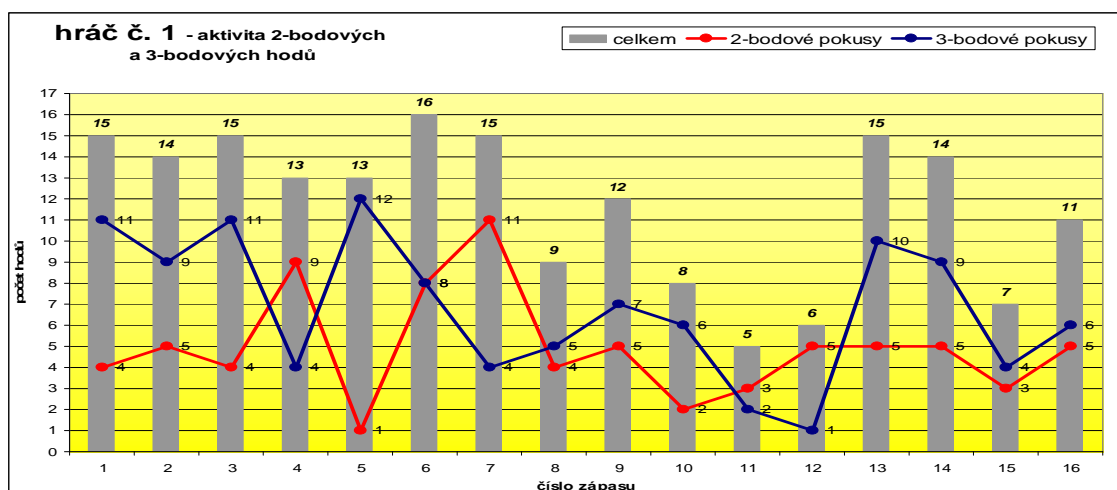
V mužstvu se střídalo 15 hráčů, kteří jsou označeni číslem 1 až 15 (viz tabulka 3). Zápas probíhal v období od 21.10.2006 do 1.4.2007 vždy ve víkendových dnech (viz tabulka 4).

5) VÝSLEDKY A DISKUZE

Vliv počtu hráčem odehraných zápasů na střeleckou aktivitu a úspěšnost střelby

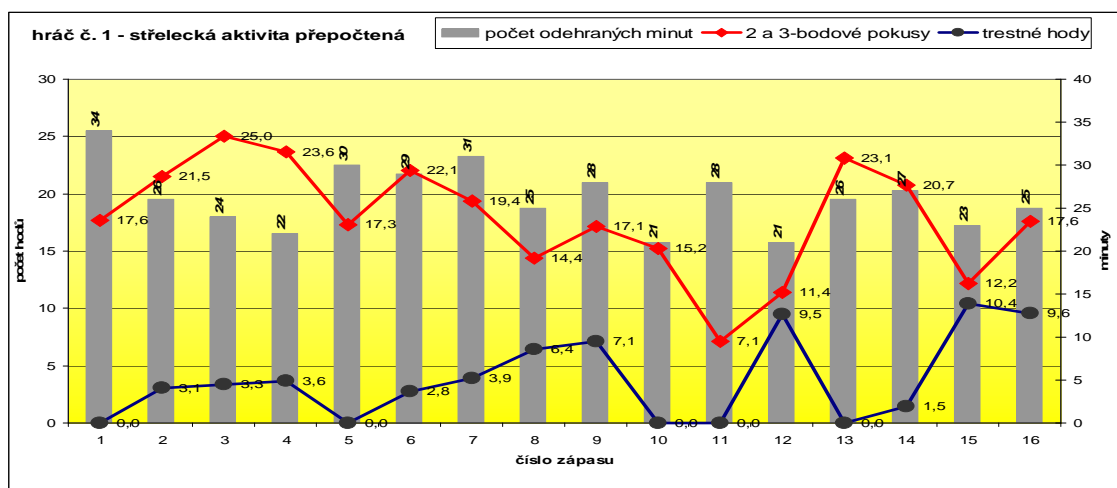
Hráč číslo 1

Střelecká aktivita (viz obrázek 2) - s počtem zápasů se nezvyšuje. Je v prvních sedmi zápasech srovnatelná (13 až 16 pokusů). Výrazné snížení aktivity 3-bodových pokusů ve 4. a 7. zápase bylo kompenzováno aktivitou 2-bodových pokusů. Vliv počtu zápasů se na aktivitě střelby projevuje negativně od 8. do 12 zápasu. Zde se projevila únava a hráč byl nasazován v 10., 11. zápase na kratší dobu. Ve 12. a dalších zápasech odpovídala doba pobytu na hřišti době v 1. až 7 zápase. Aktivita opět s každým zápasem klesala.



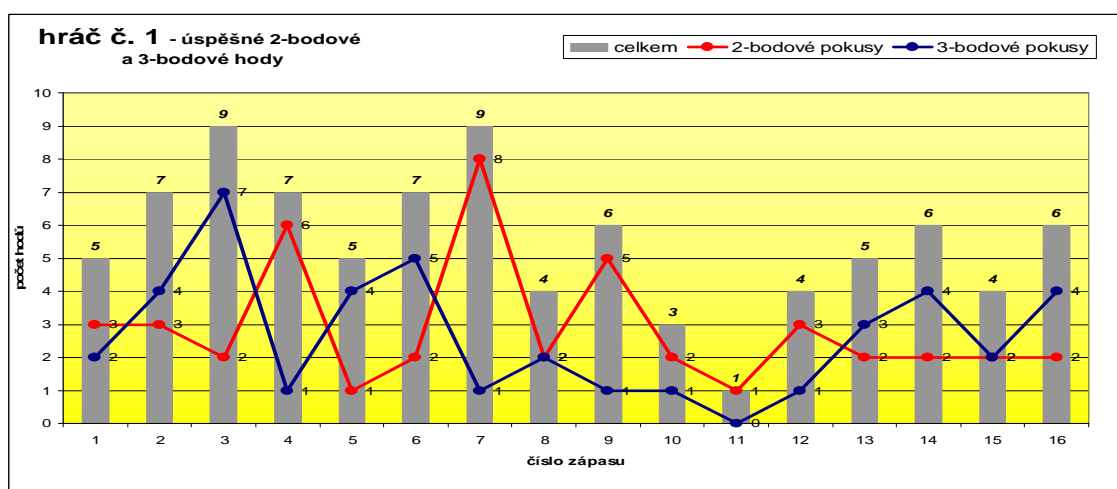
Obrázek 2. Střelecká aktivita hráče č. 1

Popsané hodnocení souhlasí i při pozorování přepočtené aktivity (viz obrázek 3). Hráč odehrál ve všech zápasech od 21 do 34 minut. To je doba, při které je možné výsledky v jednotlivých zápasech vzájemně porovnávat.



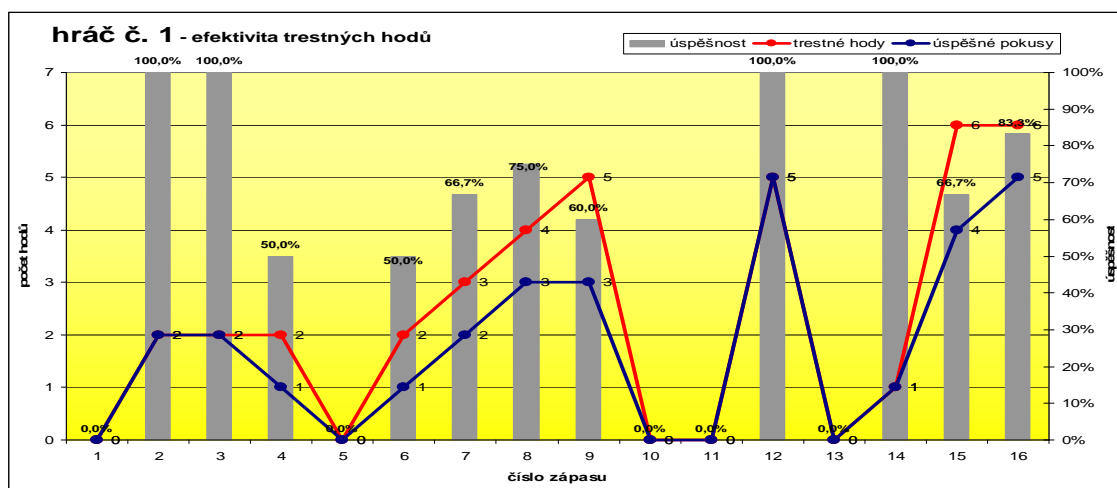
Obrázek 3. Střelecká aktivita přepočtená hráče č. 1

Úspěšnost 2-bodové a 3-bodové střelby (viz obrázek 4) - mírně rostla s počtem zápasů jen krátkodobě. 1. až 3. zápas - z 33% na 60%, 4. až 6. zápas nastává pokles, ve 13. až 16. zápase pak úspěšnost mírně roste (z 33,3% na 57,1%) (viz příloha 1 - tabulka Hráč č. 1).



Obrázek 4. Úspěšné 2-bodové a 3-bodové pokusy hráče č. 1

Úspěšnost trestných hodů (viz obrázek 5) - v prvních devíti zápasech se mírně zvyšuje. Projevuje se zde příznivě vliv počtu zápasů - jistota hráče u trestných hodů roste.



Obrázek 5. Efektivita trestných hodů hráče č. 1

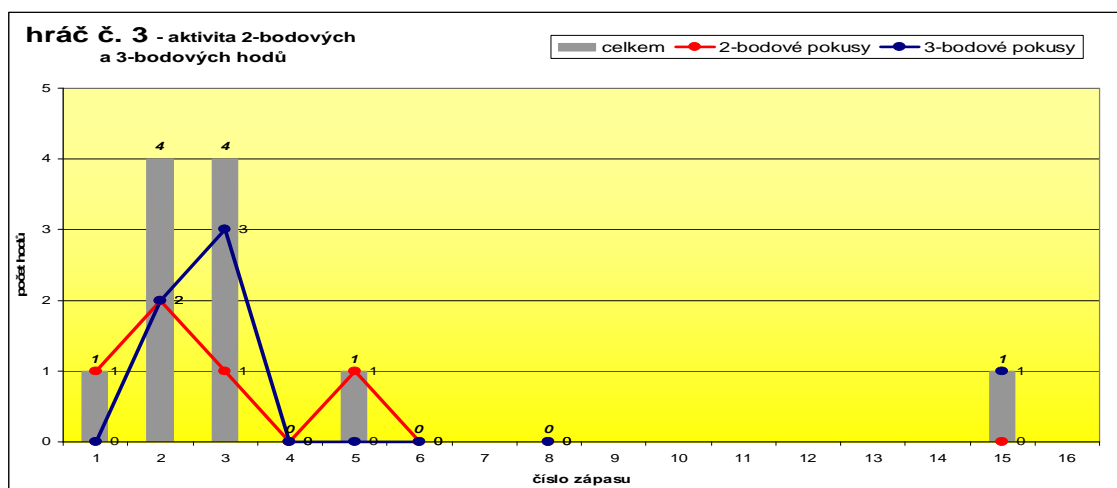
Útočná aktivita se v prvních devíti zápasech mírně zvyšuje. (viz obrázek 5). Projevuje se zde příznivě vliv počtu zápasů. Výjimky v 1. a 5. zápase korespondují se střeleckou aktivitou 3-bodových pokusů (jak bylo popsáno v předešlé kapitole).

Hráč číslo 2

Hráč odehrál za sezónu pouze jeden zápas. Proto nelze zkoumané hypotézy ověřit.

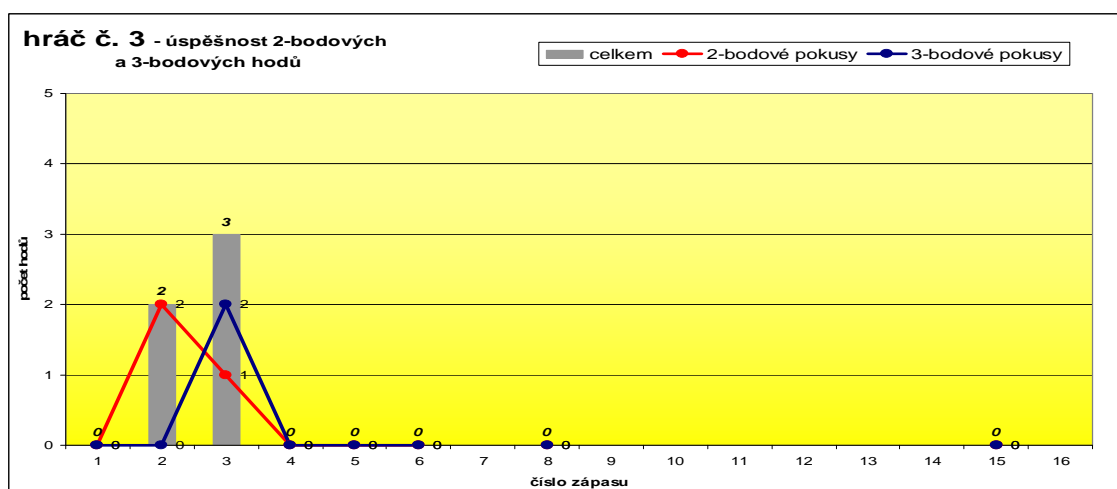
Hráč číslo 3

Střelecká aktivita - zvyšuje se v prvních třech zápasech (viz obrázek 6). Vzhledem k počtu odehraných zápasů jsou výsledky statisticky nevýznamné. Ani při sledování přepočtené aktivity nelze dojít k žádným prokazatelným výsledkům (viz obrázek 9)



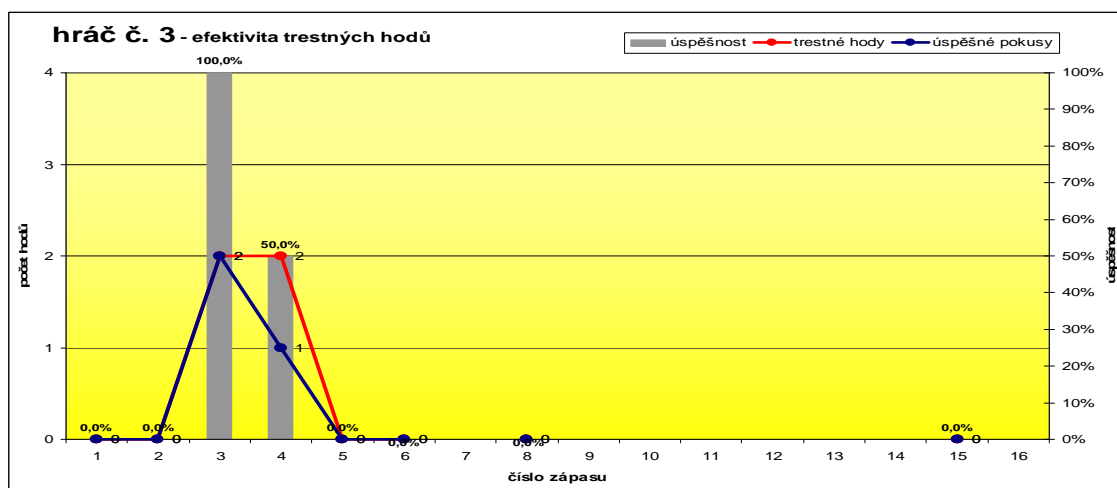
Obrázek 6. Střelecká aktivita hráče č. 3

Úspěšnost 2-bodové a 3-bodové střelby (viz obrázek 7) - zvyšuje se v prvních třech zápasech. Vzhledem k počtu odehraných zápasů jsou výsledky statisticky nevýznamné.

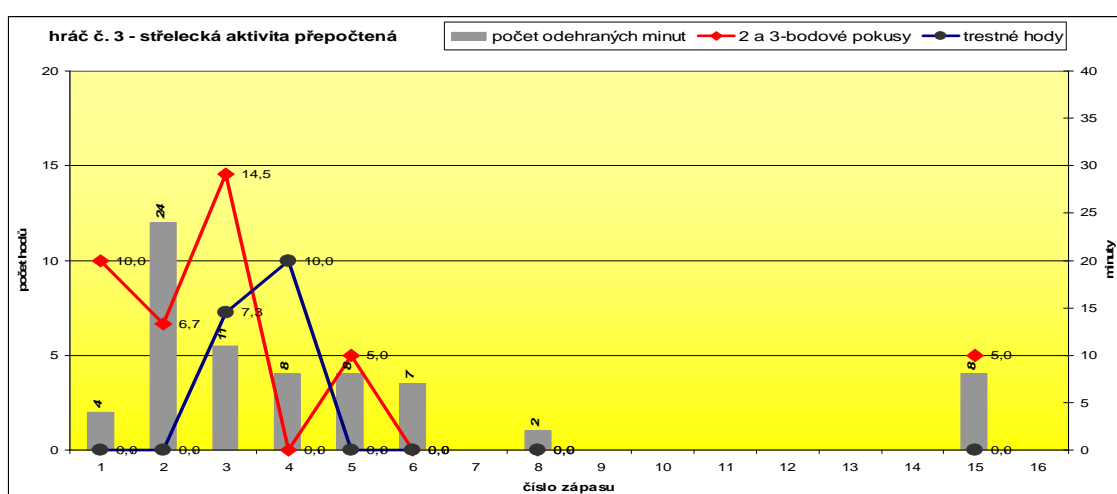


Obrázek 7. Úspěšné 2-bodové a 3-bodové pokusy hráče č. 3

Úspěšnost trestných hodů a útočná aktivita (viz obrázek 8) - vzhledem k počtu trestných hodů nejsou výsledky průkazné. Hypotézy nelze ověřit.



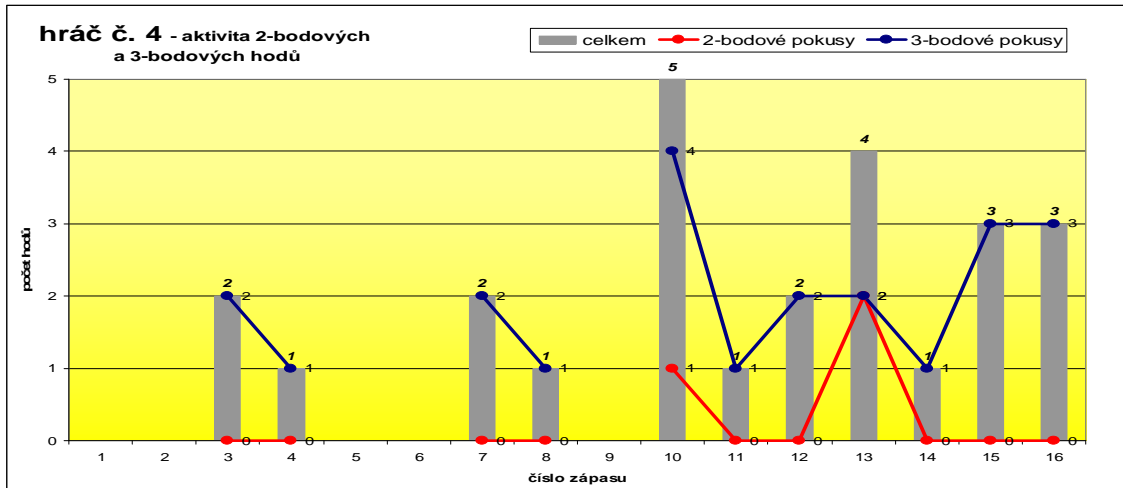
Obrázek 8. Efektivita trestných hodů hráče č. 3



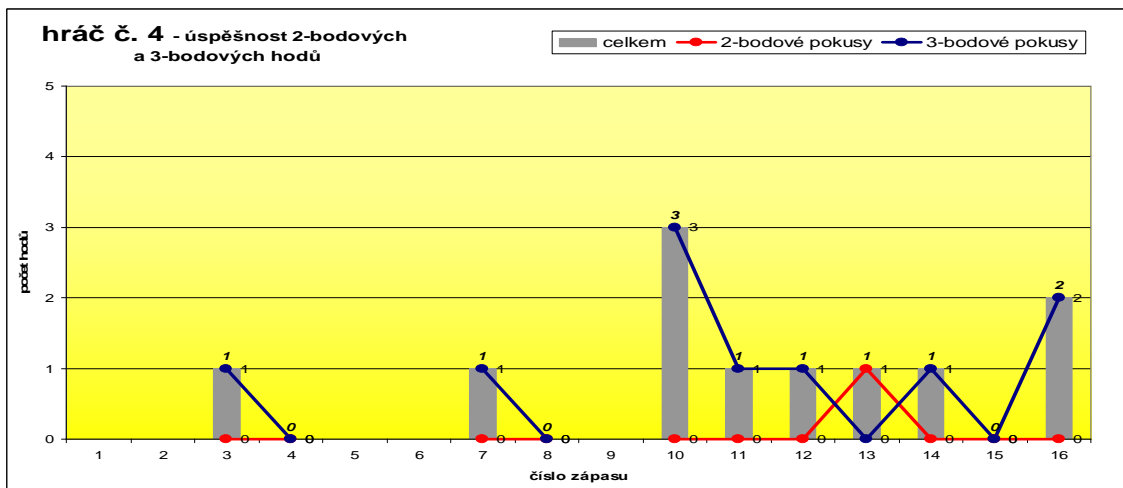
Obrázek 9. Střelecká aktivita přepočtená hráče č. 3

Hráč číslo 4

Střelecká aktivita a úspěšnost 2-bodové a 3-bodové střelby - na počtu zápasů nezávisí (viz obrázek 10). Hráč odehrál v první části sezóny jen 3. a 4. zápas a 7. a 8. zápas. Nasazován do hry byl častěji až od 10. zápasu (viz obrázek 13). Vzhledem k nízkému počtu pokusů v jednotlivých zápasech jsou výsledky statisticky nevýznamné.

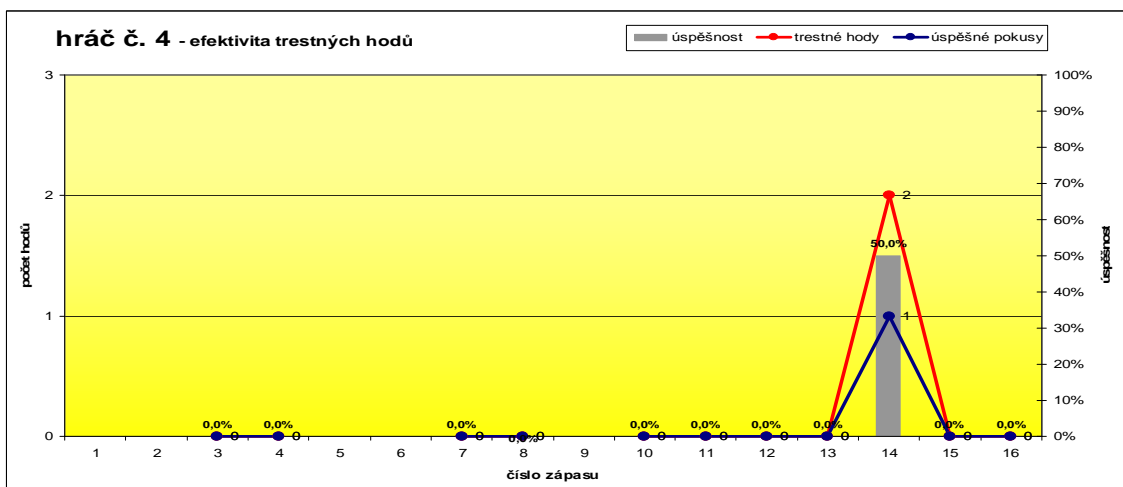


Obrázek 10. Střelecká aktivita hráče č. 4

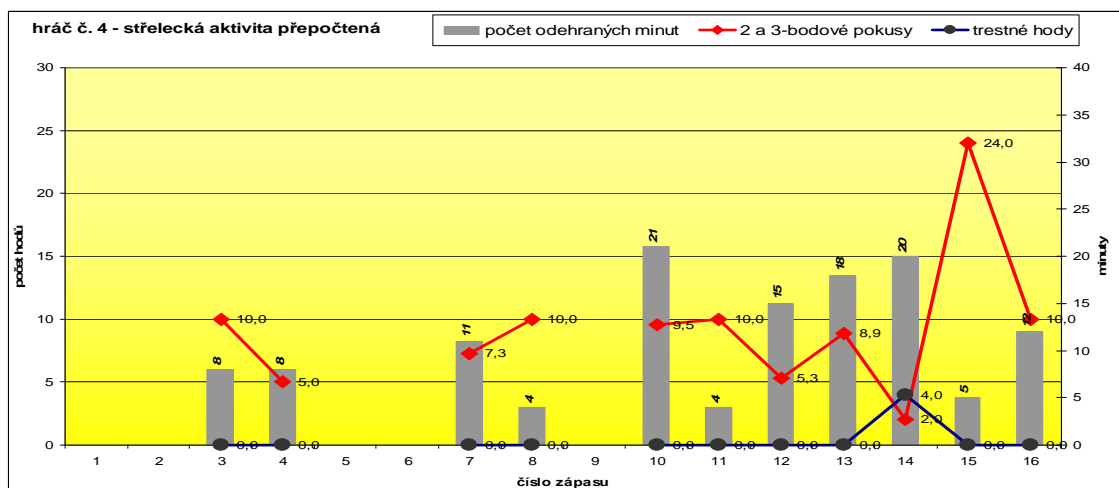


Obrázek 11. Úspěšné 2-bodové a 3-bodové pokusy hráče č. 4

Úspěšnost trestných hodů a útočná aktivita - vzhledem k počtu trestných hodů nejsou výsledky průkazné (viz obrázek 11). Hypotézy nelze ověřit.



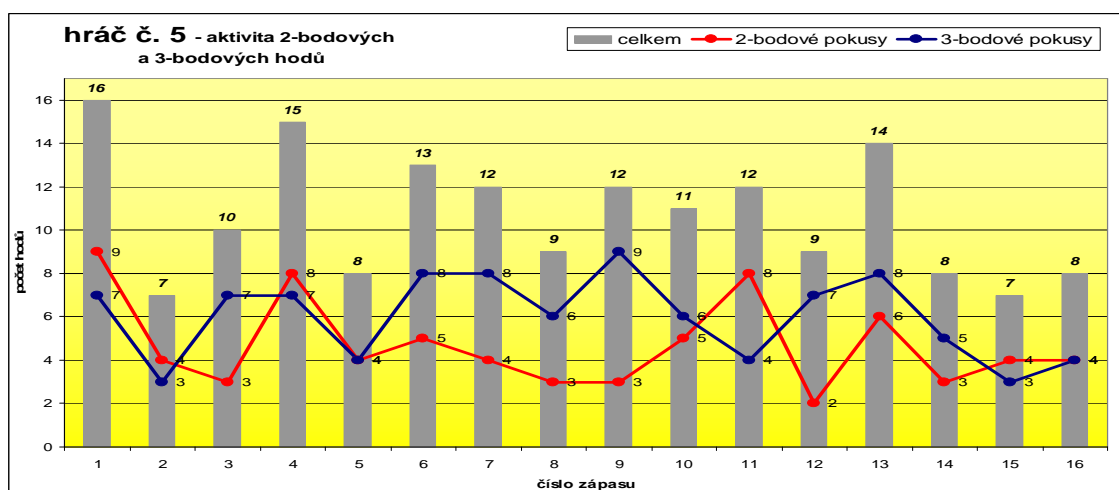
Obrázek 12. Efektivita trestných hodů hráče č. 4



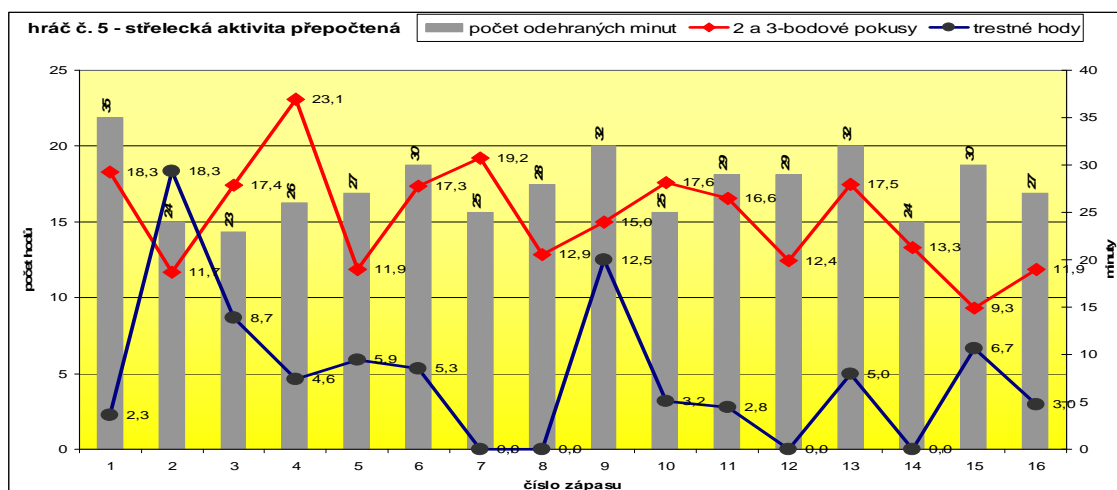
Obrázek 13. Střelecká aktivita přepočtená hráče č. 4

Hráč číslo 5

Střelecká aktivita (viz obrázek 14) - v prvních pěti zápasech má hráč velmi rozdílné výsledky (počet pokusů kolísá mezi 7 a 16). Od sedmého zápasu je počet pokusů vyrovnanější. Rozdíly lze přičíst kvalitě soupeře. Počet zápasů se na hráčově aktivitě neprojevuje. Ke stejnému závěru dojdeme i při sledování přepočtené aktivity (viz obrázek 15). I tento hráč patří do základní sestavy a odehrál v každém zápase minimálně 23 minut.

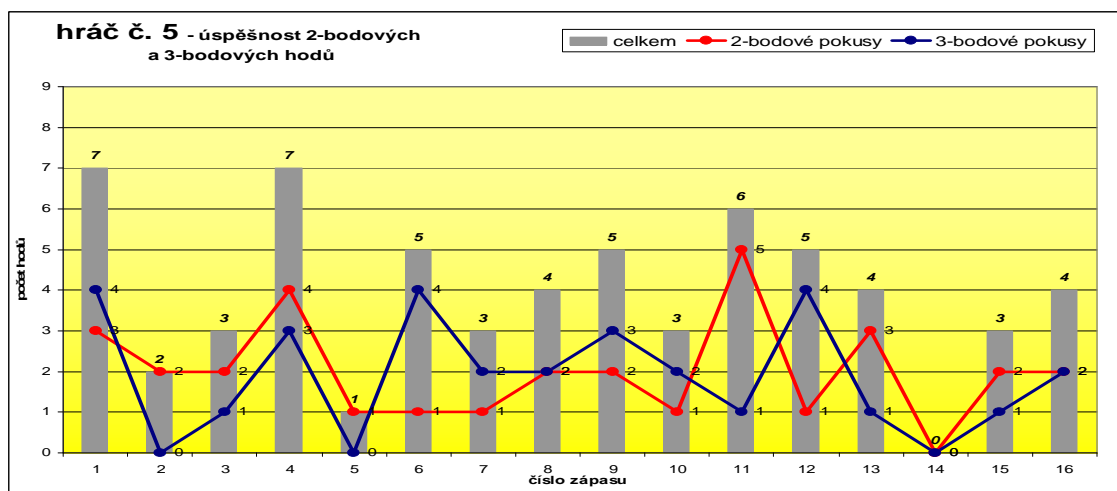


Obrázek 14. Střelecká aktivita hráče č. 5



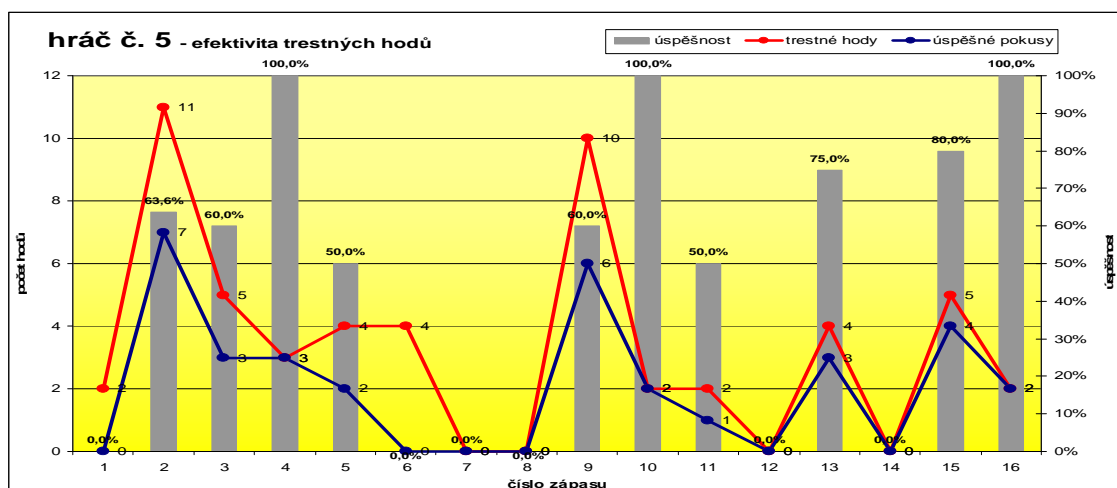
Obrázek 15. Střelecká aktivita přepočtená hráče č. 5

Úspěšnost 2-bodové a 3-bodové střelby (viz obrázek 16) - počet úspěšných pokusů je celkově velmi nízký (nepřesáhl 7 během celé sezóny). Úspěšnost 3-bodových pokusů ve většině zápasů dosahuje nejvýše 33%, výjimečně 57,1% v 1. a 12. zápase. Celková úspěšnost za sezónu pouze 28,3%. Ve 2-bodových hodech je bilance příznivější, celkem 41,6% za sezónu. V jednotlivých zápasech však úspěšnost nepřesáhla 66,7%.



Obrázek 16. Úspěšné 2-bodové a 3-bodové pokusy hráče č. 5

Úspěšnost trestných hodů (viz obrázek 17)- pohybuje se mezi 50% a 100% s výjimkou 1. a 6. zápasu. Celková úspěšnost za sezónu je 61,3%, což je v rámci týmu výsledek průměrný.

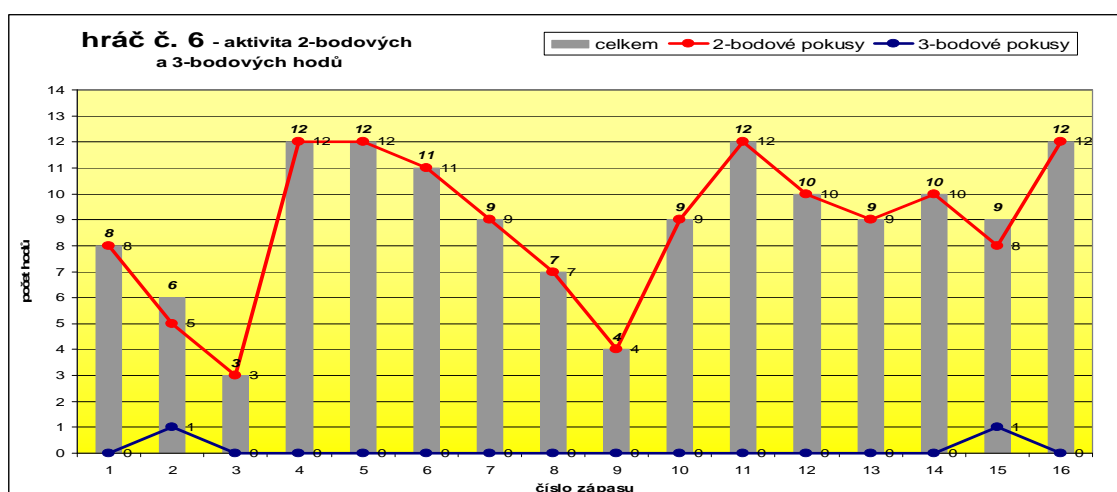


Obrázek 17. Efektivita trestných hodů hráče č. 5

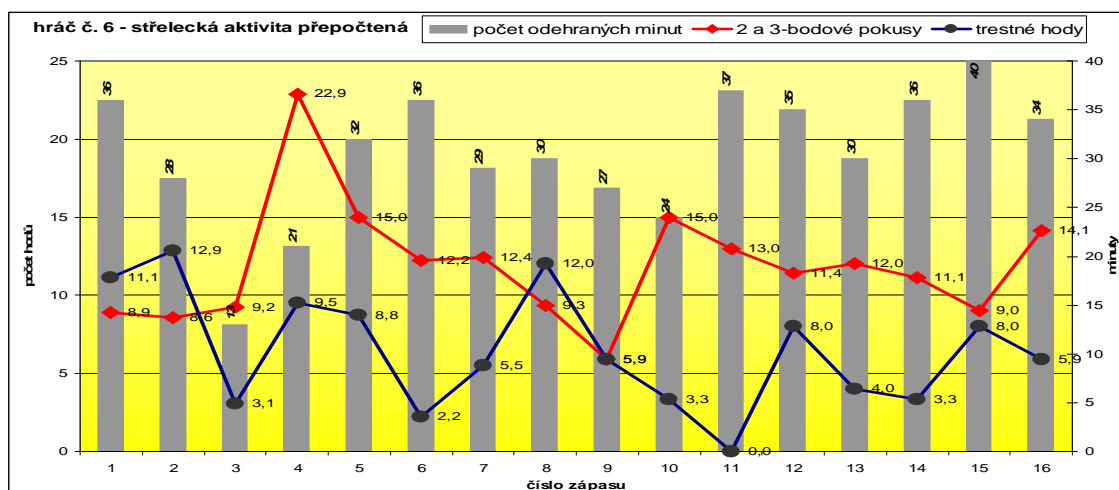
Útočná aktivita - je velmi kolísavá (viz obrázek 17). Vliv počtu zápasů nelze vysledovat.

Hráč číslo 6

Střelecká aktivita - zcela převažuje aktivita 2-bodových hodů (viz obrázek 18). V tomto ohledu je hráč nejlepší z týmu. Klesající počet pokusů v prvních třech zápasech byl způsoben zdravotními problémy, kdy byl hráč nasazován do hry na krátkou dobu (viz obrázek 19). Podobně tomu bylo i v 8. a 9 zápase (zdravotní problém). Za celou sezónu měl hráč však pouze dva tříbodové pokusy (2. a 15. zápas). Z uvedených dat je patrné, že počet zápasů hráče neovlivňuje.

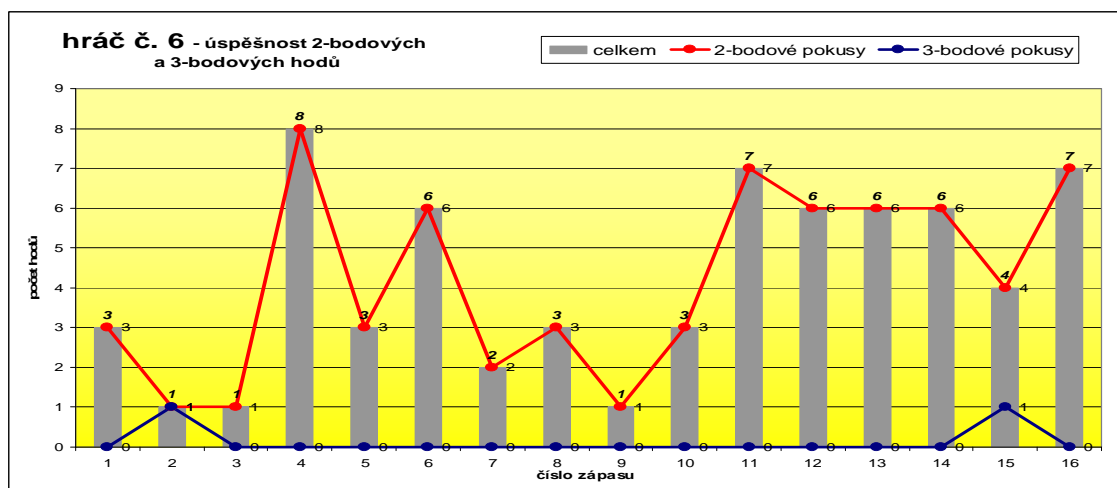


Obrázek 18. Střelecká aktivita hráče č. 6



Obrázek 19. Střelecká aktivita přepočtená hráče č. 6

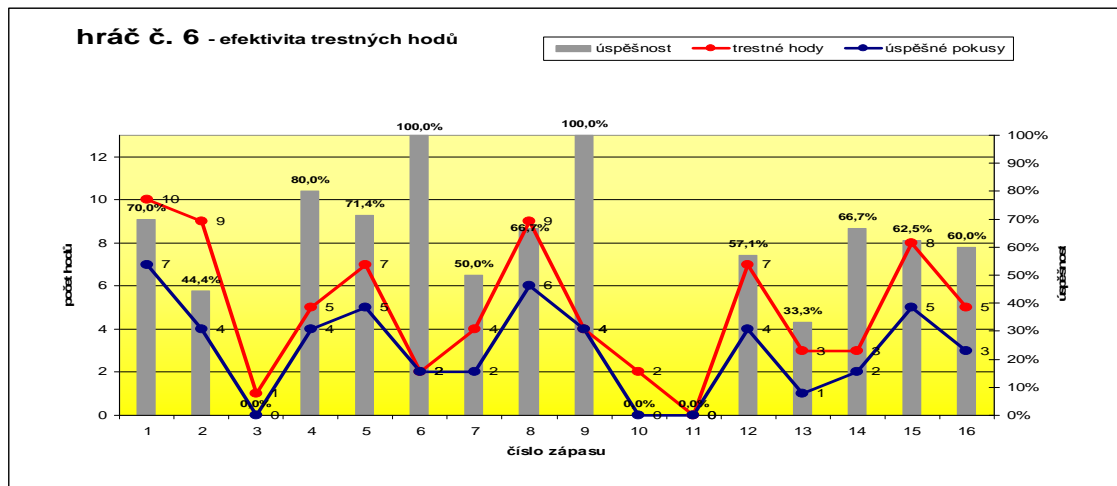
Úspěšnost 2-bodové a 3-bodové střelby (viz obrázek 20) - počet úspěšných pokusů značně kolísá. Ve 3. zápase byl vlivem zdravotních potíží nasazen do hry na krátkou dobu. V 5. je vidět výrazný propad úspěšnosti. Díky dobré obranné činnosti soupeře se nemohl hráč prosadit. Od 4. do 9. zápasu má úspěšnost klesající trend. Teprve od 11. zápasu se úspěšnost střelby ustálila kolem 60%. Vliv počtu zápasů se u hráče neprojevuje.



Obrázek 20. Úspěšné 2-bodové a 3-bodové pokusy hráče č. 6

Úspěšnost trestných hodů - do 9. zápasu kolísá mezi 50% a 100% (vyjma 2., 3. a 13. zápasu) (viz obrázek 21). To je v týmu lepší průměr. Úspěšnost však v závěru sezóny klesla pod průměr týmu.

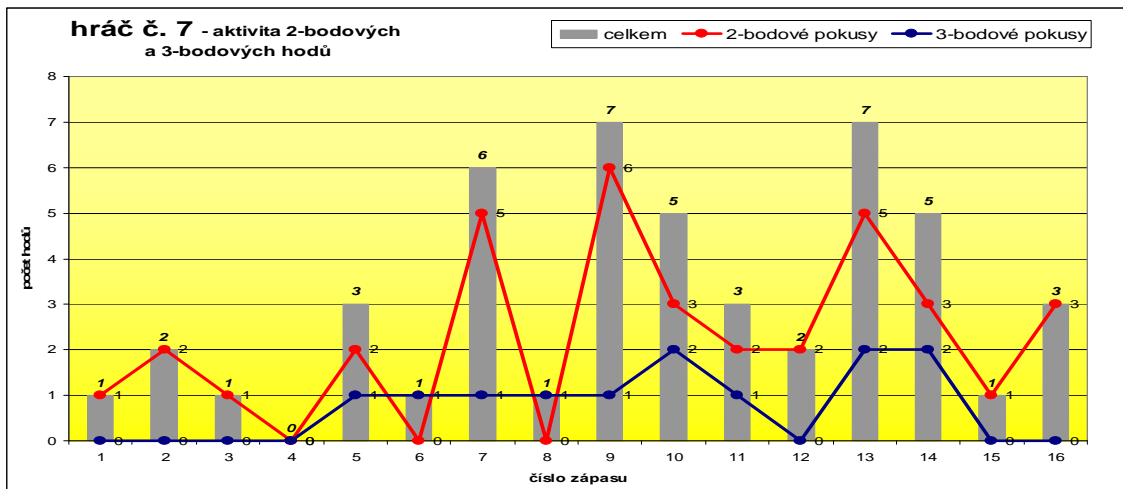
Útočná aktivita - je velmi dobrá (viz obrázek 21). Z celkových výsledků je vidět, že hráč je ze všech hráčů v týmu v tomto ohledu nejaktivnější. Za sezónu měl celkem 80 trestných hodů. 49 úspěšných trestných hodů znamená úspěšnost 61,3%. Nelze však vypořádat závislost na počtu zápasů.



Obrázek 21. Efektivita trestných hodů hráče č. 6

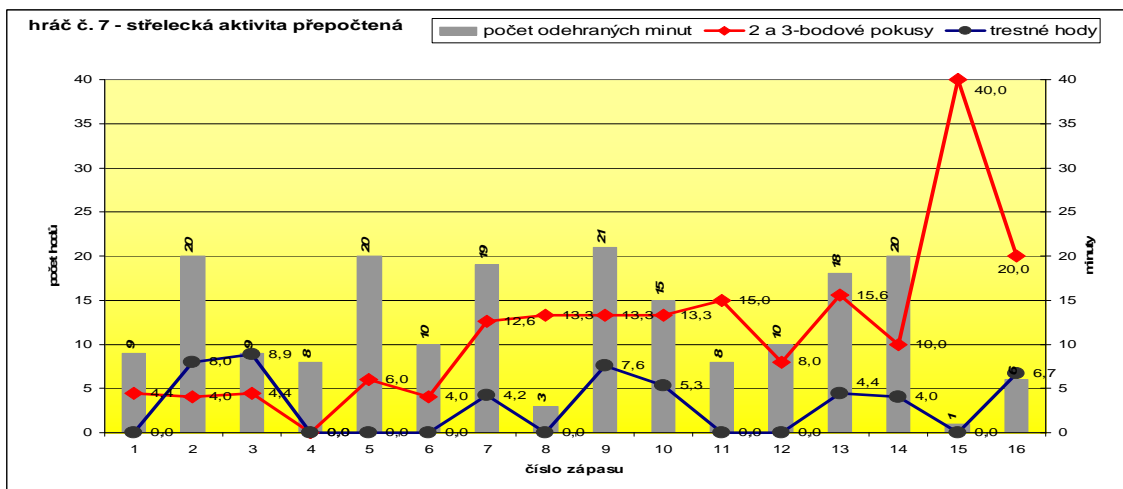
Hráč číslo 7

Střelecká aktivita (viz obrázek 22) - počet pokusů se s každým zápasem až do 9. zápasu zvyšuje. Objektivnější je hodnocení přepočtené aktivity (viz obrázek 23). Budeme-li sledovat počet střeleckých pokusů, můžeme říci, že s přibývajícím počtem zápasů jeho aktivita rostla. V 15. zápase byla doba strávená na hřišti jen 1 minuta, proto je hodnota v tabulce přepočtené střelecké aktivity statisticky nevýznamná. Ovšem vzhledem k počtu pokusů na jeden zápas (nejvýše 7 pokusů 2-bodových a 2 pokusy 3-bodové) nelze hypotézu potvrdit. Počet pokusů není dostatečně reprezentativní.

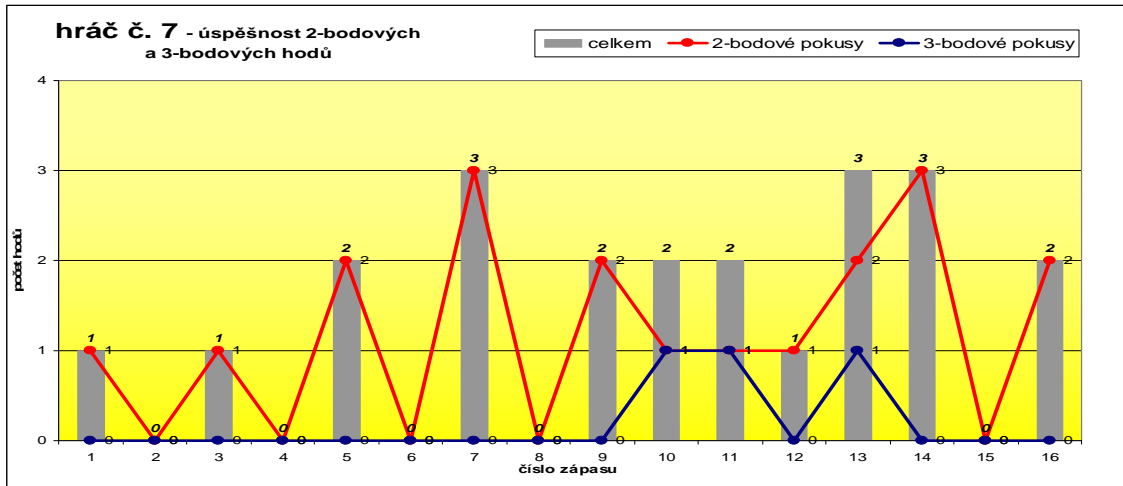


Obrázek 22. Střelecká aktivita hráče č. 7

Úspěšnost 2-bodové a 3-bodové střelby (viz obrázek 24) - hráč zaznamenal nejvýše 3 úspěšné 2-bodové střelecké pokusy na zápas, 3-bodové pokusy pouze 3 za sezónu. Vzhledem k takto nízkému počtu hodů není možné závislost na počtu zápasů sledovat.



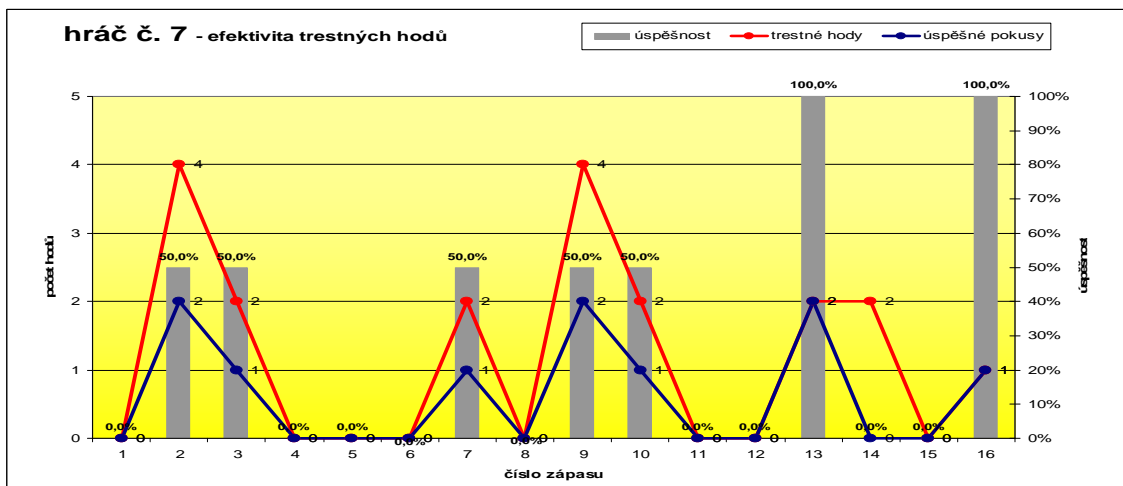
Obrázek 23. Střelecká aktivita přepočtená hráče č. 7



Obrázek 24. Úspěšné 2-bodové a 3-bodové pokusy hráče č. 7

Úspěšnost trestných hodů - je vzácně vyrovnaná (viz obrázek 25). Z 19 trestných hodů za sezónu hráč zaznamenal 10 bodů, což je úspěšnost 52,6%. Tak patří hráč k průměru mužstva. Vliv počtu zápasů na úspěšnost střelby se neprojevuje.

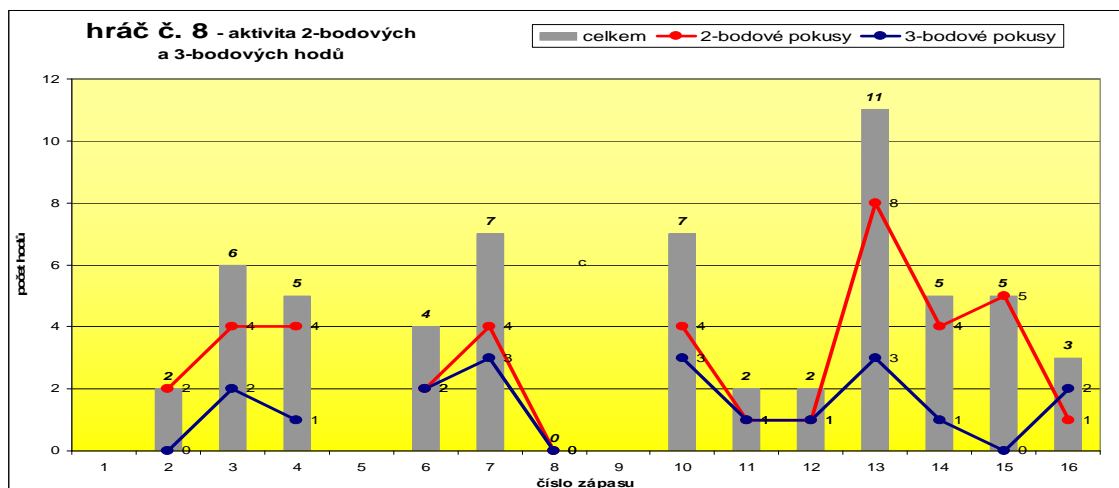
Útočná aktivita (viz obrázek 25) - jakákoli závislost na počtu zápasů není průkazná vzhledem k nízkému počtu trestných hodů (nejvýše 4 ve 2. a 9. zápase) i vzhledem k rozdílnému počtu hodů v jednotlivých zápasech.



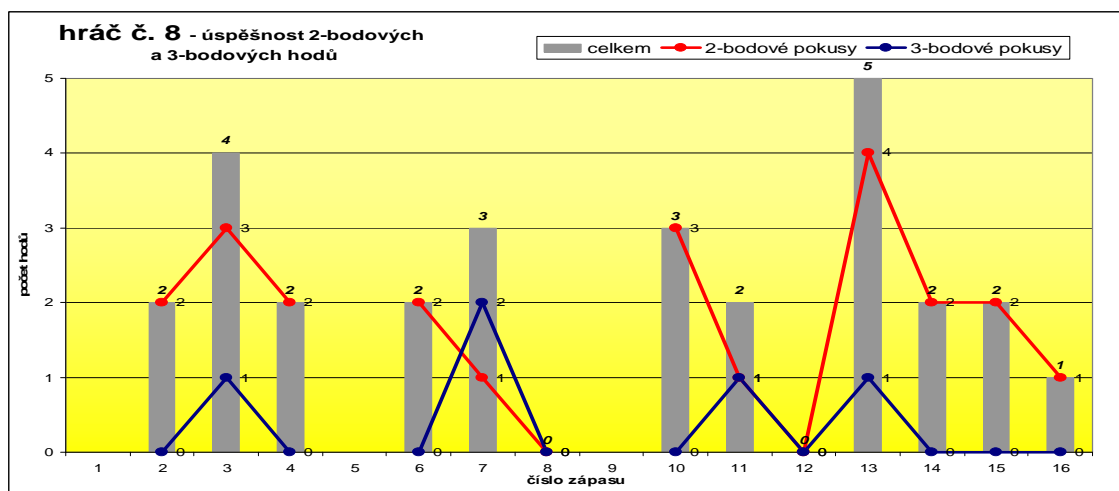
Obrázek 25. Efektivita trestných hodů hráče č. 7

Hráč číslo 8

Střelecká aktivita - hráč nehrál v 1., 5. a 9. zápase (viz obrázek 26). Do ostatních zápasů byl nasazován nerovnoměrně. Z výsledků přepočtené aktivity (viz obrázek 29) je ale vidět, že i přes krátkou dobu, po kterou je nasazován do hry (maximálně 23 minut) je jeho aktivita dobrá. Nedá se vysledovat však vliv počtu zápasů na hráčovu aktivitu.



Obrázek 26. Střelecká aktivita hráče č. 8

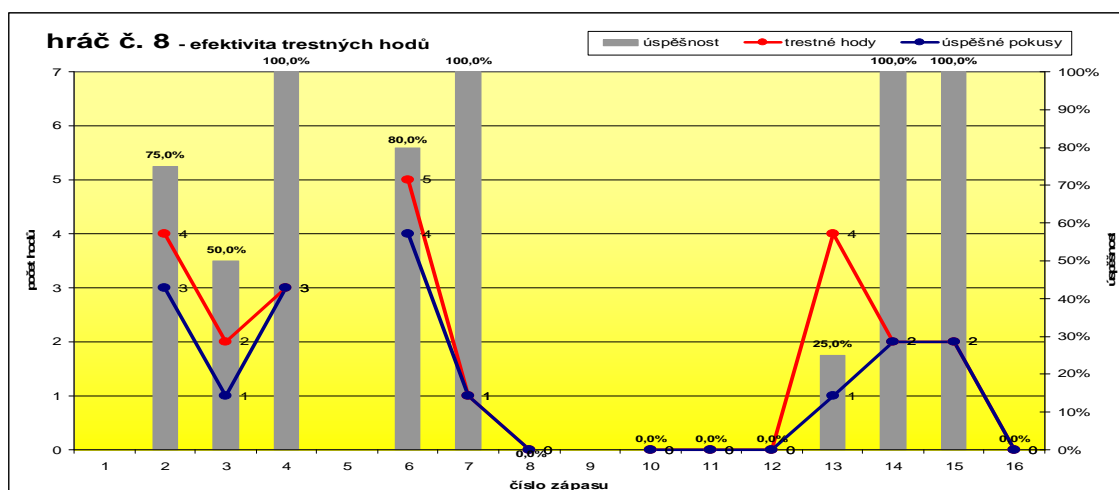


Obrázek 27. Úspěšné 2-bodové a 3-bodové pokusy hráče č. 8

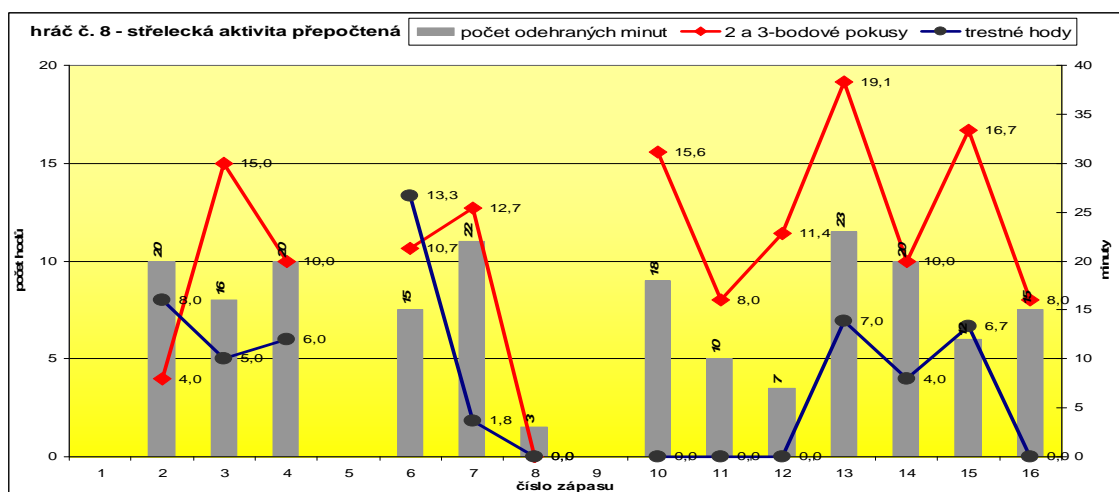
Úspěšnost 2-bodové a 3-bodové střelby (viz obrázek 27) - hráč zaznamenal nejvýše 4 úspěšné 2-bodové hody (ve 13. zápase) nejvýše dva 3-bodové hody (v 7. zápase). To je počet statisticky nevýznamný. Závislost na počtu zápasů nelze prokázat.

Úspěšnost trestných hodů (viz obrázek 28) - úspěšnost trestných hodů je nadprůměrná (73,9% za sezónu). Je ovšem také rozkolísaná (mezi 50% a 100%). Vezmeme-li ale v úvahu fakt, že ve všech jím odehraných zápasech chybil vždy jen jednou (vyjma 13. zápasu), můžeme vyslovit závěr, že úspěšnost trestných hodů je vyrovnaná a vliv počtu zápasů se neprojevuje.

Útočná aktivita - budeme-li sledovat počet trestných hodů v jednotlivých zápasech, nebudou výsledky nijak zajímavé (viz obrázek 28). Ovšem při porovnání se střeleckou aktivitou 2-bodových a 3-bodových hodů je vidět, že hráč je v útoku poměrně aktivní a je tak často faulován. Závislost na počtu zápasů však vypořadovat nelze.



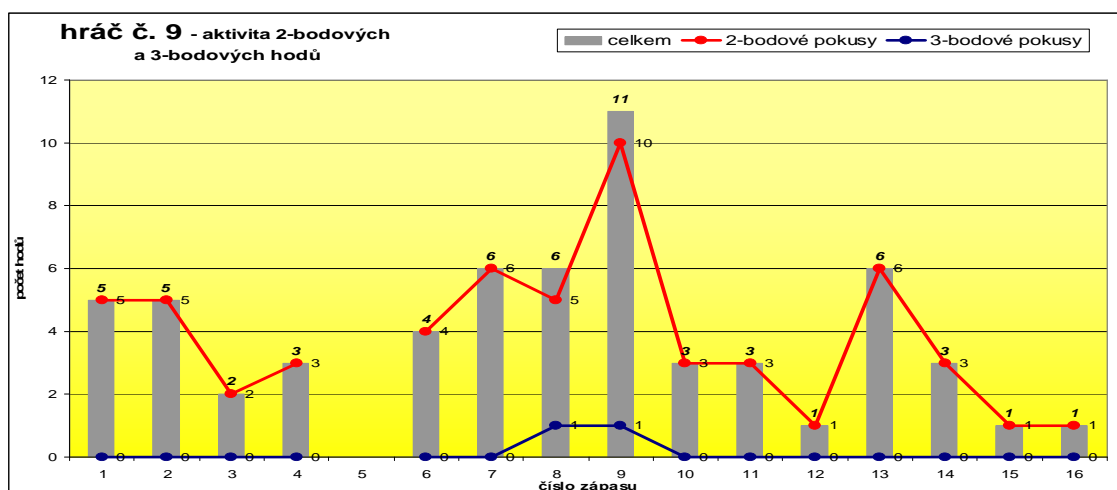
Obrázek 28. Efektivita trestných hodů hráče č. 8



Obrázek 29. Střelecká aktivita přepočtená hráče č. 8

Hráč číslo 9

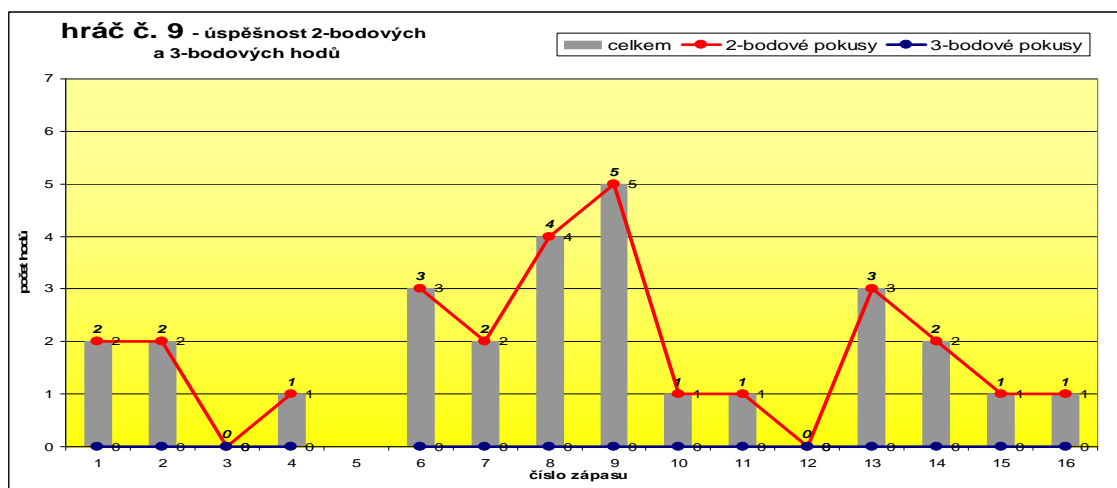
Střelecká aktivita – od 1. do 9. zápasu aktivita roste (viz obrázek 30). Od 10. zápasu byl hráč nasazován na přibližně stejnou dobu (viz obrázek 32) a střeleckou aktivitu lze dobře porovnávat. Závislost počtu zápasů na střelecké aktivitě však není možné vysledovat.



Obrázek 30. Střelecká aktivita hráče č. 9

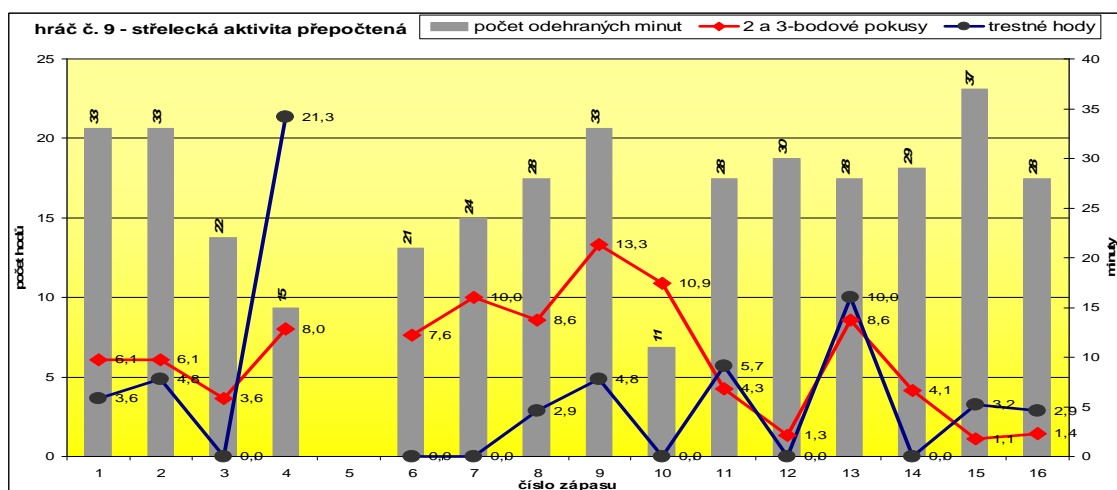
Úspěšnost 2-bodové a 3-bodové střelby (viz obrázek 31) – počet úspěšných střeleckých pokusů také do 9. zápasu roste, ovšem úspěšnost rostoucí trend nemá. Například v 6. a 8. zápase byla 75% resp. 80%, zatímco v 7. zápase dosáhl hráč úspěšnosti jen 33,3%. Bez ohledu na čas strávený na hřišti jsou střelecké výkony velmi nevyrovnané. O vlivu počtu zápasů na úspěšnost střelby proto hovořit nelze.

Úspěšnost trestných hodů (viz obrázek 33) - úspěšnost trestných hodů je podprůměrná (nejvýše 50% za celou sezónu). Je evidentní, že počet odehraných zápasů se na úspěšnosti trestných hodů neprojevuje.

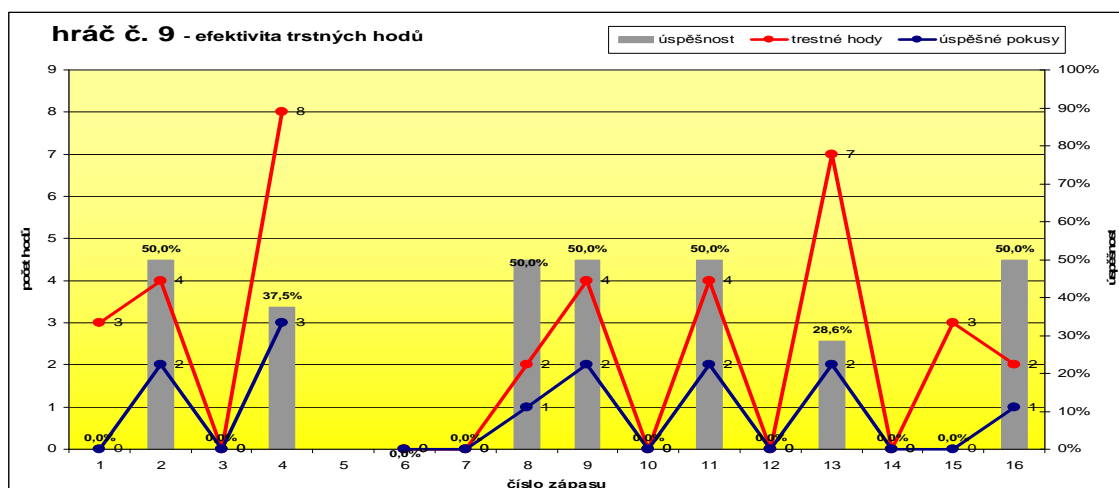


Obrázek 31. Úspěšné 2-bodové a 3-bodové pokusy hráče č. 9

Útočná aktivita – nijak výrazně se v jednotlivých zápasech nemění (viz obrázek 33). Zajímavý je počet trestných hodů ve 4. zápase, kdy hráč zaznamenal pouze 3 dvoubodové pokusy, ovšem 8 trestných hodů. Podobně tomu bylo i v 13. zápase. Z uvedených hodnot je patrné, že aktivita hráče v útoku nepolevila (jak by se mohlo jevit z předešlých tabulek). Závislost na počtu zápasů nepozorujeme.



Obrázek 32. Střelecká aktivita přepočtená hráče č. 9

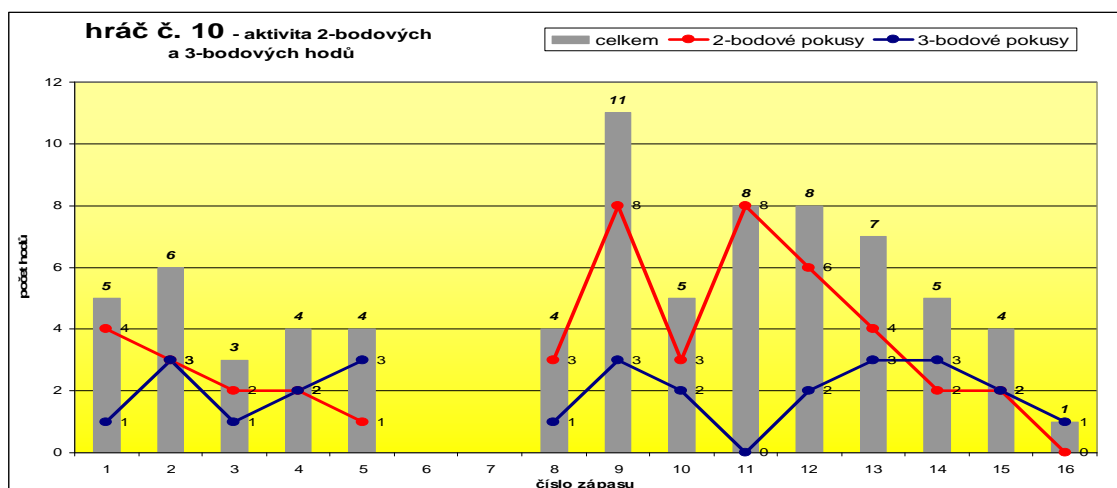


Obrázek 33. Efektivita trestných hodů hráče č. 9

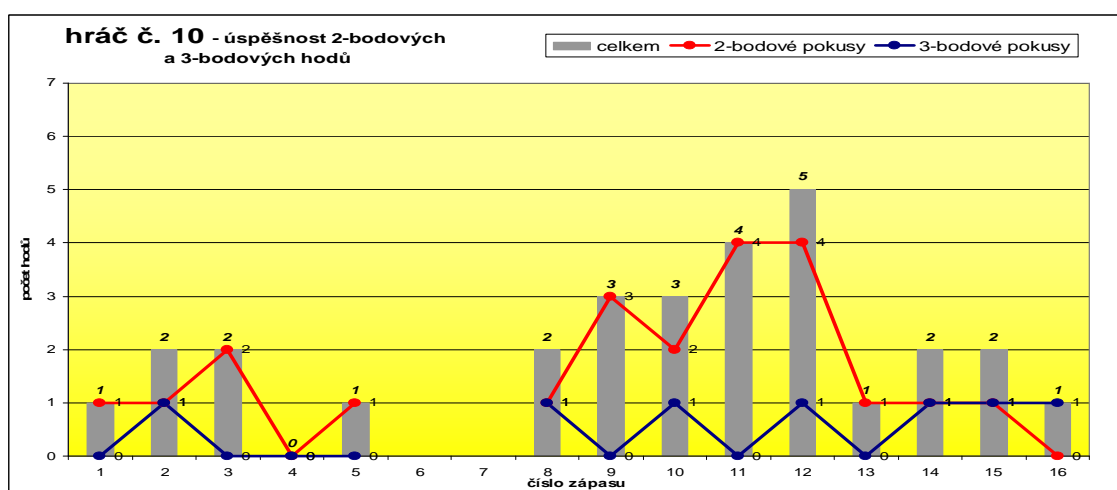
Hráč číslo 10

Střelecká aktivita (viz obrázek 34) – od 1. do 8. zápasu je počet pokusů srovnatelný (6. a 7. zápas hráč nehrál). V 9. a 11. zápase strávil hráč na hřišti více času (viz obrázek 37) a to se projevilo i v počtu střeleckých pokusů. Ovšem v dalších zápasech již aktivita klesala. V posledních třech zápasech by proto častěji střídán. Díky tomu je počet pokusů nižší. Závislost na počtu zápasů se neprojevuje.

Úspěšnost 2-bodové a 3-bodové střelby (viz obrázek 35) – počet úspěšných pokusů mírně roste až do 12. zápasu (dosáhla postupně až 66,7% 2-bodových hodů v 10. a 12. zápase). Dalo by se usoudit, že úspěšnost se s počtem zápasů zvyšuje. Ovšem vzhledem k celkovému počtu úspěšných hodů (maximálně 4 dvoubodové a 1 třibodový) je takové tvrzení nepodložené.



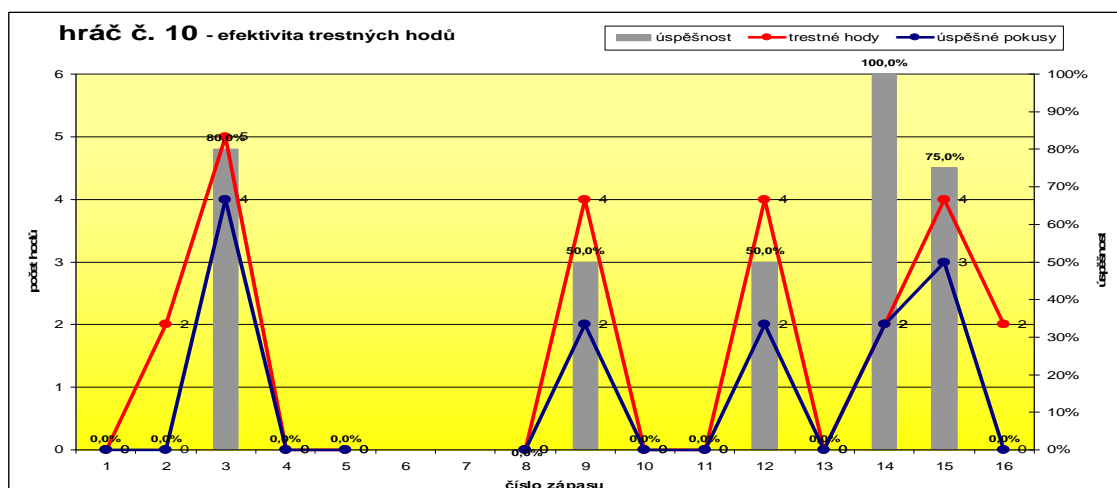
Obrázek 34. Střelecká aktivita hráče č. 10



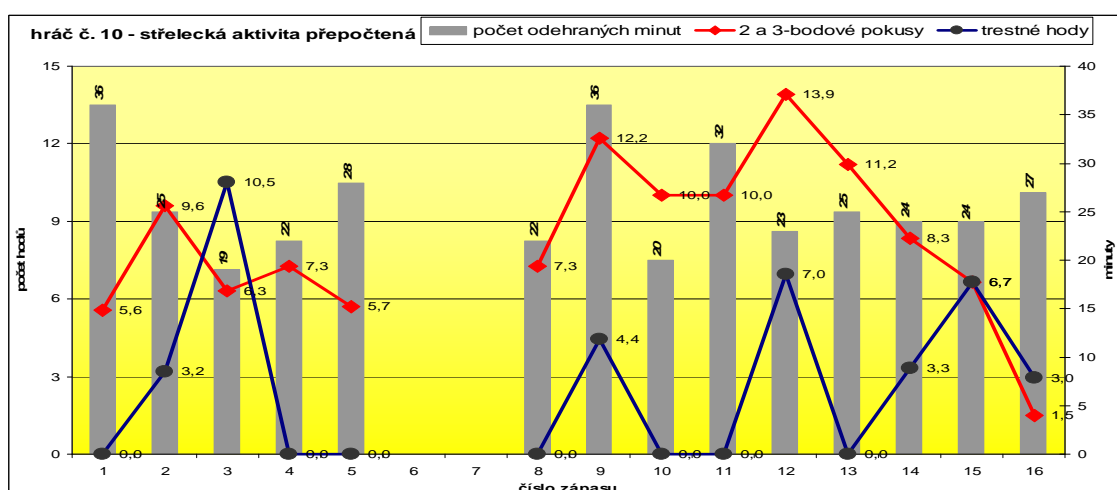
Obrázek 35. Úspěšné 2-bodové a 3-bodové pokusy hráče č. 10

Úspěšnost trestných hodů – úspěšnost neklesá pod 50% (viz obrázek 36). To je v rámci týmu nadprůměrný výsledek. Je zřejmé, že se počet zápasů v úspěšnosti trestných hodů neprojevuje

Útočná aktivita – aktivita měřená počtem trestných hodů (viz obrázek 36) je velmi nerovnoměrná. Jakoukoli závislost na počtu zápasů nenajdeme. Porovnáme-li útočnou aktivitu s počtem střeleckých pokusů, je vidět, že v 11. a 13. zápase, kdy hráč vyslal na soupeřův koš celkem 11 resp. 8 střel, byl v útoku úspěšný. To se odrazilo i v počtu faulů na něj a tedy i v počtu trestných hodů (v obou zápasech 4 trestné hody). Naproti tomu ve 3. zápase měl hráč 6 pokusů 2-bodových a 3-bodových a 6 trestných hodů. Nižší počet pokusů je vyvážen trestnými hody. To lze přičíst dobré obraně soupeře.



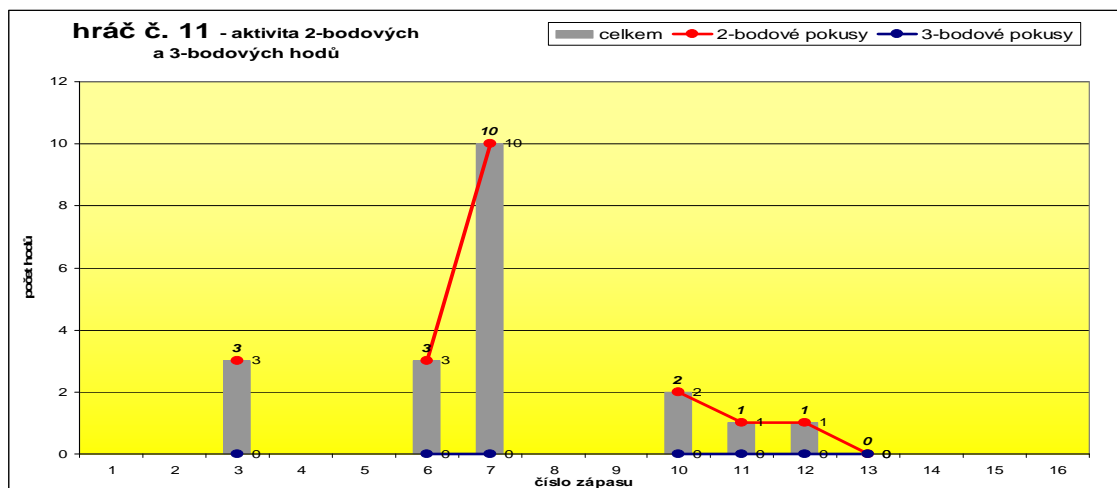
Obrázek 36. Efektivita trestných hodů hráče č. 10



Obrázek 37. Střelecká aktivita přepočtená hráče č. 10

Hráč číslo 11

Střelecká aktivita – hráč odehrál jen pět zápasů (viz obrázek 38). V 7. zápase odehrál nejvíce minut, proto je počet střeleckých pokusů výrazně vyšší. Závislost na počtu zápasů nelze sledovat.

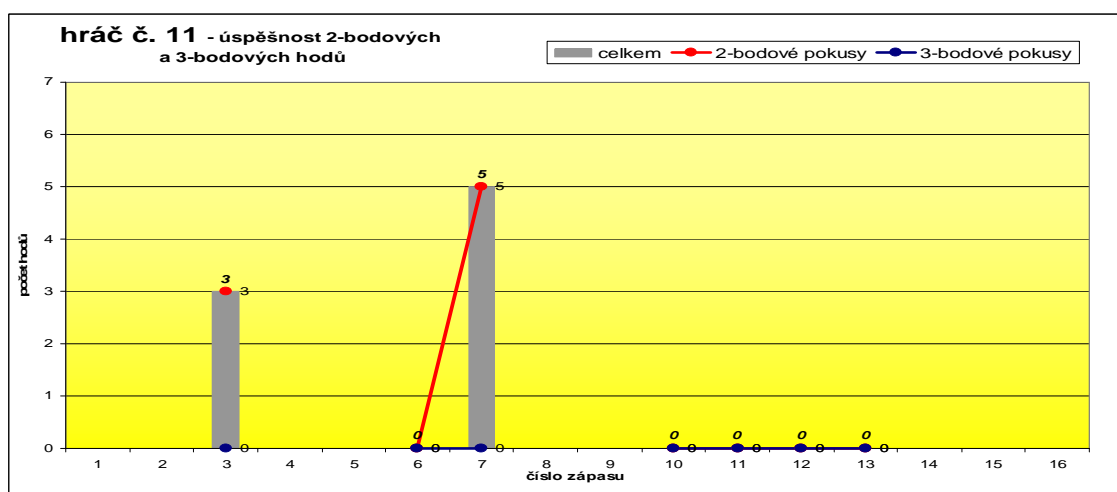


Obrázek 38. Střelecká aktivita hráče č. 11

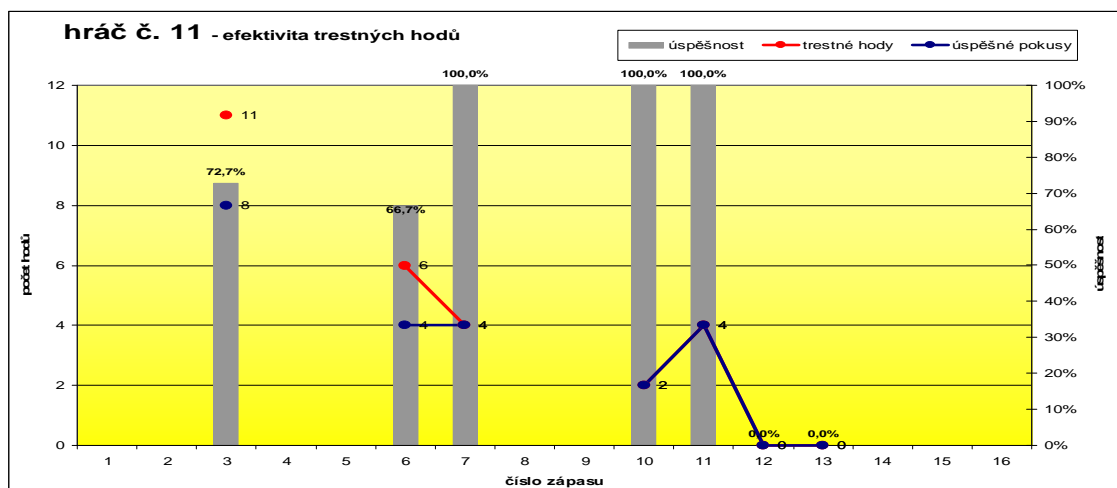
Úspěšnost 2-bodové a 3-bodové střelby – úspěšnost je nízká (viz obrázek 39). Je ve 3. zápase (1. hráčem odehraný) byla úspěšnost 100%, v 7. zápase pak 50%. V ostatních zápasech je úspěšnost nulová. Ve střelbě ze hry je hráč v rámci týmu podprůměrný. Závislost na počtu zápasů zde nelze vysledovat.

Úspěšnost trestných hodů – na rozdíl od střelby ze hry je úspěšnost trestných hodů nadprůměrná. Ve všech zápasech neklesla pod 66,6% (viz obrázek 40). Úspěšnost s počtem zápasů roste, i když při klesajícím počtu hodů. Můžeme konstatovat, že se příznivě projevuje vliv počtu zápasů na úspěšnost střelby.

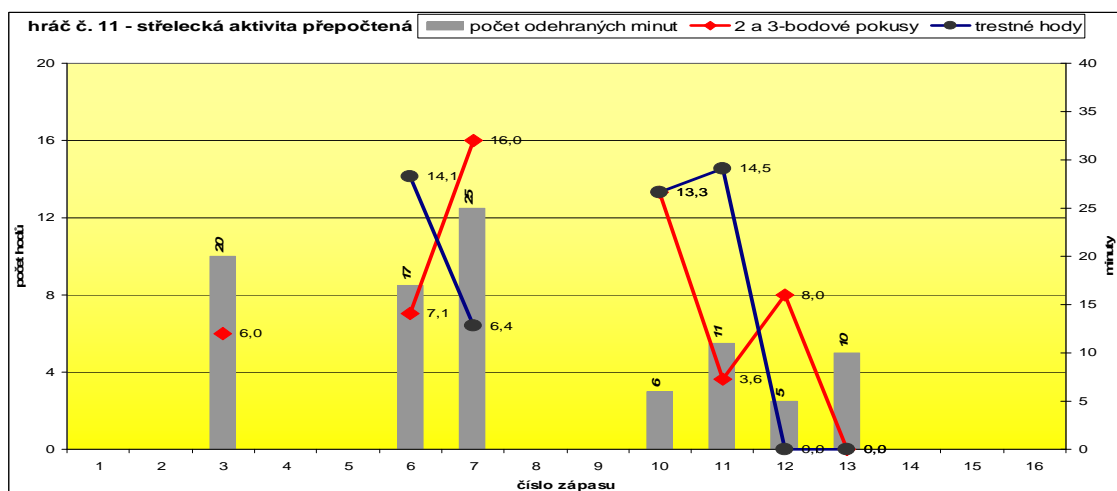
Útočná aktivita – aktivita měřená počtem trestných hodů (viz obrázek 40) je v prvních dvou hráčem odehraných zápasech nadprůměrná. Dosahuje 3,66 trestného hodu na zápas. To je nejvíce ze všech hráčů týmu. S počtem zápasů však aktivita klesá.



Obrázek 39. Úspěšné 2-bodové a 3-bodové pokusy hráče č. 11



Obrázek 40. Efektivita trestných hodů hráče č. 11



Obrázek 41. Střelecká aktivita přepočtená hráče č. 11

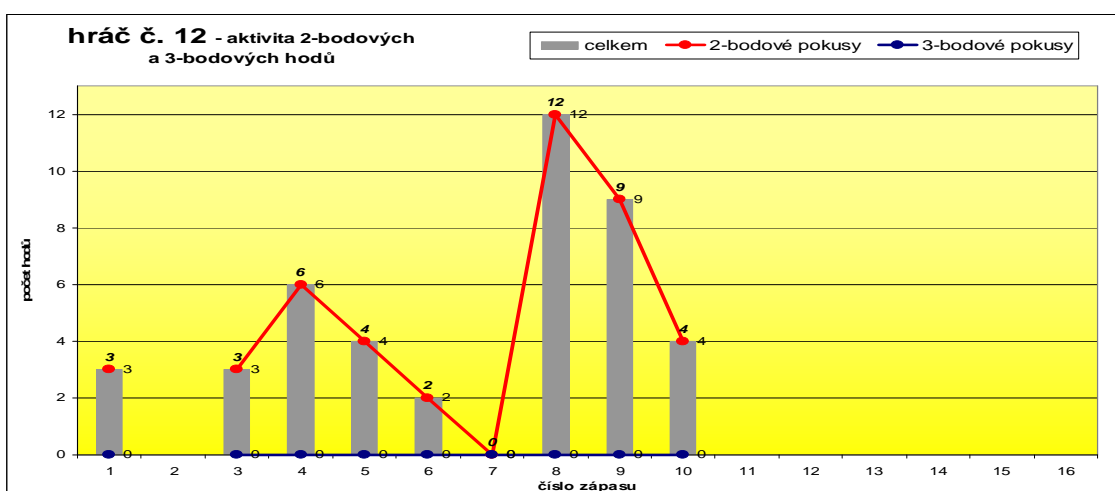
Hráč číslo 12

Střelecká aktivita – hráč je více aktivní ve hře pod košem (viz obrázek 42). Je nejvyšším hráčem týmu. Střelba z dálky není jeho silnou stránkou. Počet 3-bodových pokusů je nulový. Hráč odehrál pouze 9 zápasů. Ze statistiky nelze vyčíst, zda je hráčova aktivita závislá na počtu zápasů. Pokles počtu pokusů byl způsoben zdravotním stavem hráče. V 5. až 7. zápase se doba pobytu na hřišti postupně zkracovala. V 8. a 9. zápase byl v základní pětce a to se projevilo i na střelecké aktivitě.

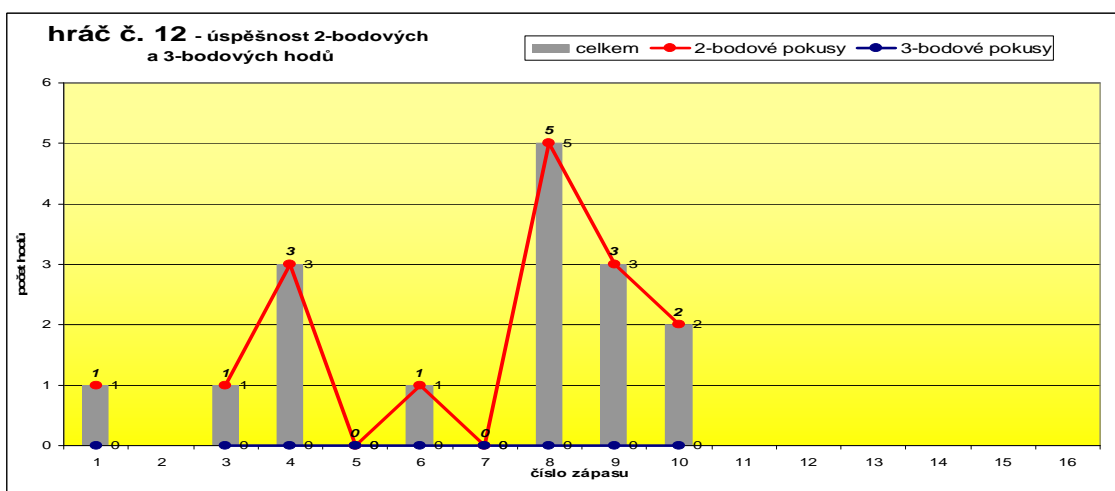
Úspěšnost 2-bodové a 3-bodové střelby – nepřesahuje 50%, je tedy podprůměrná (viz obrázek 43). Přesto, že je hráč nejvyšší v týmu, je jeho střelecká potence nízká. Ani v tomto ohledu nelze vysledovat závislost na počtu zápasů.

Úspěšnost trestných hodů – vzhledem k tomu, že hráč absolvoval pouze 4 trestné hody, a to v 5. a 8. zápase (viz obrázek 44), není možné úspěšnost střelby komentovat.

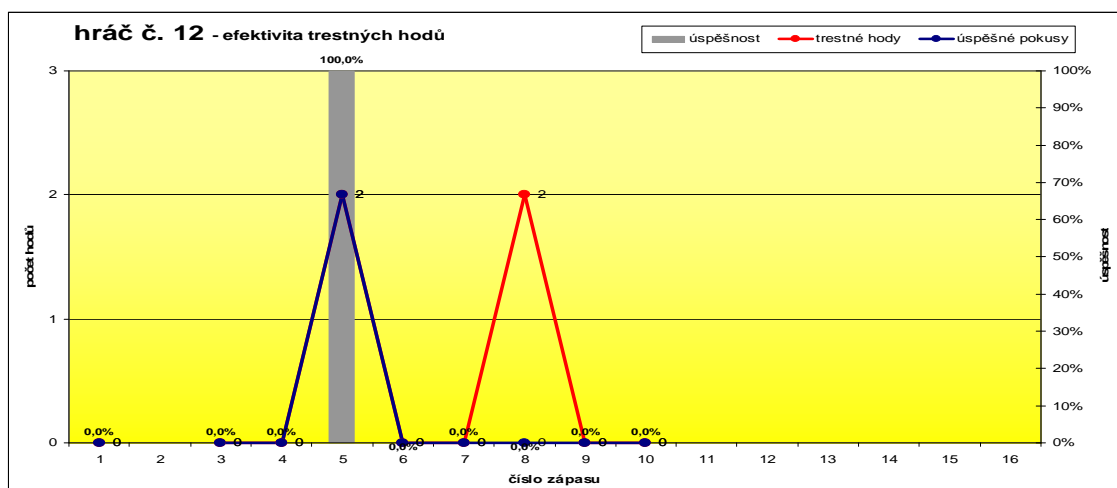
Útočná aktivita – útočnou aktivitu nelze hodnotit (viz obrázek 44). Hráč využívá při střelbě své výšky a jen zřídka bývá faulován.



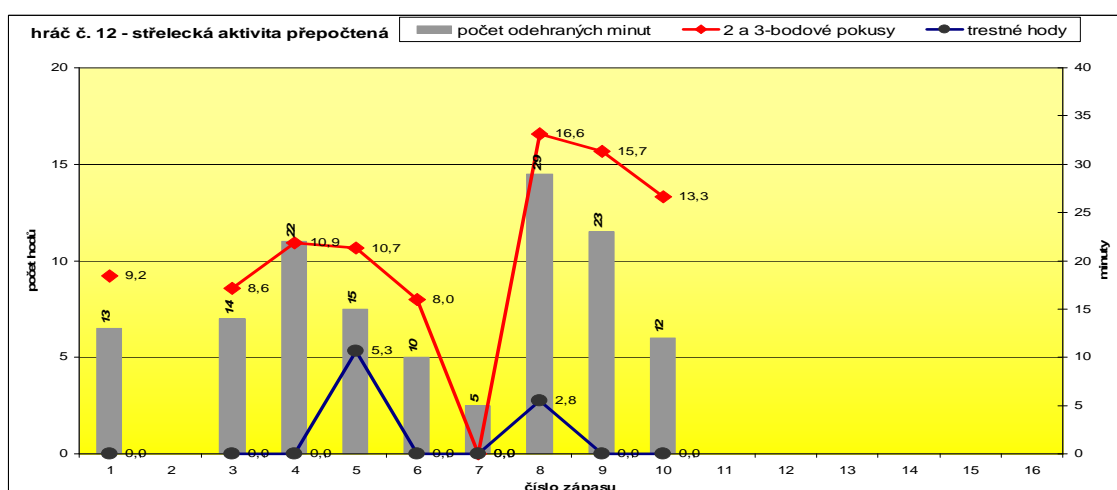
Obrázek 42. Střelecká aktivita hráče č. 12



Obrázek 43. Úspěšné 2-bodové a 3-bodové pokusy hráče č. 12



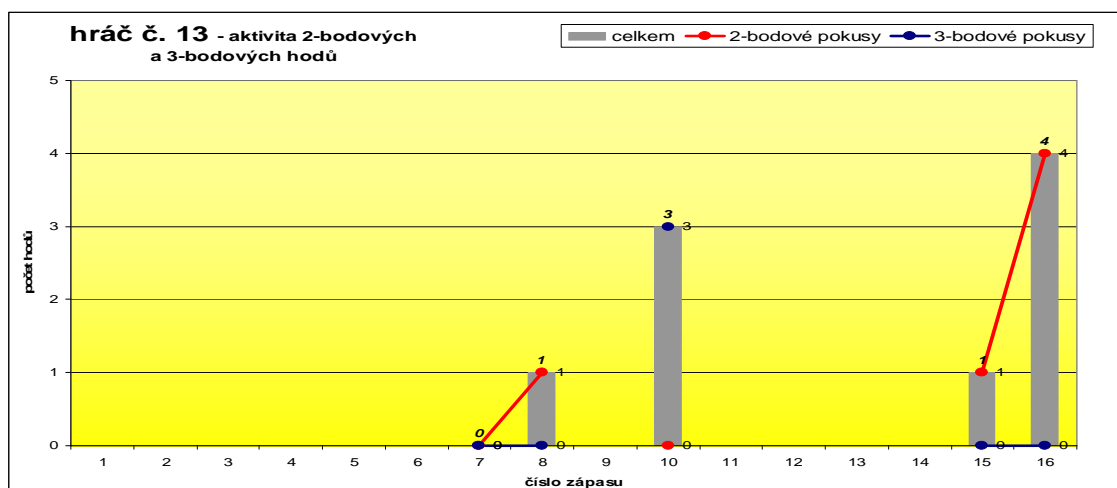
Obrázek 44. Efektivita trestných hodů hráče č. 12



Obrázek 45. Střelecká aktivita přepočtená hráče č. 12

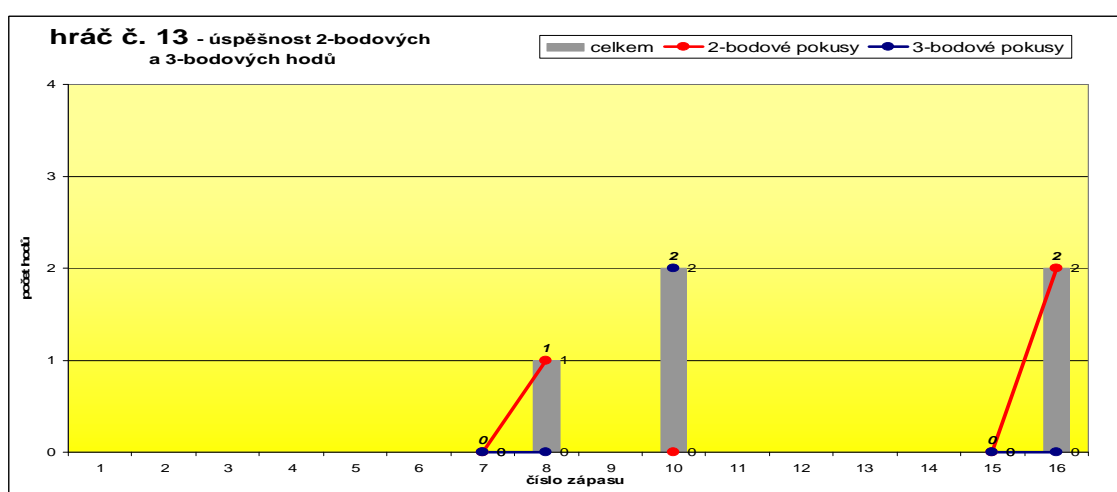
Hráč číslo 13

Střelecká aktivita – hráč byl nasazen do hry jen v pěti zápasech (viz obrázek 46). Vzhledem nízkému k počtu střeleckých pokusů nelze jakoukoliv závislost na počtu zápasů vysledovat.

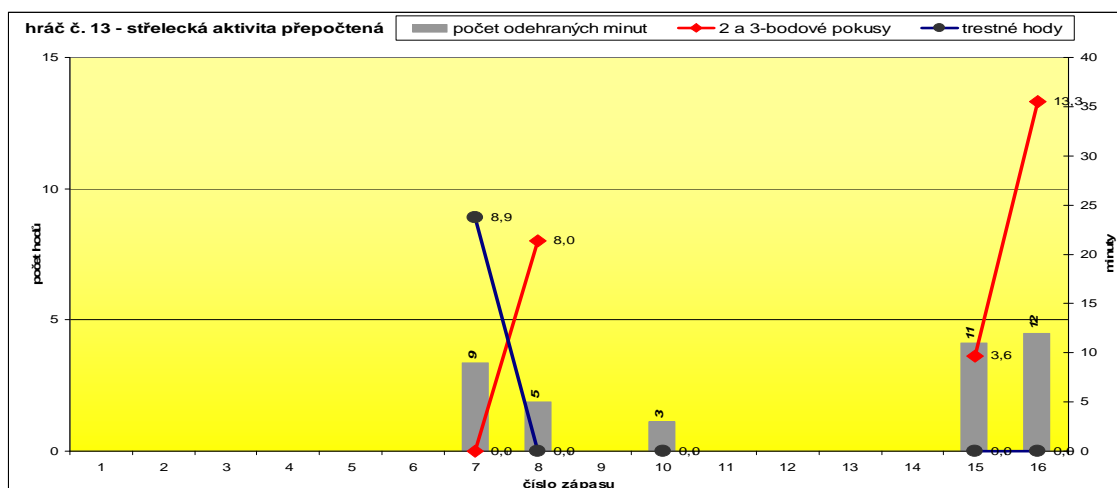


Obrázek 46. Střelecká aktivita hráče č. 13

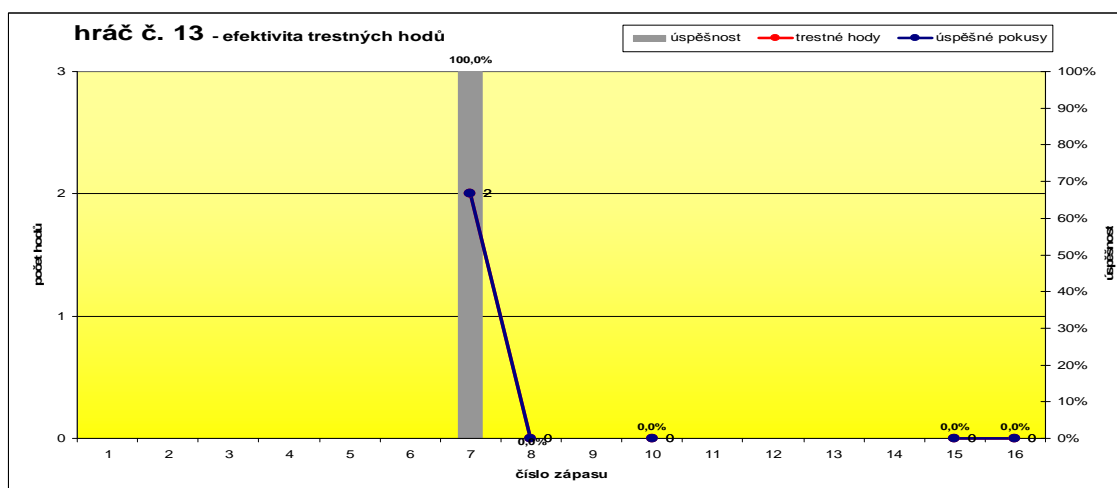
Úspěšnost 2-bodové a 3-bodové střelby (viz obrázek 47) - přestože je úspěšnost statisticky nadprůměrná (u 2-bodových hodů 50% a u 3-bodových 66,6%), nemají tato čísla žádný praktický význam pro hodnocení hráče. Závislost na počtu zápasů také sledovat nelze.



Obrázek 47. Úspěšné 2-bodové a 3-bodové pokusy hráče č. 13



Obrázek 48. Střelecká aktivita přepočtená hráče č. 13



Obrázek 49. Efektivita trestných hodů hráče č. 13

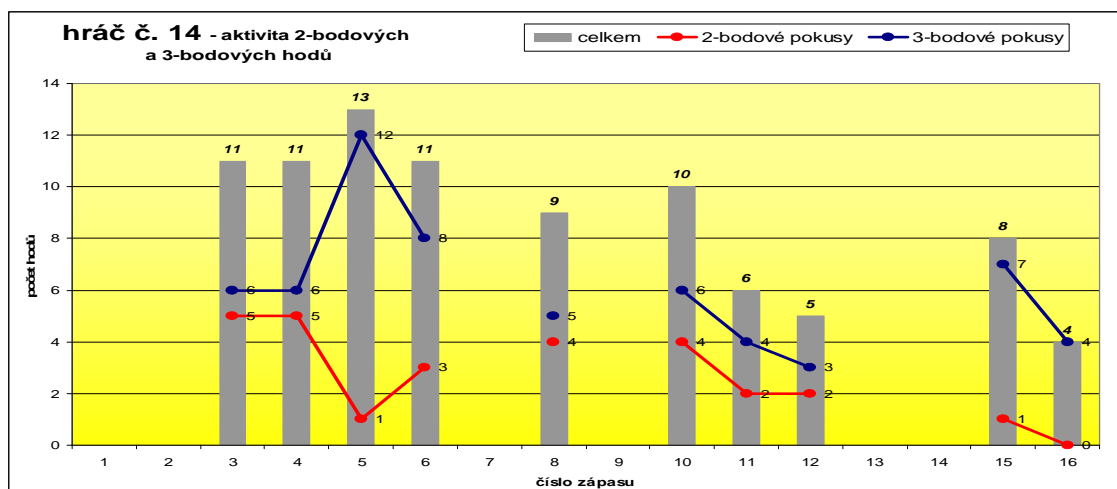
Úspěšnost trestných hodů – hráč absolvoval pouze 2 trestné hody za sezónu (viz obrázek 49), není možné úspěšnost střelby komentovat.

Útočná aktivita - ani tu nelze kvůli počtu trestných hodů hodnotit (viz obrázek 49).

Hráč číslo 14

Střelecká aktivita - počet 2-bodových a 3-bodových pokusů je ve všech zápasech celkem vyrovnaný (viz obrázek 50). Výjimkou je 5. zápas, kde střelbu z blízka nahradila střelba z dálky díky dobré obranné činnosti soupeře. V 11. a dalších zápasech aktivita hráče poněkud poklesla, ovšem rozdíl není nijak dramatický. V 3. až 12. zápase

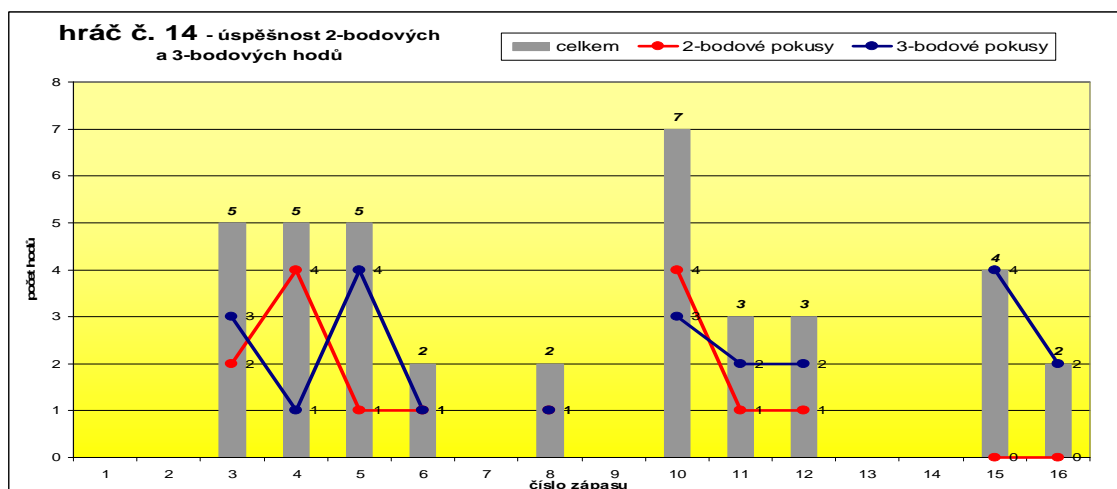
byla doba strávená na hřišti srovnatelná (viz obrázek 53). Je vidět, že počet odehraných zápasů střeleckou aktivitu hráče nijak neovlivňuje.



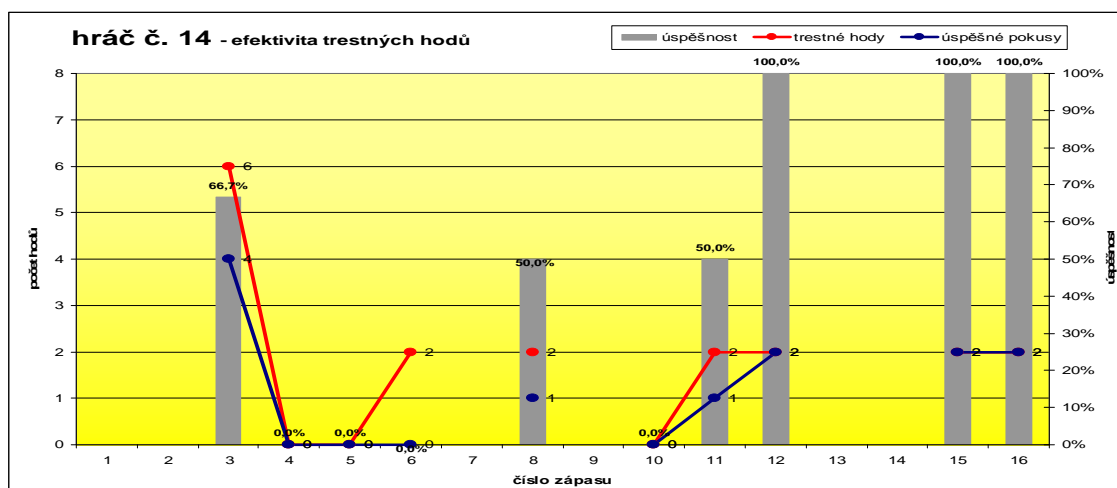
Obrázek 50. Střelecká aktivita hráče č. 14

Úspěšnost 2-bodové a 3-bodové střelby (viz obrázek 51) - počet úspěšných hodů téměř kopíruje počet pokusů. Úspěšnost se pohybuje kolem hranice 50%. závislost na počtu zápasů nepozorujeme.

Úspěšnost trestných hodů (viz obrázek 52)- úspěšnost neklesá pod 50% (výjimkou je 6. zápas). To je nadprůměrná bilance. Úspěšnost sice od 8. zápasu roste, ovšem vzhledem k počtu trestných hodů na zápas (kromě 3. zápasu nejvýše 2) není možné závislost na počtu zápasů prokázat.

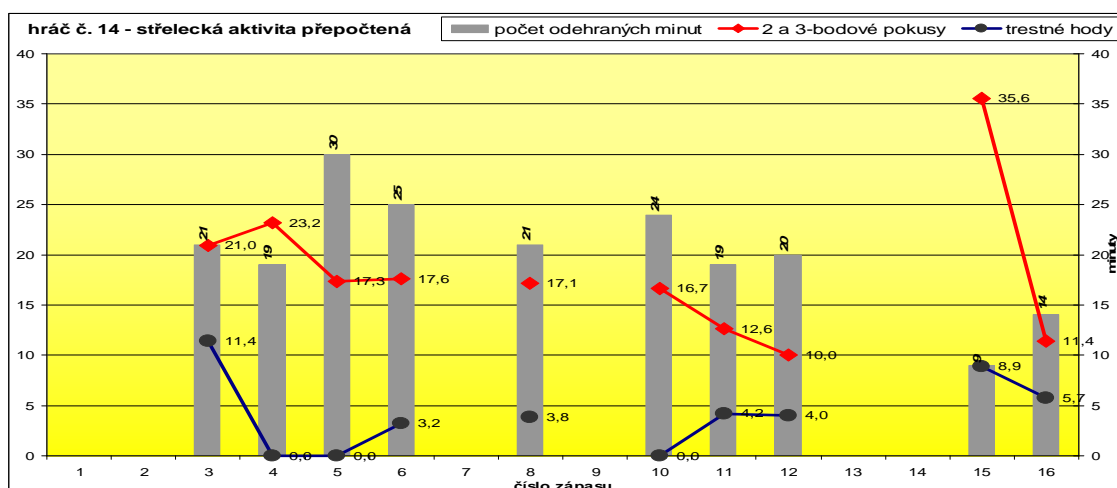


Obrázek 51. Úspěšné 2-bodové a 3-bodové pokusy hráče č. 14



Obrázek 52. Efektivita trestných hodů hráče č. 14

Útočná aktivita (viz obrázek 52) - hráč patří k nejstarším v týmu a nelze od něho očekávat dravost. Využívá svých zkušeností a je častěji nahrávačem a tvůrcem hry. Ze statistiky se závislost na počtu zápasů vyčíst nedá.



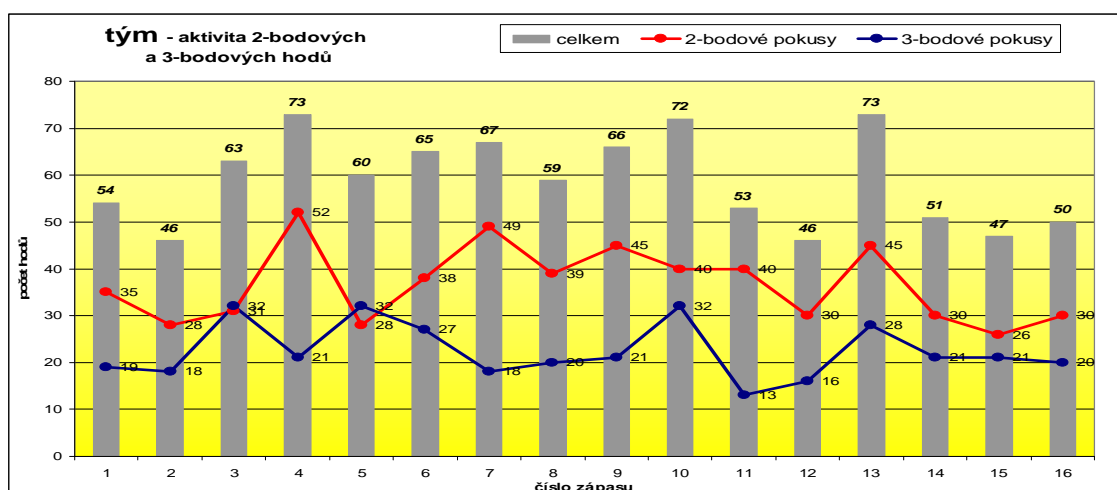
Obrázek 53. Střelecká aktivita přepočtená hráče č. 14

Hráč číslo 15

Hráč hrál pouze v jednom zápase s nulovou bilancí střeleckých pokusů i trestných hodů. Proto nelze jeho výkony komentovat.

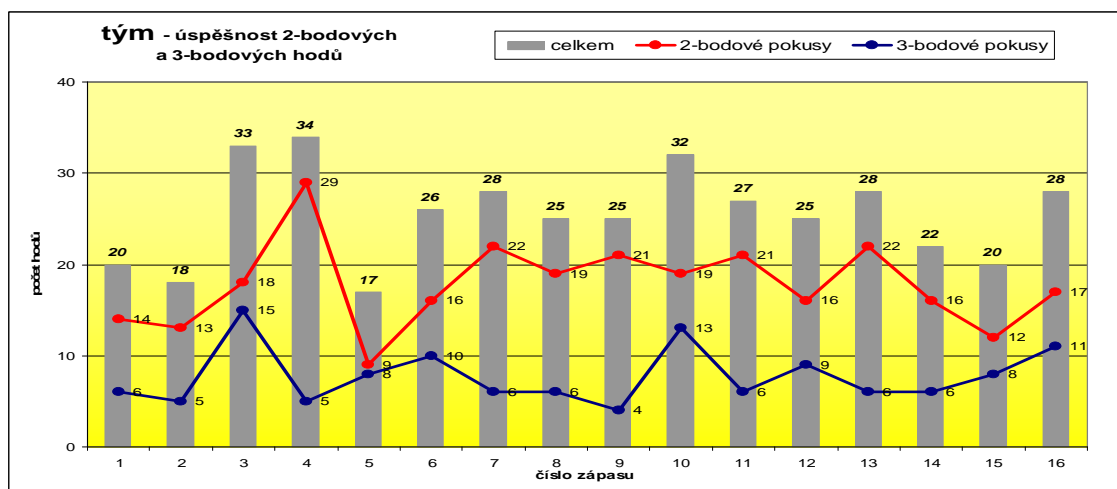
Celý tým

Střelecká aktivita (viz obrázek 54) - počet 2- bodových pokusů zpočátku sezóny mírně roste, od 11. zápasu nastává pokles s výjimkou 13. zápasu. U třibodových pokusů je větší kolísavost, což je dáno nepochybně kvalitou soupeřovy obrany. Celková střelecká aktivita týmu má až do 10 zápasu rostoucí tendenci, v závěru sezóny pak aktivita klesá.



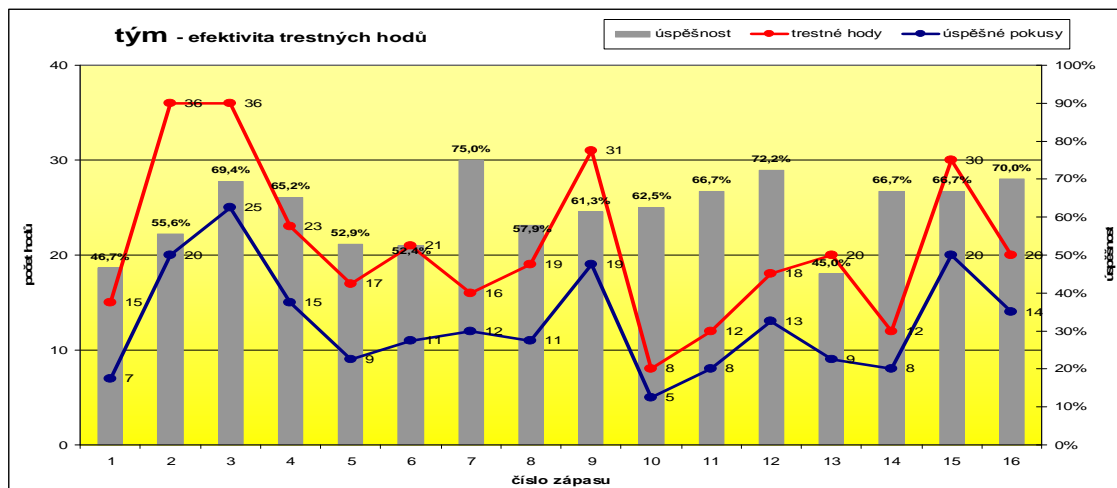
Obrázek 54. Střelecká aktivita celého týmu

Úspěšnost 2-bodové a 3-bodové střelby (viz obrázek 55) - úspěšnost 2-bodové střelby rostla ke 4. zápasu, poté kolísala mezi 16 a 22 úspěšnými pokusy. Výsledek tak ovlivňovala úspěšnost trojek. To je patrné zejména ve 3., 9. a 10. zápase. Závislost na počtu zápasu ale není zcela zřejmá.



Obrázek 55. Úspěšné 2-bodové a 3-bodové pokusy celého týmu

Úspěšnost trestných hodů - úspěšnost výrazně stoupla v prvních třech zápasech spolu s počtem trestných hodů (viz obrázek 56). Nárůst úspěšnosti v 8. až 12. zápase se však na výsledku zápasu projevil výrazněji pouze v 9. zápase (19 bodů), protože v ostatních zápasech bylo dosaženo menšího počtu bodů.

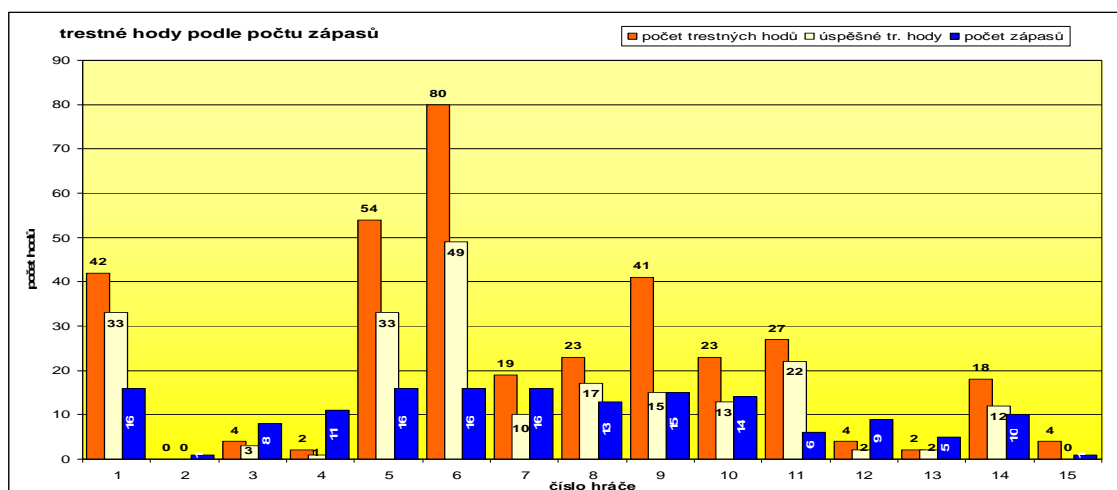


Obrázek 56. Efektivita trestných hodů celého týmu

Útočná aktivita (viz obrázek 56) - rostoucí trend je možné sledovat v prvních třech zápasech. Tady dosáhla aktivita nadprůměru. Poté nastává pokles a aktivita se prakticky nemění.

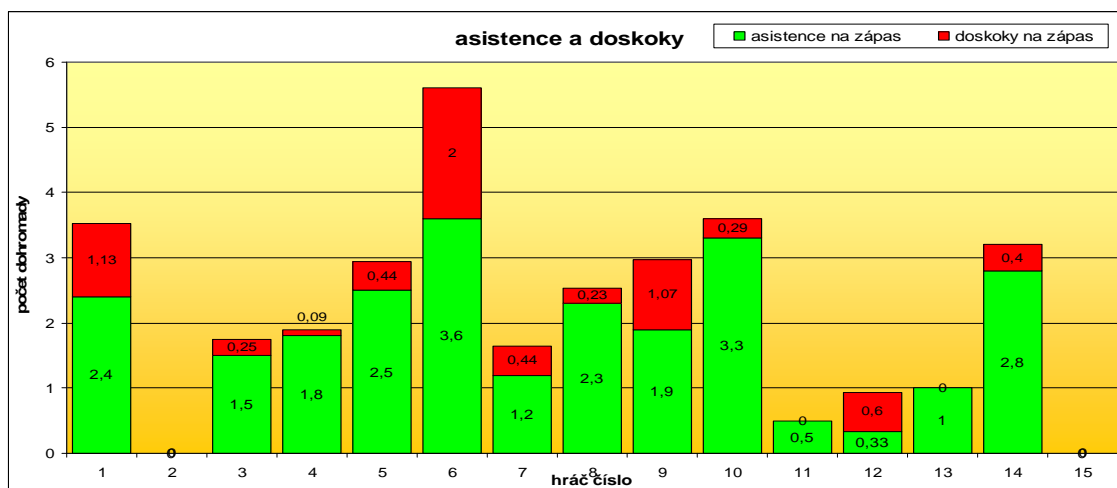
Rozbor dalších herních činností

Útočnou aktivitu hráčů můžeme posoudit vzhledem k celkovému počtu zápasů odehraných v sezóně (viz obrázek 57). Jednoznačně neaktivnějším je v tomto ohledu hráč č. 6 s 80 trestnými hody. Ovšem za pozornost stojí hráč č. 11, který odehrál jen 6 zápasů, zaznamenal 27 pokusů a z toho 22 úspěšných. To svědčí o jeho velké aktivitě v útoku i pod košem. Je také nejúspěšnějším střelcem trestných hodů (pomineme-li hráče, kteří měli za sezónu 4 a méně trestných hodů).



Obrázek 57. Trestné hody podle počtu zápasů

Zajímavý bude i pohled na útočnou aktivitu přes počet asistencí a útočných doskoků (viz obrázek 58). Počet asistencí ukazuje, do jaké míry je hráč tvůrcem hry, jak dokáže na sebe vázat obránce a vytvořit tak vhodnou situaci k přihrávce pod koš. Aktivita v doskocích je úkolem těch nejvyšších hráčů, a tak se dá předpokládat, že právě oni budou těmi nejlepšími. Poměřovat budeme počet doskoků na zápas a počet asistencí na zápas, protože počet odehraných zápasů se u jednotlivých hráčů liší.



Obrázek 58. Asistence a útočné doskoky na zápas

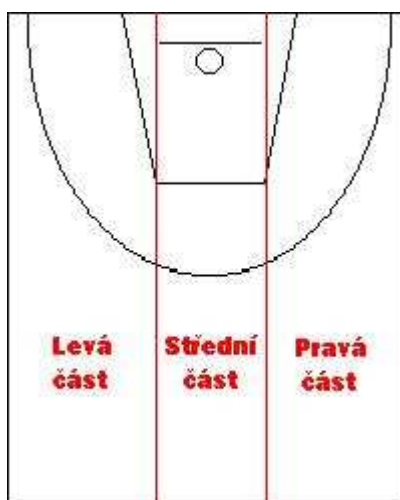
Nejllepšími rozehrávači jsou hráči č. 6 a 10. Výsledek nás poněkud překvapí u hráče č. 6. Je totiž pivot, zatímco hráč. č. 10 je rozehrávač. Za pozornost stojí i výsledek hráče č. 14, který je (jak už bylo zmíněno dříve) nejstarší v týmu (pomineme-li hráče č. 2, který odehrál jen několik minut v jednom zápase). I když je na postu křídla, jeho

schopnost tvořit hru jsou neocenitelné. Přes svůj nezvykle vysoký věk má i jiné hráčské kvality, o kterých jsme psali již dříve.

Výsledky pozorování útočných doskoků nás nepřekvapí. Jak jsme předpokládali, nejaktivnější jsou nejvyšší hráči, tedy č. 1 (křídlo), 6, 9 a 12 (pivoti).

II. Sledování střelecké pozice hráčů

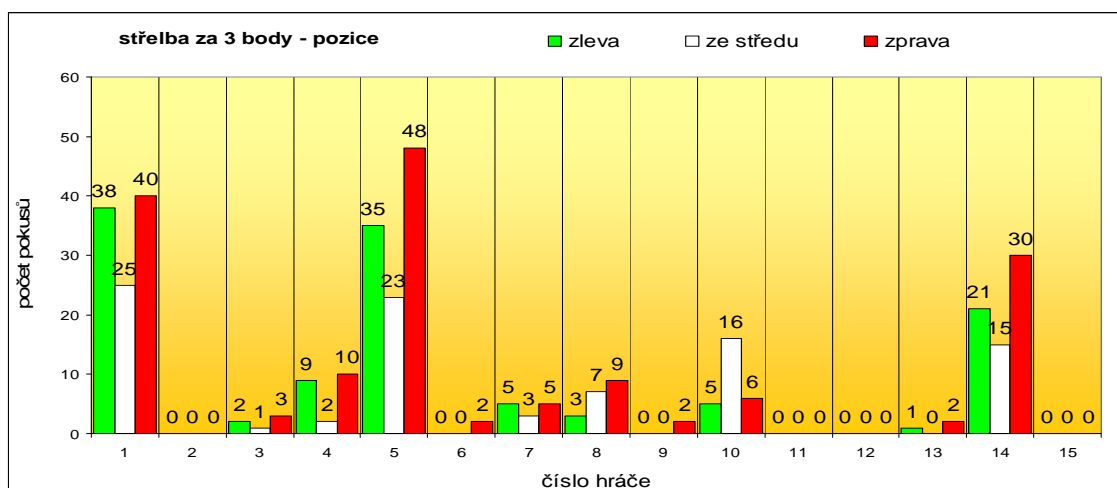
Pro účel sledování střeleckých pozic a jejich vyhodnocení jsme rozdělili hřiště do tří zón (viz obrázek 59.)



Obrázek 59. Rozdělení hřiště do tří zón

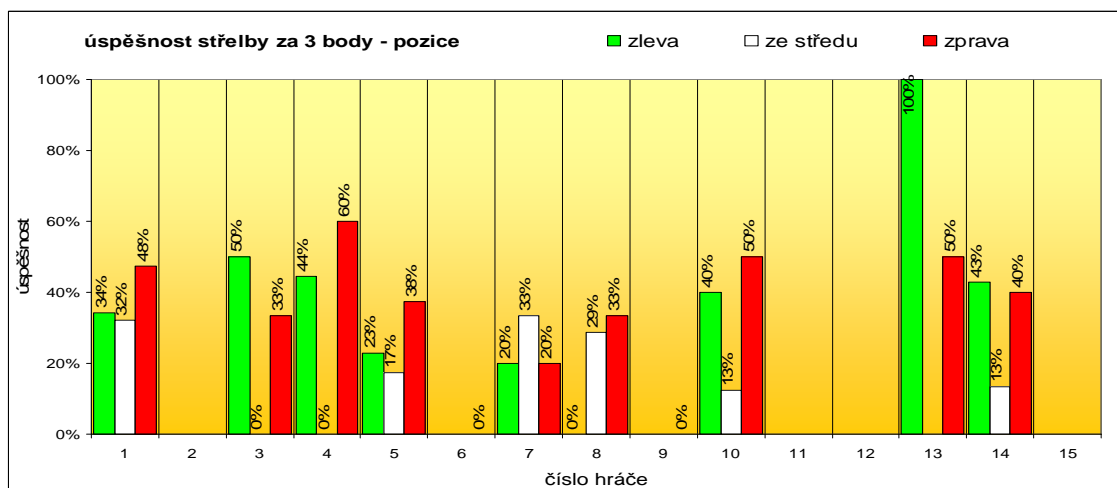
Záznamy sledování jsou v příloze č. 1. Zpracované výsledky v tabulce č. 4 přílohy.

V tabulkách a grafech jsou uvedeny počty střeleckých pokusů (viz obrázek 60). Všichni hráči týmu jsou pravorucí. Z výsledků je patrné, že všichni preferují střelbu z pravé strany (hráč č. 10 ze středu) bez ohledu na pozici na hřišti. Hráč na levém křídle častěji volí střelbu z pravé strany. Musí se tak uvolňovat z obrany a také musí být nahrazen na své pozici hráčem z jiné pozice. Protože však není v týmu nikdo levoruký, nemůžeme porovnávat polohu při střelbě s pravorukými hráči. Ve světle těchto poznatků je možné konstatovat, že vyslovená hypotéza - pravoruký hráč má větší aktivitu střelby z pravé strany- výsledky potvrzují, zatímco hypotéza - pozice při střelbě závisí na postavení hráče na hřišti - se při 3-bodové střelbě nepotvrdila.



Obrázek 60. Pozice hráčů při 3-bodové střelbě

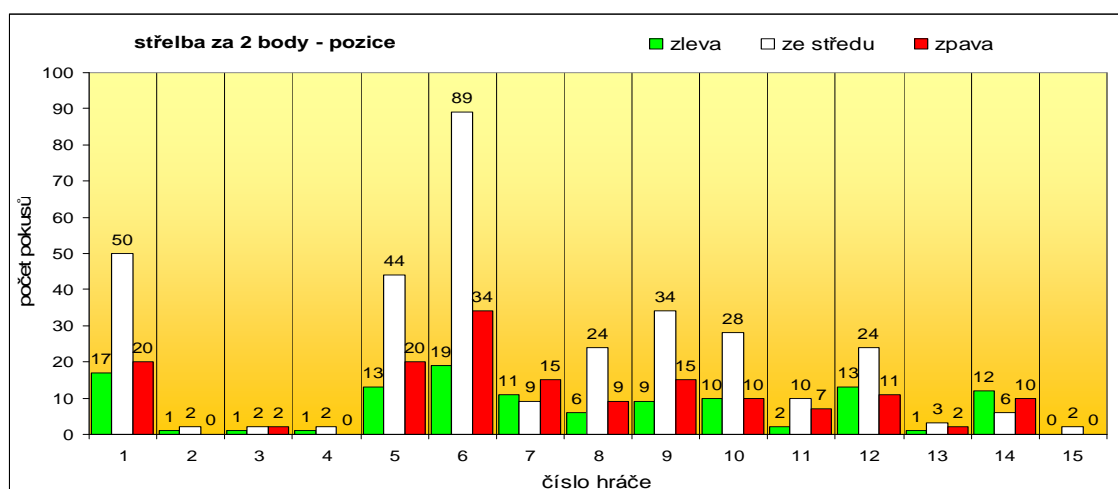
Poněkud odlišné výsledky pozorujeme v úspěšnosti střelby (viz obrázek 61). Ukazuje se, že někteří hráči jsou úspěšnější při střelbě z levé strany, i když počet pokusů z pravé strany byl vyšší. Ovšem přihlédneme-li u těchto hráčů k počtu pokusů, který je statisticky nevýznamný (hráči č. 3 a 13), zjistíme, že výsledky jsou obdobné jako při sledování aktivity. Hypotéza - pravoruký hráč má větší úspěšnost střelby z pravé strany- výsledky potvrzují.



Obrázek 61. Úspěšnost podle pozice hráčů při 3-bodové střelbě

Rozbor pozic při 2-bodové střelbě ukazuje, že téměř všichni hráči nejčastěji střílejí ze střední části (viz obrázek 62). Tento výsledek se dal předpokládat. Koše vstřelené po dvojaktu a smeče hráčů budou vždy zakončeny ve střední části, tedy přímo pod košem. Ukazuje se, že i při střelbě na kratší vzdálenost volí hráči raději pravou část hřiště.

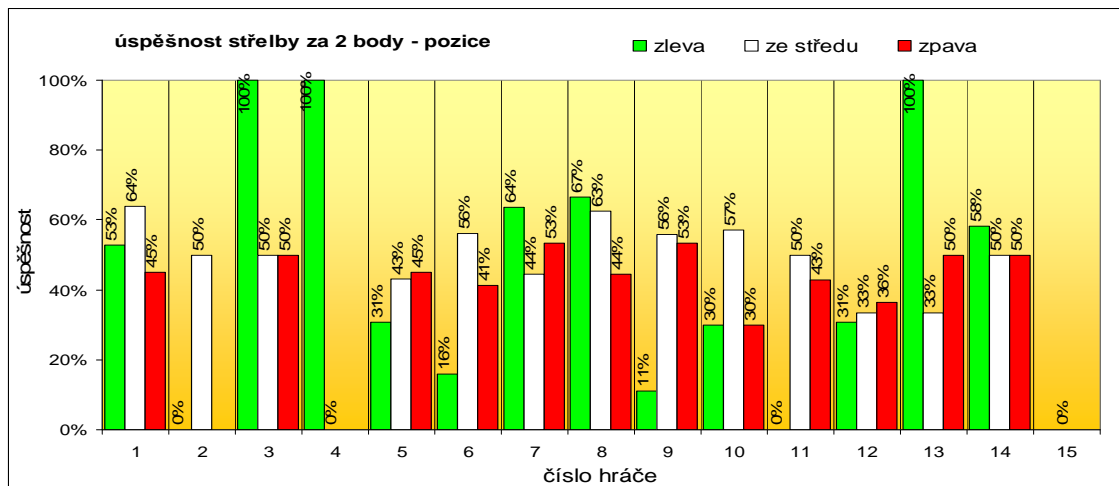
Očekávali bychom, že u pravorukých hráčů bude počet střel z pravé strany o poznání vyšší. Ovšem významný rozdíl je pouze u hráčů č. 5., 6 a 9. U ostatních hráčů je počet střel prakticky stejný z levé i pravé strany. Úplnou výjimkou je ale hráč č. 14, který ač pravák zaznamenal nejvíce střel z levé strany. Tento hráč patří k aktivním zejména při tříbodové střelbě. I v této aktivitě není rozdíl mezi pravou a levou stranou hřiště nijak podstatný. Hypotéza - pravoruký hráč má větší aktivitu střelby z pravé strany- je výsledky potvrzena, i když u některých hráčů je počet střel z obou stran pole stejný. Hypotéza - pozice při střelbě závisí na postavení hráče na hřišti - se ani při 2-bodové střelbě nepotvrdila. Můžeme ovšem připustit, že postavení hráče na hřišti při střelbě na krátkou vzdálenost rozhoduje více, než u 3-bodové střelby. Rozdíl mezi počtem hodů z levé a pravé strany by jinak byl větší. To je patrné u hráčů č. 1., 3., 8., 10., 12. a 13. (viz obrázek 62). Výjimkou potvrzující pravidlo je právě hráč. č. 14, který hraje na pozici levého křídla. Ten raději volí střelbu ze „své“ pozice. Je to logické. Uvědomíme-li si, že hráč ve svém věku 45 let není tak pohyblivý a mrštný jako jeho spoluhráči, dá se očekávat, že se bude častěji pohybovat v prostoru na levé straně hřiště.



Obrázek 62. Pozice hráčů při 2-bodové střelbě

Rozbor úspěšnosti 2-bodové střelby dává výsledky poněkud méně jednoznačné (viz obrázek 63). Pomineme-li výsledky hráčů č. 3, 4 a 13, jejichž počet pokusů je statisticky nevýznamný, můžeme u hráčů č. 7, 8 a 14 pozorovat vyšší úspěšnost střelby z levé strany. Hráči č. 1, 6, 9, 10 a 11 jsou nejúspěšnější při střelbě ze středu. Tento fakt sám o sobě zajímavý není a dal se předpokládat. Zajímavý výsledek pozorujeme u hráče č. 8. Ten zaznamenal nejvíce pokusů ze středu (24), zatímco zleva pouze 6, ale úspěšnější

byl při střelbě zleva. Hypotéza - pravoruký hráč má větší úspěšnost střelby z pravé strany - je výsledky také potvrzena.



Obrázek 63. Úspěšnost podle pozice hráčů při 2-bodové střelbě

Diskuze

Výsledky a potvrzené hypotézy by mohly být jedním z ukazatelů pro vytvoření tréninkového plánu jednotlivých hráčů ve střelbě. Avšak nelze to říci stoprocentně, protože v mnoha případech nevedl výzkum k žádnému závěru. Při tomto pozorování nemůžeme odhalit další souvislosti a faktory, které působí na celkovou aktivitu hráče. Vždyť střelba (útok) není jediným měřítkem jeho kvality. A proto nemůžeme říci, že hráč, který nám v našem pozorování vyšel jako méně úspěšný či méně důležitý pro tým, je ve skutečnosti hráč špatný. Je pravda, že střelba je dovednost velmi důležitá a rozhoduje do určité míry o úspěšnosti a kvalitě celého týmu. Mnohdy široká veřejnost dochází k nesprávnému závěru, že hráč, který v zápase nedosahuje vysokého počtu bodů, je horší hráč než ten úspěšný.

V moderním pojetí basketbalu je například obrana nebo taktika stejně důležitá jako útok. Samozřejmě, že bez košů se nedá vyhrát, ale v dnešní době většinu zápasů rozhoduje právě taktika. A proto většina vrcholových zápasů, ať už je to Euroliga nebo NBA, končí ohromným taktizováním v posledních vteřinách zápasu. Za jedno utkání nastřílí mužstvo několik desítek bodů, není výjimkou i výsledek trojciferný. Zdálo by

se, že na několika bodech nemůže záležet. Opak je ale pravdou. Často o výhře v zápase rozhoduje jeden koš vstřelený v poslední vteřině zápasu. Pokud mužstvo prohrává o dva body v závěru zápasu, může vhodnou taktickou hrou držet míč 24 vteřin a pokusit se střelou z dálky (tedy za 3 body) zvrátit výsledek. Pokud se podaří vstřelit koš v posledních vteřinách limitu, soupeř již nemá dostatek času na rozehrávku a korekci skóre. V tomto okamžiku je důležité přihrát právě tomu hráči, který je ve střelbě z dálky nejlepší. Ovšem zároveň vstupují „do hry“ i jiné faktory. Nervozita při časové tísní, při vědomí, že hráč nesmí ztratit míč, že musí dobře a ve vhodný okamžik přihrát nebo vystřelit. Kromě toho se stává, že někteří hráči, dobří střelci, jsou již vyfaulováni a nemohou tak zasáhnout do hry. A proto je z těchto důvodů střelecká aktivita a hlavně úspěšnost střelby důležitá u všech hráčů. Mnohdy zdánlivě prohraný zápas, kdy se nedaří proniknout soupeřovou obranou, může mužstvo zvrátit právě střelami z dálky, tedy střelami za tři body.

A to se netýká jen basketbalu, ale i ostatních sportů. Například mistrovství světa ve fotbale - Itálie proti Francii ve finále mistrovství světa 2006. Naprosto vyrovnané týmy, kde rozhodla právě taktika. Ke konci prodloužení se nechal vyprovokovat francouzský hráč Zinedine Zidane italským hráčem Marek Materazzim tak, že ho po té napadl, začal dostal červenou kartu a byl vyloučen ze zápasu. Tím naprosto, jako největší francouzská hvězda, oslabil svůj tým natolik, že nebyl schopen vyhrát. Francie prohrála v penaltovém rozstřelu.

Tréninkové programy se určitě nebudou zaměřovat jen na střelbu. Vždyť důležitá je technika vedení míče, přihrávek, způsob bránění, uvolnění se od protihráče. Svou roli hraje i strategie mužstva, způsob obrany a mnohé jiné dovednosti, které musí hráč zvládnout. Basketbal je týmová hra, a proto se musí hráči učit i souhře, schopnosti orientovat se na hřišti. Každý hráč má sice na hřišti svou pozici a roli - rozehrávač, křídlo, pivot. Ovšem hra je velmi dynamická a hráči musejí mít schopnost vzájemně se zastoupit. Rozehrávač určitě jen nerozehrává, stejně jako křídlo neoperuje jen na své straně hřiště. Všichni by měli umět všechny činnosti. Tělesné dispozice hráčů budou hrát také velkou roli v taktice hry. Pokud hráč svou výškou přesahuje ostatní protihráče, bude asi nejvíce přihrávek pod koš směřovat právě na něho. On bude mít pravděpodobně své teritorium a své taktické úkoly. Příklady najdeme v americké NBA. Příkladně Shaquile O'Neal, vysoký hromotluk, který budí pod košem respekt.

Ač je basketbal hrou vysokých hráčů, najdeme příklady, jež ukazují, že výška nemusí být v této hře nejdůležitější. Vždyť jeden z nejuspěšnějších hráčů v historii NBA,

Tyrone Bogue, měřil jen 157 cm. Svou mrštností a chytrostí dokázal obelstít a překonat i hráče o dvě hlavy vyšší. A nejen to, dokázal i střílet koše.

Střelba je činností, bez níž se nemůže obejít žádný trénink. Je dovedností, bez níž se neobejde žádný hráč. Je tím, co činí tuto hru krásnou a divácky přitažlivou.

6) NÁVRH PLÁNU TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK PRO NÁCVIK ÚTOKU

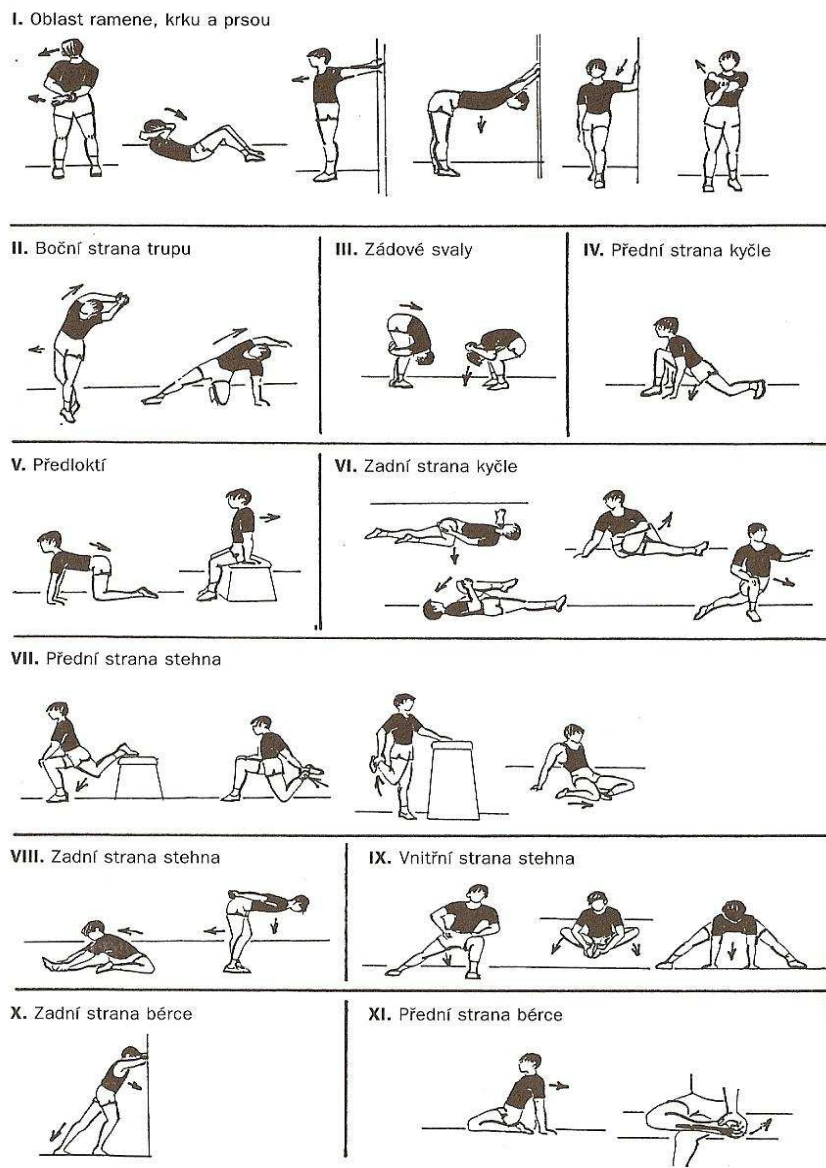
Pro zlepšení střelby jsme vytvořili 8 tréninkových jednotek, které jsou vhodné pro trénink v délce 90 minut. Každá jednotka je specializovaná na určitou dovednost. Cvičení lze mezi jednotkami kombinovat.

Tréninková jednotka je podrobněji popsána v přehledu poznatků (strana 20). Pro naše účely je důležitá především hlavní část, tedy samotná cvičení na střelbu. Úvodní a závěrečnou část uvádíme obecně

V úvodní části tréninku stručně charakterizujeme úkoly, upozorníme na nejdůležitější momenty a osvětlíme organizaci. Dostatečnou pozornost věnujeme rozcvičení, abychom organismus připravili na tréninkové zatížení. Rozcvičení zahajujeme statickým protažením (výdrž 10 – 15 sekund) a přitom by jsme měli přecházet od jednoho konce těla k druhému (od hlavy k patě). Příklady cvičení ukazuje obrázek 52.

Potom se zahřejeme pomocí známých cvičení, většinou cyklického charakteru. Může to být klasické rozběhání bez míče, ale i jednodušší cvičení s míčem. Rozcvičení trvá obvykle okolo 20 minut.

V závěrečné části můžeme zařadit posilování. Tato cvičení pomáhají zvýšit celkový svalový tonus, svalovou sílu, zpevnit uvolněné klouby, vyrovnávají nevyváženost svalového rozvoje. V rámci regenerace mohou plnit úlohu aktivního odpočinku, kdy únava z pracujících svalových skupin se rychleji odstraní zapojením jiných svalových skupin. Výběr posilovacích cvičení v basketbalu by měl klást důraz zejména na vzpřimovače trupu (sval trapézový, mezilopatkový) a skupinu břišního svalstva (Velenský et al., 1987, 243).



Obrázek 52. Strečink (Dovalil et al., 2002, 147)

Příklady posilovacích cvičení:

Cvik 1. Leh na břicho, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce za hlavu. Zvednout trup nad podložku do výše tří až pěti centimetrů; úklon vlevo - položit, vzpřímeně zpět, úklon vpravo - položit, vzpřímeně zpět. Posílení lopatkových a zádových svalů.

Cvik 2. Sed skřížný skrčmo (turecký sed), ruce v týl. Úklon vlevo, vzpřím, úklon vpravo a vzpřím. Zpevňování závěsného aparátu lopatek, posilování břišního svalstva

Cvik 3. Leh na břiše, pokrčit vzpažmo (svícen). Pomalu vzpažovat a zpět do výchozí polohy. Posilování lopatkového svalstva.

Cvik 4. Leh skrčmo roznožný, pokrčit přípažmo, předloktí svisle vzhůru (lokty opřít o podložku). Oporem o hlavu, lokty a hýždě mírný hrudní záklon. Výdrž čtyři až osm sekund. Posílení svalů (extenzorů) krční páteře, mezilopatkového a trapézového svalstva.

Cvik 5. Vzpor klečmo. Zanožit levou, vzpažit pravou, dlaň vytočit zevnitř, výdrž čtyři až osm sekund. Totéž s vystřídáním. Posílení svalů mezi lopatkami, vzpřimovačů trupu a hýžděového svalstva.

Cvik 6. Leh na zádech, předpažit. Pomalý sed do 45°. Druhá osoba tlačí na kotníky. Posilování břišního svalstva.

Cvik 7. Leh na zádech, nohy pokrčeny; vzpažit, chodidla tlačíme k podložce; pomalý vzpřim, předpažit. Druhá osoba přitlačuje kotníky. Posilování přímých břišních svalů.

Cvik 8. Leh na zádech, předpažit. Pomalý vzpřim s otáčivým pohybem hrudní páteře. Druhá osoba přidržuje kotníky. Posilování šikmých břišních svalů.

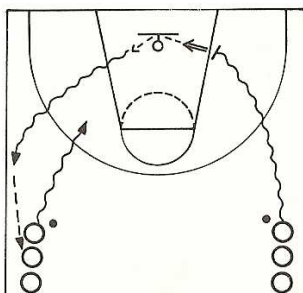
Cvik 9. Leh na zádech, mírně přednožit - 30° až 40°; hmity přednožmo asi 10 sekund. Posílení přímého břišního svalstva.

Cvik 10. Leh na břiše, skrčit předpažmo, ruce pod čelem. Pokrčit zánožmo levou - zanožit, výdrž pět sekund (koleno 10 - 15 centimetrů nad podložkou). Totéž pravou. Posilování hýžděového svalstva.

Dále se v závěrečné části věnujeme protažení (stejný strečink jako na začátku tréninku) a vyklusání nebo nějaký jiný cyklický pohyb, který napomáhá regeneraci.

Tréninková jednotka 1 (střelba po přihrávce)

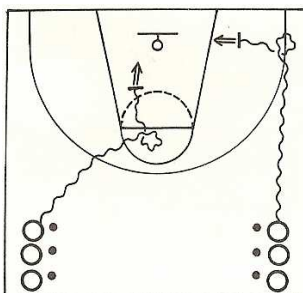
Cvičení 1.



Obrázek 53. Nákres cvičení 1.

Hráč zadribluje pravou rukou pod koš, zastaví skokem a vystřelí odrazem o desku. Míč doskočí před jeho dopadem na zem a přihraje do levého zástupu. V okamžiku, kdy střílí, začíná driblovat z levého zástupu druhý hráč levou rukou. Toto cvičení provádíme asi 5-10 minut.

Cvičení 2.



Obrázek 54. Nákres cvičení 2.

Hráč dribluje vzdálenější rukou od koše ke koncové čáře. Po obrátce zastavuje skokem a střílí z krátké vzdálenosti ve výskoku. Míč doskakuje a přihrává do zástupu na druhé straně jako v předcházejícím cvičení. Toto cvičení provádíme asi 5-10 minut.

Cvičení 3.

Střelba po změně pozice a přihrávce – Hráč 1 stojí na levé straně čáry trestného hodu a hráč 2 je pod košem. Hráč 1 vystřelí a přeběhne na pravou stranu. Hráč 2 doskakuje a přihrává hráči do nového postavení. Hráč 2 opět doskakuje a přihrává

hráči do dvojtaktu. Hráč 2 jde na levou stranu čáry trestného hodu, Hráč 1 je pod košem a vše se opakuje. Cvičení lze omezit časem, nebo stanovením počtu košů, které mají hráči dosáhnout. Střelecké pozice je možné posunout až k čáře 3 bodů.

Cvičení 4.

Střelba po přihrávce do pohybu - Třetina hráčů je v řadě na koncové čáře, třetina na čáře trestného hodu a třetina půlící čáře. Míč mají hráči na čáře trestného hodu. Odkud přihrávají hráčům k půlící čáře, kteří po překročení tříbodové čáry vystřelí z výskoku. Potom se zařadí do řady pod košem. Dostakující hráči míč doskočí, přihrají k čáře trestného hodu a odtud opět míč putuje k půlící čáře. Hráči od čáry trestného hodu se po přihrávce přesunují k půlící čáře a hráči z pod koše na čáru trestných hodů.

Cvičení 5.

Střelba po přihrávce do pohybu - U koncové čáry stojí dvě řady hráčů, každá s jedním míčem. V jedné řadě má míč první hráč a ve druhé druhý. Hráč z této řady vyběhne, obíhá vymezené území až nad kruhem, dostává přihrávku z první řady a zakončuje dvojtaktem. Dostakuje, přihrává do řady, ze které dostal přihrávku a sám jde na konec této řady. Vše se potom opakuje v opačném směru. Po 10 dvojtaktech začnou střelci střílet z pozice středního posta, potom z rohů u čáry trestného hodu a nakonec za 3 body. Pokud nepromění střelci 10 dvojtaktů po sobě, mohou být penalizováni.

Cvičení 6.

střelba po přihrávkách v pohybu - Hráči s míči jsou rozestaveni ve čtyřech rozích celého hřiště. Jeden hráč s míčem stojí pod košem. Na stejné straně hřiště jsou v rozích také dva hráči bez míče, kteří si budou přihrávat s hráčem stojícím pod košem. Na opačné straně hřiště jsou připraveni hráči, kteří budou nahrávat střelcům. Hráč s míčem začíná cvičení přihrávkou na jednu ze stran. Střední hráč může přihrát jen dvakrát. Celá trojice běží na opačnou stranu hřiště (kam hráč hodí, tam běží - hráči se proplétají). Jeden z nich zakončuje dvojtaktem a zbývající dva dostávají přihrávku od hráčů z rohů a střílí ze vzdálenosti, kterou určil trenér. Hráči, kteří přihrávali z rohů, potom hrají

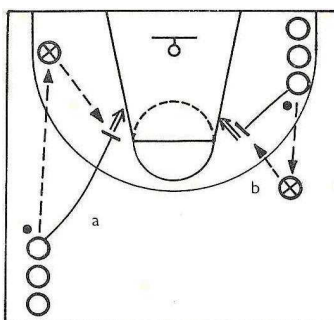
stejnou akci opačným směrem s hráčem, který si doskočil vlastní dvojtakt. Hráči musí mezi sebou komunikovat, prudce přihrávat, ostře unikat pro přihrávky a měnit způsob přihrávek. Měnit by se měl i způsob střelby (např. fintovat únik na jednu stranu a unikat na opačnou). Trenér může také hráčům určit časový limit pro nastřílení určeného počtu košů.

Cvičení 7.

Klasická hra 5 na 5. Trenér nabádá hráče, aby využívali při hře ty prvky, které dělali ve cvičeních.

Treninková jednotka 2 (střelba po V úniku)

Cvičení 1.



Obrázek 55. Nákres cvičení 1.

V situaci „a“ se útočník po přihrávce uvolňuje ke koši. Ve vzduchu chytá zpětnou přihrávku, zastavuje skokem čelem ke koši a střílí ve výskoku.

V situaci „b“ se útočník po přihrávce uvolňuje od koncové čáry. Chytá míč a zastavuje zády ke koši. Po obrátce střílí ve výskoku z krátké vzdálenosti a doskakuje

Cvičení 2.

Střelba po uvolnění V úniky a přihrávce - Hráči jsou připraveni ve dvou řadách. První řada stojí nad vymezeným územím a hráči budou nahrávat. Druhá řada je připravena u postranní čáry na úrovni čáry trestného hodů. Hráč z této řady provede V únik a vybíhá zpět na křídlo. Hráč ze středu hřiště mu přihrává a křídlo střílí. Nahrávač jde do řady na křídle a hráč, který střílel, míč doskočí, přihraje nahrávačům a sám se

zařadí do této řady. Jakmile se všichni vystřídají, hráči na křídle napřed fintují střelbu, potom udělají jeden úder ke koncové čáře a střílí. Cvičení dále pokračuje jako předtím, jen hráči, kteří přihrávali, provádí V únik na opačnou stranu a dostávají přihrávku od střelce po jeho akci. Cvičení lze obměnit i tak, že hráč, který přihrával na křídlo, vybíhá do rohu a střílí za 3 body. Tento střelec může přihrát zpět křídlo, které zakončuje dvojtaktem.

Cvičení 3.

Střelba po V úniku - Jedna řada hráčů je připravena na křídle a druhá uprostřed hřiště proti koši. Hráč z této řady dribluje k hráči na křídle, který provádí krátký V únik a potom uniká ke koši. Dostává přihrávku a skóruje dvojtaktem nebo vystřelí. Křídlo začíná provádět

V únik v momentě, kdy vidí, že hráč s míčem začíná driblovat jeho směrem.

Cvičení 4.

Střelba po V únicích - Hráči stojí na půlící čáře ve dvou řadách. První hráči mají míč. Jeden hráč stojí nad čarou trestného hodu na místě posta a neustále se uvolňuje pro přihrávku V únikem. Poté, co přihrávku dostane, uvolní se V únikem do prostoru křídla hráč, který mu míč poslal. Dostává míč zpět a střílí. Uvolnění tohoto hráče se musí dít změnou rychlosti a změnou směru. Střelec potom doskakuje, přihrává do svého zástupu a jde na konec zástupu vedlejšího.

Cvičení 5.

Střelba po V úniku okolo posta - Útočníci jsou seřazeni na půlící čáře ve dvou zástupech. Hráči jedné řady mají míč. První hráč s míčem přihrává prvnímu hráči ve vedlejší řadě, vbíhá V únikem do hloubky vymezeného území a potom rychle zpět k čáře trestného hodu (obsadí místo posta). Tady dostane přihrávku od hráče, kterému prve přihrál. Tento hráč provádí V únik a uniká těsně okolo posta vlevo či vpravo. Od posta dostává přihrávku a zakončuje střelbou. Post doskakuje a střelec obsazuje prostor okolo čáry trestného hodu, aby chytil míč, který se odrazí dál od koše. Potom jdou do opačných řad.

Cvičení 6.

Střelba po uvolnění V úniky a přihrávkách - Hráč 1 stojí nad tříbodovou čarou v levé části poloviny hřiště. Hráč 2 je na místě pravého křídla. Hráč 3 drží míč a je připraven v levém rohu u koncové čáry. Hráč 3 několikrát zadribluje směrem k půlící čáře. Ve stejné chvíli se hráč I uvolňuje V únikem do středu hřiště a zpět. Dostane přihrávku a přihraje hráči 2, který se právě uvolnil V únikem ke koncové čáře a zpět. Ten přihrává hráči 3, který se uvolnil V únikem ke koncové čáře a doprostřed vymezeného území. Hráč 3 střílí z krátké vzdálenosti. Hráči se potom přetočí o jeden zástup po směru hodinových ručiček. Cvičení je vhodné pro nácvik časování úniků a přihrávek. Právě tyto dovednosti jsou jeho cílem.

Cvičení 7.

Hra 5 na 5. Trenér nabádá hráče, aby využívali při hře ty prvky, které dělali ve cvičeních.

Tréninková jednotka 3 (střelba po odclonění)

Cvičení 1.

Střelba po odclonění - Cvičení je určeno k procvičování střelby po odclonění a sběhnutí clonícího hráče. Nahrávač stojí nad vymezeným územím. Druhý hráč je připraven na křídle a třetí v dolním postavení. Právě tento hráč jde clonit hráče na křídle a po cloně se natáčí k míči a jde doskakovat. Cloněný hráč jde okolo clony rameno na rameno, dostává míč a střílí. Doskakující nahrává míč nahrávači a jde se postavit na opačné křídlo. Střelec zaujímá dolní postavení a vše se opakuje.

Cvičení 2.

Střelba po odclonění - Hráč 1 je nahrávač a je postaven nad vymezeným územím. Hráč 2 začíná v protějším rohu u čáry trestného hodů. Hráč 3 stojí proti hráči I na

koncové čáře a odtud vybíhá stavět clonu na hráče 2. Hráč 2 se uvolňuje okolo clony do dolní části vymezeného území, kde dostává lobovanou přihrávku od hráče 1. Hráč 3 sbíhá po postavení clony ke koši doskakovat nebo vyhodit míč po koši. Hráč 2 se po vystřelení vrátí na původní místo.

Cvičení 3.

Střelba po přihrávce a odclonění - Útočníci jsou seřazeni na půlící čáře ve dvou zástupech. Hráči jedné řady mají míč. Jeden hráč je připraven nad čarou trestného hodu jako post. První hráč s míčem přihraje prvnímu hráči do vedlejšího zástupu. Tento hráč pošle míč na posta a jde clonit hráče, od kterého dostal první přihrávku. Cloněný hráč uniká okolo clony ke koši. Jakmile hráč clony využije, ten, který clonil, jde směrem ke své řadě. Post může střídat přihrávky na unikajícího hráče a hráče, který clonil. Oba tito hráči po chycení míče střílí. Střelec jde potom doskakovat, přihraje do své řady a jde na konec řady vedlejší.

Cvičení 4.

Střelba po přihrávce a odclonění - Jeden hráč stojí nad vymezeným územím a další v rohu. Mezi těmito hráči stojí na křídle zástup hráčů se dvěma míči. Stejné rozestavení je i na opačné straně hřiště. První hráč s míčem přihraje buď hráči nad vymezeným územím nebo hráči do rohu. Potom jde stavět clonu pro hráče, kterému nepřihrál (clona od míče). Jakmile tento hráč clonu mine, hráč s míčem mu přihrává a příjemce přihrávky střílí, Jde míč doskočit a potom pokračuje do jiné řady. Cvičení trvá 5 minut a hráči by měli nastřílet určitý počet košů.

Cvičení 5.

Střelba po přihrávce a odclonění - Jeden zástup stojí v pravém rohu hřiště, druhý zástup s míči je připraven na pravém křídle a třetí zástup stojí u koncové čáry po pravé straně vymezeného území. Hráč s míčem přihraje do rohu, hráč od koncové čáry zaujme postavení pravého dolního posta a cloní přihrávajícího hráče, který sbíhá ke koši a dál na místo levého dolního posta. Potom clonu posune k míči do rohu. Hráč s míčem

dribluje okolo clony a buď vystřelí nebo přihraje hráči na místě levého dolního posta, který střílí.

Cvičení 6.

Střelba po odclonění a seběhnutí - Družstvo je rozděleno do 4 skupin. Jeden zástup stojí na pravém křídle a druhý na stejné straně hřiště u koncové čáry; při dolní straně vymezeného území. Hráči ze třetího a čtvrtého zástupu mají míče a jsou připravení obdobně, ale v levé části hřiště. Cvičení začíná vyběhnutím hráče z druhého zástupu, který běží odclonit hráče na pravém křídle. Odcloněný hráč se uvolňuje dovnitř vymezeného území, dostává přihrávku od hráče z dolního postavení na opačné straně hřiště a střílí na koš. Clonící hráč sbíhá po cloně k čáře trestných hodů, dostává přihrávku od křídla z opačné strany a také střílí. Přihrávající hráči jdou doskakovat a potom si všichni vymění pozice v zástupech.

Cvičení 7

Hra 5 na 5. Trenér nabádá hráče, aby využívali při hře ty prvky, které dělali ve cvičeních.

Tréninková jednotka 4 (střelba s doskakováním)

Cvičení 1.

Střelba s doskakováním - Jeden hráč začíná cvičení na křídle. Provede únik k míči, který drží druhý hráč nad vymezeným územím. Dostane přihrávku a vystřelí. V této chvíli jde doskakovat a opět hraje důrazně na koš. Střílí, dokud nevstřelí koš. Pokud střelecký pokus promění, akci opakuje tak dlouho, dokud nemine. Hráč se v tomto cvičení učí uvolnit a po střelbě jít za míčem. Pokud stojí pod košem druhý trenér, může střelci znepříjemnit snahu o dosažení koše po doskočení strkáním a vytlačáním z výhodné pozice. Hráč si tak může vylepšit psychickou odolnost.

Cvičení 2.

Střelba s doskakováním do 25 bodů - Jeden hráč střílí 25 krát za sebou. Vždy si míč doskočí a opět skóruje. Bod si počítá jen tehdy, když vstřelí koš z první střely a promění i druhý pokus po doskočení míče. Pokud mine druhou střelu, z celkového počtu nastřílených košů si jeden odečte. Trenér měří čas, který bude hráč potřebovat k nastřílení 25 bodů. Cvičení lze hrát i bez trenéra, a pokud je dost košů, může být použito pro hráče, kteří nejsou zrovna zapojeni do jiného cvičení. Hráči mohou být odměněni běháním „pyramidy“ za každou započatou minutu, kterou budou pro splnění úkolu potřebovat. Cvičení lze obměnit třeba tím, že se změní počet bodů, kterého musí hráč dosáhnout. Hráči mohou také střílet z tříbodové vzdálenosti.

Cvičení 3.

Střelba s doskakováním proti času - Hráč začíná střílet z vnějšího prostoru za tříbodovou čarou. Čas začíná běžet s první střelou. Po vystřelení si hráč míč doskočí a střílí právě z tohoto místa, maximálně po jednom driblinku. Hráč pokračuje, dokud nepromění trenérem předem určený počet střeleckých pokusů.

Cvičení 4.

Střelba s doskakováním a přihrávkami - U každého koše je připravena trojice se dvěma míči. Jeden hráč je střelec, druhý nahrává a třetí doskakuje. Střelec vystřelí, doskakující doskočí a přihraje nahrávači, který nahraje střelci ve chvíli, kdy je připraven opět střílet. Po každém vystřelení doskakující hráč vystřelí ještě jednou z pod koše a teprve potom dá míč nahrávači. Později může střelec před vystřelením jednou nebo dvakrát zadriblovat do strany. Později bude driblovat od koše a střílet po pivotové obrátce. Ještě později provede střelec před obdržetím míče V únik a potom teprve vystřelí. V úniky provádí střelec vpravo i vlevo. Střelec může střílet i za 3 body a doskakovat mohou 2 hráči. Dva hráči přihrávají a dva střílí se 4 míči.

Cvičení 5.

Střelba s doskakováním a následným sprintem - Hráči jsou seřazeni proti koši ve dvou zástupech. Jedna řada střílí a druhá doskakuje. Střelci zakončují dvojtaktem nebo

střelbou podél koncové čáry či od rohů při čáře trestného hodu. Střelec i doskakující běží vždy na opačný konec tělocvičny, dotknou se zdi a vrací se na konec opačné řady. Hráči mohou střílet i za 3 body. Cvičení lze hrát i pouze s jednou řadou, kdy doskakuje i přihrává trenér.

Cvičení 6.

Střelba s doskakováním a přebíháním - Hráč vystřelí, a pokud střílel za 2 body a proměnil, získává 2 body. Pokud střílel za 3 body a proměnil, získává 3 body. Pokud pokus nepromění, doskakuje a může získat 1 bod střelou po tomto doskoku. Potom běží k opačnému koši a vše se opakuje. Hráči si body počítají sami. Vyhrává hráč, který vstřelí jako první 100 bodů. Cvičení pomáhá zlepšit nejen střelecké dovedností, ale i kondici hráčů tím, jak přebíhají od koše ke koši. Pokud to podmínky umožňují, je lépe hrát na šířku hřiště. Cvičení může hrát i jednotlivec proti času.

Tréninková jednotka 5 (střelba po sprintu)

Cvičení 1.

Střelba po sprintu - Hráči stojí ve dvou řadách na půli hřiště. Jedna u pravé a druhá u levé postranní čáry. Hráči budou zakončovat dvojtakty, střelbou z rohů u koncové čáry a z rohů u čáry trestného hodu. Jakmile střelec i doskakující splní úkol, běží se dotknout zdi za opačnou koncovou čarou a potom zpět na konec opačné řady.

Cvičení 2.

Střelba po výskocích a sprintu - Dva hráči nahodí míč 6 krát o desku, přičemž se odráží z obou nohou. Potom sprintují k opačné koncové čáře a při přechodu třibodové čáry mění směr pod úhlem 45°. Dostávají přihrávku a střílí. Hráči jdou za míčem, doskakují, driblují zpět k původnímu koši a nad vymezeným územím přihrávají dalším dvěma hráčům. Výskoky i sprint musí být prováděny s velkým nasazením. Při výskocích jsou hráči natočení čelem ke koši.

Cvičení 3.

Střelba po sprintu a obranném pohybu - Hráči střílí z pěti míst okolo koše. Po vystřelení z prvního místa sprintuje střelec do rohu u půlící čáry. Tady provede pivotovou obrátku a obranným pohybem se dostane do středového kruhu a zpět do rohu. Potom sprintuje do nové střelecké pozice. Po dalším vystřelení se znovu opakuje sprint a obranný pohyb. Hráči by měli doskočit po driblinku vždy na obě nohy a pokud je třeba, měli by střílet o desku. Cvičení se hraje na obou koších. Lze i soutěžit pomocí časového limitu a počtu nastřílených košů.

Cvičení 4.

Nastřílejší po sprintu jako první 30 bodů - Hráči jsou rozdělení na dvě stejně početné skupiny, které jsou připraveny na obou koncových čarách. Každý hráč začíná střelbou za 2 body, pokračuje dvojtaktem a končí trestným hodem. První hráč vystřelí za 2 body, doskakuje, dribluje na opačnou stranu a zakončuje dvojtaktem. Tady také doskakuje a běží zpět, kde střílí trestný hod. Potom přihraje dalšímu hráči. Druhá skupina provádí totéž. Hráči by měli nastřílet 30 bodů, přičemž každý koš znamená zisk 1 bodu. Místo trestných hodů mohou hráči střílet za 3 body.

Cvičení 5.

Střelba po sprintu a vyhledání volného prostoru - Toto cvičení by mělo zlepšit pohyb hráčů bez míče, příjem přihrávky a střelbu. Přihrávky by měly být prudké jako v utkání. Místa, odkud hráči střílí, jsou určena jejich schopnostmi. Jeden hráč stojí s míčem pod košem. Střelec je postaven nad vymezeným územím zády k přihrávajícímu. Hráč s míčem zakřičí, druhý hráč se otočí připraven chytit míč a střílet. Přihrávající doskakuje. Střelec vysprintuje, dotkne se postranní čáry a sprintuje zpět do střelecké pozice, aby čekal na další přihrávku. Takto střílí 5 střel. Přihrávající by měl střídat způsob přihrávek, protože se střídají i v utkání. Střelec by měl střílet z pozic, ze kterých střílí v utkáních. Cvičení lze použít i jako cvičení pro posta. Střelec běhá z jednoho takového místa do druhého v okruhu 3 metrů, vždy ale až po dotyku postranní čáry. okročilí střelci mohou hrát i proti obránci, aby se po sprintu od postranní čáry naučili ledat volný prostor pro střelbu.

Cvičení 6.

Střelba po sprintu a přihrávce - Jeden hráč stojí na polovině hřiště a dva hráči s míčem jsou připraveni pod koši. Po písknutí běží hráč z poloviny hřiště ke koncové čáře u jednoho vymezeného území. V tomto místě dostane od hráče z pod koše přihrávku a střílí. Zatímco hráč pod košem doskakuje, střelec sprintuje k opačnému koši a také zde střílí. Potom opět sprintuje k původnímu koši a opět střílí, tentokrát z místa nad vymezeným územím. Takto nastřílí 10 hodů z 5 různých míst. Hráči mohou být omezeni časem. Trenér sleduje procento úspěšnosti střelby. Cvičením je možné také zlepšit fyzickou kondici hráčů, protože hráči sprintují a střílí v momentě, kdy jsou unavení. Jakmile hráč cvičení ukončí, měl by střílet dva trestné hody. Rozehrávači by měli ve cvičení střílet z vnějšího prostoru a dlouzí hráči zase ze střední vzdálenosti. Cvičení lze hrát i jen na jedné polovině, kdy hráč po vystřelení sprintuje k půlící čáře a potom do nové pozice. V tomto případě by ale mělo trvat 2 krát déle.

Tréninková jednotka 6 (střelba s obranou)

Cvičení 1.

Střelba se stínovou obranou - Cílem cvičení je posílit soutěžní správné střelecké návyky. Hráči se brání zrcadlově podle pozic, na kterých hrají (centr brání centra, rozehrávač rozehrávače atd.). Během každé čtvrtiny cvičení (60 - 90 sekund) střílí hráči za tři body. Obránce brání s rukama nahoře, ale střelbu neblokuje. Střelec doskakuje a přihrává soupeři. Cvičení pokračuje. Mezi čtvrtinami střílí každý hráč 2 trestné hody. Každý koš platí v prvních třech čtvrtinách za 1 bod, ale ve čtvrté za 2 body. Hráč, který prohraje, trénuje po skončení cvičení navíc. Hráči, kteří hrají na postu, by měli střílet z oblasti vymezeného území. Cvičení lze obměnit tak, že hráč před střelbou zadribluje, naznačí střelecký pokus a zadribluje, nebo místo trestných hodů hrají hráči 1 na 1.

Cvičení 2.

Střelba pod tlakem obránce - Cvičení má zdokonalit schopnost hráčů střílet pod tlakem obrany. Hráči utvoří dvojice s jedním míčem. Hráč 1 střílí a jde za míčem, aby

ho doskočil dřív, než spadne na zem. Potom přihrává hráči 2, kterého jde bránit. Hráč 2 musí střílet, nesmí zakončovat dvojtaktem. Nemusí ale čekat na obránce, až k němu doběhne. Po vystřelení se vše opakuje. Hráči se mohou na jedné polovině pohybovat zcela volně a nemusí střílet jen z jedné pozice. Cvičení končí v okamžiku, kdy hráči dosáhnou požadovaný počet košů. Hráči by si měli vybírat ke střelbě místa, ze kterých střílí v utkání. S přibývajícím únavou by měli dbát na správnou techniku střelby. Do cvičení lze přidat i třetího hráče.

Cvičení 3.

Střelba ve dvojicích s obranou - U jednoho koše jsou připraveny nanejvýš 2 dvojice. Jeden hráč je střelec a druhý pasivní obránce, který se později stane aktivním. Oba hráči se ve střelbě střídají, dokud obránce nedostane pokyn, aby bránil aktivně. Potom hraje útočník 5 krát po sobě a počítá si skóre. Pokud obránce fauluje, získává útočník 2 body. Pokud fauluje útočník, ztrácí jeden útok

Cvičení 4.

Střelba 3 útočníků proti 2 obráncům - Tři útočníci s míčem stojí ve vnějším prostoru a proti nim jsou postaveni 2 obránci. Útočníci si přihrávají a kromě pivotové obrátky se nesmí pohnout z místa. Po třech přihrávkách mohou kdykoliv vystřelit. Obránci se snaží střelbě zabránit. Každý proměněný pokus znamená plus 1 bod a neproměněný minus 1 bod. Pokud získají obránci 3 body, je obrana potrestána např. „pyramidou“ nebo kliky. Hráči mohou po střelbě také doskakovat, což zvýší agresivitu celého cvičení.

Cvičení 5.

Střelba s nácvičkou reakce na činnost obrany - Trenér nebo jeden hráč pracuje jako „dopravní policista“. Hráč dribluje co nejrychleji od půlící čáry k čáře 3 bodů. Jakmile ji překročí, „policista“ rychle křikne „běž“ nebo „stop“. Na pokyn „stop“ musí hráč ihned bez porušení pravidla o krocích zastavit a střílet. Když „policista“ křikne „běž“, hráč musí jít do dvojtaktu, ale již jen jedním úderem. Koš po vystřelení ze střední vzdálenosti platí za 2 body. Pokud hráč mine, je bez bodu. Pokud hráč vstřelí koš z dvojtaktu, získá 1 bod. Kroky nebo neproměněný dvojtakt jsou bez bodu. Vítězí hráč,

který získá jako první 15 bodů. Toto jednoduché cvičení by mělo pomoci vylepšit reakci hráče na hru soupeře. Trenér může cvičení také obměnit tím, že hráč na pokyn „stop“ zastaví driblink z plného běhu a dribluje na místě. Hráč musí držet v této chvíli hlavu nahoře. Toto malé zastavení umožňuje hráči provést následný dynamický pohyb. Např. výbušný odraz ke střelbě nebo rychlý krok do dvojtaktu. Cvičení je vhodné hrát na obě ruce. Po zastavení a driblinku na místě lze vyrazit vpřed i po přehození míče do opačné ruky. Menší hráče by měl „policista“ zastavovat blíže ke koši.

Cvičení 6.

Hra 5 na 5. Trenér nabádá hráče, aby využívali při hře ty prvky, které dělali ve cvičeních.

Tréninková jednotka 7 (Střelba hráče na postu)

Cvičení 1.

Střelba přes hlavu z blízkosti koše - Hráč s míčem stojí před košem. Střelí přes hlavu pravou rukou z levé nohy. Doskakuje míč a střílí levou rukou přes hlavu z pravé nohy. Doskakuje míč a vše se opakuje buď po určitý čas, nebo do určitého počtu pokusů.

Cvičení 2.

Střelba hráče na postu - Hráč 1 je v pozici vhodné pro doskakování, hráč 2 je na místě posta ve středním postavení a hráč 3 je připraven na místě dolního posta (střelec). Ve hře jsou dva míče. Střelec musí míč zvednout oběma rukama ze země tak, aby ho držel nad úrovní brady a s lokty ven. Pivotuje ke koši a zaujímá střelecký postoj. Nakonec střílí o desku tak, aby míč prošel čistě košem, bez dotyku obroučky. Pokud se míč obroučky dotkne, koš se nepočítá. Po vystřelení míč doskočí hráč, který je k doskakování již připraven a přihraje třetímu hráči, který míč položí na jiné místo. Vše se opakuje. Po 10 koších si hráči vymění role.

Cvičení 3.

Střelba posta po přihrávce- Jeden dlouhý hráč stojí nad čarou trestného hodů a dva další po obou stranách vymezeného území (v jeho střední části a asi 3 metry od něho). Jeden hráč je připraven jako nahrávač ve středu hřiště u půlčí čáry. Tento hráč přihraje na postu na čáře trestného hodů a ten hráči postavenému na straně. Post provede krátké uvolnění, příjemce přihrávky mu míč vrátí a post střílí. Oba hráči jdou doskakovat, aby míč dostali do koše. Potom přihrávají nahrávači a vymění si místa.

Cvičení 4.

Střelba posta po přihrávce a s obranou - Cvičení by mělo pomoci procvičit střelbu posta přes obranu, protože i střelba z prostoru vymezeného území by měla být trénována. Cvičení začíná se dvěma posty na křídle. Další dva posty začínají u koncové čáry. Jeden je útočník a druhý obránce. Útočník vyběhne přímo do středu vymezeného území a dostane míč od hráče na levém křídle. Jakmile přijme přihrávku, vyběhne za ním obránce, aby na něho vytvořil tlak zdviženýma rukama. Útočník se otáčí ke koši a střílí. Obránce doskakuje a přihrává na levé křídlo. Útočník běží ke koncové čáře, dotkne se této čáry a dostává přihrávku od pravého křídla. Obránce se běží po přihrávce dotknout koncové čáry a potom opět brání útočníka. Útočník střílí asi 10 krát a potom se hráči vymění. Trenér by měl dát pozor na správné přihrávky, agresivní doskočení a pivotování směrem ke koši.

Cvičení 5.

Střelba středního posta po jeho odclonění - Dva hráči stojí po obou stranách vymezeného území ve středním postavení. Jeden hráč s míčem stojí na křídle a druhý hráč s míčem je na stejné straně v rohu. Hráč ve středním postavení, postavený blíže k míči, jde clonit druhého přes vymezené území. Cloněný hráč jde okolo clony na jeho místo, dostává míč z rohu hřiště, provede obrátku a střílí. Clonící hráč vyběhne po cloně do rohu u čáry trestného hodů. Tady dostává přihrávku z křídla, provede obrátku a střílí.

Cvičení 6.

Střelba horního postu po přihrávce a pivotové obrátce - Hráči jsou ve dvou řadách. Jedna řada je v rohu u koncové čáry a druhá diagonálně nad tříbodovou čarou. Právě v této řadě mají hráči 3 míče. Hráči se z rohu uvolní fintou a vyběhnou k čáře trestného hodu. Hráč s míčem mu přesně přihraje na prsa nebo přihrávkou o zem. Příjemce přihrávky pivotuje do vymezeného území. Potom vystřelí a jde za míčem. Pokud mine, doskakuje a opět střílí. Po přihrávce i střelbě si hráči vymění řady. Obyčejně střílí hráči 30 pokusů a potom si vymění rohy. Cvičení lze hrát bez obránců nebo i s obránci. Jeden brání unikajícího a druhý přihrávajícího hráče. Nahrávač může také uniknout ke koši a dostat zpětnou přihrávku od hráče, který měl být střelcem.

Tréninková jednotka 8 (Střelba ve hře a střelba trestných hodů)

Cvičení 1.

Hra 2 na 2 s využitím přihrávky a clony od postu - Hráči stojí na polovině hřiště ve dvou řadách. V řadě otočené zády ke koši jsou obránci a v druhé řadě, která stojí čelem ke koši, jsou útočníci. Nad čarou trestného hodu je připraven post. Hráči hrají vždy 2 na 2, ale útočníci si mohou vypomoci přihrávkou na postu.

Cvičení 2.

Hra 3 na 3 s doskakováním - Pod oběma koši stojí tříčlenné (čtyřčlenné) týmy. Třetí tým je na půlící čáře a má míč. Tito hráči hrají u jednoho koše 3 (4) na 3 (4). Tým může vystřelit jen jednou. Za koš získá 1 bod. Hraje se buď na čas nebo do určitého počtu bodů. Tým, který si doskočí míč, hraje na opačnou stranu. Doskakuje se i po koši. Tým, který míč nezískal, zůstává u koše jako ochránce a čeká na další útočníky. Cvičení lze hrát i ve dvojicích, čtveřicích nebo peticích.

Cvičení 3.

Hra proti „vyšším“ obráncům - Obránci jsou postaveni do obranného postavení (třeba i do zónové obrany) a používají tenisové rakety, aby prodloužili dosah svých

paží. To donutí útočníky, aby byli důslednější při clonění a přihrávání. Obránci nesmí raketami mávat, jen je natahují do drah přihrávek. Je třeba dát pozor, aby se nikdo nezranil. Trenér může využít jakékoliv pomůcky, aby si útočníci mohli nacvičit útok proti „vyššímu“ soupeři.

Cvičení 4.

Vstřel dva 2 koše po sobě, nebo běhej - Celý tým se seřadí okolo vymezeného území. Jeden hráč střílí 2 trestné hody. Pokud oba promění, tým nemusí běhat. Pokud jednou mine, tým sprintuje na opačnou stranu hřiště a zpět. Pokud mine dvakrát, běží celý tým „pyramidu“. Cvičení má na hráče vytvořit tlak odpovědnosti, zvláště když střílí po spoluhráčích, kteří své pokusy neproměnili. Je také zajímavé sledovat, kteří hráči se o střelbu hlásí a kteří se schovávají. Toto zjištění by se mohlo trenérovi hodit v posledních minutách utkání.

Cvičení 5.

S doskočením po neproměněném pokusu - Hráči se v tomto cvičení učí soustředit na střelbu trestných hodů a agresivní doskočení neproměněného pokusu. Trenér by měl hráčům zdůraznit, že právě střelec ví nejlépe, kam se míč po neproměněném pokusu odrazí. Všichni hráči jsou seřazeni v zástupu na čáře trestného hodu. Hráč 1 střílí trestný hod a pokud promění přihrává hráči 3. Ihned po vystřelení hráče 1 střílí trestný hod hráč 2. Pokud promění, přihrává hráči 4. Pokud hráči trestný hod nepromění, musí si míč agresivně doskočit a proměnit opět trestný hod dříve, než hráč, který stojí v zástupu za nimi. Pokud se mu to nepovede, odchází ze hry (např. procvičovat trestné hody na jiném koši). Hráč, který zůstane ve hře jako poslední je vítězem.

Cvičení 6.

Po zatížení střeleckým cvičením - Hráč 1 sprintuje obranným pohybem k půlící čáře. Trenér křikne „změna“ a hráč přechází do útoku. Hráč 2 mu přihraje ke střelbě za 3 body. Hráč 1 vystřelí, doskočí a pokud minul, dá koš. Po 5 opakováních celé této akce jde střílet trestné hody. Střílí 10 hodů a musí proměnit alespoň 8 z nich. Za každý další neproměněný hod sprintuje určenou vzdálenost, Celá akce se opakuje 5 krát. Cvičení je

vhodné zařadit na konec tréninku, kdy jsou hráči již unavení. Mohou si tak zlepšit vytrvalost, což se jim může hodit v závěrečných minutách utkání.

Cvičení v tréninkových jednotkách jsou použita z publikace E. Velenský et al. (1987): Basketbal s. 53-54 a publikace J. Pospíšil (2001): Basketbalová cvičení s. 52-94

7) ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Závěry:

- a) Některé hráče týmu ovlivňuje počet zápasů. Zápas od zápasu se jejich střelecká aktivita, úspěšnost střelby a útočná aktivita zvyšuje.
- b) Střelecká aktivita týmu se zvyšovala jen do 10. zápasu. Úspěšnost střelby týmu počtem zápasů ovlivněna není. Útočná aktivita týmu roste jen do 3. zápasu, poté se nemění. Ani úspěšnost trestných hodů se během sezóny nezvyšuje.
- c) Většina pravorukých hráčů volí pro 3-bodovou střelbu pravou stranu hřiště.
- d) Většina pravorukých hráčů volí pro 2-bodovou střelbu střední část hřiště.

Doporučení pro praxi:

U hráčů, jejichž aktivita střelby nebo úspěšnost střelby s rostoucím počtem zápasů klesala nebo byla nízká, se v tréninku během sezóny doporučuje zaměřit na střelbu. Věnovat se tréninku střelby z méně preferovaných pozic.

8) POUŽITÁ LITERATURA

- Dovalil, J., et al. (2002) *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: UP.
- Funková, V., Janík, Z., & Pětivlas, T. (2005). *Basketbal nácvik činností jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních*. Masarykova univerzita v Brně: Mikádapress
- Gregor, R. et al. (1975). *Košíková pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia
- Lebeda, L., Vlach, J. (1992). *Základy teorie a didaktiky basketbalu a volejbalu*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP
- Mačura, P. (1994). *Teória a didaktika basketbalu*. Bratislava: Univerzita Komenského
- Pospíšil, J. (2001). *Sborník basketbalových textů útok v basketbale*. Kroměříž: Vydáno vlastním nákladem
- Pospíšil, J. (2001). *Basketbalová cvičení*. Kroměříž: Vydáno vlastním nákladem
- Vancil, M., Jozwiak, D. (1997). *NBA basketbal*. Praha: Svojtka a Vašut
- Velenský, E. et al.. (1987). *Basketbal. Nové poznatky a zkušenosti z trenérské praxe s družstvy všech výkonnostních úrovní*. Praha: Olympia
- Velenský, M. (1999). *Basketbal*. Praha: Grada Publishing
- Wootten, M. (1984). *Úspěšnější trénink basketbalu*, Praha: Olympia
- <http://www.basketballworld.estranky.cz/clanky/basketbal/historie-basketbalu>
- http://www.kshs.org/people/graphics/naismith_james.jpg

9) PŘÍLOHY

Příloha číslo 1 – Tabulky, které byly zdrojem dat pro grafy

Tabulka č. 3

Hráč	Počet zápasů	Body za sezonu	Počet bodů na zápas	Počet odehraných minut	Průměrný poč. odehr. min. na zápas	Trojky za sezonu	Celkem trojk. pokusů	Úspěšnost trojek v %	Trojky na zápas (dané)	2 bodové koše za sezonu	Celkem 2 bodových pokusů	Úspěšnost 2 bodových košů v %	Počet 2 bod. košů na zápas (daných)	Trestné body za sezonu	Celkem tr. hošť pokusů	Úspěšnost tr. hošť v %	Trestné body na zápas (dané)	Asistence za sezonu	Asistence na zápas
1	16	253	15,8	420	26,25	40	103	38,8%	2,5	50	87	57,5%	3,13	33	42	78,6%	2,06	38	2,4
2	1	2	2	9	9	0	0	0	0	1	3	33,3%	1	0	0	0	0	0	0
3	8	13	1,88	72	9	2	6	33,3%	0,25	3	5	60,0%	0,38	3	4	75,0%	0,38	12	1,5
4	11	33	3	126	11,46	10	21	47,6%	0,91	1	3	33,3%	0,09	1	2	50,0%	0,09	20	1,8
5	16	187	11,69	446	27,88	30	106	28,3%	1,9	32	77	41,6%	2	33	54	61,1%	2,06	40	2,5
6	16	183	11,43	488	30,5	0	2	0,0%	0	67	142	47,2%	4,19	49	80	61,3%	3,06	58	3,6
7	16	57	3,56	197	12,31	3	13	23,1%	0,18	19	35	54,3%	1,19	10	19	52,6%	0,625	19	1,2
8	13	78	6	201	15,46	5	19	26,3%	0,38	23	39	59,0%	1,77	17	23	73,9%	1,31	31	2,3
9	15	71	4,73	400	26,67	0	2	0,0%	0	28	58	48,3%	1,87	15	41	36,6%	1	29	1,9
10	14	78	5,57	363	25,93	7	27	25,9%	0,5	22	48	45,8%	1,57	13	23	56,5%	0,93	47	3,3
11	6	38	6,33	94	15,66	0	0	0	0	8	19	42,1%	1,33	22	27	81,5%	3,66	3	0,5
12	9	34	3,77	143	15,89	0	0	0	0	16	46	34,8%	1,77	2	4	50,0%	0,22	3	0,33
13	5	14	2,8	40	8	2	3	66,7%	0,4	3	6	50,0%	0,6	2	2	100,0%	0,4	5	1
14	10	111	11,1	202	20,2	23	66	34,8%	2,3	15	28	53,6%	1,5	12	18	66,7%	1,2	28	2,8
15	1	0	0	10	10	0	0	0	0	0	2	0,0%	0	0	4	0,0%	0	0	0

Tabulka č. 4

Hráč	Ztráty míčů za sezonu	Ztráty míčů za zápas	Útfauly za sezonu	Útfauly na zápas	Útočné doskoky za sezonu	Útočné doskoky na zápas	Úspěšnost střelby za 2 body		Úspěšnost střelby za 3 body		Úspěšnost střelby za 2 body		Úspěšnost střelby za 3 body	
							zprava	zleva	zprava	zleva	zprava	zleva	zprava	zleva
1	28	1,75	7	0,44	18	1,13	45%	64%	48%	32%	20	50	17	40
2	0	0	0	0	0	0	50%	0%	33%	0%	0	2	1	0
3	1	0,13	0	0	2	0,25	50%	100%	60%	0%	2	2	1	3
4	3	0,27	2	0,18	1	0,09	0%	100%	38%	17%	0	2	1	10
5	34	2,13	3	0,19	7	0,44	45%	43%	0%	0%	20	44	13	48
6	31	1,94	4	0,25	32	2	41%	56%	0%	0%	34	89	19	2
7	5	0,31	1	0,06	7	0,44	53%	64%	20%	33%	15	9	11	5
8	14	1,08	0	0	3	0,23	44%	63%	33%	29%	9	24	6	9
9	17	1,13	0	0	16	1,07	53%	56%	0%	0%	15	34	9	2
10	37	2,64	3	3	4	0,29	30%	57%	50%	13%	10	28	10	6
11	5	0,83	3	3	0	0	43%	50%	0%	0%	7	10	2	0
12	1	0,11	1	1	5	0,6	36%	33%	0%	0%	11	24	13	0
13	3	0,6	0	0	0	0	50%	33%	50%	100%	2	3	1	2
14	9	0,9	0	0	4	0,4	50%	58%	40%	13%	10	6	12	30
15	1	1	0	0	0	0	0%	0%	0%	0%	0	2	0	0

Tabulka č. 5 - hráč č. 1

Ná př sč. č.	Úspěšných trojek	Celkem trojk. pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšných 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 hodů v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas	Počet odehraných minut	Celkem 2 a 3 bod. pokusů na 40 min.	Celkem tr. hodů pokusů 40 min.
1	2	11	18,2%	3	4	75,0%	0	0	0,0%	5	15	33,3%	15	5	33,3%	34	17,6	0,0
2	4	9	44,4%	3	5	60,0%	2	2	100,0%	7	14	50,0%	16	9	56,3%	26	21,5	3,1
3	7	11	63,6%	2	4	50,0%	2	2	100,0%	9	15	60,0%	17	11	64,7%	24	25,0	3,3
4	1	4	25,0%	6	9	66,7%	1	2	50,0%	7	13	53,8%	15	8	53,3%	22	23,6	3,6
5	4	12	33,3%	1	1	100,0%	0	0	0,0%	5	13	38,5%	13	5	38,5%	30	17,3	0,0
6	5	8	62,5%	2	8	25,0%	1	2	50,0%	7	16	43,8%	18	8	44,4%	29	22,1	2,8
7	1	4	25,0%	8	11	72,7%	2	3	66,7%	9	15	60,0%	18	11	61,1%	31	19,4	3,9
8	2	5	40,0%	2	4	50,0%	3	4	75,0%	4	9	44,4%	13	7	53,8%	25	14,4	6,4
9	1	7	14,3%	5	5	100,0%	3	5	60,0%	6	12	50,0%	17	9	52,9%	28	17,1	7,1
10	1	6	16,7%	2	2	100,0%	0	0	0,0%	3	8	37,5%	8	3	37,5%	21	15,2	0,0
11	0	2	0,0%	1	3	33,3%	0	0	0,0%	1	5	20,0%	5	1	20,0%	28	7,1	0,0
12	1	1	100,0%	3	5	60,0%	5	5	100,0%	4	6	66,7%	11	9	81,8%	21	11,4	9,5
13	3	10	30,0%	2	5	40,0%	0	0	0,0%	5	15	33,3%	15	5	33,3%	26	23,1	0,0
14	4	9	44,4%	2	5	40,0%	1	1	100,0%	6	14	42,9%	15	7	46,7%	27	20,7	1,5
15	2	4	50,0%	2	3	66,7%	4	6	66,7%	4	7	57,1%	13	8	61,5%	23	12,2	10,4
16	4	6	66,7%	2	5	40,0%	5	6	83,3%	6	11	54,5%	17	11	64,7%	25	17,6	9,6

Tabulka č. 6 - hráč č. 2

Ná př sč. č.	Úspěšných trojek	Celkem trojk. pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšných 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 hodů v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas	Počet odehraných minut	Celkem 2 a 3 bod. pokusů na 40 min.	Celkem tr. hodů pokusů 40 min.	
1																			
2																			
3																			
4	0	0	0,0%	1	3	33,3%	0	0	0,0%	1	3	33,3%	3	1	33,3%	9	13,3	0,0	
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			

Tabulka č. 7 - hráč č. 3

Zápas č.	Úspěšných trojek	Celkem trojk. pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšných 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 hodů v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas	Počet odehraných minut	Celkem 2 a 3 bod. pokusů na 40 min.	Celkem tr. hodů pokusů 40 min.
1	0	0	0,0%	0	1	0,0%	0	0	0,0%	0	1	0,0%	1	0	0,0%	4	10,0	0,0
2	0	2	0,0%	2	2	100,0%	0	0	0,0%	2	4	50,0%	4	2	50,0%	24	6,7	0,0
3	2	3	66,7%	1	1	100,0%	2	2	100,0%	3	4	75,0%	6	5	83,3%	11	14,5	7,3
4	0	0	0,0%	0	0	0,0%	1	2	50,0%	0	0	0,0%	2	1	50,0%	8	0,0	10,0
5	0	0	0,0%	0	1	0,0%	0	0	0,0%	0	1	0,0%	1	0	0,0%	8	5,0	0,0
6	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	7	0,0	0,0
7																		
8	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	2	0,0	0,0
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15	0	1	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	1	0,0%	1	0	0,0%	8	5,0	0,0
16																		

Tabulka č. 8 - hráč č. 4

Zápas č.	Úspěšných trojek	Celkem trojk. pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšných 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 hodů v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas	Počet odehraných minut	Celkem 2 a 3 bod. pokusů na 40 min.	Celkem tr. hodů pokusů 40 min.
1																		
2																		
3	1	2	50,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	1	2	50,0%	2	1	50,0%	8	10,0	0,0
4	0	1	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	1	0,0%	1	0	0,0%	8	5,0	0,0
5																		
6																		
7	1	2	50,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	1	2	50,0%	2	1	50,0%	11	7,3	0,0
8	0	1	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	1	0,0%	1	0	0,0%	4	10,0	0,0
9																		
10	3	4	75,0%	0	1	0,0%	0	0	0,0%	3	5	60,0%	5	3	60,0%	21	9,5	0,0
11	1	1	100,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	1	1	100,0%	1	1	100,0%	4	10,0	0,0
12	1	2	50,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	1	2	50,0%	2	1	50,0%	15	5,3	0,0
13	0	2	0,0%	1	2	50,0%	0	0	0,0%	1	4	25,0%	4	1	25,0%	18	8,9	0,0
14	1	1	100,0%	0	0	0,0%	1	2	50,0%	1	1	100,0%	3	2	66,7%	20	2,0	4,0
15	0	3	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	3	0,0%	2	0	0,0%	5	24,0	0,0
16	2	3	66,7%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	2	3	66,7%	3	2	66,7%	12	10,0	0,0

Tabulka č. 9 - hráč č. 5

Číslo zápasu	Úspěšných trojek	Celkem trojek pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšnost 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 hodů v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas	Počet odehraných minut	Celkem 2 a 3 bod. pokusů na 40 min.	Celkem tr. hodů pokusů na 40 min.
1	4	7	57,1%	3	9	33,3%	0	2	0,0%	7	16	43,8%	18	7	38,9%	35	18,3	2,3
2	0	3	0,0%	2	4	50,0%	7	11	63,6%	2	7	28,6%	18	9	50,0%	23	11,7	18,3
3	1	7	14,3%	2	3	66,7%	3	5	60,0%	3	10	30,0%	15	6	40,0%	24	17,4	8,7
4	3	7	42,9%	4	8	50,0%	3	3	100,0%	7	15	46,7%	18	10	55,6%	26	23,1	4,6
5	0	4	0,0%	1	4	25,0%	2	4	50,0%	1	8	12,5%	12	3	25,0%	27	11,9	5,9
6	4	8	50,0%	1	5	20,0%	0	4	0,0%	5	13	38,5%	17	5	29,4%	30	17,3	5,3
7	2	8	25,0%	1	4	25,0%	0	0	0,0%	3	12	25,0%	12	3	25,0%	25	19,2	0,0
8	2	6	33,3%	2	3	66,7%	0	0	0,0%	4	9	44,4%	9	4	44,4%	28	12,9	0,0
9	3	9	33,3%	2	3	66,7%	6	10	60,0%	5	12	41,7%	22	11	50,0%	32	15,0	12,5
10	2	6	33,3%	1	5	20,0%	2	2	100,0%	3	11	27,3%	13	5	38,5%	25	17,6	3,2
11	1	4	25,0%	5	8	62,5%	1	2	50,0%	6	12	50,0%	14	7	50,0%	29	16,6	2,8
12	4	7	57,1%	1	2	50,0%	0	0	0,0%	5	9	55,6%	9	5	55,6%	29	12,4	0,0
13	1	8	12,5%	3	6	50,0%	3	4	75,0%	4	14	28,6%	18	7	38,9%	32	17,5	5,0
14	0	5	0,0%	0	3	0,0%	0	0	0,0%	0	8	0,0%	8	0	0,0%	24	13,3	0,0
15	1	3	33,3%	2	4	50,0%	4	5	80,0%	3	7	42,9%	12	7	58,3%	30	9,3	6,7
16	2	4	50,0%	2	4	50,0%	2	2	100,0%	4	8	50,0%	10	6	60,0%	27	11,9	3,0

Tabulka č. 10 - hráč č. 6

Číslo zápasu	Úspěšných trojek	Celkem trojek pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšnost 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 hodů v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas	Počet odehraných minut	Celkem 2 a 3 bod. pokusů na 40 min.	Celkem tr. hodů pokusů na 40 min.
1	0	0	0,0%	3	8	37,5%	7	10	70,0%	3	8	37,5%	18	10	55,6%	36	8,9	11,1
2	0	1	0,0%	1	5	20,0%	4	9	44,4%	1	6	16,7%	15	5	33,3%	28	8,6	12,9
3	0	0	0,0%	1	3	33,3%	0	1	0,0%	1	3	33,3%	4	1	25,0%	13	9,2	3,1
4	0	0	0,0%	8	12	66,7%	4	5	80,0%	8	12	66,7%	17	12	70,6%	21	22,9	9,5
5	0	0	0,0%	3	12	25,0%	5	7	71,4%	3	12	25,0%	19	8	42,1%	32	15,0	8,8
6	0	0	0,0%	6	11	54,5%	2	2	100,0%	6	11	54,5%	13	8	61,5%	36	12,2	2,2
7	0	0	0,0%	2	9	22,2%	2	4	50,0%	2	9	22,2%	13	4	30,8%	29	12,4	5,5
8	0	0	0,0%	3	7	42,9%	6	9	66,7%	3	7	42,9%	16	9	56,3%	30	9,3	12,0
9	0	0	0,0%	1	4	25,0%	4	4	100,0%	1	4	25,0%	8	5	62,5%	27	5,9	5,9
10	0	0	0,0%	3	9	33,3%	0	2	0,0%	3	9	33,3%	11	3	27,3%	24	15,0	3,3
11	0	0	0,0%	7	12	58,3%	0	0	0,0%	7	12	58,3%	12	7	58,3%	37	13,0	0,0
12	0	0	0,0%	6	10	60,0%	4	7	57,1%	6	10	60,0%	17	10	58,8%	35	11,4	8,0
13	0	0	0,0%	6	9	66,7%	1	3	33,3%	6	9	66,7%	12	7	58,3%	30	12,0	4,0
14	0	0	0,0%	6	10	60,0%	2	3	66,7%	6	10	60,0%	13	8	61,5%	36	11,1	3,3
15	0	1	0,0%	4	8	50,0%	5	8	62,5%	4	9	44,4%	17	9	52,9%	40	9,0	8,0
16	0	0	0,0%	7	12	58,3%	3	5	60,0%	7	12	58,3%	17	10	58,8%	34	14,1	5,9

Tabulka č. 11 - hráč č. 7

Zápas č.	Úspěšných trojek	Celkem trojk. pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšných 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas	Počet odehraných minut	Celkem 2 a 3 bod. pokusů na 40 min.	Celkem tr. hodů pokusů 40 min.
1	0	0	0,0%	1	1	100,0%	0	0	0,0%	1	1	100,0%	1	1	100,0%	9	4,4	0,0
2	0	0	0,0%	0	2	0,0%	2	4	50,0%	0	2	0,0%	6	2	33,3%	20	4,0	8,0
3	0	0	0,0%	1	1	100,0%	1	2	50,0%	1	1	100,0%	3	2	66,7%	9	4,4	8,9
4	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	8	0,0	0,0
5	0	1	0,0%	2	2	100,0%	0	0	0,0%	2	3	66,7%	3	2	66,7%	20	6,0	0,0
6	0	1	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	1	0,0%	1	0	0,0%	10	4,0	0,0
7	0	1	0,0%	3	5	60,0%	1	2	50,0%	3	6	50,0%	8	4	50,0%	19	12,6	4,2
8	0	1	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	1	0,0%	1	0	0,0%	3	13,3	0,0
9	0	1	0,0%	2	6	33,3%	2	4	50,0%	2	7	28,6%	11	4	36,4%	21	13,3	7,6
10	1	2	50,0%	1	3	33,3%	1	2	50,0%	2	5	40,0%	7	3	42,9%	15	13,3	5,3
11	1	1	100,0%	1	2	50,0%	0	0	0,0%	2	3	66,7%	3	2	66,7%	8	15,0	0,0
12	0	2	0,0%	1	2	50,0%	0	0	0,0%	1	2	50,0%	2	1	50,0%	10	8,0	0,0
13	1	2	50,0%	2	5	40,0%	2	2	100,0%	3	7	42,9%	9	5	55,6%	18	15,6	4,4
14	0	2	0,0%	3	3	100,0%	0	2	0,0%	3	5	60,0%	7	3	42,9%	20	10,0	4,0
15	0	0	0,0%	0	1	0,0%	0	0	0,0%	0	1	0,0%	1	0	0,0%	1	40,0	0,0
16	0	0	0,0%	2	3	66,7%	1	1	100,0%	2	3	66,7%	4	3	75,0%	6	20,0	6,7

Tabulka č. 12 - hráč č. 8

Zápas č.	Úspěšných trojek	Celkem trojk. pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšných 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas	Počet odehraných minut	Celkem 2 a 3 bod. pokusů na 40 min.	Celkem tr. hodů pokusů 40 min.
1	0	0	0,0%	2	2	100,0%	3	4	75,0%	2	2	100,0%	6	5	83,3%	20	4,0	8,0
2	0	2	0,0%	3	4	75,0%	1	2	50,0%	4	6	66,7%	8	5	62,5%	16	15,0	5,0
3	0	1	0,0%	2	4	50,0%	3	3	100,0%	2	5	40,0%	8	5	62,5%	20	10,0	6,0
4	0	2	0,0%	2	2	100,0%	4	5	80,0%	2	4	50,0%	9	6	66,7%	15	10,7	13,3
5	0	3	0,0%	1	4	25,0%	1	1	100,0%	3	7	42,9%	8	4	50,0%	22	12,7	1,8
6	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	3	0,0	0,0
7	0	3	0,0%	3	4	75,0%	0	0	0,0%	3	7	42,9%	7	3	42,9%	18	15,6	4,4
8	0	1	0,0%	1	1	100,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	1	40,0	0,0
9	0	3	0,0%	3	4	75,0%	0	0	0,0%	3	7	42,9%	7	3	42,9%	6	20,0	6,7
10	1	1	100,0%	1	1	100,0%	0	0	0,0%	2	2	100,0%	2	2	100,0%	10	8,0	0,0
11	0	1	0,0%	0	1	0,0%	0	0	0,0%	0	2	0,0%	2	0	0,0%	7	11,4	0,0
12	1	3	33,3%	4	8	50,0%	1	4	25,0%	5	11	45,5%	15	6	40,0%	23	19,1	7,0
13	0	1	0,0%	2	4	50,0%	2	2	100,0%	2	5	40,0%	7	4	57,1%	20	10,0	4,0
14	0	0	0,0%	2	5	40,0%	2	2	100,0%	2	5	40,0%	7	4	57,1%	12	16,7	6,7
15	0	2	0,0%	1	1	100,0%	0	0	0,0%	1	3	33,3%	3	1	33,3%	15	8,0	0,0

Tabulka č. 13 - hráč č. 9

Zápas č.	Úspěšných trojek	Celkem trojk. pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšných 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 hodů v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas	Počet odehraných minut	Celkem 2 a 3 bod. pokusů na 40 min.	Celkem tr. hodů pokusů 40 min.
1	0	0	0,0%	2	5	40,0%	0	3	0,0%	2	5	40,0%	8	2	25,0%	33	6,1	3,6
2	0	0	0,0%	2	5	40,0%	2	4	50,0%	2	5	40,0%	9	4	44,4%	33	6,1	4,8
3	0	0	0,0%	0	2	0,0%	0	0	0,0%	0	2	0,0%	2	0	0,0%	22	3,6	0,0
4	0	0	0,0%	1	3	33,3%	3	8	37,5%	1	3	33,3%	11	4	36,4%	15	8,0	21,3
5																		
6	0	0	0,0%	3	4	75,0%	0	0	0,0%	3	4	75,0%	4	3	75,0%	21	7,6	0,0
7	0	0	0,0%	2	6	33,3%	0	0	0,0%	2	6	33,3%	6	2	33,3%	24	10,0	0,0
8	0	1	0,0%	4	5	80,0%	1	2	50,0%	4	6	66,7%	8	5	62,5%	28	8,6	2,9
9	0	1	0,0%	5	10	50,0%	2	4	50,0%	5	11	45,5%	15	7	46,7%	33	13,3	4,8
10	0	0	0,0%	1	3	33,3%	0	0	0,0%	1	3	33,3%	3	1	33,3%	11	10,9	0,0
11	0	0	0,0%	1	3	33,3%	2	4	50,0%	1	3	33,3%	7	3	42,9%	28	4,3	5,7
12	0	0	0,0%	0	1	0,0%	0	0	0,0%	0	1	0,0%	1	0	0,0%	30	1,3	0,0
13	0	0	0,0%	3	6	50,0%	2	7	28,6%	3	6	50,0%	13	5	38,5%	28	8,6	10,0
14	0	0	0,0%	2	3	66,7%	0	0	0,0%	2	3	66,7%	3	2	66,7%	29	4,1	0,0
15	0	0	0,0%	1	1	100,0%	0	3	0,0%	1	1	100,0%	4	1	25,0%	37	1,1	3,2
16	0	0	0,0%	1	1	100,0%	1	2	50,0%	1	1	100,0%	3	2	66,7%	28	1,4	2,9

Tabulka č. 14 - hráč č. 10

Zápas č.	Úspěšných trojek	Celkem trojk. pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšných 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 hodů v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas	Počet odehraných minut	Celkem 2 a 3 bod. pokusů na 40 min.	Celkem tr. hodů pokusů 40 min.
1	0	1	0,0%	1	4	25,0%	0	0	0,0%	1	5	20,0%	5	1	20,0%	36	5,6	0,0
2	1	3	33,3%	1	3	33,3%	0	2	0,0%	2	6	33,3%	8	2	25,0%	25	9,6	3,2
3	0	1	0,0%	2	2	100,0%	4	5	80,0%	2	3	66,7%	8	6	75,0%	19	6,3	10,5
4	0	2	0,0%	0	2	0,0%	0	0	0,0%	0	4	0,0%	4	0	0,0%	22	7,3	0,0
5	0	3	0,0%	1	1	100,0%	0	0	0,0%	1	4	25,0%	4	1	25,0%	28	5,7	0,0
6																		
7																		
8	1	1	100,0%	1	3	33,3%	0	0	0,0%	2	4	50,0%	4	2	50,0%	22	7,3	0,0
9	0	3	0,0%	3	8	37,5%	2	4	50,0%	3	11	27,3%	15	5	33,3%	36	12,2	4,4
10	1	2	50,0%	2	3	66,7%	0	0	0,0%	3	5	60,0%	5	3	60,0%	20	10,0	0,0
11	0	0	0,0%	4	8	50,0%	0	0	0,0%	4	8	50,0%	8	4	50,0%	32	10,0	0,0
12	1	2	50,0%	4	6	66,7%	2	4	50,0%	5	8	62,5%	12	7	58,3%	23	13,9	7,0
13	0	3	0,0%	1	4	25,0%	0	0	0,0%	1	7	14,3%	7	1	14,3%	25	11,2	0,0
14	1	3	33,3%	1	2	50,0%	2	2	100,0%	2	5	40,0%	7	4	57,1%	24	8,3	3,3
15	1	2	50,0%	1	2	50,0%	3	4	75,0%	2	4	50,0%	8	5	62,5%	24	6,7	6,7
16	1	1	100,0%	0	0	0,0%	0	2	0,0%	1	1	100,0%	3	1	33,3%	27	1,5	3,0

Tabulka č. 15 - hráč č. 11

Zápas č.	Úspěšných trojek	Celkem trojk. pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšných 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 hodů v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas	Počet odehraných minut	Celkem 2 a 3 bod. pokusů na 40 min.	Celkem tr. hodů pokusů 40 min.	
1																			
2																			
3	0	0	0,0%	3	3	100,0%	8	11	72,7%	3	3	100,0%	14	11	78,6%	20	6,0	22,0	
4																			
5																			
6	0	0	0,0%	0	3	0,0%	4	6	66,7%	0	3	0,0%	7	4	57,1%	17	7,1	14,1	
7	0	0	0,0%	5	10	50,0%	4	4	100,0%	5	10	50,0%	14	9	64,3%	25	16,0	6,4	
8																			
9																			
10	0	0	0,0%	0	2	0,0%	2	2	100,0%	0	2	0,0%	4	2	50,0%	6	13,3	13,3	
11	0	0	0,0%	0	1	0,0%	4	4	100,0%	0	1	0,0%	5	4	80,0%	11	3,6	14,5	
12	0	0	0,0%	0	1	0,0%	0	0	0,0%	0	1	0,0%	1	0	0,0%	5	8,0	0,0	
13	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	10	0,0	0,0	
14																			
15																			
16																			

Tabulka č. 16 - hráč č. 12

Zápas č.	Úspěšných trojek	Celkem trojk. pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšných 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 hodů v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas	Počet odehraných minut	Celkem 2 a 3 bod. pokusů na 40 min.	Celkem tr. hodů pokusů 40 min.	
1	0	0	0,0%	1	3	33,3%	0	0	0,0%	1	3	33,3%	3	1	33,3%	13	9,2	0,0	
2																			
3	0	0	0,0%	1	3	33,3%	0	0	0,0%	1	3	0,0%	3	1	33,3%	14	8,6	0,0	
4	0	0	0,0%	3	6	50,0%	0	0	0,0%	3	6	50,0%	6	3	50,0%	22	10,9	0,0	
5	0	0	0,0%	0	4	0,0%	2	2	100,0%	0	4	0,0%	6	2	33,3%	15	10,7	5,3	
6	0	0	0,0%	1	2	50,0%	0	0	0,0%	1	2	0,0%	2	1	50,0%	10	8,0	0,0	
7	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	5	0,0	0,0	
8	0	0	0,0%	5	12	41,7%	0	2	0,0%	5	12	41,7%	14	5	35,7%	29	16,6	2,8	
9	0	0	0,0%	3	9	33,3%	0	0	0,0%	3	9	33,3%	9	3	33,3%	23	15,7	0,0	
10	0	0	0,0%	2	4	50,0%	0	0	0,0%	2	4	0,0%	4	2	50,0%	12	13,3	0,0	
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			

Tabulka č. 17 - hráč č. 13

Název zápasu	Úspěšných trojek	Celkem trojk. pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšných 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 hodů v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas	Počet odehraných minut	Celkem 2 a 3 bod. pokusů na 40 min.	Celkem tr. hodů pokusů 40 min.
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7	0	0	0,0%	0	0	0,0%	2	2	100,0%	0	0	0,0%	2	2	100,0%	9	0,0	8,9
8	0	0	0,0%	1	1	100,0%	0	0	0,0%	1	1	100,0%	1	1	100,0%	5	8,0	0,0
9																		
10	2	3	66,7%	0	0	0,0%	0	0	0,0%	2	3	0,0%	3	2	66,7%	3	40,0	0,0
11																		
12																		
13																		
14																		
15	0	0	0,0%	0	1	0,0%	0	0	0,0%	0	1	0,0%	1	0	0,0%	11	3,6	0,0
16	0	0	0,0%	2	4	50,0%	0	0	0,0%	2	4	50,0%	4	2	50,0%	12	13,3	0,0

Tabulka č. 18 - hráč č. 14

Název zápasu	Úspěšných trojek	Celkem trojk. pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšných 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 hodů v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas	Počet odehraných minut	Celkem 2 a 3 bod. pokusů na 40 min.	Celkem tr. hodů pokusů 40 min.
1																		
2																		
3	3	6	50,0%	2	5	40,0%	4	6	66,7%	5	11	45,5%	17	9	52,9%	21	21,0	11,4
4	1	6	16,7%	4	5	80,0%	0	0	0,0%	5	11	45,5%	11	5	45,5%	19	23,2	0,0
5	4	12	33,3%	1	1	100,0%	0	0	0,0%	5	13	38,5%	13	5	38,5%	30	17,3	0,0
6	1	8	12,5%	1	3	33,3%	0	2	0,0%	2	11	18,2%	13	2	15,4%	25	17,6	3,2
7																		
8	1	5	20,0%	1	4	25,0%	1	2	50,0%	2	9	22,2%	11	3	27,3%	21	17,1	3,8
9																		
10	3	6	50,0%	4	4	100,0%	0	0	0,0%	7	10	70,0%	10	7	70,0%	24	16,7	0,0
11	2	4	50,0%	1	2	50,0%	1	2	50,0%	3	6	50,0%	8	4	50,0%	19	12,6	4,2
12	2	3	66,7%	1	2	50,0%	2	2	100,0%	3	5	60,0%	7	5	71,4%	20	10,0	4,0
13																		
14																		
15	4	7	57,1%	0	1	0,0%	2	2	100,0%	4	8	50,0%	10	6	60,0%	9	35,6	8,9
16	2	4	50,0%	0	0	0,0%	2	2	100,0%	2	4	50,0%	6	4	66,7%	14	11,4	5,7

Tabulka č. 19 - hráč č. 15

Úspěšných trojek	Celkem trojk. pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšných 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 hodů v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas	Počet odehraných minut	Celkem 2 a 3 bod. pokusů na 40 min.	Celkem tr. hodů pokusů 40 min.
1																	
2																	
3																	
4																	
5	0	0,0%	0	2	0,0%	0	4	0,0%	0	2	0,0%	6	0	0,0%	10	8,0	16,0
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	

Tabulka č. 20 - celý tým

Úspěšných trojek	Celkem trojk. pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných 2-bodových pokusů	Celkem 2-bodových pokusů	Úspěšnost v %	Úspěšných tr. hodů	Celkem tr. hodů pokusů	Úspěšnost tr. hodů v %	Úspěšných 2+3 pokusů	Celkem 2+3 pokusů	Úspěšnost 2+3 hodů v %	Celkem hodů na zápas	Celkem úspěšných hodů na zápas	Úspěšnost na zápas
1	6	19	31,6%	14	35	40,0%	7	15	20	54	37,0%	69	27	39,1%
2	5	18	27,8%	13	28	46,4%	20	36	18	46	39,1%	82	38	46,3%
3	15	32	46,9%	18	31	58,1%	25	36	33	63	52,4%	99	58	58,6%
4	5	21	23,8%	29	52	55,8%	15	23	34	73	46,6%	96	49	51,0%
5	8	32	25,0%	9	28	32,1%	9	17	17	60	28,3%	77	26	33,8%
6	10	27	37,0%	16	38	42,1%	11	21	26	65	40,0%	84	37	44,0%
7	6	18	33,3%	22	49	44,9%	12	16	28	67	41,8%	83	40	48,2%
8	6	20	30,0%	19	39	48,7%	11	19	25	59	42,4%	78	36	46,2%
9	4	21	19,0%	21	45	46,7%	19	31	25	66	37,9%	97	44	45,4%
10	13	32	40,6%	19	40	47,5%	5	8	32	72	44,4%	80	37	46,3%
11	6	13	46,2%	21	40	52,5%	8	12	27	53	50,9%	65	35	53,8%
12	9	16	56,3%	16	30	53,3%	13	18	25	46	54,3%	64	38	59,4%
13	6	28	21,4%	22	45	48,9%	9	20	28	73	38,4%	93	37	39,8%
14	6	21	28,6%	16	30	53,3%	8	12	22	51	43,1%	63	30	47,6%
15	8	21	38,1%	12	26	46,2%	20	30	20	47	42,6%	76	40	52,6%
16	11	20	55,0%	17	30	56,7%	14	20	28	50	56,0%	70	42	60,0%

Příloha číslo 3 – způsob vyplňování technického zázpisu

Příjmení a číslo hráče	jméno	číslo	Číslo hráče
zapisuje se střelba ze střední a delší vzdálenosti x = neproměnil o = proměnil			
zapisuje se střelba z pod koše, dvojtlaku, střelba z pole 2,3 = proměnil I = neproměnil			
TH stř.		asist.	
TH prom.			
faul v obr.		faul v út.	
ztráty míče		získané míče	
doskok v obraně		doskok út.	

I - útočný faul faul
 získané míče do držení (blok, po rozskoku, aj.)
 doskok pod soupeřovým košem

4.čtvrtina

základní pětka					minuta střídání

v každé čtvrtině zapsat základní pětku
 do sloupce pod hráče, který je střídán napsat číslo střídajícího hráče
 zapsat minutu střídání každé na samostatný řádek

čtvrt	fauly družstva				od. čas
1.	1	2	3	4	1 2
2.	1	2	3	4	
3.	1	2	3	4	1 2 3
4.	1	2	3	4	

sledování součtu faulů našeho družstva pro každou čtvrtinu
 oddechové časy zakroužkovat nebo škrtnout

hráč	body	fauly	N
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

součtová tabulka
 N = nastoupil (křížek)
 fauly jednotlivých hráčů
 body jednotlivých hráčů