



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Zpracování techniky a metodiky vybraných herních kombinací v basketbalu formou instruktážního DVD

Vypracoval: Kristýna Bartošová

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Krajcigr

České Budějovice, 2023



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

**The elaboration of the technique and
methodology of the selected basketball
basic game combinations in a form of
instructional DVD**

Author: Kristýna Bartošová

Supervisor: Mgr. Miroslav Krajcigr

České Budějovice, 2023

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Zpracování techniky a metodiky vybraných herních kombinací v basketbalu formou instruktážního DVD

Jméno a příjmení autora: Kristýna Bartošová

Studijní obor: TvZu–Přu–Szu

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Miroslav Krajcigr

Rok obhajoby bakalářské práce: 2023

Abstrakt:

Předložená bakalářská práce se v analytické části zabývá především teoretickými poznatky herních kombinací basketbalu. Dále je uvedena charakteristika a pravidla hry. Na základě teoretických východisek je zpracována syntetická část práce. Dle teoretických poznatků práce, konkrétně herních kombinací v basketbalu, bylo vytvořeno instruktážní DVD. Instruktážní DVD, které je přílohou této bakalářské práce, je svým obsahem určeno především pro učitele základních škol, středních škol i škol vysokých a trenéry basketbalu. Obsah videa disponuje základními, a také náročnějšími kombinacemi, které jsou vhodné pro trénink basketbalu na ZŠ. Propojení teoretických poznatků ohledně nácviку a provedení herních kombinací basketbalu s následnou vizuální ukázkou, usnadní lepší pochopení a provedení probíraného tématu během výuky.

Klíčová slova:

basketbal, herní kombinace, nácvik herních kombinací

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: The elaboration of the technique and methodology of the selected basketball basic game combinations in a form of instructional DVD

Author's first name and surname: Kristýna Bartošová

Field of study: TvZu–Přu–Szu

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Mgr. Miroslav Krajcigr

The year of presentation: 2023

Abstract:

The presented bachelor's thesis in analytical part deals mainly with theoretical knowledge of the game parts of basketball combinations. The followings are the characteristics and rules of the game. On the basis of a theoretical basis, the synthetic part of the work is processed. Based on the theoretical knowledge presented in the analytical part of this work, specifically game combinations of basketball, an instructional DVD was created. The instructional DVD, an appendix to this bachelor's thesis, is intended primarily for primary school teachers or basketball coaches. The content of the video has basic but more challenging combinations suitable for basketball training in primary schools, high schools, universities and coaches of basketball. Combining theoretical knowledge about training and performing its combination of basketball with a subsequent visual demonstration will facilitate better understanding and implementation of the topic during the lessons.

Keywords:

basketball, game combinations, practice of game combinations

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této bakalářské práce a že jsem ji vypracoval(a) pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum: 12. 4. 2023

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji panu Mgr. Miroslavu Krajcigrovi za cenné rady a odborné vedení při tvorbě bakalářské práce. Mé poděkování patří též účastníkům a trenéru panu Petru Pešoutovi, kteří se podíleli na tvorbě instruktážního DVD nácviku HK v basketbal.

Obsah

1 Úvod	6
2 Analytická část práce	8
2.1 Nástin vývoje basketbalu.....	8
2.1.1 Basketbal jako hra	10
2.1.2 Počátky basketbalu v České republice	11
2.1.3 Charakteristika basketbalu	12
2.2 Somatotyp hráče basketbalu	18
2.3 Osobnosti basketbalu	20
2.4 Technicko – taktické celky (herní kombinace)	22
2.4.1 Útočné herní kombinace.....	22
2.4.2 Obranné herní kombinace	26
3 Metodika	31
3.1 Cíl, úkoly a předmět práce.....	31
3.1.1 Cíl práce.....	31
3.1.2 Úkoly práce	31
3.1.3 Předmět práce.....	31
3.2 Použité metody práce.....	31
3.2.1. Průběh natáčení a materiál vybavení	32
4 Syntetická část práce	34
4.1 Průprava pro nácvik HK	35
4.1.1 Technika driblinku	35
4.1.2 Vedení míče – driblink	36
4.1.3 Technika přihrávání.....	39
4.1.4 Přihrávání	40
4.1.5 Přijetí přihrávky	41
4.2 Nácvik herních kombinací.....	45
4.2.1 Nácvik útočných HK.....	46
4.2.2 Nácvik obranných HK	56
4.3 Tréninková jednotka basketbalu	70
4.3.1 Příklad tréninkové jednotky v praxi	71
4.4 Nástin možností kompenzačních cvičení pro basketbalisty	81
4.4.1 Zásady kompenzačních cvičení	81
5 Závěr.....	83
Referenční seznam literatury.....	85
Poznámkový aparát.....	87
Seznam obrázků	88
Seznam příloh	90

1 Úvod

Basketbal prošel od svého vzniku, stejně jako většina jiných sportů, jistým progresem. Cíl hry však zůstává stejný. Vhazováním basketbalového míče do obroučky basketbalového koše protihráče, získat co největší počet bodů a zároveň zabránit týmu protihráče, aby získal body pokořením našeho týmového koše.

Postupem času se hra stala jednak silovější a zároveň i dynamičtější, což přineslo i větší zájem diváků. Basketbal, jak ho známe dnes, je silně kontaktním sportem. Hráči na hřišti musí být odolní jak po fyzické, tak i po psychické a mentální stránce. Na hráče je kladen důraz na teoretické znalosti a rychlost reakce s volbou co nejvhodnějšího řešení dané situace na hřišti. Basketbal je hra, která vyžaduje nejvšestrannější rozvoj osobnosti sportovce.

Aby se mohl tým na hřišti prosadit, musí jednotliví hráči týmu zvládat hru jeden na jednoho. Pokud hráč dokáže dominovat nad vlastním obráncem vhodnou volbou herních činností, snadno dostane tým do výhody. Provedení herní činnosti závisí na rozpoznání herní situace.

Na tyto HČJ navazují o něco složitější herní kombinace. Jsou přechodem od herních činností jednotlivce k herním systémům. Na jejich znalosti závisí herní výkon celého týmu. Z tohoto důvodu byla práce zpracována na uvedené téma. „Zpracování nácviku vybraných HK v basketbalu formou instruktážního DVD“. Různorodost herních kombinací a systémů klade značně vysoké nároky nejen na samotné hráče, ale i na učitele a trenéry při volbě vhodných cvičení.

Problémem dnešní doby, co se rozvoje basketbalu na základních školách týče, je slabá fyzická zdatnost studentů podpořená laxností. Studenti vlivem moderních IT technologií ztrácí zájem o pohyb. O tento fakt se však ponejvíce zasloužil covid, který studenty ze školních lavic posadil domů k počítačům. Studenti tak přišli o to nejcennější, pohyb. V návaznosti na to jejich těla oslábla a jejich svaly nejsou plně funkční. Oslabená těla jsou často náchylnější ke zraněním, což neusnadňuje práci učitelům TV. Ti proto volí při hodinách tělesné výchovy snazší a méně náročnější náplň výuky, do níž bohužel nespadá takové cvičení, které by systematicky mohlo vést k basketbalovému rozvoji jednice. Dalším možným problémem může být skutečnost, že samotní kantoři nemusí

být, z důvodu náročnosti a komplexnosti, natolik obeznámeni se všemi variacemi hry, a proto volí snazší systém a vedení hry i tréninků.

Na základě svých letitých zkušeností z tréninků byla bakalářská práce zaměřena na tuto problematiku a formou instruktážního DVD byl vytvořen ucelený přehled nácviku vybraných herních kombinací. Toto DVD by mělo usnadnit činnost pedagogů v nácviku a zároveň i vytvořit jasnou vizuální představu o pohybu v daných herních kombinacích pro cvičence a zájemce. Tato znalost by se měla výsledně odrazit i na samostatné volbě a provedení jednotlivých herních kombinací. V této práci jsou mimo jiné i teoretické poznatky, na jejichž základě bylo instruktážní DVD vytvořeno.

2 Analytická část práce

2.1 Nástin vývoje basketbalu

Konec 19. století a jméno Dr. James Naismith. Právě s tímto jménem je spojován vznik současné podoby basketbalu. J. Naismith působil jako učitel na sportovní škole YMCA ve Springfieldu. Na základě ředitelova požadavku vymyslet novou hru, kterou lze hrát v tělocvičně za nepříznivého počasí, se zrodila v hlavě J. Naismitha roku 1891 myšlenka na novou míčovou hru. Finální podobou byla hra, která měla ve studentech rozvíjet smysl pro spolupráci. Naismith chtěl zároveň jejím prostřednictvím nejen zabavit své svěřence, kteří se bavili ve většině případech pouze cvičením gymnastiky, ale udržovat je i v dokonalé fyzické kondici, během chladných a deštivých dní (Izáková, Tománek, Argaj, & Hůlka, 2019).

Když přibil dva koše na broskve na deset stop vysoké zábradlí na opačných koncích tělocvičny, určil sběrače, kteří stáli blízko košů na žebříku a vybírali spadlé míče a rozdělil svou třídu do dvou devítičlenných družstev, netušil, že by mohl vyvolat ve společnosti lačné sportu téměř okamžité šílenství (Smith, 1998, str. 36).

Jako každá hra měl i tehdejší basketbal svá pravidla. J Naismith sestavil třináct pravidel pro hru.

Historická pravidla:

- Míč může být házen jakýmkoli směrem jednou nebo oběma rukama.
- Míč může být pálkován jakýmkoli směrem jednou nebo oběma rukama, nikdy však pěst.
- Hráč nemůže běžet s míčem. Hráč ho musí hodit z místa, na kterém jej chytil, přičemž je třeba vzít v úvahu muže, který běží dobrou rychlostí.
- Míč musí být držen v ruce nebo mezi nimi. Paže ani tělo nesmí být použity k jeho držení.
- Žádná ramena, držení, tlačení, údery nebo zakopnutí jakýmkoli způsobem o soupeře. První porušení tohoto pravidla jakoukoli osobou bude považováno za foul; druhý ho diskvalifikuje, dokud nedojde k dalšímu gólu, nebo, pokud byl zřejmý úmysl zranit osobu, pro celou hru. Náhrada není povolena.
- Foul je úder do koule pěstí, porušení pravidel 3 a 4 a popsané v pravidle 5.

- Pokud kterákoli ze stran udělá tři po sobě jdoucí fauly, bude to považováno za gól pro soupeře (po sobě jdoucí znamená, že mezitím fauly neprovedou faul).
- Gól padne, když je míč vhozen nebo odpálen ze země do koše a zůstane tam, za předpokladu, že se bránící branky nedotknou branky nebo ji neruší. Pokud míč spočívá na hraně a soupeři pohnou košem, bude považován za gól.
- Když míč zmizí mimo hrací plochu, bude vhozen do pole a zahrává první osoba, které se ho dotkne. V případě sporu ho rozhodčí hodí přímo do pole. Vhazování je povoleno pět sekund. Pokud ho podrží déle, půjde k soupeři. Pokud některá ze stran setrvává ve zdržování hry, rozhodčí jej fauluje.
- Rozhodčí je soudcem mužů a zaznamená chyby a oznámí rozhodčímu, když byly provedeny tři po sobě jdoucí chyby. Bude mít pravomoc diskvalifikovat muže podle Pravidla 5.
- Rozhodčí je rozhodčí míče a rozhodne, kdy je míč ve hře na hranici, ke které straně patří, a ponechá si čas. Rozhodne, kdy byl gól učiněn, a bude o těchto gólech účtovat s dalšími povinnostmi, které obvykle vykonává rozhodčí.
- Čas jsou dvě 15minutové poloviny s pětiminutovým odpočinkem.
- Strana, která v té době dosáhne nejvíce gólů, bude prohlášena za vítěze.

Ne všechna tehdejší pravidla dr. J. Naismitha se přenesla i do dnešní podoby basketbalu. Původní pravidla utvářela basketbal spíše jako neobratnou, řekněme až statickou hru. Postupným vývojem se basketbal změnil ve velice rychlý a taktický sport. Z původních třinácti pravidel se zachovala pouze dvě. Konkrétně jde o pravidla o krocích s míčem a o úderu pěstí do míče. Stejně jako pravidla prošla jistými změnami, ke změnám došlo i v počtu hráčů. Z původních devíti hráčů na každé straně se počet v roce 1897 stanovil na pět na každé straně (Izáková, Argaj, Tománek, & Hůlka, 2019).

Jistou proměnou si prošly i samotné koše. Koše na broskve na deset stop vysokém zábradlí se jevily jako neefektivní, jelikož u každého koše musel stát člověk vyndávající vhozené míče. Košům tedy byla uřezána dna, aby mohly míče snadno propadnout. Postupně byla ke koši přidána i deska, pro lepší odraz míče do koše. Ve finále byl samotný koš vyměněn za železnou obruč, která zůstává v basketbale dodnes. Z původního si tedy koše zachovaly pouze svoji výšku. Oficiální stanovená výška koše je 3,05 metrů, což je původních deset stop, jak určil J. Naismith (Smith, 1998).

Po představení Naismithovy nové hry, basketbalu, se strhla neuvěřitelná, dalo by se říci až obrovská pozornost. První zápas se uskutečnil 12. prosince 1892, kdy se proti sobě postavily týmy dvou poboček Springfieldské YMCA. Zápasu, který skončil remízou 2:2, tehdy přihlížela necelá stovka lidí. Diváky tento sport ovšem natolik zaujal, že strhl lavinu zájmu a zmínka o něm se šířila neuvěřitelnou rychlostí. Sám Naismith pořádal exhibice a propagoval basketbal, jak jen se dalo. Basketbal narostl tolik v oblibě a stal se natolik populárním, že YMCA v Hartordu v americkém státě Connecticut zorganizovala ligové zápasy pěti týmů, které během jedné zimní sezóny vidělo přes 10 000 diváků. Basketbal se vyšplhal na první příčky v oblíbenosti a poslal tak všechny ostatní sporty a aktivity do pozadí. Stal se hlavním sportem na středních a vysokých školách. Vznikaly i amatérské týmy a ligy (Smith, 1998).

V roce 1904 se zařadil basketbal do programu olympijských her v Saint Louis jako ukázka ve formě turnaje pěti oddílových družstev. V roce 1936 v Berlíně byl basketbal zařazen do oficiálního programu olympijských her (Dobry & Velenský, 1980).

2.1.1 Basketbal jako hra

Stejně jako florbal, volejbal, házená a spousta jiných, v dnešní době, populárních sportů, spadá basketbal do kategorie kolektivních míčových her. Jde o opak individuálního sportu, kdy proti sobě soupeří jednotlivci, nikoli celé týmy. Podoba basketbalu, jaký ho známe dnes, se značně liší od původního pojetí. Tato hra vznikla jako zábava pro zpestření zimní sportovní přípravy studentů v hale. Dříve ne příliš dynamický sport, se řadou let, kdy došlo ke změně herních pravidel, proměnil ve velice rychlou a strategickou hru. Nynější basketbal, jak ho známe dnes, se rychlostně posunul značně kupředu, a to nejen pohybem hráčů na hřišti, ale i tím, jak rychle hráči řeší herní situace - herní kombinace. Jelikož je basketbal kontaktním sportem, musí být hráči na hřišti v dokonalé fyzické kondici. To samé platí i o psychické a mentální stránce. Jak už bylo zmíněno, basketbal je rychlým sportem. Hráči tedy musí jednat v setinách sekundy a za každým svým krokem si musí náležitě stát. V nejvyšších soutěžích může i jedno špatné rozhodnutí jednotlivého hráče rozhodnout o výsledku celého týmu. Jde o hru, v níž se těžko hledají hluchá místa a zpomalovací fáze. Tento styl klade vysoké nároky na hráče jako jednotlivce. Proto hráči tvrdě trénují jak praktickou přípravu, což je například střelba na koš, driblink mezi překážkami s rychlým přemísťováním po hřišti, tak

i teoretickou přípravu. Do teoretické přípravy spadá znalost herních kombinací, těm se budeme v bakalářské práci věnovat podrobněji. Dále sem spadá třeba i týmová strategie hry. Ukazuje se, že účinnost celého týmu je v současném basketbalu závislá na herních kvalitách jednotlivých hráčů. Z toho vyplývá, že východisko, které hráč zvolí v dané herní situaci jeden na jednoho, by mělo být do jisté míry samočinné. Hráč by díky tomu zvládal přemýšlet nad problematikou herních situací celého týmu a mít tak přehled o průběhu hry. Pomocí basketbalu si hráči velice kvalitně rozvíjí své pohybové schopnosti.

Basketbal se rozšířil po celém světě. Hraje se ať už na oficiálních soutěžích nebo na neoficiálních hřištích, venku nebo v hale. To, co je pro každého hokejistu extraliga, je pro každého basketbalistu u nás v České republice Kooperativa NBL (Národní basketbalová liga). Jedná se o nejvyšší možnou českou soutěž v basketbalu mužů. NBL je otevřená soutěž, kdy dochází k sestupování klubů do druhé nejvyšší české basketbalové soutěže, což je 1. liga. Sezóna NBL se skládá ze dvou částí. První částí je dlouhodobě hraný systém každý s každým. V téhle části hraje dvanáct týmů. Druhá hlavní část je play-off, kdy hraje nejlepších osm týmů vylučovacím způsobem na tři vítězná utkání.

Pokud budeme ovšem mluvit o světovém měřítku, česká NBL je v porovnání s americkou NBA na poněkud nižší výkonnostní úrovni. NBA je považována za nejprestižnější a nejprofesionálnější basketbalovou ligu světa. V současnosti se v této lize snaží vybojovat prvenství 30 týmů. Systém téhle ligy je založen na dvou konferencích, konference západní a východní. Po skončení základní části ligy postupuje osm nejlepších týmů z každé konference do play-off. Play-off se hraje v každé konferenci a má 4 kola, ze kterých postoupí do finále NBA jen ten nejlepší tým z každé konference (Pravidla Basketbalu, 2020).

2.1.2 Počátky basketbalu v České republice

Nový sport z městečka Springfield se začal těšit velké oblibě. Šířil se po školách po celých Spojených státech, kde lidem měnil pohled na sport. Spoustu lidí přivedl k aktivnímu sportu. Netrvalo dlouho a basketbal překročil hranice USA a zamířil do Evropy. Postupem času se z něho stal celosvětově populární sport (Hloušek, 1945).

Nevyhnul se ani České republice, kde se jeho propagátorem stal učitel tělocviky Jaroslav Karásek. První veřejné basketbalové utkání se uskutečnilo v roce 1897 na slavnosti školní mládeže ve Vysokém Mýtě. Ačkoli se sokol Josef Klenka snažil rozšířit hru

mezi mládež, nesetkal se s velkým nadšením. K masivnímu rozvoji basketbalu na našem území došlo až po první světové válce, kdy se v roce 1919 uskutečnilo první skutečné utkání mezi družstvy lehkých atletů. V roce 1921 vstoupil basketbal do organizačního svazu s tehdejšími svazy odbíjený ve společný český volejbalový a basketbalový svaz, jehož prvním předsedou byl profesor J.A. Smotlacha. O rok později se v Monte Carlu uskutečnilo první mezinárodní vystoupení českých žen v basketbalu. Ženy hrály proti družstvům Francie a Itálie. V roce 1928 byly otevřeny nové tělocvičny YMCA v Praze, což byl nový vítr do plachet pro basketbal v České republice. Dále vznikala družstva spadající pod vysoké školy, sokolská a klubová družstva. Roku 1946 vznikl nezávislý Československý basketbalový svaz. Po vzoru SSSR se začal v naší zemi budovat systém tělesné výchovy. Na základě toho byl po roce 1948 basketbal zařazen do osnov školní tělesné výchovy na všech stupních (Hloušek, 1945).

2.1.3 Charakteristika basketbalu

Basketbal je celosvětově hraným a oblíbeným kolektivním sportem. Jde o hru, která klade vysoké nároky na psychickou, fyzickou stránku ale i na stránku mentální. V průběhu hry se hráči snaží obehřát soupeře. Buď bojují o vedení v boji jeden na jednoho, nebo týmovou spoluprací pomocí herních kombinací. Různorodost aktivit a sestav klade značné nároky na teoretické znalosti sportovců s důrazem na flexibilitu a rychlost při řešení dané herní situace (Izáková, Argaj, Tománek, & Hůlka, 2019).

Basketbalové hřiště

Basketbal se hraje ve sportovních halách. Hřiště je obdélníkového tvaru. Pro oficiální soutěže jsou dané rozměry hřiště 28 m na délku a 15 m na šířku. Tyto rozměry jsou měřeny od vnitřního okraje hraničních čar. Co se týče výšky stropu, ta je stanovena na minimální hranici 7 m od podlahy. Hrací plochu tvoří tvrdý povrch, na němž se nesmí vyskytovat žádné překážky (Pravidla Basketbalu, 2020).

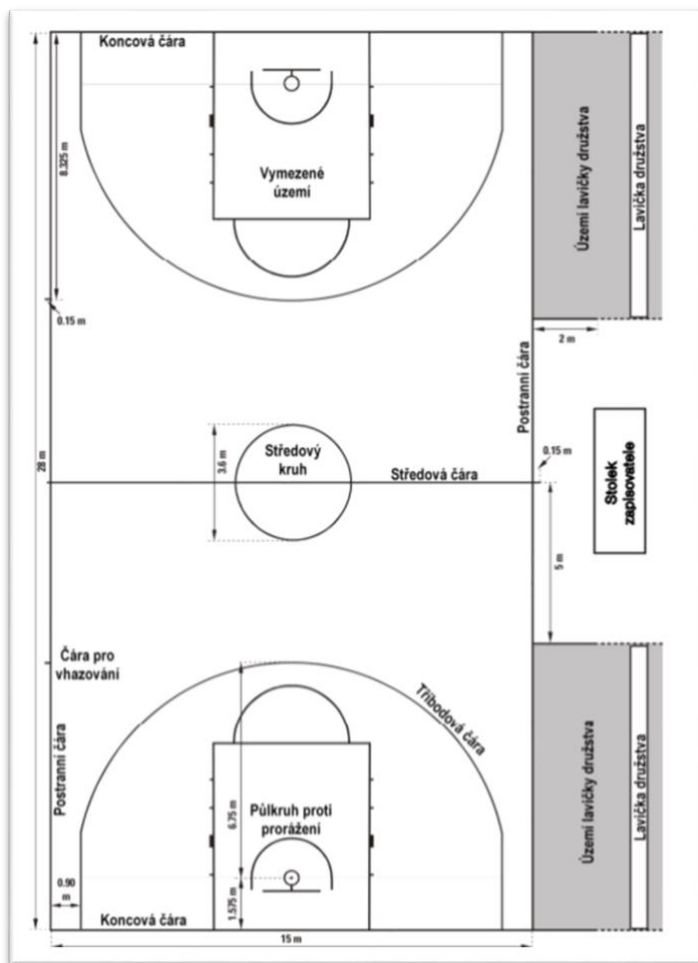
Celé hřiště je rozděleno na území čarami o stejné barvě. Přednostně se čáry kreslí bílou barvou. Čáry musí mít šířku 5 cm a musí být jasně viditelné (Izáková, Argaj, Tománek, & Hůlka, 2019).

Středový kruh je vyznačen ve středu hřiště o poloměru 1,8 m. Protíná ho středová čára, která je rovnoběžná s koncovými čarami. Prochází body vyznačenými uprostřed postranních čar a přesahuje tyto čáry o 15 cm na každou stranu. Středová čára je součástí

zadní části hřiště. Tříbodové území je celá plocha s výjimkou plochy poblíž soupeřova koše. Toto území je vymezeno dvěma rovnoběžnými čarami vycházejícími kolmo z koncových čar s vnějším okrajem vzdáleným 0,9 m od vnitřního okraje postranních čar a obloukem o poloměru 6,75 m, měřeno z bodu na podlaze pod středem soupeřova koše k vnějšímu okraji oblouku. Vzdálenost tohoto bodu na podlaze od vnitřního okraje středu koncové čáry je 1,575 m. Oblouk je napojen na rovnoběžné čáry. Půlkruhy vymezeného území jsou vyznačeny na hrací ploše o poloměru 1,80 m, měřeno k vnějšímu okraji obvodu, se středy uprostřed čar pro trestné hody. Čára trestného hodu je rovnoběžná s koncovou čarou. Její vzdálenější okraj je 5,80 m od vnitřního okraje koncové čáry a je dlouhá 3,60 m. Její střed leží na pomyslné spojnici středů obou koncových čar. Vymezená území jsou obdélníkové plochy hřiště omezené koncovými čarami, prodlouženými čarami trestného hodu a čarami vycházejícími z koncových čar, jejichž vnější hrany jsou 2,45 m vzdálené od středů koncových čar a končí na vnější hraně prodloužených čar trestného hodu. Tyto čáry s výjimkou koncových čar jsou částmi vymezeného území. Půlkruhy proti prorážení jsou vyznačeny pod oběma koši na hrací ploše. Vzdálenost od vnitřního okraje půlkruhu do středu obroučky je 1,25 metrů. Čáry pro vhazování jsou dvě čáry o délce 0,15 metrů, vyznačeny vně hřiště na postranní čáře naproti stolku zapisovatele, s vnějším okrajem vzdáleným 8,325 m od vnitřního okraje nejbližší koncové čáry (Pravidla Basketbalu , 2020).

Obrázek 1

Popis basketbalového hřiště (Pravidla Basketbalu , 2020, str. 6)



Deska koše je vyrobena z průhledného materiálu. Pokud je vyrobena ze dřeva, musí být natřena na bílo. Její rozměry jsou 1,8 metrů horizontálně a 1,05 metrů vertikálně (Pravidla Basketbalu , 2020).

Basketbalový koš je tvořen z obroučky z tuhé oceli o vnitřním průměru 45 cm. Horní hrana koše je upevněna ve výšce 3,05 m nad podlahou. Součástí hřiště je i basketbalový míč. I pro něj platí přísná pravidla. Prvním z nich je samotná barva míče. Míč musí mít schválenou jednotnou oranžovou barvu a černé rýhy, které na míči tvoří 8 tradičních panelů. I při huštění míče musí být splněna jistá kritéria. Míč musí být nahuštěn tak, aby se při pádu z výšky 1,8 m odrazil od podlahy do výšky 1,2–1,4 m. Obvod míče se dle kritérií pohybuje v rozmezí 74,9–78 cm a jeho váha je cca 600 g (Pravidla Basketbalu , 2020).

Týmy

Na hřišti může být při hře maximálně 5 hráčů s nejvyšším možným počtem 7 náhradníků na lavičce. V týmu může být tedy maximálně 12 členů, včetně kapitána. Hráči na hřišti se mohou nechat vystřídat náhradníky z lavičky. Z náhradníka se v ten moment stává hráč a z hráče náhradník. Tento proces výměny musí schválit rozhodčí. Součástí týmu je i trenér, popřípadě asistent trenéra. Tým nesmí doprovázet více než 7 lidí. Do této skupiny spadá lékař, manažer, fyzioterapeut, masér a další. Pro snadnou orientaci na hřišti mají týmy vlastní dresy. Ty se skládají z triček jednotné barvy. Pokud mají trička rukávy, musí končit nad lokty. Trika s dlouhým rukávem nejsou povolena. Všichni hráči musí mít trika zastrčená do trenýrek. Dále se dres skládá z trenýrek stejné barvy jako tričko. Trenýrky musí končit nad koleny. Poslední součástí dresu jsou ponožky, které musí být stejné barvy jako ostatní svršky (Pravidla Basketbalu , 2020).

Pravidla

Při basketbalovém zápasu proti sobě nastupují dvě družstva. Jedno družstvo je složeno z deseti maximálně dvanácti hráčů, přičemž na hřišti hraje pouze pět z nich na každé straně, zastoupených kapitánem jednotlivého družstva. V průběhu hry může docházet k postupnému střídání hráčů na hřišti. K tomu může dojít pouze na základě žádosti kapitána družstva při přerušení hry. Každé střídání je nutno hlásit zapisovateli (Pravidla Basketbalu , 2020).

Celková hrací doba je 40 minut čistého času. Tato hrací doba se dělí na dva poločasy, mezi nimiž je pauza 15 minut, a celkem čtyři čtvrtiny po deseti minutách s pauzou 2 minuty. Během čtyřicetiminutové hrací doby se hráči snaží nasbírat větší počet bodů než jejich soupeř. Pokud bude ovšem po uplynutí hrací doby bodové skóre obou týmů shodné, dojde k prodloužení hrací doby o 5 minut. Pauza mezi prodloužením trvá 2 minuty. V případě, že ani po jednom prodloužení nedojde k rozdílnému bodovému skóre, bude následovat další prodloužení, dokud jeden z týmů nedosáhne vyššího počtu bodů (Pravidla Basketbalu , 2020).

Pro získání bodu musí tým prohodit míč soupeřovým košem, a to sice ve směru od shora dolů. Jiná možnost k získání bodu není. Přičítání bodů závisí na způsobu, kdy a odkud byl míč do koše vhozen. Pokud hráč hodí míč do koše z pozice trestného hodu, který nastává po faulu, jeho tým si přičte jeden bod. Za koš dosažený během hry

se přičtou týmu dva body. Největší počet bodů lze získat dosažením koše z prostoru za tříbodovým územím. Tento hod se počítá za tři body (Pravidla Basketbalu , 2020).

Jak je již zřejmé z předešlých kapitol, basketbal se hraje s míčem. Oproti fotbalu je ovšem kopání do míče nebo jiné úmyslné ovlivňování směru míče nohou či její částí bráno jako přestupek. Stejně tak, je během hry zakázáno běhat s míčem v ruce nebo mlátit do míče pěstí. Přestupky se trestají ztrátou míče, a ten připadá soupeřově týmu. Soupeř rozehrává hru ze zázemí nejbližší k místu, kde došlo k přestupku. Basketbal se hraje rukama. Pohyb po hřišti s míčem je umožněn pomocí nepřerušovaného driblingu, a sice driblingu pouze jednou rukou. Dribling je pohyb živého míče způsobený hráčem, který míč odráží o podlahu hracího pole a dlaně hráče. Dribling je ukončen, když se hráč dotkne míče oběma rukama, popřípadě ponechá míč v jedné nebo obou rukách. Po ukončení driblingu hráč nesmí opětovně zahájit dribling (Pravidla Basketbalu , 2020).

Útočící tým je během hry svazován pravidlem 24 sekund. Toto pravidlo spočívá v tom, že útočící tým má pouze 24 vteřin na zakončení útočné kombinace. V případě, že vyprší tato lhůta, jedná se porušení pravidel penalizované ztrátou míče útočícího týmu ve prospěch soupeře (Pravidla Basketbalu , 2020).

Časové omezení se týká i pobytu hráče útočícího týmu na soupeřově polovině, a to sice 3 sekundy. 8 sekund má útočící tým na to, aby dostal míč ze zadní poloviny do přední.

Grafické značení

Tyto nákresy používají převážně trenéři družstev, kteří se snaží svým svěřencům předat informaci, v jakých krocích se má ubírat hra na hřišti během zápasu, nebo při pouhém tréninku určitých kombinací. Pro usnadnění orientace má každý sport pro takovéto situace své grafické značky. Stejně tak je to i v basketbalu. Tato kapitola je zaměřena na popis značek, které jsou důležité pro pochopení grafických znázornění herních kombinací. Jednotlivé značky mají svůj specifický charakter a zastoupení. Některé vyznačují specializaci hráče, jiné například směr pohybu a další jednotlivé herní formace.

Obrázek 2

Grafické značení (Bělka et al., 2021, str.28)

○	útočník
○	útočník v novém postavení
△	obránce
△	obránce v novém postavení
→	pohyb hráče bez míče
—	zastavení
- - - →	pohyb míče
~ ~ ~ →	dribling
→	střelba
- -	dvojtakt
- -	úhybný dvojtakt
—	clona
○ — ○	pohyb hráčů při křížení dráhy (prvý hráč — nepřerušená čára, druhý hráč — přerušená čára)

2.2 Somatotyp hráče basketbalu

Tělesný somatotyp patří k morfologickým předpokladům sportovní výkonnosti, u některých druhů sportů je sportovní výkon přímo závislý na somatotypu (Dovalil, 1982).

V basketbale, na rozdíl od jiných kolektivních sportů, jsou tělesné proporce hráčů velmi důležité. Pro basketbalisty je typická štíhlá a velmi vysoká postava s širokým rozpětím paží, která spadá do ekto-mezomorfní až mezo-ektomorfního somatotypu. Pozice basketbalistů jsou často děleny podle výšky, ale nejen podle ní. Důležitými aspekty jsou také schopnosti hráče, obratnost, síla a mrštnost. Ektomorfní somatotyp je charakteristický pro hráče v oblasti pod košem, zatímco mezomorfní typ zaujímají převážně rozehrávači. Nejvyššími zástupci v basketbalu jsou nejčastěji pivoti, kteří měří i přes 210 cm (Cacek & Grasgruber, 2008).

Dle Dobrého a Velenského (1987) se jednotlivé faktory na výkonu hráče podílejí následovně:

- Somatické faktory: tělesná výška, rozpětí horních končetin, BMI (40 %)
- Motorické faktory: obratnost, absolutní výskok, vytrvalost (35 %)
- Psychické faktory: iniciativa, bojovnost, schopnost analýzy hry (25 %)

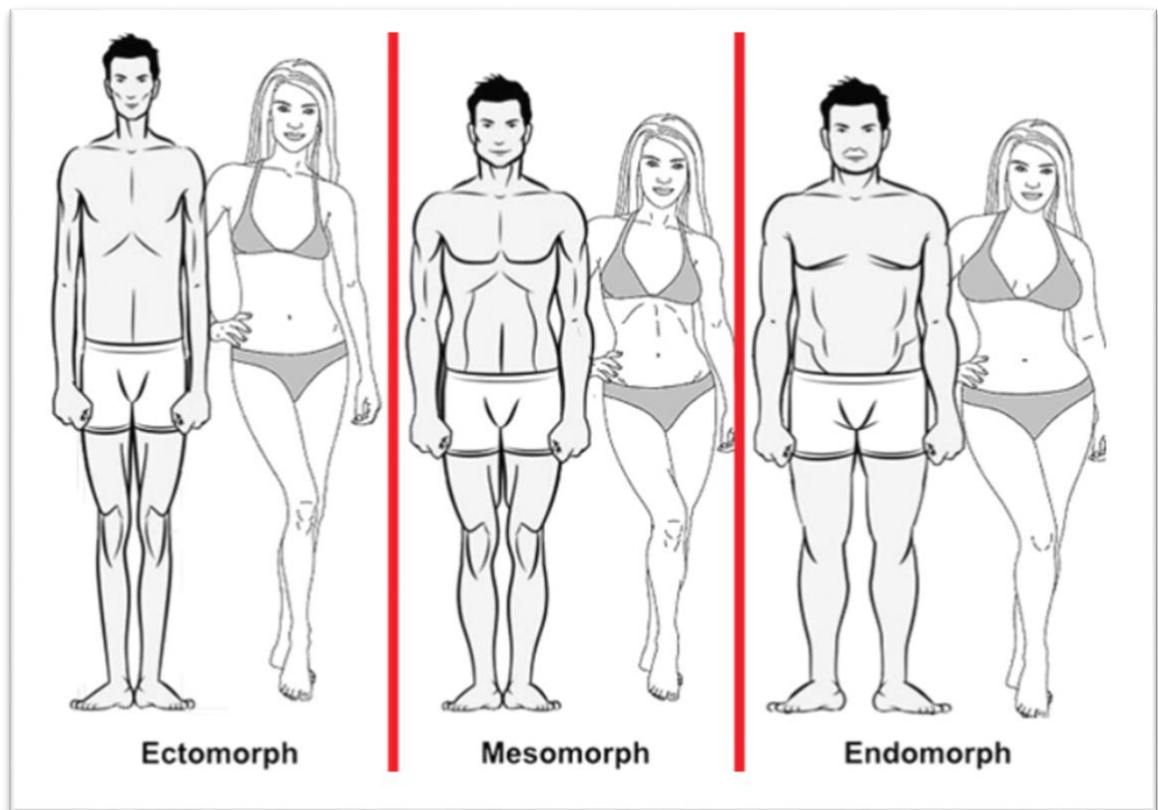
Jednotlivé parametry faktorů:

- Somatické faktory
 - Tělesná výška (45 %)
 - Rozpětí horních končetin (20 %)
 - BMI (35 %)
- Motorické faktory
 - Obratnostní schopnosti (40 %)
 - Absolutní výskok (35 %)
 - Vytrvalostní schopnosti (25 %)
- Psychické faktory
 - Schopnost analyzovat herní situaci (40 %)
 - Bojovnost (30 %)
 - Iniciativa (30 %) (Dobrá & Velenský, 1987).

Na základě výše uvedených informací lze říct, že nejdůležitějším faktorem pro hráče basketbalu je jeho výška. Další podstatnou vlastností pro kvalitního hráče je schopnost analyzovat herní situaci, tzn. předvídat a v krajních situacích provést nutné řešení daného problému. Společně s analýzou dobrý hráč disponuje obratnostními schopnostmi. Dle Dovalila (1982) vyšší procentuální zastoupeních jednotlivých, výše uvedených, faktorů nezaručuje hráči v daném sportovním odvětví jistotu záštity. Je však zřejmé, že bez potřebného somatotypu se hráč nemůže výkonnostně řadit mezi elitu (Dovalil, 1982).

Obrázek 3

Somatotypy člověka (Ilečko, 2019)



2.3 Osobnosti basketbalu

Michael Jordan

Bývalý basketbalový hráč, který je považován za nejlepšího basketbalistu všech dob. Narodil se 17. února roku 1963 v Brooklynu. Byl hráčem NBA za Chicago Bulls, kde získal titul nováčka roku NBA. Poté dokázal svůj tým dovést šestkrát do finále, které vyhráli a byl vyhlášen nejužitečnějším hráčem finálové série. Jeho průměrné bodové skóre je 30, 1 bodů na zápas, což ho řadí na první příčku v tabulkách NBA. MJ, jak mu někteří říkají, je také vlastníkem dvou zlatých medailí z olympijských her z Los Angeles v USA a Barcelony. Svoji kariéru profesionálního hráče basketbalu zakončil v roce 2003 ve dresu Washington Wizards (NBA, 2021).

Kareem Abdul-Jabbar

Svým druhým jménem Ferdinand Lewis Alcinor, narozen 16. dubna 1947 v New Yorku, je bývalý profesionální basketbalista s výškou 218 cm, což mu zařídilo pozici pivota. Svými úspěchy patří mezi nejúspěšnější basketbalisty světa, a proto je zaslouženě členem slavné Síně slávy. Jeho největším úspěchem je nastřílení 38387 bodů. Tento čin se řadí k rekordům NBA a nebyl doposud jiným hráčem překonán. V NBA hrál za Milwaukee Bucks a za Los Angeles Lakers. Během působení v NBA dokázal svůj tým šestkrát dovést do finále, které vyhráli a s tím byl šestkrát jmenován nejužitečnějším hráčem NBA. Svoji kariéru ukončil roku 1989 (NBA, 2021).

Jiří Zídek st.

V basketbalovém světě znám pod přezdívkou Andrej, je již dnes zesnulým basketbalistou, který se narodil 8. února 1944 v Praze a zemřel 21. května 2022. V roce 2001 byl vyhlášen nejlepším československým hráčem 20. století a jako jediný Čech se stal hrdým příslušníkem Síně slávy FIBA. Během své hráčské kariéry patřil mezi nejlepší pivoty své doby. Na mistrovství Evropy se svým týmem získal stříbrnou a bronzovou pozici. Během letní olympiády v Mnichově v roce 1972 se svým týmem získal osmé místo a stal se držitelem titulu nejlepšího střelce reprezentace. Díky svým úspěchům měl skvěle nakročeno stát se prvním českým hráčem NBA. To se mu bohužel nesplnilo kvůli problémům s životem pod nadvládou komunistů v tehdejší Československu. Tento

triumf se však podařil jeho synovi, Jiřímu Zídkovi mladšímu, který se stal prvním Čechem hrajícím v NBA (ČTK & iDnes, 2022).

Tomáš Satoranský

Tomáš Satoranský je bezesporu nejznámějším českým hráčem basketbalu 21. století. Narodil se 30. října roku 1991 v Praze. Již od mala byl jeho idolem samotný Michael Jordan, ke kterému vzhlížel. Kariéru profesionálního hráče basketbalu, s výškou 201 cm, zahájil v roce 2007 v týmu USK Praha. Poté podepsal smlouvu se španělským týmem Cajasol Sevilla, za které hrál pět let. Ve Španělsku však strávil dohromady sedm let, poslední dva roky strávil v tamějším klubu FC Barcelony, kde získal příležitost zahrát si Euroligu, což je nejprestižnější evropská soutěž. Když přišla nabídka od Washington Wizard pro nástup do NBA, nečekal a stal se tak čtvrtým českým hráčem v historii NBA. Tomáš Satoranský se tak může pyšnit svými úspěchy, kterými jsou: nejvyšší počet odehraných zápasů NBA mezi českými hráči, nejvyšší bodové ohodnocení na zápas v NBA z českých hráčů, první český triple-double v NBA, sedminásobný držitel titulu Basketbalista roku a dvojnásobný vítěz ve smečování Mattoni NBL All Star Game (Satoranský, nedatováno).

2.4 Technicko – taktické celky (herní kombinace)

„Herní kombinace představují cílesměrné jednání dvojice až pětice hráčů při řešení herních úkolů“ (Dobry & Velenský, 1987, str. 100).

Herní kombinace jsou jistý „mezibod“ mezi herními činnostmi jednotlivce a herními systémy. Jak už bylo v předchozích kapitolách řečeno, tak právě úkoly jedince, jejich zpracování a výsledné řešení se přímo odráží na herních systémech, protože právě jednotlivé činnosti jednotlivců dávají dohromady herní kombinace. Proto je nezbytně nutné, aby každý hráč basketbalu zvládal a ovládal své vlastní úkony tak, aby nad nimi zbytečně dlouho neuvažoval a nezdržoval sebe ani zbytek týmu při vyvozování a vyhodnocování situace (Dobry & Velenský, 1987).

Zvládání herních činností jednotlivce jsou v tuto chvíli brány jako automatické, protože by bez nich nemohly dobře fungovat herní kombinace. Herní kombinace představují synchronizovanou souhru mezi 2 a více hráči, kdy je nesmírně důležité sladění týmu tak, aby „všichni přemýšleli a uvažovali jako jeden“. Je tedy důležité, aby hráči vycítili přítomnost ostatních hráčů včetně protihráčů, navzájem si nezavazeli, a přitom společnými silami vybrali nejvhodnější řešení situace, tedy herní kombinaci a svého útoku či obrany využili (Dobry & Velenský, 1987).

2.4.1 Útočné herní kombinace

Útočné herní kombinace tvoří spolu s obrannými herními kombinacemi stěžejní složku týmového herního výkonu. Pro to, aby byla útočná herní kombinace úspěšná, se musí hráči v týmu soustředit na koordinovanou, časově a prostorově laděnou spolupráci. Na určité herní kombinaci se musí podílet minimálně dva hráči. Je totiž jasné, že uvedená kritéria pro úspěšnou útočnou herní kombinaci nelze provádět jako jednotlivce. Útočná kombinace má svůj začátek, akci a zakončení. Při zahájení určité útočné herní kombinace musí mít hráči v poli jasný přehled o rozmístění svých spoluhráčů a stejně tak musí být jasné, kdo z nich danou kombinaci zahájí. Každá útočná kombinace má několik řešení. Tato řešení se odvíjí od obranného postavení protihráčova družstva, na jehož základě útočící tým zvolí nejlépe vyhovující řešení. Nejideálnějším zakončením útočné herní kombinace je bezesporu prohození míče obroučkou na soupeřově straně, popřípadě dosažení chyby ze strany soupeře s možností následného zakončení v koši (Matoušek & Touš, 1970).

Kombinace založené na přečíslení

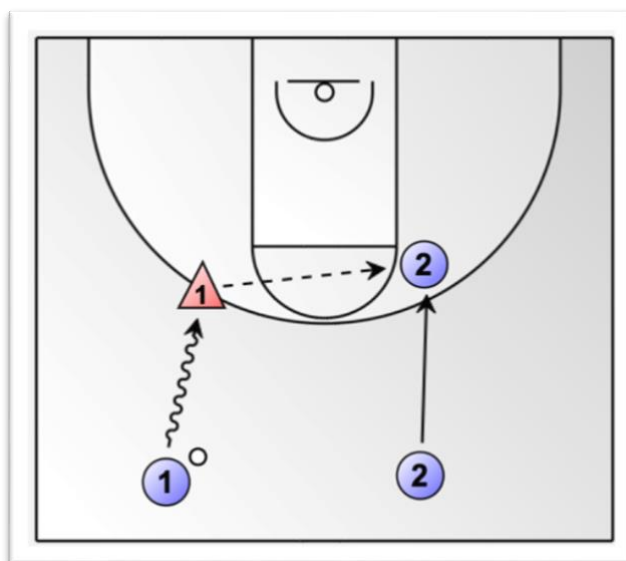
„Těžiště kombinací je rozhodnutí o volbě přihrávky, střelby, nebo úniku s míčem“ (Dobry & Velenský, 1987, str. 111). Volba kombinace a její realizace jsou založeny na vizuálních informacích o pohybu soupeřova týmu. Hráči proto musí během hry udržet přehled o tom, jak se celá hra vyvíjí.

Za stěžejní kombinaci pokládáme kombinaci dvou útočníků proti jednomu obránci (situace 2-1), nebo kombinaci tří útočníků proti dvěma obráncům (situace 3-2), kdy se na základě činnosti soupeře útočící tým rozhoduje na volbě přihrávek. Tato kombinace pramení z čisté převahy útočníků nad obránci a hovoříme o kombinaci založené na přečíslení.

- **Situace 2-1:** oba útočníci se pohybují ve stejné úrovni podél v prostoru dlouhé a střední vzdálenosti (viz obrázek č. 4. Kombinace založená na přečíslení - situace 2-1)
- V případě, kdy se obránci zaměří a ohrozí útočníka s míčem, útočník se zbavuje míče nahrávkou na druhého hráče a oba hladce prochází přes obránci.
- Tato kombinace je svým provedením náročná, zato však velice účinná, především pokud hráči při svém postupu volí klamavé pohyby, kterými matou obránci.
- **Situace 3-2:** útočníci (3) postupují v trojúhelníkovém postavení s míčem vedeným ve středu hřiště ve vrcholu pomyslného trojúhelníku (viz obrázek č. 5. Kombinace založená na přečíslení - situace 3-2)
- Při této kombinaci nastávají **dvě situace:**
 - Obránci se zaměří na dva útočníky bez míče a tím pádem má útočník s míčem volnou cestu.
 - V druhém případě se obránci zaměří na jednoho útočníka bez míče a na útočníka s míčem.
 - V této situaci se bráněný útočník zbaví míče přihrávkou na třetího hráče, který není ohrožován obráncem a volně pokračuje v útočné kombinaci (Dobry & Velenský, 1987).

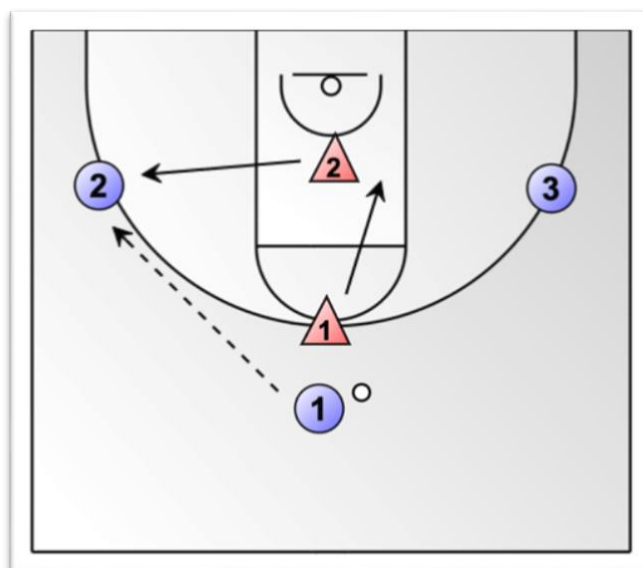
Obrázek 4

Kombinace založená na přečíslení – situace 2-1 (vlastní zdroj)



Obrázek 5

Kombinace založená na přečíslení – situace 3-2 (vlastní zdroj)



Kombinace „hod' a běž“

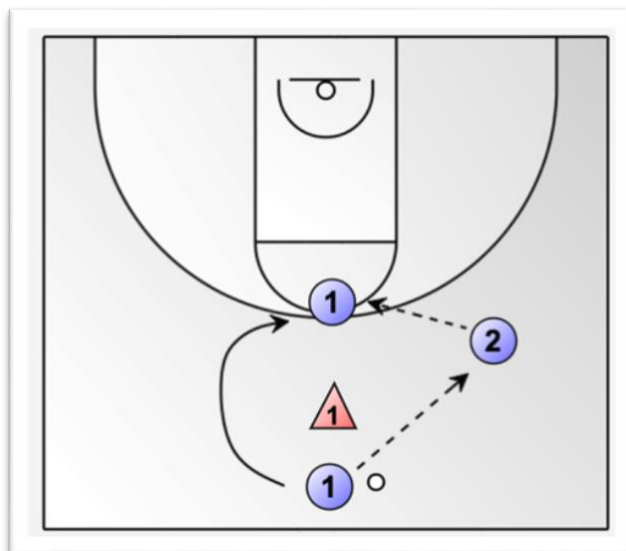
Základní kombinace složená ze dvou hráčů. Kombinace má tvar trojúhelníku, kdy dvě strany tvoří let míče od hráče k hráči a jednu stranu tvoří pohybující se hráč bez míče (obrázek č. 6. Útočná herní kombinace „Hod' a běž“). Tato kombinace narušuje soupeřovo obranné postavení a umožňuje proniknout k soupeřově koši (Matoušek & Touš, 1970).

Ve stručnosti jde o to, že hráč bez míče se uvolní pro přihrávku. Hráč s míčem přihraje uvolněnému hráči. V momentě, kdy se zbaví míče, se ihned přemístí ke

koši, přihlásí se o přihrávku od spoluhráče, chytí míč a v následujících krocích skóruje nebo se přemístí do nekrytého prostoru a pokračuje v útočné aktivitě (Matoušek & Touš, 1970).

Obrázek 6

Útočná herní kombinace,, Hod' a běž" (vlastní zdroj)



Kombinace založené na clonění

Cílem této kombinace je vyřadit obránce z „provozu“, respektive útočník zaujme vhodnou pozici a zamezí obránci v jeho činnosti nebo donutí obránce změnit obrannou činnost. Toto držení však musí korespondovat s pravidly hry. Clonící hráč nesmí nastavovat lokty, nohy, kolena, držet soupeře. Útočník tedy využívá dovoleného zadržetí obránce hráče s míčem, čímž mu znemožní vykonat obranný úkol a zároveň znemožňuje svým tělem výhled na útočníka. Pro realizace této kombinace jsou potřeba dva hráči. Jeden hráč plní roli clony a získává pro druhého útočícího spoluhráče prostor na prostup.

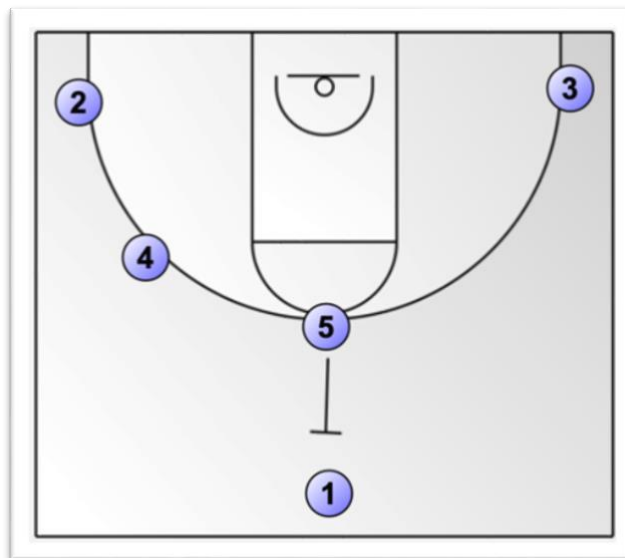
Dělení clon závisí na mnoha faktorech:

- podle aktivity hráče:
 - clona pasivní
 - clona aktivní
- podle postavení clonícího hráče
 - clona zadní (viz obrázek č. 7)
 - clona boční (viz obrázek č. 8)

- clona čelní
- podle složitosti clony
 - clona jednoduchá
 - clona řetězovitá (Matoušek & Touš, 1970)

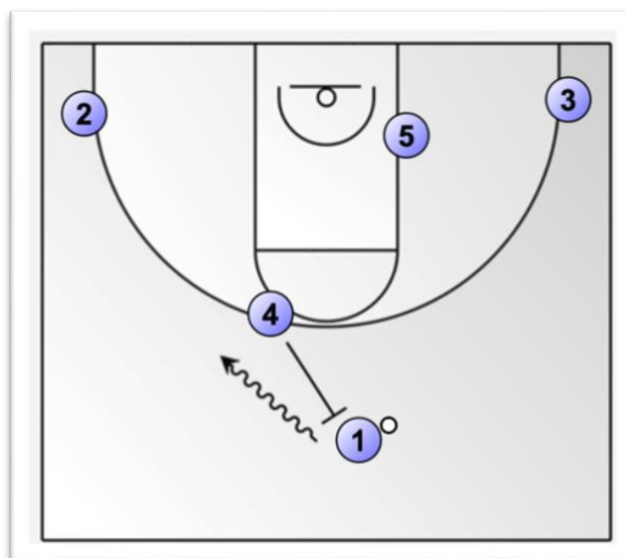
Obrázek 7

Zadní clona (vlastní zdroj)



Obrázek 8

Boční clona (vlastní zdroj)



2.4.2 Obranné herní kombinace

Obranná kombinace, dále jen OHK, stejně jako útočná kombinace, klade vysoké nároky na koordinaci a dobrou časovou a prostorovou orientaci dvou až tří hráčů, ovšem

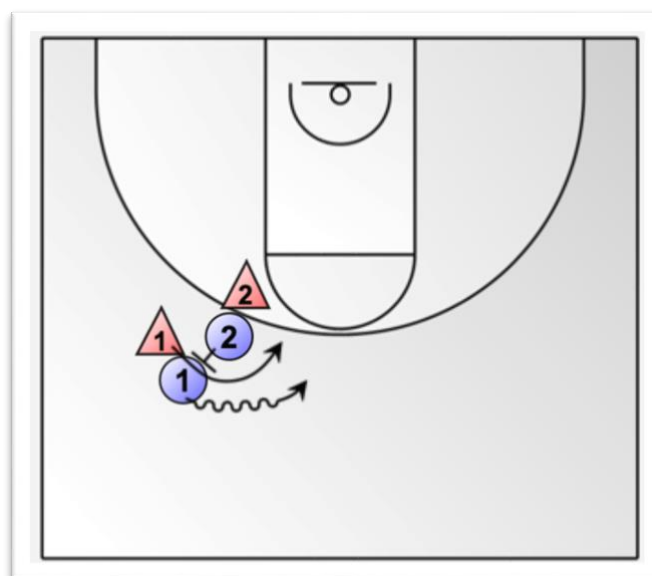
s tím rozdílem, že tato souhra není zaměřená na získání bodu, nýbrž na zmaření soupeřova útočného vedení, popřípadě převzetí role a z obranné kombinace přejít v kombinaci útočnou. Pro kvalitativně vyšší formu obrany, musí obránci přesně vědět, za jakých okolností volit nejvhodnější obrannou kombinaci. Kvalitní trénink a souhra hráčů v týmu, povede k tomu, že obránci budou podle chování útočníků vědět, jakou kombinaci zvolit, stejně tak i který z hráčů dá podnět k její zahájení a jak danou akci zakončit. Variant řešení obrany útočícího týmu je celá řada. Obránci musí ovládat všechny z nich a jejich výběr pak závisí na taktických záměrech družstva (Dobry & Velenský, 1987).

OHK proklouzávání

Kombinace proklouzávání je vesměs nejčastěji volenou kombinací při clonění. Obránce, na kterého soupeř užil útočnou kombinaci clonění, se snaží proklouznout mezi právě tímto clonícím soupeřem a spoluhráčem, který svému cloněnému spoluhráči tvoří volný prostor pro splnění svého obranného úkolu. Zjednodušeně jde o proklouznutí kolem clony tak, aby se protihráči nepodařilo využít její efekt (Matoušek & Touš, 1970). Proklouzávat clonící hráče lze hned dvěma způsoby. První možností je proklouznutí před clonícím hráčem viz obrázek č. 9. Proklouzávání před clonícím hráčem. Při tomto způsobu je nutné ze strany cloněného hráče co nejrychleji zareagovat na nahlášení clony, natlačit se na hráče s míčem a zamezit mu, dle pravidel, postup těsně kolem clony (Matoušek & Touš, 1970).

Obrázek 9

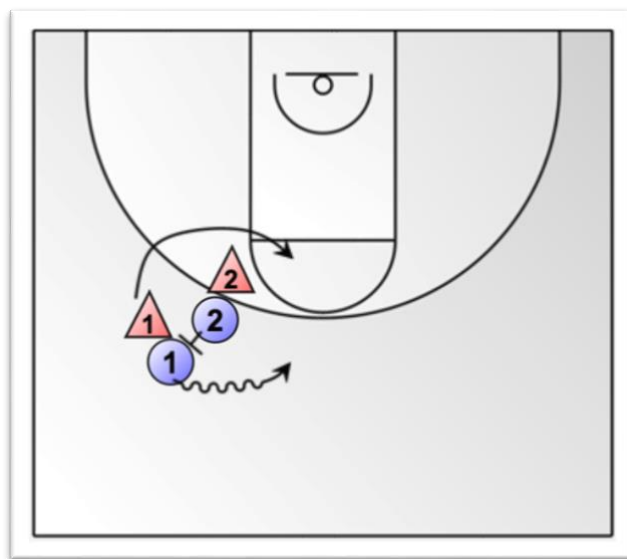
Proklouzávání před clonícím hráčem (vlastní zdroj)



Druhým možným způsobem, jak se vypořádat se clonou, je proklouznutí za hráčem, který staví clonu. Spoluhráč by měl v této situaci vytvořit výhodné podmínky pro tento manévr, čehož docílí vhodným postavením se dále od svého obránce. Tímto krokem se uvolní prostor a hráči mohou proklouznout těsně za clonou. Při proklouzávání za clonícím hráčem je ze strany spoluhráče ještě jeden způsob, jakým vytvořit vhodné podmínky pro proklouzávání, a to sice těsné postavení spoluhráče u svého obránce. Spoluhráč se postaví těsně ke svému obránce a hráč může bez problému oběhnout oba viz obrázek č. 10. Proklouzávání za clonícím hráčem (Matoušek & Touš, 1970).

Obrázek 10

Proklouzávání za clonícím hráčem (vlastní zdroj)

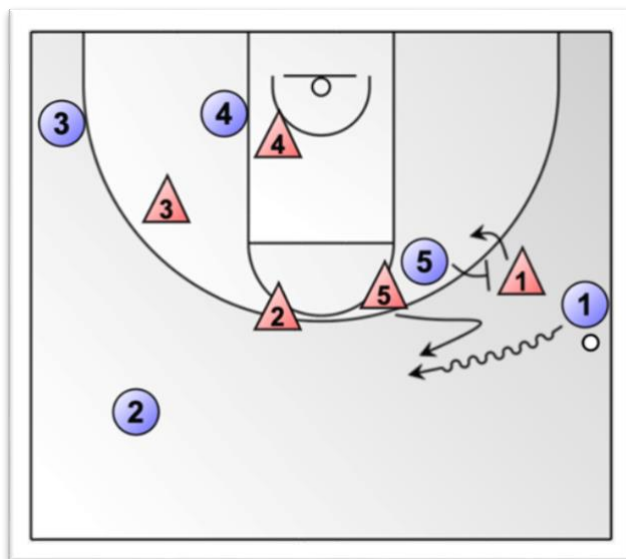


OHK přebírání

Jde o další obrannou kombinaci, volenou proti clonění. Obranné kombinaci přebírání předchází týmová domluva se spoluhráči, jelikož v momentě, kdy jeden z hráčů zahlásí „přebírám“, ostatní spoluhráči musí okamžitě zareagovat a vymění si mezi sebou útočící hráče (obr. č. 11. Přebírání). Budeme-li hovořit o obranné rotaci, nepůjde o nic jiného než o několikanásobnou výměnu bránících hráčů během jednoho útoku. Faktorem ukončující přebírání je přerušení útoku, poté se hráči vrací ke svým původním hráčům (Matoušek & Touš, 1970).

Obrázek 11

Přebírání (vlastní zdroj)



Podle knihy od Jaroslava Matouška a Vladimíra Touše SPORTOVNÍ HRY Část 1. rozdělujeme přebírání do tří skupin:

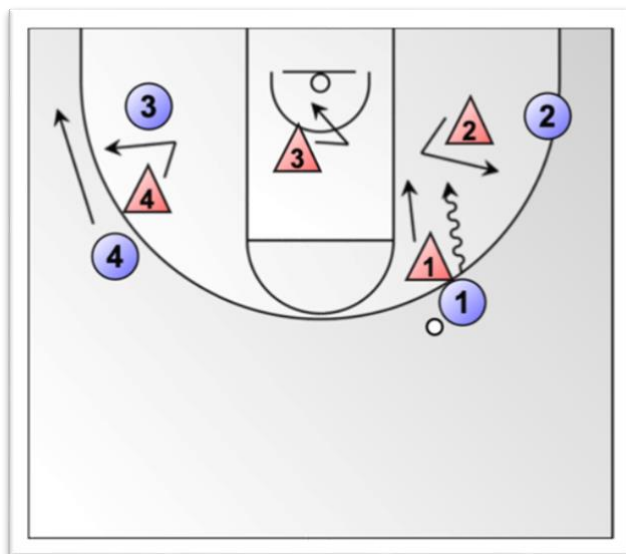
- **Přebírání do šířky** – volíme v momentě, kdy se clonící i odcloněný hráč pohybují napříč hřištěm.
- **Přebírání do hloubky** – volí se při pohybu útočníků od středové čáry směrem ke koši, popřípadě opačným směrem.
- **Přebírání nebráněných hráčů** – ať už s míčem či bez, kteří bez pomoci svých spoluhráčů obešli své obránce a dostali se do prostoru v blízkosti koše (Matoušek & Touš, 1970).

OHK při zesílení obrany

Obranná kombinace při zesílení obrany nebo chceme-li výpomoc. Obránci při tomto manévru odstupují od svých soupeřů, kteří jsou bez míče a snaží se zamezit prostupu ohrožujícímu protihráči s míčem v jeho cestě ke koši. Ať už tato výpomoc v obraně protihráče skončí jakkoliv, uvolněný obránce se po akci opět vrací ke svému hráči viz obr. č. 12. (Tesař, 2014).

Obrázek 12

Kombinace pro zesílení obrany (vlastní zdroj)



OHK při návratu do obrany

OHK při návratu do obrany, nebo také kombinace proti početní převaze. Hráči se snaží čelit útoku ze strany protihráče, a to ať stejnému počtu útočníků nebo jejich převaze. Po ztrátě míče v útoku se hráči vrací zpět ke svému koši a čelí útoku protihráče. Tato kombinace je svým způsobem docela riskantní, pokud totiž útočící hráč dokáže využít absenci bránících protihráčů u svých spoluhráčů a přihraje jednomu z nich, karta se obrací a může vzniknout přečíslení útočících hráčů. Chyby při této kombinaci pramení ve špatné komunikaci mezi obránci. Zbytečně proti hráči s míčem vyrazí dva obránci, ačkoli by stačil jeden a v ten moment vzniká nejedna příležitost pro přihrávku a již zmíněné možné přečíslení ze strany útočníků (Matoušek & Touš, 1970).

3 Metodika

3.1 Cíl, úkoly a předmět práce

3.1.1 Cíl práce

Cílem předložené bakalářské práce je teoreticky analyzovat herní kombinace využívající se v basketbalu a pomocí instruktážního videa, vytvořit ucelený a názorný přehled pro jejich nácvik.

3.1.2 Úkoly práce

- Zpracovat pomocí obsahové analýzy dostupnou literaturu zabývající se vybranými HK.
- Zpracovat pomocí obsahové analýzy dostupnou literaturu zabývající se metodikou nácviku nových dovedností.
- Sestavit plán metodických videí.
- Zpracovat uvedenou techniku v širších souvislostech a vytvořit odborný kompilát.
- Zpracovat instruktážní DVD pro učitele TV, trenéry a studenty VŠ se zaměřením na TV.
- Vyvodit závěry.

3.1.3 Předmět práce

Z věcného hlediska se bakalářská práce zabývá technikou a metodikou herních kombinací basketbalu. Na základě těchto informací vytvoření instruktážního videa pro jejich snazší nácvik.

3.2 Použité metody práce

Při zpracování teoretické části byla použita především metoda obsahové analýzy. Za pomoci dostupných zdrojů byla probrána problematika sportu a vytvořen malý sborník cvičení pro HK, kde jsou jednotlivé dílčí cviky detailně popsány.

Na tvorbu výukového videa byla využita názorně-demonstrační metoda. Výhodou této metody je rychlé a názorné předání pohybu cílovým svěřencům.

Pro syntetickou část byla využita metoda syntézy, která vytváří výsledné spojení všech částí práce v jeden celek.

3.2.1. Průběh natáčení a materiál vybavení

Součástí předložené práce je video, které obsahuje technicky správné provedení, metodickou řadu a průpravu pro jednotlivé základy basketbalu, které jsou důležitým prvkem pro zvládnání herních kombinací. Ve videu jsou zachyceni hráči basketbalového klubu z Jihlavy spadající do kategorií U 13, U 14 a U 15 pod vedením hlavního trenéra pana Petra Pešouta. Jsou to chlapci narozeni v rozmezí 2007-2009, tedy ve věku do 15let. Jak již bylo zmíněno, hráči navštěvují basketbalový klub v Jihlavě, kde pod vedením svých trenérů trénují 3x týdně hodinu a půl.

Multimediální materiál jsem si pro práci natáčela sama podle předem připraveného scénáře pro natáčení. Další úpravy a střih videa prováděl David Dvořák, který se tomuto okruhu volnočasově věnuje. Veškerý použitý materiál se shoduje s obsahem bakalářské práce.

Dříve než začal vytvářet samotný materiál pro zachycení, bylo potřeba zajistit a předem rozmyslet následující body.

- Časoprostor
- Výběr aktérů
- Materiál a pomůcky
- Scénář

Časoprostor

Výběr vhodného prostředí k uskutečnění natáčení nebyl příliš komplikovaný, protože basketbal, jak ho známe, a především jak je popisován v mé práci, se hraje v hale o rozměrech klasického basketbalového hřiště. Natáčení tedy probíhalo v tělocvičně jihlavského klubu, který sídlí na ulici Evžena Rošického 2684/6. V těchto prostorách probíhají mimo jiné i tréninky fotbalu, florbalu, volejbalu, házené a plavání. Jedná se tedy o víceúčelovou halu. Výhodou těchto prostor byl fakt, že jsou na něj hráči zvyklí a nemuseli tak být pod tlakem z neznámého prostředí. Abychom nenarušili trénink jiného sportovního oddílu, tak bylo natáčení uskutečněno v tréninkové jednotce hráčů v odpoledních hodinách.

Výběr aktérů

Pro natáčení instruktážního DVD bylo vybráno 11 aktérů z basketbalového klubu Jihlava ve věku do patnácti let. Vzhledem k tomu, že trenér týmu pan Pešout, zná své

svěřence a stejně tak zná i jejich herní schopnosti, provedl na základě konzultace ohledně natáčení užší selekci aktérů, kteří výborně ovládají kýžené herní kombinace a jejich nácvik. Hráči tak byli vybráni podle zkušeností a schopností pro zvládnutí předem stanovených požadavků.

Materiál a pomůcky

- basketbalové míče
- rozlišovací dresy – rozlišení útočníků od obránců
- kužely pro slalom
- překážky pro přeskok

Scénář

Na základě teoretické části bakalářské práce byl vytvořen scénář, od kterého se celé natáčení odvíjelo. S daným scénářem byl nejprve seznámen trenér týmu pan Pešout, na jehož základě vybral schopné aktéry a následně byli se scénářem seznámeni i oni. Nejprve byly zachyceny základy (driblink a přihrávání) s jednotlivci a ve dvojici, které jsou specifické pro herní kombinace a poté samotná průpravná cvičení, průpravné hry a herní cvičení útočných i obranných herních kombinací, kde se vystřídali všichni aktéři.

4 Syntetická část práce

Tato část práce se zabývá přípravou a následným nácvikem samotných herních kombinací basketbalu. Předpokladem pro nácvik HK je znalost a schopnost ovládnutí určitých herních základů. Mezi ně patří například driblink, správná technika hodů na koš, náležitý postoj hráčů, orientace v poli, a dále pak jednotlivé herní činnosti jednotlivce, které jsou v tuto chvíli nezbytné stejně jako ostatní základy. Nejdůležitějšími základy pro nás je však samostatný driblink a správné provedení přihrávky. Z toho důvodu se práce okrajově věnuje i těmto základům. Herní činnosti jednotlivce úzce navazují na herní kombinace, a právě proto je jejich zvládnutí tolik důležité. Nácvik herních kombinací je tedy téměř nemožný bez zvládnutí prostých basketbalových základů. Procvičování HK je do hodiny nebo tréninku možné zařadit buď jako průpravné cvičení, herní cvičení nebo průpravnou hru.

Průpravné cvičení:

Průpravná cvičení jsou charakteristická svou nepřítomností protivníka. Tedy při trénování útoku nám nebrání obránce a naopak. Skrytým smyslem se zde stává vylepšování techniky, protože je zde neustále dokola opakován zjednodušený pohyb, který se později stává samočinným a svěřenec jej tak přenáší do utkání automaticky (Psotta & Velenský, 2009).

Dle dostupných informací od L. Dobrého (1988) lze průpravná cvičení rozdělit dle stanovených podmínek do 2 typů.

- *Průpravná cvičení 1. typu*

Cvičení jsou typická pro trénink jednotlivce, tedy bez obránce. Hlavním úkolem průpravného cvičení 1. typu je samostatné rozhodnutí a vyhodnocení situace hráčem. Jedná se tedy o kvalitní plynulé provedení výkonu tak, aby měl hráč svůj pohyb koordinovatelně pod kontrolou. Ve stručnosti lze říci, že jde o pohyb bez vnějšího působení jakéhokoliv faktoru (Dobrá, 1988).

- *Průpravná cvičení 2. typu*

Průpravná cvičení 2. typu jsou rovněž zaměřena na trénink bez obránce. Na rozdíl však od průpravného cvičení 1. typu jsou charakteristická situacemi proměnlivými, tedy disruptivními. Hráči musí v těchto chvílích čelit rušivým elementům jakéhokoliv charakteru. Tato cvičení mají velice kladný přínos pro finální pohyb (Dobrá, 1988).

Herní cvičení:

V případě herních cvičení už zde máme obránce, který je při cvičení aktivní a plní tak plně svoji funkci. Nejprve jednoduše a opakovaně, aby si útočník zažil situaci a poté už proměnlivě a klamavě. Jednotlivá cvičení nám tak simulují herní situace při nácviku (Tůma & Tkadlec, 2002).

Nácvik

Mnozí si myslí, že nácvik je pouhé kopírování a přejímání lokomoce. Není tomu však úplně tak. Nejedná se o jednotvárnost a všednost pohybu. Stejně tak se nedá jako nácvik chápat práce pouze na zlepšování a zdokonalování výsledného pohybu. Nácvik lze brát jako průpravnou část, kdy na jednoduchých základech postavíme složitější prvky. Musíme brát v úvahu nejen didaktickou stránku, ale i psychický stav účastníků, kdy může být mezi trenérem a hráčem jistý konflikt, který nemusí být překonán.

Pokaždé však musíme umět pracovat se všemi reakcemi jakéhokoliv charakteru a následně se jim umět přizpůsobit a zpracovat je. Poté je musíme umět upravit a modifikovat tak, abychom docílili finálního výsledku (Dobrá & Velenský, 1987). „Výsledkem nácviku je nová, vyšší úroveň senzomotorické koordinace a integrace všech reakcí v dokonaleji organizovanou složitou dispoziční strukturu“ (Dobrá & Velenský, 1987, str. 205).

Průpravná hra:

Jedná se o zdokonalení schopností a obratnosti jednotlivce, protože tento způsob hry se nejvíce podobá reálnému zápasu. Jde o případ, kdy proti sobě „bojují“ dvě družstva s cílem zvítězit. Jednotlivci musí reagovat na obránce i na své spoluhráče a přizpůsobit se tak hře a změně podmínek (Velenský, 2005).

Hlavním smyslem těchto cvičení není procvičování techniky a taktiky, nýbrž touha po vítězství, soutěživost a zdravá dravost (Tůma & Tkadlec, 2010).

Dá se tedy předpokládat, že tyto hry jsou soutěžní forma herních cvičení.

4.1 Průprava pro nácvik HK

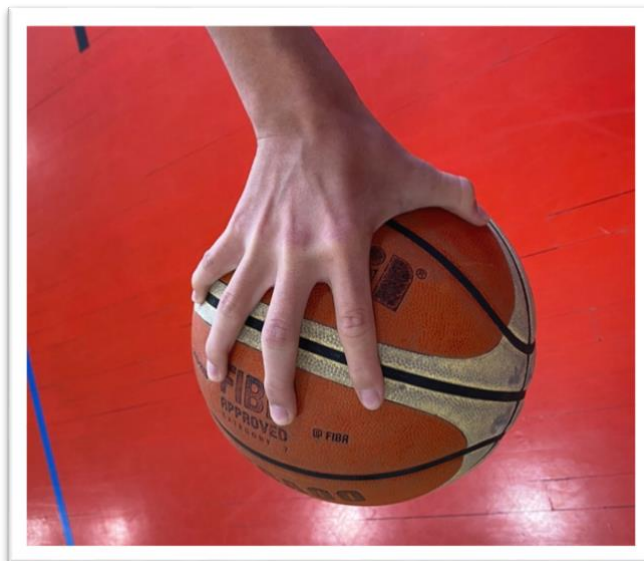
4.1.1 Technika driblinku

Se samotným nácvikem driblinku není radno otálet, zároveň však není ani jednoduché jeho časové zařazení do tréninku. Při jeho špatném načasování může u hráče vzniknout nepozornost v poli nebo jeho individuální práce.

Nejjednodušší varianta pro nácvik je driblink na místě. Hráč v tuto chvíli stojí stabilně s mírně pokrčenýma nohama v kolenou. Trup směřuje lehce vpřed. Těžiště těla se v tuto chvíli nachází v dolní polovině těla. Špičky nohou jsou mírně vytočené a hlava směřuje vzhůru. Na míč působíme silou hlavně předloktí a zápěstí. Ruka kopíruje povrch míče se široce roztaženými prsty, viz obrázek č. 13 Postavení prstů na míči (Mullin & Coleman, 1996).

Obrázek 13

Postavení prstů na míči (vlastní zdroj)



Nácvik je v nejlepším případě dobré kombinovat a zařazovat do tréninku v pohybu, aby si hráč nezafixoval driblink jako pohyb s míčem na místě. Nejvhodnější situací k synchronizaci je obyčejný a přirozený pohyb běhu, který je se samotným basketbalem úzce spjat. Míč se nachází vedle těla a jeho výška sahá k bokům hráče.

Když nastane chvíle, kdy hráč potřebuje projít okolo obránce s míčem je potřeba, aby snížil své těžiště a svůj trup dostal na úroveň kolen. V tuto chvíli dochází k mírné ztrátě stability, ta je ale vykompenzována rychlejším tempem běhu, který je při uvolnění vyžadován (Velenský & Karger, 1999).

4.1.2 Vedení míče – driblink

Zdokonalení driblinku není žádná velká záhada. Jedná se o jeden neustále opakovaný pohyb, který se dá ovšem modifikovat a upravit tak, že si žáci ani neuvědomují, že pracují na vylepšení tak jednoduché věci. Tato cvičení jsou vhodná pro

individuální trénink, ale i pro skupiny a týmy. Proto je zde velká škála možností a zpestření při tréninku. Je potřeba, aby se cvičení prolínala se zábavou a hráči nebo svěřenci tak měli motivaci dát i do základních věcí, jako je driblink, dostatečnou energii. Vedení míče je samo o sobě specifické pro herní činnost jednotlivce. V našem případě je však zvládnutí techniky vedení míče i jistým předpokladem pro zvládnutí herních kombinací, především herních kombinací založených na clonění hráče s míčem.

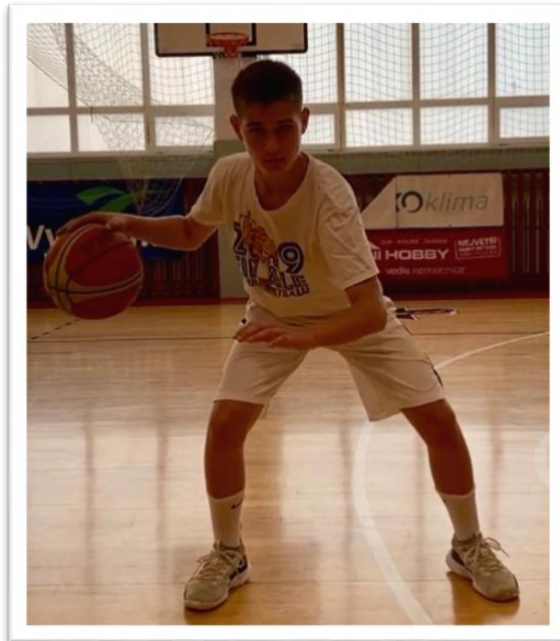
Vylepšení nejjednodušší techniky driblinku lze rozdělit do dvou skupin: na místě a v pohybu.

Při vedení míče na místě můžeme rozlišovat jeho umístění. Míč se v tuto chvíli může pohybovat prakticky kdekoliv, kam na něj dosáhneme. Vedle těla, před nebo za tělem, viz obrázky 14., 15. a 16. Je zde i možnost střídat během driblování ruce nebo výšku míče – nižší a rychlé driblování nebo vyšší a pomalejší. Zajímavým cvičením může být také „oživení“ klidného míče driblinkem. Míč zůstává v klidu na zemi a cílem je dostat míč do driblinku. Do hodiny lze zařadit také 2 míče pro 1 žáka, který bude driblovat oběma rukama.

Vhodným zpestřením během nácviku driblinku může být i střídání pozic těla jako jsou stoj, klek, sed nebo leh. Hráči tak dokáží během této zábavné průpravy koordinovat několik pohybů zároveň. Veškeré uvedené cviky spadají do kategorie průpravných cvičení.

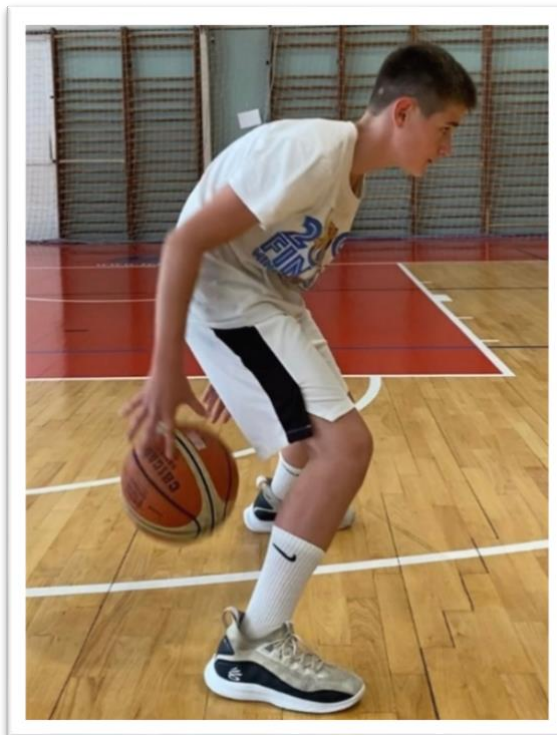
Obrázek 14

Klasická pozice driblinku s náznakem obrany míče (vlastní zdroj)



Obrázek 15

Driblink za tělem (vlastní zdroj)



Obrázek 16

Driblink na boku/straně (vlastní zdroj)



Nácvik vedení míče v pohybu lze do hodin zařadit prostřednictvím volného výběhu po tělocvičně, probíháním připravené dráhy, která může být vytvořena formou slalomu. Lze zařadit i obtížnější prvky jako jsou podlézání překážek, přeskokování překážek nebo například chůze po zúžené ploše (například lavička) za stálého driblinku. Variaci překážkové dráhy je možné zařadit i jako průpravnou hru, kdy budou žáci rozděleni do 2 družstev. Každý tým bude mít připravenou shodnou dráhu. Jednotliví členové týmu budou formou štafety překonávat dráhu. Rychlejší tým vítězí. Jako další cvičení lze zařadit pouhé střídání, kdy jeden hráč vede míč k druhému, tam jej předá a druhý se vrací na výchozí pozici prvního. Uvedené cvičení lze obohatit i o prvky vedení míče na místě, jako jsou driblink v sedu, lehu, a cvičení tak můžeme ztížit. Po celou dobu však musí hráč driblovat.

4.1.3 Technika přihrávání

Při přihrávce obouřuč trčením od prsou má hráč postoj na mírně pokrčených kolenou (kolena jsou od sebe na šíři ramen) a stojí stabilně. Horní polovina těla směřuje mírně vpřed a hlava zůstává vzpřímená. Před zahájením přihrávky drží hráč míč v úrovni

pasu, lokty jsou volně propnuté a prsty směřují vpřed. Palce na míči jsou šikmo proti sobě.

Samotné trčení se provádí rychlým a prudkým pohybem paží, kdy hráč dostane míč do pozice jeho výšky ramen a poté, přes propnuté lokty, posílá míč směrem vpřed. Konečný podnět dostává míč ze zápěstí. Ve chvíli, kdy provádíme přihrávku trčením se v tu samou chvíli napínají kolena a hráč přechází až do mírného výponu na špičkách (Velenský, 2008).

Všechny přihrávky obouruč jsou si svým provedením velmi podobné. Postavení chodidel, váha těžiště a držení míče se tedy téměř nemění. Změna se odehrává pouze ve směru a výšce letícího míče (Velenský & Karger, 1999).

Při přihrávce obouruč trčením od prsou má hráč postoj na mírně pokrčených kolenou (kolena jsou od sebe na šíři ramen) a stojí stabilně. Horní polovina těla směřuje mírně vpřed a hlava zůstává vzpřímená. Před zahájením přihrávky drží hráč míč v úrovni pasu, lokty jsou volně propnuté a prsty směřují vpřed. Palce na míči jsou šikmo proti sobě.

4.1.4 Přihrávání

Přihrávka se v basketbale využívá ve chvíli, kdy hráč není schopen projít přes obranu protihráčova týmu a tímto se tedy míče zbavuje, aby se pro něj mohl později uvolnit, kdyby jeho spoluhráč potřeboval ve hře pokračovat obdobně. Ačkoli se to zdá být velice snadné, tak je v tomto případě velice důležité umět správně podat přihrávku a stejně tak ji zvládnout dobře zpracovat, tedy přijmout. Nácvik na přihrávky může probíhat individuálně, ve skupinách i týmech. Stejně jako u driblinku se zde mohou vyskytovat průpravná cvičení, herní cvičení i průpravné hry.

Podobně jako u předchozí kapitoly můžeme přihrávání rozdělit do pomyslných kategorií: přihrávání obouruč, jednou rukou a v pohybu.

U přihrávek oběma rukama může hráč podat míč trčením od prsou (viz obr.18. Přihrávka trčením od prsou), kdy hráč drží míč oběma rukama v úrovni prsou a rychlým pohybem, trčením, ho pošle směrem vpřed. Mezi další možnosti přihrávání patří i přihrávka o zem (viz obr. č. 20. Přihrávka o zem), kdy hráč vytvoří přihrávku směrem ke spoluhráči o zem. Míč by měl v tomto případě dopadat do 2/3 délky mezi hráči. Kdyby byla vzdálenost příliš malá a nedostačující, pak by se míč nedostal na potřebné místo

a mohlo by dojít k jeho ztrátě. Přihrávka o zem v pohybu, především při zápase se využívá hlavně ve formě jednoruč. Jako poslední je zde uvedena přihrávka horem (viz obr. č. 21. Přihrávka obouruč horem), kdy hráč chytí míč oběma rukama a plynule jej dostane do pozice nad hlavu (z pozice vzpažit pokrčmo vzad do pozice předpažit povýš), odtud ho přihrává spoluhráči.

4.1.5 Přijetí přihrávky

Hráč, který zpracovává přihrávku, tedy chytá letící míč v jeho směru, stojí v základním postoji. Na mírně pokrčených kolenou, těžištěm uprostřed těla a nataženými pažemi směrem vpřed s palci vtočenými mírně k sobě. Prsty jsou roztažené co nejvíc do prostoru, aby obalily co největší povrch míče. Po přijetí míče hráč zpracovává míč k prsům, následně k boku a zakračuje nohou směrem vzad ve směru jeho pohybu (obrázek 17. Zpracování přihrávky).

Obrázek 17

Zpracování přihrávky (vlastní zdroj)



Stejně jako u všech předchozích základních prvků se hráči učí samotné zpracování míče na místě a až poté v pohybu. Při jednodušším provedení si jedinci ukotví přesné pohyby v paměti a při učení se složitějších prvků automaticky vychází z pohybové paměti.

Obrázek 18

Přihrávka trčením od prsou (vlastní zdroj)



Obrázek 19

Přihrávka trčením od prsou jednoruč (vlastní zdroj)



Obrázek 20

Přihrávka o zem (vlastní zdroj)



Obrázek 21

Přihrávka obouřuč horem (vlastní zdroj)



Dále můžeme zařadit i průpravné cvičení pro jednotlivce, kdy má hráč jeden míč a snaží se jej oběma rukama vyhodit co nejvýše do vzduchu, ale zároveň ho po odrazu od země chytit co nejnižší. Při chytání míče hraje hlavní roli správné postavení prstů proti míči. Palce by měly směřovat proti směru pohybu míče. Pokud hráč zvolí špatné postavení dlaní a prstů proti letícímu míči, míč jimi snadno proklouzne a zpracování přihrávky bude neúspěšné, což může vést ke ztrátě míče. Čím výš bude míč vyhozen, tím těžší je jeho samotné chycení, protože vyšší odraz představuje větší sílu přihrávky.

V případě přihrávání jednou rukou dochází k největší změně u postoje hráče, kdy ti, co hází míč pravou rukou, předsouvají v postoji levou nohu a bok mírně vpřed a naopak. Pozice ruky v tomto případě zůstává obdobná jako u přihrávek oběma rukama.

Nejčastěji se však ve hře objevuje přihrávka v pohybu, kde nalezneme i největší rozmanitost v jejich průpravě. Příkladem lze uvést průpravného cvičení ve dvojici, kdy hráči běží po hřišti stejným směrem a vzájemně si vyměňují míč. Během tohoto průpravného cvičení hráči zlepšují nejen přihrávku míče na svého spoluhráče za běhu, ale zároveň i její zpracování. Hráči musí rovněž správně volit rychlost běhu a sílu hodů, aby přihrávka měla dostačující energii a neskončila ani před ani za spoluhráčem, nýbrž v jeho rukách.

Mezi herní cvičení dále můžeme zařadit přihrávky ve dvojici s obráncem uprostřed. Vnější útočníci si mezi sebou přihrávají míč, zatímco se jej obránce snaží vyrazit, anebo zabránit v zpracování samotné přihrávky. Toto cvičení je také vhodným nácvikem pro HK „Hod a běž“.

„Zabíhačka“ dobrý ovšem poněkud složitější způsob pro nácvik přihrávek. Toto cvičení je poněkud náročnější na pochopení a provedení, ale o to více zábavy si svěřenci užijí. Na provedení této průpravy potřebujeme trojici hráčů s jedním míčem (1. a 3. hráč jsou na vnější straně a 2. hráč je uprostřed). Hráč číslo 1 nahrává míč 3. hráči a zároveň se běží zařadit na jeho pozici. V tu chvíli nahrává 3. hráč míč 2. hráči, který se mezitím přemístil na pozici 1. hráče. Celé cvičení se takto opakuje po celé délce hřiště. Jako příklad průpravné hry si zde uvedeme hru s názvem „Chyt a vyhraj“. Na provedení této hry je potřeba 3 a více hráčů, kteří jsou v zástupu postaveni čelem ke zdi. První hráč hází míč o zeď a běží se zařadit za posledního, míč v tuto chvíli tedy chytá druhý. Vše se

opakuje a ten, který není schopen přihrávku o zeď zpracovat vypadává a prohrává. Soutěž může být zajímavější zapojením klamavých pohybů, výškou vyhození míče i náznaky.

I „Přihrávaná“ bývá řazena do průpravných her. Hráči jsou rozděleni do dvou družstev o stejném počtu. Pro lepší orientaci mezi dvěma družstvy je vhodné využití rozlišovacích dresů. Spoluhráči i protihráči jsou volně rozptýleni po hrací ploše. Hra začíná vhozením míče do hřiště na tři dopady a ten tým, který se míče ujme jako první začíná. Cílem hry je vytvořit a zpracovat požadovaný počet přihrávek, který se domluví před začátkem hry, aniž by se míče zmocnil tým protihráče. Pokud se ovšem soupeřův tým dostane k míči, začínají se počítat součty přihrávek druhému týmu. Vítězí tým, který jako první získá smluvený počet nahrávek.

4.2 Nácvik herních kombinací

Útočné herní kombinace tvoří spolu s obrannými herními kombinacemi stěžejní složku týmového herního výkonu. Na určité herní kombinaci se musí podílet minimálně dva hráči. Každá kombinace má svůj začátek, akci a zakončení a zároveň má i několik řešení. Tato řešení se odvíjí od obranného postavení protihráčova družstva, na jehož základě útočící tým volí nejlépe vyhovující řešení. Kterákoliv útočná herní kombinace nabízí nepřebornou škálu možností pro její začátek, průběh a zakončení. Vcelku jde o předem natrénované kombinace, které mají jasně daný průběh. V praxi ovšem hráči zúčastnění ve zvolené kombinaci musí využít chyb soupeře a zakončení kombinace řešit podle vyvíjející se situace.

V následujících odstavcích jsou uvedeny možné průpravy pro nácvik jednotlivých HK, které jsou v příloze doplněny o názornou ukázkou jak samotného nácviku, tak finálního provedení kombinace v praxi.

4.2.1 Nácvik útočných HK

Tato kapitola se zaměřuje výhradně na herní činnosti útočníků. Uvedená cvičení, díky svým pravidlům a podmínkám, mají nastítnit určité situace dosti podobné těm z reálné hry. V některých případech se cvičení prolínají i s obrannou situací. Při běžné hře, je hráč v držení míče poměrně malou dobu, oproti těmto cvičením, kdy se hráč s míčem setká poměrně častěji. Tím je nácvik pro hráče o něco zábavnější a úspěšné zakončení nácviku jim může i imponovat.

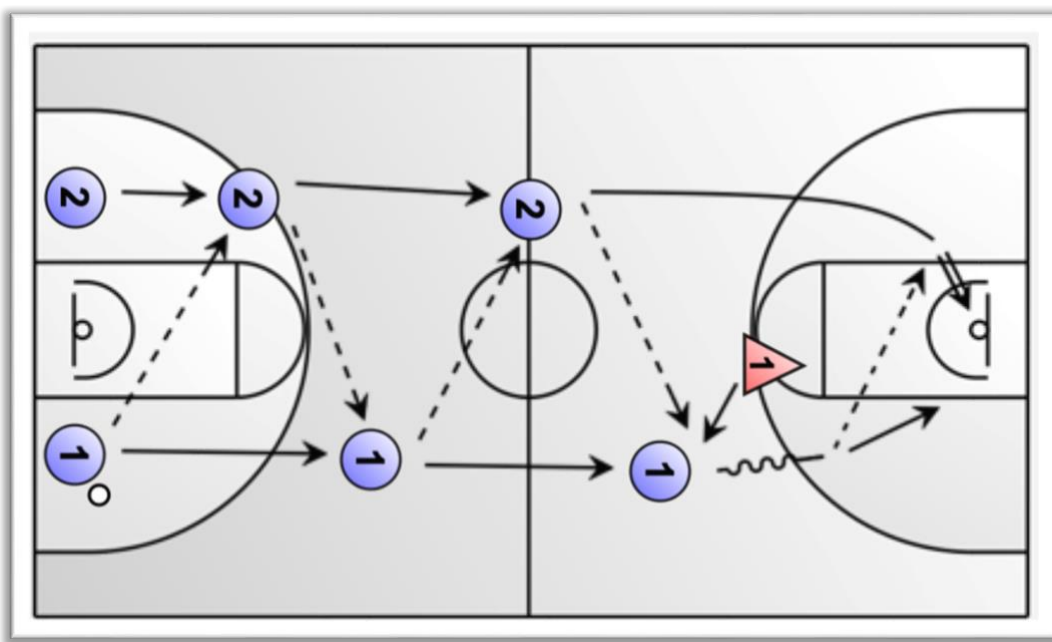
Cvičení jsou uspořádána tak, aby svým způsobem rozvíjela možná co nejvíce herních činností hráče. Vlivem řady změn hracích situací se hráči setkávají s mnoha variacemi a jejich řešeními.

PŘEČÍSLENÍ

1. Herní cvičení

Obrázek 22

Schéma herního cvičení 1 (vlastní zdroj)



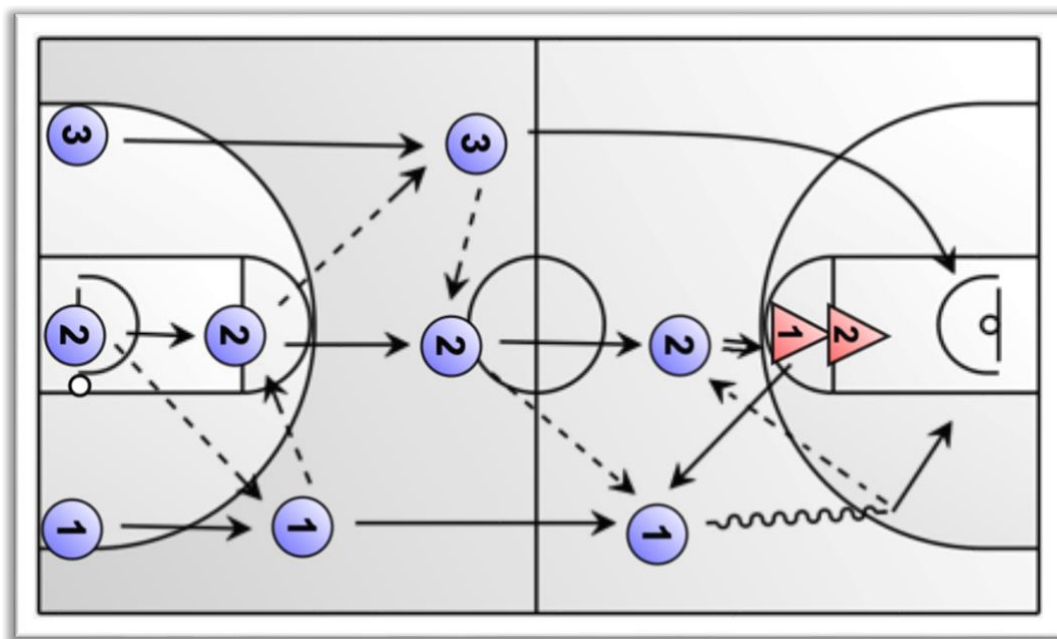
Pro nácvik této kombinace jsou potřeba minimálně tři hráči. Útočící dvojice začíná pod košem, každý hráč na jedné jeho straně. Obránce má svoji pozici na protější straně v prostoru čáry trestného hodu. Dvojice si při cestě ke koši obránce přihrává a snaží se o rychlé zakončení (obrázek č. 22. Schéma herního cvičení 1). Pohyb obránce je omezen pouze na území ohraničené obloukem tříbodového území a koncovou čarou. Hráč, který kombinaci zakončí, se stává obráncem pro následující dvojici útočníků.

Během nácviu si musí útočníci při postupu ke koši hlídat svojí vzájemnou vzdálenost, která nesmí být ani krátká, obránce by snáz zamezil útoku, a zároveň si nesmí být natolik vzdáleni, aby se zhoršila možnost přihrávky. Toto cvičení je vhodné pro nácvik dodržování dostatečného rozestoupení útočících hráčů.

2. Herní cvičení

Obrázek 23

Schéma herního cvičení 2 (vlastní zdroj)



Minimální počet hráčů pro nácvik je 5 hráčů v hřišti. Tři útočníci jsou rozestoupeni pod košem po celé délce hřiště, viz obrázek č. 23. Schéma herního cvičení 2. Dva obránce jsou na protější straně v prostoru čáry tříbodového území. Útočníci postupují směrem k obráncům pomocí přihrávek přes středního hráče a snaží se rychle zakončit. Útočník, který zakončí, tvoří společně se dvěma obránci novou trojici pro další útok. Zbývají dva útočníci převzou roli obránců.

Středový útočník si hlídá svoje křídelní útočníky, které nesmí předběhnout a křídelní hráči si musí držet dostatečnou vzdálenost. Tyto aspekty jsou vhodné pro nácvik rychlého protiútku s převahou útočníků.

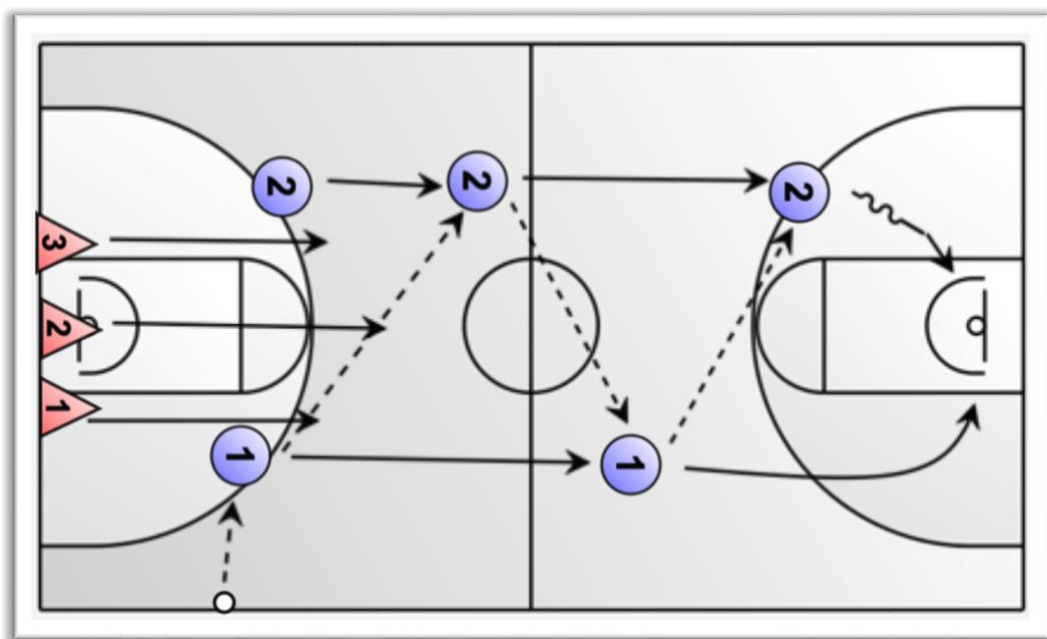
3. Herní cvičení

Počet hráčů v hřišti odpovídá předešlému cvičení, plus trenér, který cvičení zahajuje. Rozestavení hráčů znázorňuje obrázek č. 24. Schéma herního cvičení 3. Tři

obránci zaujímají pozici pod košem. Dva útočníci jsou v poli, každý na hraně čáry trestného hodu. Jak bylo zmíněno, cvičení zahajuje trenér, který od postranní čáry přihraje míč nejbližšímu útočníkovi. Útočníci pouze pomocí přihrávek bez driblinku co nejrychleji postupují směrem k protějšímu koši. Obránci po rozehrávce vyrážejí a snaží se zamezit útočnickům v přihrávkách a jejich postupu ke koši. Po zakončení jedním z útočnicků, popřípadě po úspěšné obraně se mění role. Z útočnicků se stávají obránci a z obránců útočníci. Obránci se vrací zpět ke koši a v situaci 3 na 2 se útočníci snaží zakončit.

Obrázek 24

Schéma herního cvičení 3 (vlastní zdroj)



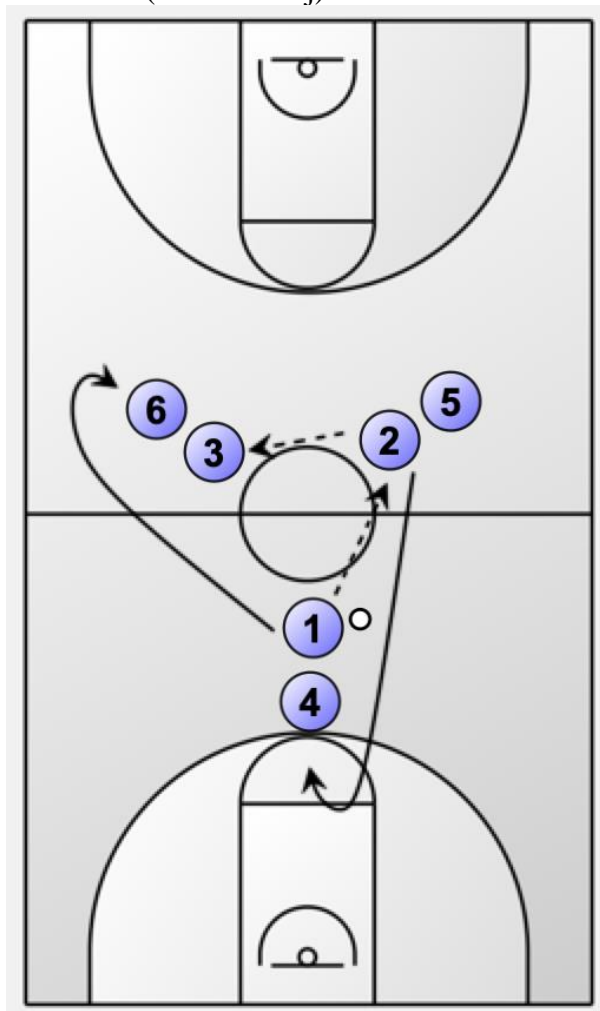
V první fázi jsou dva útočníci nuceni, vlivem tří obránců o co nejrychlejší zakončení bez zbytečných přihrávek. V druhé fázi je opět kladen důraz na rychlost zakončení a rychlé reakce obránců na postupující útočníky.

KOMBINACE HOŘ A BĚŽ

1. Průpravné cvičení

Obrázek 25

Schéma průpravného cvičení 1 (vlastní zdroj)



Hráči jsou pro nácvik rozestaveni ve třech zástupech ve tvaru hvězdice. Každý cíp hvězdice tvoří jedna trojice v zástupu, viz obrázek č. 25. Schéma průpravného cvičení 1. Cvičení začíná na povel trenéra. Hráč s míčem přihrává hráči po pravici a běží se zařadit na chvost zástupu po levici. Hráči tedy rotují po směru hodinových ručiček a míč je přihráván proti směru hodinových ručiček.

Toto cvičení není nijak zvlášť náročné svým provedením, co je ovšem složitější, je koordinace pohybu jednotlivých hráčů při cvičení. Hráči se během cvičení naučí vnímat dění na hřišti a dokáží se tak oprostít od vnímání pouze samotného míče. Vlivem neustálé rotace se hráči odnaučí po přihrávce stát na místě a budou na hřišti stále aktivní.

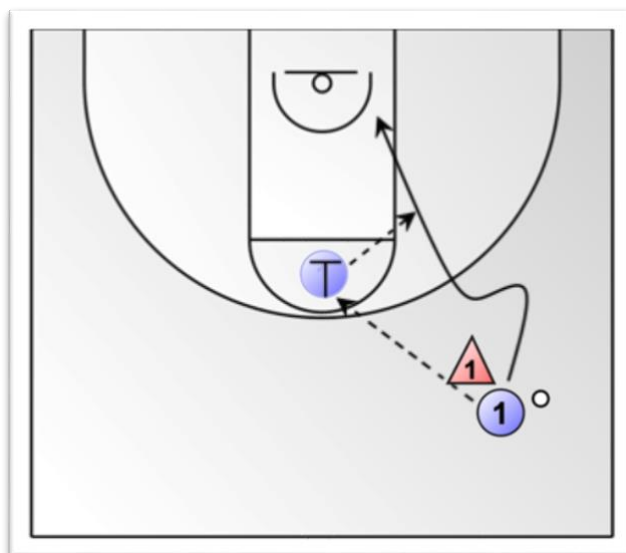
Pro obtížnější provedení cvičení lze do hry zapojit větší počet míčů, ten však nesmí převyšovat počet zástupů. Průběh cvičení se dále nijak nemění.

1. Herní cvičení

Dvojice útočník a obránce se postaví za čáru tříbodového území. Útočník s míčem přihrává trenérovi, který stojí v prostoru u čáry trestného hodu a rychle se přesouvá do prostoru v blízkosti koše. Obránce brání postupujícího útočníka a snaží se zamezit přihrávce od trenéra na útočícího hráče. Útočník se snaží uvolnit pro přihrávku a zakončuje. Viz obr. č. 26. Schéma herního cvičení 4. Pro další nácvik si role vymění. Z obránce je útočník přihrávající trenérovi a z útočníka je obránce zamezující postupu útočníka a přihrávce.

Obrázek 26

Schéma herního cvičení 4 (vlastní zdroj)



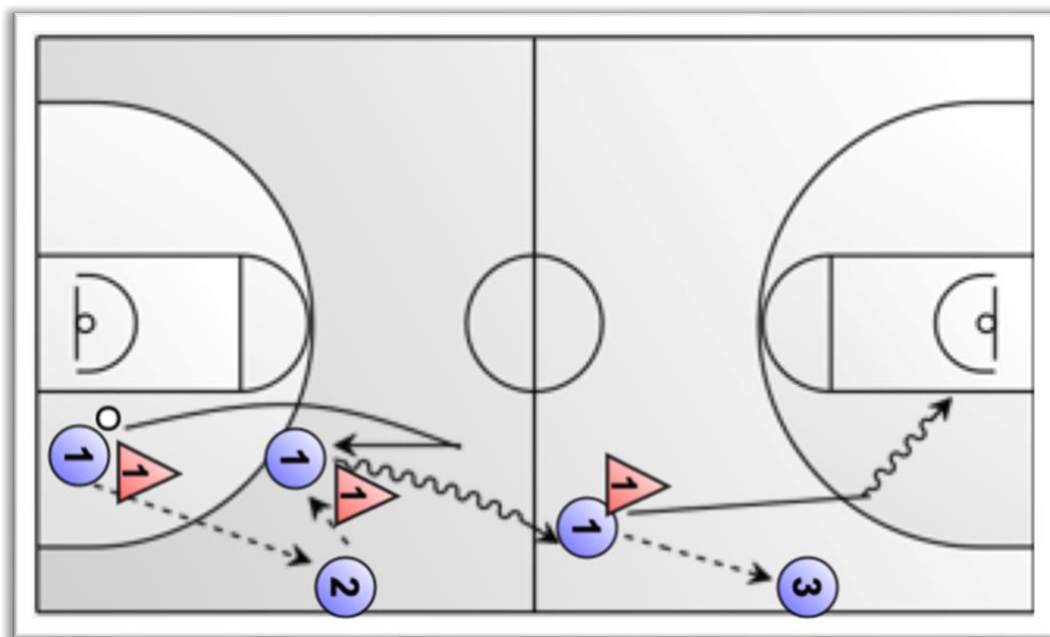
Cvičení simuluje běžnou situaci během zápasu. Hráči si natrénují, jak rychle a efektivně zakončit. Trenér nemusí opětovat přihrávku útočícímu hráči hned jak je to možné, ale dá útočnickovi příležitost vybojovat si pro přihrávku a zakončení lepší pozici.

2. Herní cvičení

Obránce a útočník jsou u koše za koncovou čarou. Další dva útočníci jsou rozmístění na hřišti při jedné straně hřiště u postranní čáry, viz obrázek č. 27. Schéma herního cvičení 5. Útočník u koše přihrává míč nejbližšímu útočnickovi, obíhá obránce a uvolňuje se pro zpětnou přihrávku. Po přijetí míče se za stálého bránění obránce dostává pomocí driblinku k půlící čáře, odkud přihraje druhému spoluhráči u postranní čáry. Nabíhá si ke koši, uvolňuje se pro přihrávku a snaží se zakončit.

Obrázek 27

Schéma herního cvičení 5 (vlastní zdroj)



Cílem tohoto cvičení je zdokonalení uvolňování se pro přihrávku. Hráč se snaží zdokonalit uvolnění na malém prostoru a stejně tak dochází ke zlepšení v přesnosti hodu při nahrávání.

1. Průpravná hra

Hra probíhá na menším hřišti. Počet míčů se odvíjí od počtu hráčů na hřišti. Volí se takový počet míčů, aby byl vždy o 4 menší než celkový počet hráčů. Budeme-li chtít obtížnost hry zvýšit, ubereme ze hry víc míčů. Pravidla hry jsou jednoduchá. Hráči s míčem mají zakázaný pohyb, hráči bez míče se pohybovat smí. Trenér na začátku hry zvolí jednoho chytače, který má za úkol chytat hráče bez míče. Hráče s míčem chytat nesmí. Hráči bez míče se snaží uvolnit, aby jim hráči s míčem přihráli a zachránili se. Pokud se chytači podaří chytit hráče bez míče, předá mu svojí funkci chytače a utíká.

Průpravná hra se zaměřuje na přesnost přihrávky hráčů, kteří jsou pod tlakem soupeře.

KOMBINACE ZALOŽENÉ NA CLONĚNÍ

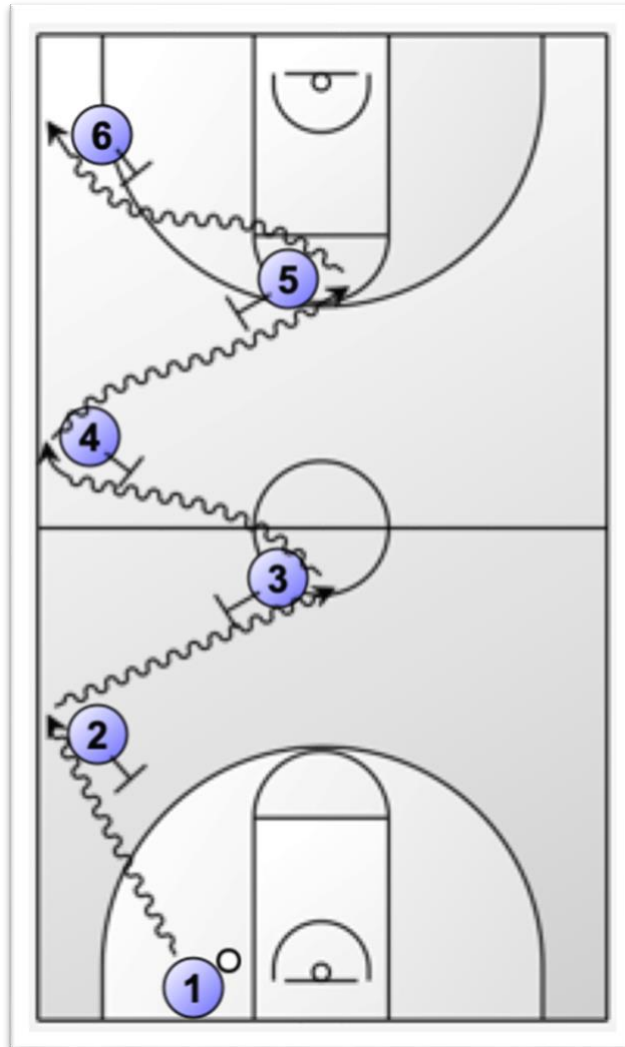
1. Průpravné cvičení

První cvičení je zaměřeno na správné obíhání hráčů s míčem kolem clonících hráčů s rychlou reakcí na změnu směru pohybu. Hráči stavějící clonu si zároveň

procvičují správné postavení clony, které je založeno na správném postavení, především na pozici rukou a nohou.

Obrázek 28

Schéma průpravného cvičení 2 (vlastní zdroj)

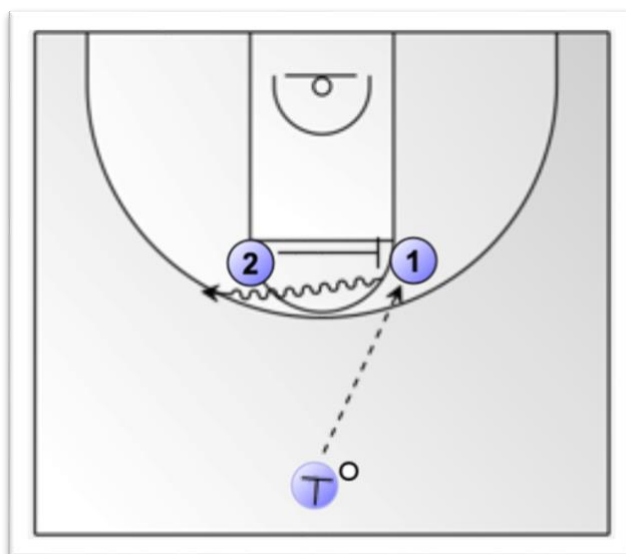


Pět hráčů se libovolně rozestoupí v poli hřiště. Například podle uvedeného obrázku č. 28. Schéma průpravného cvičení 2. Zbývající hráči se postaví pod koš a jeden po druhém vyráží proti clonícím hráčům. V tomto cvičení není tak důležité zakončení jako správné obejití clony.

2. Průpravné cvičení

Obrázek 29

Schéma průpravného cvičení 3 (vlastní zdroj)

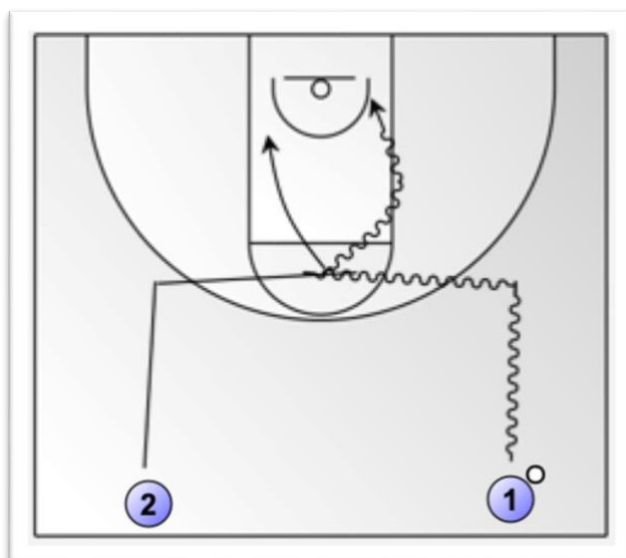


Obrázek č. 29. Schéma průpravného cvičení 3 znázorňuje nácvik obcházení aktivní clony. Trenér přihraje míč útočníkovi stojícího v oblouku tříbodového území. Hráč zpracovává nahrávku od trenéra a v ten moment proti němu vyráží hráč číslo 2 a staví mu clonu. Hráč číslo 1 s míčem obíhá clonu. Poté si hráči vymění pozice a trenér opět zahajuje cvičení.

3. Průpravné cvičení

Obrázek 30

Schéma průpravného cvičení 4 (vlastní zdroj)

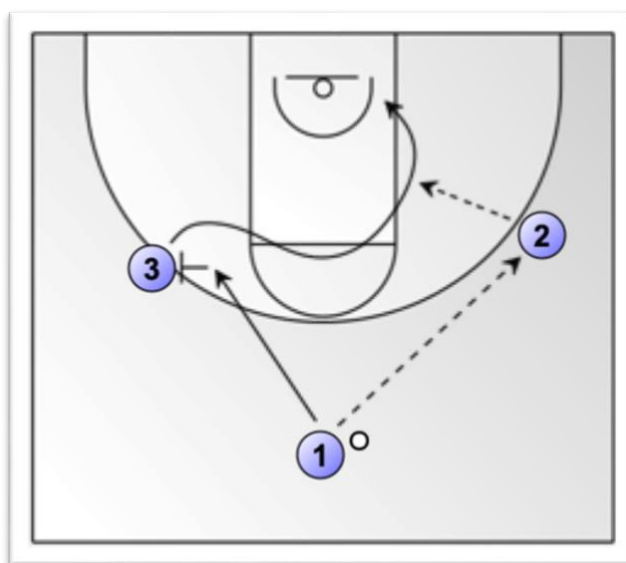


Toto průpravné cvičení se provádí ve dvojici. Dva hráči se postaví na půlící čáru, každý na jeden okraj hřiště. Po zahájení cvičení oba hráči vyběhnou k čáře oblouku tříbodového území. Jeden hráč s míčem dribluje a druhý běží bez míče. U čáry oblouku tříbodového území se hráč s míčem zastaví a přihrává míč druhému hráči na krátkou vzdálenost. Hráč, který se dostal k míči, křížuje hráče a míří ke koši, kde zakončuje.

4. Průpravné cvičení

Obrázek 31

Schéma průpravného cvičení 5 (vlastní zdroj)



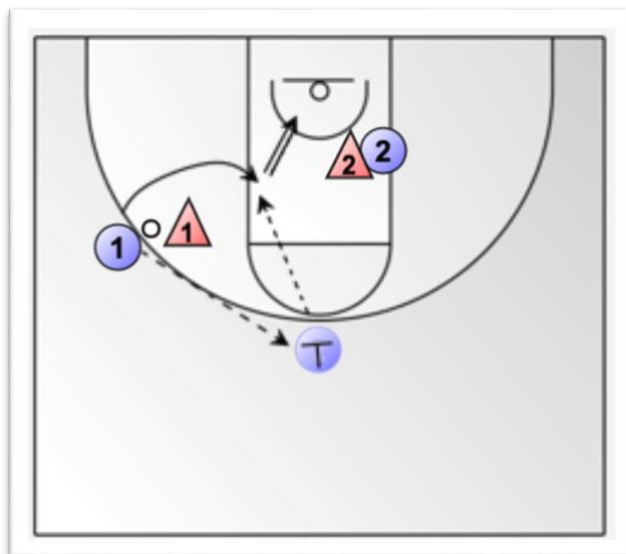
V oblasti oblouku tříbodového území jsou rozestavení hráči dle obrázku č. 31. Schéma průpravného cvičení 5. Prostřední hráč s míčem zahajuje cvičení nahrávkou na jedno křídlo. Po přihrávce běží na druhé křídlo, kde spoluhráči bez míče postaví clonu. Cloněný hráč na křídle obíhá clonu, dostává míč a zakončuje.

1. Herní cvičení

Do herního cvičení jsou zapojeni dva obránci, dva útočníci a trenér. Rozestoupení hráčů je znázorněno na obrázku č. 32. Schéma herního cvičení 6. Cvičení zahajuje útočník na levém křídle. Útočník přihrává míč trenérovi. Po přihrávce zleva obíhá kolem obránce, který mu tvoří clonu. Po uvolnění se dostává směrem ke koši, kde dostává přihrávku od trenéra a zakončuje. Zbylí hráči pozorují stav cvičení a dle vzniklé situace reagují a zasahují do ní.

Obrázek 32

Schéma herního cvičení 6 (vlastní zdroj)



4.2.2 Nácvik obranných HK

Předchozí kapitola bylo věnována útočným herním kombinacím, přičemž tato, jak je již z nadpisu patrné, se zabývá kombinacemi obrannými. Nezaměřuje se v tomto případě na činnost útočníků, ale obránců. Zásobník herních cvičení a průpravných cvičení nám umožňuje při nácviku nastínit běžné situace, se kterými se mohou hráči setkat na hřišti během zápasu. Herní cvičení jsou oproti průpravným cvičením charakterizována přítomností soupeře. Obě cvičení jsou ale řízeny dle daných herních podmínek. Do tréninku je řadíme s cílem vylepšit technické činnosti hráčů a plně se soustředit a opakovat určenou dovednostní úlohu bez vedlejších rušivých elementů. Díky tomuto systému mohou hráči pod přísným dohledem trenérů trénovat obranné herní kombinace.

Druhy řešení obranných herních kombinací lze rozdělit do 4 pomyslných kategorií, kterými jsou: proklouzávání, přebírání, OHK při zesílené obraně a při návratu do obrany.

Při proklouzávání nastává situace, kdy má obránce svého přiděleného útočníka. Jedná se o nejjednodušší možnost řešení obrany i pro úplné začátečníky, protože se tak hráči vyhnou zmatku jako například při výměně hráčů, který nastává u přebírání.

Přebírání probíhá na základě výměny bráněných hráčů. V tomto případě může vzniknout převahová situace, kdy malý obránce brání velkého útočníka, pokud neproběhla clona mezi stejně vysokými hráči.

U zesílené obrany jde obráncům především o jednoho hráče, hráče s míčem. Obrana se v tomto případě na hráče s míčem snaží vyvinout tlak, aby míč přihrál anebo zpomalil či ukončil akci.

Obranná herní kombinace při návratu do obrany je důležitá zejména proto, že jde o získání herního času pro obránce, aby se spoluhráč daného týmu stihl vrátit do obrany

Veškeré druhy řešení obrany jsou závislé především na komunikaci mezi obránci a jejich dovednostmi přizpůsobit se nově vzniklým stresovým situacím.

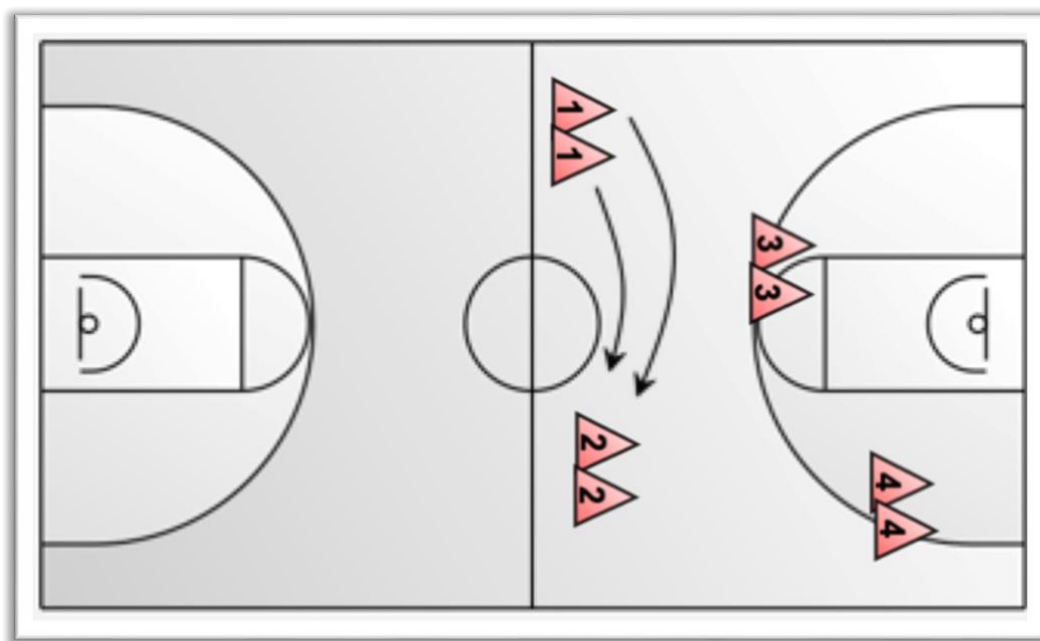
PROKLOUZÁVÁNÍ

Tato kombinace je založená na proklouzávání obránců, na něž byla útočníky vytvořena clona. Jde o situaci, kdy útočník využije možnosti clonění na obránce, který se snaží proklouznout právě mezi tímto útočníkem a spoluhráčem, obráncem, který mu vytváří volný prostor a možnost tak pokračovat ve hře

1. Průpravná cvičení

Obrázek 33

Schéma průpravného cvičení 6 (vlastní zdroj)



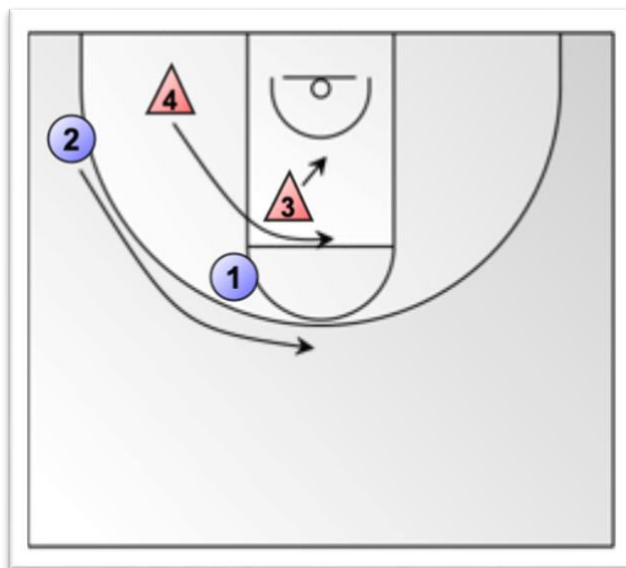
Hráči na hřišti vytvoří dvojice, na jejich počtu nezáleží. Čím méně dvojic, tím bude hra obtížnější. Hráči ve dvojicích se drží za ruce. Trenér určí jednu dvojici, která bude mít „babu“. Úkolem téhle dvojice bude dohnat jinou dvojici a předat „babu“ tím, že se jí dotkne. Tato dvojice má za úkol předat „babu“ další dvojici, kterou se jim podaří dohnat. Hra pokračuje dál, dokud ji trenér neukončí.

Tímto průpravným cvičením obránci zdokonalí svá obranná působení na hřišti a vzájemnou komunikaci, která je při hře důležitá.

1. Herní cvičení

Obrázek 34

Schéma herního cvičení 7 (vlastní zdroj)



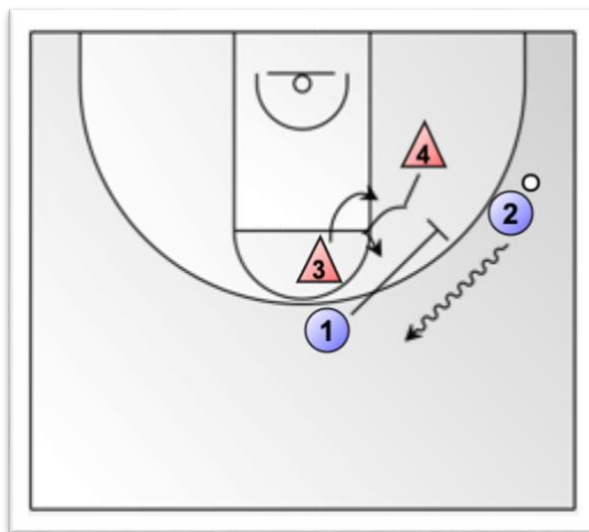
Do cvičení jsou zapojeni čtyři hráči. Dva obránci a dva útočníci. Rozestavení hráčů pro zahájení cvičení je patrné na obrázku č. 34. Schéma herního cvičení 7. Po zahájení cvičení útočník 2 vyběhá směrem k oblouku třibodového území, kde těsně míjí útočníka 1. Obránce 3 svým odsunem od útočníka 1 dělá prostor obránci 4, který následuje svého útočníka 2 a snaží se bránit jeho postupu.

Stejně jako v předcházejícím průpravném cvičení obránci trénují komunikaci na hřišti a zdokonalují proklouzávání.

2. Herní cvičení

Obrázek 35

Schéma herního cvičení 8 (vlastní zdroj)



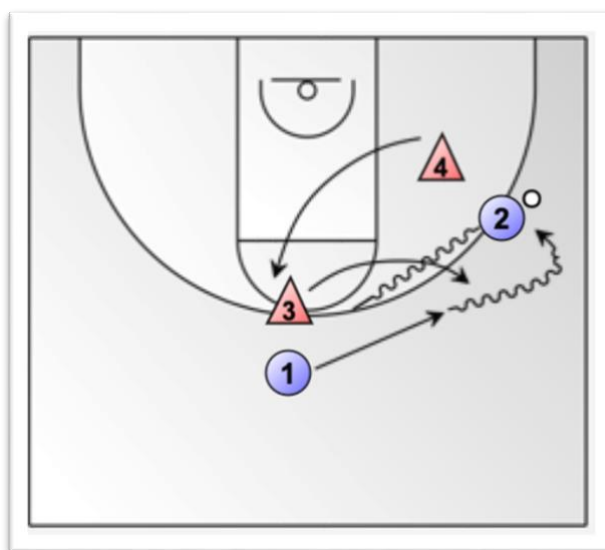
Dva obránci a dva útočníci zaujmou postavení dle obrázku č. 35. Schéma herního cvičení 8. Útočník 2 vyráží s míčem do středu hřiště. Spoluhrač 1 postaví útočnickovi s míčem 2 clonu za pohybu. Cloněný obránce 3 na základě komunikace s obráncem 4 uhýbá, dělá prostor pro proklouznutí hráči 4, a ten dobíhá svého útočnicka s míčem 2.

Opět dochází k tréninku komunikace mezi obránci. Tímto herním cvičením se konkrétně trénuje proklouznutí za clonícím hráčem při cloně v pohybu.

3. Herní cvičení

Obrázek 36

Schéma herního cvičení 9 (vlastní zdroj)



Předvídat a dostatečně komunikovat musí obránci na hřišti, aby svými kombinacemi dokázali zamezit činnosti svých útočníků. Na obrázku č. 36. Schéma herního cvičení 9 můžeme vidět rozestavení pro následující cvičení. Útočník 1 vybíhá proti svému spoluhráči 2. Při tomto pohybu vytvoří clonu obránci 3, který následuje útočníka 1. Na krátkou vzdálenost přihraje útočník 2 hráči 1. Obránce 4 v tento moment předvídá vývoj situace, a proto uvolňuje svoji stávající pozici pro prostup obránce 3. Dochází tak k nácvičku proklouznutí při předání míče.

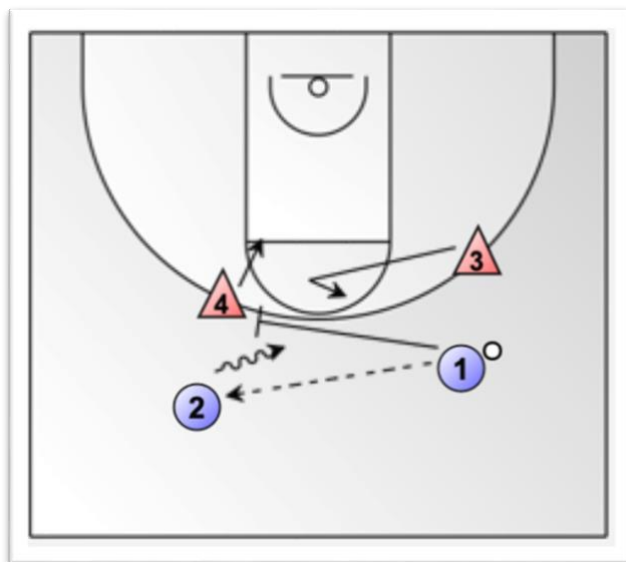
PŘEBÍRÁNÍ

Tato kombinace je pevně závislá na verbální komunikaci mezi hráči. Jde o kombinaci založenou na výměně hráčů. Ve chvíli, kdy dá jeden z obránců zvukové znamení o přebírání, je na místě, aby se ostatní obránci přizpůsobili a přebírali si zbylé útočící hráče.

1. Herní cvičení

Obrázek 37

Schéma herního cvičení 10 (vlastní zdroj)



Pro cvičení přebírání do šířky jsou potřeba čtyři hráči. Dva obránci a stejný počet útočníků. Hráči se rozestaví zhruba do $\frac{1}{4}$ hřiště, viz obrázek č. 37. Schéma herního cvičení 10. Útočník s míčem 1 přihraje svému spoluhráči 2 po levici a cloní obránce 4, který brání postupu útočníkovi s míčem 2. Obránce 3 se drží svého útočníka 1 do chvíle, kdy je postavena clona. Po přihrávce vyráží útočník 2 směrem do středu hřiště kolem clony a je

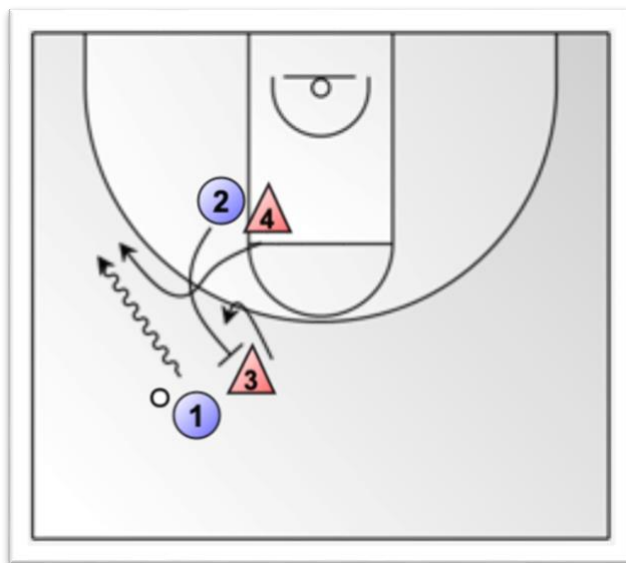
následován obráncem 3, který ho brání a za pomoci hlasové komunikace dává informaci obránci 4, že přebírá obranu nad útočníkem 2. Obeznamovaný obránci 4 se staví do prostoru mezi clonícím útočníkem 1 a košem a přebírá obranu hráče 1. Opětovné navrácení obránců ke svým původním útočníkům závisí opět na vzájemné komunikaci mezi obránci.

2. Herní cvičení

Druhým možným způsobem přebírání je přebírání do hloubky. Hráči, dva útočníci a dva obránci, se rozestaví do levé části hřiště, viz obrázek č. 38. Schéma herního cvičení 11. Útočník s míčem 1 vyráží proti cloně, kterou staví útočník 2 obránci 3. Volný obránci 4 na základě vyvíjející se situace hlásí obránci 3 přebírání a přebírá obranu nad útočníkem 1. Obránci 3 míří ke koši a v následujícím vývoji cvičení přebírá obranu nad útočníkem 2, který mu staví clonu.

Obrázek 38

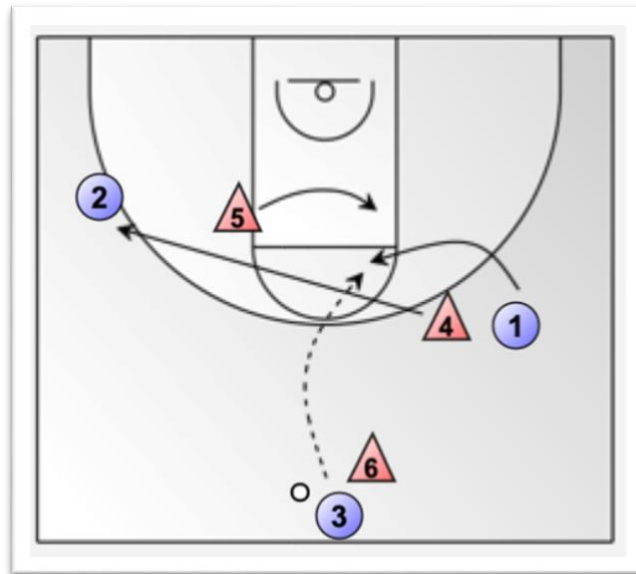
Schéma herního cvičení 11 (vlastní zdroj)



3. Herní cvičení

Obrázek 39

Schéma herního cvičení 12 (vlastní zdroj)

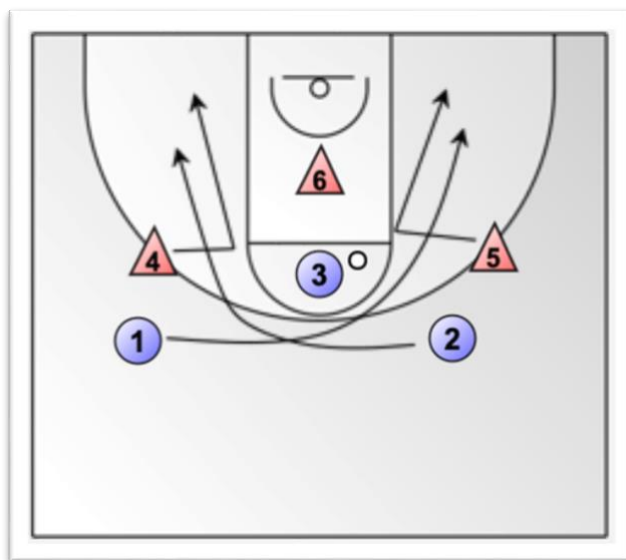


Přebírání nekrytých hráčů je další možností přebírání. Tři útočníci jsou rozestaveni v počáteční fázi cvičení do pomyslného trojúhelníku dle schématu na obrázku č. 39. Schéma herního cvičení 12. Každý útočník je bráněn jedním obráncem. Cvičení zahajuje útočník 1, který se únikem do středu hřiště uvolní pro přihrávku. Útočník 3 s míčem přihrává uvolněnému útočnickovi 1. Mezitím obránce 5 předvídá vývoj situace, hlásí přebírání a staví se k uvolněnému útočnickovi 1, který čeká na přihrávku. Obránce 4 tím pádem přišel o svého útočníka 1 a prudce vyráží k útočnickovi 2, nad kterým přebírá obranu.

4. Herní cvičení

Obrázek 40

Schéma herního cvičení 13 (vlastní zdroj)



Cvičení přebírání při křížení je založeno celkem na šesti hráčích, třech útočnících a třech obráncích. Útočník 3 se nachází ve středu hřiště u čáry trestného hodu, bráněný obráncem 6. Útočníci 1 a 2 jsou bráněni obránci 4 a 5. Tito dva útočníci vyběhají do středu hřiště směrem k útočnickovi 3 a těsně ho kříží. V ten moment si obránci 4 a 5 přeberou útočníky, viz obrázek č. 40. Schéma herního cvičení 13.

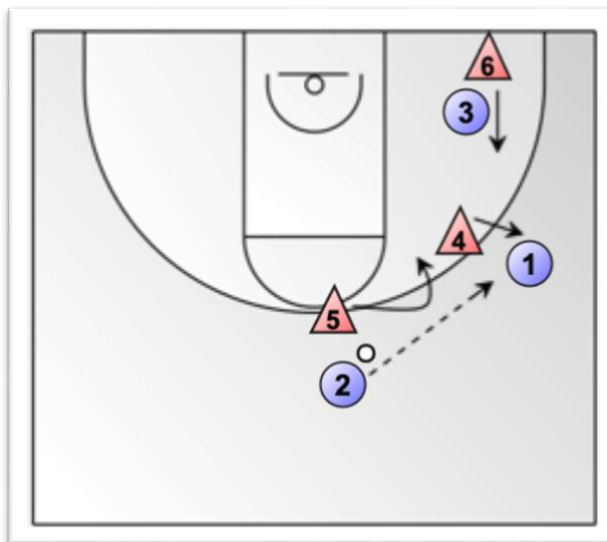
OBRANNÁ HERNÍ KOMBINACE PŘI ZESÍLENÉ OBRANĚ

Obránce v tomto případě odstupuje od svého útočníka, který nevlastní míč a přistupuje ke svému spoluhráči, který brání svého útočníka s míčem a dochází ke zdvojení.

1. Herní cvičení

Obrázek 41

Schéma herního cvičení 14 (vlastní zdroj)

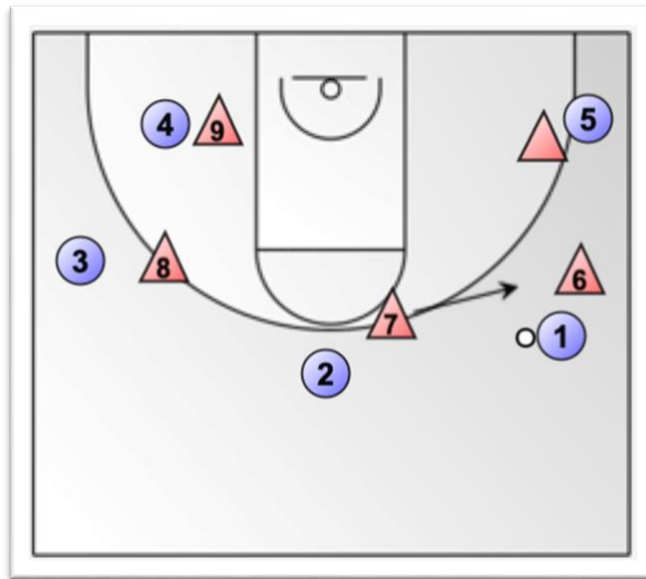


K nácvičku krytí prostoru kolem koše je zapotřebí šest hráčů. Rozestavení by mělo odpovídat schématu na obrázku č. 41. Schéma herního cvičení 14. Cvičení zahajuje útočník 2, který přihrávkou předá míč útočníkovi 1, ke kterému přibíhá jeho obránce 5. Poté, co se útočník 2 zbaví míče, odbíhá jeho obránce 5 směrem ke koši a společně s obráncem 6 kryjí prostor kolem koše.

2. Herní cvičení

Obrázek 42

Schéma herního cvičení 15 (vlastní zdroj)



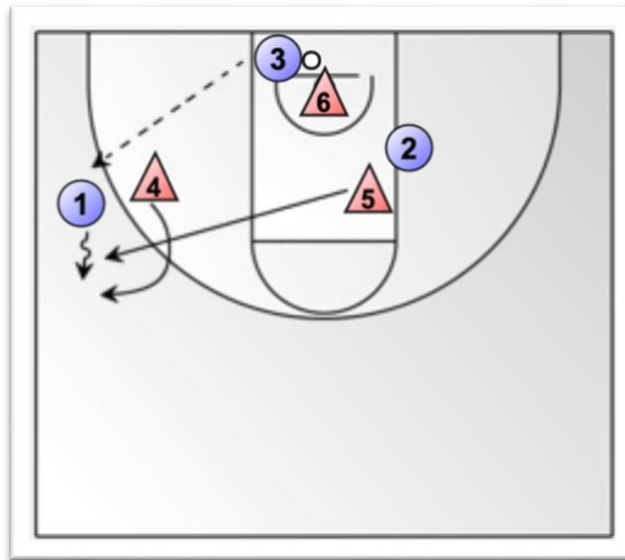
V případě výjimečně dobrého hráče v protihráčově týmu bychom měli ovládat i techniku krytí nebezpečného hráče. Pro tento nácvik je zapotřebí celkem deset hráčů. Rozestavení volíme dle obrázku č. 42. Schéma herního cvičení 15. Oním obávaným hráčem je útočník 1 s míčem. O jeho těsné krytí se stará obránce 6. Aby obrana zamezila nečekanému uvolnění útočníka 1 přesouvá se obránce 7 k obránci 6, aby případně převzala obranu útočníka 1. Tímto manévrem je útočnickovi 1 zamezen únik směrem ke koši. V případě přihrávky od útočníka 1 na útočníka 2 se obránce 7 vrací zpět ke svému útočnickovi 2.

3. Herní cvičení

Nácvik zdvojení hráče s míčem zlepšuje schopnost obrany a správné postavení v ní. Rozestoupení volíme opět dle schématu na obrázku č. 43. Schéma herního cvičení 16. Po zpracování přihrávky od útočníka 3 se útočník 1 snaží o proniknutí ke koši. Je ovšem bráněn obráncem 4, jehož obranou je nasměrován od koše. Aby útočník 1 neměl možnost nahrát, nebo jakkoli ohrozit soupeřův koš, obránce 5 opouští útočníka 2, přesouvá se k obránci 4 a dochází ke zdvojení na útočníka 1. Ten se snaží projít obranou, úkolem obrany je správným postavením těla a pohybem zamezit v jeho pohybu.

Obrázek 43

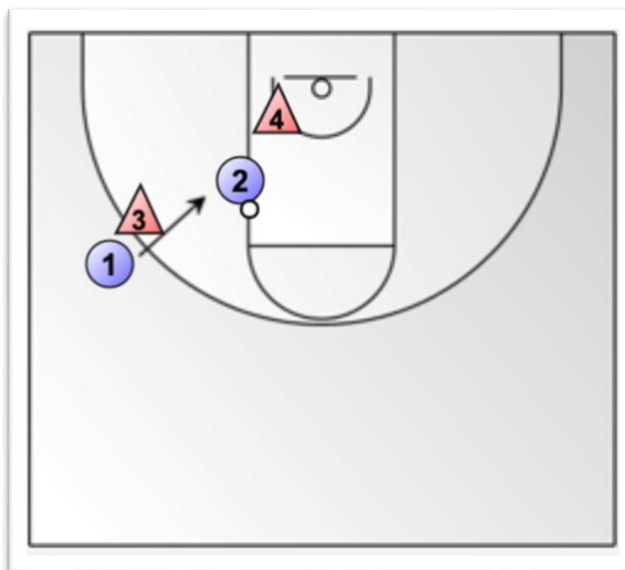
Schéma herního cvičení 16 (vlastní zdroj)



4. Herní cvičení

Obrázek 44

Schéma herního cvičení 17 (vlastní zdroj)



Rozestavení čtyř hráčů dle schématu na obrázku č. 44. Schéma herního cvičení 17. Útočník s míčem ohrožující koš soupeře je bráněn obráncem 4. Obránce 3 za základě vzniklé situace vyhodnotí situaci, odstoupí od svého útočníka 1, provede zdvojení na útočníka 2 a pokouší se povoleným způsobem dostat k míči.

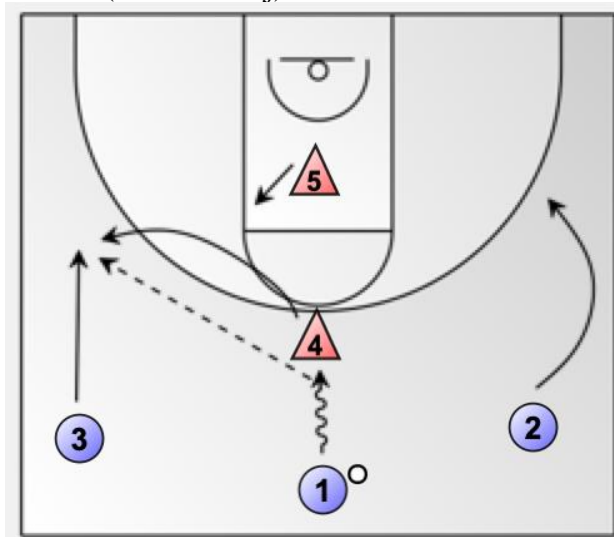
OBRANNÁ HERNÍ KOMBINACE PŘI NÁVRATU DO OBRANY

V tomto případě obrany se hráči snaží o pozastavení nebo zpomalení hry tak, aby jejich spoluhráči měli možnost se vrátit na své pozice zpět do hry.

1. Herní cvičení

Obrázek 45

Schéma herního cvičení 18 (vlastní zdroj)



Nácvikem této kombinace obránci zdokonalí své obranné schopnosti pro situace, kdy soupeřův tým útočí v přesile na jejich koš. Cvičení zahajuje hráč 1, který prochází s míčem středem hřiště. Jeho spoluhráči, útočníci 3 a 2 běží každý na jednom křídle. Dva obránci 4 a 5 jsou v prostoru čáry trestného hodů. Obránce 4 svým výpadem donutí útočníka 1 přihrát útočnickovi 3. V ten moment obránce 4 opouští útočníka 1 a přesouvá se k útočnickovi s míčem 3. Obránce 5 se přesune mezi bránícího obránce 4 a koš. Svůj další postup řeší dle vyvíjející se situace, a především podle postupu zbylých dvou útočníků 1 a 2. Cílem tohoto cvičení je především to, aby obránci během hry dokázali zpomalit útočníky natolik, že se do obrany stihne vrátit zbytek týmu.

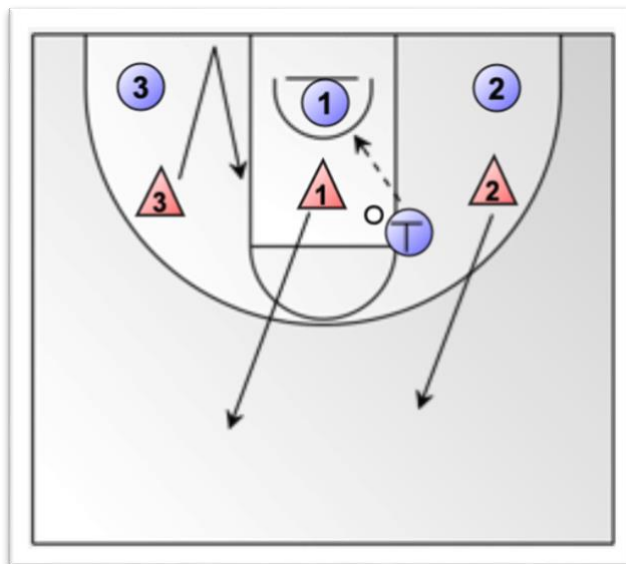
2. Herní cvičení

Zlepšení rychlosti návratu do obrany lze docílit následujícím cvičením. Trenér rozestaví hráče dle schématu na obrázku. Poté zvolá jméno jednoho z obránců, který ihned vyrazí ke koncové čáře, v našem případě jde o obránce 3. Mezitím trenér přihraje na středového útočníka 1. Po přihrávce a zároveň během pohybu obránce 3, útočníci

zahájí útok tři na dva zbylé obránce. Cílem obrany je zamezit rychlému postupu útočníků a umožnit tak snazší návrat obránci 3, který se vrací zpět na své místo v obraně.

Obrázek 46

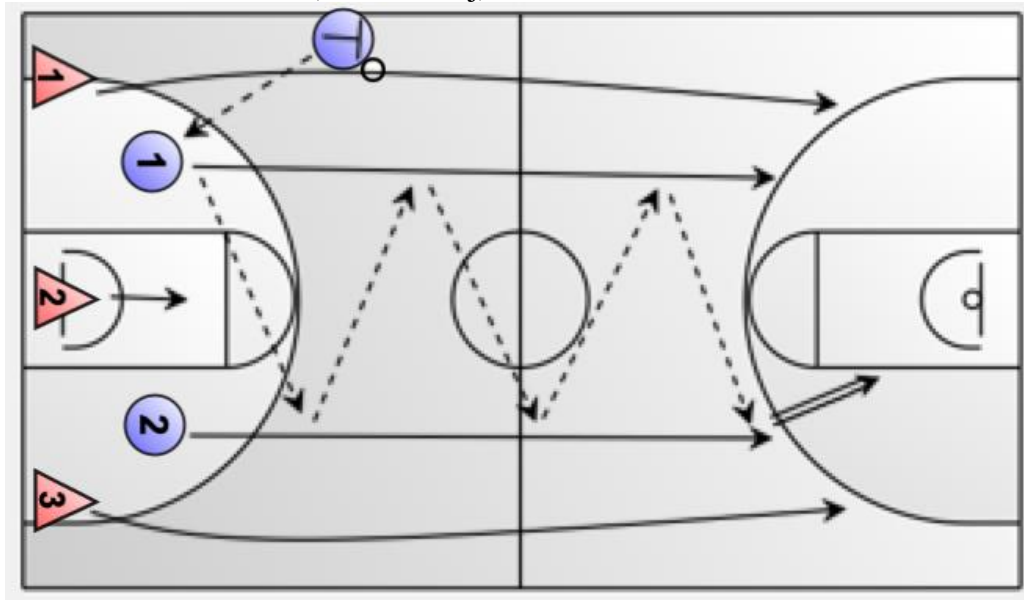
Schéma herního cvičení 19 (vlastní zdroj)



3. Herní cvičení

Obrázek 47

Schéma herního cvičení 20 (vlastní zdroj)



Rozestavení hráčů dle obrázku č. 47 Schéma herního cvičení 20. Trenér zahajuje cvičení přihrávkou na blíže stojícího útočníka. Po zpracování přihrávký se musí útočníci dostat co nejrychleji ke koši soupeře. Postup ke koši je možný pouze na pomoci

přihrávek, nikoliv driblinku. Po celou dobu jsou útočníci pronásledováni obránci, kteří se snaží získat míč. Podaří-li se obráncům získat míč, nebo zakončí-li jeden z útočníků, mění se role hráčů. Nově vzniklí útočníci (3) zahajují útok na soupeřův koš, který mají za úkol bránit obránci (2), kteří se snaží co nejrychleji dostat zpět ke svému koši.

4.3 Tréninková jednotka basketbalu

Tréninkový plán svým složením odpovídá aktuálním poznatkům a je složen z konkrétních tréninkových jednotek. Tyto systematicky plánované jednotky by měly hráče posunout v jejich herních dovednostech.

Roční tréninkový plán se skládá z makrocyklů, které trvají od 1–3 měsíců a mezocyklů, jejichž délka je přibližně 4 týdny. Dále pak z mikrocyklů, které jsou charakteristické svým trváním od 3 do 5 dnů. Tyto mikrocykly jsou důležité zejména před přípravou na konkrétní zápas. Skládají se z nich následně nejmenší části a těmi jsou tréninkové jednotky (dále již „TJ“). TJ je termín označující samostatný trénink. Je to nejmenší a nezákladnější cyklus ročního tréninkového plánu. TJ má několik fází, které nejsou nutné a povinné, ale držení se jejich systému, se v přípravě pozitivně osvědčilo téměř ve všech sportech. V dnešní době není tudíž téměř žádného sportu, který by se těmito částmi neřídil, protože i v hodinách TV se s tímto systémem velice často žáci setkávají, a proto je pro ně systém přijatelný, jsou „v tom vychovávaní“. TJ se skládá z části úvodní, hlavní a závěrečné.

1. Úvodní část

Úvodní část je důležitá pro hráče zejména jako přípravná část tréninku, kdy se rozehrějí, nastartují organismus, proběhne zde i psychická příprava na trénink spolu s protažením potřebných svalových skupin a mobilizací kloubů. Klade se zde hlavní důraz na jednoduchost a preciznost. Je totiž nežádoucí, aby hráči prováděli v úvodní části náročná cvičení a byli poté vyčerpaní a unaveni na část hlavní.

2. Hlavní část

Hlavní část TJ obsahuje především cílovou náplň tréninku, kterou chceme se svěřenci trénovat. Je specifická hlavním zatížením, náročnějšími cviky, provedeními a nejdelším trváním. V této části jsou cvičení zahájena chronologicky podle výše vyčerpaní, cviky jsou proto řazeny od těch nejnáročnějších po nejjednodušší. Cvičení je zahajováno cviky na procvičení koordinace, kde je důležitá veškerá pozornost hráče, poté rychlostní a silová cvičení a jako poslední cvičení vytrvalostní.

3. Závěrečná část

Poslední část tréninku představuje závěrečná část, kdy dochází k postupnému uvolnění a zklidnění organismu po zátěži v hlavní části. Nejčastěji jsou do této pomyslné

kategorie řazena dynamická a statická cvičení v podobě aktivního odpočinku – výklusu, nebo protažení svalů.

Spadá sem i část průpravná, která se řadí mezi úvodní a hlavní část. Ta ovšem bývá často řazena do části úvodní (Perič & Dovalil, 2010).

4.3.1 Příklad tréninkové jednotky v praxi

V této kapitole jsou znázorněny čtyři příklady pro trénink herních kombinací basketbalu v praxi. První dva příklady jsou určeny pro učitele tělesné výchovy na základní škole, kde se nekladou příliš vysoké nároky na techniku a kvalitu, ale spíše na zábavu a prožitek ze hry, proto zde nebude kladen přílišný důraz na samotné herní kombinace. Další dva tréninky jsou určeny pro hráče basketbalu, kteří se basketbalu aktivně věnují. Tréninky jsou rozděleny na trénink obranných herních kombinací a útočných herních kombinací. Většina použitých cvičení v těchto popsaných TJ pochází z práce a jsou detailně popsána výše, pokud tomu tak není, tak jsou podrobně rozepsána v příkladech TJ. Sepsané TJ jsou sepsány tak, aby sloužily k využití nebo jako inspirace pro vytvoření dalších TJ.

Aby se nám jednotlivé tréninky příliš nerozcházel, budeme vycházet z předpokladu, že tréninková jednotka pro základní školu má 45 minut čistého času, zatímco TJ basketbalových klubů má 60 minut, i když je možné, že v těchto případech jsou tréninky delší.

Příklad tréninkové jednotky pro základní školy I.

Téma hodiny: Basketbal I

Celkový čas: 45 minut

Třída: 2. stupeň základní školy

Počet žáků: cca 20

Cíl hodiny: Žáci se seznámí se základy basketbalu (driblink)

Úvodní část (15 minut)

- Proběhne nastoupení žáků do dvou řad, kdy vyučující zjistí zdravotní stav žáků, jejich počet a seznámí je s obsahem a náplní hodiny.
- Poté proběhne aktivita na zahřátí organismu. Nejčastěji jsou voleny formy her, které žáky nejlépe motivují k výkonu. V tomto případě je uvedena hra „na babu“

(učitel určí jednoho žáka, který „má babu“ a ten se snaží chytat své spolužáky. Ve chvíli, kdy někoho chytí mu předa „babu“ a dále honí chycený hráč. Takto učitel nechá žáky hrát, dokud se většinou nevystřídají).

- Atletická abeceda: liftink (práce kotníků), skipink (práce vysokých kolen), předkopávání (propnuté nohy v kolenou), kotníkové odrazy (dynamická práce kotníků), běh pozadu, poskoky stranou (skoky bokem, kdy jdou nohy i ruce synchronizovaně), vánočka (bokem, nohy se vzájemně střídají ve směru dopředu a dozadu) a mnoho dalších.
- Jako poslední proběhne protažení. Klademe důraz zejména na horní končetiny, ale především na dolní končetiny, které jsou nejvíce namáhány. Rozcvičení provádíme směrem od hlavy k dolním končetinám.

Hlavní část (20 + 5 minut)

V této části hodiny již použijeme basketbalový míč.

Vedení míče – driblink

- Žáky rozptýlíme volně po tělocvičně tak, aby měl každý dostatek místa a předešlo se tak úrazu. Veškerá cvičení, níže napsaná, nejprve učitel předvede a poté nechá žáky pohyb napodobit a během toho je obchází, kontroluje a opravuje jejich techniku.
 - Klasická pozice driblinku
 - Driblování vedle těla
 - Driblování za tělem
 - Střídání vysokého a nízkého driblinku
 - Driblování se změnou poloh těla (klek, sed, leh aj.)
- Po absolvování driblinku na místě přecházíme k vedení míče v pohybu. V tomto případě učitel pro žáky postaví dvě identicky shodné slalomové dráhy, které žáci za pomoci driblinku procházejí nejprve v chůzi, aby získali jistotu nad pohybem a postupně ji probíhají.
- Žáci jsou v tuto chvíli rozděleni do dvou zástupů, každý na straně své slalomové dráhy. V tuto chvíli využijeme již zhotovené slalomové dráhy a pomocí průpravné hry vytváříme atmosféru pro závod. Úkolem hry je, aby žáci co nejrychleji, ale

s nejmenším možným počtem chyb proběhli dráhu a předali štafetu dalšímu. Vítězí tým, který vystřídá všechny žáky a ukončí slalom jako první.

- Posledních 5 minut učitel věnuje žákům na volný prostor pro individuální nácvik driblinku.

Závěrečná část (5 minut)

- Po ukončení individuální činnosti učitel společně s žáky sklídí využívané nářadí.
- Učitel nechá žáky pomocí aktivního odpočinku vyklusat pomalým tempem po tělocvičně.
- Následuje zhodnocení hodiny, motivace žáků do dalších tělovýchovných činností, zadání domácího úkolu, který se týká nastudování základních pravidel pro hru a ukončení s následným přesunem do šaten.

Příklad tréninkové jednotky pro základní školy II.

Téma hodiny: Basketbal II

Celkový čas: 45 minut

Třída: 2. stupeň základní školy

Počet žáků: cca 20

Cíl hodiny: Žáci se seznámí se základy basketbalu (přihrávání) + hra

Úvodní část (15 minut)

- Proběhne klasický nástup do dvouřadu, kdy učitel zjišťuje zdravotní stav žáků, počet cvičících a necvičících a seznámí žáky s náplní hodiny.
- V předchozí verzi „*Příklad tréninkové jednotky pro základní školy I*“ žáci dostali domácí úkol nastudovat základní pravidla basketbalu. Učitel formou otázek zjišťuje a doplňuje nejasnosti a předává žákům stručný obsah pravidel.
- Poté proběhne aktivita, která připraví žáky na sportovní činnost, tedy zahřátí organismu. Jelikož už jsou žáci seznámeni s basketbalovým míčem, je proto volena aktivita s ním, tzv. „Přihrávaná“. Tato hra je zvolena proto, že žáky nenucenou a zábavnou formou připraví na hlavní část hodiny. „Přihrávaná“ - (učitel žáky rozdělí do dvou týmů a barevně je od sebe rozliší dresy. Hra začíná vhozením míče mezi žáky na tři dopady. Poté se míče ujímá žák, který ho jako první získá. Hlavním smyslem hry je dosažení co nejvyššího počtu přihrávek

v týmu. Hráči druhého týmu se míč snaží vyrazit, a tak jej získat pro svůj tým. Hra končí ve chvíli, kdy se jednomu týmu podaří splnit předem stanovený limit přihrávek).

- **Atletická abeceda:** liftink (práce kotníků), skipink (práce vysokých kolen), předkopávání (propnuté nohy v kolenou), kotníkové odrazy (dynamická práce kotníků), běh pozadu, poskoky stranou (skoky bokem, kdy jdou nohy i ruce synchronizovaně), vánočka (bokem, nohy se vzájemně střídají ve směru dopředu a dozadu) a mnoho dalších.
- V poslední fázi úvodní části probíhá protažení. Největší důraz je kladen na nejvíce namáhané části těla. V tomto případě horní a dolní končetiny. Rozcvičení probíhá od hlavy, přes horní končetiny, trup a dolní končetiny.

Hlavní část (15 + 10 minut)

Přihrávání

- Žáky rozdělíme do dvojic tak, aby stáli ve vzdálenosti asi 8 metrů od sebe. Na každou dvojici připadne jeden míč. Veškerá cvičení, které jsou níže vypsaná nejprve provádí učitel, přičemž svoji ukázkou popisuje slovním výkladem o správné technice provedení. Poté se žáci snaží pohyb napodobit a učitel je během cvičení obchází a jednotlivě je kontroluje a opravuje.
- **přihrávání obouruč**
 - trčením od prsou
 - o zem
 - horem
- **jednoruč** - (zde učitel důrazně znázorňuje postavení nohou, kdy praváci mají předsunutou levou nohu a naopak)
- Po zvládnutí přihrávání na místě je zvoleno průpravné cvičení pro přihrávání za běhu ve dvojici, které je prováděno na délku tělocvičny (žáci vytvoří 2 zástupy vzdálené opět asi 8 metrů od sebe, přičemž každý žák v zástupu tvoří jednoho z dvojice pro cvičení. Úkolem žáků je přeběhnout tělocvičnu a během toho zvládat přihrávat a zpracovávat přijatou přihrávku).
- Dalším cvičením je průpravná hra „Chyt’ a vyhraj“ (pro rychlejší hru jsou žáci rozděleni do 2 družstev v dostatečné vzdálenosti od sebe, aby se předešlo

úrazům. Každé družstvo stojí naproti zdi a má jeden míč, který vlastní první v zástupu. Na povel učitele žáci zahajují hru. Úkolem je hodit míč o zeď a zařadit se na konec zástupu, zatímco přihrávku zpracovává další žák stojící za prvním. Ten, komu se nepodaří správně zpracovat letící míč vypadává ze hry. Vítězem je žák, který zůstane ve hře jako poslední).

- Zbývajících 10 minut dává učitel na opravdovou hru. Jelikož však žáci ještě neprobrali problematiku střelby na koš, tak je důležité, aby učitel sdělil, že jsou pro jejich hru upravena pravidla tak, že se body budou počítat za např. zasažení obruče koše (žáci jsou rozděleni do 2 týmů po deseti hráčích, kteří se v polovině času budou střídat. Učitel kontroluje průběh hry, píská nejasnosti a fauly).

Závěrečná část (5 minut)

- Žáci se volným tempem vyklušou po tělocvičně.
- Učitel zjistí zdravotní stav žáků, zda se někomu něco nestalo, zhodnotí hodinu a motivuje žáky k dalším výkonům.
- Následně učitel ukončuje hodinu a doprovází žáky do šaten.

Příklad tréninkové jednotky pro basketbalové kluby I.

Téma hodiny: Basketbal I

Celkový čas: 60 minut

Kategorie: U 13, U 14

Počet hráčů: cca 15

Cíl hodiny: Hráči se seznámí se základy útočných herních kombinací basketbalu

(poznámka. Jelikož hráči navštěvují basketbalový kroužek nebo klub, tak se předpokládá, že základy basketbalu mají již zvládnuté, proto se hlavní část zaměřuje především na samotné herní kombinace. Cvičení se aktivně účastní všichni přítomní hráči, kteří se dle potřeby střídají tak, aby si každý vše vyzkoušel. Trenér po celou dobu dohlíží na své svěřence a opravuje je.)

Úvodní část (15 minut)

- Trenér zahajuje trénink zjištěním přítomnosti cvičenců a seznamuje hráče s obsahem tréninkové jednotky.

- Po zahájení tréninku mají hráči pár minut volného času pro individuální cvičení, kdy se nejčastěji zaměřují na střelbu na koš.
- Následuje zahřátí organismu, kdy trenér volí průpravnou hru, která spadá do nácviku útočných herních kombinací. (hra se odehrává na menším hřišti, než je reálná hrací plocha. Na průběh hry je potřeba větší počet míčů, ten však nesmí přesáhnout počet účastníků, volí se, proto takový počet míčů, aby byl počet přibližně o 3 nižší než množství hráčů. Pro těžší obtížnost je možné odebírat míče ze hry. Trenér určí jednoho hráče chytačem, jehož cílem je chytat hráče bez míče, ty s míčem chytat nesmí. Úkolem hráčů v hřišti je sledovat hru, uvolňovat se pro míč a přihrát míč hráčům v nouzi, které chytá chytač. Hráč, který je chycen přebírá funkci chytače a hra pokračuje dál).
- Poslední úsek úvodní části je věnován protažení, které bývá často v klubech vedeno individuálně, kdy se každý hráč připraví na hlavní část svědomitě dle potřeby.

Hlavní část (35 minut)

Útočné herní kombinace

Přečíslení

- Trenér zahajuje nácvik na přečíslení herním cvičením. (na nácvik této kombinace jsou potřeba minimálně tři hráči, jeden obránce a 2 útočníci. Útočníci stojí na jedné straně hřiště pod košem a obránce na druhé polovině hřiště v oblasti tříbodového území. Úkolem útočníků je, pomocí přihrávek, přeběhnout na druhou stranu hřiště a snažit se zakončit, zatímco se obránce snaží přihrávce nebo samotnému zakončení zabránit. Hráč, který zakončuje akci se střídá s obráncem). Viz obrázek 22. Schéma herního cvičení 1. str. 46.
- Další, velmi podobné cvičení předchozímu, které je dobré pro nácvik rychlého protiútoků s převahou útočníků (minimální počet hráčů pro realizaci je pět účastníků, z nichž tři jsou útočníci a dva obránci. Rozestavení hráčů je obdobné předešlému cvičení. Útočníci stojí na jedné straně hřiště, zatímco obránci se nachází na druhé straně v prostoru trestného hodu za sebou. Úkolem útočníků je dostat se pomocí přihrávek přes prostředního hráče na druhou stranu, kde prostřední hráč přihrává na jedno boční křídlo, kde se snaží hráč zakončit. Během

toho plní obránci svoji funkci a usilují o zamezení ukončení). Viz obrázek 23. Schéma herního cvičení 2 str. 47.

Hod' a běž

- Pro nácvik útočné herní kombinace *Hod' a běž* trenér na začátek volí nejjednodušší průpravné cvičení, do kterého jsou zapojeni všichni hráči (pro uskutečnění tohoto cvičení jsou hráči rozděleni do třech zástupů tak, aby každý zástup tvořil jeden vrchol pomyslného trojúhelníku. Hra začíná na povel trenéra, kdy hráč vlastní míč přihrává hráči po své pravici a běží se zařadit na konec zástupu po levici. Pro větší náročnost hry lze do dění zapojit vyšší počet míčů, ten však nesmí převyšovat počet zástupů). Viz obrázek 25. Schéma průpravného cvičení 1 str. 49.
- Následující herní cvičení je pro hráče pozitivně přínosné, protože je vysoká pravděpodobnost jeho využití v reálném zápase (na provedení cvičení jsou potřeba dva hráči, útočník a obránce, plus trenér. Hráči se nachází za oblastí tříbodového území a trenér u čáry trestného hodu. Cvičení zahajuje útočník, který přihrává míč trenérovi a snaží se uvolnit zpět pro míč. Role obránce spočívá v zamezení prostupu útočníka ke koši a jeho zpětné přijmutí přihrávky od trenéra. Poté, co útočník získá přihrávkou míč, zakončuje na koš). Viz obrázek 26. Schéma herního cvičení 4 str. 50.

Kombinace založené na clonění

- Nácvik této kombinace je vhodný pro trénink obcházení aktivní clony (v tomto případě jsou na trénink této kombinace zapotřebí dvojice hráčů a trenér. Průpravné cvičení se odehrává na polovině hřiště, kdy hráči stojí v prostoru trestného hodu naproti sobě a trenér je za tříbodovým územím mezi hráči, každý z nich tak tvoří vrchol trojúhelníku. Cvičení zahajuje trenér, který přihrává jednomu hráči, v ten moment mu druhý hráč vytváří clonu, kterou hráč s míčem obíhá a zakončuje. Po zakončení si hráči pozice vymění a trenér opět zahajuje cvičení). Viz obrázek 29. Schéma průpravného cvičení 3 str. 53.
- Jelikož už je hlavní část téměř u konce, tak zde volíme snadnější cvičení (cvičení se provádí opět ve dvojici. Hráči se nachází na půlící čáře, každý na jedné straně hřiště. Cvičení začíná na povel trenéra, kdy hráč s míčem dribluje a hráč bez míče

běží k oblasti trestného hodu, kde se křížují a vyměňují si míč, buď pouhým předáním, nebo přihrávkou na krátkou vzdálenost. Hráč, který dostal míč, míří ke koši a zakončuje. Poté si střídají role. Viz obrázek 30. Schéma průpravného cvičení 4 str. 53.

Závěrečná část (10 minut)

- Hráči se pomocí driblinku vyklusají po tělocvičně, aby ulevili organismu po zátěži v hlavní části.
- Trenér provede hodnocení hodiny, vysvětlí případné nejasnosti a dotazy a bude dále své svěřence motivovat k dalším a lepším výkonům.
- Trenér ukončuje hodinu a propouští hráče domů.

Příklad tréninkové jednotky pro basketbalové kluby II.

Téma hodiny: Basketbal II

Celkový čas: 60 minut

Kategorie: U 13, U 14

Počet hráčů: cca 15

Cíl hodiny: Hráči se seznámí se základy obranných herních kombinací basketbalu

Stejně jako u předchozí TJ Příklad tréninkové jednotky pro basketbalové kluby I se i nyní předpokládá, že hráči mají zvládnuté základy basketbalu a veškerá cvičení provádí všichni hráči přítomni na tréninku. Po každém dokončení si hráči mění role, aby si každý zkusil vše. Vzhledem k nízké věkové kategorii jsou zde doporučena cvičení na proklouzávání a přebírání.

Úvodní část (15 minut)

- Trénink začíná opatřením trenéra, kdy zjišťuje počet hráčů účastnících se tréninkové jednotky, přičemž jim sděluje náplň plánované hodiny.
- Před aktivním zahřátím organismu mají svěřenci pár minut osobního volna, kdy se volně s míčem rozbíhají po hale za pomoci driblinku a trénují střelbu na koš, dvojtakty, aj.
- K připravení organismu na zátěž je volena hra pro dvojice „na babu“ (hráči vytvoří dvojice ve které se drží za ruce. Trenér určí jednu ze dvojic, která zahajuje hru a má „babu“. Úkolem dvojice je dohnat jinou dvojici a „babu“ jí předat. Hra se

hraje do té doby, dokud trenér nestanoví její konec. Tato hra je důležitá zejména pro trénink obranných mechanismů a vzájemnou komunikaci mezi obránci). Viz obrázek 33. Schéma průpravného cvičení 6 str. 57.

- Jako poslední v této části přichází na řadu protažení. V dnešní době většina klubů volí individuální protažení těla, které si jednotlivec určí poctivě sám, dle vlastní potřeby.

Hlavní část (35 minut)

Obranné herní kombinace

Proklouzávání

- Návuk na proklouzávání zahajuje trenér herním cvičením (pro provedení tohoto cvičení jsou potřeba čtyři hráči, dva útočníci a dva obránci, kdy si každý obránc hlídá svého útočníka. Cvičení se provádí bez míče. Postavení hráčů znázorňuje obrázek č. 34 Schéma herního cvičení 7 str. 58. Cvičení začíná na povel trenéra, kdy útočník 1 běží směrem k tříbodovému území a v těsné blízkosti míjí svého spoluhráče 2. Obránc 4 následuje svého útočníka 1 stejným směrem, přičemž útočník 3 předvídá situaci a odstupuje od svého útočníka 1, čímž vytvoří prostor pro svého spoluhráče obránc 4). Tímto cvičením se trénuje komunikace mezi obránci na hřišti.
- Trénink pokračuje dalším herním cvičením pro návuk proklouzávání, tentokrát s míčem (počet hráčů k uskutečnění tohoto herního cvičení jsou opět dva útočníci a dva obránci, jejichž rozestavení odpovídá grafickému znázornění dle obrázku č. 35. Schéma herního cvičení 8. str. 59. Útočník 2 vybíhá s míčem směrem k útočníkovi 1, který za pohybu staví clonu obránci 3. V tuto chvíli obránc 4 předvídá situaci a komunikuje s obráncem 3, který mu vytváří volný prostor pro proklouznutí a pokračuje v pronásledování hráče 2 s míčem.

Přebírání

- Herní cvičení pro návuk přebírání (počet hráčů potřebných k provedení akce jsou dva útočníci a dva obránci, kteří jsou rozestaveni dle obrázku č. 37. Schéma herního cvičení 10. str. 60. Cvičení zahajuje útočník 1 mající míč. Útočník 1 přihrává míč svému spoluhráči 2 a vybíhá k obránci 4, aby vytvořil clonu. Po zpracování přihrávky od útočníka 1 běží útočník 2 do středu hřiště, přičemž míjí

clonu. Zacloněný obránce 3 tak dává hlasové znamení obránci 4, aby přebral jeho útočníka 2. Obránce 4 tak od této chvíle brání útočníka 1). Toto cvičení je charakteristické pro přebírání do šířky.

- Další zařazené herní cvičení pro nácvik přebírání (toto cvičení provádí dva útočníci a dva obránci. Postavení jednotlivých hráčů je zobrazeno na obrázku č. 38. Schéma herního cvičení 11 str. 58. Na začátku cvičení brání obránce 3 útočníka 1 a obránce 4 útočníka 2. Cvičení zahajuje útočník 2, který vytváří clonu pro obránce 3. Tím vzniká volný prostor pro útočníka 1 s míčem, který míří směrem ke koši. Obránce 4 dle vyvíjející se situace hlásí přebírání obránci 3 a přebírá útočníka 1. Obránce 3 tak v tuto chvíli brání útočníka 2.

Závěrečná část (10 minut)

- V poslední části hodiny se hráči volným výklusem vyběhají po tělocvičně, přičemž se vydýchají a uklidní.
- Trenér vyhodnotí splnění náplně hodiny, snahu hráčů a zopakuje nejčastější chybování se správným vysvětlením.
- Následuje ukončení hodiny s propuštěním svěřenců domů.

4.4 Nástin možností kompenzačních cvičení pro basketbalisty

Kompenzační cvičení jsou do pohybové aktivity sportovce zařazována v důsledku negativně působících vlivů tréninku na jedince. Může to být svalová dysbalance, stereotypní nebo jednostranné zaměření tréninku, nedostatek pohybu nebo naopak vysoká náročnost tréninku a neschopnost organismu regenerovat.

Podle knihy Záda už mě nebolí z roku 1992 je vyrovnávací cvičení definováno jako tělesné cvičení, které aktivně působí na pohybový vzorec člověka. Kompenzačním cvičením lze dosáhnout lepší kloubní pohyblivosti, souhry svalů a jejich napětí i charakter podmíněných zažitých pohybů. Pomocí těchto cvičení lze naučený vzorec rozbít a předejít tak nežádoucím problémům (Čermák, Chválková, & Botlíková, 1992).

Cvičení lze na základě cílového působení rozdělit na:

- uvolňovací cvičení
- protahovací cvičení
- posilovací cvičení

Tato cvičení jsou pro hráče basketbalu nejdůležitější, protože u hry dochází především k fyzické námaze, u níž se projevují nežádoucí účinky oslabující pohybový aparát. Pomocí kompenzačních cviků lze tyto dopady zmírnit nebo jim zcela předejít.

4.4.1 Zásady kompenzačních cvičení

Výběr kompenzačních cvičení podléhá individuálním potřebám jedince. Nelze tedy stanovit výběr a počet cviků pro všechny, protože každý jedinec je svým problémem speciální. Jako první jsou zařazovány cviky uvolňovací, které se provádí do chvíle, než požadovaný pohyb přestává bolet, čímž uvolňujeme svaly a klouby. Dalším zařazeným cvičením jsou protahovací cviky, které slouží k protažení zkrácených svalů. Až po zvládnutí předchozích dvou cvičení jsou řazeny cviky posilovací, které cílí na oslabené svalové skupiny (Bursová, 2005).

Uvolňovací cvičení

V tréninkové jednotce basketbalu jsou tato cvičení vkládána do úvodní části tréninku. Uvolňovací cvičení se provádí po krátkém zahřátí organismu a před cviky protahovacími. Při provádění těchto cvičení se klade největší důraz na skupiny, které jsou při tréninku nejvíce namáhány. V basketbalu jsou to v tomto případě velké svaly

stehen. Přední a zadní a svaly lýtkové. Cvičení jsou zaměřována hlavně na uvolnění těchto kloubů a to kyčelního, kolenního a hlezenního. Tímto se dá předejít nežádoucím úrazům a zároveň se svaly připravují na protažení (Hrabálková, 2010).

Protahovací cvičení

To přichází v tréninku na řadu po předchozím uvolnění svalů a kloubů. Opět je potřeba se zaměřit na ty části, které jsou v tréninku nejvíce zatěžovány. Aby se předcházelo zkrácení svalů, je potřeba věnovat dostatečnou pozornost lýtkovému svalstvu, ohybačům kolenního kloubu samotným svalům stehen, ohýbačům kyčelního kloubu a přitahovačům stehen (Hrabálková, 2010).

Posilovací cvičení

Nejvhodnější doba pro vložení posilování do tréninku je závěr hlavní části hodiny. V tomto případě se klade důraz na svalové skupiny, které v hlavní části nebyly tolik využívány, svaly břicha a zad. Přitom se nejvíce rozvíjí vytrvalostně silová schopnost jednotlivých svalů. Aby se předešlo svalovým dysbalancím je nutné posílit i svalstvo v oblasti lopatek (Hrabálková, 2010).

5 Závěr

Cílem bakalářské práce, bylo na základě teoretických poznatků týkajících se herních kombinací vytvoření instruktážního DVD pro trenéry basketbalových družstev nižších kategorií a učitele TV, které by mělo sloužit jako pomocný výukový materiál v přípravě jednotlivých herních kombinací basketbalu. Práce je rozdělena do dvou hlavních částí, a to analytické a syntetické.

Analytická část svým obsahem informuje čtenáře o nástinu vývoje basketbalu ve světě, především vzniku jeho pravidel od počátku, a jeho počátků u nás v České republice. Dále je v této části rozebrána charakteristika samotného basketbalu jako hry, znění nynějších pravidel a podmínek pro hru, grafické značení pro trénink kombinací nebo strategií v zápase. Je zde také popsán somatotyp hráče s jeho nejdůležitějšími vlastnostmi a neúspěšnějšími zahraničními a tuzemskými hráči. V neposlední řadě nechybí ani popis a využití samotných herních kombinací.

Cílem syntetické části bylo přiblížení herních kombinací za pomoci využití průpravných her, průpravných cvičení a herních cvičení, kde jsou jednotlivá specifika průprav vysvětlena. Jednotlivá cvičení jsou doplněna grafickými obrázky pro lepší znázornění jejich popisu. Popsané druhy cvičení jsou zachyceny ve videoprogramu, DVD, kde je zachycen průběh cvičení i s upřesňujícím popisem. Další část práce vystihuje popis tréninkové jednotky basketbalu pro základní školy a basketbalové kluby i s jejich příklady využití v praxi. Všechna cvičení využitá v této části práce pochází z předchozích kapitol. Následující kapitola se zabývá kompenzačním cvičením zaměřeném zejména pro basketbalisty.

Hlavní přínos předložené bakalářské práce můžeme nalézt v přiloženém instruktážním DVD, jež je její nedílnou součástí. DVD týkající se herních kombinací basketbalu by mělo svým obsahem přispět ve výuce, nácviku a zdokonalení herních kombinací basketbalu. Metodické sjednocení názorných ukázek, a to jak obranných, tak i útočných HK, stejně tak jejich nácviku, jsou primárním benefitem tohoto DVD. Jeho využití není pouze pro jednu danou skupinu, ale svým obsahem je širokospektrální. Tím pádem může přiložené instruktážní DVD sloužit jako podpůrný materiál nejen pro trenéry basketbalu, ale i pro učitele základních škol, středních škol, a dokonce i škol

vysokých. V DVD se objevují jednotlivá cvičení s širokou škálou náročnosti, což je do jisté míry dalším předpokladem, pro jeho hojné využití v praxi.

Referenční seznam literatury

Neperiodika:

- Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Grada.
- Cacek, J., & Grasgruber, P. (2008). *Sportovní geny*. Computer Press.
- Čermák, J., Chválková, O., & Botlíková, V. (1992). *Záda už mě nebolí*. Jan Vašut s.r.o.
- Dobrá, L., & Velenský, E. (1980). *Košíková: historie a teorie basketbalu*. SPN.
- Dobrá, L., & Velenský, E. (1987). *Košíková (Teorie a didaktika)*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Dovalil, J. (1982). *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Olympia.
- FIBA. (2020). *Pravidla Basketbalu 2020*. Česká basketbalová federace.
- Hloušek, M. (1945). *Jak trénovat košíkovou*. Graf. závody Pour a spol.
- Izáková, A., Tománek, L., Argaj, G., & Hůlka, K. (2019). *Teória a didaktika športovej hry basketbal*. Belianum.
- Kysela, M. (2013). *Metodika nácviku osobní obrany v mládežnických kategoriích v basketbalu*. Masarykova univerzita - Fakulta sportovních studií.
- Matoušek, J., & Touš, V. (1970). *Sportovní hry ČÁST 1*. Rektorát UJEP Brno.
- Mullin, C., & Coleman, B. (1996). *Abeceda basketbalu*. Ikar.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing.
- Psotta, R., & Velenský, M. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Karolinum.
- Smith, R. (1998). *Velká encyklopedie - Basketbal*. Svojtka & Co.
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2002). *Házená*. Grada.
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2010). *Hry s míčem pro děti*. Grada.
- Velenský, M. (2005). *Průpravné hry*. Karolinum.
- Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Karolinum.
- Velenský, M., & Karger, J. (1999). *Basketbal*. Grada.
- Kvalifikační práce:**
- Hrabáková, L. (2010). *Kompenzační cvičení v basketbale*. [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. <https://is.muni.cz/th/ka119/>
- Král, J. (2006). *Vytvoření sborníku basketbalových cvičení zaměřených na obranné herní činnosti a herní kombinace pro učitele a trenéry 3. třídy*. [Bakalářská práce Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. <https://is.muni.cz/th/zp0db/>
- Kysela, M. (2013). *Metodika nácviku osobní obrany v mládežnických kategoriích v basketbalu*. [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. <https://is.muni.cz/th/xbugp/>
- Pleva, T. (2013). *Využití speciálních cvičení pro nácvik útočných kombinací v mládežnickém basketbalu*. [Diplomová práce, Západočeská univerzita v Plzni]. Digitální knihovna Západočeské univerzity v Plzni. <https://otik.zcu.cz/handle/11025/8061>
- Tesař, V. (2014). *Rozbor basketbalové herní kombinace z pohledu útoku i obrany založené na cloně pro hráče s míčem*. [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. <https://is.muni.cz/th/sho7n/>

Webové zdroje:

ČTK, & iDNES. (2022, 21. květen). *Zemřel legendární basketbalista Jiří Zidek starší, bylo mu 78 let.* https://www.idnes.cz/sport/basket/jiri-zidek-starsi-basketbal-smrt.A220521_102948_sport-basket_mama?

Ilečko, T. (2019, 26. srpen). *Genetika a její vliv na růst svalů a hubnutí.* GymBeam Blog. https://gymbeam.cz/blog/genetika-a-jeji-vliv-na-rust-svalu-a-hubnuti/?fbclid=IwAR1W_8GkJoCj28GL1fhpfZl8F5smPdK_YbrWBCQ8leoNgpRJSzmWBbErSEs

Satoranský, T. (n.d.) *Tomáš Satoranský.*

https://www.satoransky.com/?fbclid=IwAR0Ud1q4W5q8k4T1kPrFTQiE_2_QqOpYSnqWgg0kugEeu-mMbHQY_utHFAQ

NBA.com (2021, 14. srpen). *Legends profile: Michael Jordan* https://www.nba.com/news/history-nba-legend-michael-jordan?fbclid=IwAR0OrqaOJ1OIJB4A8SUd1aJ3a_BiaD1oX9AC9Qz9Q-PghjYY1jvKNhXHjcc

Poznámkový aparát

Použité zkratky:

Obr. – obrázek

OHK – obranné herní kombinace

DVD – digital video disc (digitální optický nosič)

HK – herní kombinace

ZŠ – základní škola

TV – tělesná výchova

VŠ – vysoká škola

USA – United States of America (Spojené státy americké)

NBA – National Basketball Association (Národní basketbalová asociace)

FIBA – Fédération Internationale de Basket-ball Amateur (Mezinárodní basketbalová federace)

TJ – tréninková jednotka

Seznam obrázků

Obrázek 1. Popis basketbalového hřiště (Pravidla Basketbalu , 2020, str. 6)	14
Obrázek 2. Grafické značení (Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P., 2021, str. 28)	17
Obrázek 3. Somatotypy člověka (Ilečko, 2019).....	29
Obrázek 4. Kombinace založená na přečíslení - situace 2-1 (vlastní zdroj)	24
Obrázek 5. Kombinace založená na přečíslení - situace 3-2 (vlastní zdroj)	24
Obrázek 6. Útočná herní kombinace „Hod’ a běž" (vlastní zdroj).....	25
Obrázek 7. Zadní clona (vlastní zdroj).....	26
Obrázek 8. Boční clona (vlastní zdroj).....	26
Obrázek 9. Proklouzávání před clonícím hráčem (vlastní zdroj)	27
Obrázek 10. Proklouzávání za clonícím hráčem (vlastní zdroj)	28
Obrázek 11. Přebírání (vlastní zdroj)	29
Obrázek 12. Kombinace pro zesílení obrany (vlastní zdroj)	30
Obrázek 13. Postavení prstů na míči (vlastní zdroj)	36
Obrázek 14. Klasická pozice driblinku s náznakem obrany míče (vlastní zdroj).....	38
Obrázek 15. Driblink za tělem (vlastní zdroj).....	38
Obrázek 16. Driblink na boku/straně (vlastní zdroj).....	39
Obrázek 17. Zpracování přihrávky (vlastní zdroj)	41
Obrázek 18. Přihrávka trčením od prsou (vlastní zdroj)	42
Obrázek 19. Přihrávka trčením od prsou jednoruč (vlastní zdroj).....	42
Obrázek 20. Přihrávka o zem (vlastní zdroj)	43
Obrázek 21. Přihrávka obouruč horem (vlastní zdroj).....	43
Obrázek 22. Schéma herního cvičení 1 (vlastní zdroj)	46
Obrázek 23. Schéma herního cvičení 2 (vlastní zdroj).....	47
Obrázek 24. Schéma herního cvičení 3 (vlastní zdroj)	48
Obrázek 25. Schéma průpravného cvičení 1 (vlastní zdroj).....	49
Obrázek 26. Schéma herního cvičení 4 (vlastní zdroj)	50
Obrázek 27. Schéma herního cvičení 5 (vlastní zdroj)	51
Obrázek 28. Schéma průpravného cvičení 2 (vlastní zdroj).....	52
Obrázek 29. Schéma průpravného cvičení 3 (vlastní zdroj).....	53

Obrázek 30. Schéma průpravného cvičení 4 (vlastní zdroj).....	53
Obrázek 31. Schéma průpravného cvičení 5 (vlastní zdroj).....	54
Obrázek 32. Schéma herního cvičení 6 (vlastní zdroj).....	55
Obrázek 33. Schéma průpravného cvičení 6 (vlastní zdroj).....	57
Obrázek 34. Schéma herního cvičení 7 (vlastní zdroj).....	58
Obrázek 35. Schéma herního cvičení 8 (vlastní zdroj).....	59
Obrázek 36. Schéma herního cvičení 9 (vlastní zdroj).....	59
Obrázek 37. Schéma herního cvičení 10 (vlastní zdroj).....	60
Obrázek 38. Schéma herního cvičení 11 (vlastní zdroj).....	61
Obrázek 39. Schéma herního cvičení 12 (vlastní zdroj).....	62
Obrázek 40. Schéma herního cvičení 13 (vlastní zdroj).....	63
Obrázek 41. Schéma herního cvičení 14 (vlastní zdroj).....	64
Obrázek 42. Schéma herního cvičení 15 (vlastní zdroj).....	65
Obrázek 43. Schéma herního cvičení 16 (vlastní zdroj).....	66
Obrázek 44. Schéma herního cvičení 17 (vlastní zdroj).....	66
Obrázek 45. Schéma herního cvičení 18 (vlastní zdroj).....	67
Obrázek 46. Schéma herního cvičení 19 (vlastní zdroj).....	68
Obrázek 47. Schéma herního cvičení 20 (vlastní zdroj).....	68

Seznam příloh

Výukové DVD – Herní kombinace basketbalu