

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA
ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY**

Bakalářská práce

na téma

**Efektivita obranné činnosti
basketbalového družstva juniorů**

(v nezkrácené podobě)

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

Vypracoval: Jindřich Hodík

Studijní obor: tělesná výchova a sport

České Budějovice, duben 2008

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

ČESKÉ BUDĚJOVICE

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Graduation theses

**The effectiveness of a defence of the
Junior basketball team**

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Author: Jindřich Hodík

Field of study: Bachelor study of physical training

České Budějovice, duben 2008

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Jindřich Hodík

Název bakalářské práce: Efektivita obranné činnosti basketbalového družstva juniorů

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu

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

Rok obhajoby bakalářské práce: 2008

Abstrakt: Úkolem práce je zjistit efektivitu obranné činnosti basketbalového družstva juniorů. Práce je složena ze dvou částí, z teoretické a praktické. V teoretické části je popsána historie basketbalu, obranné herní činnosti jednotlivce, obranné systémy, obranné kombinace a tréninková jednotka. V praktické části sledujeme úspěšnost pozorovaného týmu v obraně. Tato část obsahuje výsledky měření. Z těchto výsledků uvádíme doporučení pro praxi s návrhem tréninkových jednotek pro zvýšení výkonů v obraně.

Klíčová slova: historie, obranné herní činnosti, kombinace, systémy, tréninková jednotka

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Jindřich Hodík

Title of the thesis:

Department:

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

The year of presentation: 2008

Abstract: The aim of this paper is to obtain the effectiveness of a defence of the junior basketball team. This paper consists of two parts, the theoretical and the practical part. In the theoretical part there is described the history of basketball, defensive game activity of an individual, defensive systems, defensive combinations and training unit. In the practical part the success of the observed team in the defence is monitored. This part contains observation data. The result of this observation is a recommendation for a practice with a suggestion of training units for an increase of the effort in a defence.

Keywords: history, defensive game activity, combination, system, training unit

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

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Datum 25.4.2008

.....

Děkuji doc. PaedDr. Emilovi Řepkovi, Csc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování závěrečné písemné práce.

Obsah

1. Úvod

2. Přehled poznatků

- Historie basketbalu
- Obranné herní činnosti jednotlivce
- Obranné herní kombinace
- Obranné systémy
- Spolupráce středního a křídelního hráče v obraně
- Charakteristika tréninkové jednotky

3. Cíl práce

4. Metody zpracování

- Popis sledovaného souboru
- Použité metody

5. Výsledková část

- Záznamy o měření z 20 utkání
- Hodnocení sledovaných utkání

6. Návrh tréninkových jednotek pro nácvik obrany

7. Závěr a doporučení pro praxi

8. Použitá literatura

9. Přílohy

1. Úvod

Tématem práce je hodnocení efektivity obraných činností vybraného družstva. Pozorování bylo prováděno u mladších dorostenců TJ Sokol Písek hrajících extraligu. Rozhodli jsme se psát o basketbalu, protože určitě patří mezi nejoblíbenější a nejrozšířenější míčové hry. Vzpomeňme si, že ve svém okolí můžeme pozorovat, kde všude se setkáme s basketbalovým košem. Ať už je to ve školní tělocvičně, na školním dvoře, na pozemcích u rodinných domů, na parkovištích nebo ve sportovním klubu. Než bylo vybráno téma práce navštívili jsme právě takový klub (TJ Sokol Písek) a mimo pozorování zápasu jsme pozorovali i reakce diváků. Každý ocenil krásnou střelu, rychlý protiútok, smeč, hezkou přihrávku, ale málokdo úspěšný zákrok v obraně. Přitom je tvoření obranné činnosti pro hráče, ale hlavně pro trenéra velice důležitým a složitým úkolem. Musí řešit situace, které vznikají během hry a rychle na ně reagovat. Neustále musí čelit měnícím se útočným kombinacím a systémům. Nesmí odhalit soupeři slabinu zvolené obrany a volí obranu podle toho, jaký styl obrany co nejvíce nevyhovuje útočícím hráčům. Víme, že na pohled diváka jsou určitě pohlednější a zajímavější útočné herní činnosti, ale u nás zvítězila obrana. Protože nejen dobrý útok, ale i dobrá obrana rozhoduje o konečném vítězství družstva v utkání.

2. Přehled poznatků

Historie basketbalu

Historie basketbalu je datována k roku 1891, kdy dr. Naismith vymyslel pro své svěřence ze springfieldské university v Massachusetts hru, kterou mohli hrát za zimních měsíců v tělocvičně. Jak se zmiňuje Gregor et al.(1975) objevují se první zmínky o hře, která byla vzdáleně podobná košíkové už u Aztéků a Mayů. Míč o průměru 15cm, hřiště o rozměrech 166 m na délku a 28 m na šířku. Uprostřed šířky hřiště byl vertikálně umístěn na zdi ve výšce 10 m kamenný prstenec, kterým se prohazoval míč. Hlavní vznik košíkové je ale zásluhou již zmiňovaného dr. Naismitha. První pravidla byla otištěna v časopise Triangl v lednu 1892. Prvních třináct pravidel (Dobrý a Velenský 1987,9-10)

1. Míč může být házen všemi směry jednou nebo oběma rukama.
2. Míč může být odrážen všemi směry jednou nebo oběma rukama (nikdy ne pěstí).
3. Hráč nesmí běhat s míčem. Musí jej odhodit z toho místa, kde jej chytil, ústupek se povoluje tomu hráči, který chytí míč v plné rychlosti.
4. Míč musí být držen v rukou nebo mezi nimi. Paží a těla se nesmí používat k držení míče.
5. Není dovoleno vrážení, strkání, držení, podrážení či udeření soupeře žádným způsobem. Porušení tohoto pravidla kýmkoli se počítá za osobní chybu a druhé porušení diskvalifikuje hráče až do doby, kdy je dosažen další koš, nebo – byl-li zřejmý úmysl poranit soupeře – na celou dobu do konce utkání bez povolení náhradníka.
6. Osobní chybou je udeření pěstí, porušení pravidla č. 3, 4 a jak je popsáno v pravidle č. 5.
7. Jestliže se některé družstvo dopustí tří osobních chyb po sobě, počítá se to jako koš soupeři. (Po sobě znamená, že mezi tím se soupeř nedopustí žádné osobní chyby.)

8. Koše je docíleno, jestliže je míč vhozen či odražen do koše a zůstane tam za předpokladu, že bránící se nedotknou či neporuší koš. Zůstane-li míč na okraji a soupeř pohne košem, počítá se to jako koš.
9. Vlétne-li míč do zázemí, je vhazován do hřiště tím hráčem, který se jej první zmocní. V případě nedorozumění vhodí jej rozhodčí kolmo k postranní čáře do hřiště. K vhození je povoleno 5 s. Trvá-li déle, vhazuje soupeř. Jestliže některá strana zdržuje hru, posuzuje to rozhodčí jako osobní chybu.
10. Druhý rozhodčí posuzuje hráče a zaznamenává osobní chyby. Upozorňuje hlavního rozhodčího, když se družstvo dopustí tří osobních chyb po sobě. Má právo diskvalifikovat hráče podle pravidla č. 5.
11. Hlavní rozhodčí sleduje míč a rozhoduje, kdy je míč ve hře, v zázemí, které straně patří, a měří čas. Rozhoduje, kdy bylo dosaženo koše, a vykonává všechny ostatní povinnosti, které obvykle vykonává každý rozhodčí.
12. Hraje se 2 x 15 minut s pětiminutovou přestávkou.
13. Strana, která docílí v hrací době více košů, je vítězem. V případě nerozhodného výsledku může hra se souhlasem kapitánů obou družstev pokračovat až do docílení dalšího koše.

Košíkovou hrála nejprve družstva, každé o devíti hráčích. Oficiální pravidla byla vydána v úpravě dr. A. Sargenta a pravidla pro ženy upravila Cl. Baerová roku 1895. (Gregor et al.1975)

Basketbal se dále rozšiřoval do všech světadílů a pravidla bylo nutné upravovat a doplňovat. U nás je první zmínka o basketbalu z roku 1897, kdy první zápas odehrály žáci Jaroslava Karáska ve Vysokém Mýtě. O rok později popisuje basketbal Josef Klenka v časopise Sokol. Velkým mezníkem v historii basketbalu v našich zemích je první světová válka. Po první světové válce je zaznamenán v naší zemi velký rozmach basketbalu, ať už na letních táborech, YMCA, na školách, nebo v sokolské organizaci. Dobrý a Velenský (1987)

V roce 1932 je v Ženevě založena Mezinárodní amatérská federace košíkové (FIBA). Jednou ze zakládajících zemí bylo i Československo. (Gregor et al.1975)

„Založením FIBA, která byla v r. 1935 uznána MOV, se dovršila základní etapa rozvoje basketbalu ve světě a byly položeny základy dalšího obrovského rozmachu hry.“ (Dobrý a Velenský 1987,9)

Basketbal byl představen na olympijských hrách již v roce 1904 v Saint-Luis a v roce 1924 v Paříži. Do programu olympijských her byl však zařazen až po hrách v Berlíně v roce 1936, ale jen mužský. Ženy si musely počkat na zařazení do programu až na olympiádu v Montrealu 1976. Od roku 1952 je zaveden systém předolympijské kvalifikace. Mistrovství světa mužů se pořádá od roku 1950 pravidelně každé čtyři roky a od roku 1953 Mistrovství světa žen. Mistrovství Evropy se koná každé dva roky, kromě přerušení během druhé světové války. Mistrovství Evropy mužů od roku 1935 v Ženevě a žen od roku 1938 v Římě. Dobrý a Velenský (1987)

Družstva mužů i žen dosáhla mnoha skvělých výsledků na mezinárodní scéně od založení FIBA. Například naše mužská basketbalová reprezentace se účastnila olympijských her 7× a nejlepšího umístění, 5. místa, dosáhli v roce 1960. Naposledy se však olympijského turnaje zúčastnili v roce 1980. Ženy se olympijského turnaje zúčastnily 1×, v roce 2004 a umístily se na 5. místě.

(<http://cs.wikipedia.org/wiki/Basketbal>)

Za zmínku určitě stojí i vývoj profesionálního basketbalu ve Spojených státech jak se o tom zmiňuje Ron Smith (1998). Basketbal vytlačoval svou oblibou ze scény ostatní sporty. Stížností přibývalo a nutilo představitele YMCA omezit hrací dobu. Na to ale v roce 1896 nechtěl přistoupit tým z Trentonu v New Jersey. Než aby porušil stanovená pravidla basketbalu snažil se vymyslet jinou variantu. Místo tělocvičny si tým pronajal zbrojnici, kde umístil koše. Kvůli pokrytí nákladů se vybíralo vstupné. Návštěvnost byla tak vysoká, že vybrané peníze stačily na pokrytí nákladů i na vyplacení po 15 dolarech každému hráči. A tak byly kořeny profesionálního basketbalu na světě. Týmy v oblasti Filadelfie zakládají v roce 1898 první známou profesionální ligu. Roku 1903 vzniká Národní basketbalová liga (NBA) a sní vzniká spousta dalších profesionálních klubů, zejména na východě země. Zatímco se univerzitní a profesionální hra vyvíjejí poněkud odlišně, základní ohnisko jedné hry se nikdy příliš nevzdálilo od hry druhé. Dnešní univerzitní a profesionální utkání se liší pouze v navyklých pravidlech hry, ne v základních principech, vybavení či pojetí.

Základy jsou jednoduché:

Koš, stále ve výšce 3,05 m, již není pravým košem. Skládá se z železné obroučky připevněné k čtyřhranné desce a sítky visící dolů, která pomáhá určit, kdy míč propadl. Koš z hřiště znamená dva body, trestný hod (ze 4,575 m střílí hráč, který byl faulován) znamená jeden bod a za koš ze vzdáleného pole (7,235 m v NBA, 6,02 m na univerzitách a ve světě) se počítají tři body. Vyhrává tým, který dosáhne nejvíce bodů ve stanovené době.

Hřiště je podle pravidel 28 m dlouhé a 15 m široké. Po řadě experimentů v počátečních letech s velikostí hřiště a počtem hráčů bylo stanoveno, že pět hráčů na tým bohatě stačí a tvoří optimální strategický potenciál. Dnešní pravidla povolují volné střídání a profesionální soupisky povolují až 12 hráčů.

(<http://readyhiphop.blog.cz/rubriky/basketball>)

„Basketbal je velmi všestranná sportovní hra, která z pohledu kondiční připravenosti klade na hráče požadavky spojené s rozvojem všech tzv. pohybových schopností – síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti.“ (Velenský a Karger 1999,32)



*Koš na broskve – ústřední motiv, když James Naismith vymýšlel pravidla basketbalu
(Ron Smith 1998, 9)*

Obranné herní činnosti jednotlivce

„Jakýkoli obranný systém je závislý na základních obranných činnostech jednotlivce, jimiž obránce řeší individuální herní situace v úseku obrany.“ Dobrý a Velenský (1987,83)

To znamená např. dodržovat správné obranné postavení, pohyb v obraně, předvídat pohyb soupeře i míče. Zajímavé je jak píše obranných činnostech Velenský a Karger (1999, 45) „Cílem obranných činností je přinutit útočníky, aby sami udělali chybu v podobě např. dlouhé a zbrklé přihrávky, ukvapené střelby, porušení pravidel, přímé ztráty míče při driblingu apod.“

Je pravda, že moderní pojetí obrany je více agresivnější, proto musí každý obránce znát nezbytné součásti výborné obrany. Jak uvádí Steve Steinwedel (Pospíšil, n.d.):

Nezbytné součásti výborné obrany

- a) Fyzická zdatnost – vynikající fyzická kondice
- b) Soustředění – myslet dopředu a předvídat
- c) Přístup – pozitivní přístup k obraně
- d) Návyky – rozvíjené neustálým opakováním
- e) Rozhled – současně sledovat míč i svého hráče
- f) Agresivita – dostat soupeře pod tlak aktivní a agresivní obranou bez osobních chyb
- g) Komunikace – vzájemné dorozumívání mezi hráči v obranné fázi hry
- h) Týmová práce – spolupráce a výpomoc mezi obránci, soudržnost všech hráčů

Při obranných herních činnostech jednotlivce je důležité pro každého obránce dodržovat správné postavení mezi útočícím hráčem a bráněným košem, ale také pohyb v obranném postoji. Obranný postoj Velenský a Karger (1999,60) „Tento obranný postoj se popisuje jako velmi široký, nízký a stabilní s chodidly ve větší vzdálenosti, než je šíře ramen. Špičky nohou směřují vpřed, kolena jsou pokrčena, těžiště velmi nízko, trup v mírném předklonu, hlava vzhůru.“

Důležitá je práce nohou podle Morgana Woottena (Pospíšil 2001, 118)

„Obrana je hrána hlavou, srdcem a nohama. Hlava vám říká, co dělat, srdce poskytuje touhu to udělat a nohy vás dostanou do správného postavení.“

V obranném postavení využíváme dále i práci rukou „ Kvalitní práce nohou dělá z rukou efektivní zbraně. Je důležité upozornit, že využívání rukou bez dobrého pohybu nohou vede k velkým chybám v obraně.“ Jak uvádí Steve Steinwedel (Pospíšil, n.d.,5)

Obránce se pohybuje v nízkém obranném postoji cvalem stranou, při kterém nekříží nohy. Jak jsme se již zmínili důležitá je pro obránce práce nohou, snaha dobře pracovat v obraně, schopnost hrát proti dobře růstově a technicky vybaveným hráčům. Morgan Wootten (Pospíšil, 2001) popisuje takto jednotlivé obránce.

- Point quard (obránce na vrcholu)

Bývá to nejrychlejší bránící hráč, tudíž brání i soupeřovo nejrychlejšího hráče. Má cit pro hru a je „dirigentem“ v obraně i útoku. Při presinkové obraně bývá právě on tím, kdo tlačí soupeře s míčem ke zdvojení.

- Shooting quard (obránce střelce)

Značen také jako Off-quard (vnější obránce). Je to obránce, který má za úkol střežit soupeřova nejlepšího střelce v okolí vnějšího prostoru. Je dostatečně pohyblivý, aby mohl neustále sledovat svého protihráče při pokusech o uvolnění. Protože kryje nejlepšího střelce útočících hráčů, musí umět „brát na záda“ a následně doskakovat.

- Small forward (malý forward)

Pokud nebrání vnější obránce nejlepšího střelce, bývá tento úkol převeden, právě na malého forwarda. Proto musí být i on výborným a rychlým obráncem. V některých případech je využíván v obraně i na postu, tudíž musí i dobře doskakovat.

- Power forward (silný forward)

Je to obránce dobře výškově i silově vybavený. Brání většinou vnitřní prostor obrany na postu, ale může se stát, že při dobře stavěných clonách soupeře se může dostat k obraně forwarda, nebo dokonce quarda. Proto i on, když se ocitne ve vnějším prostoru obrany musí hrát kvalitní a rychlou obranu. Hlavním úkolem je však doskakování v obraně.

- Centr

Je to vnitřní obránce a společně se silným forwardem doskakuje v obraně. Musí být silný a výškově dobře vybavený, neboť „bere na záda“ a doskakuje. Znepříjemňuje útočnickům střelbu svými bloky ve vnitřním prostoru a společně se silným forwardem po doskočení míče v obraně zahajuje přihrávkou útok svého týmu.

Většina autorů jako např. Lebeda a Vlach (1992) rozděluje obranné herní činnosti jednotlivce takto.

- Krytí hráče bez míče
- Krytí hráče s míčem na místě
- Krytí hráče s míčem v pohybu
- Krytí hráče po střelbě a stahování míčů v obraně

S stejné rozdělení má i Dobrý a Velenský (1987), ale dále sem řadí

- Krytí prostoru proti početní převaze útočníků

Krytí hráče bez míče

Snahou obránce se bránit útočnickovi v uvolňování se pro přihrávku. Obránce se pohybuje v postavení mezi soupeřem a vlastním košem. Musí neustále sledovat svého bráněného hráče, ale i pohyb míče. Udržuje si útočníka na takovou vzdálenost, aby mohl reagovat na jeho pohyb. Ideální je vytlačovat svým pohybem soupeře směrem od koše k postraní čáře. Lebeda a Vlach (1992)

Krytí útočníka s míčem na místě

V této obranné činnosti musí obránce řešit herní situaci, zda útočící hráč nemůže již driblovat, nebo naopak může zahájit driblink. Podle toho volí obránce vzdálenost od útočícího hráče. Jestliže útočník nemůže již driblovat, tak obránce zaujímá u něj co nejtěsnější postavení a snaží se pravidly dovolenými způsoby zabránit přihrávce. Pokud tato situace nastane v blízkosti bráněného koše musí útočnickovi bránit ve střelení koše i v přihrávce, ze které může další útočník těžit. Pokud útočící hráč může driblovat čelí obránce trojnásobnému nebezpečí. Útočník může střílet na koš, pokusit se o únik, nebo přihrát soupeři do výhodného postavení. Zde je lepší volit větší vzdálenost mezi obránce a útočníkem. Velenský a Karger (1999)

Krytí hráče s míčem v pohybu

Obránce musí na útočníka vyvíjet neustálý tlak a nutit ho ke změně směru. Snaží se útočníka vytlačovat k postraním čarám a znemožňuje mu přihrávku nebo střelbu.

Lebeda a Vlach (1992) Tito autoři zařazují tuto činnost do následujících situací

1. Krytí hráče driblujícího napříč (útočník vede míč napříč hřištěm)

Obránce by se měl pohybovat v obranném postoji cvalem stranou, neboť může okamžitě reagovat na změnu směru útočícího hráče.

2. Krytí útočníka, který vede míč proti obránci

Obránce vyráží proti útočnickovi během a snaží se útočícího hráče zpomalit, nebo nejlépe zastavit a natlačit k postraní čáře. Využívá mimo běhu i cval stranou.

3. Krytí útočníka, který vede míč od postraní čáry šikmo ke koši

Zde je z pohledu obránce důležité dostat se před útočícího hráče. A zaujmout postavení mezi košem a soupeřem.

Krytí hráče po střelbě a stahování míčů v obraně

„Krytí útočníka po střelbě a stahování míčů je obranná činnost jednotlivce, jejímž cílem je zabránit soupeři v doskočení míče a získat odražený míč tak, aby byl bezpečně v rukou obránce“ Dobrý a Velenský (1987,96)

Obrana musí i zde udržovat postavení mezi útočníkem a bráněným košem. „Vytvářejí obranný trojúhelník. Snaží se pod košem zaujmout co největší prostor pro stažení míče.“ Lebeda a Vlach (1992,28)

Po střelbě se obránci otáčejí k útočníkům pomocí obrátky zády a čelem k bráněnému koši. Říkáme, že útočníka „berou na záda.“ V této fázi musí být obránce aktivní, aby se nenechal přetlačit od útočícího hráče. Následuje doskočení a stažení míče.

Krytí prostoru proti početní převaze útočníků

„Cílem této činnosti je při návratu na zadní polovinu hřiště nebo těsně po něm zabránit útočníkům ve střelbě na koš na co nejdelší dobu, případně jim vypíchnout míč.“ Dobrý a Velenský (1987,99)

Obránce zaujímá určitý prostor, který hodlá bránit a ze kterého vyrazí proti útočníkům. Jeho pozornost se především upíná na hráče s míčem, ale musí i neustále pozorovat ostatní útočící hráče. Tato fáze obrany je složitá a i přes veškerou snahu obránce ve většině případech končí obdržným košem.

Obranné herní kombinace

Obrannou herní kombinací rozumíme spolupráci mezi dvojicí, někdy trojicí bránících hráčů. Obránci musí přesně vědět, kdy mají spolupracovat, jaká je jejich úloha a jaká je úloha spoluhráčů. Také musí vědět, kdy a jak se má daná činnost provést.

Dobrá a Velenský (1987)

Obranné herní kombinace dělíme podle Lebedy a Vlacha (1992) na:

- Proklouzávání
- Přebírání
- Obranný trojúhelník
- Kombinace při zesilování obrany

Dobrá a Velenský (1987) sem dále řadí:

- Kombinace proti početní převaze útočníků

Proklouzávání

Je to obranná kombinace, při které je na obránce stavěna clona. Ten se cloně vyhýbá a probíhá (proklouzává) mezi spoluhráčem a útočníkem, který staví clonu. Spoluhráč v obraně musí odstoupit od clonícího útočníka, aby zajistil dostatečný prostor pro proklouznutí. Obránce se pohybuje cvalem stranou a musí udržet výhodné postavení.

Lebeda a Vlach (1992)

K této obranné kombinaci dochází pro uvolnění útočníka pro míč, nebo při uvolnění útočníka s míčem.

Přebírání

„Přebírání je obranná kombinace, jejímž cílem je čelit clonění soupeřů nebo vyrovnat se situací, při níž se jeden z útočníků uvolnil do nebezpečného postavení dočasnou výměnou soupeřů.“ (Dobry a Velenský 1987,118)

Obránci zůstávají u přebraných útočníků po dobu, než je opět možné vrátit se ke svému bráněnému hráči před cloněním. Mezi obránci je důležitá spolupráce a domluva. Napomáhá nějaké zvolání na upozornění při přebírání.

Obranný trojúhelník

Je to obranná kombinace při stahování míčů v obraně. Při střelbě útočníka vytvářejí obranný trojúhelník vždy ti hráči, kteří jsou nejbližší ke koši. Musí udržovat takovou vzdálenost od koše, aby se míč neodrazil zpět k útočícím hráčům, ale aby ani nevznikal dostatečný prostor pro proniknutí útočníků pod koš. Lebeda a Vlach (1992)

Jak uvádí Dobry a Velenský (1987) použití obranného trojúhelníku je u zónových a některých kombinovaných obran. U osobní obrany si kryje po střelbě každý obránce svého útočníka individuálně.

Kombinace proti početní převaze útočníků

Jsou to kombinace při kterých je úkolem čelit spoluprací obránců útočným akcím soupeřů, když jsou v početní převaze. Tyto situace obvykle nastávají dle Dobrého a Velenského (1987):

- při rychlém protiútočném soupeře
- při zdvojování útočníka, kdy ostatní obránci jsou v přečíslení
- když útočník s míčem obejde obránce
- v některých situacích u zónové obrany

Obranné herní systémy

Herními systémy chápeme organizaci vztahů hráčů družstva a organizaci jejich činností při předpokládané opozici. Velenský (1994)

V obranných systémech obránci používají v daných situacích obranné herní činnosti jednotlivce i obranné herní kombinace. Obranných systémů je mnoho a s vývojem hry se neustále rozšiřují o nové systémy, nebo o nové varianty. Dobrý a Velenský (1987)

Jak uvádí (Dobrý 1986,136) „ V žádné sportovní hře nenajdeme tolik obměn útočných a obranných systémů jako v basketbalu.“

Obranné systémy dělíme:

- osobní obranný systém
- zónový obranný systém
- kombinovaný obranný systém

Osobní obranný systém

Při tomto obranném systému obránce kryje osobně útočícího hráče. Ten mu je předem určen podle schopností obránce. Osobní obrana tím dává zodpovědnost obránci za přiděleného útočícího hráče. Lebeda a Vlach (1992)

Ale jak uvádí (Dobrý a Velenský 1987,168) nastává i během osobní obrany situace „...obránci v okamžiku ztráty míče vyrazejí k nejbližším soupeřům a ty pak kryjí (u některých systémů osobního presinku nebo systému osobní obrany s přebíráním).“

Samozřejmě jako každý obranný systém má i osobní obrana své silné, ale i slabé stránky.

Podle Morgana Woottena (Pospíšil, 2001) jsou silné a slabé stránky tyto:

Silné stránky osobní obrany - Osobní obranný systém je vhodný proti mužstvům se špatnými střelci z vnějších prostorů. Tato obrana je vhodná i proti mužstvům, která jsou netrpělivá hrát důkladný útok a pracovat k uvolnění se pro střelbu. Proti mužstvům která naopak jsou v útoku trpělivá vytváří tato obrana tlak a nutí soupeře k dlouhému držení míče. Tím ubírá útočícím hráčům čas k útočné činnosti, musíme upozornit, že je to výhodné jen tehdy, když družstvo v obraně vede.

Slabiny osobní obrany - Tento obranný systém nevede k mnoha ziskům míčů. Nenutí útočící hráče k přizpůsobivosti, ani nic útoku nediktuje, ale blokuje střed. Je nevýhodné hrát osobní obranu, když bránící družstvo dotahuje bodový stav utkání. Tento obranný systém je také napadnutelný při dobře stavěných clonách.

Mimo normálního osobního obranného systému dále Dobrý a Velenský (1987) člení:

- Systém osobní obrany s odstupováním
- Systém osobní obrany s přebíráním
- Systém osobního presinku

Systém osobní obrany s odstupováním

Je to osobní obranný systém, při kterém obránci jejichž útočící hráči nemají míč odstupují nejčastěji do území trestného hodů. Pomáhají ke zdvojení pivota, nebo kryjí nebezpečného útočníka s míčem. Snahou je zabránit útočníkům driblovat směrem ke koši a zabránit střelbě ze vzdálenosti s vysokou pravděpodobností úspěchu. (Gregor et al., 1975)

Systém osobní obrany s přebíráním

Cílem toho obranného systému je čelit útočným kombinacím soupeřů, které jsou založené na clonění kvalitním přebíráním útočících hráčů. Dobrý a Velenský (1987)

Systém osobního presinku

„Jejich cílem je narušovat útočné akce těsným krytím všech soupeřů, a tím je nutit k nepřesnostem.“ (Dobrý a Velenský 1987, 172)

Jak také uvádí Morgan Wootten (Pospíšil, 2001) Osobním presinkem vyvádíme útočníky z rovnováhy, když měníme intenzitu tlaku presinku. Zvyšujeme ho např. presinkem po celém hřišti. Snižujeme tím, že hrajeme presink na třech čtvrtinách hřiště, nebo na polovině hřiště.

Je též důležité, aby byli obránci dobře fyzicky připraveni a ovládali presink i teoreticky, aby se uměli na hřišti orientovat. (Gregor et al., 1975)

Zónový obranný systém

Zónové obranné systémy mají společný znak a to zodpovědnost každého hráče za krytí určené zóny a v ní hlavně za krytí hráče s míčem. Dobrý a Velenský (1987)

Silné a slabé stránky zónové obrany podle Morgana Woottena (Pospíšil, 2001)

Silné stránky - Obránce stavíme tam, kde je chceme v obraně mít. Tato obrana zajišťuje umístění vysokého obránce ve vymezeném území a z toho plyne výhoda při obranném doskakování. Je výhodná proti soupeřům, kteří mají špatné střelce z dálky. Ubírá soupeři čas pro vstřelení koše a tím je dobrá proti netrpělivým týmům.

Slabé stránky - Je nevhodná proti týmům, které mají dobré střelce z dálky. Při doskakování není předem určeno obráncům koho „berou na záda“. Je malá individuální zodpovědnost obránců za odvedenou práci v obraně. Je zranitelná při rychlém protiútku.

I tento obranný systém jde hrát pasivně nebo aktivně. Při pasivním bránění je bráněn útočník s míčem jen tehdy, když je v nebezpečném postavení poblíž koše. Hráči bez míče jsou bráněni, když se uvolňují pro přihrávku do výhodného postavení pod košem. Při aktivním bránění brání obránci nejen hráče s míčem, i když je dále od koše, ale i ostatní útočící hráče, kteří by mohli chytat míč na místě, odkud by mohli dále rozehrávat do výhodného postavení. Nejvyšší aktivita v zónové obraně je zónový presink. Hraje se většinou po celém hřišti a obránci mají přidělená určitá území, kde brání osobním presinkem. (Gregor et al., 1975)

Typy zónových obran:

3 – 2 , 2 – 3, 2 – 2 – 1, 2 – 1 – 2, 1 – 2 – 2 , 1 – 3 – 1

Kombinovaný obranný systém

Kombinovaný obranný systém je systém, ve kterém část obránců brání osobní obranou a druhá část obránců zónovou obranou. Hráče, který hraje osobní obranu nasazujeme na nejlepšího soupeřova útočníka. Lebeda a Vlach (1992)

Podle Morgana Woottena (Pospíšil, 2001) patří mezi zajímavé kombinované obrany BOX+1. V této obraně jsou čtyři hráči v zóně 2 – 2 a BOX značí oblast vymezeného území a poslední hráč hraje osobní obranu na nejlepšího hráče soupeře. Obdobou je i DIAMANT+2, kdy tři hráči hrají zónu v trojúhelníkovém postavení a dva hráči brání osobní obranou dva nejlepší útočníky soupeře.

Kombinované systémy (Gregor et al., 1975, 163) „Pro útočníky jsou často překvapující a dosti obtížné k rozeznání.“ Toto je nejsilnější zbraň kombinovaných obranných systémů.

Spolupráce středního a křídelního hráče v obraně

O středním a křídelním hráči se autor zmiňuje, protože v letech, kdy sám hrával basketbal odehrál střídavě na těchto postech celou řadu utkání. Střední hráč bývá posledním hráčem v útoku, který se při ztrátě míče v útočené činnosti obvykle vrací jako první do obrany. Bývá to právě on, který hráče s míčem tlačí ke zdvojení a s touto činností mu ve většině případů pomáhá právě křídelní hráč. Při osobním obranném systému musí jak střední hráč, tak křídelní hráč řešit vzniklé situace, např. při clonách soupeře. Je zde nutná komunikace a sehra not těchto hráčů, aby se domluvili, kdy clonu přebírat a kdy mezi clonou probíhat (proklouzávat). I při zónovém obranném systému stojí tito hráči v obraně obvykle vedle sebe a brání průnikům soupeře do vnitřního prostoru obrany. Zde je důležité načasování a souhra obou hráčů. Při hře útočícího družstva uvnitř vymezeného prostoru, kam směřují přihrávky např. na útočícího pivota se stahuje křídelní hráč na pomoc svému pivotovi a střední obránce musí v tomto okamžiku zajistit svého útočníka i útočníka křídla, které se stáhlo na pomoc pivotovi. Ovšem za předpokladu pokud to situace v obraně umožňuje.

Při hře píseckých hráčů jsme mohli pozorovat kombinovaný obranný systém, který hráli pouze na dva týmy soupeře. Jednalo se o týmy Brna a Prostějova. V každém týmu byl jeden velice nebezpečný útočící hráč. Písecké křídlo hrálo po celém hřišti osobní obranu na tohoto útočníka a ostatní obránci hráli v zónové obraně. Při přiblížení se tohoto útočníka k bránicí zóně. Vypomáhal především střední hráč v obraně, ale i ostatní hráči se zdvojováním tohoto hráče. Ovšem jen v oblasti zónové obrany, aby nedocházelo k otevírání vnitřního prostoru pro další útočící hráče, kteří by mohli do tohoto prostoru pronikat. Při hře v obraně vzniká spousta situací, které musí jak střední, tak křídelní hráč řešit. Důležitá je komunikace a soudržnost u těchto postů, ale zároveň i u všech zbývajících hráčů v obraně.

Charakteristika tréninkové jednotky

Tréninková jednotka představuje v plánování a stavbě tréninku nejkratší element. Je základní a hlavní organizační formou tréninku (hlavní proto, že k tréninkové činnosti se vztahují i další možné formy, např. ranní cvičení, individuální úkoly, sledování soutěží). V tréninkové jednotce se realizují úkoly vycházející z koncepce tréninku, ta je ztvárněna v cyklech různé délky. Bezprostředně je obsah, návaznost a spojitost jednotek určována záměrem mikrocyklu (Dovalil et al., 2005, 267).

Tréninkovou jednotku dělíme do třech částí: úvodní část, hlavní část, závěrečná část.

Úvodní část – Připravuje sportovce po stránce funkční i psychické na následnou činnost. Stručně upozorníme na nejdůležitější momenty a vysvětlíme následnou organizaci. Můžeme se vrátit k minulému tréninku a stručně ho zhodnotit. V úvodní části klademe pozornost na rozcvičení, které má připravit organismus na zatížení v dalších částech tréninku. Rozcvičení má být zahájeno statickým protahováním s výdrží 4-6 s. A přecházíme postupně od jedné svalové partie na další, abychom žádnou nevynechali. Další fází úvodní části je zahřátí organismu např. během. Rozcvičení ukončujeme cvičením aktivujícím CNS a orgány k příští činnosti v hlavní části. Zpočátku začínáme na nižší intenzitě až k výbušným cvičením. Procvičení trvá obvykle 20-30 minut, ale může být i delší. V žádném případě by jsme neměli rozcvičení podceňovat.

Hlavní část - Náplní hlavní části je plnění tréninkových úkolů, které závisí na specifice sportu. V hlavní části se můžeme věnovat buď jednomu dominantnímu úkolu, nebo vícero úkolům. Praktičtější je se zaměřit na užší okruh úkolů. Zpočátku by jsme se měli věnovat novým dovednostem a tréninku koordinačních schopností, dokud nejsme unaveni. Poté zařazujeme činnost silovou a vytrvalostní.

Závěrečná část – Vede k uklidnění, uvolnění svalů a nervového napětí. Vybíráme cvičení s mírnou intenzitou a s přechodem na strečink. Protahovací cvičení kompenzačního a regeneračního typu.

Tréninková jednotka je organizována formou:

- **Hromadná forma** – všichni cvičenci vykonávají současně činnost určenou trenérem pod jeho kontrolou. Trenér zadá úkol, zastavuje, opravuje, hodnotí. Tato forma je velice náročná při větším počtu cvičenců. Je zde také jednostranná komunikace od trenéra ke cvičencům a má dominantní ráz v podobě příkazů, povelů atd. Tato forma je nezbytná, ale neměla by být trvale zařazována.
- **Skupinová forma** – rozděluje větší počet cvičenců do menších skupin. Skupiny mají tentýž úkol, nebo plní různé úkoly. Je zde bohatší komunikace mezi trenérem a cvičenci a trenér má více prostoru pro individuální práci
- **Individuální forma** – typická pro malý počet cvičenců, ale i účinná pro větší tréninkovou skupinu. Dává možnost individuálního působení a umožňuje různě rychlý postup.

Při tréninkových jednotkách je důležitá komunikace mezi svěřenci a motivace pro cvičení daných úkolů. Opačný přístup účinnost tréninkové jednotky snižuje. (Dovalil et.al., 2005)

Tabulka 1. Schéma struktury tréninkové jednotky podle úkolů a jejich posloupnosti

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

(Dovalil et al., 2005, 268)

3. Cíl práce

Cílem práce je vyhodnotit efektivitu obranné činnosti družstva Sokol Písek hrajících dorosteneckou extraligu. Postupným pozorováním 20 utkání za sezónu 2005/2006 zjistíme, počet úspěšných a neúspěšných obranných zákroků, který obranný systém pozorované mužstvo preferuje a u kterého obranného systému se dopouští více osobních chyb. Po celkovém vyhodnocení všech utkání vytvoříme návrhy programů osmi tréninkových jednotek. V těchto tréninkových jednotkách se zaměříme na cvičení vedoucí ke zlepšení techniky obranných činností a ke zvýšení výkonů v obraně.

4. Metody zpracování

Popis sledovaného souboru

Basketbalový klub Sršni Písek je spjat se jménem pana Mgr. Miroslava Janovského. Ten jako učitel na ZŠ J.K.Tyla se snažil soustředit talentované kluky do jedné třídy. Jako svého asistenta při tréninku si zvolil bývalého basketbalistu pana Dalibora Peška. Tak vzniklo první mužstvo Sršňů a to ve školním roce 1995/1996. Během několika let vybojovali mnoho úspěchů. Zájem o účast v basketbalovém klubu tímto vzrůstal a mnoho kluků snilo o tom stát se členem týmu Sršňů. Jak jsme již uvedli výše za basketbalový klub Sršni Písek vděčíme panu Mgr. M. Janovskému, ale nesmíme také zapomenout na důležitou spolupráci se ZŠ J.K.Tyla, kde vznikly basketbalové třídy (od 1. třídy neoficiální a od 6.třídy oficiální sportovní třídy). Tento basketbalový klub dosáhl řady úspěchů a vychoval spoustu skvělých hráčů. Za zmínku stojí určitě skvělá umístění od nejmladších minižáků až po muže. Vybrali jsme umístění za poslední tři roky.

Výsledky v sezóně 2004/2005

Nejmladší minižáci: Vítězství v kraji a 2. místo na neoficiální MČR

Mladší minižáci: Vítězství v kraji a 3 místo na neoficiálním MČR

Starší minižáci: Vítězství v kraji, 1. místo na mezinárodním turnaji v Písku,

1.místo na mezinárodním turnaji v Pacé ve Francii a 1. místo na MČR

Mladší žáci: 2. místo na MČR

Starší žáci: 7. místo v lize. B tým vítězství v krajském přeboru

Mladší dorostenci: vítězové dlouhodobé části extraligy a 2.místo na MČR

Starší dorostenci: 5. místo v lize - postup do extraligy

Muži: 5. místo ve III. lize

Výsledky v sezóně 2005/2006

Nejmladší minižáci: Vítězství v kraji, 2.místo na neoficiálním mistrovství ČR

Mladší minižáci: Vítězství v kraji, 6.místo na neoficiální mistrovství ČR

Starší minižáci: Vítězství v kraji, postup na Mistrovství ČR

Mladší žáci: Vítězství v žákovské lize, 1. místo ve Final four Mistrovství ČR

Starší žáci: Vítězství v žákovské lize, 1.místo ve Final Four Mistrovství ČR

Mladší dorostenci: 9.místo v extralize ml.dorostenců

Starší dorostenci: 3.místo v extralize

III.liga mužů: 6. místo

Výsledky v sezóně 2006/2007

Nejmladší minižáci: Vítězství v kraji, 4.místo na neoficiálním mistrovství ČR

Mladší minižáci: Vítězství v kraji, 3.místo na neoficiálním mistrovství ČR

Starší minižáci: Vítězství v kraji

U14: 4. místo v lize, 3.místo ve Final four Mistrovství ČR

U16: 1. místo v lize 1. místo ve Final four Mistrovství ČR

Mladší dorostenci: 8.místo v extralize

Starší dorostenci: 7.místo v extralize

III.liga mužů: 4.místo

<http://www.srsni.com/historie.php>

Seznam hráčů sledovaného mužstva v sezóně 2006/2007

| Hráč číslo | Výška v cm | Váha v kg | Post | Rok narození |
|------------|------------|-----------|------|--------------|
| 1 | 181 | 75 | K | 1989 |
| 2. | 186 | - | K | 1988 |
| 3. | 199 | 96 | P,K | 1988 |
| 4. | 184 | 72 | K,R | 1988 |
| 5. | 208 | 85 | P | 1988 |
| 6. | 190 | - | K,P | 1989 |
| 7. | 190 | 78 | P | 1989 |
| 8. | 196 | 88 | P | 1990 |
| 9. | 190 | - | R,K | 1989 |
| 10. | 184 | - | - | 1989 |
| 11. | 185 | - | P | 1988 |
| 12. | 192 | 70 | K | 1990 |
| 13. | 190 | 80 | R | 1988 |
| 14. | 189 | - | R,K | 1988 |
| 15. | 175 | - | R,K | 1988 |
| 16. | 183 | - | K | 1989 |

Trenér: Mgr. Miroslav Janovský

Asistent trenéra: Martin Běle

Asistent trenéra: Jiří Heinz

(<http://www.srsni.com/druzstva.php>)

Výsledky sledovaných zápasů za sezónu 2006/2007

| Datum | Zápas | | |
|------------|-------------------|-------------------|-------|
| 7.10.2006 | TJ Sokol Písek | ČEZ Nymburk | 91:56 |
| 8.10.2006 | TJ Sokol Písek | BK Pardubice | 73:64 |
| 21.10.2006 | NH Ostrava | TJ Sokol Písek | 79:85 |
| 22.10.2006 | BK Opava | TJ Sokol Písek | 82:77 |
| 11.11.2006 | TJ Sokol Písek | BK BCM Prostějov | 84:89 |
| 12.11.2006 | TJ Sokol Písek | BK Ives Brno | 73:51 |
| 25.11.2006 | BK Ústí nad Labem | TJ Sokol Písek | 78:75 |
| 26.11.2006 | BK Sj Litoměřice | TJ Sokol Písek | 84:72 |
| 9.12.2006 | TJ Sokol Písek | Sokol Vyšehrad | 71:51 |
| 10.12.2006 | TJ Sokol Písek | USK Praha | 44:73 |
| 20.1.2007 | BK Pardubice | TJ Sokol Písek | 83:64 |
| 21.1.2007 | ČEZ Nymburk | TJ Sokol Písek | 64:72 |
| 3.2.2007 | TJ Sokol Písek | BK Opava | 92:74 |
| 4.2.2007 | TJ Sokol Písek | BK NH Ostrava | 69:72 |
| 17.2.2007 | BK Ives Brno | TJ Sokol Písek | 67:57 |
| 18.2.2007 | BK BCM Prostějov | TJ Sokol Písek | 84:66 |
| 3.3.2007 | TJ Sokol Písek | BK Sj Litoměřice | 81:62 |
| 4.3.2007 | TJ Sokol Písek | BK Ústí nad Labem | 81:56 |
| 17.3.2007 | USK Praha | TJ Sokol Písek | 79:66 |
| 18.3.2007 | Sokol Vyšehrad | TJ Sokol Písek | 81:65 |

5. Použité metody

Pro zjištění efektivitu obranné činnosti pozorovaného mužstva Sokol Písek jsme použili metodu přímého pozorování. K realizaci naší práce jsme vytvořili jednoduchou tabulku, kvůli rychlejšímu zapisování údajů při rychlém sledu hry. V tabulce (viz příloha č.1) je v horním řádku číslicí zapsán počet obranných zákroků. V dolním řádku je zapsán zvolený způsob obranného systému (Z – zónová obrana, O – osobní obrana, K – kombinovaná obrana). Číslice v dolním řádku značí úspěšnost soupeře v dosažení koše a bodovou hodnotu (2 – dvoubodový pokus, 3 – třibodový pokus). Došlo-li v obranné činnosti k faulu, je v pravém dolním rohu tabulky písmeno F a popřípadě značené trestné hody. Takto bylo pozorováno a popsáno 20 utkání a poté byly sestaveny nové tabulky do kterých jsme zapsali zjištěná fakta a převedli do procentových hodnot. Tyto záznamy byly pořízeny v sezóně 2006/2007. Na následujících stránkách najdete záznamy obranných činností vybraného družstva v jednotlivých utkáních.

5. Výsledková část

Tabulka č. 1

Efektivita obranné činnosti v utkání: TJ Sokol Písek – ČEZ Nymburk (91:56)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (20:29, 45:38, 71:50, 91:56)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet zákroků obran | Úspěšné zákroky obran | Neúspěšné zákroky obran | Efektivita obrany z celkového počtu obran. zákroků v % | Efektivita osobní obran z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obran z počtu zónových obran v % |
|---------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---|---|---|
| Celková obr. | 25 | 10 | 15 | 40 | | |
| Osobní obr. | 25 | 10 | 15 | 40 | 40 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 22 | 17 | 5 | 77,3 | | |
| Osobní obr. | 4 | 3 | 1 | 13,6 | 75 | |
| Zónová obr. | 18 | 14 | 4 | 63,6 | | 77,8 |
| Celková obr. | 23 | 17 | 6 | 73,9 | | |
| Osobní obr. | 5 | 2 | 3 | 8,7 | 40 | |
| Zónová obr. | 18 | 15 | 3 | 65,2 | | 83,3 |
| Celková obr. | 21 | 18 | 3 | 85,7 | | |
| Osobní obr. | 5 | 3 | 2 | 14,3 | 60 | |
| Zónová obr. | 16 | 15 | 1 | 71,4 | | 93,8 |

Tabulka č. 2

Efektivita obranné činnosti v utkání: TJ Sokol Písek – BK Pardubice (73:64)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (12:21, 31:29, 53:44, 73:64)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet zároků obrány | Úspěšné zákroky obrány | Neúspěšné zákroky obrány | Efektivita obrany z celkového počtu obran. zároků v % | Efektivita osobní obrány z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obrány z počtu zónových obran v % |
|---------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|--|--|--|
| Celková obr. | 22 | 12 | 10 | 54,5 | | |
| Osobní obr. | 20 | 11 | 9 | 50 | 55 | |
| Zónová obr. | 2 | 1 | 1 | 4,5 | | 50 |
| Celková obr. | 20 | 16 | 4 | 80 | | |
| Osobní obr. | 20 | 16 | 4 | 80 | 80 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 20 | 12 | 8 | 60 | | |
| Osobní obr. | 19 | 11 | 8 | 55 | 57,9 | |
| Zónová obr. | 1 | 1 | 0 | 5 | | 100 |
| Celková obr. | 21 | 11 | 10 | 52,4 | | |
| Osobní obr. | 19 | 9 | 10 | 42,9 | 47,4 | |
| Zónová obr. | 2 | 2 | 0 | 9,5 | | 100 |

Tabulka č. 3

Efektivita obranné činnosti v utkání: NH Ostrava – TJ Sokol Písek (79:85)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (27:23, 38:48, 58:61, 79:85)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet zároků obrány | Úspěšné zákroky obrány | Neúspěšné zákroky obrány | Efektivita obrany z celkového počtu obran. zároků v % | Efektivita osobní obrány z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obrány z počtu zónových obran v % |
|---------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|--|--|--|
| Celková obr. | 23 | 8 | 15 | 34,8 | | |
| Osobní obr. | 10 | 5 | 5 | 21,7 | 50 | |
| Zónová obr. | 13 | 3 | 10 | 13 | | 23,1 |
| Celková obr. | 21 | 15 | 6 | 71,4 | | |
| Osobní obr. | 21 | 15 | 6 | 71,4 | 71,4 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 21 | 10 | 11 | 47,6 | | |
| Osobní obr. | 21 | 10 | 11 | 47,6 | 47,6 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 22 | 11 | 11 | 50 | | |
| Osobní obr. | 22 | 11 | 11 | 50 | 50 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |

Tabulka č. 4

Efektivita obranné činnosti v utkání: BK Opava – TJ Sokol Písek (82:77)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (13:14, 36:35, 55:53, 82:77)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet zároků obran | Úspěšné zákroky obran | Neúspěšné zákroky obran | Efektivita obrany z celkového počtu obran. zároků v % | Efektivita osobní obran z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obran z počtu zónových obran v % |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--|---|---|
| Celková obr. | 23 | 16 | 7 | 69,6 | | |
| Osobní obr. | 10 | 8 | 2 | 34,8 | 80 | |
| Zónová obr. | 13 | 8 | 5 | 34,8 | | 61,5 |
| Celková obr. | 22 | 9 | 13 | 40,9 | | |
| Osobní obr. | 14 | 4 | 10 | 18,2 | 28,6 | |
| Zónová obr. | 8 | 5 | 3 | 22,7 | | 62,5 |
| Celková obr. | 22 | 11 | 11 | 50 | | |
| Osobní obr. | 17 | 9 | 8 | 40,9 | 52,9 | |
| Zónová obr. | 5 | 2 | 3 | 9,1 | | 40 |
| Celková obr. | 23 | 9 | 14 | 39,1 | | |
| Osobní obr. | 17 | 7 | 10 | 30,4 | 41,2 | |
| Zónová obr. | 6 | 2 | 4 | 8,7 | | 33,3 |

Tabulka č. 5

Efektivita obranné činnosti v utkání: TJ Sokol Písek – BK BCM Prostějov (84:89)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (13:35, 37:49, 56:64, 84:89)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet zároků obran | Úspěšné zákroky obran | Neúspěšné zákroky obran | Efektivita obrany z celkového počtu obran. zároků v % | Efektivita osobní obran z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obran z počtu zónových obran v % |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--|---|---|
| Celková obr. | 24 | 6 | 18 | 25 | | |
| Osobní obr. | 10 | 2 | 8 | 8,3 | 20 | |
| Zónová obr. | 14 | 4 | 10 | 16,7 | | 28,6 |
| Celková obr. | 20 | 11 | 9 | 55 | | |
| Osobní obr. | 8 | 4 | 4 | 20 | 50 | |
| Zónová obr. | 12 | 7 | 5 | 35 | | 58,3 |
| Celková obr. | 21 | 12 | 9 | 57,1 | | |
| Osobní obr. | 12 | 6 | 6 | 28,6 | 50 | |
| Zónová obr. | 9 | 6 | 3 | 28,6 | | 66,7 |
| Celková obr. | 23 | 9 | 14 | 39,1 | | |
| Osobní obr. | 13 | 5 | 8 | 21,7 | 38,5 | |
| Zónová obr. | 10 | 4 | 6 | 17,4 | | 40 |

Tabulka č. 6

Efektivita obranné činnosti v utkání: TJ Sokol Písek – BK Ives Brno (73:51)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (20:12, 35:26, 65:35, 73:51)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet záškroků obraný | Úspěšné záškroky obraný | Neúspěšné záškroky obraný | Efektivita obrany z celkového počtu obran. záškroků v % | Efektivita osobní obraný z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obraný z počtu zónových obran v % |
|---------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--|--|--|
| Celková obr. | 20 | 14 | 6 | 70 | | |
| Osobní obr. | 17 | 11 | 6 | 55 | 64,7 | |
| Zónová obr. | 3 | 3 | 0 | 15 | | 100 |
| Celková obr. | 19 | 12 | 7 | 63,2 | | |
| Osobní obr. | 7 | 2 | 5 | 10,5 | 28,6 | |
| Zónová obr. | 12 | 10 | 2 | 52,6 | | 83,3 |
| Celková obr. | 21 | 16 | 5 | 76,2 | | |
| Osobní obr. | 6 | 3 | 3 | 14,3 | 50 | |
| Zónová obr. | 15 | 13 | 2 | 61,9 | | 86,7 |
| Celková obr. | 22 | 13 | 9 | 59,1 | | |
| Osobní obr. | 6 | 4 | 2 | 18,2 | 66,7 | |
| Zónová obr. | 16 | 9 | 7 | 40,9 | | 56,3 |

Tabulka č. 7

Efektivita obranné činnosti v utkání: BK Ústí nad Labem – TJ Sokol Písek (78:75)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (11:23, 31:36, 51:60, 78:75)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet záškroků obraný | Úspěšné záškroky obraný | Neúspěšné záškroky obraný | Efektivita obrany z celkového počtu obran. záškroků v % | Efektivita osobní obraný z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obraný z počtu zónových obran v % |
|---------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--|--|--|
| Celková obr. | 22 | 17 | 5 | 77,3 | | |
| Osobní obr. | 22 | 17 | 5 | 77,3 | 77,3 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 19 | 9 | 10 | 47,4 | | |
| Osobní obr. | 19 | 9 | 10 | 47,4 | 47,4 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 21 | 10 | 10 | 47,6 | | |
| Osobní obr. | 21 | 10 | 10 | 47,6 | 47,6 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 21 | 6 | 15 | 28,6 | | |
| Osobní obr. | 21 | 6 | 15 | 28,6 | 28,6 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |

Tabulka č. 8

Efektivita obranné činnosti v utkání: BK Sj Litoměřice – TJ Sokol Písek (84:72)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (18:13, 44:33, 64:50, 84:72)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet záškroků obraný | Úspěšné záškroky obraný | Neúspěšné záškroky obraný | Efektivita obrany z celkového počtu obran. záškroků v % | Efektivita osobní obraný z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obraný z počtu zónových obran v % |
|---------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--|--|--|
| Celková obr. | 22 | 13 | 9 | 59,1 | | |
| Osobní obr. | 19 | 12 | 7 | 54,5 | 63,2 | |
| Zónová obr. | 3 | 1 | 2 | 4,5 | | 33,3 |
| Celková obr. | 21 | 7 | 14 | 33,3 | | |
| Osobní obr. | 21 | 7 | 14 | 33,3 | 33,3 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | | | 0 |
| Celková obr. | 23 | 12 | 11 | 52,2 | | |
| Osobní obr. | 23 | 12 | 11 | 52,2 | 52,2 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 22 | 9 | 13 | 40,9 | | |
| Osobní obr. | 20 | 7 | 13 | 31,8 | 35 | |
| Zónová obr. | 2 | 2 | 0 | 9,1 | | 100 |

Tabulka č. 9

Efektivita obranné činnosti v utkání: TJ Sokol Písek – Sokol Vyšehrad (71:51)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (15:10, 39:25, 61:38, 71:51)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet záškroků obraný | Úspěšné záškroky obraný | Neúspěšné záškroky obraný | Efektivita obrany z celkového počtu obran. záškroků v % | Efektivita osobní obraný z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obraný z počtu zónových obran v % |
|---------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--|--|--|
| Celková obr. | 19 | 14 | 5 | 73,7 | | |
| Osobní obr. | 16 | 12 | 4 | 63,2 | 75 | |
| Zónová obr. | 3 | 2 | 1 | 10,5 | | 66,7 |
| Celková obr. | 20 | 13 | 7 | 65 | | |
| Osobní obr. | 14 | 10 | 4 | 50 | 71,4 | |
| Zónová obr. | 6 | 3 | 3 | 15 | | 50 |
| Celková obr. | 21 | 14 | 7 | 66,7 | | |
| Osobní obr. | 17 | 12 | 5 | 57,1 | 70,6 | |
| Zónová obr. | 4 | 2 | 2 | 9,5 | | 50 |
| Celková obr. | 20 | 14 | 6 | 70 | | |
| Osobní obr. | 15 | 11 | 4 | 55 | 73,3 | |
| Zónová obr. | 5 | 3 | 2 | 15 | | 60 |

Tabulka č. 10

Efektivita obranné činnosti v utkání: TJ Sokol Písek – USK Praha (44:73)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (15:20, 25:34, 41:54, 44:73)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet zámků obrány | Úspěšné zámků obrány | Neúspěšné zámků obrány | Efektivita obrány z celkového počtu obrán. zámků v % | Efektivita osobní obrány z počtu osobních obrán v % | Efektivita zónové obrány z počtu zónových obrán v % |
|---------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|---|--|--|
| Celková obr. | 20 | 10 | 10 | 50 | | |
| Osobní obr. | 20 | 10 | 10 | 50 | 50 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 21 | 14 | 7 | 66,7 | | |
| Osobní obr. | 14 | 10 | 4 | 47,6 | 71,4 | |
| Zónová obr. | 7 | 4 | 3 | 19 | | 57,1 |
| Celková obr. | 19 | 9 | 10 | 47,4 | | |
| Osobní obr. | 12 | 7 | 5 | 36,8 | 58,3 | |
| Zónová obr. | 7 | 2 | 5 | 10,5 | | 28,6 |
| Celková obr. | 20 | 9 | 11 | 45 | | |
| Osobní obr. | 15 | 7 | 8 | 35 | 46,7 | |
| Zónová obr. | 5 | 2 | 3 | 10 | | 40 |

Tabulka č. 11

Efektivita obranné činnosti v utkání: BK Pardubice – TJ Sokol Písek (83:64)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (21:18, 38:42, 62:52, 83:64)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet zámků obrány | Úspěšné zámků obrány | Neúspěšné zámků obrány | Efektivita obrány z celkového počtu obrán. zámků v % | Efektivita osobní obrány a počtu osobních obrán v % | Efektivita zónové obrány a počtu zónových obrán v % |
|---------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|---|--|--|
| Celková obr. | 22 | 11 | 11 | 50 | | |
| Osobní obr. | 16 | 7 | 9 | 31,8 | 43,8 | |
| Zónová obr. | 6 | 4 | 2 | 18,2 | | 66,7 |
| Celková obr. | 22 | 13 | 9 | 59,1 | | |
| Osobní obr. | 18 | 11 | 7 | 50 | 61,1 | |
| Zónová obr. | 4 | 2 | 2 | 9,1 | | 50 |
| Celková obr. | 23 | 11 | 12 | 47,8 | | |
| Osobní obr. | 13 | 5 | 8 | 21,7 | 38,5 | |
| Zónová obr. | 10 | 6 | 4 | 26,1 | | 60 |
| Celková obr. | 21 | 10 | 11 | 47,6 | | |
| Osobní obr. | 15 | 7 | 8 | 33,3 | 46,6 | |
| Zónová obr. | 6 | 3 | 3 | 14,3 | | 50 |

Tabulka č. 12

Efektivita obranné činnosti v utkání: ČEZ Nymburk – TJ Sokol Písek (64:72)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (12:25, 28:49, 46:60, 64:72)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet záškroků obrány | Úspěšné záškroky obrány | Neúspěšné záškroky obrány | Efektivita obrány z celkového počtu obrán. záškroků v % | Efektivita osobní obrány a počtu osobních obrán v % | Efektivita zónové obrány a počtu zónových obrán v % |
|---------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--|--|--|
| Celková obr. | 21 | 14 | 7 | 66,7 | | |
| Osobní obr. | 21 | 14 | 7 | 66,7 | 66,7 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 22 | 14 | 8 | 63,6 | | |
| Osobní obr. | 22 | 14 | 8 | 63,6 | 63,6 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 20 | 8 | 12 | 40 | | |
| Osobní obr. | 20 | 8 | 12 | 40 | 40 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 22 | 18 | 4 | 81,8 | | |
| Osobní obr. | 6 | 4 | 2 | 18,2 | 66,7 | |
| Zónová obr. | 16 | 14 | 2 | 63,6 | | 87,5 |

Tabulka č. 13

Efektivita obranné činnosti v utkání: TJ Sokol Písek – BK Opava (92:74)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (13:21, 36:33, 61:57, 92:74)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet záškroků obrány | Úspěšné záškroky obrány | Neúspěšné záškroky obrány | Efektivita obrány z celkového počtu obrán. záškroků v % | Efektivita osobní obrány z počtu osobních obrán v % | Efektivita zónové obrány z počtu zónových obrán v % |
|---------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--|--|--|
| Celková obr. | 20 | 9 | 11 | 45 | | |
| Osobní obr. | 6 | 3 | 3 | 15 | 50 | |
| Zónová obr. | 14 | 6 | 8 | 30 | | 42,9 |
| Celková obr. | 21 | 15 | 6 | 71,4 | | |
| Osobní obr. | 15 | 12 | 3 | 57,1 | 80 | |
| Zónová obr. | 6 | 3 | 3 | 14,3 | | 50 |
| Celková obr. | 21 | 9 | 12 | 42,9 | | |
| Osobní obr. | 16 | 6 | 10 | 28,6 | 37,5 | |
| Zónová obr. | 5 | 3 | 2 | 14,3 | | 60 |
| Celková obr. | 22 | 13 | 9 | 59,1 | | |
| Osobní obr. | 20 | 13 | 7 | 59,1 | 65 | |
| Zónová obr. | 2 | 0 | 2 | 0 | | 0 |

Tabulka č. 14

Efektivita obranné činnosti v utkání: TJ Sokol Písek – NH Ostrava (69:72)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (20:19, 43:41, 52:56, 69:72)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet zámků obrány | Úspěšné zámků obrány | Neúspěšné zámků obrány | Efektivita obrány z celkového počtu obran. zámků v % | Efektivita osobní obrány z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obrány z počtu zónových obran v % |
|---------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|---|--|--|
| Celková obr. | 23 | 13 | 10 | 56,5 | | |
| Osobní obr. | 15 | 8 | 7 | 34,8 | 53,3 | |
| Zónová obr. | 8 | 5 | 3 | 21,7 | | 62,5 |
| Celková obr. | 22 | 10 | 12 | 45,5 | | |
| Osobní obr. | 9 | 4 | 5 | 18,2 | 44,4 | |
| Zónová obr. | 13 | 6 | 7 | 27,3 | | 46,2 |
| Celková obr. | 22 | 14 | 8 | 63,6 | | |
| Osobní obr. | 14 | 11 | 3 | 50 | 78,6 | |
| Zónová obr. | 8 | 3 | 5 | 13,6 | | 37,5 |
| Celková obr. | 20 | 12 | 8 | 60 | | |
| Osobní obr. | 16 | 10 | 6 | 50 | 62,5 | |
| Zónová obr. | 4 | 2 | 2 | 8,3 | | 50 |

Tabulka č. 15

Efektivita obranné činnosti v utkání: BK Ives Brno – TJ Sokol Písek (67:57)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (11:7, 31:25, 47:34, 67:57)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet zámků obrány | Úspěšné zámků obrány | Neúspěšné zámků obrány | Efektivita obrány z celkového počtu obran. zámků v % | Efektivita osobní obrány z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obrány z počtu zónových obran v % |
|---------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|---|--|--|
| Celková obr. | 22 | 17 | 5 | 77,3 | | |
| Osobní obr. | 22 | 17 | 5 | 77,3 | 77,3 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 19 | 9 | 10 | 47,4 | | |
| Osobní obr. | 14 | 7 | 7 | 36,8 | 50 | |
| Zónová obr. | 5 | 2 | 3 | 10,5 | | 40 |
| Celková obr. | 24 | 16 | 8 | 66,7 | | |
| Osobní obr. | 17 | 12 | 5 | 50 | 70,6 | |
| Zónová obr. | 7 | 4 | 3 | 16,7 | | 57,1 |
| Celková obr. | 23 | 11 | 12 | 47,8 | | |
| Osobní obr. | 13 | 7 | 6 | 30,4 | 53,8 | |
| Zónová obr. | 10 | 4 | 6 | 17,4 | | 40 |

Tabulka č. 16

Efektivita obranné činnosti v utkání: BK BCM Prostějov – TJ Sokol Písek (84:66)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (14:12, 31:30, 63:43, 84:66)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet zároků obran | Úspěšné zákroky obran | Neúspěšné zákroky obran | Efektivita obrany z celkového počtu obran. zároků v % | Efektivita osobní obran z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obran z počtu zónových obran v % |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--|---|---|
| Celková obr. | 20 | 13 | 7 | 65 | | |
| Osobní obr. | 9 | 5 | 4 | 25 | 55,6 | |
| Zónová obr. | 11 | 8 | 3 | 40 | | 72,7 |
| Celková obr. | 21 | 11 | 10 | 52,4 | | |
| Osobní obr. | 8 | 4 | 4 | 19,1 | 50 | |
| Zónová obr. | 13 | 7 | 6 | 33,3 | | 53,8 |
| Celková obr. | 22 | 7 | 15 | 31,8 | | |
| Osobní obr. | 6 | 2 | 4 | 9,1 | 33,3 | |
| Zónová obr. | 16 | 5 | 11 | 22,7 | | 31,3 |
| Celková obr. | 20 | 10 | 10 | 50 | | |
| Osobní obr. | 8 | 4 | 4 | 20 | 50 | |
| Zónová obr. | 12 | 6 | 6 | 30 | | 50 |

Tabulka č. 17

Efektivita obranné činnosti v utkání: TJ Sokol Písek – BK Sj Litoměřice (81:62)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (17:19, 39:35, 60:43, 81:62)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet zároků obran | Úspěšné zákroky obran | Neúspěšné zákroky obran | Efektivita obrany z celkového počtu obran. zároků v % | Efektivita osobní obran z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obran z počtu zónových obran v % |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--|---|---|
| Celková obr. | 23 | 13 | 10 | 56,5 | | |
| Osobní obr. | 17 | 10 | 7 | 43,5 | 58,8 | |
| Zónová obr. | 6 | 3 | 3 | 13 | | 50 |
| Celková obr. | 21 | 13 | 8 | 61,9 | | |
| Osobní obr. | 14 | 9 | 5 | 42,9 | 64,3 | |
| Zónová obr. | 7 | 4 | 3 | 19 | | 57,1 |
| Celková obr. | 22 | 18 | 4 | 81,8 | | |
| Osobní obr. | 20 | 17 | 3 | 77,3 | 85 | |
| Zónová obr. | 2 | 1 | 1 | 4,5 | | 50 |
| Celková obr. | 22 | 12 | 10 | 54,5 | | |
| Osobní obr. | 22 | 12 | 10 | 54,5 | 54,5 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |

Tabulka č. 18

Efektivita obranné činnosti v utkání: TJ Sokol Písek – BK Ústí nad Labem (81:56)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (14:14, 27:31, 51:43, 81:56)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet zároků obran | Úspěšné zákroky obran | Neúspěšné zákroky obran | Efektivita obrany z celkového počtu obran. zároků v % | Efektivita osobní obran z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obran z počtu zónových obran v % |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--|---|---|
| Celková obr. | 22 | 13 | 7 | 59,1 | | |
| Osobní obr. | 22 | 13 | 7 | 59,1 | 59,1 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 20 | 12 | 8 | 60 | | |
| Osobní obr. | 20 | 12 | 8 | 60 | 60 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 22 | 16 | 6 | 72,7 | | |
| Osobní obr. | 22 | 16 | 6 | 72,7 | 72,7 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 22 | 15 | 7 | 68,2 | | |
| Osobní obr. | 22 | 15 | 7 | 68,2 | 68,2 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |

Tabulka č. 19

Efektivita obranné činnosti v utkání: USK Praha - TJ Sokol Písek (79:66)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (21:14, 38:33, 60:41, 79:66)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet zároků obran | Úspěšné zákroky obran | Neúspěšné zákroky obran | Efektivita obrany z celkového počtu obran. zároků v % | Efektivita osobní obran z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obran z počtu zónových obran v % |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--|---|---|
| Celková obr. | 21 | 10 | 11 | 47,6 | | |
| Osobní obr. | 18 | 9 | 9 | 42,9 | 50 | |
| Zónová obr. | 3 | 1 | 2 | 4,8 | | 33,3 |
| Celková obr. | 22 | 13 | 9 | 59,1 | | |
| Osobní obr. | 17 | 10 | 7 | 45,5 | 58,2 | |
| Zónová obr. | 5 | 3 | 2 | 13,6 | | 60 |
| Celková obr. | 20 | 9 | 11 | 45 | | |
| Osobní obr. | 12 | 6 | 6 | 30 | 50 | |
| Zónová obr. | 8 | 3 | 5 | 15 | | 37,5 |
| Celková obr. | 19 | 8 | 11 | 42,1 | | |
| Osobní obr. | 13 | 4 | 9 | 21,1 | 30,8 | |
| Zónová obr. | 6 | 4 | 2 | 21,1 | | 66,7 |

Tabulka č. 20

Efektivita obranné činnosti v utkání: Sokol Vyšehrad – TJ Sokol Písek (81:65)

Bodový stav po jednotlivých čtvrtinách: (21:19, 48:34, 59:57, 81:65)

| Čtvrtina 1. - 4. | Počet zákroků obran | Úspěšné zákroky obran | Neúspěšné zákroky obran | Efektivita obrany z celkového počtu obran. zákroků v % | Efektivita osobní obran z počtu osobních obran v % | Efektivita zónové obran z počtu zónových obran v % |
|---------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---|---|---|
| Celková obr. | 21 | 11 | 10 | 52,4 | | |
| Osobní obr. | 19 | 10 | 9 | 47,6 | 52,6 | |
| Zónová obr. | 2 | 1 | 1 | 4,8 | | 50 |
| Celková obr. | 23 | 10 | 13 | 43,5 | | |
| Osobní obr. | 20 | 9 | 11 | 39,1 | 45 | |
| Zónová obr. | 3 | 1 | 2 | 4,3 | | 33,3 |
| Celková obr. | 21 | 16 | 5 | 76,2 | | |
| Osobní obr. | 21 | 16 | 5 | 76,2 | 76,2 | |
| Zónová obr. | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Celková obr. | 21 | 10 | 11 | 47,6 | | |
| Osobní obr. | 19 | 9 | 10 | 42,9 | 47,4 | |
| Zónová obr. | 2 | 1 | 1 | 4,8 | | 50 |

Hodnocení sledovaných utkání

Tabulka č. 1

V zápase, který odehráli písečtí hráči v domácím prostředí využili obránci zónového obranného systému ve druhé, třetí a čtvrté čtvrtině s vysokou úspěšností obranných zákroků. Nejvyšší úspěšnosti dosáhli ve čtvrté čtvrtině, kdy úspěšnost obrany byla 85,7%. Kvalitní obranou dospěli ke konečnému vítězství v tomto utkání. Počet faulů 24.

Tabulka č. 2

Obránci využili osobní obrany kromě několika výjimek. Rozhodujícím ukazatelem v utkání byla druhá čtvrtina, kde hráči Pardubic zaznamenali pouze 8 bodů, protože úspěšnost obrany se v této čtvrtině pohybovala na 80%. Počet faulů 16.

Tabulka č. 3

V první čtvrtině pozorované mužstvo využilo osobního i zónového systému poměrně vyrovnaně. Od druhé čtvrtiny se obránci rozhodli hrát jen osobní obranný systém. Nejlépe byla z pohledu obrany odehrána druhá čtvrtina, kde byla úspěšnost obrany 71,4%. Počet faulů 30.

Tabulka č. 4

Toto utkání se rozhodlo ve čtvrté čtvrtině, kde se pohybovala úspěšnost obrany na 39,1%. Obránci hráli převážně osobní obranu, ale v každé čtvrtině je použito i zónového obranného systému. V první čtvrtině je zónového systému dokonce více než osobního obranného systému. Sledované družstvo prohrálo o pět bodů a hráči tohoto týmu zaznamenali 36 faulů.

Tabulka č. 5

V tomto zápase bylo vidět kombinovaný obranný systém, kdy čtyři obránci hráli zónu a jeden obránce bránil osobně nejlepšího útočícího hráče. Obráncům se nepovedla obranná hra v první a čtvrté čtvrtině. Nejhorší se ukázala první čtvrtina, kde byla úspěšnost pouhých 25%. Počet faulů v tomto utkání je 38.

Tabulka č. 6

Písek si už od první čtvrtiny udržoval bodový náskok, který mu zůstal až do konce utkání. Obránci i v tomto utkání využili kombinovaného obranného systému, protože i v týmu Brna byl velice nebezpečný útočník hráč. Nejvyšší úspěšnost obrany byla ve třetí čtvrtině a to 76,2%. Počet faulů 27.

Tabulka č. 7

První čtvrtina se obraně výrazně vyvedla a byla nejlepší ze všech čtvrtin. Obrana hrála pouze osobní obranný systém a nejhůře ho zahrála ve čtvrté čtvrtině, kde se úspěšnost pohybovala na 28,6%. Nejlepší čtvrtina z pohledu obrany byla první čtvrtina s úspěšností 77,3%. Počet faulů 21.

Tabulka č. 8

Písek celé utkání dotahoval bodový stav a druhá čtvrtina se obraně vůbec nepovedla, úspěšnost klesla na 33,3%. Obránci využili nejlépe osobního obranného systému v první čtvrtině, úspěšnost byla 59,1%. Počet faulů 24.

Tabulka č. 9

Obránci odvedli ve všech čtvrtinách kvalitní obranu, převážně osobní. Nejvyšší úspěšnost byla v první čtvrtině a to 73,7%. Hráči Písku dovedli toto utkání do konečného vítězství a vyhráli o 20 bodů. Počet faulů 23.

Tabulka č. 10

Zápas s USK je pro Písecké hráče těžký v útoku i v obraně, protože hráči USK jsou výškově i silově dobře vybaveni. Zajímavostí v tomto zápase je i fakt, že hráči Písku dali ve čtvrté čtvrtině pouze 3 body. Obrana byla nejúspěšnější ve druhé čtvrtině s 66,7%, kdy využila převážně zónové obrany. Počet faulů 25.

Tabulka č. 11

Hráči Písku drželi krok s Pardubicemi po první dvě čtvrtiny a bodový stav byl rozdílný na pouhých pár bodů. Ve zbývajících dvou čtvrtinách se v obranné fázi nedařilo a Pardubice toto utkání dovedly to vítězného konce. Nejúspěšnější čtvrtina pro obranu byla druhá čtvrtina s 59,1%. Počet faulů 20.

Tabulka č. 12

Obránci využili osobní obranný systém ve třech čtvrtinách. Pro malou úspěšnost tohoto obranného systému ve třetí čtvrtině se rozhodli po zónový obranný systém ve čtvrté čtvrtině. Toto rozhodnutí se ukázalo správné a úspěšnost obrany v této čtvrtině byla 81,8% a písecké družstvo vyhrálo toto utkání. Počet faulů 26.

Tabulka č. 13

Ve třetí čtvrtině se sledovanému družstvu v obraně vedlo nejméně. K dobrému výsledku určitě přispěla druhá čtvrtina, ve které byla úspěšnost obrany 71,4% a soupeři zaznamenali pouze 8 bodů. V první čtvrtině se obránci pokusili hrát více zónovou obranu, ale od druhé čtvrtiny přechází ve větší míře k osobní obraně. Počet faulů 20.

Tabulka č. 14

Toto utkání bylo napínavé až do posledního okamžiku. Domníváme se, kdyby se zvýšila efektivita nad 45,5% mohlo to vést k navýšení rozdílu bodů mezi družstvy a možnému vítězství hráčů Písku. Pozorované družstvo prohrálo o 3 body. Počet faulů 20.

Tabulka č. 15

V tomto utkání se obráncům nedařilo ve druhé a čtvrté čtvrtině, kdy byla úspěšnost obrany 47,4% a 47,8%. Obránci využili v první čtvrtině osobního obranného systému s úspěšností 77,3%. V ostatních čtvrtinách zapojili i zónový obranný systém, což je nejpatrnější ve čtvrté čtvrtině. Píseční hráči prohráli o 10 bodů a zaznamenali 33 faulů.

Tabulka č. 16

I v tomto utkání použili hráči Písku kombinovaného obranného systému. Po prvních dvou čtvrtinách se oba soupeři nevzdálili na vyšší bodový rozdíl. Rozhodla třetí čtvrtina, kdy se úspěšnost obrany pohybovala pouze na 31,8%. Můžeme říci, že tato čtvrtina rozhodla o prohře sledovaného družstva. Počet faulů 16.

Tabulka č. 17

V tomto zápase využívali obránci spíše osobní obrany. Rozhodující byla třetí čtvrtina ve které byla úspěšnost obrany 81,8%. Mužstvo Písku toto utkání dotáhlo do vítězného konce. Počet faulů 26.

Tabulka č. 18

Obránci využívali pouze osobního obranného systému a úspěšnost ve čtvrtinách byla pozorovaná zejména ve třetí čtvrtině, kdy úspěšnost činila 72,8%. Píseckým hráčům se dařilo v osobní obraně a ve třetí čtvrtině si vytvořili bodový náskok, který si udrželi až do vítězného konce. Počet faulů 17.

Tabulka č. 19

Obránci měli opět těžké utkání proti daleko vyšším soupeřům. Píseční odvedli dobré výkony v obraně ve druhé čtvrtině s úspěšností 59,1% a bodový rozdíl byl pouze 5 bodů. V následujících čtvrtinách však úspěšnost obrany klesla a zápas pro písecké skončil porážkou o 13 bodů. Počet faulů 25.

Tabulka č. 20

V tomto utkání byla rozhodující třetí čtvrtina ve které se úspěšnost obrany pohybovala na 76,2% a bodový rozdíl byl pouze dvoubodový. Dále je zde důležitá čtvrtá čtvrtina, kdy efektivita obrany klesla na 47,6% a Písek toto utkání prohrál. V obraně značně převažoval osobní obranný systém. Počet faulů 24.

6. Návrh tréninkových jednotek pro nácvik obrany

Sledované družstvo využívá spíše osobního obranného systému, proto jsme se rozhodli vytvořit návrh na zlepšení výkonů v tomto obranném systému. Tréninková jednotka bude prováděna v délce 90 min. Charakteristika a struktura tréninkové jednotky je popsána v kapitole přehled poznatků. V tréninkových jednotkách, se zaměříme především na hlavní část, ve které by jsme rádi poskytli návrh cvičení pro zlepšení obranné činnosti. Úvodní a závěrečnou část popisovat u jednotlivých tréninkových jednotek nebudeme. Úvodní a závěrečnou část proto autor uvádí pouze obecně. Tématem práce není zlepšení činnosti v úvodní a závěrečné činnosti tréninkové jednotky, ale zlepšení v obranné činnosti, na kterou je zaměřena hlavní část.

Úvodní část

Úvodní část tréninku je obvykle dlouhá okolo 20min. Hráči nastoupí a trenér je seznámí s náplní tréninkové jednotky. Dále sem zařazujeme rozcvičení statickým protažením. Přecházíme postupně z jedné svalové partie na další, abychom žádnou nevynechali. Větší pozornost klademe na protažení více zatěžovaných svalových partií v hlavní části tréninku. Soustředíme se především na svaly přední a zadní strany stehenní, svaly bérce, zádové svaly, svaly pletence ramenního. Poté je důležité zahřátí, které provádíme nejčastěji během, poskoky atd.

Závěrečná část

Do závěrečné části můžeme zařadit nějaká herní cvičení, posilovací cvičení, ale především se v této části soustředíme na uvolnění svalových partií strečinkem. Protahovací cvičení jsou typem kompenzačním a regeneračním. Při výběru posilovacích cvičení vybíráme cviky na posílení horních a dolních končetin, ale hlavně také na posílení břišních a zádových svalů.

Příklady pro nácvik obrany používáme podle Pospíšila (2001, 149-162)

Tréninková jednotka č. 1

- **Obrana – obranný pohyb na místě (libovolný počet hráčů)**

Hráči jsou rozestaveni před trenérem tak, aby měli okolo sebe prostor. Na první trenérovo písknutí začínají s obranným pohybem na místě. Pohyb nohou musí být co nejrychlejší. Těžiště hráčů by mělo být položeno co nejnižší. Trenér ukazuje rukou, jaký dodatečný pohyb by měli hráči do obranného pohybu vložit. Hráči mohou vyskočit a simulovat střelbu, mohou udělat klik nebo padnout do sedu či lehu. Hráči mohou na trenérův pokyn udělat obranným pohybem dva kroky ve směru, který trenér určí. Po provedení těchto vložených pohybů pokračují hráči v intenzivním obranném pohybu na místě. Cvičení trvá asi 60 sekund a potom se opakuje. Počet opakování určí trenér.

- **Obrana – obranný pohyb v běhu (celý tým)**

Hráči stojí na koncové čáře a trenérův pokyn sprintují k opačné koncové čáře a potom pozpátku zpět. Vše se opakuje 4-krát. Při čtvrtém běhu pozpátku by měl trenér stanovit cíl na čáře trestného hodu, aby se hráči nezranili o zeď.

- **Obrana – obranný pohyb v běhu (celý tým)**

Hráči stojí za koncovou čarou. První hráč začíná v pravém rohu hřiště. Co nejrychleji couvá obranným pohybem k půlicí čáře. Zde mění směr a nyní již stranou, ale stále obranným pohybem, pokračuje k protější postranní čáře. Zde začne opět obranným pohybem couvat až k protější koncové čáře. Stranou, ale obranným pohybem se přesune po koncové čáře do protějšího rohu hřiště. Odtud provádí obranný pohyb vpřed k půlicí čáře. Podél této čáry se přesouvá opět bokem a od postranní čáry opět obranným pohybem vpřed až ke koncové čáře. Pohyb bokem podél této čáry ho dostane na místo, odkud původně vyběhl. Celý jeho pohyb nakreslil na hřišti osmičku.

- **Obrana – obranný pohyb na místě i v běhu (celý tým)**

Na koncové čáře jsou hráči rozestaveni ve třech zástupech. První trojice sprintuje k opačné koncové čáře, dotkne se jí rukou a obranným pohybem se dostane zpět. Druhá trojice zatím běží na místě v obranném postoji. Každá trojice obsahuje tento přeběh 3krát. Místo obranného pohybu mohou hráči běžet pozpátku.

- **Obrana – obranný pohyb – na lovce (celý tým)**

Pět hráčů, kteří jsou lovci a budou bránit, se může pohybovat pouze obranným pohybem od jedné postranní čáry k druhé. Dva se budou pohybovat po obou liniích prodloužené čáry trestného hodu, jeden po půlicí čáře a dva mezi nimi. Zbytek týmu je seřazen v zástupu za koncovou čarou. První hráč z tohoto zástupu se snaží přeběhnout celé hřiště. Hráči, kteří stojí na čarách, se ho snaží chytit. Pokud se jim to podaří, chycený hráč je „odměněn“ např. kliky, sprinty atd. Chytající hráči se mohou pohybovat pouze obranným pohybem po čarách napříč hřištěm.

- **Obrana – obranný pohyb a boj o míč po sprintu (2 – 15 hráčů)**

Hráči stojí okolo středového kruhu, ve kterém leží o jeden míč méně, než je hráčů. Hráči se začnou pohybovat obranným pohybem okolo kruhu. Jakmile trenér pískne, sprintují hráči k oběma koncovým čarám (hráč běží k čáře, která je mu blíže) a zpět, aby získali míč. Hráč, na kterého míč nezbude, jde ze hry. V dalším kole je opět o jeden míč méně, než je hráčů. Hraje se do chvíle, kdy se poslední dva hráči utkají o poslední míč.

Tréninková jednotka č. 2

- **Obrana – přistoupení k hráči, který dribloval (2 hráči)**

Tým je rozdělen do dvojic. Hráči stojí čelem proti sobě ve vzdálenosti 3 metry. Každá dvojice má míč. Hráč s míčem přihraje druhému, jde za přihrávkou a začíná bránit. Hráč, který má nyní míč, fintuje 3 přihrávky, které se obránce snaží pokrýt. Obránce potom obranným pohybem vycouvá do původního postavení, dostává míč a vše se opakuje. Cvičení pokračuje asi 2 minuty. Bráněný hráč hraje jako by již nesměl driblovat. Lze také přidat fintování střelby. Obránce musí zůstat v nízkém obranném postoji s jednou rukou nataženou proti míči. Neměl by vyskakovat nebo se z obranného postoje vztyčit.

- **Obrana – přistoupení k hráči, který dodribloval (6 hráčů)**

Dva obránci začínají uvnitř vymezeného území čelem k trenérovi, který stojí nad tímto územím. U postranních čar stojí dva hráči s míči. Na písknutí se obránci rozběhnou k hráči s míčem a asi 3 metry před ním zaujmou obranný postoj. V této chvíli začne útočník pohybovat míčem co nejrychleji do všech směrů, zatímco obránci se snaží pohyb míče vykryt pohybem rukou. Tlak na míč trvá 20 – 30 sekund a potom trenér pískne a hráči si vymění role. Útočníci zasprintují na opačnou stranu hřiště.

- **Obrana – přistoupení k hráči, který dodribloval (10 hráčů)**

Hráči jsou seřazeni na koncové čáře. Prvních 5 hráčů by mělo mít míč. Jeden trenér stojí nad vymezeným územím a druhý na protější čáře trestného hodů. První hráč přihrává trenérovi a ihned proti němu vyběhne s rukou nahoře, aby zabránil vystřelení. Těžiště má ale nízko, je ve správném obranném postoji. Potom dostane míč zpět, přihrává ho trenérovi na opačné polovině a cvičení se opakuje.

- **Obrana – přistoupení k hráči, který dodribloval (3 hráči)**

Hráči hrají vlastně dětskou hru na prostředního. Jeden z krajních hráčů má míč a je bráněn obráncem. Hráč s míčem se snaží přihrát protějšímu hráči, který stojí ve vzdálenosti okolo 4 – 5 metrů. Nesmí driblovat, ani přihrávat lobem. Může pouze pivotovat, fintovat přihrávku míčem, pohybem těla nebo očima. Pokud se obránci míče dotkne nebo ho chytí, hráči si vymění role.

- **Obrana – přistoupení k hráči, který dodribloval (10 – 12 hráčů)**

Dvě řady hráčů stojí proti sobě ve vzdálenosti 3 – 4 metry. Míč je na začátku jedné řady. Hráč s míčem přihrává do protější řady a jde za míčem, aby bránil hráče, kterému míč poslal. Tento hráč nesmí driblovat a snaží se přihrát do opačné řady tak, aby se obránci míče ani nedotkl. Obránci brání míč rukama a snaží se ho chytit nebo alespoň dotknout. Měl by na míč vyvinout velký tlak, aniž by fauloval. Přihrávající se učí fintovat míčem, očima i pohybem těla. Učí se pivotovat a správně přihrát okolo obránci nebo nad ním. Příjemce přihrávky může udělat jeden krok, aby míč chytil.

- **Obrana – přistoupení k hráči, který dodribloval (10 hráčů)**

Hráči utvoří dvojice. Jeden z nich stojí jednou nohou ve vymezeném území a druhý u tříbodové čáry čelem proti partnerovi. Vnější hráči jsou rovnoměrně rozestaveni okolo tříbodové čáry. Tito hráči si začnou přihrávat míč na okolo. Vždy, když má jeden hráč míč, jeho obránce vysprintuje od vymezeného území a snaží se zabránit střelbě (vyběhnout může jen tehdy, když jde míč na jeho hráče). Jakmile hráč pošle míč dál, vrátí se obránce k vymezenému území, které neopustí, dokud nedostane míč opět jeho hráč. Cvičení lze rozvíjet tím, že přihrávající přeběhne přes vymezené území do nové pozice. Jeho obránce se přemístí tak, aby stál opět proti tomuto hráči, ale zůstává jednou nohou ve vymezeném území. Pomocí tohoto cvičení mohou hráči pochopit pojem silné a slabé strany.

Tréninková jednotka č. 3

- **Obrana – nácvik obrany „pomoz a vrať se“ (4 hráči)**

Jeden útočník s míčem je připraven u půlicí čáry, asi 4 metry od pravé postranní čáry. Na silné straně v rohu hřiště stojí jeho spoluhráč, který chce střílet za 3 body. U obou těchto hráčů stojí jeden obránce. Hráč s míčem se pokusí přehrát svého obránce a skórovat. Obránce se ho však snaží navést ke koncové čáře, kde mu s obranou vypomůže druhý obránce. Tento hráč vypomůže s obranou u míče a vrátí se, aby zabránil střelbě. Ramena má souběžně s postranní čarou a zároveň musí vidět svého hráče. Nesmí dopustit vniknutí ke koši. Pokud hráč s míčem přihraje do rohu, musí vypomoci obránce přihrávajícího.

- **Obrana – nácvik obrany „pomoz a vrať se“ (6 hráčů)**

Cvičení je také vhodné pro nácvik vhodné napadání mezer v obraně, nácvik přesných přihrávek a obsazení střelecké pozice. Obránci procvičují akci „pomoz a vrať se“. Jeden útočník stojí nad vymezeným územím a dva na křídlech. Proti těmto hráčům stojí 3 obránci, kteří hrají volně, ale mají za úkol zamezit průnikům. Míč má hráč na křídle, který proniká do mezery mezi obránci. Jakmile je průnik zastaven, přihrává míč na středního hráče a ten ho ihned pošle dál na opačné křídlo, které může nebráněno střílet. Obránci berou útočníky na záda. Trenér by měl dohlédnout, aby hráči pronikali ke koši a ne do šířky útočné poloviny. Hráči by měli vést průnik do té doby, dokud není obránce zastaven. Obránci se musí soustředit na obranu „pomoz a vrať se“.

- **Obrana – nácvik zdvojení hráče s míčem (4 hráči)**

Dva útočníci jsou připraveni na obou křídlech. Obě křídla brání 2 obránci. Uprostřed hřiště, nad tříbodovou čarou je trenér s míčem. Přihraje pravému křídlu, které dribluje ke koncové čáře. Jeho obránce se snaží úniku zabránit. Druhý obránce se přesune do pomocného postavení a poté pomůže prvnímu obránci zastavit hráče s míčem (zdvojí ho). Zastavený hráč přihrává míč na trenéra a ten okamžitě na nyní nebráněné levé křídlo, které začne driblovat ke koncové čáře. Druhý obránce sprintuje zpět za svým levým křídlem a snaží se křídlu zabránit v úniku s míčem. První obránce zaujme pomocné postavení a pomůže levé křídlo zdvojit u koncové čáry. Potom jde míč opět na trenéra, který si může vybrat, komu přihraje. Pokud ale pustí míč na zem, nebo ho kutálí, nastává boj o míč a dvojice, která ho získá, útočí v situaci 2 na 2.

- **Obrana – nácvik zdvojení hráče s míčem (8 – 10 hráčů)**

V každém rohu poloviny hřiště jsou připraveni 2 hráči. Jeden je útočník a druhý obránce. Útočník dribluje podél půlicí čáry z jednoho rohu do druhého. Jeho obránce ho samozřejmě následuje a asi v polovině vzdálenosti se do obrany zapojí obránce z protějšího rohu a útočníka zdvojí. Útočník je nucen se zastavit a přihrát do rohu. Obránce, který vypomáhal se zdvojením se musí přesunout ke svému útočnickovi, který má nyní míč a začíná driblovat podél postranní čáry do rohu u koncové čáry. V polovině vzdálenosti se do obrany zapojí obránce z rohu u koncové čáry a útočníka zdvojí. Takto cvičení pokračuje dokola hřiště. Obránci nesmí pustit útočníky do středu hřiště.

- **Obrana – nácvik zdvojení hráče s míčem v situaci 2 na 1 (6 a více hráčů)**

Cvičení je vhodné pro nácvik zdvojování. Hřiště je rozděleno podélně na dvě poloviny a hráči jsou rozděleni do trojic. Dvě skupiny hrají současně každá na jedné polovině. Každá skupina má míč. Jeden hráč je útočník a dva jsou obránci. Útočník se musí dostat na druhou stranu hřiště přes dva obránce. Pokud se mu to podaří, nebo když míč získá obrana, vrátí hráč míč na původní místo. Jeden obránce jde útočit a útočník se stává druhým obráncem. Hráči mohou hrát jen na své podélné polovině. Útočník by měl být agresivní a nesmí se bát ztráty míče. Jeho hru lze omezit časem.

- **Obrana – nácvik zdvojení hráče s míčem v situaci 5 na 1 (alespoň 6 hráčů)**

Pět obránců se bez faulů snaží zabránit jednomu hráči s míčem, aby přešel přes hřiště. Obránci musí pracovat jako jeden tým a neustále se snaží útočníka zdvojovat a vytvářet obranné pasti. Útočník může pouze driblovat a využít své rychlosti. Hráči hrají jen v určitém časovém limitu (např. 10 sekund).

Tréninková jednotka č. 4

- **Obrana – nácvik zdvojení hráče s míčem v situaci 2 na 1 po sprintu (3 hráči)**

Cvičení začíná se třemi hráči na koncové čáře, kteří stojí na šířku vymezeného území. Trenér pískne, hráči sprintují k protější koncové čáře, aby se jí dotkli a sprintovali zpět. Jakmile se protější čáry dotknou, nahodí trenér u tohoto koše míč na desku. Hráči o míč bojují a ten, který ho získá, pokračuje k původnímu koši proti zbývajícím dvěma hráčům. Jestliže útočník mine při střelbě koš, všichni tři doskakují a hrají dál, dokud někdo neskóruje. Hráč, který skóroval, jde ze hřiště. Zbývajícím musí sprintovat k opačné koncové čáře, dotknout se jí a sprintovat zpět. Cvičení potom pokračuje s novou trojicí. V tomto cvičení se nevhazuje a ostatní hráči povzbuzují hráče na hřišti. Trenér by měl klást důraz na obranu a blokování střelce.

- **Obrana – hra 3 na 3 s vyhledáním útočníka (min. 6 hráčů)**

Hráči jsou rozděleni do trojic ve čtyřech rovnocenných týmech (12 hráčů). Trojice obránců stojí pod košem na koncové čáře a je otočena zády do hřiště. Trojice útočníků stojí na tříbodové čáře čelem proti koši, přímo proti obráncům. Jeden je uprostřed a dva po stranách. Trenér s míčem stojí v zámezí za postranní čarou, aby neviděn obránci přihrál na některého z útočníků. Příjemce přihrávky začne hrát ihned po chycení míče na koš. Obrana se musí otočit a začít bránit. Obránci ale nesmí bránit útočníka, který stojí právě proti nim. Akce pokračuje, dokud útočníci neskórují, nebo míč nezíská obrana. Pozice obránců je třeba vždy změnit, aby nebránili ze stejného místa. Střídají se i útočníci. Obránci musí koš ubránit 3 krát za sebou, aby mohli tuto roli opustit. Jestliže dostanou koš nebo si útočníci míč doskočí, obránci jsou zpět na nule.

- **Obrana – hra 3 na 3 ve vymezeném území (6 hráčů)**

Cvičení začíná jako hra 3 na 3. Každý tým je složen rovnocenně (např. 2 dlouzí hráči a jeden rozehrávač, nebo jedno křídlo, jeden centr a jeden rozehrávač). Pravidla jsou jednoduchá. Hráči hrají ve vymezeném území 3 na 3. Hranice vymezeného území jsou hranicemi hřiště. Žádný z hráčů nesmí míčem udeřit o zem více jak třikrát. Obránce se musí učit nereagovat na fintování útočníka, jinak těžko zastaví jeho průnik ke koši. Trenér vystřelí míč z čáry trestného hodu a v tomto momentě se začíná hrát. Hráči musí bojovat o pozice, míč získat a dát koš. Oba týmy střelí na stejný koš. Hra bude agresivní, ale ať jí hráči hrají naplno. Po každém koši vhazuje míč do hry trenér. Pokud chtějí hráči dostat k míči a skórovat musí brát soupeře na záda po každé střele. Tým, který střelí 6 bodů je vítězem.

- **Obrana – hra 3 na 3 (9 – 12 hráčů)**

Hráči hrají 3 na 3. Vítěz zůstává a poražení jdou ze hry. Útok získává 1 bod za koš a obrana 1 bod za získání míče. Obrana může získat i 4 body najednou, pokud nenechá útočníky přihrát do 5 sekund.

- **Obrana – hra 3 na 3 (9,12 nebo 15 hráčů)**

Hráči jsou rozestaveni na polovině hřiště ve třech řadách. První tři hráči v řadách jsou obránci a další tři útočníci. Hráči hrají 3 na 3 s využitím akcí hodů a běhů, klon od míče a klon k míči. Obránci se samozřejmě snaží ubránit koš. Pokud míč získá obrana nebo padne koš, obránce musí míč přihrát do postranní řady. Odsud putuje míč do prostřední řady a vše se hraje nanovo. Bývalí útočníci se stávají obránci, obránci jdou do zámezí a nakonec řad. Útok začíná útočit ve chvíli, kdy se míč dostane k prostřednímu hráči. Obránci se musí velmi rychle domluvit, kdo koho bude bránit. Trenér by se měl soustředit na první přihrávku a pohyb bez míče. Obránci si také musí poradit se klony.

Tréninková jednotka č. 5

- **Obrana -hra 3 na 3 bez driblinku (minimálně 6 hráč, nejlépe ale 3-4 týmy po 3 hráčích)**

Tři obránci hrají celoplošný presink již od chvíle, kdy se soupeři snaží vhodit míč do hry. Hráči nesmí driblovat. Toto cvičení klade důraz na pohyb bez míče, protože bez důrazných úniků a prudkých přihrávek se hráči nemohou dostat do střelecké pozice. První 3 hráči hrají, dokud nevstřelí 2 koše. Tým, který prohrál, zůstává na hřišti a brání se proti čerstvým útočnickům. Pokud některá trojice brání slabě, zůstává na hřišti několik minut, je velmi unavená, a to hráčům ztěžuje skórovat po zisku míče. Pokud má trenér vynikající obránce, může útočnickům dovolit dlouhou přihrávku nebo jeden dva driblinky.

- **Obrana – hra 3 na 3 bez driblinku (6 hráčů)**

Na polovině hřiště stojí 3 útočníci a 3 obránci. Cílem cvičení je, aby si tým přihrál 10 krát po sobě. Hráči nesmí driblovat. Útočníci se musí nabízet pro přihrávku. Cloní se a sbíhají ze clon. Protože útočníci nesmí driblovat, může být obrana velmi agresivní a přihrávky vychytávat. Jakýkoli dotyk míče znamená pro obranu zisk míče. Obránci nesmí faulovat. Později můžeme povolit přebírání nebo naopak dovolit útočnickům 1-2 driblinky po každé přihrávce.

- **Obrana – hra 4 na 4 s odměňováním obrany (8 hráčů)**

Cvičení je hrou 4 na 4. Klíčovým momentem je v tomto cvičení odměňování obrany místo útoku. Útok musí dát koš, aby získal privilegium bránit. Obrana získává 1 bod za obranný doskok a 2 body za získání míče ze hry. Tři body získá obrana tím, že nedovolí útočnickovi přihrát do 5 sekund. Pokud obránci získají míč ze hry dobrou obranou, útok musí ze hry. Jestliže útočníci vstřelí koš získávají možnost bránit a do hry nastupuje další útok. Týmy hrají do 10-12 bodů. Obranu lze také penalizovat za koše, které dostane z pozic, které trenér přikázal bránit s největším důrazem (např. z vymezeného území nebo za tři body).

- **Obrana – hra 4 na 4 s odměňováním obrany (12-15 hráčů)**

Tým je rozdělen na 3 družstva. Hraje se 4 na 4. Útočníci mohou hrát cokoliv, aby skórovali. Pokud se obráncům podaří útok zastavit, zůstávají na hřišti a získají 1 bod. Trenér kontroluje hru, zastavuje ji a mění týmy. Například tým 1 brání a tým 2 útočí. Pokud útočník úspěšně unikne po koncové čáře, trenér hru zastaví a obránce stáhne ze hry. Útočníci se stanou obránci a do útoku nastupuje nový tým číslo 3. Trenér nic neopravuje, pouze označuje obranné chyby a mění týmy. Hráči by si měli sami uvědomit, proč šli ze hry. Odchod ze hry a příchod do hry by měl probíhat velmi rychle, aby se udržela intenzita cvičení. Vítězem je tým, který získá obranou 5 bodů.

- **Obrana – hra v modelové situaci 4 na 4 (minimálně 8 hráčů)**

Podél tříbodové linie jsou rozestaveni 4 útočníci. Na koncové čáře stojí 4 obránci. Všichni obránci stojí na šířku vymezeného území, dva po levé a dva po pravé ruce trenéra, který má míč. Trenér přihraje kterémukoliv útočníkovi. Všichni hráči začínají hrát normální basketbal 4 na 4 (trenér může omezit ve hře cokoliv chce podle toho, čeho chce dosáhnout). Obrana odstupuje ze slabé strany. Obránci musí útočnický 3 krát zastavit. Co znamená zastavit, určí trenér. Obránci musí blokovat útočnický po vystřelení. Zároveň hrají tak, že se žádný z útočnicků nesmí dostat ke koši driblinkem. Obránci nesmí pustit útočnický ke koši po koncové čáře. Každý střelecký pokus útočnicků musí být bráněn.

Tréninková jednotka č. 6

- **Obrana – hra 5 na 5 z důrazem na obranu (10 hráčů)**

Hráči hrají v pěticích proti sobě. Pokud chce tým získat bod, musí skórovat, tím se vrátit do obrany, získat míč a opět v útoku skórovat. Pokud se týmu něco z těchto požadavků nepodaří uskutečnit, získává bod soupeř. Pokud chce trenér obranu zdůraznit ještě více, hráči musí ubránit svůj koš 2 krát za sebou. Celé cvičení je jednoduché, ale skvěle pomáhá zvýšit intenzitu utkání.

- **Obrana – hra 5 na 5 s presinkem na míč a obranou přihrávek (10 hráčů)**

Jeden tým brání a druhý útočí. Jeden z útočnicků má míč a může na útočné polovině driblovat. Brání ho obránce, který se snaží zastavit jeho driblink. Ostatní útočníci jsou do té doby nečinní. Ostatní obránci zaujímají pozice vhodné pro zachycení přihrávky. Své pozice musí neustále upravovat, protože situace se neustále mění v důsledku pohybu hráče s míčem. Jakmile je driblink zastaven, obránce toho hráče musí vytvořit velký tlak na míč a ostatní útočníci se snaží uvolnit a jejich obránci zabránit přihrávce. Cílem cvičení je získat přihrávku, nebo útočníka nenechat přihrát do 5 sekund. Pokud útok přihráje má nového driblujícího i jeho obránce.

- **Obrana – hra 5 na 5 s omezením driblinku, s presinkem na míč a obranou přihrávek (10 hráčů)**

Útočící hráči začínají u půlicí čáry. Útočník může driblovat jen třemi údery. Jakmile míč chytí, jeho obránce křikne domluvený povel, kterým upozorní ostatní obránci, aby nenechali útočníky přihrát. Cílem obrany je přinutit útočníky, aby třikrát porušily pravidlo 5 sekund při držení míče. Potom se hráči vymění. Cvičení lze hrát i na celém hřišti s vhadzováním proti celoplošné obraně.

- **Obrana – hra 5 na 5 s jedním driblujícím, s presinkem na míč a obranou přihrávek (10 hráčů)**

Pět útočnicků hraje proti 5 obráncům. Útok hraje v rozestavění 1-2-2. Driblovat může pouze střední rozehrávač, a to jen nad čarou trestného hoďu směrem k postranním čarám. Útočníci si musí přihrát 10 krát po sobě. Každý hráč musí míč držet alespoň jednou, ale nikdy déle než 3 sekundy. Pokud se to útočnickům podaří, získávají bod. Obrana získává bod za každé přerušení přihrávek nebo za získání míče. Obránci mohou hrát osobní i zónovou obranu. Útočníci by měli provádět ostré úniky, zadní vrátka, clony, fintování a měli by si pečlivě chránit míč. Hráči by měli fintovat i očima, pohybem hlavy nebo přihrávkami. Obránci by měli bránit těsně, předvídat, přetáčet se, proklouzávat a vypomáhat si. Každý faul znamená bod pro druhý tým. Cvičení je pro oba týmy zároveň cvičením kondice. Výborný tým útočnicků může hrát i proti 6 obráncům. Slabší obránci mohou hrát proti menšímu počtu útočnicků. Jinou variantou je snížení počtu přihrávek před stělbou. Hráči získávají 2 body za koš a 1 bod za doskok míče.

- **Obrana – nácvik periferního vidění v obraně (6 nebo více hráčů)**

Tři útočníci s míčem stojí za tříbodovou čarou a přihrávají si. Jejich čtvrtý spoluhráč se pohybuje v prostoru ohraničeném touto čarou. Ve stejném prostoru jsou i 2 obránci, kteří mají zabránit přihrávce na čtvrtého útočníka. Obránci musí míč 3 krát zachytit, aby mohli být vystřídáni. Trenér by měl dohlédnout, aby obránci sledovali hru a viděli současně míč i hráče, kterého brání.

Tréninková jednotka č. 7

- **Obrana – obranný pohyb (celý tým)**

Hráči začínají pod košem, kde zaujmou správný obranný postoj. V tomto postoji se přesunují k půlicí čáře. Po dosažení této čáry se natáčí a pokračují diagonálně k postranní čáře (na úroveň čáry trestného hodu). Jakmile se této čáry dotknou, pokračují napříč hřištěm k opačné postranní čáře. Zde provedou 10 kliků a potom dokončí diagonální přesun pod původní koš. Při obranném pohybu může trenér hráčům přihrávat. Hráči by neměli v obranném pohybu křížit nohy a jejich těžiště by mělo zůstat velmi nízko po celou dobu cvičení.

- **Obrana – obranný pohyb na místě i v běhu (1 hráč)**

Tým je seřazen v rohu hřiště. První hráč se otočí zády k protějšímu koši a provádí na místě obranný pohyb dokud trenér nepískne. Po písknutí provádí obranný pohyb směrem k postranní čáře. Ve stejnou chvíli nastupuje na jeho místo další hráč, který opět provádí obranný pohyb na místě. Jakmile první hráč doběhne k postranní čáře začne se k postranní čáře pohybovat obranným pohybem druhý hráč. První hráč se u postranní čáry natočí diagonálně a přesune se obranným pohybem k protější postranní čáře, asi na úroveň čáry trestného hodu. Potom pokračuje stejným způsobem k půlicí čáře, k čáře trestného hodu a ke koncové čáře. Hráči nesmí křížit nohy, těžiště musí mít posazeno nízko a hlavu nahoře.

- **Obrana – návrat do obrany (celý tým)**

Polovina týmu je rozestavěna na jedné koncové čáře a druhá polovina na druhé koncové čáře. Cvičení se hraje 3 – 5 minut. Na písknutí vyběhnou hráči z jedné koncové čáry, běží k opačné a potom zpět na čáru trestného hodu. Tuto vzdálenost musí překonat do 10 sekund. Po 10 sekundách zazní další signál, na který se rozběhnou hráči z opačné koncové čáry. Takto se hráči střídají po předem určený čas.

- **Obrana – výskoky se zakončením po obranném pohybu (1 hráč)**

Hráč začíná na koncové čáře. Běží přes celé hřiště cik cak obranným pohybem, ruce do stran, hlavu nahoře. Poté, co se dotkne protější koncové čáry sprintuje k nejbližšímu koši, bere ze země míč a 7 – 10 krát ho nahodí ve výskoku o desku. Po posledním nahození skóruje. Potom sprintuje k protější čáře trestného hodu. Při výskocích by měl být míč neustále nad hlavou hráče a jeho kolena by neměla být příliš pokrčena.

- **Obrana – obranný pohyb, boj o míč a útok 1 proti 2 (3 hráči)**

Hráči se ve cvičení učí, jak se pohybovat v obraně a jak přejít do protiútoků. Trojice hráčů stojí u koncové čáry. Trenér jim vydá pokyn ke sprintu k čáře trestného hodu. Na této čáře provádí na místě obranný pohyb v nízkém obranném postoji. Trenér drží míč oběma rukama a obránci reagují svým pohybem na pohyb míče do strany, vpřed či vzad. Celá akce trvá asi 30 sekund. Potom trenér pískne, což pro hráče znamená, že mají sprintovat ke koncové čáře, na které začínali. Potom se obrátí, lokalizují míč, který trenér kutálí do hřiště. Hráči o míč bojují. Ten, který ho získá, zaútočí proti dvěma zbývajícím hráčům, kteří jsou nyní obránci. Pro intenzitu cvičení je důležité, aby hráči pracovali na místě v obranném pohybu alespoň 30 sekund. Při pohybu ve směru pohybu míče by neměli hráči poskakovat, ale měli by klouzat nohama po zemi. Cvičení lze hrát i s pěti hráči. Hráč, který získá míč, zavolá dvě jména, což budou jeho útočící spoluhráči. Hrají teď 3 na 2.

Tréninková jednotka č. 8

- **Obrana - driblink se stínovou obranou (2 hráči)**

Hráči hrají 1 proti 1. Obránce má ručník, který drží v obou rukou před koleny. Má zároveň rovná záda a nízký postoj. Hráč s míčem dribluje ze strany na stranu a snaží se obránce obejít. Obránce brání v obranném postoji a postavení a snaží se být neustále před útočníkem. Pokud útočník obránce obejde, musí na něho počkat, aby mohl pokračovat v bránění. Jakmile hráči přejdou hřiště, vymění si role. Driblující může měnit směr přehozením míče mezi nohama, za zády, obrátkou nebo si míč přehodí před tělem. Najednou může hrát několik dvojic. Místo ručníku lze použít i švihadlo.

- **Obrana – nácvik obrany s odstupováním k míči (8 – 10 hráčů)**

Čtyři útočníci jsou rozestaveni po celém obvodu tříbodové čáry. Dva stojí blíže ke koncové čáře a dva spíše nad čarou trestného hodu. Proti nim stojí jejich obránci. Útočníci si přihrávají míč. Obránci musí reagovat na pohyb míče a měnit své postavení v závislosti na tom, jestli jsou na silné straně (na straně míče) nebo na slabé straně (strana bez míče). Zpočátku si útočníci nesmí přihrávat příliš rychle, aby obránci mohli správně zaujmout svoje obranné postavení. Později se cvičení zrychluje a komplikuje. Přihrávky mohou jít rychleji za sebou, jeden hráč může proběhnout vymezeným územím, jiný může naznačit vniknutí s míčem ke koši atd. Nakonec hrají hráči 4 na 4, kdy útočníci určitou dobu „vodí“ obránce přihrávkami. Potom lze na trenérův signál hrát skutečnou hru 4 na 4 na polovině hřiště.

- **Obrana – hra 3 na 4 s přetáčením obránců (minimálně 7 hráčů)**

U jednoho koše stojí proti 4 útočníkům 3 obránci. Všichni jsou rozestaveni okolo tříbodové čáry. Trenér zahajuje cvičení přihrávkou na jednoho z útočníků. Obrana se musí přetočit, aby žádný z útočníků nestřílel nebráněn. Útočníci se nesmí pohybovat, mohou si jen přihrávat a střílet. Obrana musí ubránit 3 střelecké pokusy. Nebráněný střelecký pokus znamená pro obranu minusový bod.

- **Obrana – nácvik periferního vidění v obraně (6 hráčů)**

Dva obránci stojí nad vymezeným územím. Jeden útočník je postaven uprostřed a dva na křídlech, přibližně v oblasti třibodové čáry. Jeden hráč stojí na půli hřiště. Tento hráč vede míč a přihrává jednomu z trojice. Obránci se snaží přihrávku předvídat a míč vypíchnout. Začínající hráči se učí rozlišovat mezi fintováním přihrávky a přihrávkou. Cvičení lze obměnit pro čtveřici hráčů. Trojice je rozestavěna do trojúhelníku a hráči si přihrávají z vrcholu na vrchol. Jeden hráč se snaží míč zachytit. Trenér může tvar trojúhelníku měnit, aby si hráči zvykali na různé postavení útočníků.

- **Obrana – 2 na 2 se zdvojováním hráče na postu (4 hráči)**

Hráči jsou rozděleni na vnější hráče a hráče na postu. Útočník hraje na místě dolního posta a obránce ho brání ze strany koše. Míč má hráč na křídle, který je těsně bráněn. Tento hráč může přihrávat na posta nebo vystřelit, ale nesmí unikat ke koši. Obránce by měl ztížit přihrávku na posta co nejvíce. Jakmile přihrávka na posta projde, obránce křídla sběhne dolů, aby posta pomohl zdvojit. Pokud jde post s míčem na zem, snaží se mu tento obránce míč vypíchnout. V této chvíli by se mělo útočící křídlo přemístit do nového postavení, aby mohlo po případné zpětné přihrávce střílet za 3 body. Jestliže dojde ke zvojení pozdě, měl by se útočící post pokusit skórovat. Může také poslat zpětnou přihrávku na křídelního hráče, který vystřelí. Vnější hráč by si měl pro přihrávku sbíhat ke koncové čáře, protože tento pohyb ztěžuje obránci orientaci. Cvičení lze obměnit i tak, že na opačnou stranu přidáme druhého posta s obráncem a nad vymezené území postavíme jednoho vnějšího hráče. Další hráči vstupují do cvičení vždy poté, co obrana zachytí nebo doskočí míč. Noví hráči potom začínají jako útočníci, předcházející útočníci jdou bránit a obránci jdou ze hry.

7. Závěr a doporučení pro praxi

Závěr

- a) Pozorované mužstvo využívá více osobního obranného systému, protože se skládá z menších a rychlejších hráčů.
- b) V osobním obranném systému se dopouští více osobních chyb.
- c) Zónový obranný systém hráči v některých situacích používali zejména po úspěšném dosažení koše v útoku.
- d) V zápasech s Prostějovem a Brnem bylo vidět využití kombinovaného obranného systému, kdy čtyři hráči hrají zónu a jeden obránce brání nebezpečného útočníka soupeře.
- e) Z celkového počtu obranných zákroků ve všech utkáních vyplývá, že je efektivnější osobní obranný systém. Což není směrodatné, protože zónového obranného systému je v jednotlivých utkáních méně využito, proto při neúspěšném zákroku v tomto systému klesá daleko více jeho efektivita v tabulkových hodnotách. "
- f) Při pozorování jednotlivých čtvrtin ve všech dvaceti utkáních zjistíme, že úspěšnost osobní obrany z počtu osobních obran byla efektivnější v 51 čtvrtinách a úspěšnost zónové obrany z počtu zónových obran byla efektivnější ve 28 čtvrtinách. V jedné čtvrtině je poměr úspěšnosti shodný. I zde je však tento poměr zavádějící, protože zónová obrana nebyla vůbec využita ve 22 čtvrtinách. Při odečtení těchto čtvrtin dospějeme k počtu 29 čtvrtin ve kterých byl úspěšnější osobní obranný systém (z počtu osobních obran). Tím zjišťujeme, že pozorovaný tým má poměrně stejnou efektivitu v obranných systémech.
- g) Vytvořením návrhu tréninkových jednotek pro zlepšení obranné činnosti by jsme rádi zjistili, jestli po zařazení těchto jednotek do tréninku stoupne efektivita obranného systému. To ale není předmětem naší práce, ale mohlo by být cílem dalšího zkoumání.
- h) Výzkum naší práce je určen jako orientační vyhodnocení efektivity obranné činnosti pozorovaného družstva a jakékoliv rozšíření, nebo přesnější měření může být předmětem dalšího výzkumu.

Doporučení pro praxi

Autor by doporučoval zařadit do tréninku sledovaného družstva více cvičení na nácvik obrany. Zaměřil by se především na osobní obranný systém, který pozorované družstvo využívá v utkáních více. Důležitá jsou cvičení na zdokonalení obranných herních činností jednotlivce, neboť to jsou základní kameny pro další nácvik obranných herních kombinací a systémů.

8. POUŽITÁ LITERATURA

DOVALIL, J. et al.. (2005) *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia

FRÖMEL, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*.
Olomouc: UP.

GREGOR, R. et al. (1975). *Košková pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia

LEBEDA, L., VLACH, J. (1992). *Základy teorie a didaktiky basketbalu a volejbalu*.
Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP

MAČURA, P. (1994). *Teória a didaktika basketbalu*. Bratislava: Univerzita
Komenského

POSPÍŠIL, J. (2001). *Basketbalová cvičení*. Kroměříž: Vydáno vlastním nákladem

POSPÍŠIL, J. (2001) *Úspěšnější trénink v basketbalu*. Kroměříž: Vydáno vlastním
nákladem.

POSPÍŠIL, J.(n.d.) *Sborníky basketbalových textů. Obrana v basketbale*. Kroměříž:
Vydáno vlastním nákladem.

SMITH, R. (1998). *Velká encyklopedie basketbalu*. Praha: Svojtka a Co.

VANCIL, M., JOZWIAK, D. (1997). *NBA basketbal*. Praha: Svojtka a Vašut

VELENSKÝ, E. et al.. (1987). *Basketbal. Nové poznatky a zkušenosti z trenérské
praxe s družstvy všech výkonnostních úrovní*. Praha: Olympia

VELENSKÝ, M. – KARGER, J. (1999). *Basketbal (herní trénink, kondiční trénink,
technika, taktika)*. Praha, Grada publishing

VELENSKÝ, M. (1994). *Basketbal. Praktická cvičení pro školní TV*. Praha:
Karolinum

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Basketbal>

<http://readyhiphop.blog.cz/rubriky/basketball>

<http://www.srsni.com>

9. Přílohy

Příloha č. 1

Tabulka: Příklad záznamu poznatků během sledovaného utkání

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------|--------|--------|-------------------|-------------------|--------|--------|--------|-------------------|--------|--------|--------|-------------------|-------------------|--------|-------------------|-------------------|--------|----|--------|----|
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | Z | Z 2 | O | O 2 | O F | O 2 | O 2 | O F | O F | O 2 | O | O 2 | O 2 | O F TH 2 | O | O 2 | O 2 | O F TH 1 | O | O | O | O |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | O | O | O F | O | O 2 | O | O | O | O F | O | O F | O 2 | O | O 2 | O | O | O F TH 2 | O | O | O | O | |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | O | O 2 | O | Z | O | O F TH - | O 2 | O 2 | O | O F TH 2 | O F | O 2 | O | O F TH 1 | O | O | O 2 | O 2 | O | O | | |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | O | O | O 2 | O 2 | O F TH 2 | Z | O | O 2 | O | O 2 | Z | O | O 2 | O | O F TH 2 | O | O F TH 2 | O | O 2 | O | O 2 | |