

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Diplomová práce

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Výukový materiál k výuce basketbalu na Pedagogické fakultě Univerzity
Hradec Králové
Diplomová práce**

Autor: Bc. František Němec
Studijní program: N7504 – Učitelství pro střední školy
Studijní obor: Navazující magisterský – Prezenční
NSSKDE – Učitelství pro střední školy – dějepis
NSSKTV – Učitelství pro střední školy – tělesná výchova
Vedoucí práce: Mgr. Adrián Agricola, Ph.D.
Oponent práce: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Zadání diplomové práce

Autor: František Němec

Studium: P19P0799

Studijní program: N7504 Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství pro střední školy - dějepis, Učitelství pro střední školy - tělesná výchova

Název diplomové práce: **Výukový materiál k výuce basketbalu na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové**

Název diplomové práce AJ: The educational material for teaching basketball at Faculty of Education University of Hradec Králové

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Teoretickým cílem diplomové práce je charakterizovat basketbal, jeho historii, pravidla soutěže a popsat výuku basketbalu na různých stupních škol. Praktickým cílem je vytvoření metodických listů pro výuku basketbalu na PdF UHK. Práce bude primárně určena pro pedagogické pracovníky a studenty oboru tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání na PdF UHK.

Metody: analýza, syntéza, popis, explanace

Klíčová slova: basketbal, metodika, tělesná výchova, univerzita, výuka

Lebeda L. {\& Vlach J. (1992). *Základy teorie a didaktiky basketbalu a volejbalu*. Ústí nad Labem: UJEP.

Němec F. (2019). *Historie pardubického basketbalu. Bakalářská práce, Univerzita Hradec Králové, Fakulta tělovýchovy a sportu, Hradec Králové.*

Petera P. {\& Kolář P. (1998). *NBA historie a současnost*. Praha: Jan Vašut.

Psotta R. {\& Velenský M a kol. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum.

Táborský F. (2004). *Sportovní hry*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Adrián Agricola, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a pramenů pod vedením Mgr. Adriána Agricoly, Ph.D.

V Hradci Králové dne

.....

podpis

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

.....

podpis

Poděkování

Děkuji svému vedoucímu práce Mgr. Adriánu Agricolovi, Ph.D. za odborné vedení a poskytování rad při zpracovávání diplomové práce.

Anotace

NĚMEC, František. *Výukový materiál k výuce basketbalu na PdF UHK*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021. s. 87. Diplomová práce.

V diplomové práci je sepsána metodika basketbalu pro výuku předmětu basketbal na PdF UHK. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části je charakterizován basketbal. Je zde popsána jeho historie, pravidla, systém soutěží v ČR, basketbal ve školní tělesné výchově a herní činnosti, kombinace a systémy. Praktická část obsahuje výukový materiál, který by měl sloužit pro pedagogické pracovníky a studenty PdF UHK. Výukový materiál obsahuje metodiku, zásobník her a průpravných cvičení a také popis častých chyb.

Klíčová slova: basketbal; metodika; tělesná výchova; univerzita; výuka

Annotation

NĚMEC, František. *The educational material for teaching basketball at Faculty of Education University of Hradec Králové*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2021. p. 87. Diploma thesis.

This diploma thesis describes the methodology of basketball for education of the subject Basketball at PdF UHK. The work is divided into theoretical and practical part. The theoretical part characterizes basketball. It describes its history, rules, competitions system in the Czech Republic, basketball in school Physical Education and gaming activities, combinations and systems. The practical part consists of educational material, which should serve for pedagogical staff and students of PdF UHK. The educational material contains the methodology, a stack of games and preparatory exercises, as well as a description of common mistakes.

Key words: basketball; methodology; Physical Education; university; education

OBSAH

ÚVOD.....	10
1 PŘEHLED BASKETBALU	11
1.1 Charakteristika basketbalu	11
1.2 Historie basketbalu ve světě.....	11
1.3 Historie basketbalu v Čechách	12
1.4 Systém soutěží v ČR	14
1.5 Pravidla basketbalu	16
1.6 Jiné formy basketbalu.....	19
2 TEORIE HERNÍCH ČINNOSTÍ, KOMBINACÍ A SYSTÉMŮ	20
2.1 Herní činnosti jednotlivce	20
2.2 Herní kombinace	26
2.3 Herní systémy.....	28
3 BASKETBAL VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ.....	31
3.1 Basketbal ve školních osnovách.....	31
3.2 Didaktické styly.....	32
3.3 Didaktické pojetí výuky	32
3.4 Metodika výuky.....	33
3.5 Problémy ve výuce basketbalu.....	36
4 CÍL PRÁCE A ÚKOLY PRÁCE	38
4.1 Cíl práce	38
4.2 Úkoly práce:	38
5 METODIKA PRÁCE.....	39
5.1 Charakteristika předmětu Sportovní hry 3	39
5.2 Charakteristika vyučovací hodiny basketbalu na PdF UHK.....	39
5.3 Metody práce.....	40
6 VÝSLEDKY PRÁCE	41
6.1 Hry s basketbalovým zaměřením do rušné části hodiny	41
6.2 Útočné herní činnosti jednotlivce.....	45
6.2.1 Uvolňování s míčem na místě	45

6.2.2 Uvolňování s míčem v pohybu.....	48
6.2.3 Střelba z místa	50
6.2.4 Střelba po zastavení (stop jump)	53
6.3 Útočné herní činnosti jednotlivce II.	54
6.3.1 Střelba z pohybu (dvojtakt)	54
6.3.2 Doskakování (útočné, obranné).....	57
6.3.3 Přihrávání a chytání míče	59
6.4 Obranné herní činnosti jednotlivce	65
6.4.1 Krytí útočníka s míčem na místě.....	66
6.4.2 Krytí útočníka s míčem v pohybu	67
6.4.3 Krytí útočníka při střelbě.....	69
6.5 Útočné a obranné herní kombinace	70
6.5.1 Kombinace založené na akci „hod' a běž'“	70
6.5.2 Kombinace založené na početní převaze útočníků	72
6.5.3 Kombinace založené na clonění	74
6.5.4 Kombinace založené na únicích s míčem do vnitřního prostoru	75
6.5.5 Kombinace zaměřené proti clonění útočníků.....	76
6.5.6 Kombinace založené na zesíleném krytí	77
6.5.7 Kombinace při početní převaze útočníků.....	77
6.6 Útočné herní systémy	78
6.6.1 Útočné herní systémy proti osobním a zónovým obranným HS.....	78
6.7 Obranné herní systémy.....	80
6.7.1 Osobní obranné herní systémy	80
6.7.2 Zónové obranné herní systémy	81
ZÁVĚR	82
REFERENČNÍ SEZNAM.....	84
PŘÍLOHY.....	87

ÚVOD

Důvodem výběru tématu diplomové práce byla moje blízkost ke sportu a ke kolektivním sportům obzvlášť. Basketbal je týmová hra, která, podle mého názoru, z kolektivních sportů vyžaduje nejvšestrannější rozvoj osobnosti sportovce. Je velmi náročná nejen z pohledu techniky, ale také z pohledu znalosti pravidel. Basketbal hraji již od základní školy a vybudoval jsem si k němu nadstandardní vztah. Za celou dobu svého působení v něm jsem potkal spoustu lidí, kteří mi dali cenné rady a zkušenosti nejen do sportovního, ale i do osobního života. Kromě své hráčské kariéry se také věnuji trénování mladých basketbalistů, kterým předávám své zkušenosti.

Mojí snahou je čtenáře seznámit s charakteristikou, historií, pravidly, systémem soutěží v basketbale, ale také s výukou basketbalu ve školní tělesné výchově. Dále popsat herní činnosti, kombinace a systémy. Vytvořit metodiku jednotlivých herních činností, která bude sloužit pedagogům Univerzity Hradec Králové, ale také studentům, kterým by měla pomoci ke zvládnutí zápočtů. Je důležité, aby studenti zvládli jednotlivé činnosti ve správném provedení. Cílem je ukázat herní činnosti pomocí ukázky a fotodokumentace. Dále bych byl rád, kdyby práce přispěla k vybudování lepšího vztahu k basketbalu, který by studenti předávali žákům ve školní tělesné výchově. Prací bych chtěl přispět i k propagaci basketbalu u nás, jelikož basketbal není tak populární a rozšířený sport jako třeba lední hokej či fotbal.

Práce je členěna na teoretickou část, kde se zabývám basketbalem a jeho herními činnostmi jednotlivce, herními kombinacemi a herními systémy. A na praktickou část, kde jsou metodicky popsány jednotlivé herní činnosti, podle kterých by měla výuka probíhat. Dále jsou zde zařazeny průpravné hry a cvičení, které můžou sloužit ke správnému nácviku jednotlivých činností, a také jsou zde popsány časté chyby. V této části práce jsou zařazeny fotografie, podle nichž studenti mohou lépe zvládnout dané činnosti. Závěrem práce popisují herní kombinace a systémy. V této části jsem zvolil pouze průpravné hry a cvičení a jsou graficky znázorněny na obrázcích.

V práci používám metody analýzy, syntézy, popisu a explanace. Tyto metody mi pomohou vyřešit problém a otázky, které budu zkoumat a zabývat se jimi.

1 PŘEHLED BASKETBALU

1.1 Charakteristika basketbalu

Basketbal, nebo také košíková, je kolektivní sportovní hra. Cílem této hry je vhodit míč do koše soupeře a zabránit vhození míče do vlastního koše. Hra se hraje ve dvou pětičlenných družstvech. Vhození míče do koše, čili střely, je hodnoceno podle vzdálenosti střelce od koše nebo podle situace, která nastala. Koš má hodnotu jednoho, dvou nebo tří bodů (Táborský, 2004).

1.2 Historie basketbalu ve světě

Basketbal je jako kolektivní hra známá již řadu let. Neustále prochází vývojem a zdokonaluje se. Jeho historie spadá již do let před naším letopočtem. Několik pramenů a důkazů ukazuje, že některé kmeny hrály v Latinské Americe hru, jejímž cílem bylo prohodit míč kruhem upevněným vysoko nad zemí.

Kolébkou basketbalu se později stávají Spojené státy americké, ale až o mnoho set let později, na prahu 20. století. Zakladatelem tehdy ještě košíkové se stal v roce 1891 profesor tělocviku a učitel James Naismith na Springfield College ve Springfieldu v USA. Naismith hledal sport, kterým bude moci v zimě studentům vyplnit sportovní vyžití. Sám byl trenérem amerického fotbalu a i zde hledal možnost, jak zajistit dobrou zimní přípravu týmu. Postupně vymezoval pravidla basketbalu a dával jim ucelený řád. Vyčlenil tělesný kontakt soupeřů, zakázal s míčem volně běhat a odbíjet míč pěstí. S míčem bylo možné tedy driblovat, což je jedno z nejdůležitějších pravidel, přihrávat a udělat několik kroků, aby běžící hráč mohl zastavit. Míč se ze začátku házel do bedýnek od ovoce bez dna, které se zavěsily na opačné stěny tělocvičen. Později byl dřevěný koš nahrazen železnou obroučkou a pletenou síťkou. Neismith v roce 1892 sepisuje pravidla, a tím se basketbal začal šířit do škol po celých Spojených státech amerických. Odtud se začíná basketbal šířit do celého světa. Šíří ho studenti, učitelé a vojáci. Nejdříve ještě před první světovou válkou, ale hlavně po ní. Začínají se pořádat kontinentální šampionáty. Rozmach a popularita basketbalu stoupala, vývoj a pravidla hry se však v různých částech světa lišila. Razantním krokem byl vznik mezinárodní basketbalové federace FIBA (Fédération International de Basketball Amateur) v roce 1932 ve švýcarské Ženevě a mezi jejími osmi zakladateli bylo mimo jiné také Československo (Argentina,

Československo, Itálie, Lotyšsko, Portugalsko, Rumunsko, Řecko a Švýcarsko). Listinu založení FIBA za Československo podepsal pan Ladislav Kapucín, který byl v roce 2007 nominován do síně slávy FIBA. O tři roky později, v roce 1935, byla FIBA uznána Mezinárodním olympijským výborem (MOV) jakožto nejvyšší organizace tohoto sportu (Petera & Kolář, 1998).

V olympijském programu se basketbal objevuje poprvé v roce 1936 v tehdy nacistickém Berlíně a od začátku vždy dominují hráči Spojených států amerických. Olympijských her se československé družstvo mužů zúčastnilo celkem 7x, poslední účast se datuje do roku 1980, kdy se olympijské hry konaly v Moskvě. Ženy mají účastí více i v samostatné historii České republiky, výrazného úspěchu ale také nedosáhly. Mistrovství světa se poprvé uskutečnilo v roce 1950 v Argentině. Ženské mistrovství světa bylo o tři roky déle v roce 1953 v Santiago de Chile. Na světových šampionátech se uděluje vítězi pohár J. Naismitha, jakožto zakladatele sportu (Bažant & Závozda, 2014).

Úspěchy sbírají na světových šampionátech především ženy, pod hlavičkou Československa získala reprezentace celkem šest medailí (2x druhé místo, 4x třetí místo). Nejceněnějšího úspěchu však dosáhly v samostatné historii České republiky na domácím šampionátu v roce 2010. V Karlových Varech prohrály ve finále s USA a získaly stříbrné medaile (Bažant, Budka, Hamták, Smetana & Mudra, 2010).

Muži se dlouhou dobu nemohli kvalifikovat na světový šampionát, povedlo se to až v roce 2019 po dlouhých 36 letech. Na šampionátu v Číně předvedli výbornou hru a svými výkony skončili na 6. místě, když za sebou nechali giganta z USA. Žádnou medaili ze světových mistrovství muži nemají (Kalenba, 2020).

1.3 Historie basketbalu v Čechách

Mezi průkopníky a zakladatele basketbalu na území Čech patří Jaroslav Karásek z Vysokého Mýta. Učitel tělocviku se zálibou v cestování viděl poprvé basketbal v USA na univerzitě. Z Ameriky poté přivezl nejen míče, ale i jiné náčiní a nářadí a propagoval nové sporty na našem území. Basketbal se poprvé představil v roce 1897 ve Vysokém Mýtě, když Karásek zorganizoval zápas v místní škole. O rok později sepisuje pražský učitel Josef Klenka pravidla „hry házená do koše“. Týkala se všeho důležitého, psalo se v nich o náčiní, o tom, že mají být družstva rozdělena na dvě po pěti lidech, a jak dlouhé má být hřiště.

Košíková se do podvědomí lidem dostává po vzniku Československa. Začínají se pořádat první turnaje, hlavně v Praze. Turnaje se tehdy hrály ještě venku na antukovém hřišti.

V roce 1924 Československý volejbalový svaz rozšířil své aktivity a základy o basketbal. Změnil tak název a vznikl Československý volejbalový a basketbalový svaz. Prvním předsedou se stal Josef Antonín First. Basketbal tak rozšiřoval své řady a získával na oblíbenosti. Popularitu měl zejména u studentů na vysokých školách a u členů YMCA (*Young Men's Christian Association* – křesťanské sdružení mládeže). YMCA poté organizuje turnaj v Kroměříži. Turnaj měl podobu mistrovství Moravy a přihlásilo se na něj pět družstev. Tehdejší nejmocnější a největší organizace Sokol svazové soutěže dlouhou dobu přehlížel, měl ji za doplňkové ke gymnastice. Basketbal přijal v roce 1929 podobu hracího systému podzim–jaro a stal se zimním sportem. Začíná se pořádat Zemská liga, ve které hrálo 14 družstev. Prvním mistrem se stala YMCA Praha I. Ve stejném roce vzniká také ligová soutěž žen. Nadcházející sezónu bylo přihlášeno už 30 družstev a rozmach basketbalu tak byl značný. Na celém našem území se zakládaly nové spolky a kluby.

Po vzniku soutěže se začíná scházet také reprezentace, která se účastní kontinentálních šampionátů. Čeští muži získali několik medailí. Tu nejcennější, zlatou, vyhráli v roce 1946 na ME v Ženevě. Na turnaji reprezentanti nenašli přemohitele (Bažant & Závozda, 2014).

Ženy svoji zlatou medaili získaly v roce 2005 na evropském šampionátu v Turecku, dva roky předtím slavily stříbrné medaile v Řecku. V posledních letech byla česká basketbalová reprezentace pravidelným účastníkem světových šampionátů, ale také reprezentovala Českou republiku na olympijských hrách jako jediný kolektivní sport (Cícha, 2012). V současnosti tým prochází generační obměnou.

Basketbal dodnes ušel na našem území velkou cestu a stal se součástí pravidelných ligových soutěží.

Osobnosti českého basketbalu

Ačkoliv basketbal nepatří mezi nejpoblárnější sporty na našem území, osobnosti a velcí hráči tohoto sportu vyrůstali i na českých palubovkách a dokázali se prosadit i v zahraničí.

Mezi první velké postavy patří rod Zídků, Jiří Zídek st. a jeho syn, Jiří Zídek ml. Oba se dokázali prosadit mezi světovou elitu. Jiří Zídek st. patřil mezi nejvýznamnější postavy

evropského basketbalu, dokázal vybojovat stříbrnou a bronzovou medaili na mistrovství Evropy. Dobře si se svým týmem Slavia VŠ Praha vedl i v evropských soutěžích. Jeho největší úspěch přišel ale teprve nedávno. Byl zvolen jako první Čech do Mezinárodní síně slávy FIBA. Špatně si také nevedl jeho syn, Jiří Zídek ml., ten si dokázal dobít místo až v prestižní zámořské NBA, kde působil jako první Čech v historii. V Evropě získal titul vítěze Euroligy s litevským Kaunasem (Hamták, 2005).

Další velkou postavou je Jiří Welsch. Rodák z východočeských Holic se také probojovat do zámořské NBA. Významnou roli hrál i v reprezentačním družstvu, avšak významný úspěch s ní nevybojoval. Po ukončení angažmá v NBA působil v nejlepších evropských týmech (Svoboda & Welsch, 2004)

Současnou basketbalovou hvězdou a vzorem je Tomáš Satoranský, hráč Chicaga Bulls v NBA. Aktuálně jediný český zástupce v zámořské lize je také nejlépe placeným českým sportovcem. S reprezentačním družstvem dosáhl historického umístění na světovém šampionátě v Číně v roce 2019.

Mezi ženami je aktuální nejlepší basketbalistkou Kateřina Elhotová, která obléká dres ZVVZ USK Praha. Elhotová má i řadu úspěchů s reprezentací a je také účastnicí olympijských her v Pekingu a v Londýně. V Londýně tým skončil na 5. místě.

Historicky nejúspěšnějšími basketbalistkami jsou Hana Horáková a Eva Vítečková. Obě dokázaly zvítězit na mistrovství Evropy a na mistrovství světa obsadily 2. místo. Hana Horáková byla zvolena nejlepší basketbalistkou Evropy pro rok 2010. Společně s E. Vítečkovou ovládly Euroligu s týmem brněnských Žabovřesek. Jediný velký úspěch na olympijských hrách jim unikl. Nejblíže tomu byly v Londýně v roce 2012 (Bažant, Budka, Hamták, Smetana & Mudra, 2010; Cícha, 2012). Hana Horáková byla také jmenována do Mezinárodní síně slávy FIBA.

1.4 Systém soutěží v ČR

Basketbal se na našem území hraje od mládežnických kategorií po dospělé. Má velmi širokou základnu a svoji organizaci ČBF (Česká basketbalová federace), která zaštituje všechny soutěže (CBF.cz).

Základ tvoří mládežnické soutěže. Basketbalové soutěže a turnaje mohou začít děti hrát od devíti let, jedná se o kategorii U10. V té jsou pořádány turnaje a dovednostní soutěže především v rámci regionu. V tomto ročníku a následných třech je důležité

přivést děti k basketbalu a klást důraz na všestrannost. Důležité je také, aby děti neodcházely a s basketbalem zůstaly propojené co nejdéle.

Kategorie U11 – nejmladší minižáci, U12 – mladší minižáci a U13 – starší minižáci patří do organizace minibasketbalu. Mají přizpůsobená pravidla k věku, např. hrají s menší velikostí míče, mají snížené koše a kratší čas zápasu. Každý hráč může nastoupit pouze ve dvou čtvrtinách zápasu tak, aby si zahráli všichni. Také se nemůže v těchto kategoriích bránit zónovou obranou, je povolena pouze osobní obrana. Tyto kategorie hrají zápasy především v oblasti, do které příslušný klub patří. Oblastí je celkem deset. Jedná se o oblast Jižní Čechy, Jižní Morava, Karlovy Vary, Praha, Severní Čechy, Severní Morava, Střední Čechy, Střední Morava, Východní Čechy a Západní Čechy (CBF.cz). Zde se hraje o přeborníka oblasti. V soutěži mohou být jak chlapecká, tak i dívčí družstva, menší kluby sestavují družstva smíšená. Dále se zde hraje oblastní kvalifikace na národní finále, to už je rozděleno dle pohlaví. Na národním finále se na konci sezony představí deset přeborníků z oblasti, domácí celek a vybraný tým, dle kvality oblasti (Minibasketbal.cz). V těchto kategoriích je důležité především dbát na všeobecný rozvoj, pohyblivost a vytvoření pozitivního vztahu ke sportu a basketbalu. Děti by měly získat základní dovednosti.

Další kategorií je U14 – mladší žáci. Soutěž začíná s několika skupinami, které jsou podobné oblastním skupinám. Jedná se o ligu, z té po odehrání postoupí první dva týmy do extraligy, která má dvě skupiny. Ostatní týmy budou pokračovat ve výkonnostně stejných skupinách. První čtyři týmy z obou skupin postoupí na závěrečné Mistrovství České republiky. Stejný systém mají jak chlapci, tak dívky.

Kategorie U15 – starší žáci, hrají soutěž ve třech ligových skupinách, ze kterých první čtyři postoupí do extraligové části. Po odehrání všech zápasů se odehraje Mistrovství České republiky, na které postoupí prvních osm týmů do čtvrtfinále, a zde hrají podle umístění v tabulce. Systém mají stejný jak chlapci, tak dívky.

Kategorie kadeti – U17 a junioři – U19 mají systém soutěže stejný. V extralize hraje dvanáct družstev, systémem každý s každým. Po odehrání soutěže se odehraje play – off, hrané na tři vítězné zápasy. Do tohoto formátu postoupí prvních osm týmu. A vítězové si zahrají na závěrečném mistrovství o titul Mistra ČR. Stejný systém mají dívky i chlapci.

V každých kategoriích se hrají i nižší soutěže – ligové, nadregionální nebo oblastní (CBF.cz).

Po odehrání mládežnických kategorií jsou vrcholem soutěže mužů a žen. V obou soutěžích je systém stejný, po odehrání základní skupiny se hraje play – off od

čtvrtfinálových zápasů po finále. Kromě celosezónní ligy se hraje také Český pohár, kterého se účastní týmy z I. a II. české ligy.

V současné době se mužská soutěž nazývá Kooperativa NBL (Národní basketbalová liga). V sezóně 2020/2021 má dvanáct účastníků, kterými jsou: Basket Brno, BC GEOSAN Kolín, BK ARMEX Děčín, BK JIP Pardubice, BK Olomoucko, BK Opava, DEKSTONE Tuří Svitavy, ERA Basketball Nymburk, Královští sokolí, NH Ostrava, SLUNETA Ústí nad Labem a USK Praha (CBF.cz)

Ženská basketbalová soutěž se nazývá Renomia ŽBL (Ženská basketbalová liga). V sezóně 2020/2021 hraje ligu deset družstev, a to: BK Strakonice – U19 Chance, BK Žabiny Brno, BK Loko Trutnov, BLK Slavia Praha, Královo pole Brno, Levhartice Chomutov, SBŠ Ostrava, Slovanka Mladá Boleslav, Sokol Hradec Králové a ZVVZ USK Praha (CBF.cz).

Obě hrané soutěže dlouhodobě ovládají hegemoni. Mezi muži ERA Basketball Nymburk a mezi ženami ZVVZ USK Praha. Tyto týmy téměř nemají konkurenci v českých soutěžích. Reprezentují také český basketbal na mezinárodní klubové scéně. V týmech hrají reprezentanti České republiky.

1.5 Pravidla basketbalu

Basketbal hrají dvě družstva o pěti hráčích. Tito hráči mohou kdykoliv v utkání střídat. Cílem každého družstva je vstřelit míč do soupeřova koše a zabránit soupeři ve skórování.

Utkání začíná rozskokem na středovém kruhu, kdy rozhodčí vhodí míč mezi dva soupeřící hráče. Samotnou hru řídí dva rozhodčí, kteří nařizují tresty za chyby hráčů, dávají pokyny náhradníkům pro vstup na hřiště. Dále je u zápasu přítomen komisař a rozhodčí u stolku.

V basketbale je možné hrát míčem pouze rukama. S míčem mohou hráči driblovat, přihrávat ho, házet ho, kutálet ho a odrážet ho v kterémkoliv směru. Dribling znamená, že hráč neustále odráží míč od země. A je to jediný možný způsob, kterým se smí s míčem pohybovat. Pokud poruší hráč toto pravidlo, rozhodčí odpíská kroky. Hráč také nesmí po ukončení driblingu opět začít driblovat, jedná se o přerušovaný dribling (CBF.cz; Pětivlas 2008; Stubbs, 2009).

Hrací plocha

Oficiální rozměry basketbalového hřiště jsou 28 m na délku a 15 m na šířku. Rozměry mohou být také 26 m na délku a 15 m na šířku. Koše jsou zavěšené ve výšce 3,1 m nad zemí. Deska koše je buď z průhledného materiálu nebo ze dřeva. Pokud je ze dřeva, musí být natřena na bílo. Rozměr desky je 1,80 m horizontálně a 1,05 m vertikálně. Koše jsou ze sítě z bílých provázků, zavěšené na železných, oranžově natřených kruzích. Jejich vnitřní průměr je 45 cm (CBF.cz; Procházka, 1984).

Body a jejich hodnota

Body jsou získány, když míč propadne košem, obroučkou. Koš se započítává útočícímu družstvu na soupeřův koš, do kterého musí být míč vhozen několika způsoby. Trestný hod je za 1 bod. Koš vhozen z dvoubodového území je za dva body a míč vhozený z tříbodového území, to je za obloukem, je za tři body. Oblouk pro tříbodové území je vzdálený 6,25 metrů od koše (Stubbs, 2009).

Časové limity

Zápas v basketbalu trvá 40 min. Je rozdělen na čtyři čtvrtiny po 10 min. Mezi 1. a 2. čtvrtinou a 3. a 4. čtvrtinou je přestávka dvě minuty. Mezi 2. a 3. čtvrtinou je přestávka 15 minut. V případě přerušení hry rozhodčím (porušení pravidel, míč v zámezi, osobní chyba, ...) je čas pozastaven. Pokud dojde po základní hrací době ke stejnému skóre na obou stranách, nastává prodloužení, které trvá pět minut. O tento čas se základní hrací doba nastavuje do té doby, dokud není rozhodnuto.

Zásadním pravidlem v basketbalu je pravidlo 24 vteřin. Pokud družstvo nestihne za těchto 24 vteřin dát koš, nebo vystřelit, zazní zvukový signál a míč získává soupeř. Pokud útočící tým vystřelí, míč se dotkne obroučky a zároveň dojde k útočnému doskoku, tým dostane dalších 14 vteřin na útok.

Důležitým pravidlem je také pravidlo osmi vteřin. Družstvo, které má míč, se nesmí zdržovat na své polovině déle. Po překročení půlící čáry hřiště se útočící družstvo nesmí vrátit na svou polovinu, jinak je to chyba a míč dostává soupeř. Jde o tzv. pravidlo přes půl.

Trenéři si mohou během mrtvého času vyžádat oddechový čas, který trvá jednu minutu. Celkový počet oddechových časů je pět. Dva v první polovině utkání a tři v druhé polovině utkání.

Existuje také pravidlo tří vteřin, to rozhodčí může odpískat pokud se útočící hráč zdrží v „ basketbalové bedně“ déle jak tři vteřiny (CBF.cz; Brown, 2007; Stubbs, 2009; Táborský, 2004).

Osobní chyby

Osobní dotyk hráče se soupeřem nebo nesportovní chování jsou pravidly basketbalu označovány jako chyby. Při rozhodování, zda dotyk trestat či netrestat, se zvažuje záměrnost, náhodnost, výhody a nevýhody, schopnosti hráčů a jejich přístup ke hře. Chyby se rozdělují na chyby osobní a technické. Pokud hráč během utkání udělá pět chyb, musí hřiště opustit a zápas nemůže dohrát.

Při osobní chybě dojde k nedovolenému dotyku se soupeřem. Hráč soupeře nesmí blokovat, držet, strkat, prorážet, nastavit mu nohu, bránit mu v pohybu roztažením paží. Pokud k chybě dojde při střeleckém pokusu a tento pokus byl úspěšný, koš platí a hráč ještě střílí jeden trestný hod. Pokud střelecký pokus není úspěšný, hráč střílí dva nebo tři trestné hody v závislosti, v jakém území byla chyba spáchána. Dále může dojít k oboustranné chybě, když se oba soupeři dopustí chyby v přibližně stejném čase. Velmi časté jsou v basketbale také nesportovní chyby a diskvalifikující chyby. Ty souvisí s úmyslným zákrokem a hrubým porušením pravidel. Rozhodčí také může udělit technickou chybu, ta nezahrnuje dotyk s jiným hráčem. Týkají se nezdvořilého mluvení nebo gestikulace, mávání rukama před obličejem soupeře či zdržování hry (CBF.cz; Táborský, 2004).

Pozice na hřišti

Na hřišti je nastoupených pět hráčů, na soupisce zápasu může být zapsáno maximálně dvanáct hráčů. Každý hráč má svoji roli, kterou by měl plnit.

Rozehrávač vyvází míč z obranné poloviny hřiště na útočnou polovinu. Je často velmi dobrým obráncem a střelcem. Organizuje útočné systémy družstva a připravuje střeleckou pozici pro ostatní. Rozehrávač může být menšího vzrůstu.

Křídlo bývá nejpohyblivějším hráčem na hřišti. Bývá většinou výborným střelcem a jeho úkolem je také být agresivní směrem ke koši. Také by měl doskakovat míče. Při absenci rozehrávače na hřišti může také vyvážet míč.

Pivot je obvykle nejvyšší hráč z týmu. Jeho úkolem je doskakovat a zakončovat v oblasti blízkosti koše. Je také velmi důležitý v obraně a v útočných systémech hry (CBF.cz; Stubbs, 2009).

1.6 Jiné formy basketbalu

Streetball

Streetball, neboli hra 3x3, je poměrně nová sportovní hra. Hra vznikla na principech basketbalu. Název můžeme přeložit jako „pouliční hra“. Streetball vznikl taktéž jako basketbal v USA, kdy se na ulici bavily děti hrou. Streetball se hraje především v letních měsících a liší se počtem hráčů, kdy za jeden tým mohou nastoupit pouze tři hráči. Hraje se také pouze 10 minut. Zápas ale může skončit dříve, když jeden z týmů dá soupeři 21 bodů. Koš z dvoubodového území je počítán za 1 bod a koš za třibodovým obloukem za 2 body. Důležité také je, že se tato hra hraje pouze na jedné polovině hřiště a nedochází zde k přechodové fázi (Velenský, 1999).

Streetball se rychle zpopularizoval v celém světě. Hra se dostala i pod organizaci FIBA, která si dala za cíl dostat hru na olympijské hry, pod mottem „z ulice na olympiádu“. To se povedlo, a tak basketbal 3x3 bude na Olympijských hrách v Tokiu v roce 2021 oficiálním sportem.

Korfbal

Korfbal je netradiční sportovní hra, která vznikla také nedávno. V této hře nastupují jak muži, tak i ženy společně. Cílem hry je umístit míč do korfbalového koše. A tak tato hra může být používána pro zpestření, či jako doplňkový sport pro basketbal. Velkým rozdílem je, že korfbal je bezkontaktní sport. Ke kontaktu dochází pouze příležitostně. Hráči s míčem nemohou dělat kroky. Korfbalový koš je speciálně upraven a úspěšná střela je hodnocena 1 bodem. Obránce se útočníka snaží ubránit tak, že je u něj na vzdálenost paže. Tak dojde k zamezení skórovat (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

Sport je velmi vhodný do školní tělesné výchovy nebo také do volnočasových aktivit dětí a mládeže. Svými principy a charakterem umožňuje zapojení smíšených týmů. Sport pořádá své šampionáty.

2 TEORIE HERNÍCH ČINNOSTÍ, KOMBINACÍ A SYSTÉMŮ

V kapitole budou teoreticky popsány herní činnosti jednotlivce, které tvoří základ basketbalovým dovednostem. Dále také herní kombinace a v neposlední řadě i herní systémy.

2.1 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce jsou pohyby či pohybové celky, kterými hráč plní svoje herní úkoly v utkání. Jednoduše jsou činnosti komunikací mezi hráči jednoho družstva. V činnostech dochází k častému navazování z jedné na druhou. V didaktickém procesu u hráčů jsou považovány za základní typ učiva. Činnosti hrají rozhodující význam v konečném týmovém výkonu, také navazují a jsou důležité v následných herních kombinacích a herních systémech. Z hlediska motorického učení se vytváří základní herní dovednosti. Herní činnosti jednotlivce se dělí na útočné a obranné, to vyplývá z podstaty sportovní hry.

Útočné herní činnosti

Útočné herní činnosti se rozdělují na **činnosti jednotlivce individuálního typu**, ty řeší situace hráče jeden proti jednomu a vedou hráče k samostatnému prosazování a tvorbě individuálního výkonu. A dále se dělí na **činnosti jednotlivce vztahového typu**, zde se předpokládá minimální účast dvou nebo tří spoluhráčů (Velenský, 1998, 1999, 2008).

Uvolňování s míčem na místě

Tato činnost má za cíl získat hráči výhodnou pozici pro následnou akci s míčem, např. pro střelbu, přihrávku nebo únik driblingem. Tento herní prvek není příliš těžký, avšak dělá problémy zejména začátečníkům, kteří nemají příliš vysokou výkonnostní úroveň. Největším problémem bývají pravidla o krocích. Činnost se zlepšuje zejména přibývajícím zkušenostmi hráče. U činnosti je rozhodující obrátková a kročná noha, tak jak si je hráč rozdělí.

Použití závisí na situacích, v nichž se hráč nachází. Jde o situace před driblingem a po něm. Pokud hráč nemůže driblovat, je ve značné nevýhodě a je důležité, aby udržel stabilní široký postoj a pohyboval se na obrátkové noze. Aby pevně držel míč v obou

rukou a s široce rozevřenými lokty. Hráč také musí reagovat na pohyby a postavení obránce.

V druhé situaci má hráč před driblingem a může zahájit činnost např. driblingem, přihrávkou. I zde je důležité, aby hráč držel stabilní a nízký postoj (Tréninkový plán klubu BK Pardubice, 2018; Velenský, 1998).

Uvolňování s míčem v pohybu

Cílem této činnosti je získat pro hráče výhodné postavení a dobrý postoj pro nadcházející činnost, kterou může být přihrávka nebo střelba. U této činnosti je velmi důležité, aby hráč měl zvládnutý dribling. Dribling je nejdůležitější činnost v basketbale a každý hráč by ho měl mít na dobré úrovni. Trénink by měl probíhat jak u silné, tak i slabé ruky. Mezi další činnosti uvolňování s míčem v pohybu patří také zahájení úniku, změna směru rychlosti a ukončení driblingu.

Pravidla basketbalu povolují pouze dribling jednou rukou, v průběhu výkonu však může hráč ruce střídat. Hráč ale nesmí driblovat oběma rukama zároveň. Zakázáno je také po přerušení driblingu opět začít driblovat. Konec driblingu nastává, pokud hráč chytne míč do jedné nebo obou rukou. V průběhu driblingu může hráč udělat libovolný počet kroků, nesmí však míč přenášet v dlani mezi údery.

Hráč může provést únik v pohybu s míčem beze změny směru a pohybu ruky. Tento pohyb nastává v situacích, kdy dochází k přechodu z obranné na útočnou polovinu hřiště. Nebo také při agresivním krytí míče obránцем. V pohybu hráč může provést několik klamavých pohybů na znejistění soupeře.

Dále hráč může provést únik v pohybu s míčem se změnou směru i ruky provádějící dribling. Tento typ úniku se rozděluje na otevřený únik se změnou směru, nebo na únik se zvýrazněnou změnou směru. Při otevřené změně směru dochází především, pokud není útočník výrazně bráněn obránцем, a dojde tak pouze k prohození míče před tělem nebo také za zády.

Při výrazné změně dochází, když je hráč agresivně bráněn a může ztratit míč. Hráč na malý okamžik zastaví svůj pohyb a vyrazí do nového. Mělo by docházet ke změně rychlosti. K této změně dochází v přehození míče před tělem, za zády, pod nohou nebo také u obrátky (Tréninkový plán klubu BK Pardubice, 2018; Velenský, 2008).

Střelba z místa

Basketbalová střelba patří mezi technicky nejtěžší činnosti v basketbale. Samotná technika je velmi individuální. Střelec by měl mít na technicky zvládnutou střelbu dostatek času a klid. Střelba probíhá v různých vzdálenostech od koše.

Správná technika střelby závisí na postoji, držení míče, pohybu a odhodové fázi a dokončení pohybu a samotném letu míče.

Postoj by měl být na mírně pokrčených nohách na šíři ramen, chodidla směřují ke koši a chodidlo střílejší ruky je v mírném předsunutí. Míč je držen nad hlavou ve střelecké ruce v dlani a prstech, druhá ruka přidržuje míč ze strany. Loket je vpřed v pravém úhlu. Hráčův pohled směřuje na koš pod míčem. Začátek pohybu vychází z pokrčených kolen, které jdou vzhůru. Dále dochází k propnutí trupu. Ruka, co přidržuje míč, se odpoutává a střelecká ruka se propíná v lokti a zápěstí se zaklápí dolů. Míč opouští tělo v konečkách prstů, které mu dodají zpětnou rotaci. Po vystřelení by tělo mělo zůstat ve výponu a paže krátce propnutá v lokti. Střela by měla být vypuštěna pod úhlem 45-50° (Tréninkový plán klubu BK Pardubice, 2018; Velenský, 2008).

Střelba po zastavení (stop jump)

Střelba po zastavení je prakticky stejná jako střelba z místa, rozdílem je, že hráč tuto činnost končí po uvolnění v pohybu. Nejčastěji driblingem. K této střelbě většinou dochází po uvolnění hráče od obránce. Střelec nemá tolik času na přípravu a musí využít svoji rychlost k uvolnění.

Střelba po zastavení se vyskytuje méně, je to dáno tím, že se vyskytují velmi agresivní obrany jeden proti jednomu. Pokud jde hráč do hry jedna na jedna, je střela velmi složitá, často tak útočník volí přihrávku volnému hráči (Tréninkový plán klubu BK Pardubice, 2018; Velenský & Karger, 1999).

Střelba z pohybu (dvojtakt)

Herní činnost, u které dochází k zakončení v bezprostřední blízkosti koše. Při střelbě v pohybu dochází ke dvoukrokovému rytmu, čili dvojtaktu. Hráč se díky tomu dostává pod koš. V blízkosti koše dochází k odrazu z jedné nohy a vystřelení míče jednou rukou, druhá ruka kryje míč. Dvojtakt patří k základním herním činnostem jednotlivce (Velenský & Karger, 1999).

Pro lepší představu popíšu pravý dvojtakt: hráč po ukončení driblingu s míčem v obou rukách doskočí na pravou nohu, z pravé na levou. Z ní se odráží směrem ke koši vzhůru a přenáší míč od pasu k obličejí. Odkud střílí jednou, nebo i oběma rukama.

Dvojtakt začíná většinou úderem o zem a chycením míče. V situacích ve hře ale může dojít ke dvojtaktu z pohybu, kdy hráč přijme míč z přihrávky a dostává se rovnou do dvojkrokového rytmu v běhu. Při chycení míče na místě hráč musí zahájit dribling, jinak se jedná o porušení pravidel o krocích (Tréninkový plán klubu BK Pardubice, 2018; Velenský, 1998).

Doskakování

Doskakování se rozděluje na útočné a obranné. Tato herní činnost je velmi ovlivněna individuálním pojetím hráčů. Velmi zde záleží na bojovnosti, motivaci a odhodlání hráče. K doskakování dochází, pokud míč nevpadne do koše a odrazí se z něj pryč. Pokud míč nepropadne obroučkou, musí být získán hráčem. Je důležité pohybovat se v dobrém prostoru a mít přehled o situaci na hřišti.

Velmi důležité je u této činnosti vzít svého obránce tzv. na záda a odstavit ho. Odstavení může probíhat dvěma způsoby, čelem nebo zády. Doskakující hráč by měl hráče podržet co nejdéle a poté stáhnout míč.

Obranné doskakování zahajuje útok družstva a především rychlý protiútok. Odstavení by měli být všichni hráči, především hráč, který střílel. Mezi nejčastěji doskakujícími hráči jsou pivoti. K doskoku je potřeba výskoku a stažení míče do obou rukou a krytí tělem. Poté hráč může zahájit dribling nebo posunout míč přihrávkou.

Útočné doskakování nabízí možnost opakovaného útoku, útočící tým po neúspěšném vystřelení a odrazu míče od obroučky a doskočení míče má nových 14 vteřin na útok. Je nepsaným pravidlem, že útočný doskok vyhrává doskok. Útočný doskok je ještě více ovlivněn motivací a chutí získat míč, ovlivňuje ho tak spíše trenér (Pětivlas, 2008; Velenský, 2008).

Přihrávání a chytání míče

Přihrávka patří v basketbale k základním herním činnostem, má nejen individuální ale i vztahový charakter. Je důležité zvládnout její techniku. K jejímu využití je zapotřebí minimálně dvou hráčů, jeden, který přihrává, a druhý, který přijímá míč. Přihrávka je jakási komunikace mezi hráči a uvědomování si spoluhráčů. Důležitou součástí je přihrávka při rozvoji hráče v nejmladších kategoriích, kdy si děti uvědomují, že jsou

součástí celého družstva. Velmi dobrá přihrávka může zajistit i koncovou střelu, jde tak o tzv. asistenci. Zároveň je také důležité správně přihrávku přijmout a chytit.

Cílem přihrávky je hodit, podat nebo odbít míč tak, aby jej spoluhráč dobře chytil a zpracoval, nejlépe k výhodnému postavení pro nadcházející činnost či herní situaci. Rozlišujeme tak činnost přihrávka a činnost chycení míče, zpracování míče či uchopení míče.

Přihrávek je několik různých typů a hráči dokážou vymyslet nejrůznější přihrávky. Existují však základní typy přihrávek, které osvojují základní dovednosti. Ty se pak dají dále rozvíjet (Tréninkový plán klubu BK Pardubice, 2018; Velenský, 2008).

Uvolňování bez míče

Je také činnost vztahového typu. Cílem je získat postoj a postavení, v němž lze chytit míč přihraný spoluhráčem. Důležitost zde tak hraje úroveň herního rozhodování, myšlení a předvídavosti herních situací. Činnost není pohybově náročná. Základem je běh stranou, vzad, rovně. Trénink této činnosti je důležitý za přítomnosti spoluhráčů a hlavně obránců, tedy v herních situacích, aby docházelo k uvědomování si situací (Tréninkový plán klubu BK Pardubice, 2018; Velenský, 1998, 1999).

Clonění

Clonění je typická činnost vztahového typu. Clona se využívá v herních kombinacích za přítomnosti dvou a více hráčů. Clonu vždy staví útočník pro spoluhráče tak, aby jemu nebo sobě vytvořil lepší herní postavení. Cloněný je vždy obránce útočícího hráče, pro něhož se clona staví.

U činnosti považuje Velenský (2008) za základ clonu bez míče na spoluhráče bez míče a clonu bez míče na spoluhráče s míčem. Postoj clonícího hráče by měl být ve stabilním a širším podřepu, chodidla směřují vpřed. Poloha paží a rukou zdůrazňuje zpevnění trupu a mohou být ve dvou variantách. V první jsou skrčené a zkřížmo s rukama v pěst přitisknutýma k hrudníku. V druhé je jedna horní končetina v těsném připažení dovnitř s rukou v pěst, druhá ruka pevně drží zápěstí této paže (Tréninkový plán klubu BK Pardubice, 2018; Velenský, 2008).

Obranné herní činnosti jednotlivce

I obranné herní činnosti jednotlivce jsou rozděleny na dvě části – činnosti individuálního typu a činnosti vztahového typu. U obranných činností je důležité mít zvládnutý obranný postoj a pohyb.

Krytí útočníka s míčem na místě

U této činnosti je velmi důležité rozlišovat, pokud má útočník před driblingem nebo po něm. V situaci před driblingem musí být student připraven na pohyb či akci, kterou útočník může zahájit (střela, nájezd, přihrávka) a mít dostatečný odstup od hráče (záleží na individuálních kvalitách), aby včas reagoval na jeho pohyb. Pokud má hráč po driblingu, je jasné, že obránci nemůže uniknout. Obránce tak může využít maximální agresivity, která vede k zisku míče, či ztížení přihrávky. Pozor si musí hráč dát na osobní chybu (Tréninkový plán klubu BK Pardubice, 2018; Velenský, 2008).

Krytí útočníka s míčem v pohybu

Činnost, při které obránce znesnadňuje útočníkovi, který dribluje, pohyb. Je zde stále důležitý obranný pohyb, postoj a také vyvinuté herní myšlení.

Velmi důležité je u této činnosti, aby byl obránce neustále mezi útočníkem a košem, který brání. Obránce se neustále snaží dostat před útočníka, pokud dojde ke změně v pohybu u útočníka (k přehození míče), obránce musí uskočit a opět zabránit v pohybu. Důležité také je, aby si obránce určil stranu, do které bude primárně útočníka směřovat.

V tomto typu obrany se hledí na týmové pojetí a předem určenou taktiku. Velmi časté bývá zabránění nájezdu hráče na střed hřiště a směřování hráče k postranní čáře (Tréninkový plán klubu BK Pardubice, 2018; Velenský, 1998, 2008).

Krytí útočníka při střelbě

Tato obranná činnost se vyskytuje před zakončením útočícího hráče. Dalo by se říct, že souvisí s krytím obránce na místě i v pohybu. I zde je velmi důležité, zda má útočící hráč před nebo po driblingu. Obránce by tak měl situaci řešit.

V ideálním případě by měl obránce upravit svůj postoj. Jednu nohu předsunout vpřed k soupeři a zvednout ruku na stejné straně. Ruka by měla směřovat k míči a ztěžovat střelbu soupeře.

Pokud dojde k vystřelení, úkolem obránce je pokusit se zblokovat střelu, nebo alespoň ztížit vystřelení, poté ihned soupeře odstavit a jít za obranným doskokem (Tréninkový plán klubu BK Pardubice, 2018, Velenský 1999).

Krytí útočníka bez míče

Činnost, při které může být obránce od svého hráče i ve větší vzdálenosti. Důležité však je, aby ho měl stále pod dohledem a nespustil z něj zrak. Dá-li se útočník do pohybu, musí jej obránce následovat. Obránce by měl mít rozhled jak o svém hráči, tak o hráči, který má zrovna míč (Tréninkový plán klubu BK Pardubice, 2018; Velenský, 1998, 1999).

2.2 Herní kombinace

Herní kombinace je definována jako časově a prostorově sladěná činnost od dvou do pěti hráčů v týmu (Velenský, 2008).

Herní kombinace přechází od individuálních herních činností k herním systémům. Základem celé kombinace je zvládnutí herních činností. Cílem herní kombinace je vytvořit a řešit přesilové situace. Jak u herních činností, tak i u kombinací se rozlišují útočné a obranné.

Útočné herní kombinace

Kombinace založená na akci „hod’ a běž“

Jde o základní herní kombinaci, která se nevyužívá jen v basketbale, ale je i základem kombinací v ledním hokeji či fotbale. Velmi jednoduše jde v kombinaci o přihrání spoluhráči a po následném uvolnění pro zpětnou přihrávku. Tímto by se měla vytvořit lepší pozice k zakončení, či k následné činnosti. V kombinaci jsou zapojeni minimálně dva hráči. Tato kombinace je základem u všech kategorií, nejčastěji bývá používána a je základem u nejmenších hráčů, kde má kombinace velký význam (Argaj, 2000; Velenský 2008).

Kombinace založené na početní převaze útočníků

Kombinace většinou vzniká důsledkem rychlého protiútoky a představuje jeho závěrečnou třetí fázi, kdy dochází k zakončení. Početní převahou se chápou situace dvou proti jednomu, tří proti dvěma atd... . Kombinace je značně ovlivněna rozhodnutím

útočníka s míčem v reakci na jeho obránce či obránců. Důležité je zde herní myšlení a herní předvídavost. Základem v kombinaci je jednoduchost, rychlost a přesnost, motivací pak představa snadno dosaženého koše (Agraj, 2000; Velenský 2008).

Kombinace založená na clonění

Jedna ze základních kombinací ve vrcholovém basketbale. Hráči se snaží využít velké pestrosti v použití clon. Typů clon je velká řada. Využívají se clony na místě i v pohybu, clony pro útočníka s míčem i bez míče, clony útočníka s míčem pro útočníka bez míče. Clona může být postavena zepředu, z boku ale i zezadu. Kombinace clon začíná při vstupu týmu do útočné fáze, spouští útočnou akci. Kombinace založené na clonění se spíše používají při systému s osobním krytím (Velenský, 2008).

Kombinace založené na únicích s míčem do vnitřního prostoru

Další velmi častá a základní herní kombinace. Úniku s míčem do vnitřního prostoru se rozumí nájezd do vymezeného území nebo přímo ke koši soupeře. Hráč pak může přímo zakončit, anebo přihrát spoluhráči na střelu. Kombinace se uplatňuje při agresivním krytí obránců včetně zónových obran.

Při nájezdu útočníka do koše totiž musí obránce ze slabé strany odstoupit od svého bránícího hráče a vypomoci. Tím vznikne moment volného hráče a ten je připraven přijmout míč a vystřelit (Velenský, 2008).

Obranné herní kombinace

V obranné kombinační činnosti je důležité pracovat jako tým, každý hráč má v obraně určitou roli. Velmi důležitá je komunikace na hřišti a aktivita obránců, zejména obrana na hráče s míčem (Velenský, 2008).

Kombinace zaměřené proti clonění útočníka

Mezi družstvy je velmi individuální přístup k řešení kombinací se cloněním. Některé typy obrany jsou závislé na samotném protihráči, některé na konkrétním útočném systému protihráčů.

Kombinací zaměřených proti clonění útočníka je celá řada. Mezi základní typy patří tzv. vytlačování. Zde jde o to, aby se zamezilo cloně. Dále přebírání, kdy si útočníka přebere obránce hráče, který uplatňuje clonu. Hráč, jenž brání hráče, jenž je cloněn, přebere hráče, který právě cloní. Mezi další typy patří proklouzávání, předskok či

zdvojení hráče s míčem. U všech typů je důležitá komunikace mezi hráči (Velenský, 2008).

Kombinace založené na zesíleném krytí

Kombinace, která se využívá velmi často. Je základní k uplatnění agresivní obrany, využívá se jak v osobní obraně, tak i v zónové.

Jedná se o odstoupení obránce od soupeře bez míče směrem k útočníkovi s míčem. Zároveň musí vnímat i svého útočníka. Následně dojde k pomoci spoluhráči, který brání hráče s míčem tak, aby došlo k zastavení driblingu, ke změně směru, či k zisku míče.

Hráči se nezbavují zodpovědnosti za své přidělené útočníky, ihned po pomoci (či zdvojení) se musí vrátit zpět ke svému hráči (Velenský, 2008).

Kombinace při početní převaze útočníků

K této kombinací dochází buď v situacích, kdy je vynucena pojetím některých obranných systémů (zdvojování). Nebo v situacích vynucovaných útokem, kdy dochází k napravení herně systémových, herně kombinačních nebo herně individuálních chyb. Jde především o situace při rychlém protiútku (Velenský, 2008).

2.3 Herní systémy

Herní systémy jsou závislé na součinnosti celého družstva, buď v útoku nebo v obraně. Herní systém je podle Dobrého a Velenského (1987) systém organizace vztahů mezi hráči jednoho družstva a jejich činnostmi při předpokládané opozici soupeře. Herní systémy mají velkou variabilitu.

Útočné herní systémy

Útočné herní systémy musí reagovat na obranu soupeře. Je rozhodující, zda soupeř uplatňuje osobní nebo zónovou obranu, podle toho na ni útočící tým reaguje. Zmíněné systémy se dají uplatnit v obou zmíněných obranách. O systémech rozhodují zejména trenéři.

Systém rychlého protiútku

Jde o komplexní řešení přechodové fáze z obrany do útoku, kdy se snaží tým co nejrychleji zakončit. Aktuální trend moderního basketbalu spěje především k co

nejrychlejšímu přechodu na polovinu hřiště soupeře a zakončení. V systému jde o návaznost několika herních činností. Zakončení rychlého protiútoků může být z bezprostřední blízkosti koše, ze střední vzdálenosti, ale také zpoza tříbodového oblouku. V rychlém protiútku většinou dochází k přesilovým situacím. Rychlý protiútok se dá rozdělit na klasický rychlý protiútok, rychlý protiútok s druhým sledem útočníků a na plynulý přechod do postupného útoku (Velenský & Velenský, 1994).

Systém postupného útoku

Postupný útok lze nazývat také pojetí hry týmu. Postupný útok si nastavuje každý tým sám, je ovlivněn trenérem, který analyzuje družstvo a snaží se najít jeho nejsilnější stránky. Podle Velenského (2008) samotný postupný útok závisí na několika faktorech:

- Na obranném systému protihráčů.
- Na rozsahu plochy – jak je realizován obranný systém (celoplošný presink, zónová obrana).
- Na rozestavení hráčů na hřišti.
- Na hráčských typech v týmu (rozehrávači, křídla, pivoti).

Obranné herní systémy

V obranném systému je nejvíce důležitá samotná zodpovědnost bránícího hráče, nasazení, organizovaná činnost a komunikace.

Osobní obranné systémy

V osobní obraně má obránce přiděleného útočníka, za kterého zodpovídá. Za tímto přidělením stojí taktická stránka. K přidělování útočníků dochází na začátku utkání a poté při jednotlivých střídáních.

Osobní obranné systémy se dále objevují v několika variantách:

- Normální osobní systém – těsné krytí všech útočníků, jednoduchý a základní systém.
- Systém osobního presinku – těsné krytí všech útočníků a zdvojování hráčů na míči. Ke zdvojování dochází u postranních čar hřiště.

- Systém osobní obrany se stálým zesilováním krytí – jde o odstupování obránců ze slabé strany (od míče) a pomoci obráncům na silné straně. Může zde docházet k rotaci obránců (Velenský, 2008).

Zónové obranné systémy

V zónové obraně spoléhá hráč zejména za předem daný prostor a v něm za krytí útočníka s míčem. Systém je používán méně a především v dospělých kategoriích, u dětí a mládeže je tento systém nedoporučován. Tzv. zóna se uplatňuje především v situacích, kdy se mužstvu střelecky nedaří. V zóně z pohledu obrany je slabým místem obranný doskok. Z útoku lze zónu přehrát nejlépe rychlým protiútokem a dobrým útočným doskakováním. I zónová obrana se objevuje v několika variantách:

- Klasické zónové obranné systémy – vycházejí z rozestavení hráčů na obranné polovině hřiště (3–2, 2–1–2, 2–3).
- Systémy presinkových zónových obran – opět je zde rozestavení hráčů a dochází zde k zdvojování hráčů na míči.
- Systémy zónových presinků – to jsou celoplošné zónové obrany, kdy dochází ke snaze zbrzdit útočící tým, či získat míč. Nácvik tohoto systému je velmi složitý a dlouhý, avšak pokud je hrán dobře, je velmi účinný (Velenský, 2008).

3 BASKETBAL VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

Basketbal je zařazen do kategorie sportovních her. Je to sportovní hra brankového typu. Ty jako velký celek mají v tělesné výchově velké a důležité místo. Rozvíjí tělesnou kondici a tělesnou zdatnost, nejde pouze o fyzickou stránku žáka. Sportovní hry také rozvíjejí psychickou zdatnost, komunikaci a sociální rozvoj dítěte. Jsou odlišné od jiných sportovních odvětví složkou emoční, komunikační a vztahovou (Dobrá, 1988, 2010; Mezihoráková, 1995).

3.1 Basketbal ve školních osnovách

V rámci vzdělávacího programu pro výuku na základní škole by měl učitel tělesné výchovy od 6. do 9. třídy nezapomenout odučit a přiblížit žákům zmíněné:

6. třída

Správný basketbalový postoj, zvládnutí driblingu pravou a levou rukou, driblingová abeceda (kroužení míče kolem těla, prohazování míčem).

7. třída

Správný basketbalový postoj, postoj při přihrávce, dribling pravou a levou rukou, dvojtakt.

8. třída

Dvojtakt, střelba na koš, rozlišení rolí na hřišti, obrana hráče 1 na 1, uvolňování hráče s míčem na místě.

9. třída

Rychlý protiútok, postupný útok, střelba z dálky, střelba za tříbodovým obloukem, uvolňování hráče v pohybu bez míče a s ním, základy clonění.

Volba učiva závisí na výkonnosti žáků a na kolektivním pojetí žáků. Učitel také rozhoduje o učebních cílech (Fialová, 2010).

3.2 Didaktické styly

Při tvorbě vyučovací jednotky je potřeba dobře si zvolit didaktický styl, který vzájemně působí na komunikaci mezi učitelem a žákem. Didaktické styly jsou způsoby řízení vyučování, při nichž dochází k přesunu určitých pravomocí a rozhodnutí z učitele na žáky. Styly jsou používány v návaznosti na basketbalové učivo a existuje jich celá řada. Např. didaktický styl příkazový, praktický, reciproční, s řízeným objevováním, se sebehodnocením, s nabídkou, s autonomním rozhodováním, se samostatným objevováním. Didaktických stylů lze v jedné vyučovací jednotce využít několik. O jejich užití rozhodují učitelé na základě svých zkušeností (Fialová, 2010; Lebeda, & Vlach, 1992; Velenský, 2008).

3.3 Didaktické pojetí výuky

Vyučování basketbalu probíhá v tělesné výchově. Tělesná výchova vychází na základních školách z učebních osnov, metodických materiálů. Na základní plán navazují tematické plány celků a plány na jednotlivé vyučovací hodiny. Před zavedením RVP ZV byl basketbal na základních školách povinný v tělesné výchově. Dnes si škola může vybrat, jaké dvě hlavní sportovní hry bude ve svých hodinách vyučovat. I přes tuto možnost ale patří basketbal mezi velmi časté hry, které se hrají.

S basketbalem se mnoho žáků na základní škole setkává poprvé, nebo má s touto hrou minimum zkušeností. Velmi často se ve výuce také stává, že nemá vhodné prostorové a materiální podmínky. To ovlivňuje motivaci žáků, ale také učitelů.

Basketbal se nejvíce vyučuje v zimních měsících v tělocvičně. Pokud má ovšem škola k dispozici školní hřiště, lze zařadit do hodin basketbal i zde. Důležité je ale mít vhodný povrch a bezpečné koše s obroučky (Dobry, 1986, 1988, 2010).

Výběr basketbalového učiva do školní TV je určen a ovlivněn především učebními osnovami. A také herní vyspělostí projevovanou žáky v herních činnostech a průpravných hrách. Učitel tak musí dbát na správný výběr cvičení. Basketbal by se měl zapojovat do výuky pravidelně v celém roce, jelikož je velmi složitý na techniku a osvojování dovedností. Obsah učiva tvoří základní a rozšířené učivo. Základní je závazné pro učitele a žáky a rozšířené se uplatňuje podle individuálních předpokladů (Agraj, & Rehák, 2007; Dobry, 2010; Lebeda, & Vlach, 1992; Vilímová, 2009).

Cíle basketbalové výuky jsou dány dle pravidel basketbalu. Cílem je žáky naučit zvládnout útočné a obranné systémy a základní herní činnosti jednotlivce. Dále zvládnout organizaci basketbalového utkání, vytvořit u žáků kladný a pozitivní vztah k basketbalu a aktivní zapojení do basketbalového utkání (Agraj, & Rehák, 2007; Svoboda, 2000).

Podle Velenského (2008), který sestavil basketbalový program pro 2. stupně základních škol, je důležité, aby se basketbal žákům líbil, aby ho v dílčích souvislostech pochopili a mohli si ho sami v době svého volna zahrát. Základní učivo je určeno žákům na začátečnické výkonnostní úrovni. Mezi hlavní body a myšlenky tohoto programu patří:

1. Hra. Žáci musí především hrát utkání v basketbalu, popřípadě v podobné průpravné hře s omezenými pravidly.
2. Více vyučovacích jednotek basketbalu, v nichž si žáci osvojí basketbalové dovednosti a seznámí se s jednotlivými činnostmi.
3. Žáci si musí osvojit nejen basketbalové dovednosti, ale také basketbalové vědomosti. Jedná se o basketbalová pravidla a o některé pojmy.

Tento program sleduje dlouhodobé cíle, které mají upevňovat zájmy žáků o sportovní hru tak, aby se hra udržovala v jejich pravidelných volnočasových aktivitách. V hodinách je tak třeba brát důraz na výběr učiva, aby bylo co nejvíce praktické. Didaktické postupy by tak neměly dbát na dokonalé osvojení basketbalových dovedností, ale klást důraz na to, aby si žáci uvědomovali, co dělají. Zaměřovat se na technickou stránku, herní činnost, ale také na taktickou stránku. V neposlední řadě je třeba začlenit basketbal do utkání či podobné hry. Utkání má prvořadý význam. Upozorňuje na změny chování výkonnosti u žáků (Velenský, 1998). Program je sice starší, dá se ovšem používat i dnes. Důležitý je zejména princip hry. Zjednodušit žákům basketbal, vymyslet lehká pravidla a hru zjednodušit natolik, aby si žáci basketbal oblíbili.

3.4 Metodika výuky

Basketbalové učivo by se mělo realizovat a propojovat v tréninku jednotlivých dovedností a v utkání. Oba typy vyučovacích jednotek mají z hlediska procesu přibližně stejný význam. Aby nedošlo k monotematickému vyučování, je důležité, aby se tyto jednotky střídaly. V praxi se však učitelé rozhodují o sestavení tematického celku i o počtu vyučujících jednotek (Dobrá, 2010; Janovský, 2004; Velenský 1998; Vilímová, 2009).

Na začátku vyučovacího procesu je důležitá **úvodní hodina**, která má pouze teoreticko-informační ráz. Smyslem této vyučovací jednotky je seznámit žáky s charakteristikou basketbalu a s jeho základními pravidly. Také žáky seznámit se strukturou tematického celku a hlavně posoudit a zanalyzovat výkonnostní úroveň žáků. Je důležité, aby teoretická část nebyla příliš rozsáhlá. V praktické části má učitel možnost ověřit úroveň výkonnosti žáků v krátkém utkání (Janovský, 2004; Velenský, 1998).

Vyučovací jednotka s utkáním

Tento typ jednotky zaujímá v tematickém celku prioritní místo. Veškeré činnosti žáků i učitele v hodině jsou soustředěny do utkání. Hodina není příliš náročná, ale je důležité, aby ji měl učitel důkladně promyšlenou. Je potřeba zvážit prostorové a materiální podmínky, ale také počty žáků. Předem promyšlená hodina má velký podíl na pozitivním dopadu na průběh hodiny. Družstva by měla být výkonnostně stejně poskládaná. Čas zápasu se poté odvíjí od počtu družstev. Žáky, kteří zrovna nehrají, je potřeba nějak zaměstnat lehkými úkoly (ukazatel skóre, časomíra), šikovné jedince pověřit řízením utkání (Janovský, 2004; Velenský, 1998).

Zpočátku, je dobré upravit utkání na jednoduchou hru. Pokud žáci nemají zdokonalený dribling, hrát hru i bez možnosti driblování. Žáci jsou více v pohybu a musí u hry více přemýšlet. Dále také upravit bodování, za trefení desky dát bod, za vstřelený koš tři body. To zvedne motivaci žáků. Dobrou motivaci může zajistit také tato situace: pokud útočící tým trefí desku a míč spadne na zem, je to bod pro útočící tým, pokud míč před dopadem na zem zachytí tým, který brání, je situace nebodována. Utkání lze hrát také formou basketbalu 3x3, jako průpravné hry lze k basketbalu zvolit korfbal či házenou.

Vyučovací jednotka s tréninkovým procesem

Je náročná na výběr učiva, organizaci a také z hlediska časové náročnosti. Vyučuje se konkrétní dovednost. Důležité je zvolit si správný a závazný didaktický postup (Velenský, 1998).

Didaktické postupy:

1. Didaktická metoda, „od celku k částem“ a metoda „spojování částí v celek“

Celek se charakterizuje jako základní princip, který formuje předpoklady pro snazší pochopení sportovní hry u žáků. V úvodních hodinách se tak žák seznamuje

s celkem jednoduché osobní obrany a útočného systému, založeného na rozestavení útočníků bez míče kolem hráče s míčem. Účelnost tohoto systému spočívá hlavně v tom, aby si žáci uvědomili základní herní vztahy. V dalším procesu dochází k výuce herních činností jednotlivce. To jsou činnosti, kterými hráči řeší situace jeden proti jednomu. Mezi tyto činnosti patří např.: driblink, uvolnění hráče s míčem, krytí útočníka s míčem. Další činnosti jsou už založené na vztahovém charakteru, kde je potřeba minimálně dvou hráčů. Sem patří např.: přihrávání na místě a v pohybu, chytání míče, střelba, uvolnění hráče na místě, krytí útočníka na místě. Tyto činnosti vedou k řešení herních situací dvou hráčů proti dvěma, tři proti třem (Velenský, 1998).

2. Komplexní pojetí basketbalového učiva

Tento didaktický prvek je požadavkem sloučení utkání a tréninkového procesu. Žáci by se měli seznámit s co největším obsahem sportovní hry tak, aby si sami vytvořili odpovídající představu. Zaměření by mělo být jak na herní činnost jednotlivce, tak na činnost skupiny. Je třeba dbát na předpoklady, výkonnost a intelekt dětí (Velenský, 1998).

3. Vyvážená aplikace všech metodicko-organizačních forem

Metodicko-organizační formou se prezentuje každé cvičení, kde je jasný herní úkol. Rozlišení těchto forem je při praktické výuce proměnlivost, nebo naopak stálost situačních faktorů a také přítomnost soupeře. Velenský rozlišuje tyto metodicko-organizační formy:

a) Průpravná cvičení I. typu

Zde jsou stálé podmínky a žádný soupeř. Žáci vykonávají zadaný pohybový úkol bez jakýchkoliv zásahů. Učitel může požadovat přesné provedení činnosti. Jde např. o trénink střelby, či dvojtaktu.

b) Průpravná cvičení II. typu

Zde jsou situační podmínky proměnlivé. Soupeř tu však stále není. Na žáky působí více tušivých podnětů. Kvalita provedení může jít dolů. Při těchto cvičení se můžou použít určité pomůcky, které žáky ovlivňují.

c) *Herní cvičení I. typu*

U toho typu jsou stálé herně situační podmínky a přítomnost soupeře. V herním úkolu je stálost herně situačních podmínek zaručena přesným vymezením činnosti útočníka a obránce.

d) *Herní cvičení II. typu*

Zde je očividná proměnlivost herně situačních podmínek, také je značná přítomnost a vzdor soupeře. Tyto podmínky jsou nejbližší podobné zápasovému utkání.

e) *Průpravné hry*

Zde je značná proměnlivost herně situačních podmínek, přítomnost soupeře a aktivní vzdor soupeře. Dochází také k počítání bodů a úspěšnosti či neúspěšnosti střelby a jiných statistik.

Realizace těchto metodicko-organizačních forem počítá jak s nácvikem nových herních dovedností, tak i s okamžitým uplatněním v utkání. Při správném postupu a využití se počítá s přechodem od jednodušších cvičení až ke složitějším s přítomností soupeře (Velenský, 1998).

4. Jednoduchá organizace aplikovaných cvičení

Cvičení, která učitel volí do svých hodin, by neměla být organizačně náročná. Klást důraz by se měl především na aktivní čas žáka v hodině tělesné výchovy. Je tak potřeba využít aktivně celou vyučovací jednotku. Jednoduše organizačně řízená vyučovací jednotka je snazší jak pro žáka, tak i pro učitele. Při cvičeních je dobré dbát na malý počet cvičení, ovšem na větším počtu modifikací. Také připravit vyučovací jednotku na snadné a lehké přesuny žáků v hodině. Při špatné organizaci dochází k nesoustředěnosti žáků, cvičení jsou prováděna v menší intenzitě a s chybami (Velenský, 1998).

3.5 Problémy ve výuce basketbalu

Basketbal nepatří mezi populární hry ve školní tělesné výchově. Velký význam na tom má to, že je hra velmi složitá a pro žáky technicky náročná. Je velmi těžké u žáků naučit alespoň základy, aby hodina probíhala bez problémů a sami žáci si ji oblíbili. Často

k neoblíbě také nahrává nedostatečné a špatné školní prostředí. Výuku basketbalu ovlivňují žáci, kteří basketbal ve volném čase závodně provozují. To změní celkové pojetí hry. Ve výuce se pak také najdou rozdílné individuální a týmové výkony. Basketbal ovlivňují složitá pravidla zejména v obranné fázi hry, kde dochází k těžkému vysvětlení osobních chyb. Rozdíly ve výkonu jsou i mezi chlapeckou a dívčí skupinou (Čáp & Mareš, 2001; Hošek, 1992; Mezihoráková, 1995; Velenský & Bartošová, 1988). Velmi často bývá basketbal také neoblíbený u samotných učitelů tělesné výchovy, pokud hru sami v minulosti aktivně nehráli a nenašli si k ní vztah.

K samotné výuce nepřispívá ani aktuálnost metodických a didaktických příruček. V odborné literatuře je těžké najít aktualizovanou příručku, která by vedla učitele k vytvoření vztahu žáků k basketbalu. Touto tematikou se zabývá basketbalová rodina Velenských. V dílech doc. Emila Velenského pokračuje jeho syn dr. Michael Velenský. Jejich literatura je adekvátní a může sloužit k přípravě na vyučovací jednotky. Je zde dobře popsána jak didaktika, tak metodika basketbalu, avšak není už příliš aktuální. Basketbal se v posledních letech vyvíjí velmi rychle a je potřeba aktualizovat i odbornou literaturu, která se ho týká. K přípravě poté mohou pomoci cizí odborné literatury.

4 CÍL PRÁCE A ÚKOLY PRÁCE

4.1 Cíl práce

Teoretickým cílem diplomové práce je charakterizovat basketbal, jeho historii, pravidla soutěže a popsat výuku basketbalu na různých stupních škol. Praktickým cílem je vytvoření metodických listů pro výuku basketbalu na PdF UHK. Práce bude primárně určena pro pedagogické pracovníky a studenty oboru tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání na PdF UHK.

4.2 Úkoly práce:

Pro diplomovou práci byly stanoveny následující úkoly:

1. Stanovení výzkumného problému, stanovení cílů práce.
2. Studium odborné literatury a dalších odborných zdrojů ze zkoumané problematiky.
3. Na základě literární rešerše naplnění teoretického cíle práce.
4. Vytvoření vzorových vyučovacích hodin pro výuku basketbalu na PdF UHK (tzn. naplnění praktického cíle práce).
5. Závěrečné shrnutí a doporučení do praxe.

5 METODIKA PRÁCE

5.1 Charakteristika předmětu Sportovní hry 3

Basketbal se na Univerzitě Hradec Králové vyučuje na Katedře tělovýchovy a sportu, která patří pod Pedagogickou fakultu. Výuka předmětu s názvem „Sportovní hry 3“ probíhá v rámci studijního oboru učitelství – tělesná výchova. Od akademického roku 2020/2021 probíhá výuka basketbalu v semestru společně s předmětem volejbal. Semestr je tak rozdělen na část, kdy se vyučuje basketbal, a poté následuje část s výukou volejbalu (viz *Přílohy*). Předmět je ukončen zápočtem, v němž je student povinen zvládnout základní herní činnosti jednotlivce a písmenný test z pravidel basketbalu.

Cílem předmětu je u studentů vytvořit vhodné pohybové návyky při výuce herních činností jednotlivce a základních herních kombinací. Výuka se také zaměřuje na úspěšné ovládnutí útočných a obranných herních činností ve správné posloupnosti metodické řady.

5.2 Charakteristika vyučovací hodiny basketbalu na PdF UHK

Vyučovací jednotka zahrnuje veškeré zvyklosti, které má každá hodina tělesné výchovy. Důraz je kladený na zahřátí organismu a pohybového aparátu na zátěžovou činnost, která je hlavní část hodiny. Příprava probíhá v rušné a průpravné části hodiny. Odborná literatura (Fialová, 2004; Velenský, 1998) uvádí za doporučenou strečink, švihová cvičení a aktivity v pohybu. V případě basketbalové hodiny jsou cvičení doplněna různými dovednostními prvky s basketbalovým míčem v pohybu i ve stoje. Hlavní část je určena pro zdokonalování a prohloubení herních dovedností.

Vyučovací jednotka by neměla opomenout závěrečnou část, kde dochází ke kompenzačním cvičením a k posílení svalů, které nebyly v dané hodině používány. Délka této části nemusí být příliš dlouhá, ani do počtu zařazených cviků. Důležité je urovnat partie, které jsou v basketbale nejvíce zatěžované. Kompenzační cvičení se provádějí nejčastěji v kleče, vsedě nebo vleže na zádech. Jsou cíleny na protažení páteře a na celkovou relaxaci. Důležitý je plynulý a pomalý přechod z jedné pozice do druhé. Posilovací cvičení se týkají zejména břišních svalů a horních končetin. V závěrečné části je kladen důraz v závislosti vytvoření vztahu k péči o tělo. Zanedbávání by mohlo vést

k vážným poruchám v pozdějším věku. Tato poškození mohou vést k dlouho trvajícím problémům, které mohou vést až k trvalému zastavení pohybové činnosti.

5.3 Metody práce

V diplomové práci byly využity následující vědecké metody (Čechák, 2017; Lorenc, 2007-13; Molnár, Mildeová, Řezanková, Brixí & Kalina, 2012):

Analýza

Proces rozkladu zkoumaného objektu, jevu či situace na menší části. Části se poté stávají předmětem dalšího zkoumání. Analýza rozebírá vlastnosti, fakty a stavy od celků k částem. Je předpokládáno, že v každém jevu je nějaký určitý systém a v něm platí zákonité fungování systému. Umožňuje oddělit podstatné od nepodstatného.

Syntéza

Je myšlenkové spojení poznatků v celek, které jsme získali analytickými metodami. Syntéza je dobrá pro vzájemné pochopení jevů. Vede k objasnění nových vztahů a zákonitostí.

Popis

Popis je přesné zaznamenávání pozorovaných jevů. Je založen na pojmech, které popisované objekty zkoumají, jak z kvalitativního, tak i z kvantitativního hlediska. K popisu dochází u materiálních, ale také formálních pojmů.

Explanace

Explanace je výklad či vysvětlení. Navazuje na metodu popisu. Vyvozuje teoretické závěry a formulace teoretických příčin. Explanace dává fakta do souvislostí. Mělo by být rozděleno to, co má být vysvětleno, a to, prostřednictvím čeho a čím vysvětlujeme.

6 VÝSLEDKY PRÁCE

V předložené diplomové práci uvádím v jednotlivých kapitolách základní podmínky, jak realizovat basketbalové učivo na PdF UHK. V obsahu jednotlivých podkapitol jsou popsány jednotlivé herní činnosti, jejich metodické postupy a basketbalová cvičení, která by měla sloužit k úspěšnému složení basketbalového zápočtu na konci semestru. U jednotlivých činností jsou také popsány základní a časté chyby u provedení.

Jednotlivé podkapitoly jsou pojmenovány podle náplní hodin, které vycházejí z aktuální akreditace na PdF UHK pro KTVS. V kapitolách nalezneme metodicky rozpracované celky prostřednictvím stručné charakteristiky jednotlivých činností s ohledem na začátečnickou výkonnostní úroveň. Celky jsou popsány slovně, ale také formou ukázek. V obsahu hodiny není pouze důraz na hlavní část a jednotlivé herní činnosti, ale také na průpravné hry, zmíněna je také rušná část s důrazem na basketbalovou přípravu.

Popisy uvedených cvičení se více orientují na obsah a organizaci. U jednotlivých cvičení je tak potřeba dbát na počet potřebných hráčů, v některých případech také na alternativní zpracování schématu cvičení. Uspořádání hodiny musí kalkulovat i s jinými činiteli, které se podílejí na finální podobě metodicko-organizační formy. Pozor se musí dát na počet studentů ve skupině, prostorové podmínky haly nebo tělocvičny, ale také na materiální podmínky (počet míčů, počet košů, jiné pomůcky). Ohled by měl být také na kondiční aspekty a náročnost jednotlivých cvičení. Počet cvičení je dán orientačně a vyučující i student si může jednotlivé hodiny upravit a vybrat jednotlivá cvičení, zbytek průpravných cvičení může sloužit k individuálním tréninkům.

V následující podkapitole 6.1 uvedeme několik her, které jsou vhodné do rušné části basketbalové hodiny.

6.1 Hry s basketbalovým zaměřením do rušné části hodiny

V uvedené podkapitole jsou popsány pohybové hry se zaměřením na basketbal do rušné části hodiny. Zásobník cviků lze použít v hodinách na začátku výuky. Rušná část by měla sloužit k zahřátí organismu a k přípravě těla na hlavní část hodiny. Hra by měla také sloužit ke zdokonalení a přípravě jednotlivých herních individuálních činností, lze je tak zařadit jako průpravné hry k jednotlivým cvikům.

U pohybových her je důležitá znalost pravidel, aby docházelo k optimálnímu průběhu hry. Pravidla musí být dána tak, aby mohl vyhrát kdokoli, hra by měla podporovat procvičení známé dovednosti. Hry jsou modifikovány z klasických pohybových her do basketbalové podoby. Převzaté pohybové hry jsou použity od autorů Perič (2004), Tůma & Tkadlec (2004) Velenský (1999), Zapletal (1987). Některé hry jsem zařadil z vlastní basketbalové praxe a zkušeností.

„Driblingová honička“

Popis:

Honič (hráč, který honí) pronásleduje ostatní a snaží se některého soupeře chytit. Tak jako u každé honičky. Pokud někoho doběhne, dotkne se ho rukou a předá roli honiče. Rozdíl v této hře je, že všichni účastníci musí při hře driblovat. Učitel před začátkem hry určí, kterou rukou se bude driblovat. Pokročilí studenti mohou driblovat slabší rukou. Honit může i více hráčů (2, 3).

„Vypichovaná“

Popis:

Před začátkem hry se určí prostor, kde bude hra probíhat. Nejčastěji to bývá půlka hřiště nebo uvnitř tříbodového oblouku, závisí na počtu hráčů. Při hře musí všichni hráči driblovat a kryt si svůj míč. Úkolem je vypíchnout míč protihráčům a zůstat ve hře co nejdéle. Ten, kdo míč udrží ve hře, vítězí. Ten, kdo má míč vypíchnutý mimo určené území, vypadává. Za určitých pravidel lze hráče, kterému byl míč vypíchnut, pouze potrestat (dřepy, kliky) a poté vrátit do hry. Postupně lze hřiště zmenšovat.

„Přihrávaná“

Popis:

Hra na principu honičky, určí se honič, který pronásleduje ostatní a snaží se chytit některého soupeře. Hráči, co jsou chytáni, mají mezi sebou basketbalový míč, který si mohou vzájemně přihrávat. Ten, kdo míč drží, nemůže být chycen, ovšem také nemůže dělat s míčem kroky. Hráči s míčem jsou tak chráněni. Pokud hraje hru více hráčů, je možné hrát hru s více míči.

„Basketbalová honička s míčem“

Popis:

Na začátku hry jsou určeni dva hráči, kteří jsou honiči. Do dvojice dostanou basketbalový míč, se kterým se pohybují a musí si nahrávat. S míčem nemůžou dělat kroky. Společně chytají některého soupeře. Chycen je ten, koho se jeden z honičů dotkne míčem na nějaké části těla. Ten, kdo je chycen, stává se také jedním z honičů a chytá s nimi. Vítězí ten, kdo ve hře zůstane poslední.

„Deskovaná“

Popis:

Skupina se rozdělí na dva týmy, hra je rozdělena na útok a obranu a hraje se na celém basketbalovém hřišti. V útoku se snaží útočící tým odrazit míč od basketbalové desky tak, aby míč dopadnul na zem a bránící tým ho nezachytil před dopadem. Pokud se míč odrazí od desky a spadne na zem, má útočící tým bod. Pokud je míč chycen bránícím týmem, bod nemá nikdo. Následně jde do útoku bránící tým. Ve hře je zakázán dribling. Pro ztížení pravidel je dobré aby míč, který se odrazil od desky, musel dopadnout mimo vymezené území (basketbalovou bednu). Vyhrává ten, kdo bude mít na konci hry více bodů.

„Basketbal bez driblingu“

Popis:

U hry platí klasická pravidla jako při normální hře, ovšem hráči mají zakázáno driblovat. Hra se hraje ve dvou týmech. Není problém hru hrát i ve vyšším počtu hráčů (např. 6:6, 7:7). Aby nedocházelo k lobovaným přihrávkám, tým, který dá koš, musí mít všechny své hráče na své polovině hřiště. U hry se rozvíjí základní kombinace „hod a běž“.

„Shoot – out“

Popis:

Hra probíhá na jednom koši (pokud je ve skupině více hráčů, může hra probíhat i na protějším koši), předem se určí střelecká pozice, ze které hráč bude střílet první střelu (většinou bývá určena čára trestného hodu). Hráč střílí, pokud svůj pokus nepromění, snaží se doskočit a co nejrychleji vstřelit koš z jakékoliv vzdálenosti. Vstřelit koš se mu musí podařit dříve, než svůj pokus promění hráč, jenž stojí v řadě za ním. Pokud se mu

to nepodaří, vypadává. Ve hře jsou pouze dva míče. Vyhrává ten, kdo vydrží v soutěži nejdéle a vyřadí soupeře před ním.

„Dvojtakty“

Popis:

Hra probíhá na obou polovinách hřiště, hráči jsou rozděleni na dva týmy a každý tým má dva míče. Hráči se postaví do dvou zástupů na strany hřiště a za tříbodový oblouk. V jednom zástupu (určí se zda pravý, nebo levý) jsou dva míče. Pohyb začíná hráč s míčem, najíždí do koše dvojtaktem. Ve stejné chvíli s ním vybíhá také hráč z druhého zástupu a míč, kterým se zakončovalo, doskakuje a přihrává zpět do zástupu, který je určen. Zároveň se do něj zařazuje. Hráč, který zakončoval, jde do protějšího zástupu. Před začátkem hry se určí počet úspěšných dvojtaktů. Tým, který tento počet dá jako první, zvítězí. Pro větší obtížnost lze hodnotit neúspěšný pokus odečtem bodů.

„Čunča“

Popis:

Hra se hraje na jedné polovině hřiště, kdy proti sobě stojí dva týmy. Cílem útočníků je vstřelit koš. Pokud dojde ke vstřelení koše, ztrátě, doskoku obrany či porušení pravidel, bránci tým se stává útočícím. Avšak pokud chce útočit, musí se nejdříve dostat za tříbodový oblouk. Vítězí tým, který dá první daný počet bodů.

„Co nejvíce přihrávek“

Popis:

Hru hrají dva týmy. Určí se tým, který bude „útočit“. Ten má za úkol dát si daný počet přihrávek bez toho, aniž by se obránci dotkli míče. Pokud daný počet přihrávek splní, vítězí. Obránci se samozřejmě snaží míč vypíchnout a získat, aby mohli útočit oni.

„Basketbalový fotbal“

Popis:

Hra se hraje na celé hřiště a jsou k ní potřeba branky a fotbalový míč. Hru hrají dva týmy. Princip hry je samotný fotbal, avšak každý hráč musí u hry driblovat v jakémkoliv pohybu, i pokud stojí, dribluje na místě. Hra se hraje bez brankářů a bez autového omezení, gól platí z jakékoliv pozice na hřišti. Pokud hráč zasáhne fotbalový míč rukou, je potrestán.

V následujících podkapitolách se už zaměříme na jednotlivé hodiny basketbalu. Podkapitola druhé úrovně vždy uvádí téma hodiny tak, jak je uvedeno v akreditačních materiálech. Následně podkapitoly třetí úrovně popisují jednotlivé částkové činnosti z daného obsahu.

6.2 Útočné herní činnosti jednotlivce

6.2.1 Uvolňování s míčem na místě

Metodika:

U této činnosti je důležité vysvětlit pravidla o krocích, aby nedocházelo k porušení. Doporučuji trénovat naskočení na nohy a následný dribling. Student by si měl uvědomit, jaká noha je obrátková a jaká kročná. Obrátková noha musí být na místě a ve spojení se zemí, hráč na ní může provádět obrátky. Ty se provádějí zejména na špičce nohy.

Volba obrátkové nohy závisí: pokud hráč chytí míč na místě a má obě chodidla na zemi, poté vybere obrátkovou nohu, totéž platí i při doskočení míče na obě chodidla, pokud hráč položí chodidla za sebou, obrátkovou nohou se stává ta, která se země dotkne jako první. Kročnou nohou může hráč zvedat a pohybovat jakýmkoliv směrem. Zastavení pohybu hráče závisí na předešlé činnosti, hráč může zastavit dvěma způsoby – krokem (pravá – levá), nebo naskočením na obě nohy.

Základem správného provedení je stabilní basketbalový postoj (široký postoj, pokrčená kolena, narovnaná záda). Tomuto postoji se dá také říkat „trojnásobně ohrožující postoj“, z tohoto postoje může hráč ihned střílet, najet driblingem do koše nebo přihrát. Postoj je však individuální v závislosti na individuální pojetí.

1. Na začátek je důležité seznámit studenty s basketbalovým pravidlem o krocích a o obrátkové a krokové noze, aby nedocházelo k porušení pravidel.
2. Seznámit studenty s basketbalovým postojem – trojnásobně ohrožující postoj (obrázek č. 1). Postoj by měl být v širokém postavení, na pokrčených nohách, student by měl mít narovnaná záda, míč držet oběma rukama v rozevřených loktech.
3. Určení obrátkové a krokové nohy. Následně pivotování (pohyb po obrátkové noze) na místě (obrázek č. 2 a č.3).
4. Zahájení a ukončení driblingu. Dribling by se měl zahájit při sníženém těžišti, pokrčeném kolenu a s výkrokem kročné nohy. Do směru, kam vyrážíme, bychom

měli udeřit míčem na zem, dribling je vnější rukou a pohled očí by měl směřovat na koš. Čím rychlejší tento pohyb bude, tím bude rychlejší v úniku. Pro začátek stačí pouze rychlé dvou až tříkrokové vyrazení z basketbalového postoje a následné zastavení na obě nohy a opětovné určení obrátkové nohy.

5. Pivotování s obráncem, student by si měl dobře krýt míč a udržet stabilní postoj. Pokud má útočník před driblingem, musí obránce ustoupit, aby lépe reagoval na pohyb útočníka. Pokud útočník nemá dribling, lze atakovat co nejagresivněji.



Obrázek 1. Basketbalový postoj (trojnásobně ohrožující postoj).



Obrázek 2. Pivotování – obrátková noha je pravá.



Obrázek 3. Pivotování – obrátková noha je pravá.

Průpravné hry a cvičení:

Stabilita basketbalového postoje

Dva studenti stojí naproti sobě na úroveň předpažení. Jsou ve správném basketbalovém postoji. Pevně se uchopí a na pokyn vyučujícího se snaží pohybem paží vpřed, vzad a do stran vychýlit jeden druhého z dobrého postoje. Cvičení lze změnit tím, že studenti budou v postoji k sobě zády a přetlačují se pouze zády.

Obrátky, basketbalový postoj

Studenti stojí s míčem ve volném prostoru, kolem sebe mají prostor. Jsou ve správném basketbalovém postoji. Určí si obrátkovou nohu a pohybují se na ní. Poté si nohu vymění.

Krytí míče s obráncem

Studenti budou pracovat ve dvojicích. Student A dostane přihrávkou míč od studenta B a stane se útočníkem, zaujme basketbalový postoj. Student B je obránce a začne bránit studenta A, ten musí reagovat na obránčovu činnost a jeho pohyby, student A nemá povolený dribling. Smí pouze používat obrátkovou nohu. Obránce může postupně zvyšovat agresivitu, jedině za velké aktivity obránce může dojít ke správnému provedení. Učitel určí limit, po kterém dojde ke změně rolí.

Nahození míče – zahájení pohybu

Studenti stojí s míčem na koncové čáře. Na pokyn si před sebe (2–3 m) obloučkem nahodí míč, nechají ho dopadnout na zem a poté ho chytí. Zastaví dopadem pravá noha, levá noha nebo obráceně. Dopadnou do basketbalového postoje, po zastavení provedou několik obrátek. Následně vykročí správnou nohou (krokovou) a zahájí pohyb dopředu.

Časté chyby:

- Špatný basketbalový postoj, bez stability, příliš vysoký/nízký nebo široký/úzký postoj.
- Špatně provedená obrátka na plném chodidle.
- Příliš velká kontrola míče, hráč nemůže reagovat na pohyb soupeře.
- Špatné držení míče, slabé držení míče nebo držení míče před tělem, kdy ho může soupeř lehce získat.
- Pomalé a málo agresivní provedení.

6.2.2 Uvolňování s míčem v pohybu

Metodika:

U začátečníků klást velký důraz na správnou techniku. Pokud dribling nebude zvládnutý dobře, je těžké se rozvíjet.

1. Seznámení s pravidly o driblingu a následně s míčem.
2. Dribling na místě ve správném postoji (obrázek č. 4). Student dribluje vedle těla na pokrčených nohách, narovnaná záda. Míč je ovládán dlaní a konečky prstů. Student by měl driblovat k úrovni pasu. Dochází k vystřídání pravé a levé ruky.
3. Zkoušení různých typů (vysoký, nízký, silový dribling) a přehození míče na místě.
4. Dribling s míčem v běhu (na šířku tělocvičny), střídání pravé a levé ruky, dribling pozadu. Krokový rytmus s driblingem (pravá ruka – levá noha).
5. Přehození a změna ruky míče v pohybu před kuželem, různé změny směru ve vyšší rychlosti.
6. Dribling v rychlosti a s obráncem.



Obrázek 4. Dribling v basketbalovém postoji.

Průpravné hry a cvičení:

Zrcadlo

Určí se nejzdatnější dribler ve skupině, který bude předvádět různé druhy driblingu. Zbytek se postaví tak, aby měl každý kolem sebe místo a postaví se před studenta, který předvádí a ukazuje. Ten dribluje a zbytek musí driblovat jako on. Dribling může být různý, v sedě, v leže, může docházet i k různým přehozením.

Dribling ve dvojicích

Studenti mají jeden míč ve dvojicích. Jeden dribluje a druhý se ho snaží vyvést z rovnováhy a ztížit mu jeho postoj a dribling. Po určité době dojde k vystřídání.

Zig – Zag drill

Vyučující postaví slalomovou dráhu a studenti ji musí prodriblovat. Dráha může být různá a předem se určí, jaké typy prohození v ní budou studenti dělat.

Vypichovaná

Před začátkem hry se určí prostor, kde bude hra probíhat. Nejčastěji půlka hřiště nebo uvnitř tříbodového oblouku, závisí na počtu hráčů. Při hře musí všichni hráči driblovat a krýt si svůj míč. Úkolem je vypíchnout míč protihráčům a zůstat ve hře co nejdéle. Ten, kdo míč udrží ve hře, vítězí. Ten, kdo má míč vypíchnutý mimo určené území, vypadává.

Za určitých pravidel lze hráče, kterému byl míč vypíchnut, pouze potrestat (dřepy, kliky) a poté vrátit do hry. Postupně lze hřiště zmenšovat.

Při trénování driblingu lze prakticky využít všechna basketbalová cvičení, při kterých k němu dochází. Zařadit se dá i do rušné i průpravné části. Obvykle bývá využit při atletické abecedě, kdy dochází k provádění cviků a zároveň k driblingu.

Časté chyby:

- Pohled při driblingu směřuje na zem, nikoliv vpřed. Nedochází ke kontrole hry a obránce.
- Driblování opačnou rukou (běh vpravo, dribling levou a obráceně).
- Dribling před tělem, může dojít ke ztrátě míče ukopnutím, nebo ziskem obránce.
- Nedostatečná či příliš vysoká síla úderů. Dribling by měl směřovat k pasu těla.
- Špatný běh s driblingem (častá chyba: co krok, to dribling).

6.2.3 Střelba z místa

Metodika:

Jelikož patří střelba mezi složité činnosti (skloubení motoriky dolních a horních končetin), doporučuji zařadit do hodiny více průpravných cvičení a opakovat je i v následujících hodinách. U začátečníků je důležité osvojit si základní techniku střelby a učit střelbu z krátké vzdálenosti od koše. Techniku střelby učit postupně od jednoduchých prvků.

1. Stoj rozkročný, míč držen ve střelecké ruce v předpažení. Pohyb paže do nasazení míče před obličej (z předpažení do pravého úhlu, dlaň pod míčem). Pracuje pouze střelecká ruka.
2. Princip cvičení z bodu 1., při nasazení dojde k přiložení druhé ruky ze strany míče. Taky aby palce rukou tvořily písmeno T. Nestřelecká ruka opouští držení míče před propnutím lokte střelecké ruky.
3. Zaujmutí správného střeleckého postoje a nasazení míče do střely (obrázek č. 5.) a odhození střely vzhůru. Dochází zde k pohybu z nohou vzhůru do výskoku, nohy

jdou do natažení, dále dochází ke vzpažení střelecké paže a odhození míče probíhá v nejvyšším bodě výskoku. Střelíme na koš (obrázek č. 6).

4. Střelba na koš ze správného postoje z blízkosti koše (2-4 m), postupně můžeme zvyšovat vzdálenost. Automatizace pohybu.



Obrázek 5. Nasazení do střely na koš.



Obrázek 6. Postoj těla po vystřelení míče na koš.

Průpravné hry a cvičení:

Střelba z místa ve dvojicích

Studenti stojí naproti sobě (2-4 m) s jedním míčem. Střílejí na sebe správným způsobem, soustředí se na techniku střelby a správné provedení. Střelba může probíhat také s driblingem před střelou, nebo v sedě.

Vyřazovaná

Studenti určí pozici, z které se bude střílet (nejčastěji čára TH). Studenti stojí za sebou, postupně každý vystřelí na koš, pokud student A trestný hod promění, student B musí koš také vstřelit, pokud ho nedá, vypadává. Pokud koš dá, pokračuje ve hře a následující hráč musí trefit koš. Pokud student A koš nedá, student B nemůže vypadnout.

Shoot – out

Hra probíhá na jednom koši (pokud je ve skupině více hráčů, může hra probíhat i na protějším koši), předem se určí střelecká pozice, ze které hráč bude střílet první střelu (většinou bývá určena čára trestného hodu). Hráč střílí, pokud svůj pokus nepromění snaží se doskočit a co nejrychleji vstřelit koš z jakékoliv vzdálenosti. Vstřelit koš se mu musí podařit dříve, než svůj pokus promění hráč, jenž stojí v řadě za ním. Pokud se mu to nepodaří, vypadává. Ve hře jsou pouze dva míče. Vyhrává ten, kdo vydrží v soutěži nejdéle a vyřadí soupeře před ním.

Basketbalový tenis

Hra se hraje ve dvou týmech (2-3 hráči). Na začátku se určí pozice, z které se bude střílet, pozice jsou dvě, ta druhá je protilehlá té první (dva rohy čáry TH). Studenti střílí na přeskáčku, za každý vstřelený koš si tým přičte „fiftýn“, za nedaný se žádný neodčítá. Hra se dále počítá jako v klasickém tenise. Kdo získá „gam“, získá i bod. Studenti se předem domluví, do kolika „setů“ budou hrát. Po každém gamu dojde ke změně střelecké pozice.

Střelba se dá dále trénovat v různých střeleckých pozicích. Jde trénovat jak individuálně, kdy jeden student střílí a druhý mu doskakuje míč a po určitém počtu se vystřídají, jde zahrnout i formu soutěže. Také jde trénovat v různých střeleckých soutěžích v týmech, stačí určit pozici a počet daných košů. Zábavná cvičení jsou také cvičení na čas.

Časté chyby:

- Špatný střelecký postoj, nerovnoměrné postavení nohou, napnuté nohy, záklon nebo předklon trupu.
- Špatné držení míče, loket není v pravém úhlu.
- Paže při střelbě nejde nahoru, ale dopředu. Dochází tak spíše k vrhu.
- Nedojde k zaklopení zápěstí, prostředníček neopustí míč poslední.
- Pokud míč nerotuje, technika střely je špatná.

6.2.4 Střelba po zastavení (stop jump)

Metodika:

Střelba po zastavení má prakticky stejnou metodiku jako střelba z místa, dochází zde pouze k většímu zapojení driblingu a přidání obranné činnosti.

Tuto činnost bych spíše ve výuce opomněl a kladl větší důraz na zvládnutí techniky střelby z místa, u pokročilých studentů bych zařadil lehká cvičení. K basketbalovým zápočtům je tato činnost spíše zbytečná, může sloužit pouze k prohloubení učiva.

Průpravné hry a cvičení:

Cvičení s použitím pomůcek

Ke střelbě po zastavení je nejlepší využít kužely, u kterých by mělo dojít k vystřelení. Před střelbou by měl předcházet dribling, např: prohození a vyražení ke kuželu, střelba. Situace jde různě obměňovat.

Stejně jako u střelby z místa i zde jde vymyslet různé hry a střelecké soutěže. U pokročilých studentů se dá využít obránce.

Časté chyby:

- Špatná technika střelby.
- Pomalé uvolnění do střely.
- Bez vizuálního kontaktu hrací plochy při uvolnění hráče ke střelbě.
- Nedostatečně zvládnutý basketbalový postoj.

6.3 Útočné herní činnosti jednotlivce II.

6.3.1 Střelba z pohybu (dvojtakt)

Metodika:

V nácvičku dvojtaktu je důležité klást důraz na zakončení jak ze silnější, tak i ze slabší ruky hráče, obě strany by se měly trénovat současně. Nejjednodušší nácviček dvojtaktu je po jednom úderovém driblingu. Při nácvičku je důležité dbát na vzdálenost od koše, která může být individuální a studenti si ji mohou upravovat. Zakončení by mělo být o desku.

V metodickém postupu budu popisovat dvojtakt z pravé strany (Obrázky č. 7 až č. 10).

1. Vysvětlení pravidel a techniky dvojkrokového rytmu. Důležité je zmínit, kdy ke dvojtaktu může dojít (pravidla o krocích).
2. Nácviček krokového rytmu (pravá noha – levá noha). Nácviček může probíhat ideálně na šíři hřiště, student naskakuje na pravou, poté na levou a odráží se kolmo do vzduchu, pravé koleno švihá dynamicky vzhůru. Po dopadu opakuje. Nácviček může probíhat s držení míče i jeho pohybem od pasu k hlavě.
3. Před zahájením dvojtaktu jednoúderový dribling, dribling pravou – výkrok levou a chycení míče do obou rukou, následně pohyb do koše a střela. Střelecká ruka je pravá, z opačné strany levá. Střelec střílí o desku koše.
4. Nájezd do koše, dvojtakt zahájit po víceúderovém driblingu. Dribling zahájit na úrovni tříbodového oblouku.
5. Dvojtakt s obráncem, po přehození, různé modifikace.



Obrázek 7. Dvojtakt – ukončení driblingu, příprava na dvojtakt.



Obrázek 8. Dvojtakt – zahájení, výkrok pravou nohou.



Obrázek 9. Dvojtakt – Přeskok na levou nohu a odraz.



Obrázek 10. Dvojtakt – finální fáze a zakončení.

Průpravné hry a cvičení:

Dvojtakty z pohybu

Studenti stojí v zástupu u koše, zástup je asi 5 m od něho. Každý má míč. Poté postupně za sebou vyrážejí ke koši s driblingem a zakončují. Poté si doskočí míč a zařadí se do zástupu zpět.

Dvojtaktová vybíjená

Hra na způsob klasické vybíjené „všichni proti všem“. Student při pokusu někoho vybít musí použít jednoúderový dribling a poté dvoukrokový pohyb. Dojde tak k nácvičku samotného dvojtaktu. Doporučuje se hrát s míčem na volejbal.

Dvojtakty

Hra probíhá na obou polovinách hřiště, hráči jsou rozděleni na dva týmy a každý tým má dva míče. Hráči se postaví do dvou zástupů na strany hřiště a za tříbodový oblouk. V jednom zástupu (určí se zda pravý, nebo levý) jsou dány dva míče. Pohyb začíná hráč s míčem, najíždí do koše dvojtaktem. Ve stejné chvíli s ním vybíhá také hráč z druhého zástupu a míč, kterým se zakončovalo, doskakuje a přihrává zpět do zástupu, který je určen. Zároveň se do něj zařazuje. Hráč, který zakončoval, jde do protějšího zástupu. Před začátkem hry se určí počet úspěšných dvojtaktů, tým, který tento počet dá jako první, vyhrává. Po konci hry by se měla vyměnit zakončující stranu.

1 na 1

Studenti stojí ve dvojici na určené pozici (tříbodový oblouk, půlicí čára). Útočící hráč stojí v pravém zástupu a má míč. Bránící hráč stojí v levém zástupu 1-2 m od něj. Útočící hráč zahajuje driblingem pohyb a snaží se co nejrychleji zakončit dvojtaktem. Obránce se snaží ubránit.

Cvičení na dvojtakt lze obohatit různými slalomovými dráhami, kdy dochází k tréninku driblingu a následně i dvojtaktu (cvičení zig – zag drill).

Časté chyby:

- Hráč nemá vizuální kontrolu hrací plochy, dochází ke ztrátě orientace.
- Příliš velký první krok.
- Neudržení míče od obránce, špatné držení míče.
- Špatná zakončující ruka (z pravé strany pravá, z levé strany levá).
- Chybí dynamické švihnutí kolene v druhém kroku.

6.3.2 Doskakování (útočné, obranné)

Metodika:

U doskoku je důležité seznámit žáky s variantami odstavení (přední – čelem a zády) a dále klást důraz na agresivní pojetí. Důležité u doskoku je navázání kontaktu s hráčem.

1. Seznámení s odstavením čelem a zády a vyzkoušení na spoluhráči. Stále bez vystřelení.

Odstavení **čelem** (obrázek č. 11): probíhá položením předloktí na hráče (hrudník) a udržení v této pozici. Nohy jsou ve stabilním širokém postavení.

Odstavení **zády** (obrázek č. 12): Zasednutí hráče v širokém postavení, paže jsou napnuty a připraveny stáhnout míč.

2. Odstavení probíhá v momentě vystřelení útočícího hráče na koš, bránící hráč provádí odstavení (střelce nebo ostatní útočící hráče).



Obrázek 11. Doskok – odstavení čelem.



Obrázek 12. Doskok – odstavení zády.

Průpravné hry a cvičení:

Mrtvý míč

Studenti pracují ve dvojici. Položí míč na zem a postaví se od něj 2-3 m. Určí si role útočníka a obránce. Obránce stojí mezi míčem a útočníkem. Vyučující dá signál (píšťalka, tlesknutí) a útočník se snaží dotknout míče, obránce se snaží míč ubránit a nedovolit útočnickovi dotek. Souboj probíhá cca 3-5 vteřin. Poté dojde k výměně rolí. Pokud dojde k doteku, útočník má bod, pokud ne, bod získá obránce.

1 na 1 s odstavením

Studenti pracují ve dvojicích. Obránce s míčem stojí pod košem, útočník na čáře TH. Obránce přihrává útočnickovi a běží ho odstavit. Mezitím útočník střílí na koš a snaží se jít na útočný doskok. Souboj o míč – pokud útočník doskočí, pokračuje v útoku. Obránce neblokuje střelu. Následně si role vymění.

Box out – drill

Vytvoří se dva týmy. Tým A se postaví pod koš a dva jeho hráči se postaví na první písmena bedny. Tým B stojí za čarou TH a dva jeho hráči se postaví na rohy bedny. Vyučující vystřelí míč na koš, a tím zahajuje hru. Tým A si snaží vypracovat lepší postavení odstavením. Ten tým, který doskočí míč, je útočící a dohrává do koše. Týmy si vymění pozice v polovině hry.

K průpravným hrám na odstavování můžou také sloužit úpolové hry, kde dochází ke kontaktu. Hráči si tak zvykají na údery a agresivitu. Některé souboje o míč bývají bolestivé.

Časté chyby:

- Špatné odstavení, zaměření pouze na míč, ale ne na svého hráče.
- Žádné odstavení – bez zodpovědnosti.
- Příliš velká agresivita, která vede k osobní chybě.

6.3.3 Přihrávání a chytání míče

Metodika:

V metodické kapitole budou popsány jednotlivé základní typy přihrávek tak, jak by měly být technicky správně provedené.

Mezi základní typy přihrávek patří: přihrávka obouruč trčením, přihrávka obouruč nad hlavou, přihrávka jednoruč trčením a přihrávka jednoruč nad hlavou (tzv. baseball – pass)

U všech typů přihrávek je důležité být v dobrém basketbalovém postoji. Přihrávka by měla být rychlá, přesná, dobře zpracovatelná a dobře načasovaná.

U přihrávání se nesmí zapomínat také na správné chycení. To by mělo být do pokrčeného basketbalového postoje (aby se následně předešlo porušení o krocích) a především do obou rukou. Neustále by měla probíhat vizuální kontrola míče.

Je důležité v nácviku dbát na všechny typy přihrávek, nezapomínat by se nemělo také na přihrávku o zem. V ideálním případě rozvíjet kreativitu v přihrávání.

Přihrávka obouruč trčením

1. Stabilní postoj, chodidla na šíři ramen, narovnaná záda,
2. Míč držen ve výši pasu, lokty od těla. Prsty na míči směřují vpřed (obrázek č. 13).
3. Trčení je zahájeno pohybem rukou k trupu a rychlým propnutím rukou v lokti směrem vpřed. Poslední pohyb završí zápěstí. Váha těla se přesouvá na přední nohu.
4. Po přihrání zůstávají paže ve chvílkovém propnutí, dlaně jsou vytočené vně. Probíhá zraková kontrola (obrázek č. 14).



Obrázek 13. Výchozí pozice pro přihrávku obouruč trčením.



Obrázek 14. Poloha paží po přihrání.

Přihrávka obouruč nad hlavou

1. Stabilní postoj, chodidla na šíři ramen, narovnaná záda.
2. Míč držen nad hlavou, dlaň a prsty jsou na míči šikmo vzad ze strany. Lokty směřují vpřed (obrázek č. 15).
3. Odhod míče je proveden propnutím paží v loktech směrem vpřed a dolů. Poslední pohyb završí zápěstí. Váha těla se přesouvá na přední nohu.
4. Po přihrání zůstávají paže ve chvílkovém propnutí, probíhá zraková kontrola (obrázek č. 16).



Obrázek 15. Výchozí pozice pro přihrávku nad hlavou.



Obrázek 16. Poloha paží po přihrání.

Přihrávka jednoruč trčením

Rozdíl u provedení pravé nebo levé ruky. Zde popis pravé ruky.

1. Stabilní postoj na šíři ramen, narovnaná záda.
2. Míč držen u pravého boku, pravá ruka drží míč ze strany v dlani a prsty okolo míče (obrázek č. 17).
3. Trčení míče provedeno rychlým pohybem, propnutí paže směrem vpřed a vzhůru. Levá ruka se odpoutává. Pravá noha vykročuje s pohybem míče vpřed.
4. Po přihrání zůstává paže ve chvílkovém propnutí (obrázek č. 18).



Obrázek 17. Výchozí pozice pro přihrávku jednoruč trčením.



Obrázek 18. Poloha paže po přihrání.

Baseball – pass

Přihrávka na delší vzdálenost. Popis pravé ruky.

1. Stabilní postoj na šíři ramen, narovnaná záda.
2. Držení míče u pravého ramene oběma rukama.
3. Náprah míče v pravé ruce za hlavu, mírný záklon trupu. Zakročení pravé nohy (obrázek č. 19).
4. Hod míče je rychlým propnutím paže vpřed a vzhůru. Pravá noha vykročuje s pohybem míče vpřed. Poslední pohyb dává přihrávce zaklopení zápěstí (obrázek č. 20).



Obrázek 19. Výchozí pozice pro baseball-pass.



Obrázek 20. Poloha paže po přihrávce.

Průpravné hry a cvičení:

Klasické přihrávání

Přihrávání ve dvojicích, či více lidech. Učitel určí předem, jaký typ přihrávky se bude plnit.

Přihrávky do běhu

Student předá míč vyučujícímu, ten nahazuje míč do dálky, student vybíhá a musí míč chytit po prvním dopadu a následně vyrazit. Jde především o správné chycení míče.

Na třetího

Studenti si udělají trojice. Dva si přihrávají, třetí se snaží ztížit přihrávku a vypíchnout ji.

Přebíhaná

Studenti můžou pracovat ve dvojicích, trojicích a přihrávat si za běhu. Přebíhat např. délku hřiště. Oblíbené jsou také přeběhy se zabíháním.

Lze udělat dva týmy, každý na jedné půlce hřiště. Vždy soutěží dvojice, úkolem je co nejrychleji přeběhnout hřiště tam a zpět a u toho si přihrávat. Která dvojice to zvládne rychleji, získá bod.

K nácvičku přihrávek je také dobré zařadit klasickou vybíjenou. K průpravě je také dobré využít hry z kapitoly hry do rušné části hodiny.

Časté chyby:

- Špatný basketbalový postoj a následné propnutí ruky.
- Příliš velký oblouček, přihrávka neletí a je pomalá.
- Zpracování přihrávky jednou rukou.
- Po přijmutí přihrávky natažené nohy – riziko o porušení pravidel o krocích.

6.4 Obranné herní činnosti jednotlivce

Ještě pře samotnými herními činnostmi bych měl zmínit basketbalový obranný pohyb a obranný postoj.

Obranný postoj (obrázek č. 21) se vyznačuje postojem na pokrčených nohou. Šíře postoje je individuální, tak aby hráč dokázal co nejrychleji zareagovat na pohyb útočníka. Trup je v mírném předklonu a hlava je vzhůru. Paže pracují podél těla a jsou mírně pokrčeny v loktech.



Obrázek 21. Obranný postoj.

Obranný pohyb je podobný nízkému cvalu stranou. Podle Velenského (1998) při něm hráč klouzá. Nohy jsou stále v kontaktu s podlahou, chodidla se pohybují nízko nad zemí a nekříží se. Hráč by neměl v obranném pohybu nadskakovat, výška jeho polohy těla by měla zůstat stejná. Pohyb v obraně je samozřejmě i běh vpřed, vzad, stranou. Velmi časté jsou v basketbalu změny směru.

6.4.1 Krytí útočníka s míčem na místě

Metodika:

1. Studentům by měl být vysvětlen obranný postoj.
2. Vysvětlit situace, ke kterým při krytí útočníka na místě dochází. Před driblingem (obrázek č. 22) a po něm (obrázek č. 23).
3. Vysvětlit práci paží v obou situacích.

Doporučuji nácvik provádět rovnou s útočícím hráčem.



Obrázek 22. Krytí útočníka PŘED driblingem.



Obrázek 23. Krytí útočníka PO driblingu.

Průpravné hry a cvičení:

Obrana hráče

Studenti budou pracovat ve dvojicích. Student A dostane přihrávkou míč od studenta B a stane se útočníkem, zaujme basketbalový postoj. Student B je obránce a začne bránit studenta A. Ten musí reagovat na obránčovu činnost a jeho pohyby, student A nemá povolený dribling. Smí používat pouze obrátkovou nohu. Obránce může postupně zvyšovat agresivitu, jedině za velké aktivity obránce může dojít ke správnému provedení. Učitel určí limit, po kterém dojde ke změně rolí.

Obrana na třetího

Jsou stanoveny role – 2 útočníci a 1 obránce. Útočníci si snaží přihrávat míč, po přijmutí přihrávky by měli chvíli čekat na reakci obránce. Obránce se snaží ztížit přihrávku a získat míč. Je předem stanoveno, zda mají hráči možnost driblingu, nebo ne (dribling pouze jedno nebo dvouúderový). Po zisku obránce dojde ke změně rolí.

Časté chyby:

- Špatný obranný postoj – na napnutých nohách, příliš velký předklon, není práce rukou.
- Špatné vykročení do směru – při pohybu v postoji do pravé strany, výkrok pravou nohou.
- Příliš velká agresivita obránce před zahájením driblingu útočníka.

6.4.2 Krytí útočníka s míčem v pohybu

Metodika:

1. Studentům by měl být vysvětlen obranný pohyb.
2. Zdůraznit důležitost práce paží a vzdálenost vůči driblujícímu útočníkovi.
3. Vysvětlení situací, kdy bránící hráč přechází z obranného pohybu do běhu a zpět.

Obranný pohyb je kondičně velmi náročný, ohled by se měl brát na výkonnost studentů.

Průpravné hry a cvičení:

Cvičení na obranný pohyb

Cvičení 1

Studenti stojí před vyučujícím, mají kolem sebe dostatek prostoru. Vyučující ukazuje směry (pravá, levá). Studenti musí reagovat a správně vyrazet obranným pohybem do určeného směru.

Cvičení 2

Vyučující vytyčí dráhu (nejčastěji pomocí čar), po které se studenti budou pohybovat v obranném postoji. Může se využívat i sprint dopředu.

Cvičení 3

Ke zlepšení techniky lze využít jednoduché cvičení, kdy vyučující určí místo, kde se studenti budou pohybovat (od základní čáry po čáru TH, max. 5 m) pouze v obranném pohybu, tam a zpět. Cvičení by mělo probíhat v pomalém tempu, důraz by měl být na udržení obranného pohybu a správném vykročení do strany.

Zig – zag drill

Vyučující postaví dráhu pomocí kuželů tak, aby docházelo k přehození míče. Studenti si rozdělí role útočníka a obránce. Útočník směřuje svůj pohyb k jednotlivým kuželům a prohození, obránce se ho snaží stíhat v obranném pohybu a zastavovat.

Cvičení lze provést bez kuželů a určit pouze koridor, ve kterém se studenti budou moci pohybovat. Nejčastěji to bývá postranní koncová čára a prodloužená boční čára basketbalové bedny.

Do průpravných cvičení lze zahrnout veškerá cvičení **jeden proti jednomu** při hře na jeden koš. Velmi často se dají dělat tato cvičení formou soutěže.

Časté chyby:

- Napnuté nohy, křížení nohou v pohybu.
- Skákání v obranném pohybu – narovnávaní a pokrčování nohou.
- Malá aktivita paží.

6.4.3 Krytí útočníka při střelbě

Metodika:

1. Rozeznávání situací před driblingem a po něm.
2. Udržení správného obranného postavení.
3. Práce paže proti střelecké ruce útočícího hráče (obrázek č. 24 a 25).



Obrázek 24. Krytí útočníka při střelbě I.



Obrázek 25. Krytí útočníka při střelbě II.

Průpravné hry a cvičení:

K tréninku této činnosti lze využít veškerá herní cvičení, při kterých dochází k situacím jeden proti jednomu. Nejideálnější varianta by měla být hra 5 na 5.

Časté chyby:

- Pasivní obrana a nedůslednost.
- Špatně zvládnuté obranné návyky.
- Příliš velký kontakt s útočníkem a neodhadnutí správné situace.

6.5 Útočné a obranné herní kombinace

V herních kombinacích bych studenty především seznámil s kombinací „hod' a běž“ a s početní převahou útočníků. Tyto kombinace jsou základní a velmi často využívané. Podstatné ovšem je neznechutit hru studentům a nevyžadovat bych po nich přesnost a dokonalé kombinace. V ideálním případě nechat studenty hrát. Jak již je psáno, důležité je pro studenty splnit zápočty z basketbalu a vytvořit kladný vztah k basketbalu u budoucích pedagogů, kteří budou tuto hru aplikovat ve svých hodinách.

6.5.1 Kombinace založené na akci „hod' a běž“

Průpravné hry a cvičení:

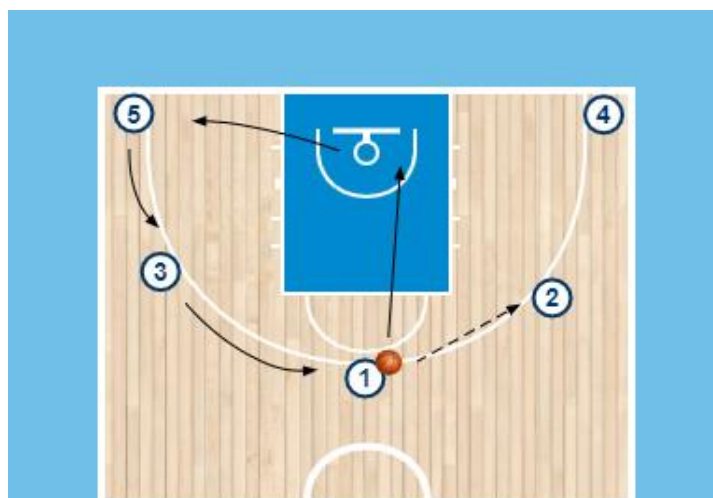
Deštník

Průpravné cvičení slouží k nácvičku kombinace „hod' a běž“, ale také k pochopení útočného rozestavení hráčů.

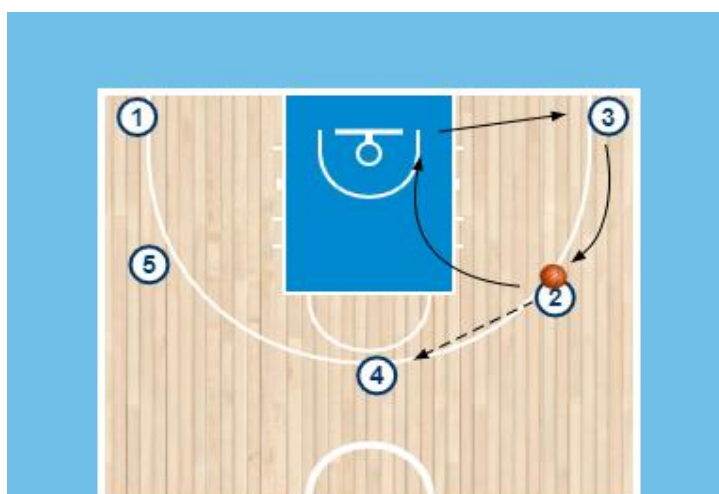
Na začátku cvičení dojde k rozestavení pěti studentů po perimetru. V 1. fázi (obrázek č. 26) má míč student 1 a přihrává studentu 2 do křídla, běží směrem ke koši a ukazuje si rukou pro zpětnou přihrávku (tu může dostat, ale i nemusí). Pokud přihrávku nedostane, běží na stranu od míče, pokud ji dostane, zakončuje. Po jeho vyběhnutí se zároveň posouvají studenti po jeho straně, kam přihráno nebylo, na jeho pozici, a tak dojde k dorotování útočníků na pozice. V 2. fázi (obrázek č. 27) student 2 poté může opět přihrávat (kamkoliv), běží ke koši, a pokud nedojde k přihrávce, poběží od koše na volné místo a opět dojde k dorotování pozic. Takto může dojít k několika přihrávkám, až dojde

k automatizaci pohybů. Při zvládnutí principu a pochopení rozestavení, lze zapojit obránce.

Cvičení lze začínat pouze ve třech útočnících a postupně přidávat hráče. Ve cvičení je důležité vždy po přihrání běžet ke koši a poté od koše.



Obrázek 26. Deštník – fáze 1.



Obrázek 27. Deštník – fáze 2.

Basketbal bez driblingu

U hry platí klasická pravidla jako při normální hře, ovšem hráči mají zakázáno driblovat. Tak dochází k neustálému pohybu a akci „hod’ a běž“. Ve hře se rozvíjí i obranná činnost. Hra se hraje ve dvou týmech a není problém ji hrát i při vyšším počtu hráčů (např. 6:6, 7:7). Aby nedocházelo k lobovaným přihrávkám, tým, který dá koš, musí mít všechny své hráče na své polovině hřiště.

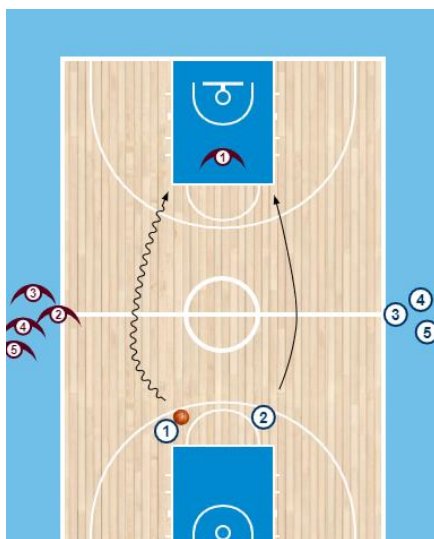
6.5.2 Kombinace založené na početní převaze útočníků

Průpravné hry a cvičení:

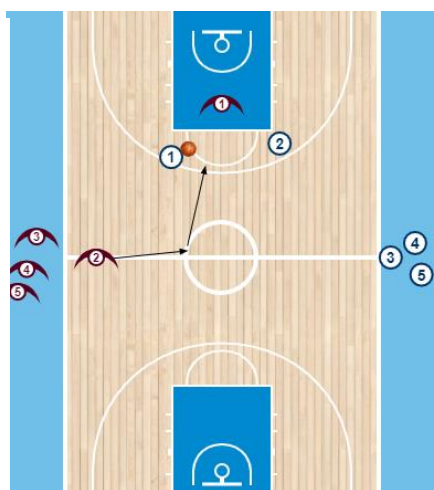
Dobíhačka

Studenti vytvoří dva týmy a jsou v rozestavení jako na obrázku 3. V 1. fázi (obrázek č. 28) hráči z týmu A zahajují útok na hráče z týmu B. Snaží se co nejrychleji zakončit v situaci dvou proti jednomu. V 2. fázi (obrázek č. 29) dochází k přechodu útočníků přes půlící čáru, a jakmile přejde hráč s míčem půlící čáru, ze zámezí vyběhává hráč z týmu B (obránce), ten šlape do půlícího kruhu a jde pomoci svému spoluhráči v obraně. Útočníci mají možnost pouze jedné střely. Jakmile padne koš, nebo obránci získají míč, stávají se útočníky a běží na druhou stranu, kde je přichystán hráč z týmu A. I zde dobíhá hráč ze zámezí přes půlící kruh do obrany, ale až hráč s míčem přejde půlící čáru. Hraje se do určitého počtu košů.

Hra se dá hrát také s variací tři proti dvěma, kdy třetí hráč dobíhá přes půlící kruh.



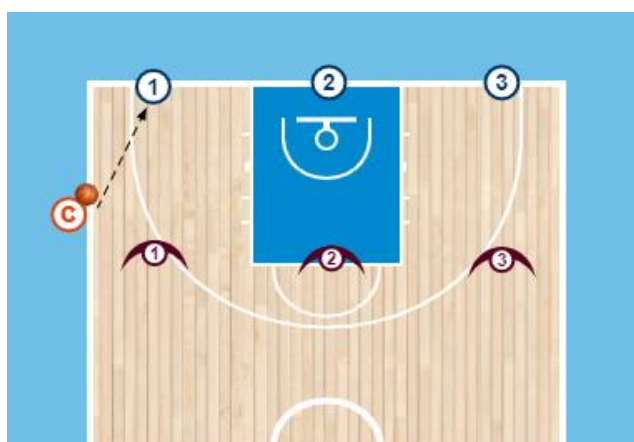
Obrázek 28. Dobíhačka – fáze 1.



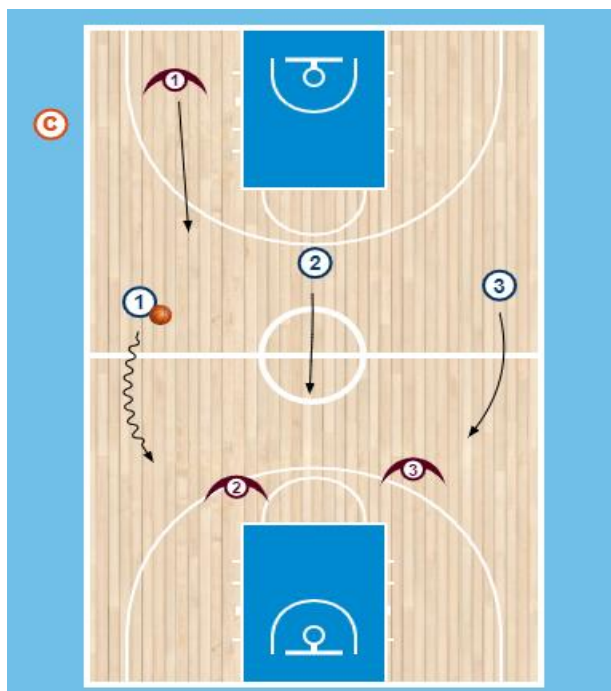
Obrázek 29. Dobíhačka – fáze 2.

Dotek zdi

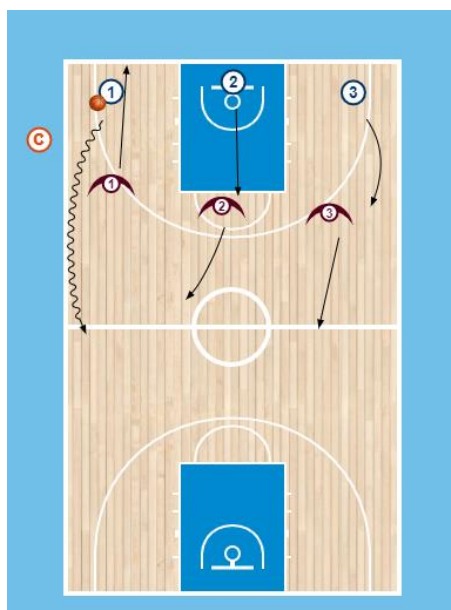
Studenti jsou v rozestavení jako na obrázku a jsou rozděleni na dva týmy – útočníky a obránce. Vyučující má míč a v 1. fázi (obrázek č. 30) přihrává kterémukoliv útočníkovi na základní čáře. Naproti útočníkům stojí obránce. V 2. fázi (obrázek č. 31) cvičení útočník 1 dostane míč a zahajuje pohyb směrem dopředu, obránce naproti němu se musí dotknout zdi (nebo čáry) za ním a poté se vrátit zpět do obrany. Student s míčem si obránce nevšímá a zahajuje hru s jeho spoluhráči. V 3. fázi (obrázek č. 32) vybíhají všichni útočníci směrem na druhý koš a útočí. Zbylí obránce se snaží situaci vyřešit a ubránit v početném oslabení, než k nim doběhne obránce, který se dotýkal zdi.



Obrázek 30. Dotek zdi – fáze 1.



Obrázek 31. Dotek zdi – fáze 2.



Obrázek 32. Dotek zdi – fáze 3.

6.5.3 *Kombinace založené na clonění*

Kombinace založená na clonění není v univerzitním studiu nějak důležitá, pouze bych se o ní zmínil. Ačkoliv v profesionálním basketbalu patří k těm nejdůležitějším, u začátečníků a u studentů je kombinace zbytečná a také velmi složitá.

Pokud by v hodinách basketbalu zbyl čas, zmínil bych především, jak dochází ke clonění, k čemu může clona (obrázek č. 33) sloužit a co v samotné hře způsobí. Pokud kombinace chceme zařadit do výuky, doporučuji nejdříve nácvik samotné clony na hráče bez míče (obrázek č. 34).



Obrázek 33. Postoj při cloně.



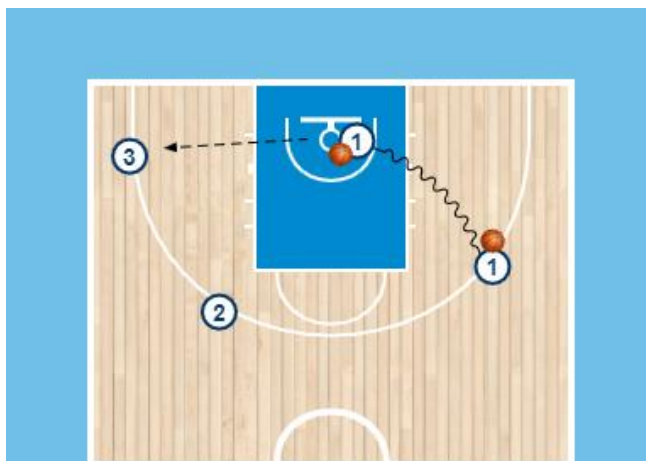
Obrázek 34. Postavení clony na hráče.

6.5.4 Kombinace založené na únicích s míčem do vnitřního prostoru

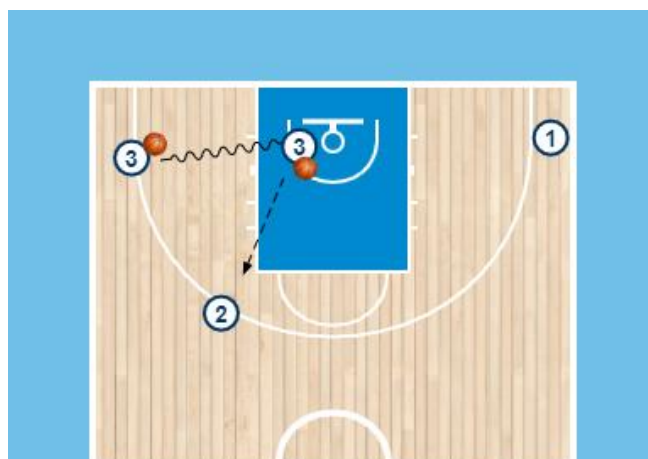
Průpravné cvičení:

Nájezd – výhoz

Studenti jsou v rozestavení na obrázku. V první fázi (obrázek č. 35) cvičení student 1 zahajuje únik ke koši a má možnost zakončení, nebo přihrání jednomu ze studentů 2 a 3 (dojde k přihrání studentovi 3). V druhé fázi (obrázek č. 36) student 3 dostane přihrávku a opět najíždí do koše a přihrává studentovi 2, který opět útočí a přihrává. Student 1 se po přihrávce vrací za tříbodový oblouk. Nácvik může probíhat do určeného počtu nájezdů, poté dojde ke střele. Jde o nácvik úniku s míčem do vnitřního prostoru.



Obrázek 35. Nájezd-výhoz – fáze 1.



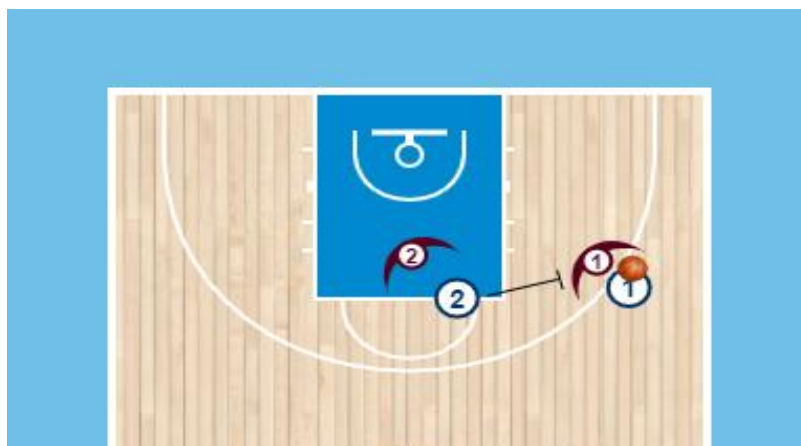
Obrázek 36. Nájezd-výhoz – fáze 2.

Výše popsané útočné kombinační cvičení a hry lze sloučit do jednoho herního cvičení a to do samotné hry (utkání), kde studenti budou moci využít a procvičit všechny zmíněné kombinace. Nejvíce bych apeloval na nácvik kombinace „hod’ a běž“, a to formou hry bez driblingu, popřípadě limitování útočníka počtem driblingu. Při zařazení kombinací se však musí zohlednit individuální zdatnost a vyspělost herních činností jednotlivce.

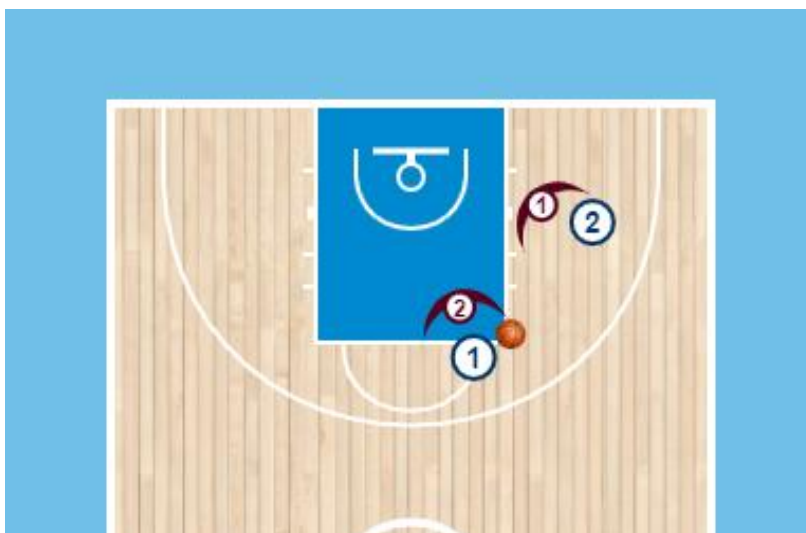
6.5.5 Kombinace zaměřené proti clonění útočníků

Stejně jako v kombinaci založené na clonění, tak i zde v obranné činnosti bych kombinaci do výuky nezařadil. Samotná obranná činnost proti clonění je ještě složitější než v útočné kombinaci a samotném clonění.

Pokud chceme studenty s kombinací seznámit, doporučoval bych v obraně zařadit přebírání. Př.: Útočník 1 postaví clonu pro útočníka 2 (obrázek č. 37), obránce 1, který brání útočníka 1 ohlásí clonu, přebere hráče a začne bránit útočníka 2. Obránce 2 také přebere a musí mít na starost útočníka 1 (obrázek č. 38).



Obrázek 37. Clona na hráče.



Obrázek 38. Přebírání.

6.5.6 Kombinace založené na zesíleném krytí

I u této kombinaci bych zvolil pouze výklad a teoretické přiblížení studentům. U kombinace je totiž velmi složitá kontrola svého hráče a zároveň zdvojování. Návčik bych zvolil po zvládnutí klasické osobní obrany.

6.5.7 Kombinace při početní převaze útočníků

K této kombinaci může docházet velmi často. Její návčik se dá trénovat ve cvičeních v podkapitole: *Kombinace založené na početní převaze útočníků*. Ve cvičení se lze soustředit jak na útočnou činnost, tak na obrannou.

V obraně při početní převaze útočníků je důležité, aby obránci správně komunikovali. Pokud jsou obránci dva nebo ve vyšším počtu, jeden hráč vždy musí zastavit míč. Pokud je jeden obránce v situaci dvou proti jednomu, musí bránit mezi oběma hráči a být blíže hráči s míčem. V situacích rozhoduje velmi často herní myšlení a zkušenosti obránce.

6.6 Útočné herní systémy

U herních systémů bych studenty pouze seznámil s možnostmi, jak je vykonat a kdy k nim dochází. V jednotlivých systémech budou popsány zásady, které by se měly v daném systému dodržovat. Nejlepším nácvikem systémů je samotná hra a herní cvičení. Ve výuce bych nedbal na preciznost a dodržení systémů jako takových. Nejdůležitější zde bude vytvořit kladný vztah studentů k basketbalové hře. Důraz bych kladl třeba na znalost basketbalových pravidel.

V samotné hře bych se raději zaměřil na zlepšování herních činností jednotlivce a pokud to bude možné, tak i kombinace „hod“ a „běž“.

6.6.1 Útočné herní systémy proti osobním a zónovým obranným HS

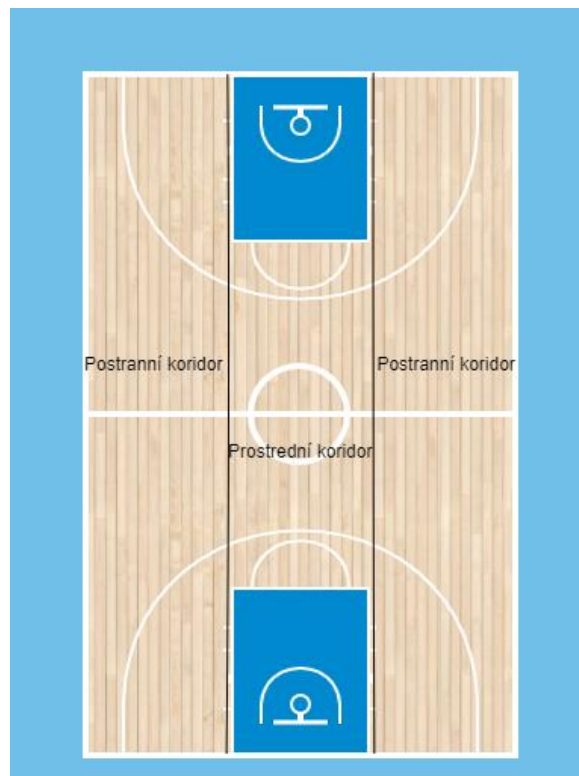
Mezi útočné herní systémy, s kterými by se měli studenti seznámit, bych zařadil systém **rychlého protiútoku** a systém **postupného útoku**. Oba tyto systémy se dají využít jak do osobní obrany, tak také do zónové obrany. Není v nich žádný rozdíl. Do zónové obrany se více útočí do jednotlivých mezer mezi hráči. Případný nácvik a čas bych u studentů věnoval rychlému protiútku, je totiž snazší a studenti u něj mohou jednoduše zakončovat.

Systém rychlého protiútoku

Cílem rychlého protiútoku je najít volného hráče před sebou a co nejjednodušeji zakončit. Je potřeba celou situaci správně vyhodnotit a neuspěchat.

Zásady:

- Hráč, který doskočí nebo získá míč, se snaží přihrávkou najít volného spoluhráče, anebo zahájit pohyb driblingem na útočnou polovinu hřiště.
- Ostatní hráči bez míče sprintují na útočnou polovinu ve třech koridorech (obrázek č. 39) hřiště (2 postranní a 1 uprostřed).
- Hráč s míčem se snaží najít nejvhodnější možnost pro zakončení.



Obrázek 39. Koridory hřiště.

System postupného útoku

Celý útočný systém bych založil na útočné kombinaci „hod’ a běž“, anebo na průniku hráče do vnitřního prostoru. Připustil bych studenty pouze k těmto kombinacím a nesvazoval je delšími systémy, založenými na útočných kombinacích s cloněním. Jelikož jejich herní individuální výkonnost nebude na takové úrovni, aby zvládali tolik činností. Postupné útoky se v samotném basketbalu učí u dětí nad 15 let.

Zásady:

- Správné rozestavení hráčů na palubovce.
- Dodržování správného načasování na jednotlivé úkoly a pohyby.
- Kdykoliv zakončit, pokud je hráč volný a má možnost střely.

6.7 Obranné herní systémy

V obranných herních systémech je potřeba připomenout zodpovědnost obránce za krytí určeného soupeře. V obranných systémech bych kladl důraz spíše na osobní obranné herní systémy, které jsou více používané i v profesionálním basketbale a jsou jednodušší. Uplatňují se u nich také více herní činnosti jednotlivce.

6.7.1 Osobní obranné herní systémy

Do výuky osobních obranných herních systémů bych zařadil pouze normální osobní systém, při kterém dochází k těsnému krytí všech útočníků. Právě pro svoji jednoduchost je dobrý pro začátečníky a pro mírně pokročilé. V případech, kdy nějaký obránce nestíhá svého útočníka, může dojít k přebrání. To závisí na komunikaci mezi spoluhráči.

Nácvik osobní obrany probíhá od jednoduchých obran jeden proti jednomu až po samotnou hru. Kdekoliv dochází k obranné činnosti, rozvíjí se individuální dovednost. Samotný herní systém se nejlépe natrénuje ve hře (obrázek č. 40).

Zásady:

- Každý obránce ví, koho brání, a dodržuje patřičnou vzdálenost.
- Hráč je zodpovědný za svého hráče, kterého brání.
- Obránce sleduje a vidí svého hráče a zároveň hráče s míčem.
- Správný obranný pohyb.



Obrázek 40. Rozestavení obránců v osobní obraně ve hře 5 na 5.

6.7.2 Zónové obranné herní systémy

Zařazovat zónový obranný herní systém do výuky studentům je zbytečné i vzhledem k uplatnění ve školní tělesné výchově. K nácviku zóny většinou dochází až v juniorských kategoriích a nejčastěji bývá využíván v dospělém basketbale.

Je tak tedy zbytečné se zabývat zónovými systémy i ve výuce a ztrácet s nimi čas. Pouze by se mělo o zóně zmínit, jak probíhá, kdy je využívána a jaké jsou její slabiny. Studenty nutit od začátku pouze k osobní obraně.

Zásady:

- Každý obránce brání své určené místo.
- Velmi důležitá je práce paží v prostoru.

ZÁVĚR

V diplomové práci se mi podařilo splnit všechny vytyčené cíle. Teoretickým cílem bylo charakterizovat basketbal, sepsat jeho stručnou historii, pravidla a systém soutěží v ČR. Popsat jeho herní individuální činnosti, herní kombinace a herní systémy. Hlavním cílem bylo vytvoření metodických a didaktických postupů pro jednotlivé herní činnosti, sepsání herních a průpravných cvičení pro nácvik a pomocí fotografií přiblížit studentům daný prvek, čehož bylo dosaženo.

V teoretické části jsem popsal historii basketbalu jak ve světě, kde vzniká, tak i začátky basketbalu u nás, kde popisuji největší basketbalové úspěchy v naší historii. Vypsán je i systém soutěží v České republice od nemladších kategorií po dospělé. Sepsána jsou základní pravidla hry, které by měla pomoci studentům k lepšímu chápání hry. V kapitole teorie herních činností, kombinací a systémů jsou teoreticky a jednoduše popsány základní dovednosti, jež jsou v basketbale potřeba. Kapitola slouží k seznámení se s prvkem. V neposlední řadě je popsán basketbal ve školní tělesné výchově a nedostatky jeho výuky.

V praktické části se zabývám a kladu důraz na herní činnosti jednotlivce, které jsou metodicky a didakticky sepsány. Každý herní prvek je rozpracován do metodické řady, podle které by se mělo postupovat v nácviku. U každé činnosti je sepsáno i několik herních a průpravných cvičení, která slouží ke zdokonalení dané dovednosti a rozvíjí herní projev studenta. Skoro ke každé herní činnosti je pořízena fotografie, jež slouží k lepšímu pochopení a správné představě o dané činnosti.

V praktické části jsem se věnoval spíše herním činnostem. U herních kombinací a systémů jsem pouze sepsal průpravné hry a cvičení, která by měly být do výuky zařazena. I zde jsem použil grafické zpracování pomocí obrázků pro lepší představu cvičení. Metodicky popsat kombinace a systémy je totiž velmi složité a pro úroveň výuky basketbalu na vysoké škole i zbytečné. Některé kombinace jsem vypustil, jelikož jsou pro studenty nepotřebné a nedají se využít u zápočtů. Nedochozí k nim ani ve školní tělesné výchově. Je důležité studenty směřovat k rozvoji herních činností i vzhledem k zápočtům a více k samotné hře, která je zábavnější. Důraz je také třeba věnovat basketbalovým pravidlům. Ideálně bych zvolil co nejvíce herních cvičení. U některých systémů jsem popsal zásady, které by se měly dodržovat.

Jedním z cílů bylo i vytvoření fotografií herních činností jednotlivce. Tento materiál byl vytvořen na veřejném hřišti v Pardubicích pomocí dvou hráčů, kteří reprezentují

basketbalový klub Pardubice. Materiál se vydařil a bude sloužit jako příloha této diplomové práce. Fotografie nejsou pořízeny v hale z důvodu vládních opatření a aktuální pandemické situace.

Chtěl bych tímto poděkovat všem, kteří mi pomáhali v sepsání této práce a udávali věcné rady a připomínky.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Argaj, G. (2010). *Teoria a didaktika basketbalu*. Bratislava: PEEM.
- Agraj, G. & Reháč, M. (2007). *Teória a didaktika basketbalu II*. (1. vyd.). Bratislava: Vydavateľstvo Univerzity Komenského.
- Bažant, J., Budka, T., Hamták, P., Smetana, J. & Mudra, V. (2010). *Stříbro s chutí zlata*. Praha: Mladá fronta.
- Bažant, J. & Závozda, J. (2014). *Nebáli se své odvahy, Československý basketbal v příbězích a faktech*. Velké Přílepy: Olympia.
- Brown, D. (2007). *Basketball handbook*. Author House.
- Cícha, J. (2012). *Londýn 2012. Obrazové zpravodajství den po dni*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Čáp, J. & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Čechák, V. (2017). Sociologická encyklopedie. [online]. [cit. 19. 02. 2020]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Explanace>.
- ČBF. (2021). *Pravidla basketbalu*. [online]. [cit. 09. 01. 2020]. Dostupné z: https://drive.google.com/file/d/1IomMDMx-A-OJv62RBYL4WoNUvkHMKI_1/view
- ČBF. (2020). *Přehled soutěží*. [online]. [cit. 09. 01. 2020]. Dostupné z: <https://www.cbf.cz/souteze.html>
- ČBF. (2020). *Regionální organizace*. [online]. [cit. 09. 01. 2020]. Dostupné z: <https://www.cbf.cz/ostatni/regionalni-organizace.html>
- ČBF. (2020). *Soutěže*. [online]. [cit. 09. 01. 2020]. Dostupné z: <https://www.cbf.cz/souteze/dokumenty.html>
- ČBF. (2020). *Soutěže, rozpis utkání*. [online]. [cit. 09. 01. 2020]. Dostupné z: https://www.cbf.cz/souteze/rozpis-utkani/rozpis_6416.html
- ČBF. (2020). *Soutěže, rozpis utkání*. [online]. [cit. 09. 01. 2020]. Dostupné z: https://www.cbf.cz/souteze/rozpis-utkani/rozpis_6478.html
- Dobří, L. (1986). *Malá škola basketbalu*. Praha: Olympia.
- Dobří, L. (1988). *Didaktika sportovních her*, 2. vyd. Praha: SPN.
- Dobří, L. (2010). Jak vyučovat sportovní hry. *Tělesná výchova a sport mládeže*.
- Dobří, L. & Velenský, E. (1987). *Košiková. Teorie a didaktika*, 2. vyd. Praha: SPN.
- Fialová, D. (2004). *Strečink ve školní tělesné výchově*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.

- Hamták, P. (2005). *Jiří Zídek: Basketbalový světoběžník*. Praha: Advokátní kancelář Jansta a Kostka.
- Hošek, V. (1992). *Averze k tělesné výchově. Tělesná výchova mládeže*.
- Janovský, M. (2004). *Basketbal dětí a mládeže v České republice*. Praha: FTVS UK.
- Kalenba, J. (2020). *Šestí na světě*. Praha: Olympia.
- Lebeda, L. & Vlach, J. (1992). *Základy teorie a didaktiky basketbalu a volejbalu*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně.
- Lorenc, M. (2015-2017). *Závěrečné práce – metodika*. [online]. [cit. 19. 02. 2020]. Dostupné z: <http://lorenc.info/zaverecne-prace/metodika.htm>
- Mezihoráková, D. (1995). *Košiková na základní škole*. Bzenec: Služba škole.
- Minibasketbal. (2020). *Dokumenty*. [online]. [cit. 09. 12. 2019]. Dostupné z: <http://www.minibasketbal.cz/dokumenty/dokumenty1.html>
- Molnár, Z., Mildeová, S., Řezanková, H., Brixí, R. & Kalina, J. (2012). *Pokročilé metody vědecké práce*. Praha: Profess Consulting.
- Stubbs, R. (2009). *Kniha sportů, sporty, pravidla, taktiky, techniky*. Praha: Knižní klub.
- Svoboda, B. (2000). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Svoboda, L. & Welsch, P. (2004). *Historie basketbalu v Holicích*. Holice.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry, sporty známé i neznámé*. Praha: Grada.
- Tréninkový plán klubu BK Pardubice, (2018).
- Tůma, M. & Tkadlec, J. (2004). *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada Publishing.
- Petera, P. & Kolář, P. (1998). *NBA historie a současnost*. Praha: Jan Vašut.
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Pětivlas, T. (2008). *Basketbal: Abeceda pivotmana*. Brno.
- Procházka, Z. (1984). *Pravidla basketbalu*. Praha: Olympia.
- Růžička, I., Růžičková, K. & Šmíd, P. (2013). *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál.
- Velenský, E. & Velenský, M. (1987). *Útočné systémy: současná teorie a praxe. Basketbal*.
- Velenský, M. & Bartošová, S. (1988). *K některým problémům vyučování basketbalu na 2. stupni základních škol. Tělesná výchova mládeže*.
- Velenský, M. (1998). *Basketbal. Základní program aplikace útočných a obranných činností*. Praha: NS Svoboda.
- Velenský, M. (1999). *Streetball, sportovní hra tříčlenných družstev na jeden koš*. Praha: Olympia.
- Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha: Karolinum.

Velenský, M. & Karger, J. (1999). *Basketbal. Herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. Praha: Grada Publishing.

Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.

Zapletal, M. (1987). *Velká encyklopedie her 3: hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.

PŘÍLOHY

Příloha 1. Charakteristika předmětu Sportovní hry 3

Název studijního předmětu	Sportovní hry 3		
Typ předmětu	Povinný; PZ	doporučený ročník/semestr	2/3
Rozsah studijního předmětu	13c	hod.	26/sem. kreditů 2
Prerekvizity, korekvizity, ekvivalence			
Způsob ověření studijních výsledků	zápočet	Forma výuky	cvičení
Forma způsobu ověření studijních výsledků a další požadavky na studenta	<p>Požadavky k udělení zápočtu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pravidelná a aktivní účast na praktických cvičeních - písemný test z teoretických poznatků - testování osvojených herních činností jednotlivce 		
Garant předmětu	Mgr. Adrián Agricola, Ph.D.		
Zapojení garanta do výuky předmětu	vedení cvičení (13c/26hod)		
Vyučující	Mgr. Adrián Agricola, Ph.D.		
Stručná anotace předmětu	<p>Cílem předmětu je vytvořit správné pohybové návyky při výuce herních činností jednotlivce a základních herních kombinací v basketbalu a volejbalu. Výuka se primárně zaměřuje na zvládnutí útočných herních činností jednotlivce a základních obranných herních činností jednotlivce v posloupnosti metodické řady.</p> <p>Hlavní témata – osnova:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poučení o bezpečnosti práce, seznámení se zápočtovými požadavky (basketbal, volejbal). 2. Basketbal: Útočné herní činnosti jednotlivce: uvolňování s míčem na místě; v pohybu, střelba z místa; střelba po zastavení (stop jump). 3. Basketbal: Útočné herní činnosti jednotlivce: střelba z pohybu (dvojtakt); doskakování. Uvolňování s míčem na místě, přihrávání a chytání míče (na místě a v pohybu), doskakování (po neúspěšné střelbě od spoluhráče). Hra. 4. Basketbal: Obranné herní činnosti jednotlivce: krytí útočnicka s míčem na místě, krytí útočnicka s míčem v pohybu (při driblingu), krytí útočnicka při jeho střelbě a doskakování (obránné). Hra. 5. Basketbal: Útočné herní kombinace: kombinace založené na akci hod' a běh; kombinace založené na početní převaze útočnicků; kombinace založené na clonění, kombinace založené na únicích s míčem do vnitřního prostoru. Obranné herní kombinace: kombinace zaměřené proti clonění útočnicku; kombinace založené na zesíleném krytí; kombinace při početní převaze útočnicků. Hra. 6. Basketbal: Útočné herní systémy: útočné HS proti osobním obranným HS, útočné HS proti zónovým obranným HS, možnosti využití, aplikace. Hra. 7. Basketbal: Obranné herní systémy, osobní obranné HS, zónové obranné HS. Systémy hry. Hra. 8. Volejbal: Herní činnost jednotlivce – zásady správné techniky odbítí obouruč vrchem (prsty), průpravné hry; zásady správné techniky odbítí obouruč spodem (bagr), průpravné hry. 9. Volejbal: Útočné herní činnost jednotlivce – podání, nahrávka, útočný úder (smeč), průpravné hry. Hra. 10. Volejbal: Obranné herní činnost jednotlivce – přihrávka, blokování, vybírání, průpravné hry. Hra. 11. Volejbal: Herní kombinace útočné (po nahrávce u sítě, zakončené hráčem přední/zadní řady, po nahrávce z pole) 12. Volejbal: Herní kombinace obranné (blokování /dvojblok/, trojblok/, vyčkávací postavení, postavení při příjmu, postavení při různých typech útoku. 13. Volejbal: Miniturnaje. 		