

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**ZÁSOBNÍK CVIČENÍ ÚTOČNÉHO A OBRANNÉHO  
DOSKAKOVÁNÍ V MLÁDEŽNICKÉM BASKETBALE KATEGORIE  
U15**

Bakalářská práce

Autor: Erik Klepač

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělání se specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Strniště Matěj

Olomouc 2024



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Erik Klepač

**Název práce:** Zásobník cvičení útočného a obranného doskakování v mládežnickém basketbale kategorie U15

**Vedoucí práce:** Mgr. Strniště Matěj

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit materiál obsahující zásobník cvičení a her, zaměřených na zdokonalování vybraných herních činností jednotlivce v basketbale. Práce se soustředila na teoretický rozbor útočných a obranných herních činností jednotlivce. V praktické části byl vytvořen zásobník průpravných her a herních cvičení na nácvik doskakování.

### **Klíčová slova:**

[Basketbal, doskakování, obranné doskakování, útočné doskakování, průpravná cvičení, herní činnosti jednotlivce]

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Erik Klepač  
**Title:** Offensive and defensive rebounding drills in youth basketball category U15

**Supervisor:** Mgr. Strniště Matěj  
**Department:** Department of Sport  
**Year:** 2024

### **Abstract:**

The aim of this bachelor thesis was to create a material containing a stack of exercises and games aimed at improving selected game activities of an individual in basketball. The work focused on the theoretical analysis of offensive and defensive game activities of an individual. In the practical part, a stack of preparatory games and game exercises for practicing rebounding was created.

### **Keywords:**

[Basketball, rebounding, offensive rebounding, defensive rebounding, preparatory games, gaming activities of an individual]

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením pana Mgr. Matěje Strniště, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. dubna 2024

.....

Tímto bych rád poděkoval panu Mgr. Matějovi Strnišťovi, vedoucímu bakalářské práce za odborné vedení, cenné rady, připomínky a jeho drahocenný čas. Dále pak spolužačce Veronice Štursové a mému bratrovi za trpělivost a podporu v průběhu celého mého studia.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	8
2 Teoretický rozbor problematiky .....	9
2.1 Vznik basketbalu .....	9
2.2 Herní činnosti jednotlivce .....	11
2.3 Dostakování .....	13
2.3.1 Technika dostakování .....	15
2.3.2 Útočné dostakování .....	17
2.3.3 Obranné dostakování .....	19
2.4 Pivotování .....	20
2.5 Úpolové hry .....	21
3 Cíle .....	22
3.1 Hlavní cíle .....	22
3.2 Dílčí cíle .....	22
4 Metodika .....	23
4.1 Analýza odborné literatury .....	23
4.2 Grafické zpracování výsledků .....	23
4.2.1 Grafické znázornění v programu Fiba Europe Coach .....	23
4.2.2 Přehled použitých grafických značek .....	23
5 Výsledky .....	25
5.1 Úpolová cvičení .....	25
5.2 Pivotování .....	30
5.3 Dostakování .....	31
5.4 Zahájení rychlého protiútku .....	40
6 Diskuse .....	45
7 Závěry .....	46
8 Souhrn .....	47
9 Summary .....	48
10 Referenční seznam .....	49

# 1 ÚVOD

Pro vypracování mé bakalářské práce jsem si zvolil téma „Zásobník cvičení útočného a obranného doskakování v mládežnickém basketbale kategorie U15“. Jako aktivní hráč v nejvyšší mužské soutěži je mi toto téma blízké, dalším motivem pro výběr daného tématu je mé budoucí působení v Prostějovském klubu jako trenér mládeže.

Tato bakalářská práce si klade za cíl detailně teoreticky popsat herní činnosti jednotlivce a následně provést srovnání dostupné odborné literatury. Velenský (1999) kategorizuje herní činnosti jednotlivce do útočných a obranných činností. K útočným činnostem patří uvolňování hráče bez míče, uvolňování hráče s míčem na místě v pohybu, střelba, přihrávání, clonění a útočné doskakování. Obranné činnosti zahrnují krytí hráče bez míče a s míčem, krytí hráče po střelbě, stahování míčů, a obrannou činnost jednotlivce při přesile útočníků a blokování.

K důkladnému rozboru jednotlivých činností v bakalářské práci využiji zvolenou literaturu, a to jak tuzemskou, tak zahraniční. Při detailním popisu doskakování a stahování míčů věnuji pozornost teoretickým aspektům obou prvků a na pravidla pro hráče, kteří chtějí excelovat v doskakování. Popíšu správnou techniku doskakování a variace práce s míčem po doskoku. V neposlední řadě rozvedu pivotování a úpolové hry, které jsou neodmyslitelnou součástí doskakování.

V rámci bakalářské práce bude vytvořen soubor cvičení. V prvním kroku bude pozornost věnována úpolovým hrám a pivotování. Poté se zaměřím na obecný nácvik doskakování, přičemž představím cvičení pro efektivní zahájení rychlého protiútku.



## 2 TEORETICKÝ ROZBOR PROBLEMATIKY

### 2.1 Vznik basketbalu

Historie basketbalu začala v roce 1891, kdy učitel tělesné výchovy Dr. James Naismith vytvořil tento sport na sportovní škole YMCA v Massachusetts ve městě Springfield. Naismith dostal za úkol a byl pověřen ředitelem školy, aby vymyslel novou hru, která by umožňovala dětem aktivně se pohybovat v tělocvičně, místo aby prováděly pořád stejné cvičení na gymnastickém nářadí (Ströher, 1991).

Podle Ströhera (1991) Naismith čelil výzvě malé tělocvičny s nízkým stropem a balkóny po stranách. V souladu se svou vírou a filozofií se snažil vytvořit hru, která by se neopírala jen o výbornou fyzickou schopnost a sílu proti soupeři, ale chtěl zdůraznit hlavně hbitost a rychlost namísto síly a konfrontace mezi hráči.

Podle Petera a Koláře (1998) James Naismith původně zamýšlel umístit míč do kruhu nebo čtverce na zemi. Nicméně si poté vzpomněl na starou dětskou hru nazvanou "káča na skále", kde se hráči snažili vlastním kamenem shodit kameny soutěžících postavené na skále. Zajímavým principem této hry bylo využití pouze jednoho kamene, což vyžadovalo důraz na přesnost a omezení maximální síly. Z této klasické dětské hry vzešel nápad pro vývoj basketbalu. Naismith si uvědomil, že klíčovým prvkem této hry byla potřeba přesného míření a lehké síly. Navrhl tedy pověsit bedýnky od ovoce bez dna na protilehlé zdi v tělocvičně, do kterých se hráči trefovali míčem.

Seznámení studentů s hrou proběhlo s velkým úspěchem. Během první sezóny došlo k rozvoji hry a vzniklo mnoho nových nápadů a pravidel, která by v roce 1892 sepsána Jamesem Naismithem. Basketbal se následně nebyvalou rychlostí rozšířil po celých Spojených státech amerických a později i po celém světě, stal se opravdovým fenoménem (Petera & Kolář, 1998).

Smith (1998) uvádí, že James Naismith určil pět základních zásad pro hraní basketbalu, které vycházely z jeho postoje a filozofie:

1. Hra se odehrává s kulatým míčem a je hrána rukama.
2. Hráči není povoleno běhat s míčem.
3. Volná volba pozice hráčů na hřišti v jakýkoliv čas.
4. Zákaz fyzického kontaktu mezi hráči.
5. Koš musí být umístěn vodorovně nad zemí hracího hřiště.

Na těchto pět základních zásad se dle Ströhera (1991) navázalo původními třinácti herními pravidly. Jednalo se o těchto třináct pravidel:

1. Hráč nesmí běhat s míčem. Je povinen jej odhodit z místa, kde byl zachycen.
2. Míč je uveden do hry libovolným směrem prostřednictvím jedné nebo obou rukou.
3. Míč musí být držen buď jednou rukou nebo pevně mezi oběma rukama. Paže nebo jiné části těla se nesmí dotýkat.
4. Míč může být odhozen jakýmkoliv směrem jednou nebo oběma rukama (nikdy by neměl být udeřen pěstí).
5. Je zakázáno obsazování, držení, tlačení protihráče nebo jakákoli forma zamezení jeho hry. První porušení pravidel je posouzeno jako faul, druhé porušení znamená vyloučení hráče ze hry, až do chvíle, kdy soupeři dají koš. Při evidentním úmyslu zranit protihráče není povolen návrat na hřiště.
6. Faulem je považováno udeření pěstí do míče a porušení pravidel 1, 3, 5.
7. V případě, že tým udělá tři po sobě jdoucí fauly, může být jeho soupeřům připsán bod.
8. Jestliže míč spadne mimo hrací plochu, musí být vhozen zpět do hřiště prvním hráčem, který se jej dotkne. Hráči mají na vhození míče k dispozici 5 vteřin. Pokud v tomto časovém limitu míč není vrácen na hřiště, získává ho soupeř. V případě nejasné situace vhadzuje míč do hřiště rozhodčí.
9. Úspěšný koš je potvrzen, pokud je míč hozen nebo nasměrován z hřiště do koše a zůstane v něm. Během této fáze se nesmí žádný z bránících hráčů dotknout míče nebo jakkoli narušit potencionální koš. Jestliže se míč dotkne obroučky a bránící hráč se ho dotkne ve stejný okamžik, je to považováno za koš.
10. Asistent trenéra by měl disponovat stejnými znalostmi jako rozhodčí. Počítá a zaznamenává fauly a upozorňuje rozhodčího, pokud jedno z družstev se proviní třemi fauly za sebou. Kromě toho má právo vyloučit hráče při porušení pravidla 5.
11. Rozhodčí by se měl pohybovat po hřišti a rozhodovat o stavu míče ve hře nebo mimo ni, a dále který tým vlastní míč. Rovněž musí aktivně sledovat čas. Rozhoduje o platnosti koše, má na starosti počítání košů.
12. Celé utkání je rozděleno do dvou poločasů trvajících 15 minut, přičemž pauza mezi poločasy má délku 5 minut.
13. Družstvo, které vstřelí více košů, je vyhlášeno vítězem. V případě nerozhodného stavu se bude hrát na vítězný koš, pokud se kapitáni nedohodnou jinak.

V průběhu posledních století se basketbal stal celosvětovým sportem, jak uvádí Ströher (1991). Do tohoto sportu je nyní zapojeno přes tři sta milionů lidí po celém světě. James Naismith, zakladatel a průkopník basketbalu byl uveden do basketbalové síně slávy. Jeho jméno

se stalo široce známým až v roce 1936, kdy zahájil první zápas na olympijských hrách v Berlíně. James Naismith zemřel 28. 11. v roce 1939 v Lorenci v Kansasu.

## 2.2 Herní činnosti jednotlivce

Individuální herní činnosti představují odvětví sportovních činností, které kombinují jak soutěživý, tak kooperativní prvek. Soutěživý charakter souvisí se sociálně psychologickým aspektem herních činností, zatímco kooperativní stránka spočívá v plnění specifické role hráče a jeho přínosu k dosažení společného cíle celého týmu (Janík et al., 2005).

Podle Janíka et al. (2005) u každé herní činnosti je lze možné vyčlenit technický aspekt (zahrnující způsob provedení herní činnosti), tak i taktický aspekt (obsahující psychické procesy spojené s výběrem řešení, taktické úkoly v herním boji a taktické povinnosti vyplývající z kooperativní role hráčů v týmu).

Provedení herních činností jednotlivce je vázáno na schopnost rozpoznat herní situaci. Pochopení situačních faktorů nám napomáhá rozpoznat tyto situace a utvářet běžné herní situace. Seznámení s těmito faktory nám umožňuje vytvářet herní podmínky v rámci herních cvičení (Dobry & Velenský, 1980).

Velenský (1999) rozlišuje herní činnosti jednotlivce na útočné a obranné. Následně se útočné herní činnosti rozdělují na individuální útočné činnosti jednotlivce a útočné činnosti jednotlivce vztahového typu.

Podle Velenského (1999) útočné činnosti jednotlivce jsou to ty nejjednodušší herní formy. Jedná se o situace, kdy jeden útočník stojí proti jednomu obránci. Řadíme je na:

- Uvolňování s míčem na místě (jako činnost předcházející střelbě nebo driblinku)
- Uvolňování s míčem v pohybu (driblink)
- Střelbu z místa, střelbu v pohybu

Do útočných činností jednotlivce vztahového typu zařazujeme činnosti:

- Uvolňování s míčem na místě (jako činnost předcházející přihrávce)
- Přihrávání a chytání míče (na místě a v pohybu)
- Uvolňování bez míče
- Clonění
- Doskakování

Pro uskutečnění těchto činností je zbytná minimální účast dvou nebo tří spoluhráčů.

Rehák (1979) například rozděluje útočné činnosti jednotlivce na:

- Přihrávání
- Střelba
- Uvolňování hráče s míčem
- Uvolňování hráče bez míče
- Útočné doskakování

Rose (2013) uvádí, že hráči mají k dispozici čtyři základní možnosti, jak pracovat s míčem, těmi jsou driblování, přihrávání, střelení a držení míče. Útočné dovednosti dále specifikují, jaké znalosti a schopnosti jsou nezbytné pro provedení těchto herních akcí.

Velenský (1999) podobně jako útočné herní činnosti jednotlivce dělí i obranné činnosti jednotlivce do dvou skupin, jimiž jsou obranné činnosti jednotlivce individuálního typu a obranné činnosti jednotlivce vztahového typu.

Do obranných činností jednotlivce individuálního typu přiřazuje:

- Krytí útočníka s míčem na místě (po driblinku, před driblinkem)
- Krytí útočníka s míčem v pohybu (při driblinku)
- Krytí útočníka při střelbě

Tyto obranné činnosti se zaměřují na základy agresivity a zároveň představují formu čistě individuálního krytí s maximálním úsilím o vytváření tlaku na míč.

Mezi obranné činnosti jednotlivce vztahového typu patří:

- Krytí útočníka s míčem
- Krytí útočníka bez míče
- Krytí útočníka při clonění

Obranné činnosti jednotlivce zahrnují doskakování a krytí útočníků s míčem či bez něj po střelbě. Tuto činnost podobně jako u útočného doskakování, lze přiřadit do obou skupin (Velenský, 1999).

Rose (2013) dále klasifikuje obranné dovednosti do šesti technik pro hráče s míčem a sedmi technik pro hráče bez míče.

Mezi šest hlavních technik obrany hráče s míčem řadí:

- Vyvíjet tlak na hráče s míčem
- Klamání hráče s míčem
- Přiblížení k hráči s míčem s cílem udržet situaci pod kontrolou
- Souboj o každou střelu

- Vyhnout se faulu na střelce
- Vytvoření tlaku na možnost přihrávky

K sedmi technikám obrany hráče bez míče zařazuje:

- Zaujmout pozici mezi míčem, obráncem a útočníkem
- Mít přehled o poloze míče
- Poskytnout pomoc ze slabé strany
- Zamezit přihrávce na křídlo
- Udržet se v dosahu hráče přijímající míč
- Ubránit koš
- Odstavit soupeře

Jde tedy spíše o zaměření a vysvětlení, jak efektivně bránit než na přímé pospání obranných herních činností. Zásadní pozornost je věnována poslednímu bodu – odstavení. Tato činnost je důležitá, neboť předchází samotnému doskoku. Správně provedené odstavení a následný doskok mohou výrazně minimalizovat možnosti opakovaných střel. Jak Rose (2013) zdůrazňuje, jedná se o jeden z hlavních cílů obrany.

### **2.3 Doskakování**

Krause (1991) definuje doskakování jako získání kontroly nad míčem po neúspěšném pokusu o střelu. Klíčové v basketbale je, aby hráči rozvíjeli své dovednosti nejen v obranném, ale také i v útočném doskakování. Doskakování je nevyhnutelný prvek hry na všech úrovních. Obrovský dopad může mít na hru u mladších hráčů, jelikož na začátečnické úrovni je menší úspěšnost při střelbě na koš.

Podle Olivera (2004) se na doskakování musí podílet všech pět hráčů na hřišti. Doskakování dopomáhá k tomu, aby tým získal kontrolu nad doskoky a udržel si výhodu v souboji o držení míče v průběhu každého zápasu. Doskakování je dovednost, kterou lze rozvíjet u každého hráče, pokud hráč vlastní trochu odhodlání, má cit pro načasování a dokáže zaujmout správné postavení. Obranný doskok může eliminovat počet střel soupeře, naopak útočný doskok může týmu zaručit větší množství střel z druhých šancí.

Krause (1991) zmiňuje čtyři hlavní důvody, které motivují hráče k získání doskoku:

### ➤ **Míč v držení**

Bez držení míče nemá hráč možnost vystřelit, doskok se tak stává podstatným prvkem pro získání kontroly nad míčem. Při získání útočného doskoku se otevírá možnost k rychlému a jednoduchému skórování. Doskok na obranné polovině znamená finální fázi obrany a vede k úspěšnému zakončení obranné činnosti.

### ➤ **Rychlý protiútok**

Efektivní zahájení rychlého protiútku týmu je úzce propojeno s úspěšným získáváním obranných doskoků a využíváním ztrát soupeře. Týmy, které prezentují výborné založení rychlých protiútoků rozvíjejí oblasti obranného doskakování. Hráči preferují rychlé protiútoky, což jim usnadňuje jejich motivaci k získávání obranných doskoků. Obranný doskok tudíž zvyšuje šance na založení protiútku.

### ➤ **Vítězství**

Pravděpodobně nejvýraznějším ukazatelem v doskakování je vysoká souvislost mezi úspěšností doskakování s vítězstvím v basketbalových utkáních. Špičkové týmy hodnotí doskakování jako třetí nejvýznamnější prvek ovlivňující výsledek utkání. Na druhé místo řadí ztráty soupeře, a na prvním místě je efektivita střelby z pole, ale i z čáry trestných hodů.

### ➤ **Pracovní morálka**

Doskakování je považováno za tzv. „černou práci“, jelikož vyžaduje fyzickou tvrdost, a ne vždy se hráč k odraženému míči dostane. Hráči, kteří chodí pravidelně na doskakování, se často vyznačují svojí ochotou k fyzicky náročné hře. Je důležité, aby hráči rozvíjeli svou schopnost vnímat doskakování, jak pro svůj individuální prospěch, tak hlavně pro prospěch týmu.

Wissel (1994) uvádí faktory, jež ovlivňují kvality hráčů v doskakování, zahrnují je emocionální, mentální, fyzické a dovednostní.

V publikaci Okubo & Hubbard (2013) je podtrženo, že excelentní hráči na doskoku nedisponují pouze optimální tělesnou výškou, ale také vysokým výskokem s precizním načasováním a schopností zaujmout správnou pozici na hřišti. Hlavním prvkem úspěšného doskakování je předvídání trajektorie odraženého míče, jelikož se míč někdy nepředvídatelně odrazí od obroučky, či desky.

### **2.3.1 Technika doskakování**

Neoddělitelnou součástí doskakování je precizní technika, využívána k efektivnímu udržení odraženého míče nebo k vytvoření nové příležitosti, jak ohrožit soupeřův koš. Hlavním z prvků pro získání doskoku je výskok s vysokým odrazem a následnou pevnou stabilitou dopadu. Ačkoliv jsou specifika pro získání útočného či obranného doskoku téměř stejná, nejvýraznější odlišnost spočívá v následných činnostech po doskoku. K získání doskoku se dají využít silový výskok ze dvou noh, výskok z jedné nohy nebo rychlý výskok (Krause, 1991).

#### **Manipulace s míčem po obranném doskoku**

Krause (1991) uvádí, že po úspěšném obranném doskoku má hráč několik možností, jak se zachovat s míčem. Míč si může ponechat, přihrát nebo zahájit driblink. Výběr správné volby závisí na okolnostech hry nebo na pokynech trenéra.

##### **➤ Držení míče**

Udržení míče po doskoku vyžaduje precizní pohyb a aktivní manipulaci s míčem. Hráč by měl bezprostředně po doskoku držet míč oběma rukama a využít pivotování a dalších technik, aby si udržel kontrolu nad míčem. Důležité je, aby se hráči vyhnuli okamžitému zahájení driblování, což většinou vede k ztrátě. V případech, kdy je kolem hráče více obránců, je nezbytné zachovat klid a mít přehled o herní situaci. K uvolnění od obránců a k vytvoření lepší pozice může hráč využít pivotování, přihrávku nebo razantní driblink k otevření možnosti rychlého protiútku. Další z možností je, že hráč po doskoku čeká na hráče z perimetru, až se mu uvolní k předání míče. Tato situace nastává tehdy, když není vhodné založit rychlý protiútok nebo doskakující hráč nemá dostatečné kvality v přihrávání nebo driblování (Krause 1991).

##### **➤ Přihrávka**

Podle Krause (1991) preferovaným způsobem pohybu míče po obranném doskoku je provedení první přihrávky s cílem zahájit rychlý protiútok, tzv. outlet pass. Žádný soupeř nemá šanci být rychlejší než samotný let míče při přihrávce. Základem pro zahájení kvalitního protiútku je rychlé přesouvání míče. Nejčastějšími přihrávkami po doskoku bývá přihrávka oběma rukama nad hlavou, přihrávka oběma rukama od prsou nebo dlouhá přihrávka jednou rukou.

### ➤ **Driblování**

Někteří hráči by se neměli vystavit situaci, kdy překonávají celou délku hřiště driblováním z jednoho konce na druhý. Avšak trenéři by měli určitým hráčům ve svých týmech umožnit doskočit a prodriblovat celou délku hřiště. Čím větší dovednost hráč rozvíjí v kombinaci doskoku a driblování, tím větší se stává hrozbou pro obranu. Hlavním přínosem driblování po obranném doskoku je vyloučení rizika chybné přihrávky. Kromě toho hráč, který je schopen vydriblovat po získání odraženého míče může rychle zahájit protiútok, aniž by musel čekat na spoluhráče, kteří by si museli přijít pro míč (Krause, 1991).

### ➤ **Manipulace s míčem po útočném doskoku**

Po útočném doskoku by měl hráč především usilovat o znovu vystřelení na koš. Tuto činnost lze provést bez nebo s využitím driblinku. V případě, že to situace nedovolí, hráč by měl hledat možnost přihrávky. a pokud ani to není možné, měl by vydriblovat do volného prostoru (Krause, 1991).

### ➤ **Střelba po doskoku bez driblinku**

Střela se stává primární volbou po útočném doskoku. Po doskoku driblink zabírá čas a umožňuje obráncům zaujmout správné postavení, tudíž by se hráči měli okamžitě po doskoku pokusit vystřelit. V případě dodržení techniky doskoku, by hráči měli dopadnout do připravené pozice pro vystřelení na koš. Nejdůležitější je udržet míč nahoře, poté může přijít střelba s míčem nad hlavou nebo od brady (Krause, 1991).

### ➤ **Střelba po doskoku s driblinkem**

Tato možnost vzniká, pokud hráč doskočí míč ve větší vzdálenosti od koše. Jestliže hráč vidí před sebou otevřený prostor pro zakončení, využije driblink, aby se dostal ke snazší střele nebo použije driblink k přesunutí z huštěné oblasti, aby si vytvořil prostor pro lepší střelu (Krause, 1991).

### ➤ **Přihrávka po doskoku**

Druhá varianta v pořadí je přihrávka. Jestliže se hráč po doskoku otočí směrem od koše, pak může přihrávkou najít své spoluhráče, především na střelu z poza tříbodové vzdálenosti. Postup přihrávky zahrnuje stejné technické prvky jako u přihrávky po obranném doskoku. Tímto se týmu naskýtá šance na restartování herního systému v útoku (Krause, 1991).



### ➤ **Driblink po doskoku**

Převážně by měli hráči přistoupit k driblinku pouze v případě, kdy není možné provedení střely či přihrávky. Driblink nabízí obráncům příležitost k návratu do obranného postavení nebo k zisku míče. Vzhledem k tomu, že hráči při útočném doskoku často čelí tlaku obránců, existuje větší riziko ztráty míče. Proto by trenéři měli požadovat od hráčů, aby nejprve zvažovali střelu, poté přihrávku, a teprve poté volili driblink (Krause, 1991).

### **2.3.2 Útočné doskakování**

V basketbalu útočný doskok představuje nezbytný prvek, který poskytuje útočícímu týmu možnost druhé střely. Útočný doskok a jeho provedení je často náročnější než obranný doskok, jelikož útočící hráči musí překonat bránícího hráče umístěného mezi nimi a košem. Po vystřelení míče se musí útočící hráči rychle pohybovat, aby obešli obránce a vytvořili si lepší pozici pro doskok odražené střely. Důležité je minimalizovat kontakt s obráncem, aby nedošlo k odpískání nechtěnému útočnému faulu. Obrátka může být užitečným manévrem, která hráči dokáže pomoc vyhnout se úplnému odstavení bránícím hráčem (Oliver, 2004).

Wissel (1994) zdůrazňuje, že klíčovým prvkem k získání útočného doskoku je pohyb. Vypracujte si pevný postoj, vůli a odhodlání dostávat se za každým odraženým míčem. Pohybem se totiž zbavíte obránců, kteří se nacházejí mezi vámi a košem. Provedením rychlých a agresivních pohybů se můžete vyhnout obráncům a zajistit si prostor pro doskočení nedané střely, vždy s úmyslem chytit míč oběma rukama. V situacích, kdy nelze chytit míč oběma rukama, se pokuste jednou rukou míč doplnout do koše nebo jej udržet v pohybu, dokud jej nebudete mít v držení vy nebo někdo z vašich spoluhráčů.

Rose (2013) klade důraz na důležitost útočného doskoku při utváření útočných herních systémů. V případě neúspěšné střely a neschopnosti týmu získat odražený míč nebo se alespoň pokusit o útočný doskok umožňuje optimální prostor pro rychlý protiútok soupeře. Tato skutečnost by měla být zahrnuta i při nácviku doskakování. Hráč usilující o útočný doskok, by měl i v případě, že je úspěšně odstaven a nedostane se k míči, zůstat v těsné blízkosti hráče, který ho odstavil s cílem co nejvíce zpomalit přechod soupeře na útočnou polovinu hřiště.

Showalter (2012) dělí útočné doskakování podle místa střely.

#### **Doskakování neproměněných střel vystřelených ze stran**

Útočící hráči by při střelách ze strany měli brát zřetel, že ideální pozice pro útočný doskok je na opačné straně, než kde byla střela vystřelena. Namísto pozorování dráhy letu míče by se

hráči měli zaměřit na náběh do volného prostoru na druhou stranu koše, aby si zajistili vhodné místo pro doskok míče.

### **Doskakování neproměněných střel vystřelených ze středu**

Při útočném doskoku po střelách vystřelených ze středu je primární zaujmout výhodnou pozici na hřišti, což je podobné jako u ostatních situacích. Hlavním rozdílem spočívá v odrazu střel, kdy se míč vrací zpět od obroučky. Tudíž ideálním prostorem pro získání míče útočným doskokem je oblast přímo před košem.

### **Doskakování neproměněných trestných hodů**

Po opuštění míče z ruky střelce by se měl útočící hráč připravený na doskok snažit co nejrychleji a nejintenzivněji dostat před bránícího hráče, který se ho pokouší odstavit, aby si zajistil výhodnou pozici pro doskok. Tím se pro bránícího hráče stává výrazně náročnější úkol odstavit útočícího hráče.

Lieberman (2012) poukazuje na fakt, že útočný doskok často zůstává opomíjeným prvkem basketbalu. Přes veškerou snahu v útoku a vytváření obranných schémat, se nedostatečná pozornost věnuje na možnosti druhého nebo třetího střeleckého pokusu. Zaujetí vhodné pozice pro doskok výrazně přispívá k úsilí získat odražený míč. Hráč by měl být vždy přichystaný dosáhnout při výskoku co nejvyšší výšky. Prsty by měly zůstat pokrčeny, aby se minimalizovalo riziko zranění. Klíčové je zůstat aktivní a dostat se přes hráče, který se pokouší odstavit.

Lieberman (2012) prezentuje čtyři zásady pro lepší odhad odrazu míče:

- Střely z perimetru mají větší odrazovou sílu, protože dopadají na obroučku s větší intenzitou.
- Střely z rohu mají tendenci odrazit se směrem na slabší stranu.
- Střely z vymezeného území se odráží blíže ke koši.
- Hráč by měl jít za doskokem svých vlastních střel, protože sám hráč nejlépe posoudí, zda střela má dostatečnou sílu nebo správnou rotaci.

Okubo & Hubbard (2013) popisují nejčastější místa odrazu míče při trestných hodech. Během hodů se mohou vyskytnout tyto situace:

- Míč se odrazí zpět od přední obroučky. Přesné místo odrazu je obtížné předvídat, ale obvykle směřuje přímo zpět ke střelci.
- Míč se odrazí od přední obroučky do desky. V této situaci míč postupně ztrácí svou kinetickou energii a padá blízko koše.

- Míč se odrazí od zadní obroučky. Velmi podobná situace jako u odrazu od přední obroučky, s tím rozdílem, že míč se odrazí dál.
- Míč se odrazí od zadní obroučky a do desky. Je to opět podobné odrazu od přední obroučky a desky, přičemž odraz se odehrává v blízkosti koše.

### **2.3.3 Obranné doskakování**

Obranná činnost vycházející z úsilí zabránit soupeři v dosažení míče a následné bezpečné zachycení odraženého míče obráncem. Tato komplexní činnost se rozvinula jako základní prvek pro plynulý přechod z obranné do útočné fáze po střelbě soupeře. Tyto činnosti zahrnují krytí střílejícího hráče, hráčů během trestných hodů a také soupeře, jehož spoluhráč se chystá střílet na koš (Dobrá & Velenský, 1980).

Technika obranného doskoku, jak ji zmiňuje Showalter (2012) je poměrně totožná s útočným doskokem. Hráč by měl být vždy v připravené pozici s rukama nahoře, aby mohl co nejrychleji získat odražený míč. Avšak v případě obranného doskoku musí hráč nejprve najít svého protihráče, dostat se do vhodné pozice a eliminovat protivníkovu snahu o útočný doskok. Při tomto postupu hráč musí čelem najít protihráče, následně provede přední nebo zadní obrátku pro dosažení správné pozice mezi hráčem a košem a využívá kontaktu s ním pro sledování pozice útočníka. Obránce udržuje kontakt s protihráčem tak dlouho, dokud se nerozhodne vyskočit pro odražený míč.

Podle Newella (2001) se vyskytují problémy při obranném doskoku, pokud není dodržována správná mechanika této dovednosti. S ohledem na blízkost doskočiště je nezbytné nejen okamžitě brát soupeře na záda, ale také být v nízkém postavení se zdviženýma rukama. Pokud je to možné, měl by se obránce na postu doskakujícího hráče snažit mírně vzdálit od koše. Velikost, síla a váha soupeře často způsobují, že se obránce při doskakování ocitne v nevýhodné obranné pozici, tj. do pozice stojící pod košem.

Pro úspěšný obranný doskok Wissel (1994) uvádí, že je důležité dostat se do boční pozice vůči soupeři a aktivně si jít pro odražený míč. Během obranné fáze zaujímáte nejčastěji vnitřní pozici mezi soupeřem a košem, což vám poskytuje včasnou výhodu v nadcházejícím souboji o doskok.

Rón (2006) pak rozlišuje blokování hráče po střelbě na krytí střílejícího hráče a na krytí hráče bez míče, přičemž hodnotí postavení vzhledem k poloze míče a koše.

## 2.4 Pivotování

Showalter (2012) popisuje pivotování jako činnost, při níž je jedna noha zdvižená nad podlahu, zatímco druhá slouží k otáčení těla. Po získání míče může hráč využít přední nebo zadní obrátky k ochraně míče před obráncem, k přihrávce spoluhráči nebo k provedení pohybu směrem ke koši.

Vyklický & Baloun & Hlaváček (2014) vysvětluje obrátku jako otočka na noze, která stojí stabilně na zemi, umožňuje se hráči otočit v libovolném směru a lze ji opakovat několikrát. Jedná se o opakované vykročení stejné nohy, přičemž druhá noha (pivotová) slouží jako osa pevně na místě v kontaktu s podlahou.

Pro začátečníky je klíčové pochopit důležitosti pivotování, neboť nedostatečné ovládnutí této dovednosti může vést k porušení pravidel. Jedná se o povolený pohyb nohy na hřišti, který nachází uplatnění jak při obranném doskoku, tak i při doskoku útočném. Při obranném doskoku umožňuje hráči krytí míče a následnou přihrávku volnému spoluhráči. S pomocí pivotování lze získat výhodnou pozici pro opakovanou střelu (Paye & Paye, 2013).

### Přední obrátka

Při přední obrátce hráč pivotuje dopředu, kdy hráč otáčí dolní končetinou za špičkou nohy. Tento pohyb je tedy špičkou napřed. V situacích, kdy se hráč ocitne čelem ke koši, je vhodné použít přední obrátku. Přední obrátka vyžaduje, aby hráč zaujal připravenou pozici s nohama na šířku ramen a pokrčenými koleny, přičemž tuto pozici udržuje po celou dobu pivotování. Důraz je kladen na soustředění váhy na straně míče (Showalter, 2012).

Díky přední obrátce má hráč k dispozici několik možností. Umožňuje mu se postavit blíže ke koši na konci pohybu před zakončením. Taktéž poskytuje obráncům při doskoku delší dobu sledovat pohyb jejich protihráčů, což se často využívá proti rychlejším hráčům nebo k odstavení útočníka na perimetru (Paye & Paye, 2013).

### Zadní obrátka

Zadní obrátka se odehrává, když se hráč otáčí svým pivotováním směrem dozadu. Pohyb je tedy patou napřed. Hráč se uchyluje k zadní obrátce, pokud je obráncem příliš blízko a provedení přední obrátky by znamenalo porušení pravidel nebo faul. Tuto činnost hráč často využívá k vyhnutí se fyzickému kontaktu s obráncem. Při provedení zadní obrátky je zásadní, aby hráč zaujal připravenou pozici a udržel ji během pivotování. Je důležité, aby hráč neposunul ani nezvedl pivotovou nohu, jelikož by se pak jednalo o porušení pravidel známému jako kroky (Showalter, 2012).

Zadní obrátka poskytuje hráči několik možností. Umožňuje hráči stát dál od koše na konci pohybu před zakončením. Tato technika také dovoluje obráncům sledovat trajektorii míče déle při doskoku, což je účinné při hře proti pomalejšímu soupeři nebo při odstavování hráče blíže ke koši (Paye & Paye, 2013).

## 2.5 Úpolové hry

Úpolové hry se řadí mezi základní úpolové disciplíny, které se vyznačují komplexní povahou. Spojují prvky přetahů, přetlaků a odporů.

Podle Mazala (2007) jsou úpolové hry charakteristické soutěžním střetem mezi skupinami, ve kterém dochází k překonání odporu soupeře pomocí techniky, taktiky a síly. Tyto hry kontaktního charakteru kladou nároky na obratnost, sílu, rychlost, postřeh, rychlé rozhodování a iniciativu.

Úpolové hry se vyznačují kontaktem, překonáváním odporu a narušením osobního prostoru. Tyto aspekty, které se mohou jevit negativně, ve skutečnosti přináší řadu benefitů. Učí nás lépe zvládat davové scény, fobie a nezvladatelné pocity v tlačenci. Zároveň podporují sociální učení, soucítění a ohleduplnost k soupeři. Díky úpolovým hrám můžeme lépe porozumět mechanice pohybových činností (Mazal, 2007).

Roubíček (1980) rozděluje úpolové hry do několika skupin.

- Soutěže jednotlivců představují formu boje, ve kterém se každý účastník utkává s každým. Boj probíhá v omezeném časovém rámci, dokud nezůstane pouze jeden vítězný hráč, nebo do doby, kdy nejlepší hráč dokončí stanovený úkol.
- Utkání družstev představují formu hry, ve které se hráči rozdělí do týmů a soupeří mezi sebou. V rámci vlastního družstva hráči mohou spolupracovat a společně se snaží dosáhnout vítězství. Úkoly plněné družstvy jsou obvykle podobné, ale v některých případech se mohou lišit.
- Druhý typ utkání družstev. Hráči v něm sice bojují sami, bez přímé pomoci od spoluhráčů, ale jejich individuální výsledky se započítají do celkového skóre družstva. Jedná se specifické situace, kdy jednotlivec zastupuje svůj tým.

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíle**

Hlavním cílem bakalářské práce je sestavení zásobníku cvičení pro nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce v doskakování v kategorii U15.

### **3.2 Dílčí cíle**

- Analýza odborné literatury
- Vytvořit zásobník cvičení pomocí odborné české a zahraniční literatury
- Vytvořit grafické znázornění cvičení

## 4 METODIKA

### 4.1 Analýza odborné literatury

K vypracování mé bakalářské práce jsem především využil sběr informací a dat z knihovny fakulty tělesné kultury, které byly formou sekundárního charakteru, a to v písemné nebo internetové podobě.

Konkrétní odborné články jsem vyhledal pomocí klíčových slov: basketbal, košíková, rychlý protiútok, úpoly, úpolové hry, průpravná cvičení.








### 4.2 Grafické zpracování výsledků

#### 4.2.1 Grafické znázornění v programu Fiba Europe Coach

Obrázky znázorněné v bakalářské práci byly zpracovány v online v programu Fiba Europe Coaching (<https://coaching.fibaeurope.com/Default.asp?cid={14A97918-BDCF-4E6B-A179-FC13FEE8BABC}>). Tento program je primárně založený na vytváření cvičení pro basketbal, kde jsou v nabídce potřebné veškeré grafické znázornění.

V první řadě bylo určeno, zda herní pole bude rozděleno jen na polovinu, nebo na celou herní plochu. Dále bylo přidáno určitý počet útočníků, obránců a trenérů potřebných k danému cvičení. V nabídce byly využity různé varianty čar určující driblink, přihrávku, odstavení, pohyb hráče bez míče nebo provedení střely pomocí šipky. Jako pomůcky jsou zde na výběr míč a kužel.

#### 4.2.2 Přehled použitých grafických značek

	..... Míč
	..... Obránce
	..... Útočník
	..... Útočník ve změněném postavení
	..... Kužel
	..... Trenér
	..... Příhra



..... Pohyb bez míče



..... Pohyb s driblinkem



..... Střelba



..... Odstavení



## 5 VÝSLEDKY

V této části je prezentován soubor cvičení určených k nácviku a zdokonalení dovedností v doskakování. Obsahují jak průpravná cvičení, tak i herní aktivity. Primární důraz je kladen na úpolové hry a pivotování, aby byli hráči nachystáni na následný nácvik doskakování. Rozvoj výskoku zahajuje celý proces, který pokračuje směrem k zdokonalení techniky doskakování.

### 5.1 Úpolová cvičení

Úpolové hry hrají v nácviku doskakování významnou roli, neboť často zahrnují fyzický kontakt mezi hráči, což zvyšuje odolnost vůči kontaktu a současně posiluje sílu celého těla. Síla je nezbytná pro vytvoření a zachování pozice ideální pro doskok. Cvičení tohoto typu rovněž napomáhají k posilování a motivaci hráče směrem k dosažení či upevnění své pozice.

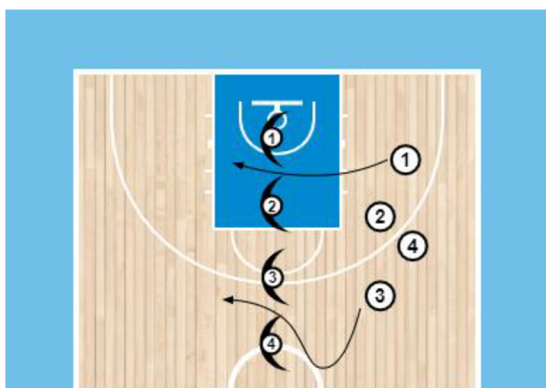
#### 1. Prorážení zdi

**Počet hráčů:** 8-14

**Doba trvání:** 20 vteřin

**Pomůcky:** Žádné

**Popis:** Obránci tvoří „zed“ jako jedno družstvo stojící vedle sebe v řadě s rozstupem přibližně půl metru. Obránci se mohou držet za ruce nebo mohou stát volně bez držení, ale musí zůstat stát na místě. Druhé družstvo, nacházející se na jedné straně místnosti, na povel vybíhá proti „zdi“ s cílem projít na druhou stranu místnosti. Útočícím hráčům je poskytnuto dvacet vteřin na překonání „zdi“. Následně se role obrátí a vyhodnotí se výsledky.



Obrázek 1. Prorážení zdi

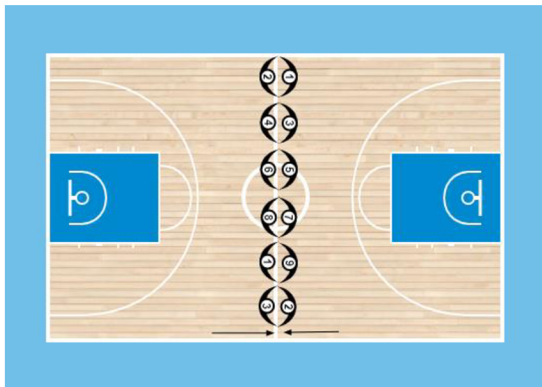
## 2. Přetlačovaná

**Počet hráčů:** 10-14

**Doba trvání:** 10-20 vteřin

**Pomůcky:** Žádné

**Popis:** Hráči se ve dvojicích rozestaví na půlící čáru, aby ji měli mezi sebou ve vzdálenosti jednoho metru. Ruce si vzájemně položí na ramena a na pokyn trenéra provádí souboj, kdy se snaží přetlačit jeden druhého, tak aby sami přešli půlící čáru. Hraje se do dosažení stanoveného počtu vítězství.



Obrázek 2. Přetlačovaná

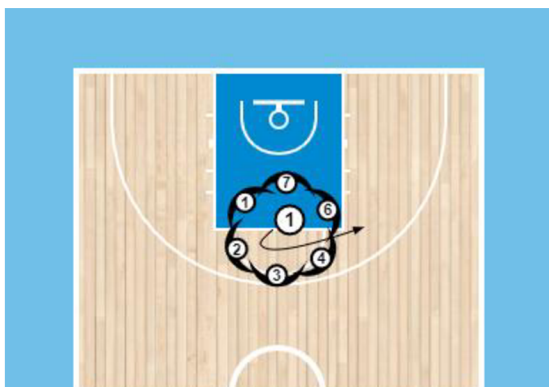
## 3. Únik z kruhu

**Počet hráčů:** 4-6

**Doba trvání:** 30 vteřin

**Pomůcky:** Žádné

**Popis:** Hráči spojí své ruce a vytvoří kruh. Jeden z hráčů se nachází uvnitř kruhu a má za úkol dostat se ven z kruhu. Ostatní hráči mu v tom zabraňují pohybem směrem k sobě. Hráč uvnitř se pokouší najít volné mezery a vyběhnout ven z kruhu.



Obrázek 3. Únik z kruhu

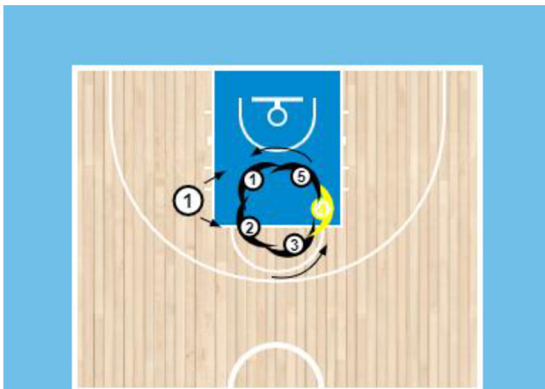
#### 4. Chyt' zloděje

**Počet Hráčů:** 6-7

**Doba trvání:** 30-40 vteřin

**Pomůcky:** Rozlišovací dres

**Popis:** Jeden hráč v týmu zastává roli chytače, který začíná mimo kruh. Ostatní členové týmu se uchopí okolo ramen a vytváří kruh, přičemž jeden z nich je vybrán jako zloděj. Zloděj je rozlišen rozlišovacím dresem. Chytačovým úkolem je dotknutí se zloděje. Hráči v kruhu se otáčejí, aby znemožnili chytači dosáhnout svého cíle.



Obrázek 4. Chyt' zloděje

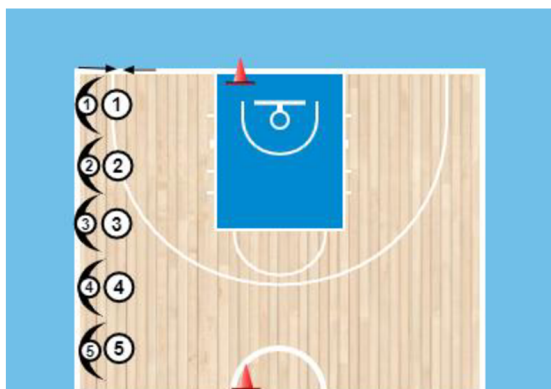
#### 5. Tlačení balvanů

**Počet hráčů:** 10-14

**Doba trvání:** 30-40 vteřin

**Pomůcky:** Kužele

**Popis:** Dva týmy se postaví za sebou, uspořádané v řadách na postranní čáře. Hráči zadního týmu se opírají rukama o záda soupeřů z předního týmu. Na signál mají zadní hráči za cíl dotlačit „balvany“ oběma nohama přes cílovou čáru. Hráči z předního týmu se brání a nesmí se otáčet nebo uhýbat stranou. Hráči zadní řady nesmí náhle přerušit tlak nebo spustit ruce ze zad soupeře. Úspěšné dotlačení balvanu za stanovený časový limit zaručuje bod pro hráče a jejich tým. Pokud hráč nestihne balvan dotlačit za cílovou čáru, získávají bod hráči z předního družstva. Následně se role obrátí.



Obrázek 5. Tlačení balvanů

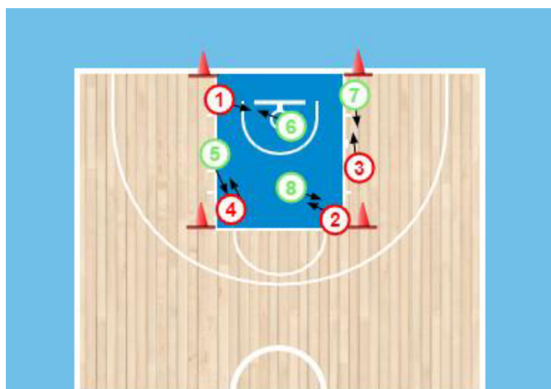
## 6. Boj kohoutích družstev

**Počet hráčů:** 8-10

**Doba trvání:** 2-4 minuty

**Pomůcky:** Rozlišovací dresy, kužele

**Popis:** Hráče rozdělíme do dvou týmů a tyto týmy odlišíme barvou. Vyznačíme prostor podle počtu hráčů. Všichni hráči vstoupí do vyznačené oblasti a postaví se na jednu nohu, složí ruce za záda nebo na prsa. Na pokyn začne souboj mezi jednotlivci, kteří se snaží dosáhnout, aby soupeř postavil obě nohy na zem nebo jej vytlačil mimo označený prostor. Hráči, kteří poruší pravidla, vypadnou ze hry. Vítězí tým, který po uplynutí časového limitu má na hřišti více hráčů (Bartík et al., 2010).



Obrázek 6. Boj kohoutích družstev

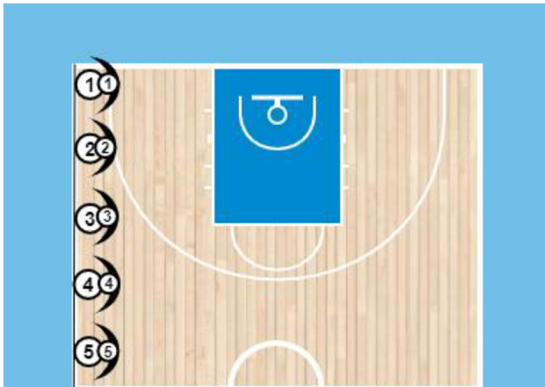
## 7. Boj u zdi

**Počet hráčů:** Minimálně 2

**Doba trvání:** 20 vteřin

**Pomůcky:** Žádné

**Popis:** První z dvojice se opírá zády o zeď, zatímco druhý z dvojice dá ruce na zeď, aby jej „uvěznil“. Ruce nepokládá na spoluhráče. Úkolem je udržet spoluhráče a neumožnit mu uniknout. Hráč, jehož záda jsou opřena o zeď, má za úkol vymotat se z držení.



Obrázek 7. Boj u zdi

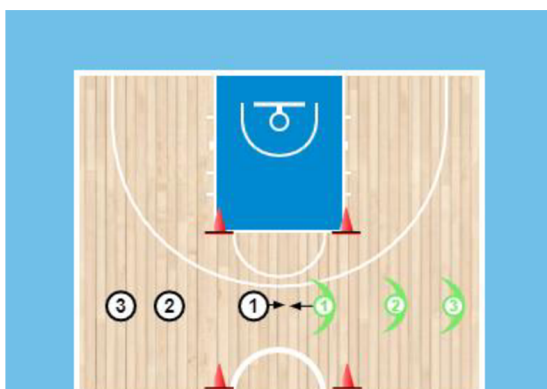
## 8. Nejzdatnější vyhrává

**Počet hráčů:** Minimálně 2

**Doba trvání:** 2-3 minuty

**Pomůcky:** Kužele, rozlišovací dresy

**Popis:** Hráči jsou rozdělení do týmů. Dva hráči, každý z jednoho týmu se postaví do čtverce a prostřednictvím přetahování, přetlačování a odporů se snaží dostat svého soupeře ven ze čtverce. Jakmile se to jednomu hráči podaří, do čtverce vstupuje další hráč z týmu a souboj se opakuje.



Obrázek 8. Nejzdatnější vyhrává

## 5.2 Pivotování

Cvičení na pivotování má pro hráče zásadní význam, neboť rozvíjí koordinaci pohybu nohou hráče v interakci s míčem. Hráči mají možnost při pivotování volit mezi provedením přední nebo zadní obrátky, což jsou dovednosti častokrát využívané během samotného zápasu. Tyto obrátky plní různorodé úkoly, jako krytí míče, vytváření prostoru pro střelbu či vhodné pozice pro úspěšné přihrávky.

### 9. Přední a zadní obrátka „A“

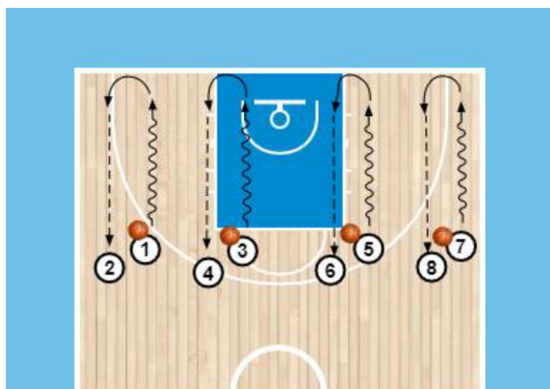
**Počet hráčů:** Minimálně 2

**Doba trvání:** 2-3 minuty

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Hráči se uspořádají podle schématu zobrazeného na obrázku 9. První hráč provádí driblink směrem ke koncové čáře, kde provede zastavení náskokem na obě nohy, následně provede přední obrátku a přihrává druhému hráči v zástupu (Paye & Paye, 2013).

**Modifikace:** Lze provést cvičení se zadní obrátkou.



Obrázek 9. Přední a zadní obrátka „A“

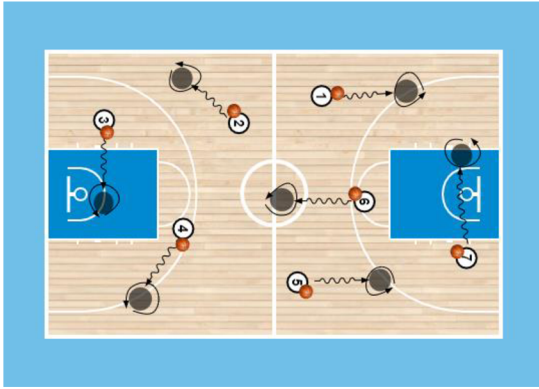
### 10. Přední a zadní obrátka „B“

**Počet hráčů:** Neomezeně

**Doba trvání:** 2-3 minuty

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Každý hráč se pohybuje driblinkem po celém hřišti. Na pokyn trenéra „přední obrátka“ hráči skočí na obě nohy a provádějí přední obrátky. Po písknutí pokračují v driblování. Na pokyn „zadní obrátka“ hráči zastaví na obě nohy a provádějí zadní obrátky (Paye & Paye, 2013).



Obrázek 10. Přední a zadní obrátka „B“

### 5.3 Doskakování

Cvičení zaměřené na rozvoj doskakování přináší zlepšení jak v útočném, tak obranném doskoku. Jejich cílem je vylepšení techniky výskoku s důrazem na efektivní získání odraženého míče, zlepšení schopnosti odhadu místa odrazu, a také na zdokonalení techniky odstavení soupeře.

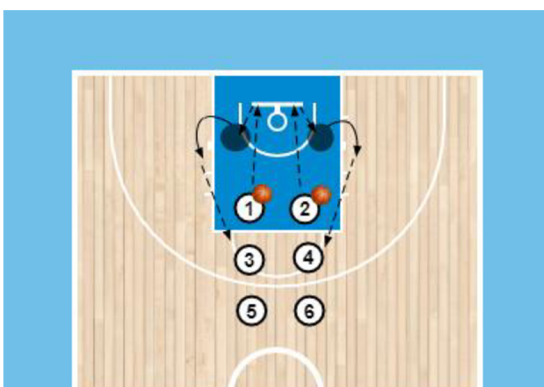
#### 11. Odstavení

**Počet Hráčů:** Neomezeně

**Doba trvání:** 2-3 minuty

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Dva zástupy začínající ve vymezeném území půl metru před čarou trestného hodu. Hráči si nahazují míč na desku a po odražení míče doskakují do stabilního postoje čelem ke koši. Hráči provedou přední obrátku ven z hřiště a přihrávají míč dalším hráčům v zástupech a zařazují se do opačného zástupu.



Obrázek 11. Odstavení

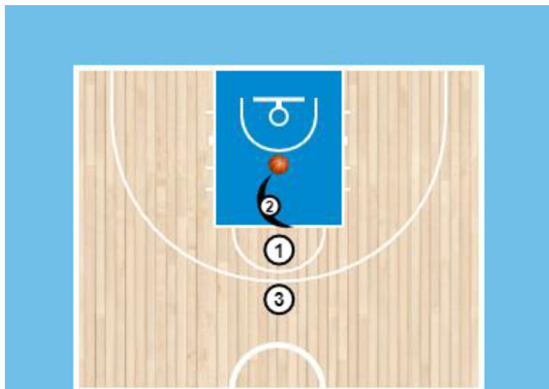
## 12. Jeden na jednoho odstavení

**Počet hráčů:** Minimálně 2

**Doba trvání:** 10-20 vteřin

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Cvičení je prováděno ve dvojici. Míč je položen kdekoliv na hřišti, uprostřed vymezeného území nebo uprostřed středového kruhu. Po znamení od trenéra, je úkolem obránce zamezit útočníkovi dosažení míče, přičemž využívá obranný pohyb a odstavení. Útočící hráč především uplatňuje náhlé změny směru.



Obrázek 12. Jeden na jednoho odstavení

## 13. Obranný doskok „A“

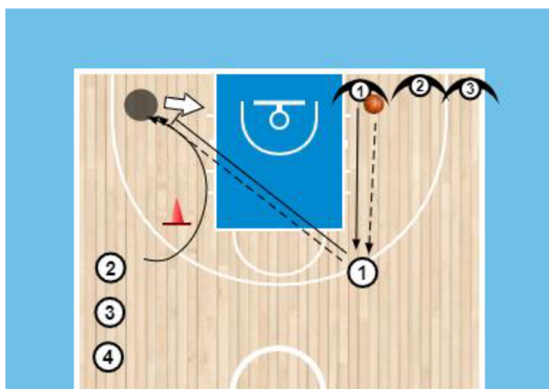
**Počet hráčů:** Neomezeně, alespoň 6

**Doba trvání:** 5-10 minut

**Pomůcky:** Míč, kužel

**Popis:** Cvičení odstartuje obránce přihrávkou na hráče stojícího na tříbodové čáře, zároveň s přihrávkou vybíhá útočník u postranní čáry, obíhá kužel a po obdržení přihrávkou zakončuje dle pokynů trenéra. Jakmile obránce přihrál míč, musí se dotknout hráče, který přihrával na střílejícího hráče, a následně provádí obranný doskok (Janík et al., 2005).





Obrázek 13. Obranný doskok „A“

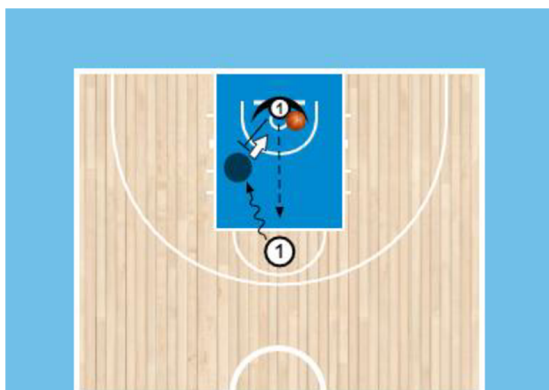
#### 14. Obranný doskok „B“

**Počet hráčů:** 2

**Doba trvání:** 5-10 minut

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Cvičení začíná postavením obránce pod košem s míčem, zatímco útočící hráč se nachází ve vnějším prostoru viz obrázek 14. Obránce směřuje přihrávku na útočníka, načež útočník vykračuje k míči, zastavuje skokem na obě nohy a nasazuje ke střele. Obránce okamžitě po přihrávce vybíhá proti útočnickovi a provádí obranný doskok. Útočník má na výběr, zda zvolí ihned střelu nebo střelu po jedno úderovém driblunku (Janík et al., 2005).



Obrázek 14. Obranný doskok „B“

#### 15. Útočný doskok „A“

**Počet hráčů:** Minimálně 3

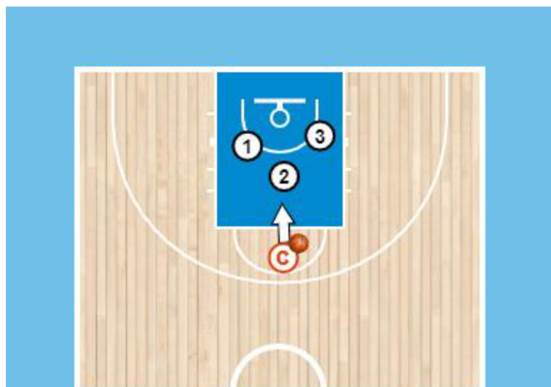
**Doba trvání:** 5-10 minut

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Ve vymezeném území tři hráči usilují o optimální pozici pro doskok míče, který trenér nepřesně střílí na koš. Útočníci po útočném doskoku nesmějí opustit vymezené území a nemají

povolený driblink. Po úspěšném doskoku se hráč snaží vstřelit koš, přičemž dva zbývající hráči se tomu snaží zabránit. Hra pokračuje, dokud nepadne koš. Úspěšný koš přidává bod hráči, zatímco foul způsobuje odečtení bodu pro obránce. Cílem je dosáhnout určeného počtu bodů, který je stanoven.

**Modifikace:** Hráči se po doskoku mohou pohybovat i mimo vymezené území za pomoci driblinku.



Obrázek 15. Útočný doskok „A“

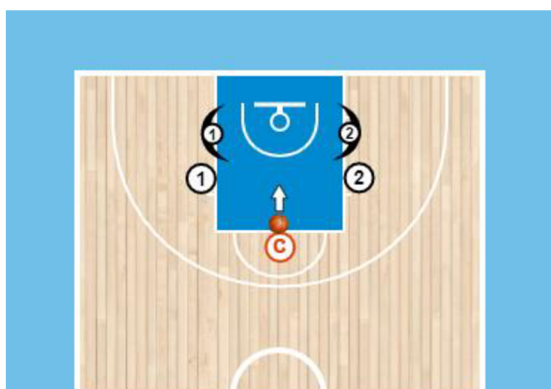
### 16. Útočný doskok „B“

**Počet hráčů:** 4

**Doba trvání:** 5-10 minut

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Dvojice obránců a dvojice útočníků se postaví na postranní čáry vymezeného území. Trenér stojí na čáře trestného hodu a střílí na koš. Dvojice svádí souboj o odražený míč, pokud míč doskočí útočící hráči okamžitě se snaží vstřelit koš. Jestliže míč doskočí bránící hráči přihrávají míč trenérovi a stávají se z nich útočníci.



Obrázek 16. Útočný doskok „B“

## 17. Doskok jeden na jednoho

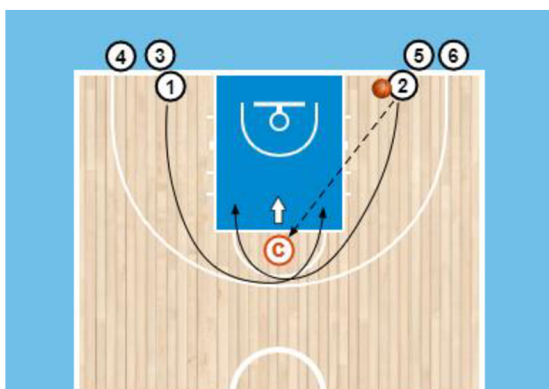
**Počet hráčů:** Minimálně 2

**Doba trvání:** 5-8 minut

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Dva hráči stojí na základní čáře, jeden z nich drží v ruce míč. Přihravá trenérovi, který stojí na čáře trestného hodů. Jakmile letí přihrávka, oba hráči obíhají trenéra, ten zvolí střelu nebo nához na koš. Úkolem hráčů je doskočit odražený míč a co nejrychleji zakončit.

**Modifikace:** Trenér může se střelou počkat a nechat prostor hráčům pro souboj o lepší postavení pro doskok.



Obrázek 17. Doskok jeden na jednoho

## 18. Doskok dva na dva „A“

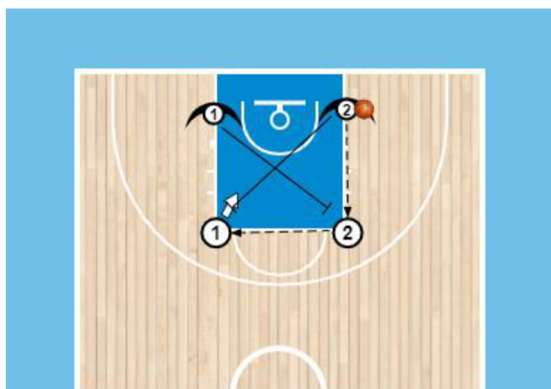
**Počet hráčů:** Minimálně 4

**Doba trvání:** 5-8 minut

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Startující pozice je zobrazena na obrázku 18. Cvičení zahajuje obránce přihrávkou na protilehlého útočníka, který ihned přihrává spoluhráčovi stojícím na rohu trestného hodů a nasazuje na střelu. Po první přihrávce, obránce začínající bez míče nabírá diagonálního útočníka a snaží se ho odstavit, to samé provádí druhý obránce.

**Modifikace:** Útočníci začínají na čáře tříbodového hodů a každý z nich má k dispozici jeden driblink.



Obrázek 18. Dostok dva na dva „A“

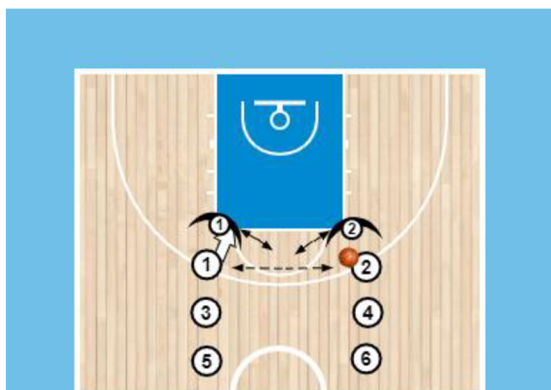
### 19. Dostok dva na dva „B“

**Počet hráčů:** Minimálně 4

**Doba trvání:** 5-10 minut

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Útočící dvojice stojí na čáře tříbodového hodu čelem ke koši. Obránci stojí naproti útočnickům. Útočníci si mezi sebou přihrávají a na pokyn trenéra nasazují ke střele. Obránci se pohybují podle zásad obrany a po střele odstavují útočníky se snahou získat obranný dostok. Pokud útočící dvojice získá odražený míč, zůstává opět v útoku a přicházejí nový dva obránci.



Obrázek 19. Dostok dva na dva „B“

### 20. Dostok tři na dva

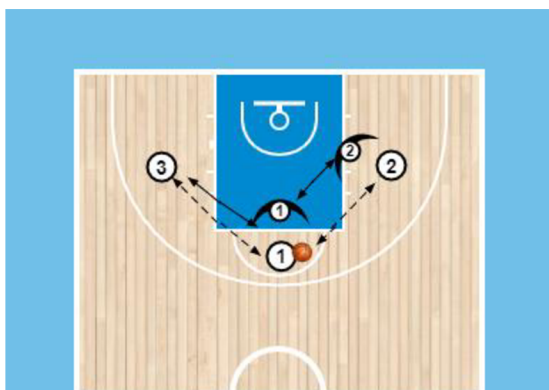
**Počet hráčů:** 5

**Doba trvání:** 3-5 minut

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Tři útočníci jsou postavení mimo vymezeného území. Dva obránci mají za úkol bránit míč a s přihrávkou útočníku se správně přesouvat do obranných pozic. Útočníci si přihrávají míč a hledají prostor pro volnou strelu, jakmile volný hráč vystřelí, všichni hráči bojují o dostok.

Trojice útočníku se nemění, jestliže útočně doskočí. V situaci, kdy odražený míč získá jeden z obránců, střídá střídajícího útočníka.



Obrázek 20. Dokok tří na dva

### 21. Dokok tří na tři

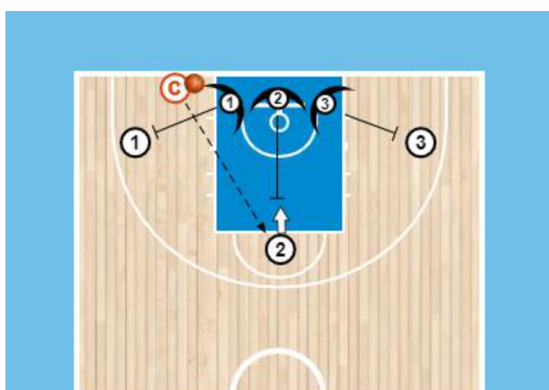
**Počet hráčů:** 6-8

**Doba trvání:** 5-8 minut

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Tři útočníci jsou rozestavení mimo vymezené území. Trojice obránců stojící pod košem vymezeného území po přihrávce trenéra na jakéhokoliv útočníka odstavují útočníky na záda s cílem získat odražený míč.

**Modifikace:** Toto cvičení lze provést se čtyřmi útočníky a čtyřmi obránci. Dále může být přidán driblínek nebo omezený počet přihrávek.



Obrázek 21. Dokok tří na tři

## 22. Dostok čtyři na čtyři

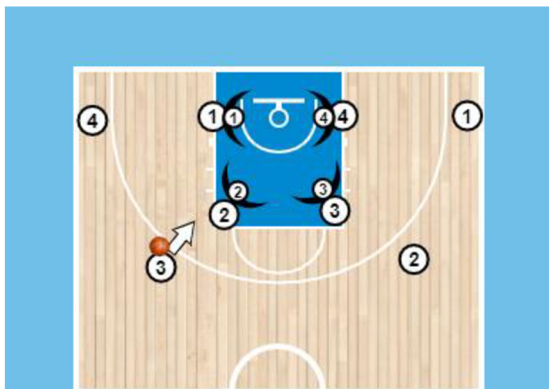
**Počet hráčů:** 12

**Doba trvání:** 5-10 minut

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Čtyři útočníci a čtyři obránci jsou rozmístěni uvnitř vymezeného území. Na čáře tříbodového hodu jsou rozestaveni čtyři hráči s jedním míčem. Jeden z vnějších hráčů provede střelu, mezitím obránci a útočníci svádějí souboj o lepší postavení pro dostok. 2 body zapisují útočníci po úspěšném útočném dostoku a zakončení. Obránci po správném odstavení a uchopení odraženého míče získají bod.

**Modifikace:** Obránci získávají bod jen tehdy, pokud po úspěšném zisku odraženého míče dokáží přihrát míč jednomu z vnějších hráčů.



Obrázek 22. Dostok čtyři na čtyři

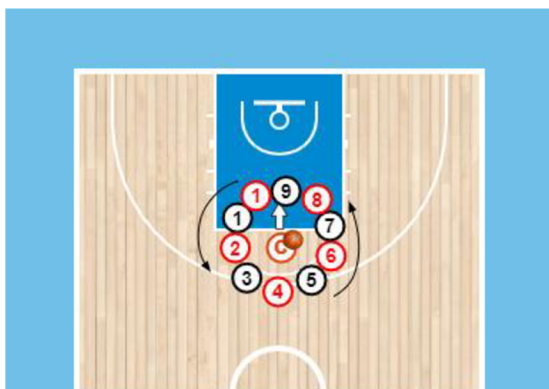
## 23. Dostok pět na pět

**Počet hráčů:** 10

**Doba trvání:** 5-10 minut

**Pomůcky:** Míč, rozlišovací dresy

**Popis:** Trenér stojí s míčem na čáře trestného hodu. Kolem něho se postaví hráči do kruhu, kdy se vždy postaví tak, aby dva hráči ze stejného týmu nestáli za sebou. Na pokyn trenéra hráči běží v kruhu, jakmile trenér střílí na koš všichni hráči bojují o odražený míč. Který tým míč dostokčí, hraje na druhou stranu pět na pět.



Obrázek 23. Doskok pět na pět

#### 24. Doskok pět na dva

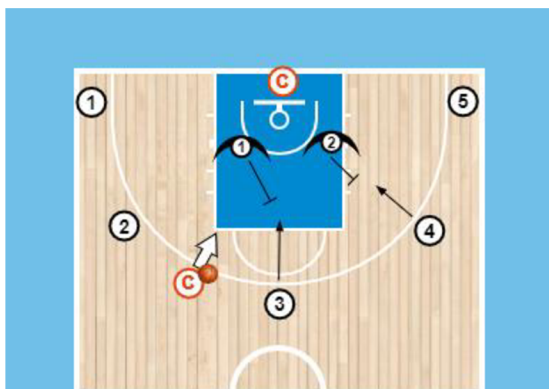
**Počet hráčů:** Minimálně 7

**Doba trvání:** 5-10 minut

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Pět útočících hráčů obklopují čaru tříbodového hodu. Obránci se nacházejí ve vymezeném území. Asistent trenéra stojící pod košem určí dva útočníky, kteří mají za úkol získat útočný doskok. Po sřele trenéra určení útočníci navazují kontakt s obránci, ti se je snaží odstavit. Hráč, který získá odražený míč přihrává trenérovi. Obránci se stávají útočníky a útočící hráči jdou do obrany (Women's basketball coaches association, 2007).

**Modifikace:** Lze přidat obránce a vznikne hra tři na tři nebo čtyři na čtyři.



Obrázek 24. Doskok pět na dva

## 25. Dostok v rotaci

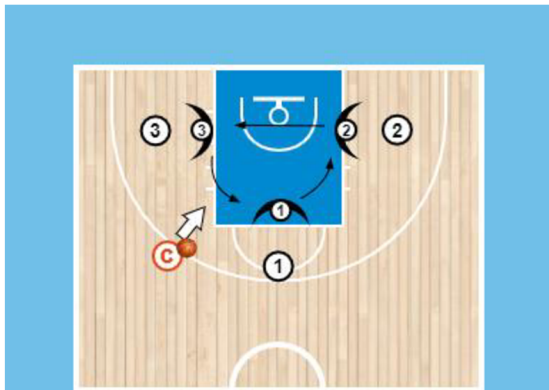
**Počet hráčů:** 6-10

**Doba trvání:** 5-10 minut

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Tři útočníci hráči a tři obránci jsou rozmístěni podle obrázku 25. Na pokyn trenéra se obránci dají do pohybu proti směru hodinových ručiček. Cílem obránců poté, co trenér vystřelí na koš je správně se zorientovat v prostoru a odstavit útočníka, tak aby zabránil útočnému dostoku (Women's basketball coaches association, 2007).

**Modifikace:** Lze hrát čtyři na čtyři nebo pět na pět. Dále pro zlepšení komunikace v obraně, obránci musí pokaždé, co do rotují k útočníkovi vyslovit jeho jméno.



Obrázek 25. Dostok v rotaci

## 5.4 Zahájení rychlého protiútoku

Dosažení maximální efektivity rychlého protiútoku po obranném dostoku je úzce spjato s nácvikem dostakování. Důležitost této fáze hry spočívá v široké škále možností, které se hráčům po dostoku naskytují, ať už se jedná o udržení míče, přihrávku nebo driblink.

## 26. Nácvik rychlého protiútoku ve trojici

**Počet hráčů:** 3-12

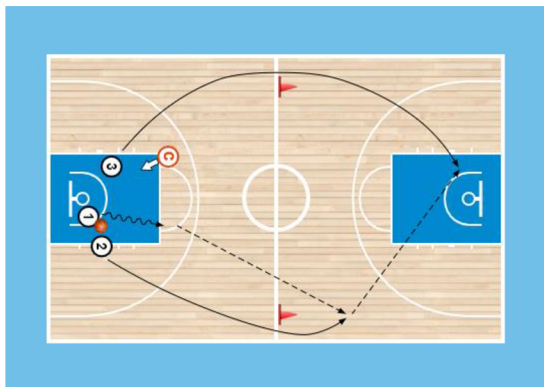
**Doba trvání:** 5-6 minut

**Pomůcky:** Míč, kužele

**Popis:** Hráči jsou rozmístěni uvnitř vymezeného prostoru, zatímco trenér zaujímá pozici s míčem na čáře trestného hodu. Trenér střílí na koš ve snaze jej netrefit. Hráč, který účinně provede dostok, postupuje středem hřiště, mezitím zbylí dva hráči vyběhají po stranách hřiště kolem kuželů tak, aby vyběhali správně ve svých koridorech. Po jednom až dvou úderovém driblinku



hráč přihrává jednomu z běžícímu hráči na křídle, který následně provede rychlou přihrávku druhému nabíhajícímu hráči do zakončení.



Obrázek 26. Nácvik rychlého protiútok v trojici

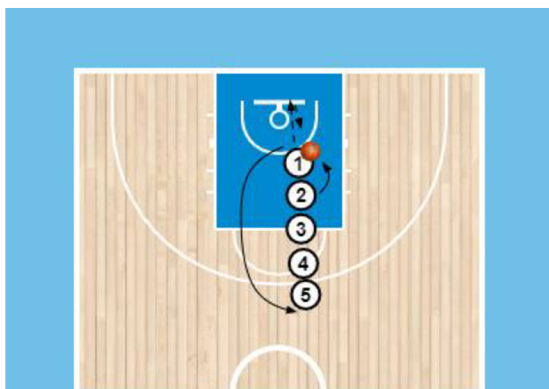
### 27. Nácvik rychlého protiútoku pět na nula

**Počet hráčů:** 5

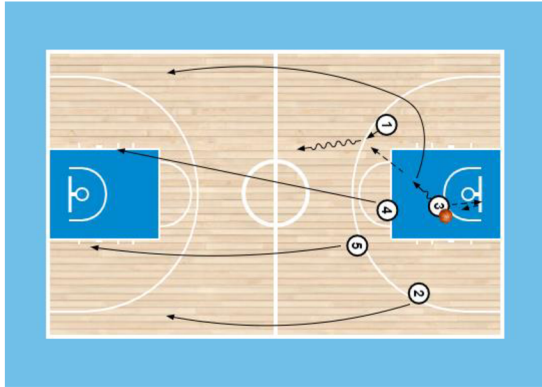
**Doba trvání:** 5-8 minut

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Pět hráčů stojí v řadě za sebou v půlce vymezeného území. První hráč nahazuje míč na desku a zařazuje se na konec řady. Další hráč doskakuje míč ve výskoku a opět jej nahazuje na desku. Tuto činnost hráči opakují do doby, dokadať trenér nepískne. Po písknutí hráč, co doskočí míč zahazuje rychlý protiútok jedním driblinkem a přihrávkou do křídla. Ostatní hráči vyběhají ve svých koridorech viz obrázek 28. na druhé straně a snaží se co nejrychleji o zakončení.



Obrázek 27. Nácvik rychlého protiútoku pět na nula



Obrázek 28. Návik rychlého protiútku pět na nula

### 28. Návik rychlého protiútku tři na dva

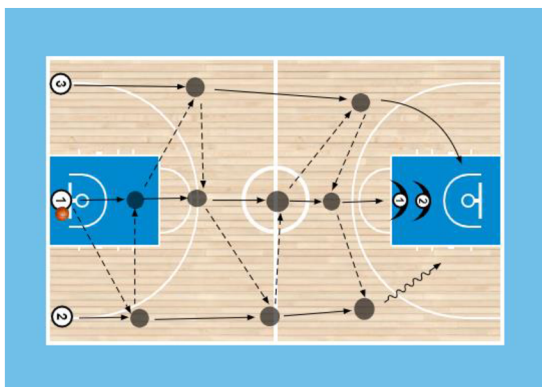
**Počet hráčů:** Minimálně 5

**Doba trvání:** 5-10 minut

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Cvičení začíná přihrávkami v trojici přes středního hráče. Cílem trojice je úspěšně zakončit na protější koš, kde jsou však bránění dvěma obránci od čáry tříbodového hodu. Hráč, který zakončil spolu s obránci tvoří novou útočnou trojici pro následující útok. Ta trojice se vrací podél postranních čar na začátek, zatímco zbylí dva útočníci jsou v roli obránců a brání následující trojici. Další trojice se zapojuje do hry, jakmile předchozí trojice zakončí svůj útok.

**Modifikace:** Nově vzniklá trojice hraje na druhou stranu hřiště, kde na ní čekají další dva obránci na čáře tříbodového hodu.



Obrázek 29. Návik rychlého protiútku tři na dva

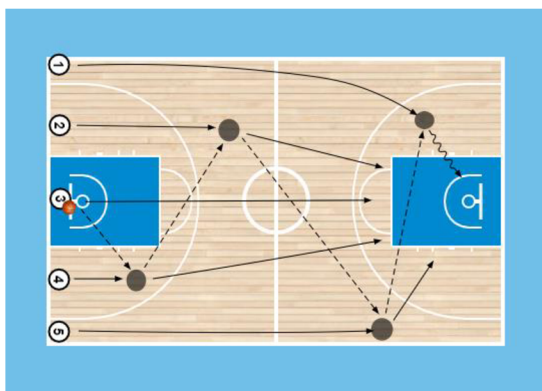
## 29. Návčik rychlého protiúroku pět na nula a tři na dva

**Počer hráčů:** 5

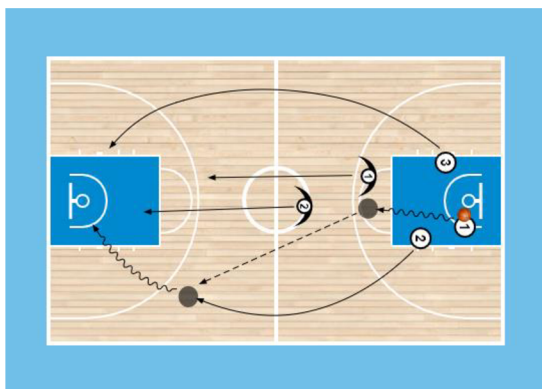
**Doba trvání:** 5-10 minut

**Pomůcky:** Míč

**Popis:** Na koncové čáře je rozmístěno pět útočníků, přihrávkami zahajují cvičení, jak je znázorněno na obrázku 30. Krajiní hráč na útočné polovině hřiště přihrává nabíhajícímu druhému krajinímu hráči, který zakončuje v pohybu. Oba krajiní hráči se po své akci stávají obránci, zatímco zbývající hráči přebírají roli útočníků. Útočníci bez jakéhokoliv váhání zahajují rychlý protiúrok ve formě 3 na 2 na druhou stranu. Jejich úkolem je využít návratu obránců a snažit se co nejefektivněji zakončit protiúrok viz obrázek 31.



Obrázek 30. Návčik rychlého protiúroku pět na nula a tři na dva



Obrázek 31. Návčik rychlého protiúroku pět na nula a tři na dva

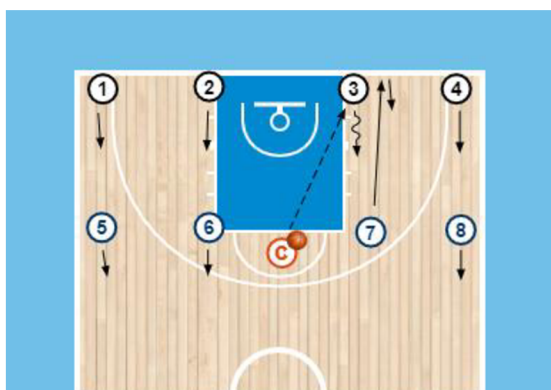
### 30. Návnik rychlého protiúroku čtyři na čtyři

**Počet hráčů:** 8-10

**Doba trvání:** 5-10 minut

**Pomůcky:** Míč, rozlišovací dresy

**Popis:** Čtyři hráči stojí na základní čáře, naproti nim stojí čtyři hráči na úrovni čáry trestného hodu. Trenér přihrává míč jednomu z hráčů na základní čáře. Který hráč obdrží míč, toho obránce zašlapuje základní čáru. Mezitím útočníci hrají čtyři na tři, hráč zašlapující základní čáru se snaží co nejrychleji vrátit do obrany.



Obrázek 32. Návnik rychlého protiúroku čtyři na čtyři

## 6 DISKUSE

Odborná literatura je zcela jednotná, pokud se jedná o doskakování. Do čtyř stručných bodů lze popsat pravidla, pokud chce hráč uspět na obranném doskoku. V prvním bodě je nejdůležitější komunikace, jelikož je podstatné, aby ostatní spoluhráči věděli, že došlo střele. V okamžiku útočníkovi střely obránce zahlásí „střela“, tím dá pokyn spoluhráčům, aby se připravili na kontakt s protivníkem, což je druhý bod pro úspěšné doskočení. Třetí bod zahrnuje odstavení protivníka, kdy obránce zároveň musí sledovat, kam se míč odrazí. Poslední bod je samotné doskočení odraženého míče.

Literatura se shoduje na důležitosti významu předvídání odraženého míče. Schopnost hráče předvídat odrazy střel mu umožňuje zaujmout výhodnou pozici na hřišti pro následný útočný doskok. V případě útočného doskoku se můj názor s literaturou neliší, kdy by měl hráč vždy usilovat o okamžité opětovné zakončení, neboť pravidla udělují pouze čtrnáct vteřin na provedení dalšího útoku po získání odraženého míče (Vyklícký & Baloun & Hlaváček, 2014), a proto je nejnásilnější ihned zakončit, pokud to daná situace dovoluje. V případě, kdy se míč odrazí dál od koše nebo je hráč po doskoku obklopen více protivníky, by měl hráč volit spíše přihrávku spoluhráčům mimo vymezené území.

Zásobník cvičení je navržen na nácvik činností pro mládežnickou kategorii U15, přičemž se zaměřují zejména na úpolové hry. Úpolové hry představují nedílnou součást tréninku doskakování. Během těchto cvičení se hráč připraví na fyzický kontakt s protivníkem, dochází k určité rivalitě, která je také důležitým prvkem při souboji o odražený míč.

Cvičení úpolového charakteru jsou zařazovány do tréninkové jednotky až po důkladném rozcvičení, které připravuje tělo na fyzický kontakt. Je kladen důraz na správné provedení daných cvičení s cílem minimalizovat riziko zbytečných úrazů. Cvičení zaměřená na doskakování a zahájení rychlého protiútku jsou začleněna do hlavní části tréninkové jednotky. Při doskakování se soustředíme na správné zpracování míče, načasování výskoku a vytvoření dostatečného kontaktu s protihráčem pro získání odraženého míče. U zahájení rychlého protiútku věnujeme pozornost technickému provedení při doskoku, správnému vybíhání hráčů v předem určených koridorech, a také taktickým aspektům.

## 7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření zásobníku průpravných, herních cvičení a průpravných her, které jsou zaměřeny na nácvik a rozvoj dovedností v doskakování pro mládežnickou kategorii U15. Dále byly splněny veškeré dílčí cíle práce, kde jsem shromáždil analyzovanou literaturu, a také jsem graficky zpracoval vybraná cvičení, aby byly lépe přehledné a pochopitelné pro tréninkové metody a účely.

Zásobník cvičení byl sestaven tak, aby dopomohl ke zdokonalení dovedností v doskakování především pro mládežnické kategorie. V tomto zásobníku bylo sestaveno 30 tréninkových cvičení, která jsou zaměřená na rozvoj jak útočného, tak obranného doskakování.

Zásobník cvičení byl rozčleněn do čtyř částí, první část zahrnuje 8 cvičení zaměřených na úpolové hry, které hrají v nácviku doskakování významnou roli. Druhá část obsahuje 2 cvičení na základy pivotování. Ve třetí části je 15 cvičení na rozvoj doskakování, ať už v situacích jeden na jednoho, přesilových situacích nebo pět na pět. Poslední část tvoří 5 cvičení na zahájení rychlého protiútku. U každého z těchto cvičení je pečlivě specifikován název, počet hráčů nezbytných k zrealizování daného cvičení, potřebné pomůcky, a také samotný popis cvičení.

Tvorba zásobníku cvičení pro rozvoj doskakování byla vytvořena na základě odborné literatury a mých dosavadních 15 let zkušeností v hráčské basketbalové kariéře. Cvičení jsou cenným nástrojem pro trenéry, kteří chtějí efektivně rozvíjet dovednosti doskakování u mladých hráčů.

V dnešní době, kdy basketbal je více zaměřen na útočné herní činnosti, je zapotřebí klást větší důraz na práci hráčů po střele, a proto by měli být tyto cvičení nedílnou součástí tréninkových jednotek.

## 8 SOUHRN

Hlavním cílem této práce bylo sestavit komplexní soubor cvičení, která jsou určena pro rozvoj a zdokonalení dovedností doskakování v basketbale, konkrétně pro mládežnickou kategorii U15. Dílčími cíli práce je v první řadě zpracování literární rešerše a v druhé řadě grafické znázornění jednotlivých cvičení tak, aby byla dobře pochopena, případně správně provedena.

Zásobník cvičení pro rozvoj doskakování v mládežnické kategorii U15 je rozdělen do čtyř částí pro lepší orientaci. První část obsahuje cvičení na úpolové hry, která rozvíjí koordinaci, reakci a bojovnost v soubojích o míč, čímž klade základy pro doskakování. Druhá část se zaměřuje na pivotování, ve třetí části jsou cvičení navržená k rozvoji doskakování a poslední část zahrnuje cvičení na zahájení rychlého protiútoky.

Tento vytvořený soubor cvičení je koncipován tak, aby efektivně podpořil komplexní rozvoj hráčů mládežnických kategorií a poskytl tréninkové materiály zaměřené na konkrétní herní dovednosti v basketbale.

## 9 SUMMARY

The main objective of this thesis was to compile a comprehensive set of exercises that are intended for the development and improvement of rebounding skills in basketball, specifically for the youth category U15. The sub-objectives of the thesis are firstly the literature search and secondly the graphical representation of the individual exercises so that they are well understood or correctly performed.

The stack of exercises for the development of rebounding in the youth category U15 is divided into four parts for better orientation. The first part contains drills for tackling that develop coordination, reaction and combativeness in the battles for the ball, thus laying the foundation for rebounding. The second part focuses on pivoting, the third part includes exercises designed to develop rebounding, and the last part includes exercises to initiate a quick counterattack.

This developed set of exercises is designed to effectively support the comprehensive development of youth players and provide training materials focused on specific game skills in basketball.



## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bartík, P., Sližik, M., & Adamčák, Š. (2010). *Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy*. Banská Bystrica.
- Dobrá, L., & Velenský, E. (1980). *Košiková (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Janík, Z., Pětivlas, T., & Funková, V. (2005). *Nácvik činností jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních*. Masarykova univerzita.
- Krause, J. (1991). *Basketball skills & drills*. Leisure Press.
- Lieberman, N. (2012). *Basketball for women*. Human Kinetics.
- Newell, P. (2001). *Pete Newell's defensive basketball: winning techniques and strategies*. Coaches Choice.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex
- Okubo, H., & Hubard, M. (2013). *Procedia Engineering. Estimation of Rebound Position in Basketball*, 60, 51-56. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2013.07.003>
- Oliver, J. (2004). *Basketball fundamentals*. Human Kinetics.
- Paye, P., & Paye, B. (2013). *Youth basketball drills*. Human Kinetics.
- Petera, P., Kolář, P., & Bernstein, A. D. (1998). *NBA: historie a současnost*. Jan Vašut. Praha.
- Rehák, M. (1979). *Basketbal: útok-obrana*. Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo.
- Rose, L. (2013). *Winning basketball fundamentals*. Human Kinetics.
- Roubíček, V. (1980). *Základní (průpravné) úpoly*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Rón, F. (2006). *Cvičení pro rozvoj hry ve vnitřním prostoru*. Česká basketbalová federace. Praha.
- Showalter, D. (2012). *Coaching youth basketball*. Human Kinetics.
- Smith, R. (1998). *Velká encyklopedie basketbalu*. Svojtka & Company.
- Ströher, M. (1991). *60 years of FIBA rules*. Verlag Karl Hoffmann.
- Velenský, M. (1999). *Basketbal: herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. Grada
- Vyklický, R., Baloun, J., & Hlaváček, P. (2014). *Pravidla basketbalu 2014*. Česká basketbalová federace. Praha.
- Wissel, H. (1994). *Basketball: steps to success*. Human Kinetics.
- Women's basketball coaches association. (2007). *The women's basketball drill book*. Human Kinetics.