

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A
PEDAGOGICKÁ**

Katedra: Katedra tělesné výchovy
Studijní program: Tělesná výchova a sport
Studijní obor: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Geografie se zaměřením na vzdělávání

**Výuka basketbalu pro studenty oboru
tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání na
FP TU v Liberci**

Basketball Teaching for Students of Physical
Education with a Focus on Education at FP TU in
Liberec

Bakalářská práce: 12-FP-KTV-33

Autor:

Marek BIELKO

Podpis:

Vedoucí práce:

Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
68	13	1	0	26	2

V Liberci dne: 27. 4. 2012

Čestné prohlášení

Název práce: Výuka basketbalu pro studenty oboru tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání na FP TU v Liberci.

Jméno a příjmení

autora: Marek Bielko

Osobní číslo: P09000951

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě, a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 27. 04. 2012

Marek Bielko

Poděkování

Tato práce by nevznikla bez velké podpory lidí, kterým bych chtěl tímto poděkovat.

Děkuji:

Mgr. Petru Jeřábkovi, Ph.D. za ochotu a vstřícný přístup během tvorby této práce.

Trenérovi Romanu Gezovi za dlouholeté a kvalitní trenérské vedení.

A v neposlední řadě rodičům za jejich podporu během mého studia.

Výuka basketbalu pro studenty oboru tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání na FP TU v Liberci

Marek BIELKO BP – 2012 Vedoucí BP: Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá vytvořením studijního plánu pro předmět Sportovní a pohybové hry 2, konkrétně pro basketbal. Je zde vytvořen plán jednotlivých hodin (účel hodiny, rozvíjení jednotlivých herních vlastností, kompenzační cvičení), shrnují se zde pravidla hry. Součástí práce je i průzkum názorů studentů na výuku předmětu Sportovní a pohybové hry 2.

Klíčová slova: výuka basketbalu, pravidla basketbalu, kompenzační cvičení, basketbalová cvičení.

Annotation

The Thesis describes creation of curriculum in subject called Sports and Movement Games 2, especially in basketball. Plans for individual lessons (the objective of lessons, the progress of particular game features, compensation exercises) are made; the game rules are summarized as well. The piece of work also includes research which deals with students' opinions on teaching of the subject called Sports and Movement Games 2.

Key words: basketball teaching, basketball rules, compensation exercises, basketball exercises.

Annotation

Die vorliegende Bakkalaureusarbeit beschäftigt sich mit der Schaffung des Lehrplans für das Schulfach Sport- und Bewegungsspiele 2, konkret für den Basketball. Es ist hier ein Überblick über die einzelnen Unterrichtsstunden (Zweck der Stunde, die Entwicklung einzelnen Spieleigenschaften, kompensatorisches Training) geschaffen. Es werden hier die Spielregeln zusammengefasst. Die Arbeit enthält außerdem einen Überblick über die Meinungen der Studenten an Unterricht des Schulfaches Sport und Bewegungsspiele 2.

Schlüsselwörter: Basketball-Unterricht, Basketball-Regeln, Entschädigungsübungen, Basketball-Übungen.

Obsah

1	Úvod.....	11
2	Cíle a úkoly práce	12
3	Studijní plán starého magisterského a nového bakalářského oboru tělesná výchova a sport	13
4	Charakteristika SPH 2.....	17
4.1	Současný syllabus předmětu SPH2.....	17
4.2	Nová struktura výuky SPH2	18
5	Provedení rozboru současného stavu výuky SPH2 na TU v Liberci.....	20
5.1	Výsledky dotazníků	21
5.2	Muži	22
5.3	Ženy	25
6	Časové rozdělení a náplň hodin	29
6.1	Časové rozdělení.....	29
6.2	Náplň hodiny.....	29
7	Basketbalová pravidla.....	32
7.1	Rozměry a vybavení	32
7.1.1	Hřiště	32
7.1.2	Čáry	32
7.2	Vybavení	32
7.2.1	Koš	33
7.2.2	Míč	33
7.3	Rozhodčí	33
7.3.1	První rozhodčí: práva a povinnosti	33
7.4	Družstva	33
7.5	Hráči.....	33
7.5.1	Kapitán	34
7.6	Trenér	34
7.7	Předpisy hry	34

7.7.1	Hrací doba, nerozhodný výsledek a prodloužení	34
7.8	Začátek utkání	35
7.9	Stav míče.....	35
7.9.1	Jak se hraje míčem	35
7.10	Koš: kdy je dosaženo a jeho hodnota.....	35
7.11	Oddechový čas	36
7.12	Střídání.....	36
7.13	Přestupky.....	36
7.13.1	Hráč v zámezí, míč v zámezí	36
7.13.2	Dribling	36
7.13.3	Kroky.....	36
7.13.4	Tři vteřiny.....	36
7.13.5	Osm vteřin	37
7.13.6	Dvacet čtyři vteřin.....	37
7.13.7	Zahrání míče zpět na vlastní polovinu hřiště	37
7.14	Chyby.....	37
7.14.1	Dotyk.....	37
7.14.2	Osobní chyba.....	37
7.14.3	Oboustranná chyba.....	37
7.14.4	Nesportovní chyba	37
7.14.5	Pravidla chování.....	38
7.14.6	Technická chyba hráče	38
7.14.7	Šarvátky.....	38
7.15	Obecná ustanovení	38
7.15.1	Pět chyb hráče	38
7.15.2	Chyby družstva.....	38
7.15.3	Trestné hody.....	38
8	Druhy hráčů	39
9	Vlastní obsah jednotlivých lekcí SPH2	41

9.1	Úvodní hodina.....	41
9.2	Dribling	43
9.3	Přihrávka	45
9.4	Dvojtakt.....	46
9.5	Střelba trestných hodů.....	47
9.6	Jeden na jednoho	49
9.7	Střelba z dvoubodové vzdálenosti	50
9.8	Střelba z třibodové vzdálenosti	52
9.9	Útok a obrana v situaci tři na dva	53
9.10	Osobní a zónová obrana.....	55
9.11	Rychlý protiútok	58
9.12	Utkání.....	60
9.13	Plnění zápočtových požadavků.....	61
10	Závěr	62
11	Použitá literatura	64
12	Seznam příloh	66

Seznam grafů

Graf 1 – Rozdělení studentů podle pohlaví	21
Graf 2 – Muži - věk.....	22
Graf 3 – Muži - provozovali jste aktivně basketbal.....	22
Graf 4 – Muži - přínos během výuky SPH2	23
Graf 5 – Muži - přínos výuky SPH2	23
Graf 6 – Muži - tempo výuky	24
Graf 7 – Muži - požadavky ke splnění zápočtu	25
Graf 8 – Ženy - věk.....	25
Graf 9 – Ženy - provozovali jste aktivně basketbal	26
Graf 10 – Ženy - přínos během výuky SPH2.....	26
Graf 11 – Ženy - přínos výuky SPH2	27

Graf 12 – Ženy - tempo výuky.....	27
Graf 13 – Ženy - požadavky ke splnění zápočtu	28

Seznam použitých zkratek a symbolů:

m	metrů
rp	rychlý protiútok
s	sekund
SPH2	Sportovní a pohybové hry 2
th	trestné hody

1 Úvod

Práce „*Výuka basketbalu pro studenty oboru tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání na FP TU v Liberci.*“ vychází z vhodné literatury, zabývající se výukou basketbalu mládeže a dorostenců. Čerpám i z vlastních zkušeností a rad svého dlouholetého trenéra.

Cílem práce je vytvořit zásobník basketbalových cvičení, který by v budoucnu mohl sloužit jako pomůcka výuky předmětu „Sportovní hry 2“ na Technické univerzitě v Liberci. Pro zjištění současné situace bude sloužit dotazník, který bude rozdán studentům, kteří předmět SPH2 studují v letním semestru. Z dotazníku zjistím spokojenost studentů s výukou, a to, co je potřeba změnit, zlepšit nebo ponechat. Jednotlivé otázky rozpracuji do grafů, které budou rozděleny podle pohlaví respondentů.

Hlavním přínosem budou podrobně rozpracované tréninkové jednotky. Práce neobsahuje ilustrační obrázky ke cvičením, nýbrž podrobně popisuje vybraná cvičení v každém tréninkovém bloku. Prostřednictvím obrázků si uživatel sborníku nemusí postup představit zcela jasně a správně. Zásobník však není striktně určen jen pro Technickou univerzitu v Liberci, ale lze ho uplatnit jako učební pomůcku i na jiných vysokých školách.

První část tvoří rozbor starého magisterského a nového bakalářského programu, dále zde dochází k rozboru obsahu předmětu SPH2.

Ve druhé části prezentuji výsledky dotazníků.

Ve třetí části dochází k realizaci tréninkového procesu. Cvičení v trénincích rozvíjí konkrétní dovednosti jednotlivce. Kladou důraz na prvotní zdokonalení studenta a následné vybudování kolektivu schopného hry. Práce je zakončena popisem vzájemného utkání, což by měl být vrchol naučených dovedností. Samozřejmě basketbal je hra týmová, ale týká se i jednotlivce. Pouhým okem laika bude těžké rozlišit, zda je cvičení mířené na zdokonalení motoriky sportovce, či zda se spíše soustředí na herní projev hráčů jako týmu. Tyto faktory se potkávají a jedná se o drily, které se soustředí na obojí.

2 Cíle a úkoly práce

Cílem práce „*Výuka basketbalu pro studenty oboru tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání na FP TU v Liberci*“ je na základě rozboru současného stavu výuky navrhnout vhodná basketbalová cvičení a jejich rozložení do vyučovacích bloků v rámci výuky předmětu SPH2.

Dílčí úkoly:

- Představení a porovnání minulého a stávajícího studijního programu.
- Provedení rozboru současného stavu výuky SPH2 na FP TU v Liberci.
- Navržení vhodného studijního plánu pro výuku SPH2.
- Vytvoření zásobníku basketbalových cvičení.

3 Studijní plán starého magisterského a nového bakalářského oboru tělesná výchova a sport

Povinný blok B B7401 - TV - Oborový modul 2009/10

Tělesná výchova zahrnuje předměty teoretického i praktického charakteru. Ze starého studijního plánu je zřejmé, že student musí být připraven nejen teoreticky, ale má ovládat rozmanité cviky i různé sportovní hry na všech úrovních – je připraven teoreticky i prakticky. Teoretické znalosti zahrnují předměty znalostního charakteru, praktické jsou naopak více zaměřené na pohyb. Pro úspěšné absolvování pohybově zaměřených předmětů musí student splnit zápočty, které jsou zpravidla sportovního charakteru a zahrnují i něco málo z teorie, většinou se jedná o písemný test. Často se kredity získávají i prostřednictvím konkrétně zaměřených kurzů (lyžařský kurz atd.)

Důležitost praktických předmětů spočívá v tom, že připravuje studenty na jejich budoucí povolání učitele tělesné výchovy. U něho se předpokládá, že cviky i hry dokonale ovládá, ví, proč je zařazuje do výuky a jakým jsou pro žáka přínosem. Nejvyšší nároky na správné předávání motorických dovedností jsou kladeny na vysokoškolské učitele, kteří formují budoucí učitele, ti budou získané znalosti předávat svým žákům na základních školách.

Praktické předměty jsou úzce spjaté s teoretickými znalostmi, protože bez základních kinantropologických, antropomorfických, anatomických a fyziologických znalostí není možné vhodně provádět cviky, např.: bez základních znalostí anatomie pletence ramenního kloubu není možné zvolit vhodnou kompenzaci. To znamená, že bez znalostí z anatomie nebude možné kompenzační cviky provádět kvalitně.

Tím, že se přešlo z magisterského programu na bakalářský (strukturovaný), předpokládá se, že pro nácvik jednotlivých předmětů a sportů bude více času. Dříve byl magisterský obor čtyřletý, kdežto teď je bakalářský obor tříletý a navazuje na něj dvouletý magisterský.

UČITELSTVÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY PRO 2. STUPEŇ ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Povinné studijní předměty

ročník/ semestr	název předmětu	zkratka	garant	doporučené vstupní znalosti	rozsah a ukončení	počet kreditů
1/Z	Úvod do studia tělesné kultury	UTK	KTV	---	1+0 zk	1
1/Z	Anatomie člověka 1	AN1	KTV	---	1+1 z	2
1/Z	Teorie a didaktika gymnastiky 1	GY1	KTV	---	0+3 z	2
1/Z	Teorie a didaktika atletiky 1	AT1	KTV	---	0+2 z	2
1/Z	Teorie a didaktika her 1	HR1	KTV	---	0+2 z	2
1/Z	Kurz lyžování 1	KL1	KTV	---	7 D z	1
1/L	Anatomie člověka 2	AN2	KTV	AN1	1+1 zk	2
1/L	Biomechanika	BIO	KTV	---	1+1 zk	2
1/L	Teorie a didaktika gymnastiky 2	GY2	KTV	GY1	0+2 z	2
1/L	Teorie a didaktika atletiky 2	AT2	KTV	AT1	0+1 z	1
1/L	Teorie a didaktika plavání 1	PL1	KTV	---	0+1 z	1
1/L	Teorie a didaktika her 2	HR2	KTV	---	0+2 z	2
1/L	Základní letní kurz	ZLK	KTV	---	7 D z	1
						21
2/Z	Antropomotorika	ANT	KTV	UTK	2+1 zk	3
2/Z	Teorie a didaktika gymnastiky 3	GY3	KTV	GY2	0+1 z	1
2/Z	Teorie a didaktika atletiky 3	AT3	KTV	AT2	0+1 z	1
2/Z	Teorie a didaktika plavání 2	PL2	KTV	PL1	0+1 z	1
2/Z	Teorie a didaktika her 3	HR3	KTV	---	0+2 z	2
2/Z	Kurz lyžování 2	KL2	KTV	KL1	7 D zk	2
2/L	Fyziologie člověka	FYZ	KTV	AN2	1+1 zk	2
2/L	Teorie a didaktika gymnastiky 4	GY4	KTV	GY3	0+1 z	1
2/L	Teorie a didaktika atletiky 4	AT4	KTV	AT3	1+2 zk	3
2/L	Teorie a didaktika plavání 3	PL3	KTV	---	0+1 z	1
						17
3/Z	Didaktika tělesné výchovy 1	DI1	KTV	---	1+1 z	2
3/Z	Teorie a didaktika gymnastiky 5	GY5	KTV	GY4	1+1 zk	2
3/Z	Teorie a didaktika plavání 4	PL4	KTV	PL1, PL2, PL3	1+1 zk	2
3/Z	Gymnastický kurz	GYK	KTV	GY4	5 D z	1
3/L	Didaktika tělesné výchovy 2	DI2	KTV	DT1	1+1 zk	2
3/L	Fyziologie tělesných cvičení	FTC	KTV	FYZ	1+1 zk	2
3/L	Teorie a didaktika her 4	HR4	KTV	HR1, HR2, HR3	0+2 zk	2
						13
4/Z	Zdravotní tělesná výchova 1	ZD1	KTV	AN2	1+1 z	2
4/Z	Dějiny tělesné kultury	DTK	KTV	---	1+1 zk	2
4/Z	Psychologie tělesné výchovy	PSY	KTV	---	2+0 zk	2
4/L	Sportovní příprava mládeže	SPM	KTV	ANT	0+1 z	1
4/L	Zdravotní tělesná výchova 2	ZD2	KTV	ZD1	1+1 zk	2
4/L	Tělovýchovné lékařství a traumatologie	TRA	KTV	FTC	1+1 zk	2
						11

Pro další pokračování ve studiu je nutné do konce zkuškového období 1. semestru úspěšně absolvovat předmět Anatomie člověka 1 (KTV/AN1).

Obr. 1 – Povinné studijní povinnosti (Kopáčková, 2006, s. 40).

Povinný blok, bakalářský obor, B 7401 - TV - povinné předměty - verze 2010/11

Předměty zaměřené teoreticky:

Anatomie člověka 1, Historie tělesné kultury, Úvod do studia Kinantropologie, Anatomie člověka 2, Kondiční programy, Základy biomechaniky, Antropomotorika, Fyziologie člověka, Teorie a didaktika sportovního tréninku, Fyziologie tělesných cvičení, Metodologie výzkumu a Psychologie pohybových aktivit. Toto jsou předměty zachované ze starého studijního programu a přibyly Obecná kineziologie a Didaktika tělesné výchovy.

Cílem zařazením předmětu „Obecná kineziologie“ a „Didaktika tělesné výchovy“ je rozvíjet schopnost budoucích učitelů organizovat a vhodně aplikovat učební metody a postupy v praxi již během bakalářského studia.

Předměty zaměřené prakticky jsou:

Gymnastika 1, Lyžování 1, Sportovní a pohybové hry 1, Atletika 1, Gymnastika 2, Turistika a sporty v přírodě, Atletika 2, Gymnastika 3, Lyžování 2, Plavání 1, Plavání 2, Sebeobrana, Sportovní a pohybové hry 2, Plavání 3, Sportovní a pohybové hry 3. K těmto vyučovaným předmětům přibyl předmět Sportovní a pohybové hry 4 (florbal).

FP TUL 2011/2012	Informace o fakultě a studiu FYZIKA GEOGRAFIE CHEMIE INFORMATIKA MATEMATIKA SPECIALIZACE V PEDAGOGICE TĚLESNÁ VÝCHOVA A SPORT	STUDIUM PREZENČNÍ	3leté Bc.
---------------------	---	----------------------	--------------

TĚLESNÁ VÝCHOVA SE ZAMĚŘENÍM NA VZDĚLÁVÁNÍ

B 7401 - TV - povinné předměty - verze 2010				Počet kreditů: 61		
Kat./Zkr.	Název předmětu	Kred.	Rozsah Př+Cv+Se	Zp.zak.	Roč.	Sem.
KTV/ANA1	Anatomie člověka 1	2	1+1+0	Zp	1	Z
KTV/GYM1E	Gymnastika 1	2	0+3+0	Zp	1	Z
KTV/HTK	Historie tělesné kultury	2	1+1+0	Zp,Zk	1	Z
KTV/LY1	Lyžování 1	2	0+7D+0	Zp	1	Z
KTV/SPH1	Sportovní a pohybové hry 1	2	0+2+0	Zp	1	Z
KTV/USK	Úvod do studia kinantropologie*	2	2+0+0	Zk	1	Z
KTV/ANA2	Anatomie člověka 2	3	1+1+0	Zp,Zk	1	L
KTV/ATL1	Atletika 1	2	0+2+0	Zp	1	L
KTV/GYM2	Gymnastika 2	2	0+2+0	Zp	1	L
KTV/KOP	Kondiční programy	2	0+2+0	Zp	1	L
KTV/TSP	Turistika a sporty v přírodě	2	0+7D+0	Zp	1	L
KTV/ZBIE	Základy biomechaniky	2	1+1+0	Zp	1	L
KTV/ANTB	Antropomotorika	4	2+1+0	Zp,Zk	2	Z
KTV/ATL2	Atletika 2	2	0+2+0	Zp	2	Z
KTV/GYM3	Gymnastika 3	2	0+2+0	Zp	2	Z
KTV/LY2	Lyžování 2	3	0+7D+0	Zp,Zk	2	Z
KTV/PLA1	Plavání 1	1	0+1+0	Zp	2	Z
KTV/FYZ	Fyziologie člověka	2	1+1+0	Zp,Zk	2	L
KTV/PLA2	Plavání 2	1	0+1+0	Zp	2	L
KTV/PPA	Psychologie pohybových aktivit	2	1+1+0	Zp,Zk	2	L
KTV/SPH2	Sportovní a pohybové hry 2	2	0+2+0	Zp	2	L
KTV/FTC	Fyziologie tělesných cvičení	2	1+1+0	Zp,Zk	3	Z
KTV/MEVE	Metodologie výzkumu	2	1+1+0	Zp	3	Z
KTV/PLA3E	Plavání 3	2	0+2+0	Zp	3	Z
KTV/SPH3E	Sportovní a pohybové hry 3	2	0+2+0	Zp	3	Z
KTV/DI1	Didaktika tělesné výchovy 1	2	1+1+0	Zp	3	L
KTV/KINE	Obecná kineziologie	2	1+1+0	Zp	3	L
KTV/SPH4E	Sportovní a pohybové hry 4	2	0+2+0	Zp	3	L
KTV/SPT	Teorie a didaktika sportovního tréninku	3	1+2+0	Zp,Zk	3	L

*Součástí předmětu Úvod do studia kinantropologie je úvodní soustředění studentů prvního ročníku, které se uskuteční před zahájením výuky, a vstupní sportovní prohlídka.

Pozn. Pro další pokračování ve studiu je nutné do konce zkuškového období 1. semestru úspěšně absolvovat předmět Úvod do studia kinantropologie (KTV/USK).

Obr. 2 – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělání (Kopáčková, 2006, s. 67).

4 Charakteristika SPH 2

Předmět je vyučován v letním semestru druhého ročníku studia v rozsahu jednoho bloku týdně. Syllabus pro splnění předmětu zůstává stejný. Způsob zakončení předmětu je zápočtem skládajícím se z úspěšného složení testu týkajícího se pravidel a historie basketbalu a následující splnění praktických dovedností.

Podmínky pro udělení zápočtu – praktická část: 1) Střelba deseti trestných hodů. 2) Zakončení dvojtaktem z P a L strany, vždy po pěti pokusech z každé strany. Z dvaceti střeleckých pokusů (th a dvojtakty) musí muži nasbírat dvanáct úspěšných pokusů, ženy deset.

4.1 Současný syllabus předmětu SPH2

Obsah předmětu:

Cvičení: (14 dvouhodinových lekcí)

1. Úvodní hodina. Hodnocení herní způsobilosti studentů. Seznámení se zápočtovými požadavky.
2. Herní činnosti jednotlivce – uvolňování bez míče. Rozskok. Rychlý protiútok a kombinace založené na početní převaze útočníků.
3. Herní činnosti jednotlivce – uvolňování s míčem na místě a v pohybu, zahájení a ukončení driblinku. Krytí útočníka s míčem na místě a v pohybu. Osobní obranný systém. Rozhodování – systém dvou rozhodčích.
4. Herní činnosti jednotlivce – přihrávání na místě a v pohybu. Herní kombinace založené na akci hod' a běž. Těsná osobní obrana a osobní obrana s odstupováním - rozdíl a jejich střídání.
5. Opakovací hodina. Utkání. Rozhodování – systém dvou rozhodčích. Hodnocení herní způsobilosti studentů.
6. Střelba na místě a v pohybu, různé způsoby střelby, střelba z různých vzdáleností. Krytí útočníka po střelbě. Obranný trojúhelník.
7. Herní kombinace založené na clonění. Herní kombinace založené na přebírání a proklouzávání.
8. Opakování nejméně zvládnutých činností. Hra proti zónovým obranám.
9. Kombinované obranné systémy. Odstupování, zdvojování.

10. Utkání. Hodnocení herní způsobilosti studentů. Hodnocení rozhodování. Střídání jednotlivých druhů obran.
11. Kondiční příprava v basketbalu. Utkání s hodnocením rozhodčích.
12. Seznámení se zápisem a časomírou. Utkání.
13. Hodnocení herní způsobilosti. Hodnocení rozhodčích.
14. Zápočtová hodina. Písemný test z teorie basketbalu. Praktické testy. (Studijní agenda TUL 2012).

Cíl předmětu: „Výuka je zaměřena na teoretické i praktické zvládnutí učiva basketbalu. Jedná se především o herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy a pravidla basketbalu. Součástí výuky je i rozhodování.“ (Studijní agenda TUL 2012).

4.2 Nová struktura výuky SPH2

Jako student třetího ročníku mám zkušenosti s výukou tohoto předmětu a musím říci, že systém výuky mě velice překvapil.

Díky mým letitým zkušenostem z týmu TJ Slovan Mariánské Lázně (2. liga), kde jsem se výborně naučil basketbalovým základům pod vedením trenéra Romana Geza, a později týmu BK Kondoři Liberec (1. liga), kde jsem mohl basketbalově růst, jsem schopen sestavit vhodný tréninkový plán, který je daleko přehlednější a více se soustředí na práci s hráči než na teoretické znalosti, které nejsou v praxi učitelů (absolventů bakalářského studia) až tak využívány.

Návrh obsahu předmětů:

Cvičení: (14 dvouhodinových lekcí)

1. Pravidla basketbalu (přednáška)
2. Úvodní hodina
3. Driblink
4. Přihrávka
5. Dvojtakt
6. Střelba trestných hodů
7. Jeden na jednoho
8. Střelba z dvoubodové vzdálenosti

9. Střelba z tříbodové vzdálenosti
10. Útočné systémy
11. Osobní a zónová obrana
12. Rychlý protiútok
13. Utkání
14. Plnění zápočtových požadavků

První blok je tedy věnován přednášce o základních basketbalových problematikách dále je věnován představení základních pravidel (podrobněji v kapitole 5). Posloupnost hodin sleduje trend, který počítá s nulovou basketbalovou motorikou studentů. Ti se samozřejmě musí nejdříve naučit driblovat s míčem (1. hodina – Driblink), poté mohou přejít k přihrávání (2. hodina – Přihrávka), pak už je čas na nácvik dvojtaktů (3. hodina – Dvojtakt) atd. Seznam je utvořen tak, že postupně formuje hráče z nulové basketbalové motoriky k lepšímu, a tudíž je velice účinný. Při hodině 13. (Utkání) je skvělá příležitost na zhodnocení celého programu, bude zjevné, zda jsou hráči dobře basketbalově připraveni projít celým utkáním, a tudíž plnit i všechny basketbalové dovednosti, kterým se naučili v hodinách SPH2 dle nového rozpisu hodin. V poslední, čtrnácté hodině, se plní pouze zápočtové požadavky.

5 Provedení rozboru současného stavu výuky SPH2 na TU v Liberci.

Pro zjištění současného stavu výuky jsem zvolil dotazník. Ten jsem rozdál studentům, kteří mají tento předmět letos zapsaný. Cílem dotazníku bylo zjistit, jak jsou studenti s výukou spokojeni, zda je pro ně přínosná. Zkoumal jsem i to, jestli studenti mají s čím porovnávat z dřívější doby.

Dotazník jsem rozdál celkem 49 respondentům a vrátilo se mi zpět 49 dotazníků. Rád bych zmínil, že stoprocentní návratnost je ojedinělá, až vzácná. Pro tento výzkum byl nejvhodnější zavřený typ dotazníku. Respondenti tedy pouze zaškrtovali nabízené odpovědi, nic nerozepisovali.

Respondenti odpovídali celkem na sedm otázek.

Zjišťoval jsem, jestli se nějakým podstatným způsobem liší náhled mužů a žen. Věk respondentů není nižší než 20 let, jelikož respondenti mého dotazníku byli vysokoškolští studenti.

První otázka se skládala ze dvou částí. První část zkoumala dosavadní zkušenosti s tímto sportem – tedy to, jak kvalitně a hluboce mohou studenti posoudit probíhající výuku. Pokud respondenti provozovali aktivně basketbal alespoň jednu sezónu před nástupem do kurzu SPH2, následovala doplňující otázka, která měla zjistit, jestli tento předmět absolvuje více studentů s předchozími zkušenostmi s tímto sportem, nebo více studentů, kteří jej neprovozovali více jak čtyři roky (neměli výuku basketbalu na střední škole, ani jako zájmový kroužek).

Druhá otázka zjišťuje, zda se naučili novým dovednostem či pravidlům hry. Zařadil jsem ji proto, abych mohl porovnat spokojenost studentů s předmětem se spokojeností z minulého roku, kdy vedl výuku jiný učitel, a kterou jsem absolvoval.

Další otázka zkoumala spokojenost s předmětem a jeho přínosem.

Ve čtvrté otázce se respondentů ptám, jestli se jim zdá tempo výuky příliš rychlé a obsáhlé, nebo s ním jsou spokojeni. Předpokládám, že studentům, kteří nemají větší předchozí zkušenosti s tímto sportem, bude tempo připadat možná rychlé. Tato otázka odpovídá i částečně na to, jestli bude potřeba změnit či upravit studijní plán a náplň jednotlivých hodin. Pokud tomu tak bude, bylo by vhodné zvážit zařazení mého rozdělení hodin a jednotlivých cvičení na získávání dílčích dovedností.

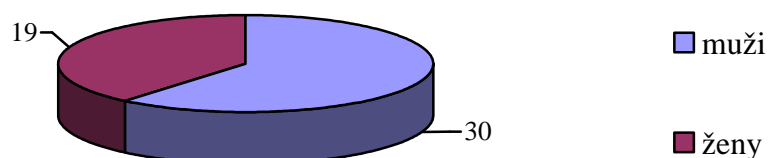
Poslední otázka má zjistit, zda je tempo a obsah výuky opravdu tak rozsáhlý, že pro studenty není snadné zápočet získat.

5.1 Výsledky dotazníků

Zjištěné informace jsou primárně rozděleny podle pohlaví respondentů. Zvláště zkoumám názory mužů a názory žen. Předpokládám, že ženy by měly mít plán tréninků rozvržený trochu jinak než muži. Jejich výkony nejsou zdaleka tak vysoké jako u mužů. Nový tréninkový plán již počítá s různou škálou fyzické a motorické zdatnosti studentů, tudíž by se podle nového plánu již nemusely dělat rozdíly mezi nejslabšími a nejsilnějšími studenty. Podle nového tréninkového plánu by poté měly být hodiny koncipovány tak, aby se zdokonalilo a zapojilo co největší množství studentů.

Počet respondentů odpovídá reálnému počtu studentů, kteří si v letním semestru akademického roku 2011/2012 zapsalo předmět SPH2. Tento předmět je vyučován dvakrát týdně s časovou dotací jeden a půl hodiny na blok předmětu. Studenti jsou rozděleni do dvou smíšených skupin.

Rozdělení studentů podle pohlaví.



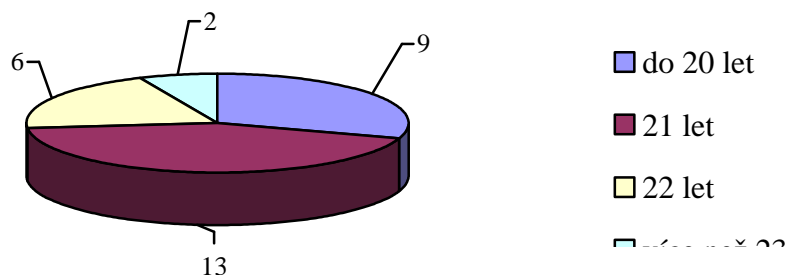
Graf 1 – Rozdělení studentů podle pohlaví

První graf rozděluje respondenty předmětu podle pohlaví. Výuku SPH2 tedy navštěvuje víc mužů než žen.

5.2 Muži

Jako první jsem zkoumal odpovědi mužů.

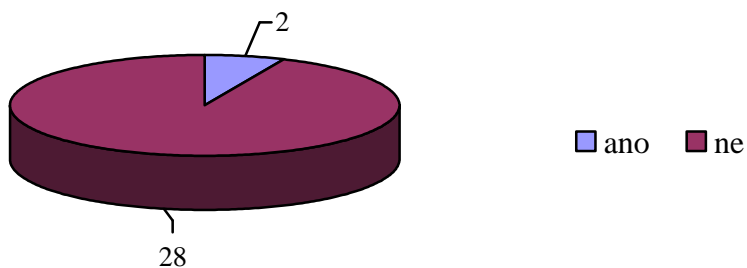
1. Věk mužů



Graf 2 – Muži - věk

Z první otázky jsem zjistil, že největší zastoupení má věková kategorie dvacet jedna let. To odpovídá studentům druhého ročníku, kteří by měli předmět splnit v letním semestru druhého ročníku.

2. Provozovali jste aktivně basketbal, minimálně po dobu jedné sezóny, před nástupem do kurzu SPH2?



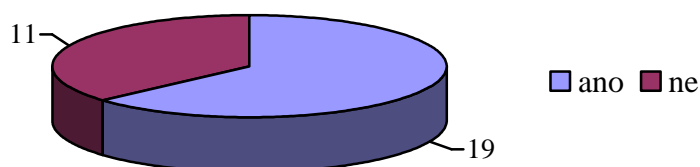
Graf 3 – Muži - provozovali jste aktivně basketbal

Ze sebraného materiálu jsem zjistil, že se sportem basketbal od základní školy nesetkalo 93,3 % studentů.

Pouze 6,7 % studentů se s basketbalem setkalo, ovšem nezkoumal jsem, jak často a jak intenzivně. Tito studenti se basketbalu věnují soustavně a aktivně.

Z toho vyplývá, že je třeba výuku přizpůsobit většině, která bude potřebovat nižší tempo než profesionální hráči. K hodině je tedy třeba přistupovat tak, jako kdybych na ní měl úplně začátečníky, a přizpůsobit tomu jak náplň hodin, tak i tempo.

3. Naučili jste se během výuky SPH2 něco nového?



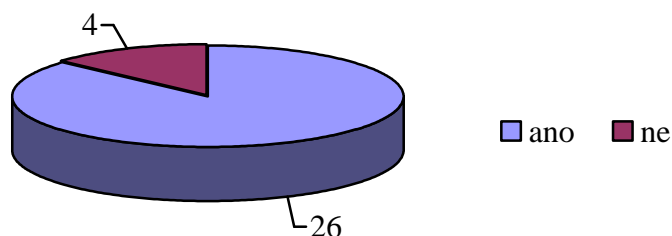
Graf 4 – Muži - přínos během výuky SPH2

Většina studentů uvádí, že se i přes rychlé tempo výuky naučili něco nového. Více než 63 % studentů tedy uvedlo, že si z hodin určité nové znalosti odnesli. Z dotazníku ovšem nelze posoudit, jak hluboké, trvalé a správné tyto znalosti a dovednosti jsou.

Pokud se svými získanými znalostmi a dovednostmi není spokojena více než třetina, je nutno tréninkový plán hodin přepracovat. Jako budoucí učitelé by studenti měli hru ovládat dokonale a bez problémů. Neměli by mít mezery v taktice, způsobu řešení herních situací či pravidlech hry. Je tedy nutné zaměřit se spíše na základní drily a ty by měli ovládat dokonale, jelikož tyto nabyté zkušenosti mají v budoucnu předat svým žákům.

Z toho vyplývá, že výuka SPH2 musí být uzpůsobena tak, aby se do hloubky naučili precizně základy všech těchto sportů, nejenom basketbalu.

4. Byla pro Vás výuka SPH2 přínosem?



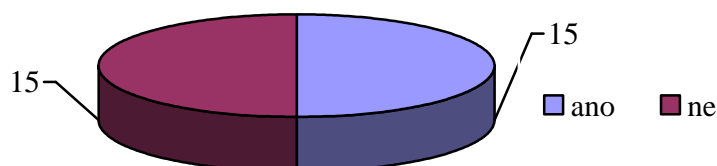
Graf 5 – Muži - přínos výuky SPH2

Bylo by dobré zjistit, v čem konkrétně přínos hodiny pro studenty spočíval. Co si z hodin odnesli a co hodnotili jako nejlepší činnost nebo největší přínos. Dvacet šest respondentů odpovědělo, že výuka byla přínosná.

Po ústní rozmluvě se studenty jsem zjistil, že nejlépe byl hodnocen závěr hodiny, kdy se zařazoval praktický nácvik hry pět na pět. Tento nácvik hodnotili jako nejpřínosnější a nejúčinnější při výuce. Tato praktika se zcela shoduje s mým novým tréninkovým plánem basketbalu. Tato metoda utužuje kolektiv a hráči si mohou hru prakticky nacvičovat, i když jsou mezi nimi velké výkonnostní rozdíly. Metoda přímé hry se ukázala nejpřínosnější hlavně pro slabší hráče, kteří se mnoho naučí od soupeřů či spoluhráčů, kteří hru ovládají motoricky lépe.

Z předchozího grafu můžeme vyvodit, že se více než devadesát procent studentů s basketbalem od základní školy nesešlo. Pokud tedy do hodiny SPH2 přišli s nulovými znalostmi a dovednostmi, nutně si z nich museli odnést alespoň malé základy. Vždy to pro konkrétního jedince byl prokazatelně přínos. Jak velký a co konkrétně z hodin pak ovládají, se můžeme pouze domnívat.

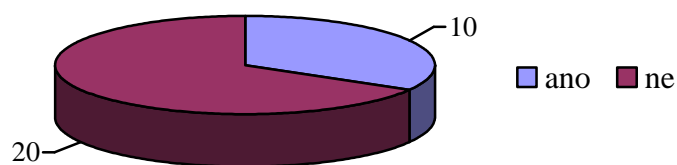
5. Pripadá vám tempo výuky rychlé a obsáhlé?



Graf 6 – Muži - tempo výuky

Muži se v otázce tempa výuky zcela jednoznačně nepřiklonili více ani k jedné variantě. Polovina si myslí, že je tempo výuky v pořádku a odpovídá nárokům vysokoškolského studia. Ženy tuto otázku hodnotily jednoznačněji.

6. Jsou požadavky ke splnění zápočtu těžké?



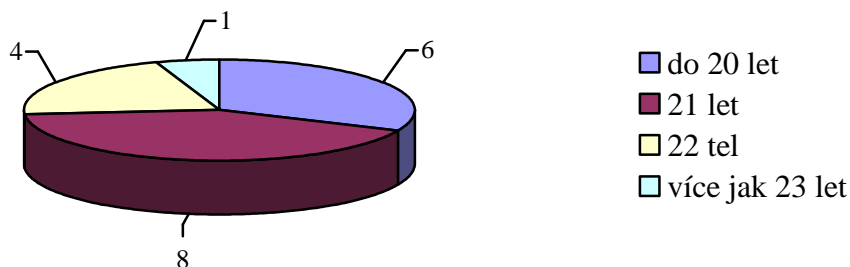
Graf 7 – Muži - požadavky ke splnění zápočtu

Mužům nepřípadaly požadavky na úspěšné zakončení zápočtu těžké. Dvě třetiny si myslí, že jsou požadavky adekvátní a přiměřené. Hodnotili především fyzickou náročnost ke zvládnutí předmětu.

Bylo by vhodné na konci semestru u každého předmětu zařadit krátký dotazník, který zjistí, s čím byli studenti spokojeni a co by naopak změnili. Učitel by měl tak zpětnou vazbu své výuky a mohl by ji neustále zdokonalovat.

5.3 Ženy

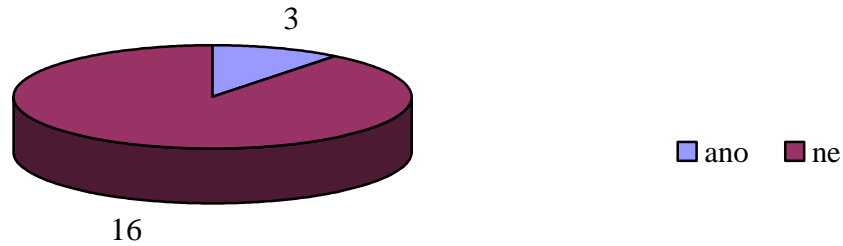
1. Věk žen



Graf 8 – Ženy - věk

Nejvíce dotazovaných žen bylo ve věku dvacet jedna let. Je tomu stejně jako u dotazovaných mužů. Opět to přisuzuji tomu, že věk odpovídá studentům druhého ročníku, kteří by měli předmět splnit v letním semestru druhého ročníku.

2. Provozovali jste aktivně basketbal minimálně po dobu jedné sezóny před nástupem do kurzu SPH2?



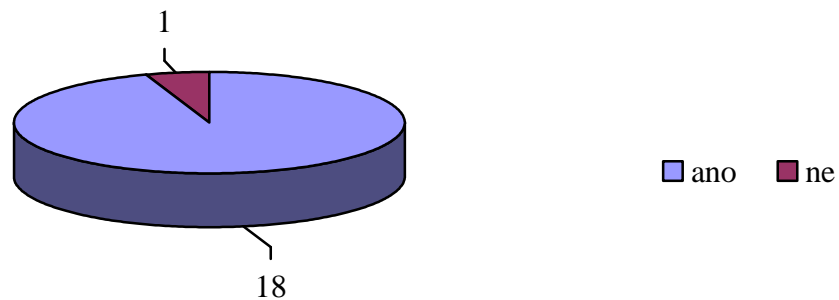
Graf 9 – Ženy - provozovali jste aktivně basketbal

Z dotazovaných žen uvedlo, že se pouze tři aktivně věnovaly basketbalu před tím, než se přihlásily na předmět SPH2. V poměru aktivních dotazovaných hráčů je více žen než mužů.

Pořád ovšem zůstává větší skupina studentů, kteří basketbal hráli naposledy na základní škole. Proto je potřeba věnovat zvýšenou pozornost základním nácvikům hry a drilovat ty nejdůležitější motorické dovednosti.

Hráči, kteří ovládají lépe určité dovednosti, mohou být použiti jako figuranti pro správné provedení probírané problematiky a cvičení. Snáz ukážeme problematiku a chyby na studentu, než na sobě - učitel by nikdy neměl sloužit jako figurant, vždy by si měl vybrat nejschopnějšího hráče a na něm cvičení demonstrovat.

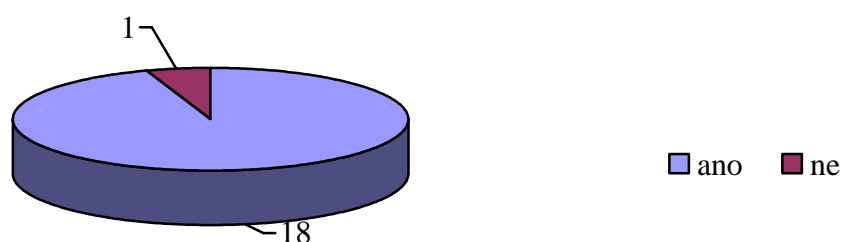
3. Naučili jste se během výuky SPH2 něco nového?



Graf 10 – Ženy - přínos během výuky SPH2

Stejně jako ve třetí otázce u mužů i zde ženy uvádí, že pro ně kurz SPH2 byl přínosný a naučily se v něm něco nového. Nastává tu stejná problematika jako u mužů – co konkrétního si z výuky odnesli a co nového se naučili a do jaké míry to bylo přínosem.

4. Byla pro vás výuka SPH2 přínosem?



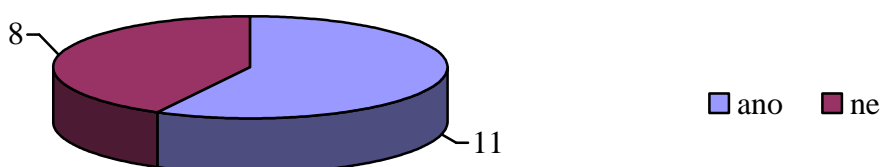
Graf 11 – Ženy - přínos výuky SPH2

I v této otázce se ženy s muži shodují, opět pro ně byly hodiny přínosné. Znovu musíme konstatovat, že většina hráček do hodin přišla bez předchozích hráčských znalostí a dovedností. Musely se tedy něco nového naučit a z hodin si odnést nějaké poznatky.

Stejně jako u mužů nevíme, do jaké hloubky jsou jednotlivé motorické dovednosti naučeny v dostatečné míře a správně. Je tedy nutné postupovat od základních motorických dovedností ke složitějším úkonům. Učitel si musí vždy ověřit, že všichni studenti probraný cvik ovládají, aby mohl ve výuce pokračovat dál.

Podle současného studijního plánu je nevhodné zařazovat hned v prvních hodinách např.: rychlý protiútok a kombinace založené na početní převaze útočníků (dle současného sylabu druhá hodina). Krytí útočníka s míčem na místě a v pohybu. Osobní obranný systém (dle sylabu třetí hodina). Naopak bych zvolil postup od basketbalových prvků ke složitějším. Problematické útočných a obranných systémů bych se věnoval až později.

5. Připadá vám tempo výuky příliš rychlé a obsáhlé?

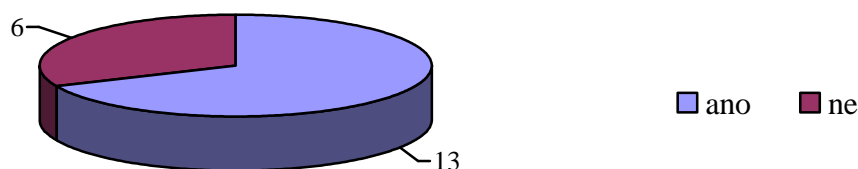


Graf 12 – Ženy - tempo výuky

Ženy by volily tempo výuky spíše pomalejší, aby měly více času na procvičení a zdokonalení se ve všech jednotlivých cvicích. Opět je tu apel na pomalejší tempo výuky a na rozdělení cviků tak, aby se postupovalo od nejjednodušších k nejsložitějším.

Některé postupy výuky, zvolené v současném sylabu, by se mohly vypustit a vznikl by tak prostor pro nácvik základních cviků, od kterých se odvíjí ty složitější.

6. Jsou požadavky ke splnění zápočtu těžké?



Graf 13 – Ženy - požadavky ke splnění zápočtu

Ženám se zdálo získání zápočtu daleko těžší než mužům. Vzhledem k tomu, že kurz navštěvuje mnoho žen, stálo by za zvážení, zda nejsou podmínky pro studenty moc náročné. Případně rozdělit výuku pro ženy a pro muže zvlášť.

6 Časové rozdělení a náplň hodin

Tato kapitola se zabývá náplní hodiny z hlediska rozdělení času a obsahu jednotlivých hodin.

6.1 Časové rozdělení.

Devadesátí minutový blok obsahuje různou variaci basketbalových cvičení a drilů. Trenér si na začátku každé hodiny vede prezenci a rozdělí čas, který má k dispozici, do tří bloků:

A) Zahřívací segment

- Má celkem pět částí:
- 1) průpravné hry na zahřátí
 - 2) dynamický strečink
 - 3) průpravná hra
 - 4) doprotažení

Zahřívací část zabere celkem třicet pět minut.

B) Hlavní segment

Každá hodina má svůj specifický obsah (průpravná cvičení), který se snaží věnovat problematice nácviku hry, který bude trvat dvacet pět minut.

C) Závěrečný segment

Během simulovaného utkání trenér věnuje pozornost aplikaci průpravných cvičení. Po hře je nutné zařadit kompenzaci. Na závěrečný blok zbývá třicet minut.

6.2 Náplň hodiny

Celá náplň hodin slouží k rozvoji fyzickému, ale i psychickému. Rozvíjí se nejen hráči, ale i trenér. Předchozí tvrzení můžeme aplikovat na didaktickém trojúhelníku, kdy na sebe působí vzájemné interakce, a to žák (jako hráč), učitel (jako trenér) a učivo, které představuje herní činnost (Velenský, 2005, s. 9). Tyto tři jednotky na sebe vzájemně působí se záměrem zdokonalení se ve fyzickém, didaktickém i herním výkonu.

Náplň hodiny má stejné části jako časové rozdělení.

Jak Velenský uvádí ve své knize „*Průpravné hry*“, je nejefektivnější střídat aplikované činnosti: „*Podle působnosti aplikovaných činností a činnostního zatěžování*

lze vymezit čtyři hlavní součásti tréninkového procesu: nácvik, herní trénink, kondiční trénink a regeneraci.“ (Velenský, 2005, s. 9).

A) Zahřívací segment

Jeho hlavním cílem je dostat hráče do tempa, aby byli schopni čelit následnému plnému zatížení. Proto zařazují zahřívací segment do každé hodiny před hlavním a závěrečným segmentem.

„Každému sportovnímu výkonu předchází rozcvičení, jehož cílem je příprava svalstva, oběhového a dýchacího aparátu na následný pohybový výkon. Rozcvičení vytváří optimální souhru funkcí, zkracuje dobu prodlev pohybových reakcí, brání poškození svalových vláken, zejména z chladu, zlepšuje koordinaci celkový výkon. Protahovací cvičení neboli strečink se v posledních letech stala nedílnou součástí, sportovního tréninku. Je možné ho zařadit do všech částí tréninkové jednotky.“ (A-Florbal 2008).

„Základní každodenní strečink je nezbytnou součástí přípravy všech sportovců.“ (Tobiasová, aj. 1999, s. 22).

Současný basketbal je útočný, vyžaduje rychlost a velkou fyzickou připravenost, a proto došlo ke změně protažení před hlavní náplní tréninku. Převládá strečink dynamický. Charakterizuje se tím, že nejdříve jsou zařazena cvičení na rozběhání, a poté se přistupuje k atletické abecedě a jiným prvkům, které jsou prováděny v pohybu. Po rozběhání následuje doprotažení.

„Jedním z cílů strečinku je zlepšit svalové napětí, obnovit tělesnou rovnováhu a dosáhnout dokonalejší fyzické kondice a zlepšení zdravotního stavu.“ (Tobiasová, aj. 1999, s. 122).

Strečink můžeme rozdělit na:

1) Dynamický

Do nedávné doby, přibližně tak před deseti lety, se takřka bez výjimky aplikovalo protažení statické, poté přišlo rozběhání. Dnes je trendem přejít k dynamickému protažení v úvodu hodiny. Aplikovat statický strečink doporučuji v závěru hodiny.

Dynamický strečink (protažení) využívá pohyby velkého rozsahu. Je charakteristický kratším trváním ve výdrži a vícenásobným opakováním polohy. Tento typ strečinku je zařazován hlavně v rozcvičení (Fialová, 2004, s. 31).

Kvalitní protažení eliminuje šance na natažení, natržení či přetržení svalů. Proto dynamický strečink zařazují po dvou průpravných cvičeních (v zahřívacím segmentu) v každé hodině.

2) Statický (Zimula, 2008)

Doprotážení hráči uskuteční již po třetím průpravném cvičení (v prvním segmentu) v každé hodině, to navodí kompletní svalovou připravenosti hráčů na fyzický výkon.

B) Hlavní segment

Obsahuje cvičení, která se zabírají tématem jednotlivých hodin (střelba trestných hodů, týmová obrana, rychlý protiútok, apod.). Vybraná cvičení podrobněji popisují v jednotlivých hodinách.

Cvičení zařazená v tomto segmentu jsou klíčem k růstu basketbalových dovedností hráčů.

C) Závěrečný segment

Tvoří skloubení hry a kompenzace. Při hře trenér sleduje všechny basketbalové prvky a maximální pozornost věnuje věcem probíraným v hlavní náplni tréninku.

Závěrečná kompenzace je charakteristická delším setrváním v jedné protahovací poloze, často je doporučena po fyzické námaze (Fialová, 2004, s. 31). Tento druh strečinku vhodně zařadím na závěr celé tréninkové jednotky (kompenzace se uskuteční po odehrání hry pět na pět v závěrečné části třetího segmentu).

Při závěrečné kompenzaci hráči nesmí překračovat práh bolesti a měli by se vyhnout snaze zvyšovat svůj rozsah pohybu. Jakákoliv bolest během strečinku nemá pozitivní dopad.

7 Basketbalová pravidla

„Basketbal patří mezi nejrozšířenější sportovní hry na světě a jeho pravidla se řadí mezi nejsložitější a nejrozsáhlejší. Pravidla basketbalu jsou nejčastěji se měnící, což souvisí s jeho vývojem a se snahou zatraktivnit ho pro širokou veřejnost.“ (Basketbalový klub Telč, 2011).

Pro přehlednost uvádím i stručná pravidla basketbalu, která pochází z knižního zdroje (Velenský, 1999). Pravidla v této kapitole cituji doslovně (5.1. – 5.15). Kde se v knize uvádí:

7.1 Rozměry a vybavení

7.1.1 Hřiště

Hřiště má obdélníkový tvar, tvrdý povrch a nesmí na něm být žádné překážky. Pro hlavní oficiální soutěže FIBA a pro nově konstruovaná hřiště, jsou rozměry 28 m na délku a 15 m na šířku. Pro všechny ostatní soutěže mají právo příslušné orgány FIBA schválit stávající hřiště s rozměry minimálně 26 m na délku a 14 m na šířku. Výška stropu musí být nejméně 7 m.

7.1.2 Čáry

Všechny čáry musí být nakresleny stejnou barvou (přednostně bílou), šířky 5 cm a jasně viditelné. Čára trestného hodu je rovnoběžná s koncovou čarou a vzdálena 5,8 m a je dlouhá 3,6 m. Území trestného hodu jsou vymezená území rozšířená do hřiště o půlkruhy poloměru 1,8 m, jejichž středy jsou ve středu čar trestných hodů. Středový kruh je vyznačen ve středu hřiště a má poloměr 1,8 m.

7.2 Vybavení

Desky a konstrukce košů. Rozměry desek jsou 1,80 m horizontálně a 1,05 m vertikálně. Všechny čáry na deskách jsou nakresleny následovně:

1. bílou barvou, je-li deska průhledná,
2. černou barvou ve všech ostatních případech,
3. 5 cm široké.

7.2.1 Koš

Koš je skládá z obroučky a sítě. Obroučka - tuhá ocel s vnitřním průměrem 45 cm, oranžová. Kov obroučky má průměr minimálně 1,6 cm a maximálně 2,0 cm. Síťka - rovnoměrně připevněná k obroučce ve 12 bodech. Je více než 40 cm a méně než 45 cm dlouhá.

7.2.2 Míč

Míč musí mít schválenou jednotnou oranžovou barvu. Musí mít 8 tradičně tvarovaných panelů a černé rýhy. Musí být nahuštěn vzduchem tak, aby při spuštění na hrací plochu z výšky 1,80 m, vyskočil do výšky 1,20 m až 1,40 m. Obvod míče nesmí být menší než 74,9 cm a větší než 78 cm. Nesmí vážit méně než 567 g a více než 650 g.

7.3 Rozhodčí

Rozhodčí jsou první a druhý rozhodčí, kterým asistují rozhodčí u stolku a komisař, je-li přítomen.

7.3.1 První rozhodčí: práva a povinnosti

Přezkouší a schválí všechna zařízení. Nepřipustí, aby některý z hráčů měl na sobě předměty, které mohou způsobit zranění. Vyhazuje míč při rozskoku ve středovém kruhu. Má právo zastavit utkání. Má právo rozhodnout o všem, co není výslovně uvedeno v pravidlech. Žádný rozhodčí nemá právo zpochybňovat nebo zrušit rozhodnutí druhého rozhodčího.

7.4 Družstva

Každé družstvo se skládá ze 12 hráčů pro každé utkání. Z kapitána, kterým bude jeden z členů družstva, oprávněných hrát. Z nejvíce pěti osob doprovázejících se speciální odpovědností.

7.5 Hráči

Na hřišti je z každého družstva pět hráčů, kteří mohou být střídáni. Dres hráčů se skládá z: triček jednotné dominantní barvy, stejné vpředu a vzadu. Všichni hráči musí mít založená trička dovnitř trenýrek v průběhu celého zápasu. Čísla hráčů pro národní

soutěže jsou dovoleny jedno nebo dvouciferné. Pro FIBA soutěže je dovoleno číslování od 4 do 15 čísel.

Není povoleno následující: ochranná zařízení, kryty nebo vyztužovací podpěry prstů, ruky, zápěstí, lokte nebo předloktí zhotovené z kůže, umělé hmoty, různé umělé hmoty, kovu nebo jiné tvrdé substance, dokonce, i když jsou pokryty měkkým polštářem. Výstroj, která by mohla říznout, nebo odřít (nehty musí být krátce ostříhány). Ozdoby hlavy, pokrývky hlavy a šperky.

Povoleno je následující: Ochranná výbava ramen, horní části paže, stehen nebo dolní části nohy, je-li materiál pokryt tak, že to není nebezpečné ostatním hráčům. Nákolenky, jsou-li náležitě kryty. Chránič zlomeného nosu, i když je vyroben z tvrdého materiálu. Brýle, nejsou-li nebezpečné pro ostatní hráče. Čelenky, maximálně 5 cm široké.

7.5.1 Kapitán

Kapitán je hráč, který je představitelem družstva na hřišti. Může komunikovat s rozhodčím během utkání a žádat informace. Kapitán může jednat jako trenér.

7.6 Trenér

Trenér nebo jeho asistent jsou jedinými zástupci družstva, kteří mohou komunikovat s rozhodčími u stolku během hry. Nejméně 20 minut před plánovaným začátkem utkání předávají trenéři zapisovateli seznam jmen a čísel členů družstva, jméno kapitána, trenéra a asistenta. Pouze trenér nebo jeho asistent mohou vyžádat oddechový čas.

7.7 Předpisy hry

7.7.1 Hrací doba, nerozhodný výsledek a prodloužení

Utkání se skládá ze 4 období po 10 minutách. Přestávky mezi prvním a druhým, třetím a čtvrtým obdobím a před každým prodloužením trvají 2 minuty. Přestávka mezi poločasy je 15 minut. Je-li stav utkání nerozhodný po uplynutí čtvrtého období, utkání pokračuje prodloužením o 5 minut nebo tolikrát 5 minut, kolik je nutno k rozhodnutí utkání.

7.8 Začátek utkání

Pro všechna utkání platí: domácí družstvo bude mít lavičku a vlastní koš po levé ruce stolku zapisovatele (bráno při pohledu do hřiště). Dohodnou-li se družstva jinak, pak toto pravidlo může ignorovat. Před prvním a třetím obdobím mají družstva právo se rozcvičovat. Utkání oficiálně začíná rozskokem ve středovém kruhu. Utkání nemůže začít, jestliže jedno z družstev nemá na hřišti 5 hráčů připravených ke hře.

7.9 Stav míče

Míč může být buď živý, nebo mrtvý. Míč se stane živým, když během rozskoku je míč dovoleně udeřen skákajícím hráčem. Během trestného hodu rozhodčí předá míč hráči. Při vhazování je míč k dispozici vhazujícímu hráči. Míč se stane mrtvým, když: Je dosaženo koše. Zazní signál rozhodčích. Zazní signál končící období nebo prodloužení. Zazní signál měřiče 24 vteřin, míč se nestává mrtvým a koš se uzná, když: míč je v letu na koš a rozhodčí zapíská nebo zazní signál 24 vteřin nebo signál hodin hry. Míč je v letu na koš z trestného hodu a rozhodčí zapíská jakékoliv porušení pravidel jiné než přestupek házejícího hráče. Když se soupeř dopustí chyby, zatímco míč je pod kontrolou hráče, který hází na koš.

7.9.1 Jak se hraje míčem

V basketbalu se míčem hraje pouze rukama. Přestupkem je běžet s míčem, úmyslně jej kopat nebo blokovat nohou nebo jej udeřit pěstí. Náhodný dotek míče nohou není přestupek.

7.10 Koš: kdy je dosaženo a jeho hodnota

Koš je dosaženo, když živý míč padne shora do koše. Míč je považován za míč v koši, když nejmenší část jeho objemu je uvnitř obroučky. Koš se započítává takto:

- koš z trestného hodu se počítá za jeden bod,
- koš z dvoubodového území se počítá za dva body,
- koš z třibodového území se počítá za tři body.

7.11 Oddechový čas

Každý oddechový čas trvá jednu minutu. Během každého ze tří prvních období si družstvo může vybrat jeden oddechový čas. Ve čtvrtém období dva oddechové časy a jeden v prodloužení.

7.12 Střídání

Střídát se může v případě, že míč je mrtvý a hodiny stojí. Je-li dosaženo koše ze hry v posledních dvou minutách čtvrtého období, může hráč vystřídat.

7.13 Přestupky

7.13.1 Hráč v zámezí, míč v zámezí

Hráč je v zámezí, když se dotýká kteroukoli částí svého těla podlahy nebo jiného předmětu nad hraničními čarami nebo vně hraničních čar. Míč je v zámezí, když se dotýká hráče v zámezí, podlahy nebo jiného předmětu nad hraničními čarami nebo vně hraničních čar, konstrukce nebo zadní strany desek anebo jakékoliv předmětu nad nebo za deskami.

7.13.2 Dribling

Dribling se provádí jednou rukou na podlahu. Počet kroků při driblingu není omezen. Dribling končí, když se hráč míče dotkne oběma rukama současně. Hráč nesmí začít driblovat poté, co uchopil míč oběma rukama. V tomto případě musí přihrávat nebo házet na koš.

7.13.3 Kroky

Kroky jsou nedovolený pohyb jedné nebo obou nohou bez driblingu. Výjimka platí v případě, že kroky jsou udělány při střelbě na koš.

7.13.4 Tři vteřiny

Hráč nesmí zůstat déle než tři vteřiny v soupeřově vymezeném území, má-li jeho družstvo živý míč pod kontrolou na hřišti a čas běží.

7.13.5 Osm vteřin

Získá-li hráč kontrolu živého míče na své polovině hřiště, musí jeho družstvo během 8 vteřin zahrát míč do své útočné poloviny hřiště.

7.13.6 Dvacet čtyři vteřin

Získá-li hráč kontrolu živého míče na hřišti, musí se jeho družstvo pokusit hodit na koš do dvaceti čtyř vteřin.

7.13.7 Zahrání míče zpět na vlastní polovinu hřiště

Pokud je míč na polovině soupeře, nesmí se zahrát zpět na vlastní polovinu hřiště přihrávkou či jiným způsobem.

7.14 Chyby

7.14.1 Dotyk

V basketbale, ve kterém se pohybuje deset hráčů v omezeném prostoru, se nedá vyhnout těsnému kontaktu. Při rozhodování zda trestat či netrestat takový dotyk musí rozhodčí vzít v úvahu všechny okolnosti a pravidla hry.

7.14.2 Osobní chyba

Osobní chyba je chyba hráče, která znamená nedovolený dotyk se soupeřem. Hráč nesmí soupeře blokovat, strkat, držet, prorážet, nastavit mu nohu, bránit mu v pohybu nebo užívat jakkoli hrubé nebo násilné hry.

7.14.3 Oboustranná chyba

Oboustranná chyba je situace, v níž se dva soupeři dopustí chyby vůči sobě navzájem. Osobní chyba se zaznamená každému hráči, ale nebudou nařízeny žádné trestné hody.

7.14.4 Nesportovní chyba

Nesportovní chyba je osobní chyba hráče, která podle mínění rozhodčího není dovoleným pokusem hrát přímo na míč v rámci smyslu pravidel. Hráč, který se dopustí 2 nesportovních chyb, musí být diskvalifikován.

7.14.5 Pravidla chování

Správné vedení utkání vyžaduje plnou a loajální spolupráci všech členů družstev s rozhodčími, s rozhodčími u stolku a komisařem. Obě družstva mohou učinit vše k dosažení vítězství, ale pouze v duchu fair play. Jakékoliv úmyslné porušení sportovního ducha těchto pravidel se považuje za technickou chybu.

7.14.6 Technická chyba hráče

Technické chyby hráče jsou všechny chyby hráče, které nejsou způsobeny dotykem se soupeřem. Hráč nesmí nezdvořile jednat s rozhodčím, urážet diváky, dráždit soupeře, zdržovat hru, vyměnit si hráčské číslo bez ohlášení, pevně uchopit obroučku tak, že nese jeho hmotnost. Technická chyba je odpískána i hráči, který spadne po předstíraném faulu.

7.14.7 Šarvátky

Šarvátka je fyzické napadení mezi dvěma nebo více osobami.

7.15 Obecná ustanovení

7.15.1 Pět chyb hráče

Hráč, který se dopustil pěti chyb, bude informován a musí automaticky odstoupit z utkání. Musí být vystřídán během 30 vteřin.

7.15.2 Chyby družstva

Pokud se družstvo dopustí čtyř chyb hráčů osobních nebo technických v jednom období, všechny následující chyby hráčů budou trestány dvěma trestnými hody namísto držení míče ke vhazování.

7.15.3 Trestné hody

Trestný hod je příležitost daná hráči k dosažení jednoho bodu nerušeným hodem na koš z místa za čarou trestného hodu a uvnitř polokruhu. Při posledním nebo jediném trestném hodu, poté co se míč dotkne obroučky a je dovořeně tečován před tím, než padne do koše, změní se na dvoubodový koš. Při osobní chybě provádí trestný hod postižený hráč. Při technické chybě provádí trestný hod kterýkoli hráč.

8 Druhy hráčů

Jak Pospíšil uvádí v knize „Úspěšnější trénink basketbalu“ je pět druhů hráčů na hřišti: „*Obránce na vrcholu, obránce střelce, malý forward, silný forward, centr.*“ (Pospíšil, 2003, s. 112).

1) **Obránce na vrcholu**

Obránce na vrcholu je nejrychlejším hráčem a zároveň prodlouženou rukou trenéra na hřišti. On, protože z vrcholu tříbodového území má nejlepší pohled na dění na hřišti, určuje, co se bude dít (jak v obraně, tak v útoku).

V útoku se z obránce na vrcholu stává střední rozehrávač, ten má vždy nejdéle míč pod kontrolou, proto musí být dobrý driblér. Jeho dalším úkolem je předriblovat hřiště s míčem (z obranné poloviny na polovinu útočnou). Obvykle brání útočníka na vrcholu ze soupeřova týmu.

2) **Obránce střelce**

Zpravidla brání soupeřova nejlepšího střelce z dlouhé vzdálenosti. Je pohyblivý, a také schopný bránit útočníka na postu (okolo čáry th). Často zajišťuje obranu v případě rp soupeře. Útočného doskoku se neúčastní, nicméně v obraně na záda svého soupeře brát musí (brání soupeři doskočit). V útoku je nejčastějším střelcem z dlouhé vzdálenosti.

3) **Malý forward**

Tato pozice je pouze pro vysoce pohyblivé hráče. Pokud totiž nebude nejlepšího střelce ze soupeřova družstva bránit obránce střelce, bude to právě malý forward, kdo přebere tuto odpovědnost. Tato pozice na hřišti patří solidním střelcům s dobrým driblinkem, nájezdem a střelbou do koše. Tento hráč má statisticky nejvíce doskoků za zápas (jak v útoku, tak v obraně).

V útoku je třetím hráčem doskakujícího trojúhelníku (spolu s oběma podkošovými hráči). V obraně je povinností každého hráče, bez ohledu na jeho post, brát na záda a doskakovat.

4) **Silný forward**

Je motoricky zdatnější z dvojice podkošových hráčů. Urostlý, silový hráč, který se nebojí kontaktu, kvalitně bere na záda a vybíhá do rychlého protiútoku. Tento hráč musí být schopen bránit útočníky i z vnějšího prostoru.

Pokud máte silného forwarda schopného střílet za tři body, tým se značně posouvá dopředu. Nabízí se zde možnost využití více útočných systémů.

5) Centr

Díky své výšce umí skvěle bránit vnitřní prostor a je excelentní blokař a doskakovač. Centr je oporou útočné hry zády ke koši (v nižším postavení). Musí být excelentním střelcem z krátké vzdálenosti. V útoku je vždy primární dostat míč do vymezeného území, nejčastěji na centra, kde se rapidně zvyšuje šance skórovat.

9 Vlastní obsah jednotlivých lekcí SPH2

Tento návrh obsahu hodin předmětu SPH 2 je více zaměřen na basketbal samotný než na jeho součásti jako v starém plánu, např.: „5. *Opakovací hodina. Utkání. Rozhodování - systém dvou rozhodčích. Hodnocení herní způsobilosti studentů.*“ (Studijní agenda TUL, 2012). Považuji za méně vhodné učit podrobnější techniky posuzování faulů a jiných basketbalových zákroků mladé studenty, budoucí učitele. Mnohem lépe využijí vědomosti nabyté podle nové učební osnovy. Rozpis má logickou posloupnost, začíná se přednáškou, zde jsou vysvětlena základní pravidla, basketbalová problematika, teorie obranných a útočných systémů a další. Po úvodní přednášce přichází první praktická hodina, ta je celá určena studentům tak, aby je seznámila se základními parametry hřiště.

Tyto plány jsou rozděleny na čtrnáct hodin, přičemž se každá hodina dělí na zahřívací segment (netýká se první hodiny - přednáška), hlavní část a závěrečnou část. Zahřívací segment slouží k aktivaci hráčů, protažení a po tomto segmentu jsou připravení na hlavní část. Tento první (zahřívací segment) se skládá z drobných cvičení a her.

V hlavní části se potom procvičují jednotlivé dovednosti, které chceme hráče v hodině naučit.

Závěrečnou část v každé hodině nezmiňuji, jelikož je pokaždé stejná – obsahuje hru Pět na pět a závěrečný individuální strečink.

9.1 Úvodní hodina

Cílem hodiny je seznámit hráče s prostorovými parametry hřiště a prvotní seznámení s hrou.

Zahřívací segment

Nenáročná kombinace tří typických cvičení (přeskoky přes švihadlo, honička na polovině hřiště a atletická abeceda) pro zahřátí hráčů.

- **Švihadla**

3 x 25 přeskoků snožmo, 2 x 25 přeskoků na L noze, 2 x 25 přeskoků na P noze.

- **Honička**

Každý hráč honí dvacet sekund spoluhráče na polovině hřiště.

- **Dynamický strečink**

Podrobně popsán v podkapitole 2.2, v textu dále uvádím pouze jako dynamický strečink.

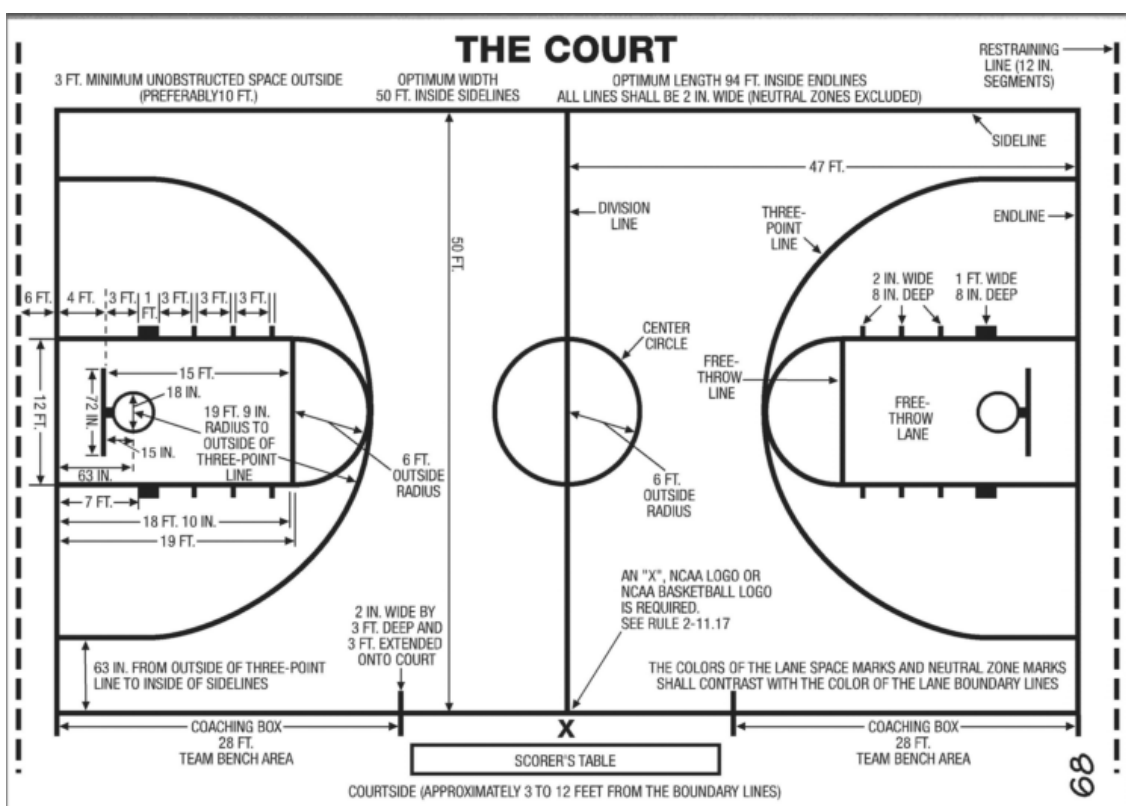
- **Atletická abeceda**

Hráči absolvují atletickou abecedu (provedenou na širší hřiště), např.: zakopávání, předkopávání směrem dopředu, výklus cestou zpět.

- **Doprotážení**

Podrobně věnuji v podkapitole 2.2, dále uvádím jen jako doprotážení.

- **Basketbalové hřiště**



Obr. 3 – Basketbalové hřiště (Basketball Court Dimensions)

Po seznámení s hřištěm (postranní čáry, auty, vymezené území, apod.) trenér popíše vhodné oblečení, basketbalový míč a doporučenou obuv.

- **Basketbalový míč**

Povrch míče, ve vyšších soutěžích, je vždy kožený, váží 567 – 650 gramy a jeho obvod se musí pohybovat v rozmezí 75 – 78 centimetrů (Mullin, aj. 1996, s. 11).

- **Doporučená obuv**

Otáčení, skoky a prudká zastavení během basketbalu silně zatěžují hlezenní klouby, proto většina současných hráčů používá obuv nad kotníky (Mullin, aj. 1996, s. 11).

Dále trenér vyzve budoucí hráče k položení otázek a případné dotazy s ochotou vysvětlí.

Z důvodu nedostatku času kvůli představování hřiště, před samotným zahájením prvních cvičením, se v této části hodiny stihne pouze jedno cvičení.

Hlavní segment

- **Motýl / pavoučí driblink**

„Hráči začínají s míčem mezi nohama, rychle driblují, tlučou ho pravou a levou rukou, potom totéž opakují zezadu.“ (Pospíšil, 2003, s. 63).

Cvičení je prováděno L nebo P rukou, zepředu, či zezadu. Všechny tyto obměny se podílejí na nárůstu rychlosti driblinku jedince. Dochází k pokusům o co nejdelší udržení driblinku míče pod těžištěm hráče.

- **Statický strečink**

Rozpracován v podkapitole 2.2, dále jen jako statický strečink.

První kompenzace se provádí dle pokynů trenéra, pro zachování autority a zdravého odstupu od svých svěřenců nikdy nepředcvičuje. Pokud je třeba názorné ukázky, např. protažení bérce, trenér vybere nejlépe motoricky zdatného hráče a na něm celý cvik demonstruje.

V následujících hodinách povede dynamický i statický strečink trenérem zvolený hráč, ten ale nesmí během jednoho tréninku vést oba strečinky. Výjimku tvoří basketbalového utkání. Při této události se obou společných strečinků ujímá kapitán družstva.

9.2 Dribling

Hráči si v této hodině vyzkouší driblování slabší a silnější rukou. Cílem je ověřit, zda hráči tuto základní dovednost budou po této hodině ovládat.

Zahřívací segment

- **Dribling za vodičem**

„Hráči jsou ve dvojicích, hráč s míčem stojí asi v metrové vzdálenosti za zády spoluhráče bez míče. Hráč vpředu je „vodič“, pohybuje se volně po hřišti, mění směry a rychlost pohybu. Hráč s míčem dribluje a snaží se přesně napodobovat vodiče. Relativně obtížnější modifikace připouští i pohyb vzad „vodiče.“ V jiné modifikaci mají oba hráči míč.“ (Velenský, 2008, s. 80).

- **Dribling kolem tělocvičny**

Hráči běží v zástupu a driblinkem krouží celým hřištěm. Zadní hráč vydriblovává a předbíhá všechny hráče. Způsob, jakým lze úkon provádět: klasický nebo člunkový přeběh.

Hlavní segment

„V současném elitním basketbalu představuje dribling jeden z výrazných činnostně komunikativních prvků mezi hráči družstva v útoku.“ (Velenský, 2000, s. 77).

Pokud má družstvo míč, rozhoduje, co se bude dít na hřišti. Dnešní basketbal je opravdu rychlý a je pro něj charakteristické předdriblování a zakončení přes celé hřiště do čtyř sekund.

Trenér učí hráče, aby si vážili míče. Není snadné míč vybojovat (pokud nedostanete koš), proto si jej vaši hráči nesmí nechat lehce vzít.

- **Písař na stroji**

„Hráči driblují tak nízko, jak je to možné (používají konečky prstů), střídají ruce na míči podobně jako písař na klávesnici.“ (Pospíšil, 2003, s. 63).

Skvělé cvičení pro udržení míče v driblinku. Střídání prstů a rukou zvyšuje schopnost hráčů driblovat ve vypjatějších situacích bez neustálého a nebasketbalového zírání na míč. Zpočátku mají hráči tendence při driblování míč sledovat, později se během dovedou dívat i po volných spoluhráčích na hřišti.

- **Dvojtakty**

Šest hráčů stojí s míčem na jedné straně, zbylých šest bez míče na druhé. Hráč zahájí volný náběh ke koši a zakončí dvojtaktem. Před trojkovým územím naznačí únik dovnitř a ven. Zakončí zprava P rukou, zleva L rukou a hráč bez míče doskakuje. Cvičení končí po proměnění padesáti dvojtaktů, poté dochází k přesunutí míčů na druhou stranu (hráči si sami nahlas počítají počet proměněných pokusů).

Driblink hráčů bude trenéra při této hře nejvíce zajímat. Od hráčů se očekává použití všech prvků z předchozích cvičení. Pokud se tak stane, je na místě slovní pochvala: např.: „Martine, skvělý pohyb!“ nebo „Výborně, Martine!“ Důležité pro psychiku a rozvoj hráče je i pochvala. „*Pozitivní vliv TV a sportu nacházíme také v osobní motivační sféře (zájmy, hodnoty, postoje). Uznání od ostatních ve formě různých ocenění motivuje další úsilí.*“ (Paulík, 2006, s. 14).

„*Motivace je souhrnné označení pro motivy a jejich působení. Slovo motiv je převzato z latiny, kde motus znamená pohyb. Zkusme tedy říci, že motiv je faktor, který uvádí do pohybu.*“ (Říčan, 2007, s. 92).

9.3 Příhrávka

Po driblinku logicky následuje další práce s míčem, a to příhrávka na volného spoluhráče. Simuluje nácvik pro reálnou hru, kdy si hráči mezi sebou musí umět přihrát.

Zahřívací segment

- **Příhraj**

Hráči si přihrávají s míčem do tvaru trojúhelníku (vystřídají oba směry). Počet opakování závisí na trenérovi.

- **Běh kolem tělocvičny s příhrávkou**

Hráči běží v zástupu za sebou. Přihrávají si o desku každého koše.

Hlavní segment

„*Chytání, či zpracování míče patří k druhé, neméně důležité fázi přihrávání.*“ (Velenský, 2008, s. 120).

Ze současného basketbalu se zcela vytratila příhrávka obouruč. Díky moderním obranným systémům je takřka nemožné takovou příhrávku během hry uskutečnit. Nejčastější volbou příhrávky spoluhráči se stala příhrávka jednoruč (např.: chci přihrát spoluhráči na mé úrovni) nebo příhrávkou jednoruč nad hlavou. Další možnosti přihrání tvoří bočná příhrávka jednoruč, spodní příhrávka jednoruč a příhrávka jednoruč trčením.

- **Uvolni se pro míč**

Po vytvoření dvojic (každá má jeden míč) se hráči postaví do dvou zástupů vzdálených čtyři metry od sebe za koncovou čáru pod koš. Hráči stále běží podélně

k protějšímu koši. Hráč bez míče naznačí pohyb k spoluhráči (který stojí s míčem), poté prudce vyrazí směrem ke koši a dostává přihrávku od spoluhráče. Hráč s míčem přihrává rukou vzdálenější spoluhráči (Velenský, 1998, s. 56). Možnost obměn: přihrávka nad hlavou, přihrávka jednoruč nad hlavou, trčením obouruč.

- **Dva obránci, dva útočníci**

Hráči jsou ve čtveřicích, jedna dvojice jsou obránci, druhá útočníci. První z útočnicků stojí za koncovou lajnou, jeho spoluhráč a dva obránci jsou ve vnitřním území hřiště. První přihrávka je volná, poté obránci brání naplno. (Velenský, 1998, s. 57).

Cvičení je dobré pro rozvoj přihrávky pod nátlakem a také pro rozvoj uvolnění se pro míč. Úkolem obránců je získat míč, útočníci chtějí zakončit.

Trvejte na tom, aby si hráči míče vážili. Většinou za zkaženou příhru není zodpovědný hráč, který míč přijímá, ale hráč, který příhru uskutečnil. Jako přihrávající hráč si musí být jedinec jistý, že nedostane spoluhráče do nevýhodné situace, např.: přihrává spoluhráči do rohu hřiště, k dvěma jeho obráncům, kteří ho zdvojují, apod.

9.4 Dvojtakt

Hráči se naučí správný postup střelby na koš ve dvojtaktu z levé i pravé strany.

Zahřívací segment

- **Dva míče**

Dva hráči honí ostatní na jedné polovině hřiště. Kdo má míč, ten nemůže dostat babu. Hráči se mění po 45 sekundách.

- **Přihrávka k půlce**

Jeden hráč stojí pod košem, druhý vybíhá zpoza koncové čáry. První hráč si nahazuje míč o desku, doskakuje a přihrává. Druhý hráč vybíhá v moment, kdy první hráč doskočí míč, ne dříve!

- **Pravé koleno / levé koleno**

„Hráči driblují okolo těla, a pod nohama, když klečí na jednom kolenu. Ať mění koleno, na kterém spočívají a cvičení opakují.“ (Pospíšil, 2003, s. 63).

Hlavní segment

„V obou případech, tj. jak u otevřeného, tak i u zavřeného úniku, je třeba, aby se útočník nebál mírně kontaktovat svými zády, či ramenem soupeře.“ (Velenský, 2008, s. 82).

Po úspěšném úniku (otevřeném nebo zavřeném) ve většině případů hráč najíždí sám ke koši. V tomto případě musí obrana reagovat, následuje posun obrany (nejbližší hráč se přesouvá k najíždějícímu útočníkovi) a tím pádem uvolnění (otevření) jiných útočníků. Najíždějící má více možností, z kterých může vybírat:

- **Dvojtakty**

Simulace předzápasového rozcvičení. Hráči utvoří na polovině hřiště dva zástupy. Na P straně jsou míče. Zakončuje střelou z dvojtaktu. Hráči nabíhající za zástupu bez míčů doskakují a řadí se do protějšího zástupu.

Obměna: dvojtakty budou prováděny z L strany.

V solidním basketbalovém týmu hrají hráči, kteří jsou schopni zakončit ve dvojtaktu z P strany P rukou a z L strany L rukou. Vyžadujte tento druh zakončení od svých hráčů. Výhodou zakončování rukou vzdálenější od koše je fakt, že dobrý obránce vždy stojí mezi útočníkem a košem. Pokud hráči budou dodržovat tato pravidla, sníží také pravděpodobnost zablokování střely obráncem.

- **Deset plus deset**

Každý hráč má míč, střídá dvojtakty z L i P strany (dodržuje pravidla správného zakončení rukou vzdálenější ke koši). Po proměnění deseti pokusů z každé strany je cvičení u konce.

9.5 Střelba trestných hodů

Cílem je zvýšit procentuální úspěšnost střelby trestných hodů. Tento typ střelby je důležité ovládat, jelikož je jedinou standardní situací v basketbalu.

Zahřívací segment

- **Honička driblinkem**

Hráče rozdělíme do tří skupin (podkošoví hráči, křídla, rozehrávači), tyto tři skupiny se mezi sebou honí po celém hřišti. Hráči nejdříve driblují silnější rukou, poté slabší.

- **Střelba trestných hodů**

Hráči se rozdělí ke košům. Každý odstřílí padesát th (pěťadvacetkrát po dvou pokusech).

- **Cik / cak**

Hráči stojí v zástupu na koncové čáře (v rohu tělocvičny). První vyráží v obranném pohybu směrem k půlící čáře, poté mění směr a pokračuje k postranní čáře. Postupnými změnami směru v obranném pohybu („cik / cak“) se dopravuje až na druhou stranu hřiště. Zpátky dělají to samé. Další v pořadí vyráží v momentě, kdy hráč před ním má za sebou dvě šířky hřiště.

Hlavní segment

„Rozhodující je kvalita individuálních herních výkonů. Současný vrcholový basketbal klade enormní nároky na hráče, kteří jako jednotlivci tvoří základní a nosný prvek pro týmový herní výkon“ (Velenský, 2008, s. 40).

V basketbale je jedním ze základních limitujících faktorů, zda se hráč dostane na hřiště či ne, procento úspěšnosti střelby th. Tato střela je jedinou standardní situací ve hře, není náročná na provedení, ovšem je zde enormní psychický tlak, který je vytvářen na střelce. Často jsou faulováni hráči v jasných situacích (hráč střílí pod košem, dvojtakt ke koši), kteří jsou slabými střelci z této pozice. Je zde totiž velká šance, že nejméně jeden z hodů nepromění. Mezi nejslabší exekutory th se obvykle řadí hráči vyššího vzrůstu, jako jsou silný forward a centr, není to ovšem pravidlem.

- **Týmová střelba trestných hodů**

Družstvo utvoří zástup na čáře th, hráči střílí po jednom pokusu. Pokud střelec promění, zůstává ve hře a řadí se na konec, pokud neproměnil, čeká na výsledek hodu hráče za ním. Pokud střela nebyla proměněna, předchozí hráč jde na konec zástupu, pokud hod proměněn byl, předchozí soutěžící vypadává a doskakuje spoluhráčům míče.

- **Turnaj ve střelbě trestných hodů**

Hráči utvoří libovolné dvojice (každý bude soupeřit s každým) a soutěží mezi sebou, kdo z deseti pokusů promění více th. Soupeři se střídají po dvou hodech v pěti sériích.

9.6 Jeden na jednoho

Útočník se učí překonat obránce při situaci jeden na jednoho.

Zahřívací segment

- **Přetah míčem**

„Hráči stojí proti sobě, drží míč v předpažení dolů. Na znamení se přetahují. Prohrává ten, kdo je přetažen za stanovenou mez nebo pustí míč.“ (Basketbal, 2009).

Toto zahřívací cvičení je dobré pro rozvoj silových schopností, simuluje pravidlo o drženém míči.

Držený míč znamená souboj minimálně jednoho hráče z každého družstva, kteří mají alespoň jednu ruku na míči a soupeří o něj. Pokud je zcela zjevné, že ani jeden z hráčů není schopen míč získat jinak než hrubým násilím, rozhodčí píská rozskok (Velenský, 1998, s. 19).

- **Obrana s vodičem**

Útočník začíná na koncové lajně hřiště, jeho obránce stojící před ním v mírném odstupu kopíruje každý jeho pohyb. Hráči využívají pouze jednu polovinu šířky hřiště.

- **Kopírování pohybu**

Hráči stojí ve dvou řadách za sebou na koncové čáře hřiště. Útočníci mají míče, obránci stojí vedle nich bez míče (blíže ke koši). Útočník vyrazí a libovolně mění pohyby (zastavení, couvání, sprint vpřed, dotek ruky podlahy, apod.) obránce všechny tyto pohyby co nejrychleji kopíruje.

Hlavní segment

„Tato situace by měla vždy vytvářet možnost střelby s vysokým procentem úspěšnosti, ať už je to dvojtakt nebo střelba z krátké vzdálenosti.“ (Pospíšil, 2003, s. 70).

Pokud není útočník schopen obejít svého obránce, je to vážný nedostatek pramenící buď z nízkého driblinku (neudrží kontrolu nad míčem během úniku) nebo nedostatečného herního sebevědomí (nemá dostatek praktických zkušeností).

- **Jeden na jednoho**

Velký turnaj ve hře jeden proti jednomu. Hráči soupeřící ve dvojicích se rozmístí ke košům. Dodržují se všechna basketbalová pravidla (kroky, nesený míč). Začínající útočník je volen losem (nejčastěji kámen, nůžky, papír) a volí libovolné

místo kdekoli na hřišti, ovšem ne blíže, než je vymezené území pro zahájení útoku (viz. podkapitola 3.1).

Hra je zahájena dotykem obránce na míč. Každý koš je za bod, ovšem proměněná střela za tři se počítá za body dva. Soupeři hrají do získání pěti bodů. Faul během hry je nový útok pro útočníka (opět si může vybrat libovolné místo pro zahájení útoku), faul při střele se počítá jako úspěšný pokus. Fauly hlásí obránce.

Po turnaji hráči získají větší jistotu v zakončování situací jeden proti jednomu. Basketbal je hra týmová, nicméně jasné šance se nesmí přecházet. Šancí není pouze volná střela zpod koše bez obránce, příležitostí skórovat je i pozice, kdy útočníkovi brání v nájezdu nebo střele pouze jeho obránce.

- **Štafeta s míčem**

Hráči jsou rozděleni do zástupů nejméně po třech. Soutěží v přebězích od koncové lajny na protější a zpět. Např.: driblink jen L rukou, basketbalová otočka na prodloužených čarách th, prohazování mezi nohama, apod. Pro předání štafety je třeba tlesknutí.

9.7 Střelba z dvoubodové vzdálenosti

Nácvik nejfrekventovanějšího zakončení ze hry.

Zahřívací segment

- **Střelecká školka**

„Na různých místech v blízké i střední vzdálenosti od koše vyznačíme osm střeleckých postavení a dáme jim pořadová čísla. Hráči si stoupnou do zástupu na první značku a házejí odtud míč. Kdo dá koš, přejde na postavení č. 2, kdo koš nedá, zařadí se na konec zástupu u první značky.“ (Basketbal, 2009).

Cvičení, pro které se hráči jistě nadchnou. Soutěživost mezi členy týmu nechybí v žádném kolektivu, každý se chce předvést a vyhrát. Vítězem je hráč, který jako první skóruje ze všech osmi pozic.

- **Atletická abeceda**

Atletická abeceda je provedena na atletickém žebříku. Hráči nejdříve cvičí bez míčů, poté si každý přibere míč. Možnost obměn s míčem je jak držení obouruč nad hlavou, tak na hrudi, dále driblink L nebo P rukou během provádění prvků na žebříku (zakopávání, předkopávání).

- **Šlápni soupeři na špičku**

Popisované cvičení je nenáročné a slouží k rozvinutí obratnosti a síly nohou. Po utvoření dvojic stojí hráči v levém a pravém zástupu na šířku tělocvičny čelem k sobě. Před hvizdem mají od sebe rozestupy jeden metr. Na hvizd se jeden snaží přišlápnout druhému špičku k podlaze a přitom si sám nenechat stoupnout na prsty u nohou. Tzv. šlapaná se hraje v minutových intervalech. Hráči přiznávají body. Vítězí ten, kdo má více bodů (je možnost vyhlásit celkového vítěze ze všech dvojic). Oddych se doporučuje různě dlouhý (30 – 90 sekund) záleží na zvážení trenéra (Basketbal, 2009).

Obměna: Bod hráč získá pouze šlápnutím na soupeřovu L/P nohu, nebo bodu je dosaženo šlápnutím L/P nohou na soupeřovu nohu. Cvičení je skvělé pro rozvinutí práce nohou, hráči se naučí ovládat rychlé výpady a okamžité odskoky.

Hlavní segment

„Střelbou z místa se českou basketbalovou terminologií rozumí způsob provedení odhodu míče na koš jednou rukou po odrazu oběma nohama (ve výskoku).“ (Velenský, 2008, s. 101).

Stylová basketbalová střelba je jeden z nejtěžších prvků v basketbale. Naučit své svěřence správné motoriky střelby by v trenérovi nemělo vzbudit obavy. Cvičení zaměřená na střelbu jsou mezi hráči oblíbená. Pokud hráči trpí drobnými střeleckými nedostatky, ale jsou schopni bez problému skórovat při zápase, pak jim tyto malé chyby tolerujte.

Nezapomínejte, že správný pohyb těla celého hráče je při střelbě rozhodující. Před střelbou se hráč odrazí ze stabilního postavení (před odrazem měl nízké těžiště) a jeho čelo směřuje přímo k obruči koše (Velenský, 1998, s. 37).

- **Střelba za vodičem**

Trenér rozdělí hráče do skupin po šesti a určí mety pro střely. Postup při střelbě na koš: vždy střílí jeden hráč (ostatní v zástupu čekají), pokud promění střelecký pokus, pokračuje na další metu. Pokud nepromění, zařadí se na konec a pouští dalšího v pořadí. Vítězem se stává střelec, který se nejrychleji dostane k poslední metě a zde taktéž boduje (Basketbal, 2009).

Možnost oživení: Po vybrání prvních met trenérem může vítěz za odměnu určit mety pro následující opakování.

- **Střelba trojic**

U každého koše je připravena jedna trojice. Trenér určí dvě mety. První hráč má míč, vystřelí a doskakuje. Třetí hráč stojí pod košem a přihrává druhému do střelecké pozice, následně běží na metu, ze které střílel první hráč (Basketbal 2009).

Toto cvičení je vhodné jako soutěž pro celé družstvo. Výhodou je, že hráči jsou schopni mezi sebou soutěžit i po velké zátěži.

Během cvičení trenér pozoruje styl a plynulost střelby hráčů. Pokud se během cvičení vyskytne střelecká pozice, která nebyla vhodně zužitkována, je na místě přerušit ho a vysvětlit, proč a jak by se daná situace měla řešit. Vnímejte rozdíl mezi špatně voleným místem a neproměněním střeleckého pokusu. Nikdo není neomylný a samozřejmě začínající basketbalisté nejsou výjimkou.

9.8 Střelba z tříbodové vzdálenosti

Důležitým prvkem v basketbalu je ovládat střelbu z tříbodové vzdálenosti, díky které hráči získají nejvíce bodů (tři) za jeden střelený koš.

Zahřívací segment

- **Střelba dvou družstev na jeden koš**

Hráči utvoří dva stejně početné zástupy (každá skupina stojí v jednom z rohů) na čáře th. Losem hráči určí, kdo začíná. Vítěz střílí na koš, po provedeném pokusu střelec i soupeř vyběhají pod koš a snaží se doskočit míč. Kdo má míč pod kontrolou, vybojoval svému družstvu právo střílet další trestný hod (Zapletal, 1987, s. 366).

- **Honička s míči**

Hráči se honí na polovině hřiště, mají sevřený míč v obou rukách za hlavou. Honící smí běhat popředu, utíkající hráči pouze pozadu. Baba je předána jakýmkoli dotykem.

Cvičení je dobré pro rychlostní rozvoj, je správnou volbou do zahřívací části.

- **Dotyk soupeřova kolena nebo lýtka**

„Soupeři se drží za levé ruce. Na povel se snaží dotknout soupeřova kolena. Soupeři se mohou různě pohybovat, přitahovat druhého, unikat nohama z dosahu apod. V obměně usilují o dotyk lýtka soupeře. Vítězí ten, kdo dosáhl dříve 5 dotyků nebo více zásahů do 30 s.“ (Basketbal, 2009).

Hráče trenér omezí určením velikosti pole pro hru, dvojice proti sobě nastoupí v prostoru odpovídajícímu velikosti kruhu pro rožskok. Parametry kruhu jsou uvedeny v podkapitole 3.1.

Hlavní segment

„Rychlost chápeme jako součást herních dovedností vykonávat určité činnosti v co možná nejkratším čase, nebo v čase požadovaném na výkon těchto činností vysokou intenzitou.“ (Velenský, 2008, s. 55).

Provedení úspěšného pokusu skórovat z tříbodového území je velice náročné, vyžaduje perfektní techniku střely, koordinaci nohou (vysoký odraz) a přímé postavení čelem ke koši. Skloubením těchto tří prvků se musí hráč propracovat.

Pokud chce hráč být úspěšným střelcem za tři body, měl by každý den odstřílet minimálně tři sta pokusů. Nejlepším střelcem bývá hráč na pozici číslo dva, obránce střelce, tedy i on je nejlepší střelcem týmu (viz. podkapitola 2.2). Jeho pozice pro volnou střelu často bývá ve tříbodovém území.

- **Dva koše za sebou**

Cvičení je určeno pro dvojice. Střílí vždy jeden hráč (volí libovolné místo za tříbodovým územím) a druhý se mezitím uvolňuje směrem ke koši. Hráč, který promění dva tříbodové pokusy bez toho, že mezitím promění jeden pokus protihráč, vítězí a získává bod. Dvojice soutěží zpravidla do získání tří bodů, poté je cvičení ukončeno.

- **Třicítka**

Hráči utvoří trojice, ve kterých jsou dva míče. Jeden hráč doskakuje, druhý přihrává a třetí střílí. Po deseti proměněných pokusech si vymění pořadí (vždy jdou na pozici, na které ještě nebyli). Vítězem je trojice, která nejrychleji vstřelí třicet košů.

9.9 Útok a obrana v situaci tři na dva

Nácvik útoku a obrany ve vzájemném přečíslení hráčů.

Zahřívací segment

- **Driblinková kopaná**

Cvičení je zařazeno místo klasického zahřátí. Po prvním poločase hráči absolvují dynamický strečink. Po druhém poločase provedou individuální doprotažení.

Hráči kopané musí svůj míč udržet v nepřetržitém driblinku (jedno jakou rukou), pokud chtějí aktivně hrát. Branky jsou u každé z koncových čar hřiště a jsou utvořeny ze dvou kuželů od sebe vzdálených dva metry. Brankářem může být kdokoli, avšak nesmí používat ruce při hlídání brankoviště. Gól platí, pouze pokud je vystřeleno po zemi.

Hlavní segment

„Učte hráče, aby na hřišti dodržovali správné prostorové rozmístění. Jestliže se na hřišti rozestaví a efektivně si přihrávají, obrana nebude mít čas se přizpůsobit a ubránit všechny tři hráče.“ (Pospíšil, 2003, s. 70).

Správné rozmístění hráčů při vybíhání do oslabené obrany je věcí, která se nedá osvojit za krátký čas, teprve časem a neustálým opakováním se procentuální úspěšnost exekuce šancí v přesilových situacích zvyšuje.

„V situaci 3 na 2 je klíčem prostřední hráč, protože je to on, kdo by měl mít míč, když útočníci vstupují do území vhodného pro skórování. Střední hráč by nikdy neměl pronikat dál než po čáru TH, ledaže by se obrana otevřela a dala mu prostor.“ (Pospíšil, 2003, s. 71).

Střední hráč se drží vždy mírně vzadu. Díky jeho pozici je schopen vybrat nejlepší řešení pro zakončení.

Přihrávka od hráče na středu by měla být posledním momentem před samotným zakončením. Hráči si musí v přihrávání navzájem důvěřovat. Po přihrávce od hráče na středu by mělo následovat zakončení střelou nebo dvojtaktem.

Pokud už hráč ze strany najíždí do koše a chce přes obránce přihrát volnému spoluhráči, který se nachází na stejné úrovni jako je přihrávající, jedná se o zbytečný úkon a je zde vysoká šance, že tým ztratí míč v útoku. V takové situaci trvejte na zakončení od hráče, který má míč pod kontrolou.

- **Cvičení pro zdokonalení obrátky**

„5 hráčů /3 útočníci /2 obránce/ - 2 míče. Útočník na čáře TH má dva míče. Obránce stojí na prodloužení čáře TH. Od postranní čáry vybíhají střídavě útočníci ke svým obráncům, chytají míč a provádí obrátku. Driblují pod koš a střílí. Doskočený míč přihrávají opět hráči na čáře TH a zařazují se do opačného zástupu, než z kterého vyběhli.“ (Brabec, 1988, s. 120).

Pro provedení kvalitní a rychlé obrátky musí hráč snížit svoje těžiště, tím získá lepší kontrolu nad svým pohybem během obrátky a dokáže prudce vyrazit směrem ke koši (snáze unikne obránci), lépe než kdyby prováděl otočku na natažených nohách.

- **Zamezení vniknutí a střely**

Pro zahájení cvičení podá obránce míč útočnickovi na prodloužené čáře th a trojkové lajny. Útočník se snaží vniknout ke koši a úspěšně zakončit, pokud není schopen obejít obránce, pokusí se vystřelit. Jestliže obránce stihl včas zastavit útočícího hráče a dokáže zabránit i střele, tak útočník přihrává na druhou stranu do tříbodové střelby spoluhráči. Po střele se útočník snaží o doskok a obránce bere na záda. Střelce tříbodových pokusů mění trenér.

Při cvičení trenér dbá zřetel na exekuci přesilových situací v útoku. Při zmatečné situaci je důležité hru přerušit a vysvětlit, proč se tak stalo, co dělat, aby hráči podobné situaci v budoucnu předešli.

9.10 Osobní a zónová obrana

Základní seznámení s basketbalovými obrannými systémy. Opět je důležité, aby hráči tento úkon ovládali k pozdějšímu nácviku hry.

Zahřívací segment

- **Vychyl soupeře z rovnováhy**

„Dva hráči se postaví čelem proti sobě do stoje spatného (paty, špičky těsně u sebe). Paže mají před tělem ohnuty v loktech, ruce u prsou otevřeny a obráceny dlaní vpřed. Oba se pokoušejí udeřit svými dlaněmi do soupeřových tak, aby protivník ztratil rovnováhu. Kdo přešlápne nebo posune nohu, prohrál.“ (Basketbal, 2009).

- **Hra o zásahy**

Zásahy přes hýždě tvoří nenáročné cvičení pro rozvoj obratnosti a rychlosti, není třeba žádných pomůcek.

Po utvoření dvojic se protivníci chytanou za souhlasnou ruku (L nebo P). Volnou rukou se snaží tlesknout protihráče přes hýždě, jiná varianta pro získání bodu není možná. Hráč má možnost úhybných manévrů jako: uhnutí do stran, úskok dopředu a dozadu, víření (pohybování se dokola). Vítězem se stává ten z dvojice, kdo získal dříve pět (případně deset, patnáct) zásahů.

Maximální doba pro získání jednoho bodu je třicet sekund. Trenér dohlíží na tyto časové intervaly, které zahájí i ukončí písknutím.

Při tomto cvičení dochází často k úrazům hlavy, proto musí být hráči obezřetní.

Obměny cvičení dosáhneme umístěním šátku v oblasti beder. Šátek je zastrčený pod lemem od kraťasů. Cílem je získat jako první šátek (Basketbal, 2009).

- **Střelba o desku**

Hráč střílí do koše z L i P strany. S obdrženu přihrávkou od spoluhráče zakončuje rukou vzdálenější basketbalovému koši (hákem). Přihrávající hráč stojí pod deskou. Nepočítají se body dosažené střelbou na čistý koš.

Hlavní segment

Nyní něco málo k útočným a obranným systémům v basketbalu.

Osobní obrana

„Nezákladnějším obranným prvkem je správné postavení. Odkud byste měli začít s vašimi pokyny. Učte hráče rovnoměrně se rozkročit s jednou nohou vepředu (jako u postavení boxera.“ (Pospíšil, 200, s. 117).

„Je velmi důležité, abyste vaše hráče učili stát s těžištěm nízko, když jsou v obranném postavení. Budou rychlejší, silnější a výbušnější. Hráčova záda by měla být zcela rovná a jeho hlava zvednutá přímo nad rameny.“ (Pospíšil, 203, s. 117).

Týmová obrana se skládá ze spolupráce všech pěti hráčů na hřišti. Pokud jeden hráč nebrání, značně snižuje projev zbylých čtyř hráčů. V basketbalu je velice časté přebírání zodpovědnosti za spoluhráčova útočníka. K docílení neprostupné obrany se musí aktivně podílet všech pět obránců.

Nejdůležitějším faktorem pro úspěšnou obranu vždy byla úroveň obranného postavení. Čím nižší polohu zaujímá obránce, tím lépe ovládá svoje tělo při změnách směru.

Hodně trenérů si zakládá na obraně, málokdo preferuje propracovaný útok na úkor obrany. Postoj některých trenérů ke hře v útoku (při dobré obraně) je volnější: „Když vám soupeř nedá koš, v útoku si dělejte, co chcete!“

Zónová obrana

Během času vymezeného času pro hru si hráči vyzkouší zónové obranné systémy. Nejdříve systém dva-tři, poté systém dva-jedna-dva.

„Jejich společným znakem je prvořadá odpovědnost každého obránce za pokrytí určitého prostoru (zóny) a v něm především za obranu proti hráči s míčem.“ (Velenský, 1976, s. 291).

Selekce zónové obrany se vyplácí proti týmům se slabým procentem úspěšnosti střelby ze střední a dlouhé vzdálenosti. Díky situování obránců ke koši je přístup do prostoru pod košem útočnickovi znemožněn. Útočníci jsou často nuceni volit střelbu za tříbodovým územím.

Proti střelecky zdatným týmům doporučuji nevolit zónu. Díky stažené obraně dává zóna útočnickům dostatek času na vytvoření prostoru pro střelu. Protivník, který je schopen tyto volné pozice trestat, má možnost snadného bodového zisku.

Systém zónové obrany může trenér také zařadit, když jeho svěřenci budou unavení a potřebují na dvě nebo tři obrany oddechnout. Ne vždy je totiž nutné si brát oddechový čas pro to, aby si hráči odpočinuli. Často bývá hra přerušena na delší dobu, např.: střelba trestných hodů.

Při hře pět na pět bude trenér věnovat zvýšenou pozornost na aplikování obranných systémů. Měl by hráče motivovat k pravidelnému střídání osobní a zónové obrany. Trenér nezapomíná vymezit čas pro doplnění tekutin.

- **Cvičení kulomet**

„Po zaslechnutí vašeho písknutí, zvedají a pokládají hráči nohy taky rychle jak je možné. Zvuk každé nohy střídavě pokládáné na podlahu je podobný rychlé střelbě z kulometu.“ (Pospíšil, 2003, s. 119).

Cvičení určené pro zdokonalení rychlosti. Provádí ho celé mužstvo, trenér stopuje patnáct sekund, poté je přestávka třicet sekund a celý proces se znovu opakuje. Vhodné je opakovat ho třikrát.

- **Obrana půlky**

Obránce a útočník stojí naproti sobě, mezi sebou mají půlící čáru. Na hvizd útočník obraným pohybem mění svoji pozici (posun do P a L strany, zastavení, výskok, apod.) obránce se snaží co nejrychleji všechny pohyby útočníka kopírovat.

- **Vyraž soupeři míč**

„Jeden hráč drží před sebou míč v pokrčených rukách, druhý se mu snaží vyrazit míč úderem zdola nebo shora. Jakmile mu míč vyrazí, vymění si role.“ (Basketbal, 2009).

9.11 Rychlý protiútok

Hráč se učí po zisku míče co nejrychleji zakončit do soupeřova koše.

Zahřívací segment

- **Bludiště**

Hráči začínají v rohu hřiště. První hráč sprintuje k půlicí čáře, od ní pokračuje do L strany v nízkém obranném postavení, poté vyráží opět sprintem ke koncové čáře, dále pokračuje v nízkém obranném postavení do P strany a odtud couvá až zpět k místu, kde začínal. Cvičení končí posledním obranným pohybem do L strany. Cvičení se opakuje v opačném směru.

Obměna: Celé cvičení bude opakováno, ovšem každý hráč jej bude provádět s míčem.

- **Střelba na čistý koš**

Hráč nabíhá za košem do L i P strany, s obdrženou přihrávkou od spoluhráče se vytáčí směrem ke koši a zakončuje L nebo P hákem (druh zakončení). Nepočítají se body dosažené střelbou o desku.

- **Zatlač soupeře na čáru**

„Dvojice hráčů si sedne zády k sobě mezi dvě čáry, vzdálené asi 3 m. Na povel se začnou zády přetlačovat. Mohou se opírat o zem pažemi i chodidly, nesmějí se však vztyčovat. Kdo soupeře zatlačí za čáru, vítězí.“ (Basketbal, 2009).

Hráči si zkusí, jak moc jsou silově zdatní, náročný dril pro zlepšení koordinace nohou a získání síly. Cvičení je vhodné pro získání orientace okolo území půlicí čáry.

Hlavní segment

„Pro všechny činnosti s míčem je v útoku charakteristická ukvapenost. Ve snaze hrát rychle dopředu (ke koši soupeře) se to projevuje zejména u zahajování driblingu okamžitě po získání míče, tj. bez možného posouzení celé situace; velmi charakteristickým jevem jsou rovněž dlouhé přihrávky spoluhráčům, kteří se nacházejí nejbližší soupeřova koše.“ (Velenský, 2008, s. 47).

V rp je nejdůležitější „umět hrát v poli“. Nacvičené dovednosti se v družstvu pozitivně odrazí i při hře proti presinkové obraně, kde po získání míče lze nejčastěji založit rp.

Každý rp má tři snadno zapamatovatelné fáze. Ty se postupně odehrávají na třetinách hřiště:

A) Zahájení.

Získání míče, stažení míče v obraně, první přihrávka.

B) Zformování.

Vytvoření útočné formace, např. útočného trojúhelníku, získání početní nebo územní převahy.

C) Zakončení.

Selekce nejvhodnějšího způsobu zakončení. Střelba z delší vzdálenosti nebo dvojtakt.

Hráči se vždy musí snažit vybíhat do rp. Je třeba mít silné mužstvo v rychlém protiútoku. Je radost získávat body jednoduchými koši.

- **Doskok a vydriblování**

Hráči stojí v zástupu na čáře th s míči. Postupně si nahodí míč na desku, doskočí a vydriblují střídavě na obě strany zástupu. Končí střelbou na boční koše.

Obměnou cvičení je alternativa, v níž je přidána obrana. Útočník si nahodí míč, obránce umožní doskok útočníkovi a teprve poté začíná bránit.

- **Výběh křídla do rychlého protiútoku**

Začíná se s dvěma hráči na rohu čáry th, zbytek družstva je v zástupu za koncovou čarou. Po přihrávce vybíhá útočník na křídlo, chytá přihrávku a vydribluje nájездem směrem ke koši na druhé straně a zakončí dvojtaktem. Poté se zařadí do zástupu.

Vybíhá se současně na obou koších. Hráč, který vybíhá na křídlo, nesmí vyrazit dřív, než má jeho spoluhráč za koncovou čarou míč pod kontrolou a je připraven zahájit akci přihrávkou.

9.12 Utkání

Hráči zde využijí všechny své znalosti, které v průběhu hodin nabyli, a použijí je v praxi.

Zahřívací segment

- **Předzápasové rozcvičení**

Hráči utvoří dva zástupy. Na P jsou straně dva míče. Zakončuje se z dvojtaktu, nebo střelbou z krátké i dlouhé vzdálenosti.

Obměna: hráči provádí to samé, pouze se změní strana, z které úkon provádí.

- **Rychlé dvojtakty**

S hvizdem rozhodčího, který značí tři minuty do začátku utkání, hráči zahájí dvojtakty od tříbodové čáry. Hráč z pravé strany pouze chytá míč a zakončuje ihned bez driblinku dvojtaktem, po zakončení zabíhá do druhého zástupu. Míč doskakuje hráč z levého zástupu a ihned přihrává dalšímu spoluhráči.

Hlavní segment

Utkání tvoří závěrečný devadesátiminutový blok, ve kterém trenér rozdělí hráče do dvou týmů, ty hrají proti sobě (simulují ligové utkání). Zápas řídí dva rozhodčí a obsluha zapisovacího stolu (zapisovatel, časoměřič, měřič limitu dvaceti čtyř sekund). Hrací čas je 4 x 10 minut čistého času. Přestávky čítají dvě minuty mezi první a druhou čtvrtinou, patnáct minut mezi druhou a třetí čtvrtinou a opět dvě minuty mezi třetí a čtvrtou čtvrtinou. Přestávka do případného prodloužení taktéž zabere dvě minuty. Možnost výběru oddechových časů pro každé družstvo dva v první a druhé čtvrtině a tři (platí i do prodloužení) ve třetí a čtvrté čtvrtině utkání.

- **Zápas**

Samotný průběh utkání trenér pouze sleduje. Své postřehy a nápady sdělí hráčům až po skončení utkání.

Hráči si vedou celý průběh utkání sami, při nejasnostech se obrací na kapitána mužstva, který má ve všem hlavní slovo (určuje, kdo bude střídat, vybírá si oddechové časy, volí obranné systémy a používá vhodné akce v útoku).

Během simulovaného utkání hráči po jakémkoli faulu při hře střílí trestné hody. Pokud se hráči dostanou do nejistoty během střelby th, měli by si utvořit vlastní před střelecký rituál. Pomáhá ulehčit situaci a střela je pak více zautomatizována (např.: třikrát protočit míč v dlaních a poté s výdechem vystřelit)

Při hře by hráči měli upřednostňovat nájezdy do koše, kde není jistý zisk bodů, volit výhoz na volného spoluhráče za tříbodovou čárou. Avšak solidní procento úspěšnosti střelby tříbodových hodů dostává družstvo na vyšší úroveň.

- **Klady a zápory hry**

Trenér sledoval celý zápas pouze jako divák. Na konci shrne všechny body, které hráči učinili dobře a kde dělali nejvíce chyb. Důležitá je pro hráče pochvala, která je motivuje k dalším mimoškolním basketbalovým výkonům.

9.13 Plnění zápočtových požadavků

Tento blok je celý věnován plnění zápočtových požadavků.

10 Závěr

Cílem práce bylo zjistit současný stav předmětu SPH2. Z dotazníku jsem zjistil, že přístup mužů a žen se v některých otázkách liší. Například pro ženy je těžší získat zápočet, kdežto muži odpovídali, že jim podmínky ke splnění zápočtu těžké nepřijdou. Jelikož tento předmět navštěvuje jen o něco menší počet žen než mužů, stálo by za zvážení, zda by nebylo vhodné změnit studijní plán a přizpůsobit se pomalejším a méně zdatnějším studentům nebo ho rozdělit zvlášť pro muže a zvlášť pro ženy.

Předmět navštěvují hlavně studenti, kterým bylo dvacet jedna let, což odpovídá studentům druhého ročníku, pro které je předmět určen.

Největším problémem byl pro většinu dotazovaných tempo výuky. Proto ve svém tréninkovém plánu navrhuji změny ohledně tempa a posloupnosti výuky. Je důležité, aby si studenti zautomatizovali základní postupy a drily. Až poté mohou trénovat složitější taktiku. Tempo by mělo být přizpůsobeno co nejvíce studentům. Co respondentům naopak vyhovovalo, byl nácvik hry na konci každé hodiny – zde si mohli procvičit nové drily a přiučit se od výkonnostně lepších studentů taktiku.

V práci také srovnávám výhody a nevýhody programu strukturovaného bakalářského a již zrušeného magisterského programu. Došel jsem k závěru, že strukturovaný bakalářský program je z hlediska výuky SPH2 pro studenty výhodnější a přínosnější. Ti, kteří měli minulý program magisterský, neměli tolik času na nácvik a procvičování tolika sportů, jelikož v současné době se studuje navazující magisterský program další dva roky (tříletý bakalářský obor a dvouletý navazující magisterský) je zde více prostoru pro sporty. Mají tedy o rok více času a mohou zařadit více předmětů, jako je SPH2.

Nedílnou součástí práce je potom tréninkový plán, který jsem vytvořil. Je vhodný jako plán pro předmět SPH2. Plán je sestaven a sepsán tak, že je možné podle něj vyučovat předmět basketbal. Je rozdělen na jednotlivé hodiny, kde postupují od nejjednoduššího k nejsložitějšímu.

Každá hodina obsahuje vhodná basketbalová cvičení, která se hodí k nacvičované problematice. V každé hodině jsem navrhl několik cviků, podle kterých lze trénovaný dril nacvičit, předvést a zautomatizovat.

V plánu vycházím ze svých dlouholetých zkušeností a rad svých trenérů, pod jejichž vedením jsem působil. Je tu počítáno s tím, že se začíná se začátečníky (což se

potvrdilo i v dotazníku – tento předmět navštěvují z drtivé většiny lidé, kteří se s basketbalem setkali naposledy na základní škole). Proto je nutné jednotlivé cviky poctivě nacvičit tak, aby je studenti dokonale ovládali. Jsou to budoucí učitelé a předpokládá se, že tyto zkušenosti jednou budou předávat svým žákům.

Na konci uvádím tedy i pravidla hry, která by měli všichni hráči dokonale ovládat.

Herní plán byl vytvořen ve spolupráci s vyučujícím předmětu SPH2 Mgr. Janem Charouskem, který v příštím letním semestru zařadí část bakalářské práce jako součást výuky. Bude tedy ověřen v praxi na Technické univerzitě v Liberci.

11 Použitá literatura

- [1] A-Florbal, 2008. *Strečink ve sportovním tréninku* [online]. Aktualizace 23. 2. 2008 [cit. 2011-06-29]. Dostupné z: <http://aflorbal.estranky.cz/clanky/jak-se-dobre-rozcvicit/>.
- [2] Basketbal, 2009. *Basketbalové informace, rady a náměty pro trenéry, hráče a fandý* [online]. [cit. 2011-07-29]. Dostupné z: <http://basketfanclub.cz/>.
- [3] Basketball Court Dimensions, ----. *Basketball Court Dimensions & Product Selection* [online]. [cit. 2011-07-15]. Dostupné z: <http://www.basketball-goals.com/IMAGES/nh.gif>.
- [4] Basketbalový klub Telč, 2011. *Pravidla basketbalu ve zkratce* [online]. [cit. 2012-01-01]. Dostupné z: <http://basket-telc.sweb.cz/basket/soutez/pravidla.html>.
- [5] BRABEC, A., aj., 1988. *Zásobník cvičení pro výcvik v basketbalu*. Praha: Metasport. ISBN 80-902-0655-7.
- [6] FIALOVÁ, D., 2004. *Strečink ve školní tělesné výchově*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-7041-282-8.
- [7] HARTL, P., HARTLOVÁ H., 2000. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Ilustrace Karel Nepraš. Praha: Portál, 774 s. ISBN 80-717-8303-X.
- [8] HŘÍBKOVÁ, L., 2009. *Nadání a nadaní*. Praha: Grada publishing. ISBN 80-7290-213-X.
- [9] KOPÁČKOVÁ, A., 2006. *Informace a fakultě a studiu 2006/2007*. Liberec: Technická universita v Liberci.
- [10] KOPÁČKOVÁ, A., 2011. *Informace o studiu 2011/2012*. Liberec: Technická universita v Liberci.
- [11] LEGRAND, L., RAT, M., 2002. *Basketbal*. Bratislava: Mladé léta. ISBN 80-06-01161-3.
- [12] MACÁK, I., HOŠEK, V., 1989. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 80-7033-414-2.

- [13] Michalcinblog, 2008. *Pravidla basketbalu* [online]. [cit. 2012-01-01]. Dostupné z <http://michalcinblog.blog.cz/0811/basketbalova-pravidla>.
- [14] MULLIN, CH., COLEMAN, B., 1996. *Abeceda basketbalu*. Praha: Ikar. ISBN 80-85944-85-5.
- [15] PAULÍK, K., 2006. *Psychologie sportu*. Ostrava: Repronis Ostrava. ISBN 80-7368-259-1.
- [16] POSPÍŠIL, J., 2003. *Úspěšnější trénink basketbalu*. Kroměříž: Dicerus.
- [17] ŘÍČAN, P., 2007. *Psychologie osobnosti, obor v pohybu*. Praha: Grada publishing. ISBN 978-80-247-1174-4.
- [18] TOBIASOVÁ, M., SULLIVAN, J. P., 1999. *Strečink*. Praha: Ikar. ISBN 8072022970.
- [19] VANĚK, M., aj., 1984. *Psychologie sportu*. Brno: Státní pedagogické nakladatelství.
- [20] VELENSKÝ, E., aj., 1976. *Košíková*. Praha: Olympia.
- [21] VELENSKÝ, E., aj., 2005. *Průpravné hry*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0970-3.
- [22] VELENSKÝ, M., 1999. *Basketbal, herní trénink, technika, taktika*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-834-2.
- [23] VELENSKÝ, M., 1998. *Basketbal, základní program aplikace útočných a obranných činností*. Praha: Svoboda. ISBN 80-205-0553-9.
- [24] VELENSKÝ, M., 2008. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1480-9.
- [25] ZAPLETAL, M., 1987. *Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.
- [26] ZIMULA, J., 2008. *Strečink – teorie a metody* [online]. [cit. 2011-09-10]. Dostupné z: <http://osvalech.cz/c-186-strecink--teorie-a-metody.html>.

12 Seznam příloh

1. Dotazník k zjištění současného stavu výuky SPH2 na FP TU v Liberci
2. Přehled jednotlivých lekcí SPH2, názvů cvičení v zahřívací a hlavní části hodin.

Příloha č. 1 – Dotazník k zjištění současného stavu výuky SPH2 na FP TU v Liberci

Žádám vás o vyplnění dotazníku, který bude sloužit k výzkumu mé bakalářské práce, která je na téma: *Výuka basketbalu pro studenty oboru tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání na FP TU v Liberci.*

Prosím zaškrtněte hodící se variantu. Odpovědi nerozepisujte.

Věk: 20 21 22 23+

Pohlaví: muž žena

1. Provozovali jste aktivně basketbal minimálně po dobu jedné sezony před nástupem do kurzu SPH2?

ANO / NE

Pokud ano, aktivní basketbalovou činnost jste ukončil/a do 4 let před nástupem do kurzu nebo dříve?

Do 4 let / dříve

2. Naučili jste se během výuky SPH2 něco nového?

ANO/NE

3. Byla pro vás výuka SPH2 přínosem?

ANO/NE

4. Případá vám tempo výuky příliš rychlé a obsáhlé?

ANO/NE

5. Jsou požadavky k splnění zápočtu těžké?

ANO/NE

Děkuji vám za vyplnění tohoto dotazníku. Veškeré informace v něm uvedené nebudou nikde zveřejněny, poslouží pouze jako poklad pro mou bakalářskou práci.

Marek Bielko III. ročník TV-GEO

Příloha č. 2 - Přehled jednotlivých lekcí SPH2, názvů cvičení v zahřívací a hlavní části hodin.

Úvodní hodina	Švihadla; honička; atletická abeceda	Motýl, pavoučí driblink
Dribling	Dribling za vodičem; Dribling kolem tělocvičny	Písař na stroji; Dvojtakty
Přihrávka	Přihraj; Běh kolem tělocvičny s přihrávkou	Uvolni se pro míč; Dva obránci, dva útočníci
Dvojtakt	Dva míče; Přihrávka k pülce; Pravé koleno, levé koleno	Dvojtakty; Deset plus deset
Střelba trestných hodů	Honička driblingem; Střelba trestných hodů; Cik / cak	Týmová střelba trestných hodů; Turnaj ve střelbě trestných hodů
Jeden na jednoho	Přetah míčem; Obrana s vodičem; Kopírování pohybu	Jeden na jednoho; Štafeta s míčem
Střelba z dvoubodové vzdálenosti	Střelecká školka; Atletická abeceda; Šlápni soupeři na špičku	Střelba za vodičem; Střelba trojic
Střelba z třibodové vzdálenosti	Střelba dvou družstev na jeden koš; Honička s míči; Dotyk soupeřova kolena nebo lýtka	Dva koše za sebou; Třicítka
Útok a obrana v situaci tři na dva	Driblingová kopaná	Cvičení pro zdokonalení obrátky; Zamezení vniknutí a střely
Osobní a zónová obrana	Vychyl soupeře z rovnováhy; Hra o zásahy; Střelba o desku	Cvičení kulomet; Obrana pülky; Vyraž soupeři míč
Rychlý protiútok	Bludiště; Střelba na čistý koš; zatlač soupeře na čáru	Doskok a vydriblování; Výběh křídla do rychlého protiútku