

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**METODIKA NÁCVIKU OBRANNÝCH HERNÍCH ČINNOSTÍ
JEDNOTLIVCE V BASKETBALE PRO TĚLESNOU VÝCHOVU NA
STŘEDNÍ ŠKOLE**

Bakalářská práce

Autor: Veronika Butkovičová

Studijní program: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a
ochranu obyvatelstva

Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Veronika Butkovičová

Název práce: Metodika nácviku obranných herních činností jednotlivce v basketbale pro tělesnou výchovu na střední škole

Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Bakalářská práce je zaměřena na metodiku nácviku obranných herních činností v basketbale pro tělesnou výchovu na střední škole. V teoretické části jsem se zabývala didaktikou tělesné výchovy, osobností učitele, vývojovými a věkovými zvláštnostmi, didaktickými formami a vymezením základních basketbalových pojmů. Cílem praktické části je vytvořit průpravná cvičení, herní cvičení a pohybové hry za pomoci programu Easy sport graphic 2.0.

Klíčová slova:

Basketbal, obranná herní činnost, průpravné cvičení, herní cvičení, pohybové hry, starší školní věk

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Veronika Butkovičová
Title: Training Methodology of Defensive Basketball Skills for High School Physical Education Lessons

Supervisor: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

Department: Department of Sport

Year: 2022

Abstract:

This bachelor's thesis focuses on the methodology of practising defensive game activities in basketball for high school physical education. In the theoretical part, I looked at the didactics of physical education, the personality of the teacher, developmental and age peculiarities, didactic forms, and the definition of basic basketball concepts. The practical part aims to create preparatory exercises, game exercises and movement games with the help of the Easy Sport Graphic 2.0 programme.

Keywords:

Basketball, defensive basketball skills, preparatory exercises, game exercises, movement games, older school age

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Petra Reicha, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. dubna 2022

.....

Děkuji panu Mgr. Petru Reichovi, Ph.D., za cenné rady a odborné vedení, které mi bylo poskytnuto při zpracování této bakalářské práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Všeobecná charakteristika didaktiky tělesné výchovy	10
2.1.1 Didaktický proces	11
2.1.2 Cíle školní tělesné výchovy	12
2.2 Osobnost učitele tělesné výchovy	14
2.2.1 Vyučovací styl pedagoga	15
2.3 Vývojové a věkové zvláštnosti v pubescenci a adolescenci	15
2.3.1 Starší školní věk (období pubescence)	16
2.3.2 Období adolescence	16
2.4 Didaktické formy ve sportovních hrách	17
2.4.1 Metodicko-organizační formy	17
2.4.2 Sociálně-interakční formy	19
2.4.3 Organizační formy	20
2.5 Basketbal	22
2.5.1 Výkon jednotlivce	23
2.6 Herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy	25
2.6.1 Herní činnost jednotlivce	26
2.6.2 Herní kombinace	26
2.6.3 Herní systémy	28
2.7 Obranné herní činnosti jednotlivce	31
2.7.1 Obranný postoj	33
2.8 Vybrané herní činnosti jednotlivce	34
2.8.1 Krytí útočníka bez míče	34
2.8.2 Krytí útočníka s míčem	35
2.8.3 Krytí útočníka po střelbě a stahování míčů (obranný doskok)	36
3 Cíle	38

3.1	Hlavní cíl.....	38
3.2	Dílčí cíle	38
4	Metodika.....	39
4.1	Analýza odborné literatury	39
4.2	Grafické zpracování výsledků.....	39
4.2.1	Práce s grafickým softwarem Easy sport graphic 2.0	39
5	Výsledky.....	40
5.1	Vysvětlivky	40
5.2	Průpravná cvičení 1. typu (krytí útočníka bez míče).....	41
5.2.1	Průpravná cvičení 2. typu	43
5.2.2	Herní cvičení 1. Typu.....	45
5.2.3	Herní cvičení 2. typu	46
5.2.4	Průpravné a pohybové hry	47
5.3	Průpravná cvičení 1. typu (krytí útočníka s míčem).....	48
5.3.1	Průpravná cvičení 2. typu	50
5.3.2	Herní cvičení 1. Typu.....	51
5.3.3	Herní cvičení 2. typu	53
5.3.4	Průpravné a pohybové hry	54
5.4	Průpravná cvičení 1. typu (krytí útočníka po střelbě a stahování míčů).....	55
5.4.1	Průpravná cvičení 2. Typu.....	57
5.4.2	Herní cvičení 1. Typu.....	58
5.4.3	Herní cvičení 2. typu	61
5.4.4	Průpravné a pohybové hry	63
6	Závěry	65
7	Souhrn	66
8	Summary.....	67
9	Referenční seznam	68
	Seznam obrázků	70

1 ÚVOD

Basketbal patří mezi nejoblíbenější sporty nejen v zahraničí, ale i u nás. Má dlouholetou tradici a spadá pod kolektivní sporty, které se dají provozovat venku, ale také vevnitř a nejedná se ani o náročný sport z hlediska vybavení.

Popularita v České republice roste díky našim reprezentantům, kteří dostávají skrze své kvality, nabídky i do zahraničních týmů. Mladí hráči tak mají motivaci být lepší a berou je za své vzory.

Téma zaměřené na metodiku basketbalu jsem si vybrala, protože se již čtrnáctým rokem aktivně podílím v hraní tohoto sportu a čtvrtým rokem jsem trenérkou mládežnických kategorií. Z vlastní zkušenosti vím, že během tréninkového procesu se některé hráčské činnosti zanedbávají, což nevede k úspěchu a hráči nejsou dostatečně připraveni na utkání. Jejich úroveň bude nedostačující, pokud se v tréninkovém cyklu nebudeme příliš věnovat nejdůležitějšímu bodu a to obraně.

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit soubor didaktických cvičení zaměřených na obranné herní kombinace jednotlivce v basketbale pro tělesnou výchovu na střední škole. Hlavní cíl je postupně naplňován pomocí dílčích cílů teoretické a praktické části.

Teoretická část práce je rozdělena do osmi podkapitol, které stručně popisují pojmy spojené s metodikou basketbalu. První podkapitola se zabývá obecnou charakteristikou didaktiky tělesné kultury, následně je zde popsán didaktický proces a cíl školní tělesné výchovy. Druhá podkapitola popisuje osobnost učitele a jeho vyučovací styl. Ve třetí podkapitole jsem popisovala vývojové zvláštnosti u dětí ve starším školním věku, tj. období pubescence a adolescence. Čtvrtá podkapitola rozebírá didaktické formy. V páté se čtenář stručně dočte o basketbalu jako takovém. Následující podkapitola popisuje základní herní činnosti jednotlivce, které hráči využívají k vytvoření herních kombinací a herních systému. V sedmé podkapitole je důsledně popsána obranná herní činnost. A v poslední podkapitole jsem se zabývala nejdůležitějšími body, a to vybranými herními činnostmi.

Praktická část je rozdělena do tří hlavních podkapitol a můžeme v ní nalézt 40 cvičení a her, které jsou zaměřené na krytí útočníka s míčem, krytí útočníka bez míče a krytí útočníka po střelbě a obranném doskoku. Všechny cvičení jsou stručně popsány, doplněny obrázkem nebo natočeny.

Věřím, že se mi metodika obranných herních činností v basketbale podařila dostatečně a kvalitně popsat. A bude sloužit jako inspirace do tréninkových jednotek.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Všeobecná charakteristika didaktiky tělesné výchovy

Didaktika tělesné výchovy je chápána jako vědecká pedagogická disciplína, která se zabývá teorií vzdělávacího procesu ve vyučování. Její součástí jsou jednotlivé sportovní odvětví, které jsou tvořeny např. didaktikou atletiky, didaktikou plavání, didaktikou sportovních her a didaktikou gymnastiky. (Vilímová, 2009)

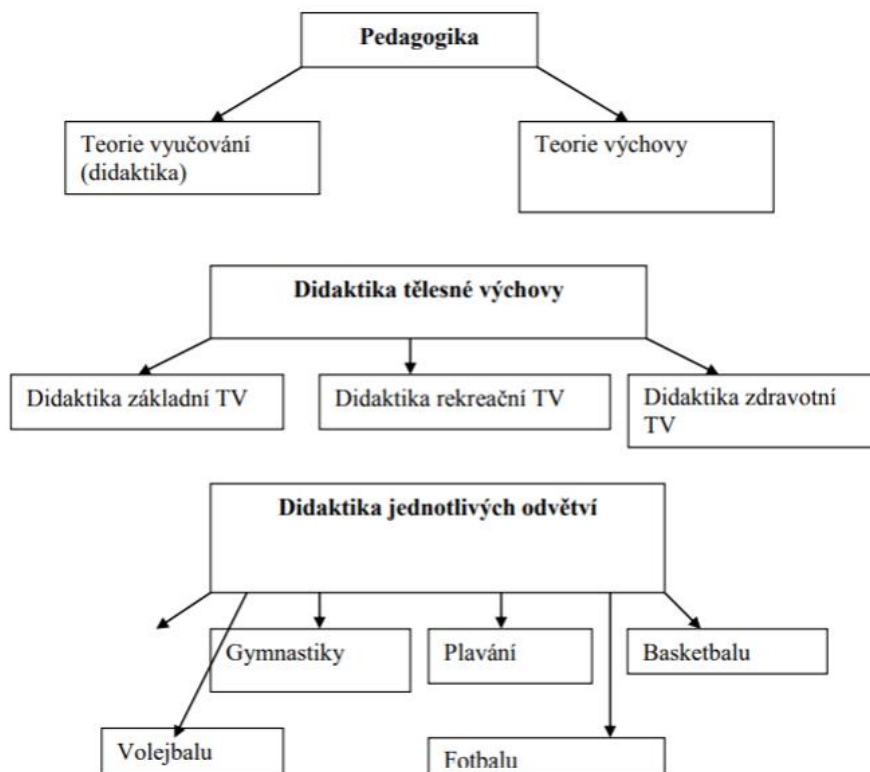
Její předmětem je zkoumání a interpretace zákonitostí procesu výchovy a vzdělávání, do kterých zasahují všechny její vnější i vnitřní činitele a vztahy propojené mezi nimi. Jádrem didaktiky je souhrn orientovaných otázek objasňujících výběr a uspořádání učiva, které tvoří obsah vyučování a didaktické procesy, ve kterých si žáci osvojují učivo, jako např. vědomosti, činnosti a dovednosti. Důležitým faktorem didaktiky tělesné výchovy je výběr, uspořádání a podstata vzdělávacího procesu. Dominantní rolí v tomto procesu je vztah mezi učitelem a žákem a jejich vzájemná komunikace. (Rychtecký & Fialová, 2002)

Podle Hurychové a Vilímové (1997) je didaktika tělesné výchovy tvořena čtyřmi základními okruhy:

- didaktika základní TV (povinná a zájmová základní TV),
- didaktika rekreační TV (organizovaná a neorganizovaná rekreační TV),
- didaktika TV oslabených (povinná, zájmová a léčebná TV),
- didaktika specializované TV (všechny druhy sportu – plavání, gymnastika, fotbal, atd.).

Obrázek 1

Postavení didaktiky TV v systému věd (Rychtecký & Fialová, 2004)

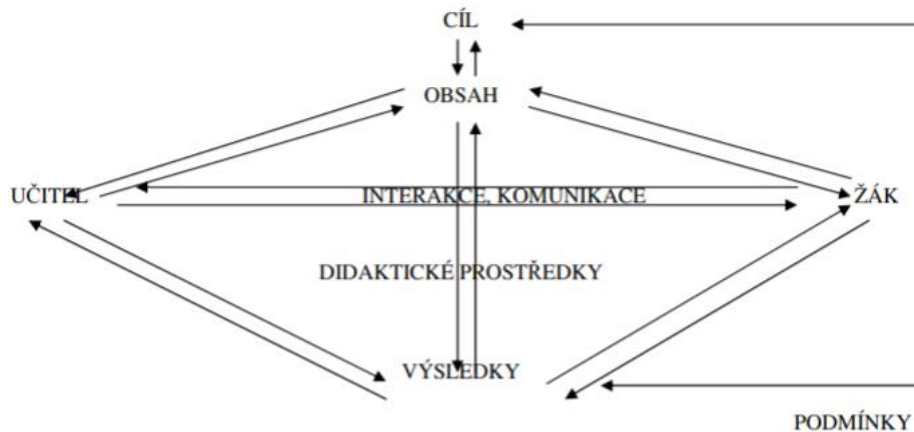


2.1.1 Didaktický proces

Je to proces, do kterého vstupuje jak činnost učitele (=vyučování), tak činnost žáka (=učení), za účelem splnění výchovně vzdělávacích cílů. Didaktický proces probíhá za určitých podmínek, při kterých se subjekty dostávají do vzájemného kontaktu. Činnost učitele by měla vycházet z obsahu vzdělání a být přizpůsobena a zpracována tak, aby informace z výuky byly snadno pochopitelné pro všechny žáky. V závislosti na činnosti učitele, žáci přijímají informace z výuky a zpracovávají si je do své podoby, které rozumí v souvislosti s jejich osobními zkušenostmi. (Fialová, 2010)

Obrázek 2

Znázornění výuky jako systému jejích základních prvků a zároveň jako výchovně vzdělávacího procesu. (Maňák, 1997)



Hurychová a Vilímová (1997) uvádějí složky tělovýchovného procesu jako formativní a informativní.

- 1) Formativní vzdělávací složka – zahrnuje mravní, světonázorovou a morální výchovu jako výchovnou stránku tělovýchovného procesu. Vychází přímo z interakce mezi učitelem a žákem. Úkoly, které vzniknou během vývoje žáků nabývají charakteru:
 - akceleračního – rozvíjí především pohybové dovednosti a schopnosti,
 - stimulačního – seberealizace, společenské uplatnění,
 - kompenzačního – zaměřuje se na životní styl, zdraví a režim daného žáka.
- 2) Informativní vzdělávací složka – se týká především kvality osvojených poznatků, činností, dovedností a hodnot, které získáme motorickým učením.

Obě tyto složky se vzájemně ve výchovně vzdělávacím procesu tělesné výchovy spojují a doplňují. Celková realizace těchto procesů je dána schopnostmi, dovednostmi i výchovnými činnostmi učitele, které jsou regulovány didaktickými zásadami, zprostředkovány formami a metodami práce a zefektivňovány učebními pomůckami. (Rychtecký & Fialová, 2002)

2.1.2 Cíle školní tělesné výchovy

Cílem tělovýchovného procesu je dosáhnout cílů, které jsou předem určeny pomocí výchovně vzdělávacího procesu dané školy. Každá vyučovací jednotka plní určité dílčí cíle, které jsou v souladu s hlavními úkoly školní tělesné výchovy. (Fialová, 2010)

Mužík a Krejčí (1997) vnímá cíle tělesné výchovy jako:

- Psychomotorické – žáci v psychomotorických cílech prokazují pohybovou způsobilost v řadě pohybových činností, prováděných buď ve skupinkách nebo samostatně. Průběžně začleňují nové pohybové dovednosti do již osvojených pohybových celků.
- Kognitivní – žáci dokážou založit svůj denní režim na bázi zdravého způsobu života, doplňující zároveň i adekvátní regeneraci. Dostatečně rozumí pojmu zdravotnímu přínosu v pravidelné pohybové aktivitě. Využívá osvojené pohybové dovednosti pro bezpečnou a efektivní pohybovou činnost.
- Afektivní – žáci projevují tvořivost a dokážou spolupracovat s ostatními během pohybových činností. Projevují prvky soutěživosti a začínají chápat fyzické rozdíly mezi jednotlivci.

Naopak Fialová (2010) dělí cíle na:

1) Formální (organizační) cíl

- zahajuje a ukončuje vyučovací jednotku/tréninkovou jednotku,
- zajišťuje bezpečný průběh vyučovací jednotky,
- uskutečňuje organizační povinnosti.

2) Výchovní cíl

- dochází k ke kladnému vztahu mezi žákem a tělesnou výchovou a zároveň k vlastnímu všestrannému tělesnému rozvoji,
- dopomáhá k dobrým kolektivním vztahům mezi žáky,
- uvědomuje žáky o pravidlech, které jsou povoleny.

3) Diagnostický (kontrolní) cíl

- informuje žáky o možném průběhu vyučovací jednotky,
- zjišťuje fyzický i psychický stav žáků,
- kontroluje splnění úkolů z minulých vyučovacích jednotek.

4) Vzdělávací cíl

- důležitá je odpovídací úroveň pohybových schopností jednotlivců,
- dodržování učebních osnov,
- schopnost uplatnit dovednosti získané během tělovýchovného procesu.

5) Zdravotní cíl

- dodržuje správnou životosprávu,
- ochraňuje a upevňuje zdraví,
- dodává fyzickou a psychickou zdatnost organismu.

6) Psychologický cíl

- snaha o zbavení se školních povinností, které žáky momentálně trápí,
- správně namotivovat žáky, aby je neopustil soutěživý duch,
- nastavit dobrou atmosféru během vyučovací jednotky.

7) Přípravný cíl (v průpravné části)

- připravení žáků na fyzickou zátěž,
- dosáhnout, co nejlepší kloubní pohyblivosti,
- zahřát organismus a zvýšit tepovou frekvenci.

2.2 Osobnost učitele tělesné výchovy

Učitel má v didaktickém procesu vůdčí roli, určuje charakter a tím i kvalitu vyučování. Každá osobnost učitele je dána jeho hodnotovou orientací, pedagogický předpoklady, motivací, psychologickými i fyzickými vlastnostmi. (Hurychová & Vilímová, 1997)

Hodnotová orientace obsahuje jeho zaměřenost, jaké jsou jeho potřeby, zájmy a postoje ke společnosti. (Karíková, 1999)

Pedagogické předpoklady by měly zahrňovat didaktické schopnosti (znalost metod, posuzování chyb u žáků, tvořivý přístup), percepční schopnosti (správně zvolit individuální přístup, mít dobré paměťové schopnosti, schopnost objektivně hodnotit žáka), výrazové a komunikační schopnosti (vhodné jednání se žáky, úměrné podání pokynů a hodnocení), organizační schopnosti (správné použití kázně, efektivní metody během výuky, zajištění bezpečnosti). (Karíková, 1999)

Psychické vlastnosti pedagoga jsou ovlivněny nervovou soustavou člověka, jak už uvedl Ivan Petrovič Pavlov, rozlišujem 4 základní typy:

- pedagog sangvinik – je veselý, plný optimismu, výřečný, přátelský a má lehké problémy s autoritou,

- pedagog choleric – je velice rázný, stojí si za svými názory, žáci z něho mají strach a při zkoušení chce rychlou a přesně danou odpověď,
- pedagog flegmatik – pedagog je klidný, nevýbušný, svou lhostejností může dojít k přehlížení chyb, je nerozhodný a žáky nedokáže příliš namotivovat k aktivitě a tvořivosti,
- pedagog melancholik – má soucit pro pochopení chování žáků, těžko přistupuje k rázným opatřením, což vede k nedostatku disciplíny mezi žáky.

Fyzické vlastnosti jsou založené na dobré kondici pedagoga, aby jeho pohybové schopnosti a dovednosti byly použitelné i v jeho pokročilejším věku. Je velice důležité, aby stále dokázal předvádět, dopomáhal žákům a v případě nouze podal záchranu. (Karíková, 1999)

2.2.1 Vyučovací styl pedagoga

Pedagog, který využívá autoritativní styl, řídí a určuje styl vyučování podle sebe. Vyžaduje tvrdou disciplínu, drží si od žáků odstup, není tolerantní, nemá smysl pro humor a dává najevo své dosažené vzdělání a příslušnou odbornost. Pedagog nespolupracuje se žáky a nerespektuje jejich názory. (Turek, 2008)

Demokratický styl, je charakterizován zvažováním názorů od žáků, a pedagog je schopen diskutovat o daném problému. Využívá motivující metody a formy vzdělávání. Zajímá se o problémy svých svěřenců a snaží se jim pomoci. Pedagog je empatický a velice oblíbený u žáků. (Turek, 2008)

Pedagog, který má liberální vyučovací přístup je spíše nerozhodný a žáci této schopnosti lehce zneužívají (neplní jeho pokyny, diskutují s ním o konečné hodnocení, podvádějí u testů, nevěnují se výuce). Pedagog nemá žádnou autoritu mezi žáky. (Turek, 2008)

2.3 Vývojové a věkové zvláštnosti v pubescenci a adolescenci

Na středních školách v ČR se setkáváme především s věkovým obdobím od 11 let do 15 let, které nazýváme obdobím pubescence, jedná se o přechodovou dobu mezi dětstvím a dospělostí. Zároveň se setkáváme s věkovým obdobím od 15 let do 22 let, které známe pod názvem adolescence. Pubertu vnímáme jako největší změnu v životě jedince, která zasahuje do rozvoje jedince. (Vágnerová, 1999)

2.3.1 Starší školní věk (období pubescence)

Pro období pubescence je charakteristický zrychlený vzrůst. Dívky v tomto období mezi 11. a 13. rokem dospívají rychleji než chlapci, u kterých je vývojová fáze opožděna asi o 2 roky. Dochází k dokončení vývoje pohlavních znaků. (Perič et al., 2012)

1) Tělesný vývoj

V tomhle vývojovém období dochází především k pohlavnímu dozrávání, k dokončení tělesného vzrůstu a k dokončení funkcí pohlavních orgánů. Dochází k náhlému zvýšení tělesného růstu, tělesné výšky i tělesné hmotnosti. (Ptáček & Kuželová, 2013)

2) Psychický vývoj

Do celého dospívání zasahují emoce, která zvyšuje pocit nejistoty. Jedinci mohou trpět častými změnami nálad, labilitou, častou výbušností a reakcí na podněty. Dochází k nejistotě a sebekritice, pubescent se stává vztahovačným a s tím souvisí unáhlené reakce. Charakteristickým znakem je náladovost. (Ptáček & Kuželová, 2013)

3) Pohybový vývoj

Nejvýraznějším bodem pohybového vývoje je rychlost chápání a učení se novým dovednostem. Pravidelný pohyb zaručuje negativní projevy v motorice. Zlomový bod nastává během 12. roku, kdy se pohyb stává ekonomičtější a přesnější. (Perič et al., 2012)

4) Sociální vývoj

V tomto období se jedinec snaží osamostatnit od rodičů a snaží se více prohlubovat vztahy mezi svými vrstevníky, vztah s rodiči není ovšem zanedbáván. Dochází k rozvoji a ke změnám v oblasti kognitivní a emocionální (samostatnost v rozhodování, dlouhodobější výhledy do budoucna). Jedinci v tomhle období většinou usilují o akceptaci ze strany rodičů. Dokážou naslouchat, ale i vyjádřit svůj názor druhé osobě. (Vágnerová, 1999)

2.3.2 Období adolescence

V tomto období dochází k dokončení tělesného růstu, který však není rovnoměrný. Nastávají určité nerovnoměrnosti v postavě, kdy končetiny rostou rychleji a může to mít za následek pohybovou neobratnost. Tělesný vývoj mezi dívkami a chlapci začíná být docela výrazný. U dívek se mohou začít projevovat poruchy příjmu potravy. (Ptáček & Kuželová, 2013)

- 1) **Tělesný vývoj**
Dochází k celkovému urychlování růstu, u mužů se tento stav projevuje např. růstem vousů a prohloubením hlasu. U dívek dochází k vyrýsování čistě ženských křivek (větší poprsí, boky). Dochází ke stabilizaci, což vede k lepší fyzické výkonnosti. (Ptáček & Kuželová, 2013)
- 2) **Psychický vývoj**
Tohle období se považuje za velice konfliktní, jedinci si nenechají příliš mluvit do svých názorů, neradi se řídí podle někoho a bývají často přecitlivělí na vnější podněty. Jedinec získává i větší slovní zásobu a rozvíjí své myšlení a vizuální vnímání. (Perič et al., 2012)
- 3) **Pohybový vývoj**
Adolescenti dosahují větší síly, zlepšuje se jim celková koordinace pohybů. Mohou tedy vykovávat všechny druhy pohybových aktivit. U chlapců dochází ke zvýšené formě tělesné zátěže, jejich výkonnost prudce stoupá. Dívky spíše upřednostňují cvičení klidnější a pohybovou aktivitu, která jim ovlivní tělesný vzhled. Pohybové aktivitě se v nejčastějších případech věnují rekreační formou. (Perič et al., 2012)
- 4) **Sociální vývoj**
Jedinec si začíná uvědomovat odlišnost od svých vrstevníků a zároveň od rodičů. Rodiče přestávají být autoritami a dochází ke konfliktům na obou stranách. V tomto vývoji se snaží, co nejvíce poznávat své okolí a experimentovat s novými věcmi. Dochází k uvědomování na straně odpovědnosti za vlastní chyby. (Ptáček & Kuželová, 2013)

2.4 Didaktické formy ve sportovních hrách

Rychtecký a Fialová (2004) vysvětlují pod pojmem didaktické formy vnitřní uspořádání řízení tréninkového procesu v tréninkových tělesných jednotkách. Dělí je do tří skupin:

- metodicko-organizační formy,
- sociálně interakční formy,
- organizační formy.

2.4.1 Metodicko-organizační formy

Metodicko-organizační formy podle Dobrého a Velenského (1995) pojednávají o normálních typech cvičení, které jsou předloženy hráčům v tréninkových procesech. Bavíme

se o vztahu mezi vnějšími faktory a podmínkami (určení prostoru, herní čas a počet žáků). Při praktické výuce dochází k proměnlivosti, nebo naopak ke stálosti herních faktorů a k přítomnosti (nepřítomnosti) soupeře. Ve sportovních hrách jej uplatňujeme ke zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů, za pomoci:

- průpravných cvičení,
 - herních cvičení,
 - průpravných her.
- 1) Pro průpravná cvičení jsou typické nepřítomnosti obránce a předem určené a neměnné vnější podmínky. Hráči se mohou plně koncentrovat na provedení dané činnosti bez rušivých vnějších podmínek. Cvičení se neustále opakuje, aby si hráči zapamatovali pohybovou činnost. Rozlišujeme 2 typy průpravných cvičení – první typ je charakterizován nepřítomností soupeře a neměnnými podmínkami. Druhý typ je také vykonáván za nepřítomnosti soupeře, ale může dojít k vyrušení pozornosti hráče, který bude mít za úkol soustředit se na několik podnětů. (Lehnert et al, 2014)

Hlavními úkoly podle Velenského (1998) jsou, aby:

- uvědomění hráče, že je součástí týmu a je zde velice důležitá spolupráce mezi ostatními hráči,
 - rozvést u hráčů samostatné rozhodování, aby byli schopni fungovat samostatně bez pokynů trenéra,
 - zvýšit reakce na podněty.
- 2) Během herních cvičení rozlišujeme 2 typy. V prvním typu dochází k realizaci činnosti stálých podmínek za přítomnosti soupeře, můžeme však limitovat činnost soupeře. Soupeř např. nebrání, pouze kopíruje útočníka a nezasahuje mu do herního provedení. Herní cvičení můžeme provádět za pomoci soutěží, které můžeme ztěžovat pomocí počtem zúčastněných, vymezeným územím anebo časem. Ve druhém typu dochází k proměnlivosti herních podmínek a dochází k aktivní opozici soupeře. Cvičení už napodobují hru tak, jak by se mohla vyskytovat během basketbalového utkání. (Velenský, 1998)

Základními pravidly při herních cvičeních podle Dovalila et al. (2009) jsou:

- všechna činnost obránců/útočníků i organizace během herních cvičení je předem stanovena,
 - známe daný počet opakování a dobu trvání cvičení,
 - počty opakování činností útočníků a obránců by měly být vyrovnané,
 - měla by být zaznamenána úspěšnost jednotlivců i skupiny v daných herních cvičeních,
 - při provádění cvičení, vysvětlujeme chyby ke kterým dochází,
 - během herních cvičení se snažíme o maximální nasazení v obranné herní činnosti,
 - snažíme se hráče správně namotivovat.
- 3) Průpravné hry Velenský (1998) popisuje jako dílčí a neoficiální formy realizace basketbalu. Vyznačují se vysokou proměnlivostí herních situačních faktorů, souvislým herním dějem s upravenými pravidly, která nejsou oficiální. Družstva mohou vyhrát za pomoci předem určeného počtu bodů, kterého mají docílit. Hráči během průpravných her zdokonalují své útočné i obranné herní činnosti a dokážou vybírat správná řešení. Můžou být buď řízená – rozvíjí se herní děj bez závislosti na konečném bodovém stavu, nebo soutěživá – cílem obou týmů je zvítězit nad druhým družstvem.

2.4.2 Sociálně-interakční formy

Dvořáková (2000) uvádí sociálně-interakční formy jako vztah a vzájemné působení mezi učitelem (trenérem) a žákem (hráčem). Podle toho rozlišujeme tyto formy na:

- hromadnou formu,
 - skupinovou formu,
 - individuální formu.
- 1) Hromadná neboli kolektivní forma znamená, že všichni hráči vykonávají stejnou pohybovou činnost pod vedením trenéra nebo učitele. Výhodou této formy je jednoduchost a přímé působení trenéra na hráče, přičemž nedochází k žádným prostojům ze strany hráčů. Za nevýhodu můžeme považovat malý přehled o jednotlivcích a nerespektování individuálních potřeb. (Dvořáková, 2000)
- 2) Ve skupinová formě podle Griffina a Butlera (2005) jsou hráči rozděleni do menších skupin. Jednotlivé skupiny provádí stejný pohybový úkon nebo každá skupina má

jasně specifikovanou činnost. Můžeme tedy hráče rozdělit do družstev, kde budou vykonávat stejné úkoly a zaměříme se na: kvalitu dovedností, na rychlost provedení a různorodost tělocvičného nářadí. Máme-li obsáhlejší skupinku, ostatní členy zaměstnáme např. skákáním přes švihadlo, dřepy atd. Využíváme-li metodu cvičení na stanovištích, měli bychom mít hráče rozděleny po menších skupinkách 2-4 hráčů, větší počet stanovišť a stanoviště by se měly měnit na povel trenéra. Při kruhovém tréninku dochází především ke kondičnímu zaměření a tím pádem je tento druh vhodný pro starší děti. Cvičení probíhá po stanovištích a dobu trvání můžeme určit buď pomocí času nebo počtu opakování. Výhodou této formy je optimální využití prostoru, tréninkových pomůcek, ale také tvořivost hráčů. Nevýhodou jsou vysoké organizační nároky a řídicí schopnosti v roli trenéra. (Dvořáková, 2000)

- 3) Individuální forma nastává, jakmile potřebujeme odstranit individuální specifickou činnost nebo kondiční nedostatek u hráče. Každý hráč cvičí individuálně podle svého tempa, které je schopen udržet. Tím pádem dochází k odlišnosti v provedení pohybových činností. Ve školní tělesné výchově není individuální forma příliš častá. (Benešová, 2020)

2.4.3 Organizační formy

Nováček, Mužík a Kopřivová (2001) uvádějí organizační formy jako vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces. Každá z organizačních forem vytváří vztah mezi žákem, vyučujícím, obsahem a prostředky vzdělávání.

Stavba vyučovací hodiny a způsob vedení by mělo být podle Hurychové a Vilímové (1997) v souladu s nejnovějšími poznatky vědy a se zásadami pedagogiky. Nejdůležitější je, aby měla pedagogickou účinnost, správnou volbu didaktických stylů, metod a forem práce. Každá tréninková jednotka by měla obsahovat hlavní cíl, ke kterému přiřazujeme vhodná cvičení. Cíl by měl být jasný a trenér by měl dopředu vědět, co danou tréninkovou jednotkou chce dosáhnout a zlepšit.

Základní organizační formou je vyučovací hodina nebo tréninková jednotka, která má jasně danou strukturu. Většinou se pohybuje v rozsahu od 45 do 90 minut. V nejčastějších případech vyučovací hodinu dělíme podle Nováčka, Mužíka a Kopřivové (2001) na:

- úvodní část (3-8 minut),
- průpravnou část (6-12 minut),

- hlavní část (20-30 minut),
 - závěrečnou část (3-9 minut).
- 1) Během úvodní části vyučovací jednotky se věnujeme organizační částí jako je: nástup, pozdravení, evidence žáků, seznámení s obsahem a cílem vyučovací hodiny, motivace a sdělení úkolů. Úvodní část musí obsahovat i rušnou část během, které dochází k zahřátí organismu. Využíváme různé formy běžecké abecedy, různé poskoky, cvaly stranou, vysoká kolena. Hráče nesmíme unavit, cílem je pouze předeřtít organismu. (Vilímová, 2009)
 - 2) V průpravné části zařazujeme jednoduchá cvičení s následným protažením organismu. Využíváme formy dynamického strečinku, díky kterému rozhýbeme a protáhneme většinu svalových partií, které budou během tréninkové jednotky zapojeny. V této části zapojujeme průpravné hry a cvičení, které nám budou rozvíjet rozvoj síly, reakce na podněty a rychlosti dolních a horních končetin. Můžeme zapojit např. štafetové hry. (Dovalil a kol, 2009)
 - 3) Hlavní část tréninkové jednotky obsahuje nejvyšší fyzické a psychické zatížení. Jedná se o nejdelsí a nejdůležitější část během, které by měli být dodrženy všechny cíle tréninkové jednotky. Na začátku této jednotky by mělo docházet k nácviu nových dovedností, dokud hráči mají ještě dostatečnou pozornost. Následně pak se věnovat zdokonalování techniky provedení s přítomností soupeře i bez, můžeme zde zařadit i koordinační nebo rychlostní cvičení. Dochází ke zdokonalování již dříve naučených pohybových dovedností. V další fázi bychom se měli věnovat spíše fyzickému a aerobnímu zatížení, které by mělo trvat až do konce hlavní části a zatížení by mělo být, co nejvyšší. (Vilímová, 2009)
 - 4) Závěrečná část by měla uklidnit hráče po tělesné i psychické stránce, dochází zde k zhodnocení tréninkové jednotky a k formálnímu ukončení jednotky. Bavíme se o uklidňující části, která obsahuje relaxační i kompenzační cvičení. Zařazujeme zde statický strečink, abychom zabránili bolesti svalů v končetinách. V závěru hodiny bychom měli vyzdvihnout klady a nedostatky na, kterých bychom měli jako tým zapracovat, pochválit hráče a namotivovat je do dalších tréninkových jednotek. V úplném závěru je dobré provést hromadné rozloučení, např. společným pokřikem. (Hantlon, 2006)

2.5 Basketbal

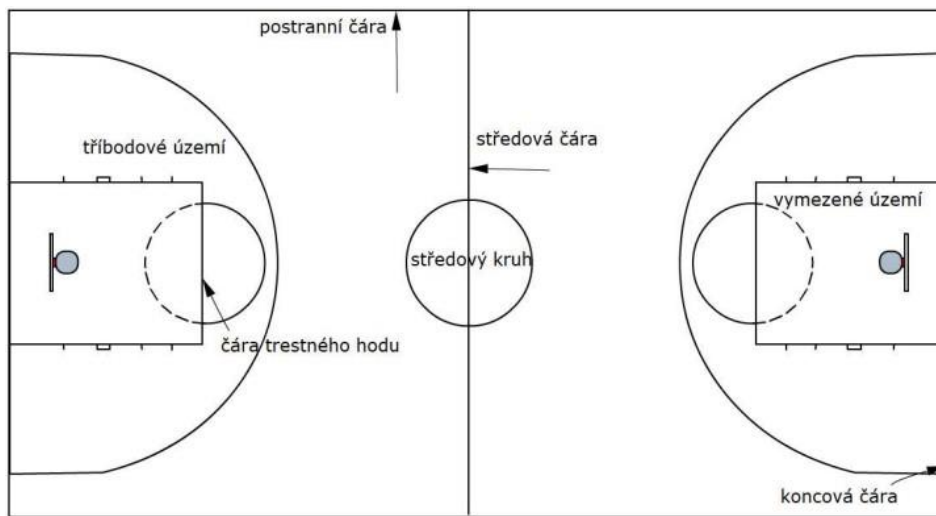
Basketbal je kolektivní míčový sport, který patří do skupiny cvičení střídaté intenzity s rychlou reakcí na měnící se situace. Pohyb je charakterizován neustálou změnou směru, rychlosti, následně tak hráči musí neustále, co nejrychleji vyrážet z místa nebo naopak se musí co nejrychleji zastavovat prudkými pohyby. Útočníci i obránci jsou prakticky v neustálém kontaktu a navzájem si kladou nepředvídané překážky, které musí vyřešit. Tyto pohyby jsou mnohem intenzivnější než u ostatních sportů, kde dochází spíše k pohybům cyklickým. (Dobrá & Velenský, 1965)

Hráči se během hry pohybují ve většině případů pouze na polovině hřiště, celé hřiště je využíváno pro rychlé protiútoky, které trvají pár vteřin. Musí také udržet neustálou pozornost a včas reagovat na herní situace. Současná herní úroveň klade vysoké nároky na pohybové vlastnosti jako je – síla, rychlost, vytrvalost a obratnost. Rozvíjí se tedy nejvíce rychlostní vytrvalost, zvětšuje se rozsah kloubní pohyblivosti, příznivě ovlivňuje rozvoj síly (hlavně dolních končetin), naopak svalová síla trupu a horních končetin se během hry nezapojují, a proto je nutné zařazovat obecnou tělesnou přípravu do tréninkových jednotek, aby nedostatky byly odstraněny a byl zajištěn všestranný rozvoj organismu. (YonggangNiu & Zhao, 2014)

V basketbalovém utkání proti sobě nastupují 2 družstva o 5 hráčích, momentálně hrajících na každé straně. Maximální počet hráčů, který může být na soupisce je 12, v každém týmu. Následně to vypadá tak, že 5 hráčů je na hřišti a dalších 7 čeká na vystřídání na lavičce. Cílem je vhodit co nejvíce míčů do soupeřova koše, a naopak zabránit soupeři, aby získal míč a dokázal ho proměnit v úspěšné zakončení. Herní utkání se skládá ze 4 časových období, které trvají 10 minut a mezi jednotlivými obdobími mají týmy 2 minuty přestávku. Jediným rozdílem je poločasová přestávka, která trvá 15 minut. Vítězem se stává tým, který nastřílel více bodů soupeřovi. Nastane-li po daném časovém limitu nerozhodný stav, přecházíme do stavu prodloužení, které trvá 5 minut.

Obrázek 3

Důležité pojmy pro orientaci na hřišti



2.5.1 Výkon jednotlivce

Podle Velenského (1987) je výkon jednotlivce chápán jako projev určitého stupně způsobilosti k účasti v utkání, který se zařazuje do hry celého družstva a je realizován v souhrnu herních činností. Herní činnosti se projevuje jako složitá komplexní dispoziční struktura, která se dá osvojit nácvikem. Do této struktury řadíme následující faktory:

- senzomotorické dovednosti,
- obratnostní (koordinační) motorické schopnosti,
- pohybové kondiční schopnosti,
- intelektuální dovednosti,
- sociálně interakční dovednosti.

Senzomotorické dovednosti získáváme za pomoci učení, díky kterému rozvíjíme předpoklady a dovednosti ke správnému, rychlému a úspornému vykonávání herních činností náročných na vnímání a rozlišování podnětů, řízení kontroly pohybu a soustavě pohybů. Jakákoliv herní činnost je tvořena těmito třemi složkami. (Velenský, 1987)

S rozvojem senzomotorických dovedností souvisí získávání informací z herních situací, které obklopují hráče díky optimální rychlosti a přesnosti. Díky tomuto lze předvídat chování spoluhráčů, protihráčů a míče. Řadíme zde i reakční dobu, kterou Dobrý a Velenský (1980) vysvětlili jako určitý časový úsek, díky němuž se hráč dokáže rozhodnout a provést určitý pohyb, aby zabránil další činnosti jeho soupeře. Z toho vyplývá, že pokud hráč má delší reakční dobu, nebude příliš v utkání úspěšný. Tuto dovednost umožňuje odhalovat příčiny selhání ve

výkonu, která se může projevit v záporné formě motorického chování. Podle Dobrého a Velenského (1980, str. 23) může dojít k těmto případům:

- „Hráč si nevybere důležitou informaci z herní situace,
- hráč se soustředí na správnou oblast herní situace, dopustí se však chyby při interpretaci údajů dopravovaných smyslovými orgány k centrálním percepčním mechanismům,
- hráč zvolí i přes správnou percepci nevhodnou odpověď,
- hráč se dopustí chyby ve výkonné složce, např. v načasování úsilí nebo ve zpětné vazbě probíhajících procesů.“

Koordinační (obratnostní) motorické schopnosti chápeme jako určité výkonnostní předpoklady herních činností jednotlivce, které jsou podmíněné regulací pohybových činností a úrovní řízení. Pro basketbalový výkon hráče má dle Dobrého a Velenského (1980) největší význam schopnost:

- diferenciační – dokáže přesně rozeznat silové, časové a prostorové vjemy. Řadíme sem i schopnost jemného motorického rozlišení všech částí těla (pohyb rukou, nohou, hlavy) i svalového uvolnění. Nejčastěji se s ní setkáváme při střelbě z různých vzdáleností,
- orientační – je nejdůležitější při určení změny polohy a pohybu těla v prostoru hřiště. Setkáváme se s ní tak během doskakování pod košem, při uvolňování s míčem pro střelbu nebo pro přihrávku. Je potřeba aby hráč správně přijmul a zpracoval optické informace,
- rovnovážná – pomáhá udržet hráče během herních činností v rovnovážném stavu nebo ho zpátky do statické rovnováhy vrátit. Bavíme se zde např. o obrátkách, rychlých změnách polohy, doskocích, kdy je nesmírně těžké se do této polohy zpátky dostat. Nejlepší rovnováhy lze dosáhnout, pokud hráč má lehce pokrčená kolena a dostatečně velkou opěrnou plochu,
- spojovací – napomáhá k souhře prostorových, dynamických a časových parametrů. Důležitý je příjem a zpracování kinestetických a optických signálů,
- reakční – díky ní dochází k rychlým motorickým pohybům. Při této schopnosti dominují hlavně vizuální a občas i akustické podněty,
- přizpůsobovací – napomáhá k aktuální herní situaci a k předpokládaným situačním změnám, jak se má hráč zachovat. S touto schopností se setkáváme neustále během celého utkání,

- rytmická – tuto schopnost tvoří a zpracovávají vizuální, kinestetické a akustické informace.

Pohybové kondiční schopnosti jsou charakterizovány dlouhými, nepravidelnými intervaly a přerušovány nepravidelnými přestávkami. Jsou podmíněny především úrovní předešlého energetického systému. Jedná se tak o starty, změny směru, zrychlení a zastavení a o rychlé přechody z klidu do činnosti. Doba trvání těchto úseků se pohybuje okolo 5-10 sekund. Při těchto činnostech je důležité, aby krátké úseky s vysoce intenzivní zátěží byly doprovázeny intervaly, kdy intenzita klesne nebo dojde k úplnému zastavení herní činnosti. (Dobrý & Velenský, 1980)

Ke kondičním pohybovým schopnostem také řadíme rychlostní vytrvalost, která zajišťuje velmi krátkou intervalovou činnost nízké intenzity, doprovázeným rychlým výbušným výkonem. Dále rychlostně silová schopnost, která je charakterizována výškou výskoku a zrychlením na krátkou vzdálenost. Jako poslední sem řadíme i silovou lokální vytrvalost, bez které by nebylo možné se opakovaně pohybovat v mírném podřepu v obraném postoji. (Velenský, 1987)

Intelektuální dovednosti podmiňují kvalitu řešení herních situací a úspěšnost herních činností. Tyto dovednosti úzce souvisí s taktikou herních činností hráče. Velenský (1987) uvedl tyto dovednosti:

- percepční – dovednost, která dokáže přijímat informace z vnějšího okolí,
- interpretační – rozlišuje podstatné a nepodstatné faktory herních situací,
- predikční – předvídá chování a činnost soupeřů a spoluhráčů,
- anticipační – dovednost, díky které je hráč o krok napřed před ostatními,
- rozhodovací – schopnost zvolit správné řešení dané situace a způsob provedení.

Sociálně interakční dovednosti jsou buď kooperativní nebo kompetitivní. Podle Dobrého & Velenského (1980) řadíme pod kooperativní dovednosti: komunikaci se spoluhráči při řešení herních úkolů, dovednost vycházet s ostatními v jednom týmu a snahu zabojovat pro ostatní.

Ke kompetitivním řadíme dovednost usměrňování vlastního chování při střetnutí se soupeřem a ovlivňování soupeřova stavu, ve smyslu odpoutat jeho pozornost. (Velenský, 1987)

2.6 Herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy

V basketbalu rozlišujeme herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy, které v didaktickém procesu dětí a mládeže považujeme za primární typ učiva. (Velenský, 2008).

2.6.1 Herní činnost jednotlivce

Herní činnost jednotlivce chápeme jako druh sportovní činnosti, které jsou založené na promyšlených pohybových prvcích pomocí, kterých hráč vyřeší danou herní situaci. Jedná se o činnosti, které musí zvládnout každý hráč, neboť se bavíme o základním pilíři v basketbalu, které dále tvoří herní kombinace a herní systémy. Oba tyto typy se nedají ničím nahradit a jejich provedení závisí na úrovni a kvalitě jednotlivce. (Reina et al., 2019)

Každá herní činnost, kombinace a systém hry má svou technickou a taktickou činnost. U technické činnosti se jedná o způsob provedení, jak danou herní činnost jednotlivce provést a při taktické činnosti se jedná spíše o výběr vhodného druhu činnosti a taktického procesu, který vyplývá ze střetnutí se soupeřem. (Dobry & Velenský, 1995)

Herní činnosti jednotlivce lze realizovat v závislosti na poznání herní situace, které tvoří proměnlivé stavy a faktory vnějších podmínek činností jednotlivce a celého týmu. Při herní situaci, která znázorňuje určitou část úseku nebo okamžitý stav utkání, nedochází ke změně vztahů mezi faktory. Jedná se spíše o plynulé přechody z jedné situace na druhou a z kterých později vznikají i herní úkoly. (Dobry & Velenský, 1980)

Žádná jednotlivá herní činnost se nevyskytuje v herních podmínkách samostatně, vzájemně navazuje jedna na druhou např. chce-li útočník zakončit nájездem, musí se nejdříve uvolnit pro míč, aby ho získal; chytit ho; oklamat obránce; zakončit. (Reina et al., 2019)

Podle Velenského (1976) dělíme herní činnosti na útočné a obranné herní činnosti. Mezi útočné herní činnosti řadíme: uvolňování hráče bez míče, uvolňování hráče s míčem na místě, uvolňování hráče s míčem za pohybu, střelba, útočné doskakování, clonění. Do obranné činnosti patří: krytí útočníka bez míče, krytí útočníka s míčem, krytí útočníka po střelbě a stahování míčů (obránné doskakování), obrana prostoru proti přečíslení soupeře (zónová obrana).

2.6.2 Herní kombinace

Herní kombinace označujeme jako kolektivní sladěnou spolupráci, které se zúčastní dva a více hráčů. Díky této spolupráci dojde k vyřešení dané herní situace. Herní kombinace můžeme označit jako střed mezi herní činností jednotlivce a herními systémy. Nejdůležitějšími prvky podle Janíka et al. (2005) je správné načasování, prostorová orientace a pohyb okolních hráčů.

Velenský (2008) u herních kombinací pro útok rozlišuje tyto souhry:

- kombinace založené na „hod“ a „běž“,
- kombinace založené na početní převaze útočníků,
- kombinace založené na útočných herních činnostech jednotlivce,
- kombinace založené na clonění.

Pro obranu Velenský (2008) určuje herní kombinace se zaměřením na:

- přebírání soupeře po clonění,
- proklouznutí soupeře po clonění,
- proti početní převaze útočníků,
- při zdvojené obraně.

Přebírání soupeře po clonění má za úkol zrychlit obrannou kombinaci. Bavíme se o předem domluvené spolupráci dvou a více hráčů, kteří si mohou vyměnit své útočníky. Skončí-li útok, každý obránce se vrátí ke svému počátečnímu útočnickovi. Nejdůležitějším faktorem jde zde komunikace, pokud hráč zahlásí slovo „přebírám“, nesmí se následně od svého nového útočníka ani hnout a veškerá zodpovědnost je na něm. Během útoku může dojít i k tzv. obranné rotaci během, které dochází k vícero těchto přebírání útočníků. Podle Dobrého a Velenského (1980) přebírání můžeme rozdělit na tři druhy:

- 1) přebírání útočníka do šířky – dochází při situacích, kdy se clonící i odcloněný hráč pohybuje směrem od jedné postranní čáry po druhou.
- 2) přebírání útočníka do hloubky – útočníci se pohybují od středové čáry ke koši nebo naopak, a buď dochází k záměrné cloně nebo využívají svých spoluhráčů jako neúmyslné clony.
- 3) přebírání nebráněných hráčů – s míčem či bez míče, kterým se podařilo proniknout do prostoru kolem koše, bez jakékoliv pomoci od svých spoluhráčů.

Proklouznutí soupeře po zaclonění je obranná herní kombinace, kterou využíváme při možném vzniku výškových rozdílů, vznikajících po přebírání soupeře. Proklouznutí znamená dostat se přes postavenou clonu tak, aby nebyla využita protihráčem. Existují dva způsoby, jak se těmto clonám vyhnout: lze proklouznout před clonícím hráčem nebo za clonícím hráčem (obíháme jej). Nejdůležitější podle Chena et al. (2021) je při těchto situacích komunikace mezi spoluhráči, je nezbytné, aby hráč, který je cloněn dostal signál od svých spoluhráčů, z jaké strany mu bude postavena clona. Po signálu by se měl hráč co nejrychleji nalepit ke svému útočnickovi a bez porušení pravidel by mu měl co nejvíce znemožnit těsné proběhnutí kolem clony. V těchto

případech máme dvě možnosti, jak to provést. Za prvé, hráč může odstoupit od svého obránce a vytvoří dostatečné místo, aby hráč mohl proklouznout těsně za clonou. Za druhé, hráč se dostane co nejlíže ke svému útočníkovi a následně jdou oběhnout oba. V herních situacích je obecně lepší používat první způsob proklouznutí, protože u druhého způsobu ztrácíme na okamžik svého útočníka a zdali by se jednalo o kvalitního střelce, tak by toho mohl využít v náš neprospěch. (Franks & Terner, 2021)

Při početní převaze útočníků se používá tato obranná kombinace nejen během bránění clony, ale dá se využít téměř kdykoliv. Můžeme tuto situaci popsat jako určitou výpomoc svému bránícímu spoluhráči, který nezvládl ubránit svého útočníka. Úkolem je tedy co nejrychleji se odtrhnout od svého bránícího a postavit se pronikajícímu hráči cestou do koše. Následně se musíme ihned vrátit zpátky ke svému hráči. Může docházet i k dalším kombinacím během, kterých může dojít až ke zdvojení hráče s míčem. (Franks & Terner, 2021)

Ke zdvojení obraně dochází ve chvíli, kdy se snažíme co nejrychleji získat hrací míč. Bavíme se např. o závěru hracího období, kdy máme vyrovnaný stav a potřebujeme získat míč na své útočné polovině, abychom mohli znovu zakončit a vyhrát utkání. Situace je vytvořena tak, aby došlo k přečíslení obránců na jednoho hráče s míčem. Tento způsob bránění je velice nebezpečný, dojde-li k přehození obránců a přihrávce na dalšího útočníka, dochází ihned k přečíslení hráčů na straně útočníků. Obránci musí být tedy dobře připraveni na tyto situace, aby nedocházelo k žádným chybám. K této obraně může docházet prakticky kdekoli, ale existují určitá místa v basketbalovém hřišti, která nám k tomuto bránění zdatně pomohou. Mluvíme o rozích, které se nacházejí na naší útočné herní polovině. Přistoupí-li bránící hráči k útočníkovi, který se snaží vyvést míč za svou obranou půlku, dochází ke vzniku „čtverce“, ze kterého se velice těžko uniká. (González-Espinosa et al., 2021)

2.6.3 Herní systémy

Velenský (2008) uvádí herní systémy jako součinnost celého družstva při útoku nebo v obraně soupeře. Také je můžeme popsat jako organizovanou spolupráci mezi hráči a organizací jejich činností při předpokládaném myšlení soupeře.

Herní systémy se orientují na dosažení určitého cíle – překonání obrany, doskakování, úspěšnému zakončení na koš nebo k rozvoji individuální činnosti. Každý hráč má jasně danou úlohu během herních systémů a postavení díky, kterému vzniká následná spolupráce všech hráčů na hřišti, v týmu. Je nezbytné, abychom znali herní úroveň a dovednost každého hráče v družstvu, aby byly následně, co nejlépe využity. Tyto systémy vycházejí z herních činností jednotlivce, které jsou doprovázeny zároveň herními kombinacemi všech

hráčů. Důležité je, aby herní systém byl správně využit při taktice družstva tak, aby fungoval na jakéhokoliv soupeře. (González-Espinosa et al., 2021)

Podle Dobrého a Velenského (1980) lze dělit podle hrací plochy hřiště: na celé hřiště, tři čtvrtiny, polovinu a jednu čtvrtinu hřiště. Každý útok může být buď organizovaný nebo kontrolovaný, ale záleží, o jakém družstvu se zrovna bavíme. Máme-li mladší kategorie je potřeba, aby celé družstvo bylo vedeno a přesně jim bylo definováno, co přesně mají dělat a jak to provést. Naopak máme-li kategorii vyspělejších, útok bývá založen na samostatné hře hráčů v družstvu. Někdy tuto činnost nazýváme improvizací.

Herní systémy družstva se dělí na útočné a obranné. Útočné systémy se celkově zabývají herní činností družstva v rychlém nebo postupném útoku. Během utkání rozeznáváme tři základní fáze: útok, přechodovou fázi a obranu. V útočné fázi se družstvo nachází, když dojde ke ztrátě míče útočícího družstva nebo po úspěšném zakončení střelbou nebo dvojtaktem z pod koše. Útočné systémy podle Velenského (2008) se dělí na:

- 1) systém rychlého protiútoku,
- 2) systém postupného útoku proti: osobní, zónové, kombinované obraně.

Společným znakem všech obranných systémů je agresivita. Tento pojem se dá vysvětlit jako:

- vysoké nasazení a aktivita všech hráčů na hřišti,
- organizovanou obrannou činnost, kdy hráči nemají v držení míč,
- okamžitý nástup v přechodové fázi do obrany při ztrátě míče nebo po zdařeném koši,
- dosažení záměrné osobní chyby, aby útočník nezakončil v důležitých momentech během utkání.

Obranné herní systémy obsahují podle Velenského (2008):

- 1) osobní obranné systémy,
- 2) zónové obranné systémy,
- 3) kombinované obranné systémy.

Osobní obranné systémy

Osobní obranné systémy jsou založeny na zodpovědnosti každého hráče, který má za úkol bránit po celou dobu utkání svého určeného útočníka, pokud nenastanou situace, které by toto rozhodnutí změnilo. K rozebírání útočníků dochází před začátkem každého utkání nebo dříve

během tréninků, ve kterých se hráči učili pracovat s různými modelovými situacemi, které by mohli nastat během utkání s konkrétními soupeři. Dalšími možnostmi k výměně útočníků může nastat během střídání nebo během hry.

Normální osobní systém je charakterizován těsným krytím všech útočníků ve hře, svou jednoduchostí se využívá především u začátečníků a v mírně pokročilých družstev, kteří jiné obranné systémy nezvládnou kombinovat.

Existuje několik modifikací, které jsou využívány v tomto systému:

- osobní obranný systém s přebíráním/ s proklouzáváním – navazuje na předchozí systém a mění se pouze v aplikaci, která se zabývá obrannými kombinacemi při kombinacích založených v útoku na clonách,

Osobní obrana se zesilováním krytí/ s následnou rotací je v současné době nejpoužívanější formou herních systémů. Celá modifikace je založena na osobním krytí soupeře s postupným odstupováním a výpomocí ze slabé strany. Velenský (2008, str.216) ji popisuje jako: „*Nepřetržitě zesilování prostoru (zejména odstupováním obránců od útočníků na slabé straně), zesilování krytí útočníka s míčem na podkladech akce „pomoz a vrať se“ a variabilita řešení útočných kombinací založených na clonění.*“ V této osobní obraně může nastat situace, kdy obránce se nestihne dostavit ke svému útočníkovi a jeho spoluhráč mu musí pomoci a přebere jeho útočníka. Tento proces nazýváme rotací obránců.

Osobní obrana se stálým zesilováním a zdvojováním – patří k lepším projevům této obrany, protože dochází k spojitosti a prolínání herních prvků s ostatními systémy. (Capranica et al., 2011)

Při aktivní obraně všech hráčů a zdvojování útočníků s míčem se bavíme o systému osobního presinku, který lze použít po celém prostoru na hřišti. Dochází-li ke zdvojování krytím, nastává tato situace většinou ve vhodných situacích, a to zvláště v rozích hřiště (včetně rohů půlící čáry a postranními čarami) a u postranních čar. (Capranica et al., 2011)

Zónové obranné systémy

V tomto systému dochází ke krytí určitého prostoru (zóny) a v něm nacházejícího se útočníka s míčem. Nikdo z obránců nemá tedy předem určeného útočníka, kterého musí bránit po celou dobu. Zónová obrana se nevyužívá tak často, jako osobní obrana, protože je to velice komplikovaný systém, který se neobejde bez zvládnutí prvotních dovedností osobního krytí. Velice důležitým bodem je zde komunikace mezi spoluhráči v obraně.

Systém zónových obran můžeme podle Velenského (2008) dělit na:

- Klasické zónové obranné systémy – vycházíme z postavení hráčů na třetině hřiště (kolem vymezeného území) v pozicích (3-2, 2-1-2, 2-3). Úkolem obránců je zamezit vniknutí hráčů s míčem do vymezeného prostoru a zakončit únikem do koše nebo střelbou ze střední vzdálenosti. Tuto obranu lze prolomit střelbou z delších vzdáleností.
- Presinková zónová obrana – vychází z předchozí obrany, akorát k obraně prostoru dochází na zvětšených prostorách s následným zdvojením krytí útočníka s míčem.
- Zónový presink – tento proces využíváme na celé ploše hřiště s pevným rozestavením obránců v pozicích (1-2-2, 1-2-1-1, 2-1-2) a v přesně stanovených situacích jako např. po úspěšném zakončení, po vhazování soupeře z pod koše na jeho zadní polovině hřiště. Nepodaří-li se obráncům zahrát tento presink, nastává reorganizace a přistupujeme k jinému obrannému systému.

Kombinované obranné systému

V tomto systému dochází ke kombinaci osobního i zónového krytí. V praxi to vypadá tak, že část hráčů brání každý svého předem určeného útočníka a část brání prostor (zónu). Existují tyto možnosti, jak by takový systém mohl vypadat:

- jeden brání prostor, čtyři kryjí osobně,
- dva brání prostor, tři kryjí osobně,
- tři brání prostor, dva kryjí osobně,
- čtyři brání prostor, jeden kryje osobně.

Nejpoužívanějším způsobem je poslední bod (čtyři brání prostor a jeden kryje osobně). Čtyři hráči jsou rozestaveni v podobě čtverce a jeden hráč brání nejlepšího hráče soupeřova týmu. (Dobry & Velenský, 1980)

2.7 Obranné herní činnosti jednotlivce

Obranná kombinace, která je založená na přebírání a výpomoci se během hry zásadně neuplatňuje, každý hráč by měl být zodpovědný za svého útočníka. (Adamus, 1997)

Velenský (2008) zmiňuje, že s agresivním chováním jednotlivce v obraně roste zároveň i skupinová spolupráce. V prvním zmíněném může docházet k velmi aktivní obraně v situaci krytí útočníka bez míče, mluvíme-li o situaci, kdy se útočník snaží nabíhat pro míč nebo přímo do koše. V druhé situaci aktivní obrana představuje případ, kdy dochází k odstoupení od svého útočníka

bez míče a bránící hráč vypomáhá svému spoluhráči ubránit útočníka s míčem. V této situaci mluvíme o kombinaci založené na zesilování obrany na jedné straně. Jedná se o obranu při, které je důležité vypomoct svému spoluhráči s obranou, ale vypomáhající hráč se poté musí co nejrychleji vrátit ke svému útočníkovi, aby náhodou nedošlo ke shozu míče na útočníka a nepadl jednoduchý koš.

Při obraně hráče s míčem (hráč v autu) vycházíme ze situace, že daný hráč se nepohybuje, stojí na místě. Hráč, který brání stojí čelem k vyhazujícímu, respektuje vzdálenost od postranní čáry a pohybem paží znesnadňuje útočníkovi přihrávku. Dojde-li k situaci, že míč se dostane do hry, bránící hráč se včas vrací na svou obrannou polovinu. (Sampaio et al., 2016)

Obrana hráče bez míče (hráč uvolňující se pro míč), jedná se o situaci, kdy bránící hráč musí zaujmout takovou pozici, aby byl v postavení mezi hráčem, kterého brání a zároveň, aby viděl na míč (bokem k hráči, bokem k míči). Celá pohybová reakce na útočnickovy aktivity se provádí cvalem. Problém nastává, pokud se útočník uvolní dlouhým náběhem pod koš, kde dostává míč přímo od hráče vyhazujícího z autu. Této situaci se snažíme vyvarovat a včas reagovat a zrychleným pohybem se dostat mezi útočníka a míč. Cílem je tedy zabránit přihrávce nebo následnému úniku s míčem. Pokud dojde k úspěšnému výhozu z autu a útočník dostává míč, je zapotřebí, aby bránící hráč se včas vrátil zpátky na svou obrannou polovinu. (Sampaio et al., 2016)

Během těchto situací (výhoz z autu po koši) je důležité, aby si obránce uvědomil, že není potřeba ubránit koš, ale získat míč. Z toho vyplývá potřeba se soustředit na obrannou činnost do zúženého prostoru od trojkové čáry směrem ke koncové čáře s tím, že se obránci pohybují couváním (vzad), bez aktivity, směrem ke svému koši. (Adamus, 1997)

Dostáváme se k situaci, kdy se budeme soustředit na krytí útočníka s míčem v zúženém prostoru. Bránící hráč se nachází v prostoru od trojkové čáry a zaujímá obranné postavení mezi útočníkem a košem, ve vzdálenosti umožňující sledovat pohyb útočnickových nohou. Obranné postavení je prováděno většinou cvalem. Důležitým bodem je dodržet pravidla o faulech a vyhnout se nedovolenému kontaktu se soupeřem. Obránce musí včas reagovat na změny směru a rychlost útočníka tak, aby nedošlo k nadběhnutí a případně se snaží stále dokola zaujímat znovupostavení, aby útočníka ubránil. (Adamus, 1997)

Při krytí útočníka bez míče dochází k záměru, kdy útočník může či nesmí dostat míč. Pokud se útočník pohybuje okolo koše je úkolem obránce, aby útočník nedostal míč do držení. Obránce tedy brání v postavení útočník – míč. Jsme-li ve větší vzdálenosti nebo se útočník uvolňuje směrem od koše a podaří se mu úspěšně uvolnit, tak obránce musí ihned zaujmout postavení útočník – koš. Bránící hráč musí udržovat neustálou pozornost na útočníka a prostor, ve kterém se pohybují a kde se zrovna nachází míč. (Aoki et al., 2013)

Nejčastějším problémem podle Adamuse (1997) je:

- udržení pozornosti (soustředěnost na hráče a míč),
- anticipace útočnickových záměrů,
- rychlá reakce,
- správné řešení při hře 1 na 1.

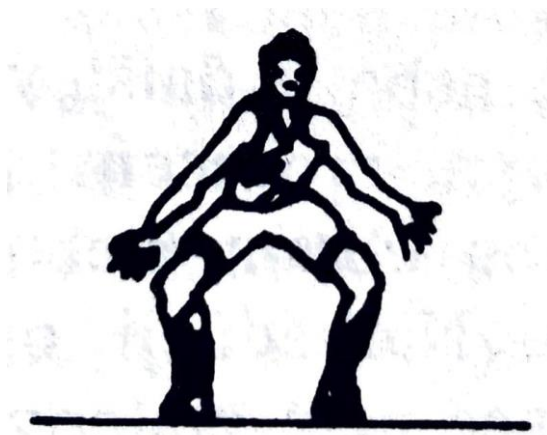
Obecně není technická stránka obranných činností příliš složitá, jedná se o přirozený pohyb cvalem (vpřed, vzad, stranou) se změnami směru a rychlosti. Důležitým faktorem je síla dolních končetin tak, aby hráč zvládal pohyb se změnou směru a rychlosti při obranném pohybu, uvolňováním bez míče a driblinkem.

2.7.1 Obranný postoj

Nejdůležitějším prvkem v obraně je správné technické postavení v obranném postoji. Postoj by měl být co nejnižší v širokém stoji rozkročném, šířka ramen by měla být přibližně stejná jako šířka nohou. Obránce by měl být ve stabilní poloze a špičky by mu měly směřovat vpřed. Trup je rovný s mírným předklonem a pozice hlavy směřuje v prodloužení páteře. Ruce máme volně blízko u kolen s dlaněmi vytočenými ven.

Obrázek 4

Správné postavení v obranném postoji (Velenský, 1998)



Pohyb je pomalý, hráč se posouvá pouze malými kroky, špička nohy je vytočená vždy na tu stranu kam se obránce pohybuje a nohy jsou neustále v kontaktu s podložkou a nekříží se. Dojde-li k situaci, že obránce nestíhá svému útočníkovi, přechází do běhu a jakmile svého útočníka znovu dožene, zaujme zpátky obranný postoj.

K nejčastějším chybám patří podle Velenského et al (1987):

- ohnutý trup se sklopenou hlavou,
- vysoká pozice těžiště a pohyb v nepokrčených nohách,
- špatná pozice paží a nezpevněný trup,
- překřížování nohou a příliš dlouhé kroky,
- při rychlejší obraně dochází k pohybu ve cvalu.

2.8 Vybrané herní činnosti jednotlivce

2.8.1 Krytí útočníka bez míče

Představuje nejčastější obrannou činnost, která má za úkol zabránit soupeři, aby se uvolnil pro míč. Obránce by měl zaujmout správný obranný postoj a stát na pomezí mezi soupeřem a míčem. V tomto postavení je důležité, aby obránce používal i ruce. Jedna paže by měla být natáhlá směrem k soupeři a druhá ve směru k míči, pro případné vypíchnutí přihrávky. Postavení by mělo být co nejnižší, aby obránce byl schopný co nejrychleji reagovat na změny směru soupeře. Obránce by měl předvídat situace, které by mohly nastat a následně jim zabránit. Doporučuje se, aby obránce si od soupeře trochu poodstoupil, aby dokázal v čas reagovat na situace. Kdyby kryl soupeře příliš blízko, útočník by provedl rychlou změnu směru, utekl by obránci a mohlo by dojít k úspěšnému zakončení na koš. Tato obranná činnost je nutná v případě, kdy obránce kryje nebezpečného útočníka, který je zároveň dobrým střelcem a dokáže se v každém případě uvolnit pro míč směrem ke koši. (Martens, 2004)

Velenský (2008) uvedl několik kritických míst ke, kterým může dojít během krytí útočníka bez míče:

- útočník, který se snaží rychle uvolnit do vnitřního prostoru musí být obráncem kryt těsně, aby nedošlo k náběhu pro míč a rychlé střelbě na koš – důležité v tomto případě je, aby obránce se soupeře nesnažil zastavit rukama, ale celým tělem, aby nedošlo k porušení pravidel,
- kritické místo nastává u krytí útočníka po přihrávce, proto zde musí dojít k rychlému odstoupení, jinak se útočník uvolní za pomoci „hod“ a „běž“, bude-li obránce správně postaven, zabrání tak přesilové hře,
- jiným kritickým místem je situace, kdy obránce stojí zády k míči a obránce má před sebou, v tomhle případě se musí postavit tak, aby viděl dobře na míč i na svého útočníka, jinak by mohlo dojít k jeho nepozornosti a útočník by získal míč,

Janík, Pětivlas a Funková (2005) uvedli nejčastější chyby v krytí útočníka s míčem:

- obranný postoj je prováděn na natažených nohách,
- špatné postavení mezi svým obráncem a útočníka s míčem – obránce nestíhá včas reagovat na náhlé změny směru,
- nepozornost – obránce nevnímá svého útočníka,
- postavení za soupeřem – dochází k malé nepozornosti a obránce neměl dostatečný odstup, aby dokázal zabránit úniku soupeřovi do koše,
- během těsného krytí soupeře se obránce otočí za míčem a útočník mu mezitím uteče.

2.8.2 Krytí útočníka s míčem

Druhá obranná činnost má za úkol zabránit soupeři, aby vystřelil na koš nebo přihrál směrem ke koši. Musíme zde odlišit dvě situace, kdy buď bráníme obránce, který již nemůže znovu použít driblink nebo driblink může zahájit. V prvním případě obránce se snaží zaujmout takovou pozici, aby byl ke svému útočníkovi, co nejbližší. Zahajuje velmi aktivní pohyb horních i dolních končetin a snaží se, aby útočník nepřihrál míč svým spoluhráčům nebo nezakončil střelbou na koš. V druhém případě se bavíme o situaci, kdy útočník může zahájit driblink. Najednou má útočník výhodu a obránce se nachází v nebezpečné situaci, protože útočník zaujímá trojnásobné postavení. Trojnásobné postavení znamená hrozbu v okamžitém úniku do koše, střelbě nebo přihrávce. V tomhle okamžiku musí obránce zaujmout takovou vzdálenost od útočníka, aby stihl rychle reagovat na všechny pohyby útočníka. Velice důležité je, aby obránce udržel koncentraci a dokázal předvídat soupeřovy záměry. Je důležité, aby obránce v obou případech neporušil pravidla a nebyl potrestán osobní chybou. (Martens, 2004)

Nejčastější chyby v krytí útočníka s míčem podle Janíka, Pětivlase a Funkové (2005):

- nebezpečí v podobě osobní chyby, kdy útočník nemůže použít driblink,
- stejná obrana jako předchozí, akorát obránce bráníme za jeho záda a rukama se mu snažíme míč vypíchnout,
- útočník už nemá k dispozici driblink a snaží se uvolňovat na místě, obránce má však opožděné reakce a dopouští se osobní chyby,
- útočník může zahájit driblink a obránce stojí na natažených nohou, nestíhá včas reagovat na činnost soupeře,
- obránce se snaží získat míč vypíchnutím – ve většině případů dochází k osobní chybě,

- obránce stojí příliš daleko od svého útočníka,
- obránce se k útočníkovi přibližuje ve velké rychlosti a nestihne následně reagovat na jeho pohyby.

2.8.3 Krytí útočníka po střelbě a stahování míčů (obránný doskok)

Třetí obranná činnost má za úkol zabránit soupeři v doskočení míče po neúspěšné střele a zároveň získat odražený míč, aby byl v pevném držení obránce. Celá tato činnost, krytí po střelbě, stažení a rozehrání míče představuje přechod z obrany do útoku. (Junior et al., 2011)

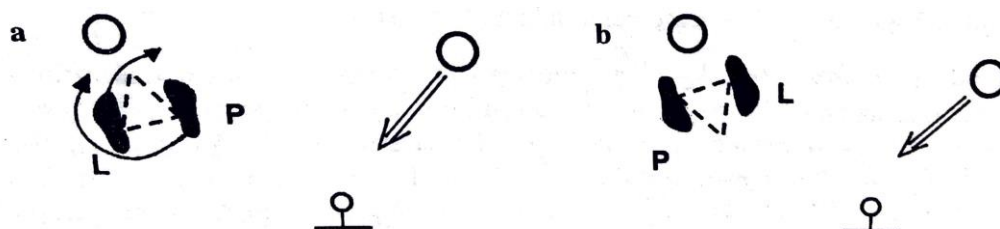
Krytí útočníka po střelbě můžeme pojmenovat také jako „brání na záda“ nebo „odstavení útočníka“. Je důležité, aby obránce byl co nejbližší u svého soupeře a snažil se ho udržet, co možná nejdál od vlastního koše a zabránit pohybu ke koši. (Dobrá & Velenský, 1980)

Odstavování útočníka podle Velenského (2008) lze provádět trojím způsobem:

- 1) Dochází k lehkému kontaktu mezi obráncem a útočníkem, kdy obránce je k němu postaven bokem a lehce se dotýká soupeřova trupu předloktím. Následně provede rychlé odskočení směrem ke koši a provede obrátku čelem ke koši. Dochází-li k provedení na slabé levé straně, obránce provádí tento úkon levým bokem a levou paží k soupeři, pokud k tomu dochází na pravé straně, vše provádíme naopak.
- 2) U druhého způsobu dochází ke klasickému provedení obrátky vzad. Důležité je, aby obránce znovu zmenšil vzdálenost mezi útočníkem a jeho postavením. Následně provedl obrátku v čelním postoji k útočníkovi, dokročil svou levou nohou těsně k levému chodidlu soupeře, snížil těžiště a obratem trupu vzad s dokročením opačné nohy k pravému chodidlu soupeře ho měl na zádech. Obránce musí chodidlo natočit směrem dovnitř, aby měl následně široký a stabilní polohu.

Obrázek 5

Pohyb a poloha chodidel při levé obrátce vzad (Velenský, 2008)



- 3) Třetí způsob je kombinací dvou předchozích, akorát po kontaktu se soupeřem pažemi obránce nedochází k odskoku ke koši, ale okamžitě obránce provádí obrátku.

Nejdůležitějším bodem při těchto způsobech je, aby po odhození míče došlo k okamžité pozornosti obránců na útočníky. (Janík, Pětivlas & Funková, 2005)

Poslední fází obranné činnosti je doskočení míče. Po úspěšném odstavení soupeře, obránce začíná znovu vnímat míč a snaží se odhadnout směr jeho odrazu. Tento proces je důležitý pro následné načasování výskoku a pro chycení míče v co možná nejvyšším bodě. Výskok většinou provádíme z obou noh, buď z místa nebo po jednom či dvou rychlejších krocích směrem k míči. Hráč by měl míč chytit co nejpevněji do svých rukou, aby mu ho nikdo z útočníků nevypíchl a před dopadem ho stáhnul před sebe (před hrudník). Postoj by měl být širší, stabilní na mírně pokrčených nohou a těžiště by mělo být v mírném předklonu. Chycení míče a jeho doskočení představuje poslední fázi obranné činnosti a následný přechod do protiútoků. (Velenský, 2008)

Janík, Pětivlas a Funková (2005) uvedli tyto chyby, které mohou nastat během krytí útočníka po střelbě a obranném doskoku:

- obránce sleduje dráhu míče a ztrácí kontakt se svým útočníkem, který se dostává do výhodnějšího postavení,
- výskok při snaze o blokování střelby útočníka,
- nedostatečné krytí soupeře před braním na záda,
- nesprávná pozice paží, aby zachytili případnou přihrávku,
- dlouhý kontakt s útočníkem, obránce svého soupeře drží příliš dlouho na zádech a nestíhá včas reagovat na odražený míč.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je vytvořit soubor didaktických cvičení týkajících se nácviku a zdokonalování obraných herních činností jednotlivce v basketbale ve školní tělesné výchově na střední škole.

3.2 Dílčí cíle

- Vybrat správná cvičení odpovídající věku žáků na střední škole na základě získaných poznatků z literatury.
- Graficky znázornit a popsat zvolené cvičení.
- Vytvořit videozáznam zaměřený na obranné herní činnosti jednotlivce.

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Do své teoretické i praktické části jsem čerpala zásadně z písemných dokumentů (např. články, odborné knihy a další). Používala jsem převážně dokumenty sekundárního charakteru, tzn. knihy, internet. Získané poznatky byly vyhledávány formou zadávání klíčových slov do databáze Národní digitální knihovny a internetových databází jako např. Web of Science, Google Scholar.

Do jednotlivých databází jsem zadávala tato klíčová slova: didaktika tělesné výchovy, starší školní věk, didaktické formy, obranné herní činnosti.

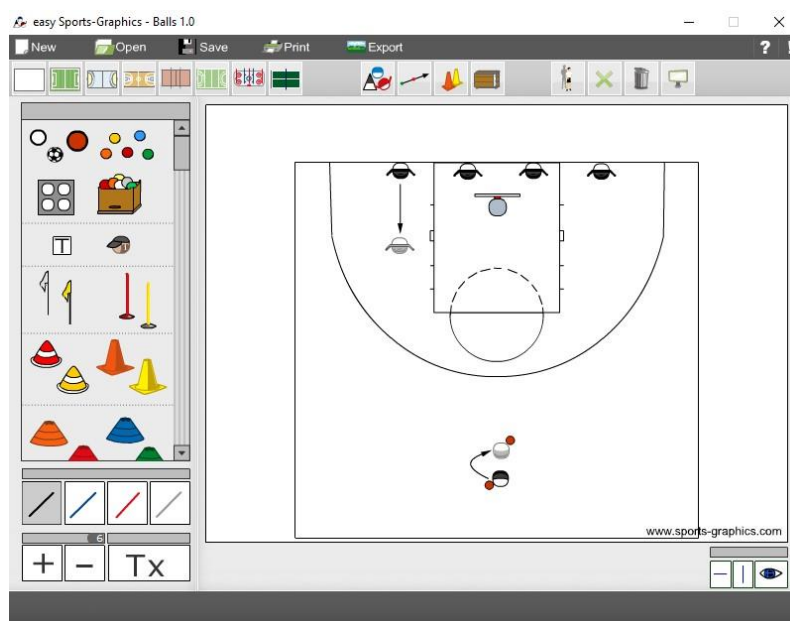
4.2 Grafické zpracování výsledků

4.2.1 Práce s grafickým softwarem Easy sport graphic 2.0

Praktická část bakalářské práce je převážně tvořena obrázky, které jsem vytvořila pomocí programu Easy sport graphic 2.0 od společnosti Easy Sports-Software (<http://easy-sports-software.com/en/>). Program je velice jednoduchý a dobře se s ním spolupracuje, cvičení jsou díky tomu srozumitelnější a přehlednější. Může být využit i pro ostatní sporty, které jsou také v nabídce grafického softwaru.

Obrázek 6

Prostředí programu Easy sport graphic 2.0



5 VÝSLEDKY

Tato kapitola obsahuje průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné a pohybové hry zaměřené na basketbal. V souladu s teoretickou a praktickou částí bakalářky jsou tato uvedená cvičení a hry zaměřené na obrannou herní činnost jako je krytí útočníka bez míčem, krytí útočníka s míčem, krytí útočníka po střelbě a stahování míčů (obranný doskok). Pro větší srozumitelnost a pochopení je ke každému cvičení, hře přiložen názorný nákres nebo natočené video.

5.1 Vysvětlivky

Hráč / útočník.....	
Další hráči / útočníci.....	
Útočník ve změněném postavení..	
Trenér.....	
Obránce.....	
Doskakující hráč.....	
Dráha pohybu hráče bez míče.....	
Přihrávka.....	
Driblink.....	
Střelba.....	
Zakončení v pohybu.....	

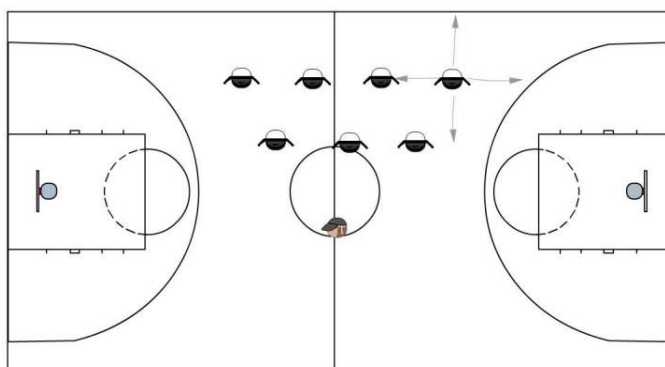
5.2 Průpravná cvičení 1. typu (krytí útočníka bez míče)

1) Návik obranného postoje

Na basketbalovém hřišti si hráči kolem sebe vytvoří dostačující prostor, aby si vzájemně nezavazeli. Zaujmu obranný postoj a čekají na pokyn trenéra. Trenér určí směr pohybu horní končetinou (doprava, doleva, dopředu, dozadu) a hráči se v tomto směru musí pohybovat v obranném postoji. Změna a rychlost směru je závislá na trenérovi a jeho pokynech.

Obrázek 7

Návik obranného postoje

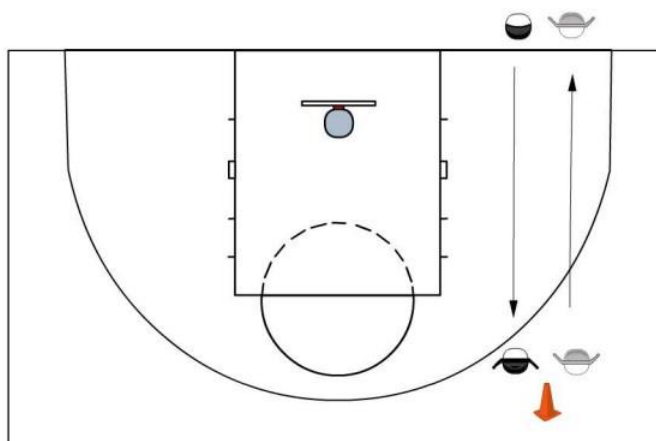


2) Stepování na místě

Hráč běží z koncové čáry ke kuželu, který je od ní vzdálený osm metrů. Vybíhá ke kuželu v plné rychlosti, kde se zastaví a ihned zaujme obranný postoj a stepuje na místě přibližně tři vteřiny. Po uplynutí doby se vrací v obranném postoji směrem vzad až na koncovou čáru.

Obrázek 8

Stepování na místě

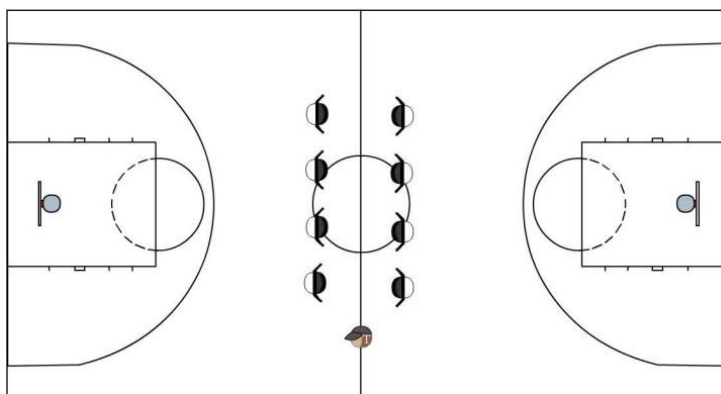


3) Vytrvalostní stepování

Hráči se rozmístí do dvou řad na polovině hřiště a zaujmou obranný postoj. Na signál z píšťalky hráči začínají stepovat na místě po dobu např. 10 vteřin, 20 vteřin nebo 30 vteřin. Délku intervalů a přestávek plně určuje trenér dle fyzických schopností hráčů. (4basket.cz, 2022)

Obrázek 9

Vytrvalostní stepování

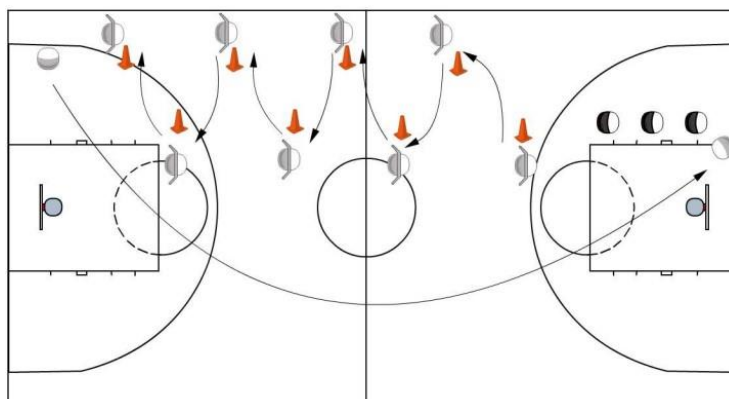


4) Obranný postoj v pohybu s míčem

Před zahájením cvičení trenér rozmístí osm kuželů tak, aby byly od sebe vzdálené tři metry a rozestavěné do úhlopříček (cik cak). Úkolem hráčů je se pohybovat v obranném postoji od kuželu ke kuželu (za pravou nohou, za levou). Tento pohyb budou vykonávat s míčem v rukou a na střídačku. V každé mezeři budou buď mít míč co nejnižše, nebo co nejvýše nad hlavou a takhle postupují až k poslednímu kuželu. Na konci se co nejrychleji vrací zpátky do zástupu a cvičení opakují čtyřikrát.

Obrázek 10

Obranný postoj v pohybu s míčem



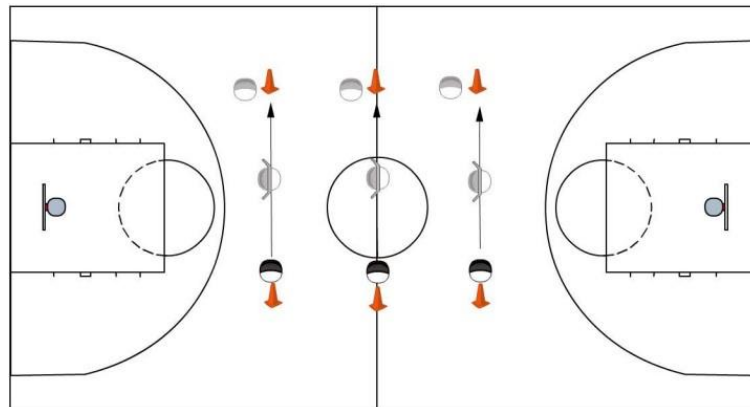
5.2.1 Průpravná cvičení 2. typu

1) Obrana s dřepem ve výskoku

Každý hráč stojí mezi dvěma kužely vzdálenými deset metrů od sebe. Na písknutí se začínají pohybovat v obranném postoji od prvního kuželu k druhému. Během cvičení nezáleží na rychlosti, ale na provedení pohybu. Jakmile se hráč dotkne druhého kuželu, provádí hluboký dřep s výskokem a čeká na další písknutí, po kterém provádí stejný pohyb na druhou stranu.

Obrázek 11

Obrana s dřepem ve výskoku

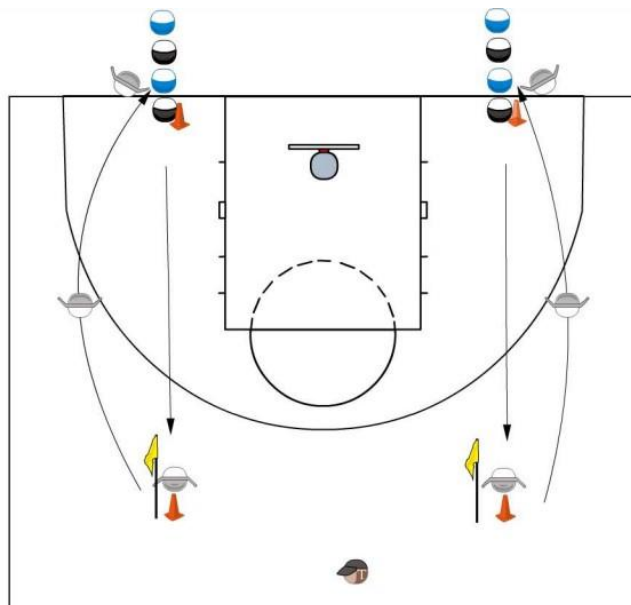


2) Předávání kuželů

Hráči se rozdělí do dvou zástupů a rozčlení se na jedničky a dvojky ve střídavém pořadí. Jedničky zahajují cvičení z koncové čáry a mají v ruce kužel, který v obranném postoji nechávají na místě určeném trenérem a vrací se stejným pohybem zpátky. Druhý hráč vybíhá, jakmile ho plácne po ruce hráč první a obranným pohybem se dostává ke kuželu a zase zpátky. Tento proces se opakuje, dokud se nevystřídá každý hráč.

Obrázek 12

Předávání kuželů

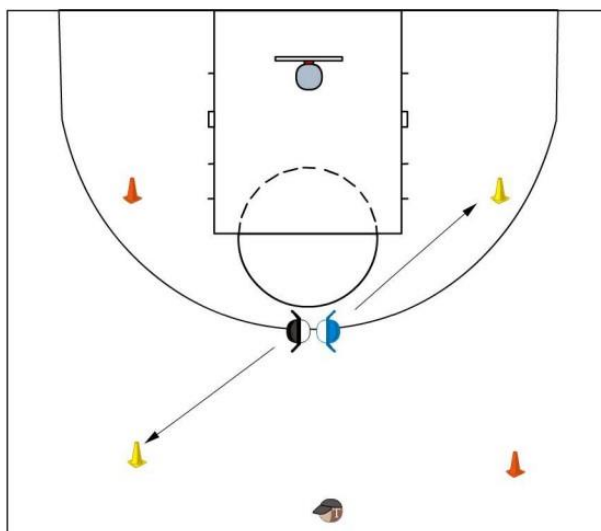


3) Červená a žlutá

Rozestavíme čtverec pomocí čtyř kuželů, které postavíme barevně tak, aby nebyly dvě stejné barvy vedle sebe. Dva kužely budou žluté barvy a dva červené. Dva obránci se postaví zády k sobě a čekají v obranném postoji na pokyn trenéra k jaké barvě mají běžet. Jakmile se dotknou kuželu, tak se vrací na začátek v obranném postoji. Ten, který bude rychlejší, získává bod. Celkově se hraje na pět vítězných bodů. (4basket.cz, 2022)

Obrázek 13

Červená a žlutá

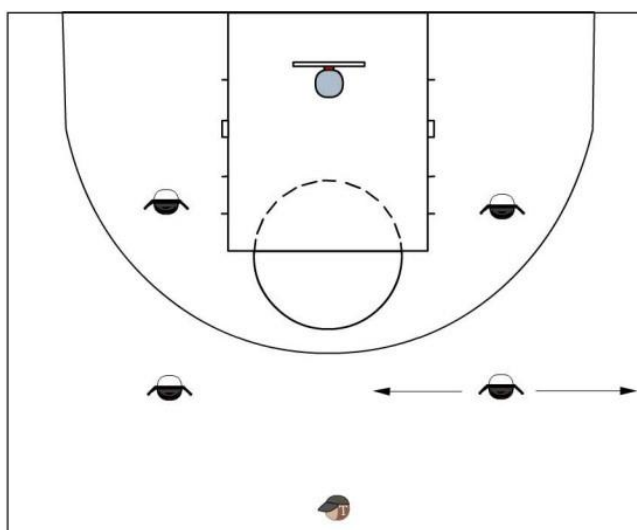


4) **Cross/slide**

Na basketbalovém hřišti si hráči kolem sebe vytvoří dostačující prostor, aby si vzájemně nezavazeli. Zaujmou obranný postoj a čekají na pokyn trenéra. Trenér určí směr pohybu horní končetinou (doprava, doleva) a slovně určí styl pohybu (cross, slide). Cross značí rychlejší pohyb v obranném postoji a slide je charakterizován pomalým obranným postojem. Změna směru je závislá na trenérovi a jeho pokynech. (Janík et al, 2005)

Obrázek 14

Cross/slide



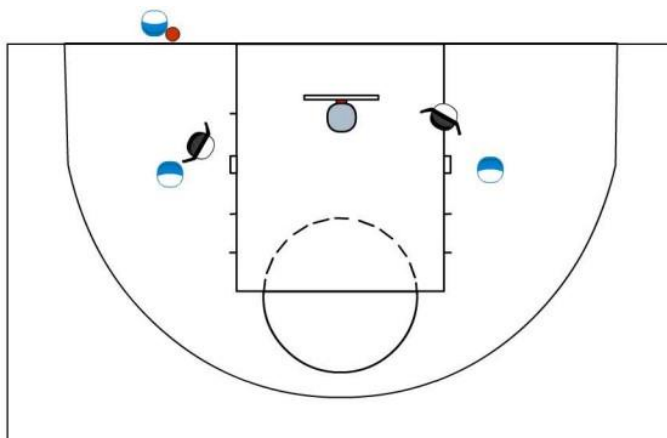
5.2.2 Herní cvičení 1. Typu

1) Nevyhodí míč

Úkolem tohoto cvičení je nevyhodit míč z autu tak, aby útočník nezískal míč do držení a mohl pokračovat v útoku. Obránci brání každý svého útočníka a brání přihrávce. Celé cvičení počítáme na body. Po pěti získaných bodech vyměníme útočníky a obránce mezi sebou. (Janík et al, 2005)

Obrázek 15

Nevyhodí míč



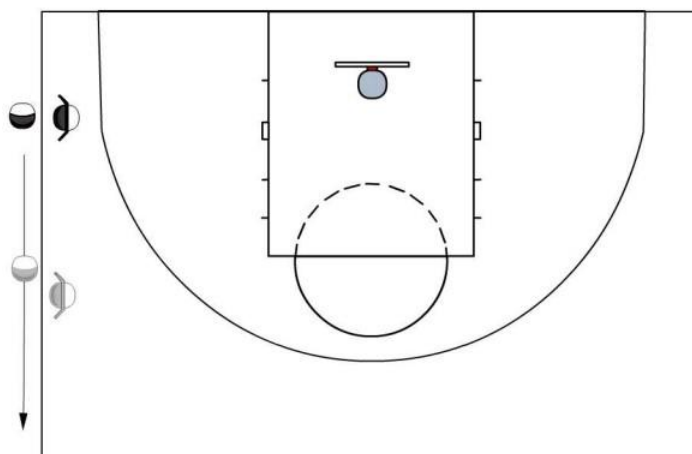
5.2.3 Herní cvičení 2. typu

1) Rychlé změny pohybu

Hráči běží kolem postranní čáry. Útočník běží co nejbližší u postranní čáry a jeho úkolem je zpomalovat, zrychlovat, vracet se zpět nebo vyrazit dopředu. Obránce je na vnitřní straně (blíže ke koši) a cvalem stranou v nízkém obranném postoji se snaží kopírovat útočníka.

Obrázek 16

Rychlé změny pohybu

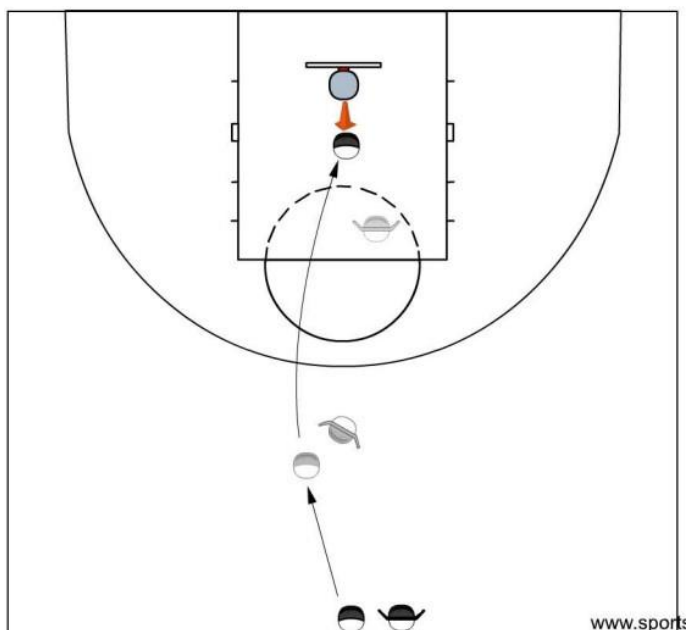


2) Obrana útočníka bez míče

Oba hráči začínají na polovině hřiště a útočník se snaží v časovém limitu pěti vteřin dotknout kuželu pod košem. Úkolem obránce je mu v tom zabránit bez porušení pravidel. Hráči se po každém kole střídají a počítají si body. (Velenský, 2008).

Obrázek 17

Obrana útočníka bez míče



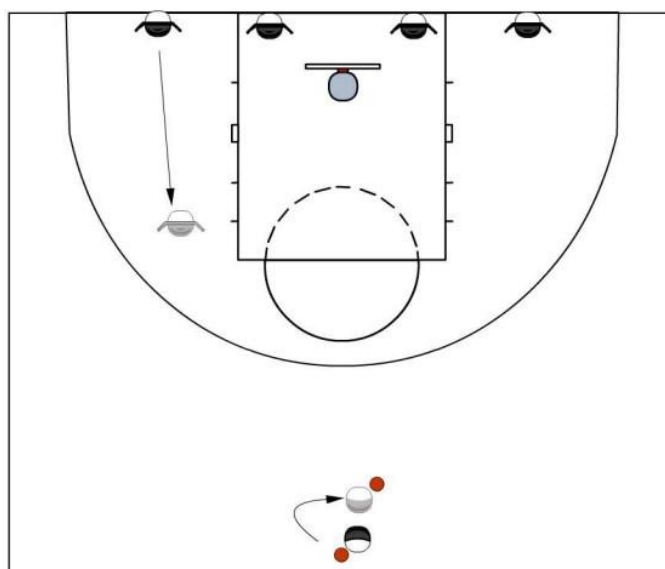
5.2.4 Průpravné a pohybové hry

1) Hýbej se, dokud můžeš

Hráči se pohybují v obranném postoji, dokud útočník se zavřenýma očima nepřestane driblovat. Jakmile hráč přestane driblovat a otočí se na ostatní spoluhráče, nesmějí se ani pohnout. Koho uvidí, že se pohne, pošle ho zpátky na koncovou čáru.

Obrázek 18

Hýbej se, dokud můžeš

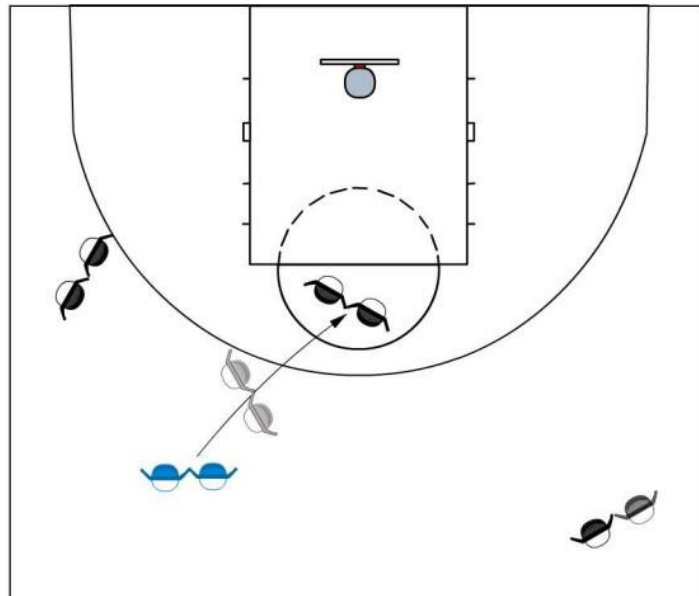


2) Honička ve dvojicích

Dvojice obránců se drží za ruce a honí ostatní hráče, kteří se taktéž drží za ruce. Určená dvojice se snaží předat babu další dvojici tím, že se jich dotkne rukou na jakoukoliv část těla. Všichni mají za úkol se pohybovat v obranném postoji.

Obrázek 19

Honička ve dvojicích



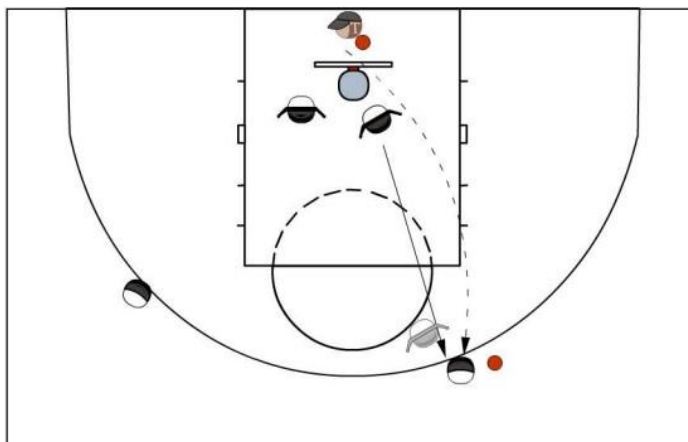
5.3 Průpravná cvičení 1. typu (krytí útočníka s míčem)

1) Nácvik obranného postoje s míčem

Hráči se rozdělí do dvojic na útočníka a obránce. Útočníci jsou volně postaveni v tříbodovém území. Obránci stojí pod košem zády k trenérovi, který drží v rukou míč. Obránci jsou neustále v pozoru a trenér si vybírá jakéhokoliv útočníka, kterému přihraje míč. Jakmile útočník získá míč, jeho obránce k němu vysprintuje a snaží se co nejrychleji zaujmout obranný postoj. Jakmile se míč vrací zpátky k trenérovi, vrací se i obránce co nejrychleji pozpátku na své místo. (Janík et al, 2005)

Obrázek 20

Nácvik obranného postoje s míčem

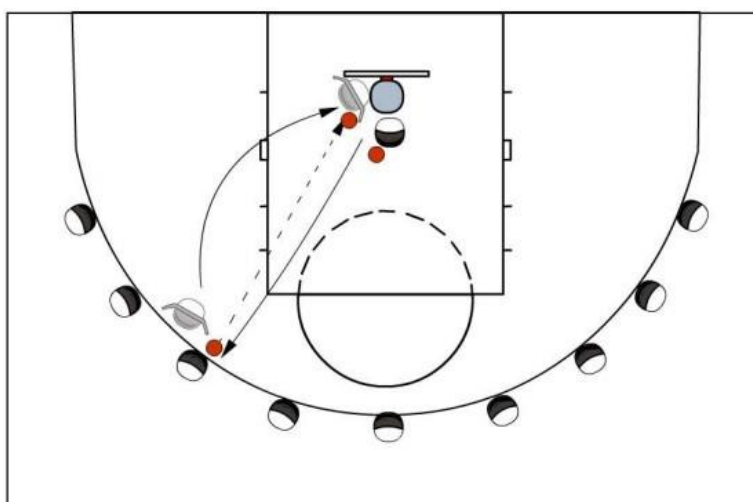


2) 10-tka

Devět hráčů se rozestaví podél trojkové čáry a zaujmou své pozice. Desátý hráč stojí pod košem a v rukou drží míč. Jeho úkolem je vysprintovat a přihrát míč postupně každému hráči, který bude fingovat střelu. Před střelcem se zastaví, zaujme obranný postoj a začne na 2 vteřiny stepovat na místě. Poté se v obraném postavení vrací na startovní pozici, kde mu útočník přihrává míč a obránce ho následně přihrává dalšímu útočníkovi to se opakuje celou situací, dokud neprojde všemi útočníky. Cvičení končí, jakmile se vymění na této pozici všichni účastníci.

Obrázek 21

10-tka

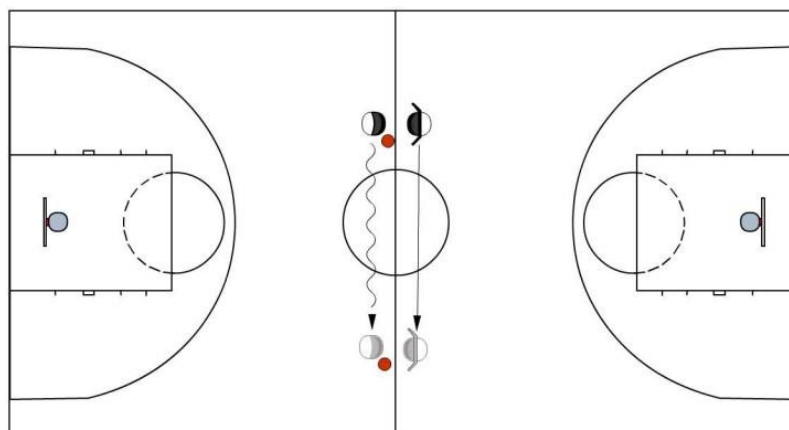


3) Kopírování

Útočník dribluje s míčem v libovolném směru na polovině hřiště a obránce kopíruje v obranném postoji jeho pohyby. Obránce se snaží pohybovat v co nejnižším obranném postoji a stíhat útočníka. (Velenský, 2008)

Obrázek 22

Kopírování



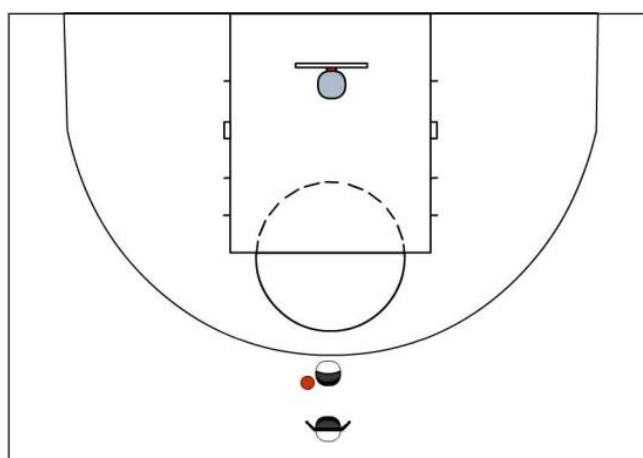
5.3.1 Průpravná cvičení 2. typu

1) Obrana na místě

Útočník dribluje na místě bez ztráty míče, zatímco obránce se snaží míč získat do svých rukou.

Obrázek 23

Obrana na místě

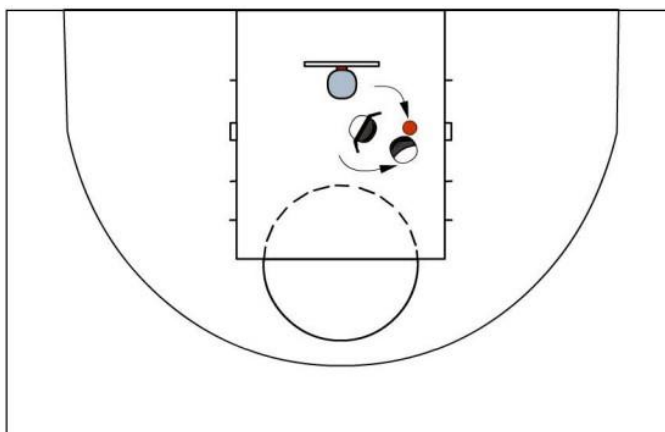


2) Obrana pod košem

Útočník stojící pod košem se snaží zakončit jakýmkoliv způsobem a obránce se ho pokouší vytlačit z vymezeného území bez porušení pravidel.

Obrázek 24

Obrana pod košem



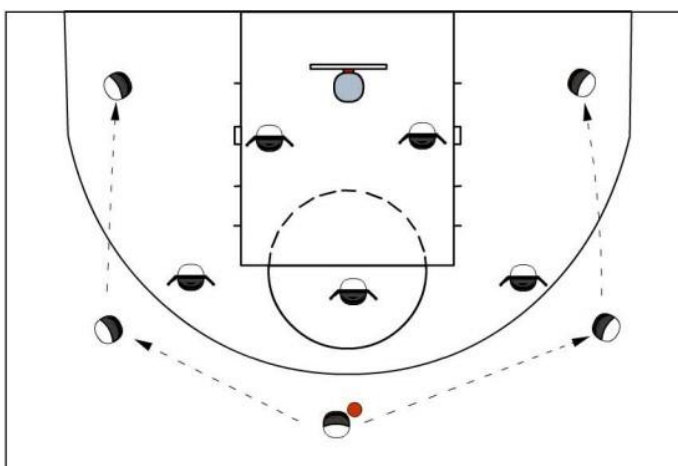
5.3.2 Herní cvičení 1. Typu

1) Zónová obrana 3 na 2

Cvičení se zúčastní pět útočníků a pět obránců. Obránci nebrání každý svého hráče, ale naopak brání vymezený prostor. Jsou rozestavěni tak, aby kolem trojkové čáry byli tři hráči a ve spodní části poloviny, bránili zbylí dva hráči. Úkolem útočníků je si pouze přihrávat míč dokola a případně naznačit únik do koše nebo střelu, ale nesmějí zakončit. (4basket.cz, 2022)

Obrázek 25

Zónová obrana 3 na 2

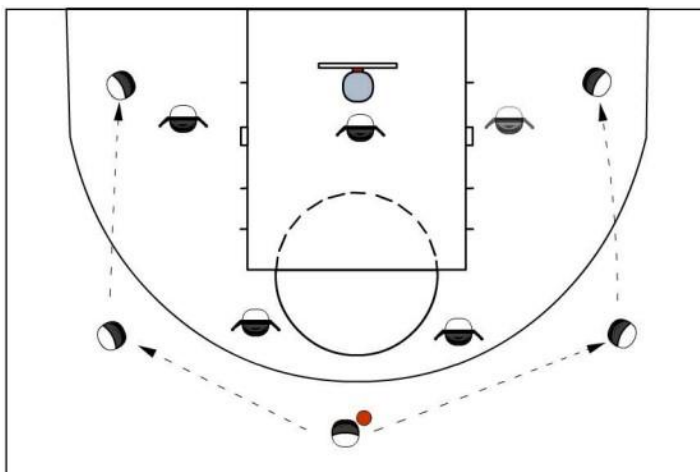


2) Zónová obrana 2 na 3

Cvičení je stejné jako předešlé, akorát pozice obránců je přesně naopak. V horní části kolem trojbodového území stojí dva hráči a v dolní části brání tři.

Obrázek 26

Zónová obrana 2 na 3

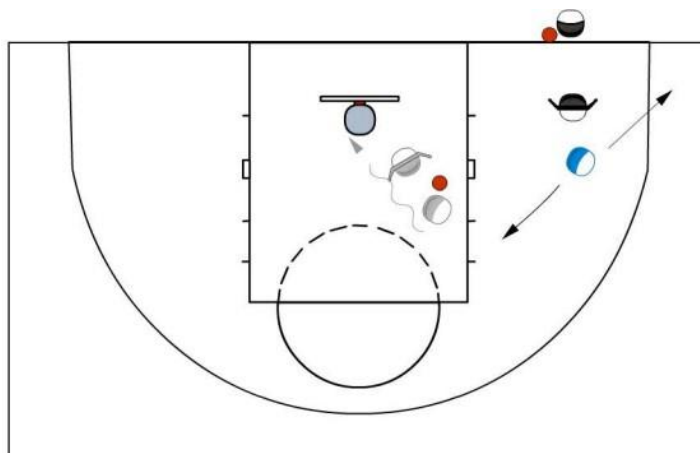


3) 1 na 1 po výhozu z autu

Obránce se snaží ubránit útočníka, jehož úkolem je se uvolnit pro míč a snaží se ho ubránit tak, aby nedostal míč od spoluhráče z autu. Dojde-li k neúspěšné obraně, hráči začínají hru 1 na 1, kterou útočník musí zakončit dvojtaktem do koše. Hraje se pouze na jedno zakončení.

Obrázek 27

1 na 1 po výhozu u autu



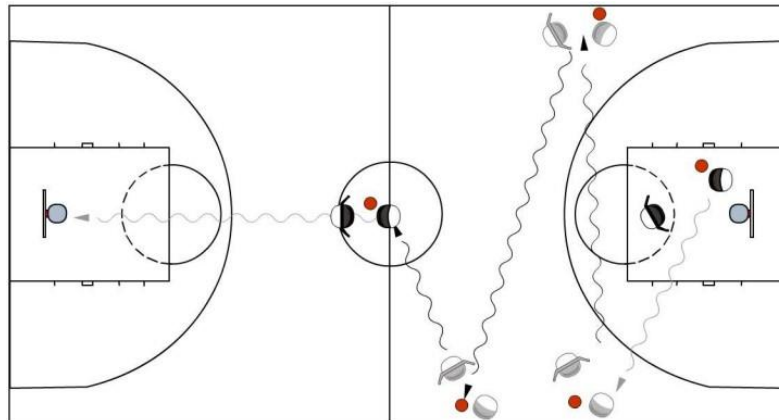
5.3.3 Herní cvičení 2. typu

1) Krytí útočníka s míčem po půlící čáře

Hráči jsou rozděleni do dvojic podle jejich schopností a herního postu. Jeden z nich je útočník a druhý obránce. Cvičení začíná pod košem, kde útočník dribluje k postranní čáře a po celou dobu je bráněn obránцем, který ho před postranní čárou musí předskočit a donutit útočníka k rychlé změně směru (přehození míče před sebou, za zády, mezi nohama). Celý proces opakujeme k protější postranní čáře. Tento cyklus provádíme až k půlící čáře, kde oba hráči začínají hrát 1 na 1 a útok směřuje na protější koš. (Velenský, 2008)

Obrázek 28

Krytí útočníka s míčem po půlící čáře

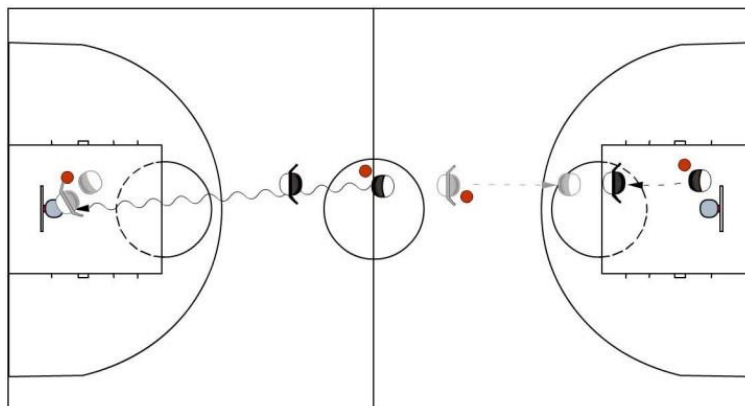


2) Obrana vzad

Hráči stojí pod košem a jsou rozděleni po dvojicích na útočníky a obránce. Útočníci běží popředu a obránce couvají. Dvojice spolu běží a mezi sebou si přihrávají míč až po půlící čáru, jakmile se útočník dotkne nohou půlící čáry, tak zahajuje útok 1 na 1. Hráči hrají pouze na jedno zakončení, pak se vrací zpátky na druhou stranu a vymění se. (Janík et al, 2005)

Obrázek 29

Obrana vzad

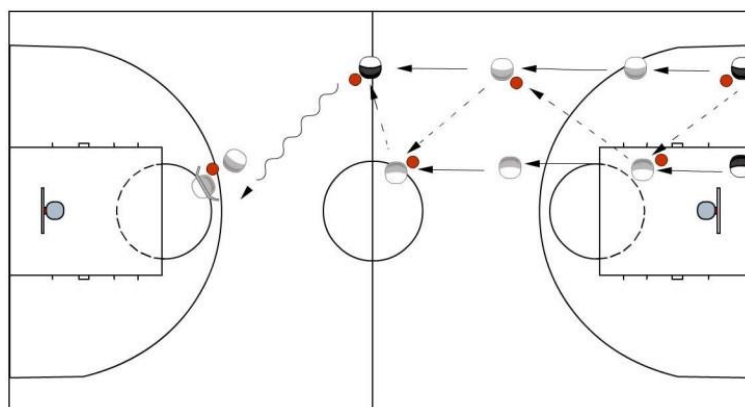


3) Krytí útočníka s míčem v pohybu

Hráči jsou rozděleni do dvojic podle svých hráčských dovedností. Každá dvojice má míč a vybíhá z koncové čáry s přihrávkami až na půlící čáru (běží naproti sobě). Ten hráč, který má na půlící čáře v držení míč se stává útočníkem a začíná hra 1 na 1. Úkolem obránce je ubránit zakončujícího, aby nepadl koš.

Obrázek 30

Krytí útočníka s míčem v pohybu



5.3.4 Průpravné a pohybové hry

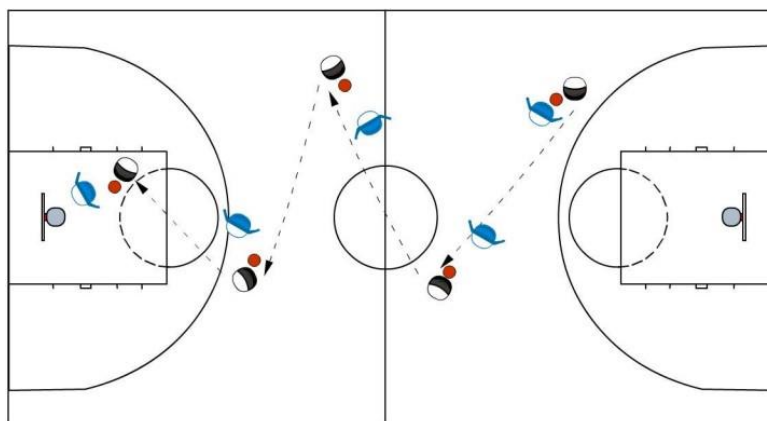
1) Boj o míč

Hráči jsou rozděleni na dva týmy, ten tým, který má zrovna v držení míč se stává útočným a nesmí driblovat. Jejich úkolem je si přihrávat a získat co nejvíce bodů. Bod získají, pokud se míč dotkne hrací desky. Úkolem druhého týmu (obránců) je

těsně bránit, aby útočníkům co nejvíce znesnadnili přihrávání. Cvičení se hraje na celé hřiště a každý tým má svůj koš. (Velenský, 2008)

Obrázek 31

Boj o míč



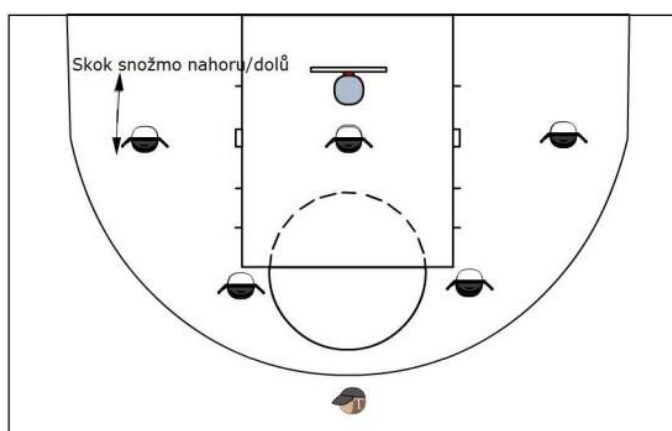
5.4 Průpravná cvičení 1. typu (krytí útočníka po střelbě a stahování míčů)

1) Odrazové cvičení

Hráči si kolem sebe udělají dostatečný prostor a zaujmout obranný postoj. Po zaznění píšťalky se musí co nejrychleji odrazit snožmo od země a dosáhnout svého nejvyššího bodu výskoku s rukama ve vzpažení. Při dopadu musí zaujmout co nejrychleji počáteční pozici. (Janík et al, 2005)

Obrázek 32

Odrazová cvičení

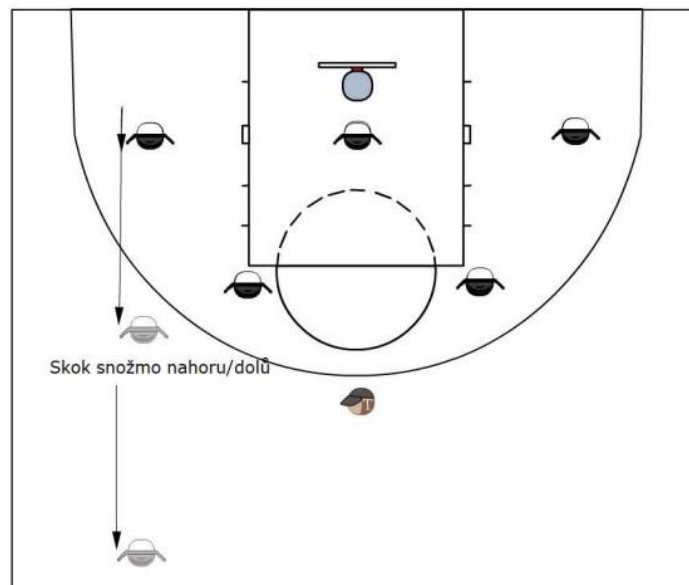


2) **Odrazové cvičení v pohybu**

Cvičení navazuje na předchozí, akorát hráči běží v přímém směru a po zaznění píšťalky, zaujmají obranný postoj a zahajují odraz snožmo na místě. Jakmile odraz dokončí pokračují v běhu.

Obrázek 33

Odrazová cvičení v pohybu



3) **Nához o desku**

Hráč s míčem v ruce stojí na čáře trestného hodu a míč si nahodí o desku. Úkolem hráče je se rozběhnout a stáhnout míč v co nejvyšším bodu ve výšce a dopadnout s oběma nohama současně s pevným držetím míče. (Velenský, 2008)

Obrázek 34

Nához o desku



4) Nához o desku s určením směru

Trenér má míč v držení a hráč stojí na čáře trestného hodů a čeká na nához o desku od trenéra. Trenér svým hodem udává směr buď nalevo, nebo napravo a hráč ho musí doskočit a stáhnout ho v nejvyšším bodě.

Obrázek 35

Nához o desku s určením směru



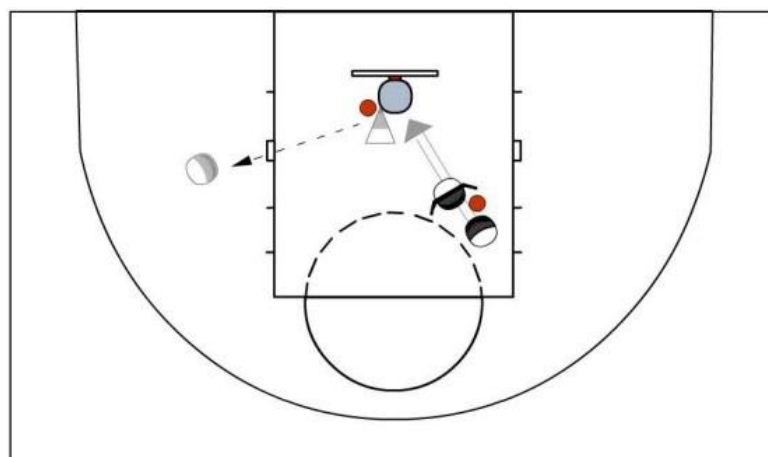
5.4.1 Průpravná cvičení 2. Typu

1) Obranný doskok ve dvojicích

Jeden z hráčů si volí pozice na střelbu a druhý hráč se snaží doskočit míč v co nejvyšším bodě a stáhnout ho do pevného držení. Poté míč přihrává opět střeljícímu hráči, který buď zůstane na místě nebo změni svou střeleckou pozici. (4basket.cz, 2022)

Obrázek 36

Obranný doskok ve dvojicích

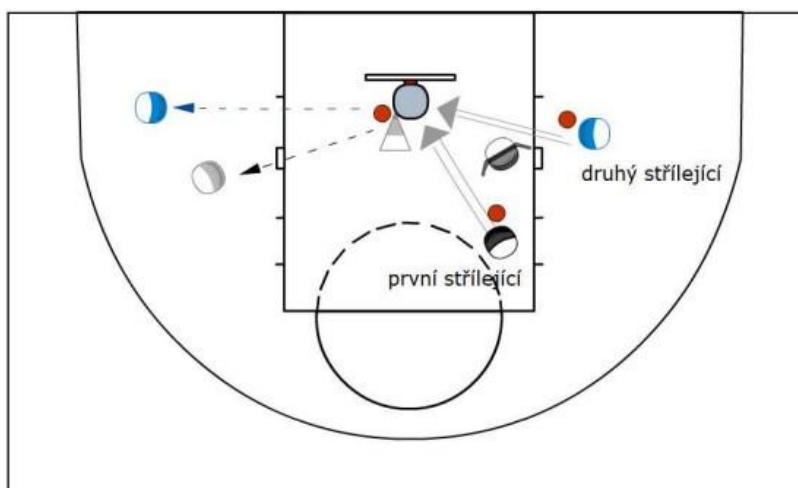


2) Obranný doskok ve trojicích

Tohle cvičení je obdobné jako předchozí s tím, že počet hráčů se zvýší na tři (dva střelce a jeden doskakující). Oba střelci mají v ruce míč a jakmile první vystřelí, doskakující hráč míč doskočí a přihrává ho druhému střelci, který zahájí střelbu. Cvičení se opakuje po 10-ti střelách obou hráčů a následně si vymění pozice.

Obrázek 37

Obranný doskok ve trojicích



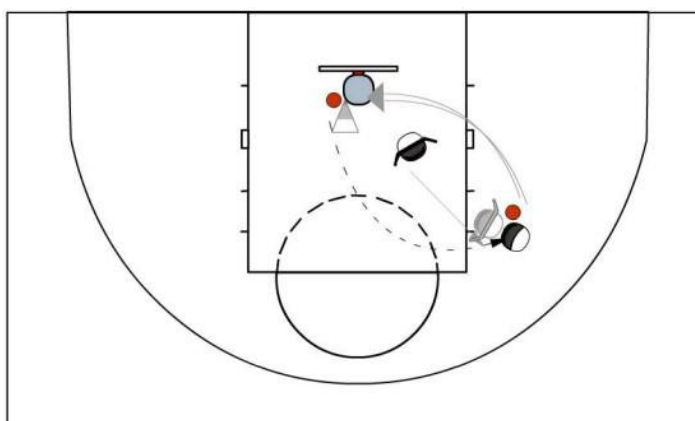
5.4.2 Herní cvičení 1. Typu

1) Odstavení útočníka

Útočník střílí na koš a obránce po střele k němu dobíhá a bere ho na záda. Dostává míč, který poté přihrává zpátky útočníkovi a čeká na další střelu.

Obrázek 38

Odstavení útočníka

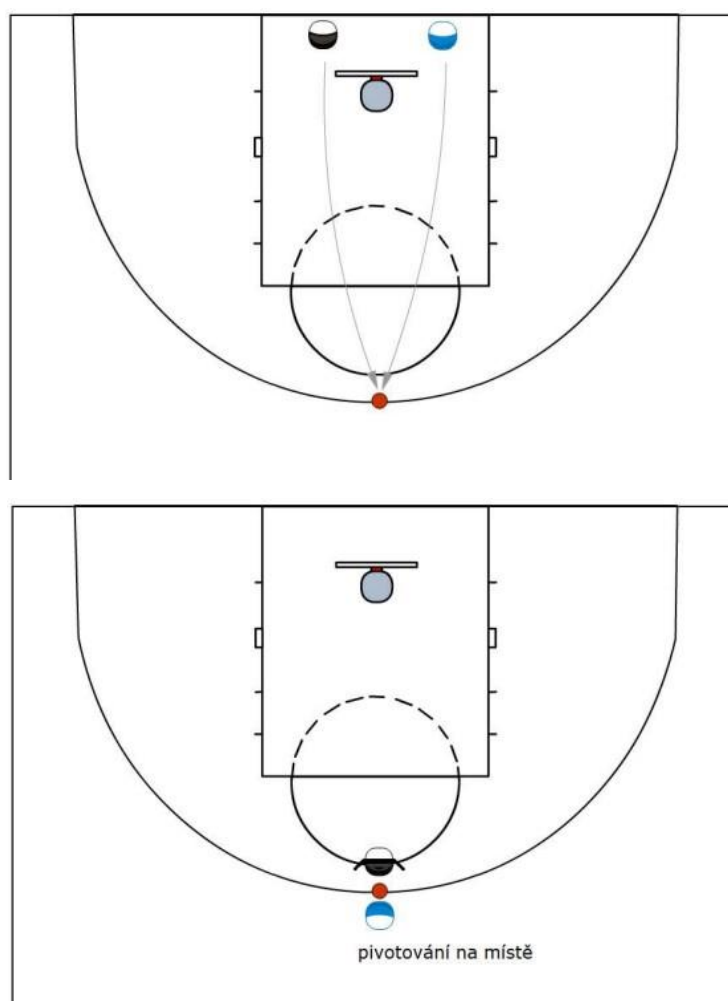


2) Obrátky na místě

Z pod koše vybíhají dva hráči k míči, který leží na trojkovém území. Hráč, který se dotkne míče jako první se stává obráncem a snaží se útočníka ubránit po dobu pěti vteřin s tím, že útočník nesmí ohrožit koš. Útočník provádí pouze obrátky na místě (pivotování) a nesmí driblovat.

Obrázek 39

Obrátky na místě

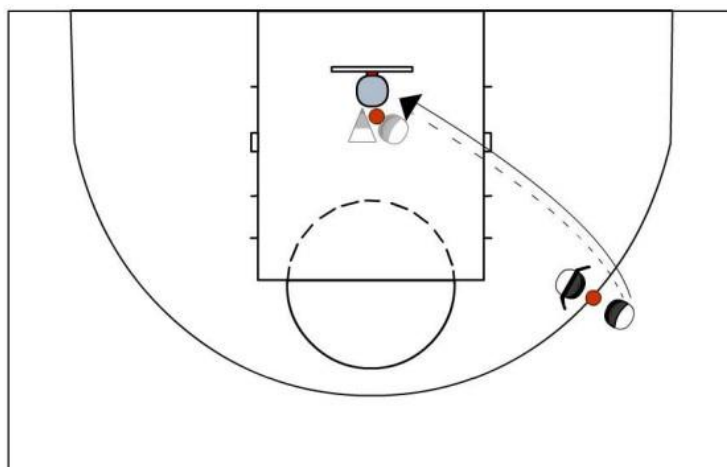


3) Aktivní doskakování

Hráči jsou rozděleni do dvojic (obránce, útočník). Útočník stojí na čáře trojbodového území čelem ke koši. Obránce začíná útok podáním míče o zem soupeři a začíná hra 1 na 1. Útočník se pokouší zakončit a obránce se mu v tom snaží zabránit bez porušení pravidel. Oba se aktivně zúčastňují doskoku. Cvičení končí, pokud obránce získá míč nebo padne koš. (4basket.cz, 2022)

Obrázek 40

Aktivní doskakování



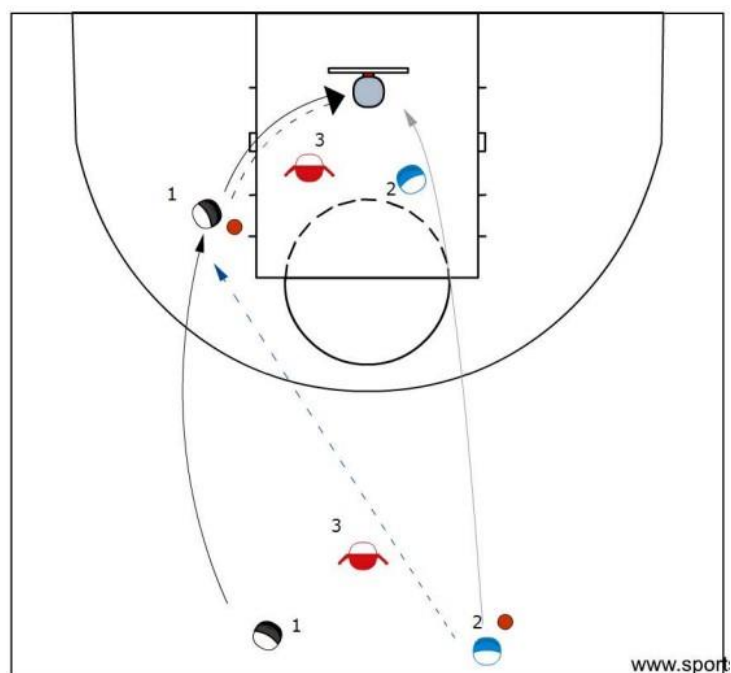
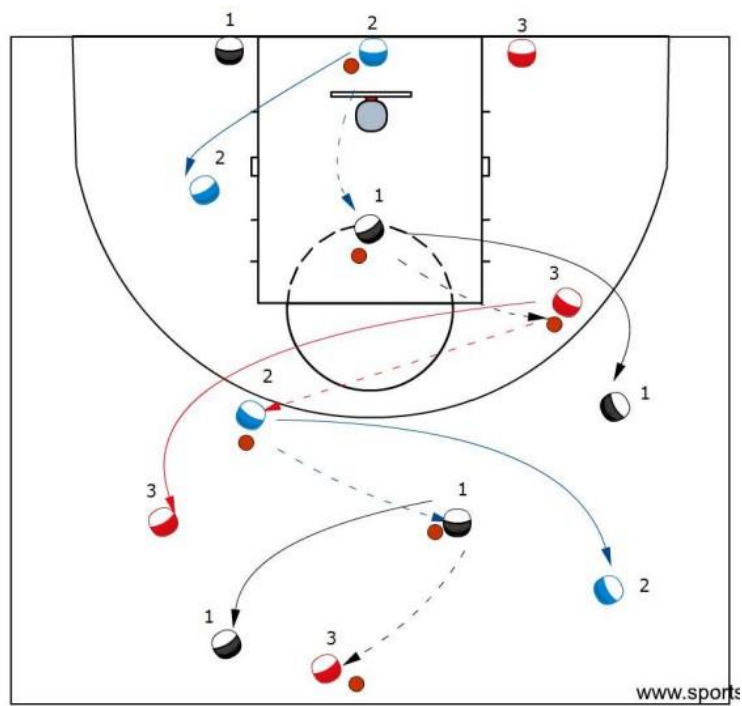
5.4.3 Herní cvičení 2. typu

1) 2 na 1

Hráči vyběhají z koncové čáry a přihrávají si míč v podobě proplétání. Hráč s míčem, který bude jako první na půlící čáře ho pokládá a stává se obráncem. Následně začíná útok dva na jednoho a cvičení musí skončit košem nebo v držení obránce.

Obrázek 41

2 na 1

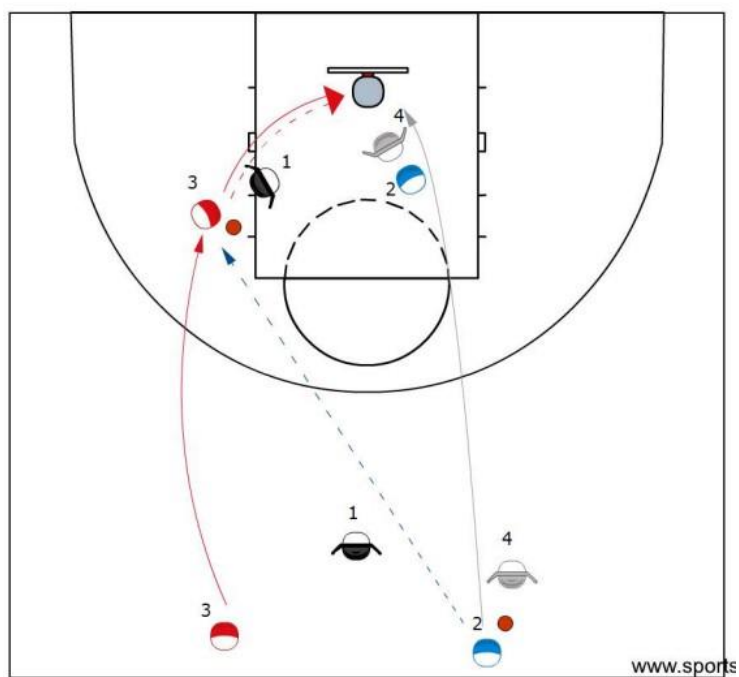
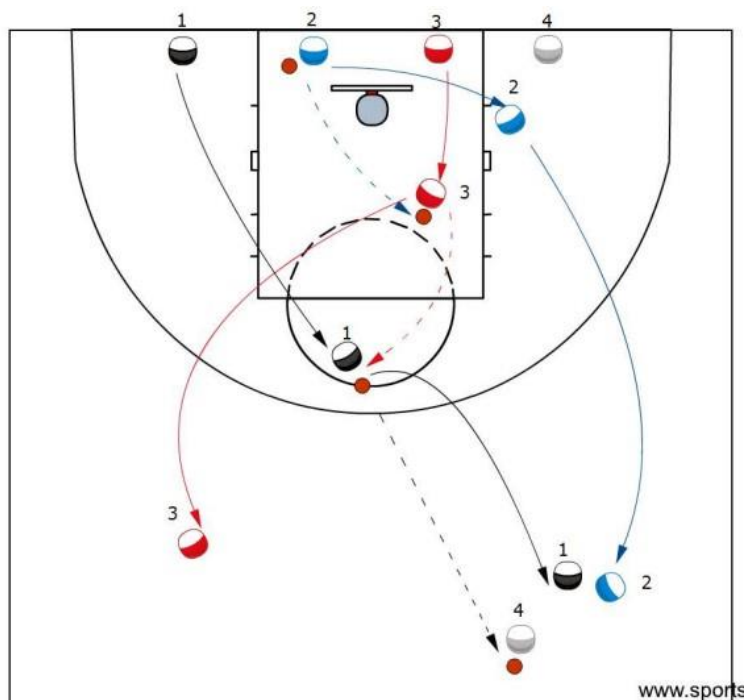


2) 2 na 2

Všichni hráči vyběhají z koncové čáry a přihrávají si míč až k půlící čáře. Ti, kteří měli míč v držení jako poslední a předposlední, se stávají obránci a snaží se zabránit útočníkům v zakončení. Následuje útok 2 na 2 se zakončením.

Obrázek 42

2 na 2

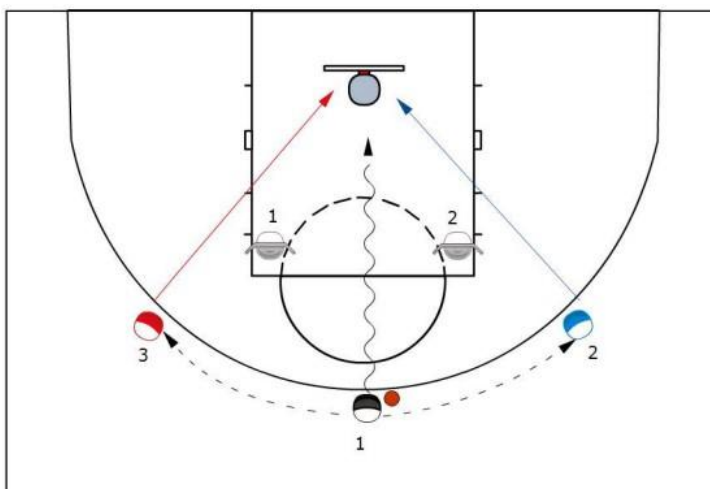


3) 3 na 2

Tři útočníci jsou rozestavěni volně podél trojkové čáry a obránci se pohybují ve vymezeném území. Útočníci si míč přihrávají mezi sebou a po zaznění signálu z píšťalky hráč s míčem zahajuje útok. Útok končí košem nebo převzetím míče do rukou obránců. (Janík et al, 2005)

Obrázek 43

3 na 2



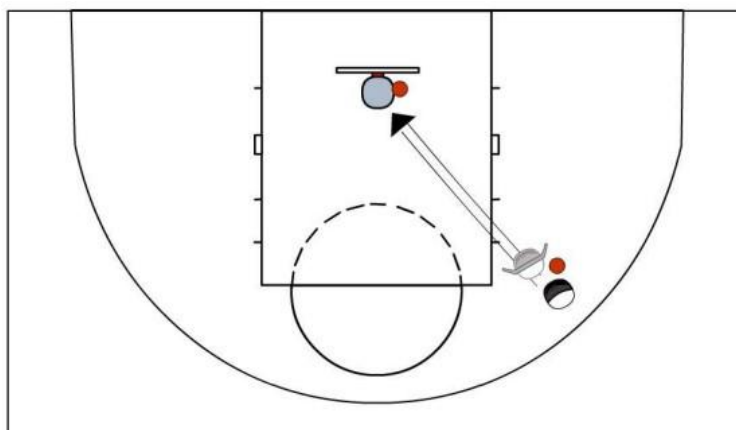
5.4.4 Průpravné a pohybové hry

1) Doskok 1 na 1

Hráč zahajuje útok střílbou z pole a obránci se ho snaží co nejrychleji dostat na záda a ubránit ho po dobu tří vteřin. Útočník se snaží aktivně dostat k míči. Oba hráči mění pozice a počítají si body. Celkově se hraje na dosažení pěti bodů. (Velenský, 1998)

Obrázek 44

Doskok 1 na 1

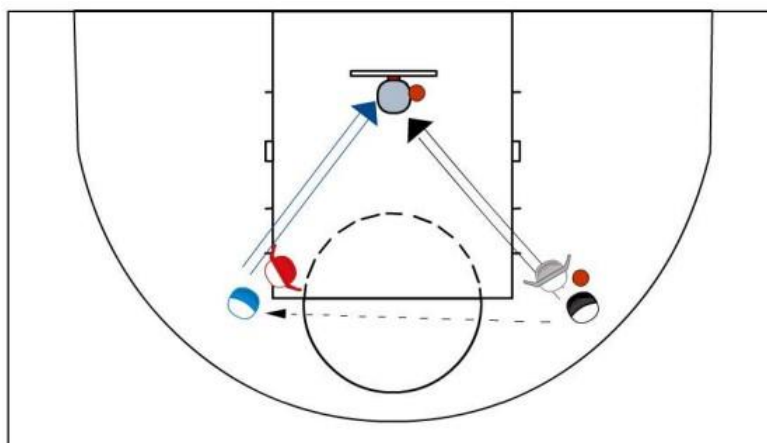


2) Dostok 2 na 2

Cvičení vychází z předešlého, akorát máme dva obránce a dva útočníky. Hráči hrají v týmu a body si počítají dohromady. (Velenský, 1998)

Obrázek 45

Dostok 2 na 2

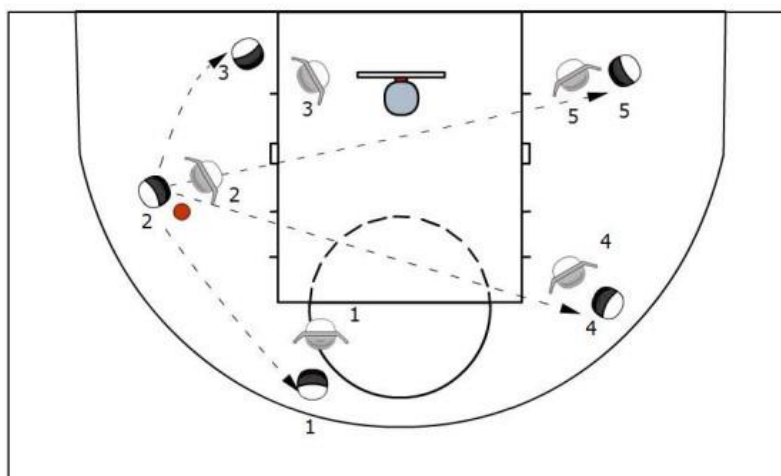


3) Přihrávaná

Ve trojcovém území se nachází pět útočníků a pět obránců. Útočníci nemají povoleno se pohybovat s míčem a snaží se pouze přihrávkami získat co nejvíce bodů (jedna přihrávka = 1 bod). Obránci se snaží bez porušení pravidel míč získat. Jestliže by ho získali, stávají se ihned útočníky a cvičení pokračuje.

Obrázek 46

Přihrávaná



6 ZÁVĚRY

V bakalářské práci jsem se zabývala metodikou nácviku obranných herních činností jednotlivce v basketbale pro tělesnou výchovu na střední škole. Především jsem se zaměřila na období pubescence a adolescence. V úvodu práce byl formulován hlavní cíl práce, který má za úkol vytvořit soubor didaktických cvičení, obsahujících zásobník průpravných cvičení, herních cvičení, průpravných a pohybových her týkajících se nácviku a zdokonalování obranných herních činností jednotlivce v basketbale pro tělesnou výchovu na střední škole. Tento hlavní cíl byl také podpořen dalšími dílčími cíli teoretické a praktické části práce. Dle mého názoru se mi podařilo všechny cíle splnit.

Teoretická část práce obsahuje osm podkapitol. V první podkapitole jsem se zabývala všeobecnou charakteristikou didaktiky tělesné výchovy. Ve druhé podkapitole se mi podařilo zhodnotit osobnost učitele tělesné výchovy. V následující podkapitole se můžete dočíst o vývojových a věkových zvláštностech v pubescenci a adolescenci. Čtvrtá podkapitola obsahuje didaktické formy ve sportovních hrách. V páté podkapitole se dočtete o základních informacích o basketbalu. V následující podkapitole se čtenáři dozví, co obsahují herní činnosti jednotlivce a jaké existují herní kombinace a systémy. V předposlední podkapitole jsem detailně popsala obranné herní činnosti jednotlivce. Poslední podkapitola se zaměřuje na konkrétní herní činnosti jednotlivce, a to krytí útočnicka bez míče, krytí útočnicka s míčem, krytí útočnicka po střelbě a stahování míčů.

Praktická část obsahuje tři podkapitoly. První podkapitola obsahuje třináct cvičení, která jsou zaměřena na krytí útočnicka bez míče. Druhá podkapitola je založena na krytí útočnicka s míčem a čtenář v ní může najít dvanáct cvičení. V poslední podkapitole jsem sepsala cvičení zaměřená na krytí útočnicka po střelbě a stahování míčů, kde je vytvořeno patnáct cvičení. Celkově bylo vytvořeno čtyřicet cvičení za pomoci průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her. Všechny cvičení byly stručně popsány a graficky zpracovány v programu Easy sport graphic 2.0 popřípadě natočeny.

Věřím, že má práce bude sloužit jako inspirace zásobníků cvičení pro učitele tělesné výchovy na středních školách, začínající trenéry basketbalu, ale také pro vedoucí volnočasových aktivit.

Věnování se metodice v basketbalu mě velice baví, a proto si dovedu představit, že bych se tomuto oddílu mohla věnovat i do budoucna. Ať už by se jednalo třeba o navázání na téma diplomové práce v navazujícím magisterském studiu nebo v budoucím profesním životě.

7 SOUHRN

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit soubor didaktických cvičení, které zahrnují různá cvičení a hry. Tato cvičení jsou zaměřena na nácvik a zdokonalení obranných herních činností jednotlivce v basketbale pro tělesnou výchovu na střední škole.

Prvním dílčím cílem bylo vybrat správná cvičení zaměřená na žáky středních škol. Ve druhém dílčím cíli jsem graficky znázornila a popsala zvolená cvičení a hry. Poslední dílčí cíl se věnoval vytvoření videozáznamu, který je zaměřen na obranné herní činnosti jednotlivce.

Vytvořila jsem zásobník, který je zaměřen na obrannou herní činnost jednotlivce, tj. krytí útočníka s míčem, krytí útočníka bez míče, krytí útočníka po střelbě a obranném doskoku. Zásobník obsahuje 40 průpravných cvičení, herních cvičení, průpravných a pohybových her. Každé cvičení obsahuje srozumitelný popis, doprovázený buď grafickým nákresem nebo natočeným videem, které lépe vysvětlí dané cvičení. Grafické obrázky jsem vytvořila v programu Easy sport graphic 2.0. Všechna cvičení, která jsou v mé práci zmíněna lze promítnout do hodin tělesné výchovy i do tréninkových jednotek basketbalu.

8 SUMMARY

The main goal of my bachelor's thesis was to create a set of didactic exercises that include various exercises and games. These exercises are aimed at practising and improving an individual's defensive game activities in basketball for physical education lessons in high school.

The first sub-goal was to select the right exercises aimed at secondary school students. In the second sub-goal, I graphically illustrated and described the chosen exercises and games. The final sub-goal was to create video footage that focuses on the defensive game activities of the individual.

I have created a list that is focused on the defensive game activities of the individual, i.e. covering the forwarder with the ball, covering the forwarder without the ball, covering the forwarder after shooting and defensive rebound. The list contains 40 training exercises, game exercises, preparatory and movement games. Each exercise includes an intelligible description, accompanied by either a graphic drawing or a recorded video that better explains the exercise. I created graphic images in the Easy Sport Graphic 2.0 programme. All the exercises mentioned in my work can be projected in physical education lessons as well as in basketball training units.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Aoki, M. S., Arruda, A. F. S., Freitas, C. G., Moreira A. & Nakamura, F. Y. (2013). Training load, stress tolerance and upper respiratory tract infection in basketball players. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15, 49-59.
- Adamus, M. (1997). Aplikace problémového vyučování při nácviku basketbalu ve školní tělesné výchově. Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Benešová, D. (2020). *Kognitivní funkce a pohybový výkon*. Západočeská univerzita v Plzni.
- Capranica, L., Cortis, C., Fossile, E., Figura, F., Lupo, C., Pesce, C. & Tessitore, A. (2011). Inter-limb coordination, strength, jump, and sprint performances following a youth men's basketball game. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(1), 135-142.
- Dobrý, L. & Velenský, E. (1980). *Košíková (teorie a didaktika)*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Dobrý, L. & Velenský, E. (1965). *Košíková mládeže*. Sportovní a turistické nakladatelství.
- Dovalil, J. a kol. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia
- Dvořáková, H. (2000). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí s hendikepy*. Univerzita Karlova
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova*. Karolinum.
- Franks, A., Terner, Z. (2021). Modeling Player and Team Performance in Basketball. *Annual review of statistics and its application*, 8, 1-23.
- González-Espinosa, S., García-Rubio, J., Feu, S., & Ibáñez, S. J. (2021). Learning Basketball Using Direct Instruction and Tactical Game Approach Methodologies. *Children (Basel, Switzerland)*, 8(5), 342.
- Griffin, L. L., & Butler, J. I. (2005). *Teaching games for understanding: theory, research, and practise*. Human Kinetics.
- Hantlon, T. (2006). *Absolute beginners guide to coaching youth basketball*. Que Publishing.
- Hurychová, A. & Vilímová, V. (1997). *Didaktika tělesné výchovy*. Masarykova univerzita.
- Chen, W. J., Jhou, M. J., Lee, T. S., & Lu, C. J. (2021). Hybrid Basketball Game Outcome Prediction Model by Integrating Data Mining Methods for the National Basketball Association. *Entropy (Basel, Switzerland)*, 23(4), 477.
- Janík, Z., Pětivlas, T., & Funková, V. (2005). *Nácvik činností jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních: sborník herních cvičení*. MU FSpS.
- Junior, D. D. R., Lamas, L., Negretti, L., Rostaiser, E., Santana, F., & Ugrinowitsch, C. (2011). Space Creation Dynamics in Basketball Offence: Validation and Evaluation of Elite Teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(1), 71-84.
- Karíková, S. (1999). *Osobnost učitele*. Pedagogická fakulta UMB.

- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., a kol. (2014). *Sportovní trénink I*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Martens, R. (2004). *Úspěšný trenér (3rd ed.)* Grada.
- Mužík, V. & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Hanex.
- Nováček, V., Mužík V., & Kopřivová, V. (2001). *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Pedagogická fakulta MU
- Perič, T., et al. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing.
- Ptáček, R., & Kuželová, H. (2013). *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR.
- Reina R., M., García-Rubio, J., Feu, S., & Ibáñez, S. J. (2019). Training and competition load monitoring and analysis of women's amateur basketball by playing position: approach study. *Frontiers in psychology*, 9, No. 268
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Univerzita Karlova.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Karolinum.
- Sampaio, J., Leser, R., Baca, A., Calleja-Gonzalez, Coutinho, D., Gonçalves, B., & Leite, N(2016). Defensive Pressure Affects Basketball Technical Actions but not the Time-motion Variables. *Journal of Sport and Health Science*, 5(3), 375-380.
- Turek, I. (2008). *Didaktika*. Lura Edition.
- Vágnerová, M. (1999). *Vývojová psychologie*. 1. Vydání. Karolinum.
- Velenský, E. a kol. (1976). *Košíková*. Olympia.
- Velenský, E. a kol. (1987). *Basketbal*. Olympia.
- Velenský, M. (1998). *Basketbal: základní program aplikace útočných a obranných činností (ilustroval Miroslav Libra, Zdena Marvanová)*. Svoboda.
- Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Karolinum.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy (2.přepřac. vyd.)*. Masarykova univerzita.
- YonggangNiu, H. H., & Zhao, H. (2014). Application of the Sport VU motion capture system in the technical statistics and analysis in basketball games. *Asian Sports Science*, 3(7), 45-52.
- 4basket.cz (2022, Březen 10). *Basketbalová cvičení*. <https://www.4basket.cz/basketbalová-cvičení>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1	11
Obrázek 2	12
Obrázek 3	23
Obrázek 4	33
Obrázek 5	36
Obrázek 6	39
Obrázek 7	41
Obrázek 8	41
Obrázek 9	42
Obrázek 10	42
Obrázek 11	43
Obrázek 12	44
Obrázek 13	44
Obrázek 14	45
Obrázek 15	46
Obrázek 16	46
Obrázek 17	47
Obrázek 18	47
Obrázek 19	48
Obrázek 20	49
Obrázek 21	49
Obrázek 22	50
Obrázek 23	50
Obrázek 24	51
Obrázek 25	51
Obrázek 26	52
Obrázek 27	52
Obrázek 28	53
Obrázek 29	54
Obrázek 30	54
Obrázek 31	55
Obrázek 32	55
Obrázek 33	56

Obrázek 34.....	56
Obrázek 35.....	57
Obrázek 36.....	57
Obrázek 37.....	58
Obrázek 38.....	58
Obrázek 39.....	59
Obrázek 40.....	60
Obrázek 41.....	61
Obrázek 42.....	62
Obrázek 43.....	63
Obrázek 44.....	63
Obrázek 45.....	64
Obrázek 46.....	64