Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Vyučovací strategie a postupy individuálních činností ve výuce basketbalu

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Zuzana Svrčinová, učitelství pro základní školy tělesná výchova – německý jazyk se zaměřením na vzdělání

Vedoucí práce: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D

Olomouc 2013

Jméno a příjmení autora:	Zuzana Svrčinová
Název bakalářské práce:	Vyučovací strategie a postupy individuálních činností ve výuce basketbalu
Pracoviště:	Katedra společenských věd v kinantropologii
Vedoucí bakalářské práce:	doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.
Rok obhajoby bakalářské práce:	2013

Abstrakt:

Bakalářská práce pojednává o vyučovacích strategiích a postupech ve výuce basketbalu na školách. Je sestavena a cvičení vybrány tak, aby docházelo ke zlepšování basketbalových dovedností žáků – střelba, driblink a přihrávání.

Součástí je rozbor techniky, metodiky a taktického využití u třech již zmíněných individuálních činností, který by měl posloužit nejen žákům, ale i vyučujícím.

Klíčová slova: Basketbal, střelba, driblink, přihrávání, herní cvičení

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author´s first name and surname: Zuzana Svrčinová

Title of the bachelor thesis: Teaching strategies and methods of individual activities in basketball teaching

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract:

This bachelor thesis covers the suggestions of teaching methods to learn practical skills in basketball playing as a part of the subject physical education. Exercises are chosen to improve basketball skills-shooting, dribbling and passing.

There is also written a technique, methodology and tactical application in those three basketball skills to keep the joy of moving in the pupils mind.

Keywords: Basketball, shooting, dribling, passing, game exercises

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne Zuzana Svrčinová

Děkuji doc. PhDr. Zbyňkovi Svozilovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

V Olomouci dne …….. Zuzana Svrčinová

Obsah

1 ÚVOD 8

2 PŘEHLED POZNATKŮ 9

2.1 Všeobecná charakteristika školní tělesné výchovy 9

2.1.1 Cíl školní tělesné výchovy 10

2.2 Vyučovací postupy 10

2.3 Didaktický systém učiva 11

2.4 Basketbalové učivo v osnovách TV 12

2.4.1 Herní systémy 13

2.4.2 Herní kombinace 13

2.5 Střelba 13

2.5.1 Střelba z místa 14

2.5.1.2 Taktika střelby 16

2.5.1.3 Metodika střelby z místa 16

2.6 Driblink 17

2.6.1 Druhy driblinku 18

2.6.2 Driblink NENÍ 18

2.6.3 Taktické využití driblinku 19

2.6.4 Technika driblinku 19

2.6.5 Metodika driblinku 20

2.7 Přihrávání 21

2.7.1 Taktika přihrávání 21

2.7.2 Technika přihrávání 22

2.7.2.1 Chytání míče 23

2.7.3 Metodika přihrávání 23

3 CÍLE 26

3.1 Dílčí cíle 26
3.1.1 Vytvoření návrhu vyučovacího postupu a zásobníku cvičení ve výuce střelby na koš 26
3.1.2 Vytvoření návrhu vyučovacího postupu a zásobníku cvičení ve výuce driblinku 26
3.1.3 Vytvoření návrhu vyučovacího postupu a zásobníku cvičení ve výuce přihrávek 26
4 VÝSLEDKY 27
4.1 Zásobník cvičení ve výuce střelby na koš 27
4.1.1 PC 1 (cvičení vyvolávající pozornost jen na techniku střelby) 27
4.1.2 PC 1, PC 2, HC 1 (cvičení zaměřená na střelbu jako elementární celek) 30
4.1.3 PC 1, PC 2, HC 1 (cvičení vytvářená činnostními celky) 33
4.2 Zásobník cvičení ve výuce driblinku 35
4.2.1 PC 1, PC 2, HC 1 (cvičení zaměřené na driblink na místě nebo v omezeném prostoru) 35
4.2.2 PC 1. PC 2, HC 1 (cvičení zaměřená na driblink v pohybu) 37
4.3 Zásobník cvičení ve výuce přihrávek 39
4.3.1 PC 1, PC2 (cvičení na základní dovednosti s míčem na místě a v provedení z místa) 39
4.3.2 PC 1, PC 2 (cvičení zaměřená na techniku přihrávání, tj. na způsob provedení přihrávek a chytání míče) 42
4.3.3 PC 2, HC1 (cvičení zaměřená více na taktické aspekty přihrávání) 43
5 ZÁVĚRY 45
6 SHRNUTÍ 47
7 SUMMARY 48
8 REFERENČNÍ SEZNAM 49

1 ÚVOD

Jako téma mé bakalářské práce jsem zvolila vyučovací strategie a postupy individuálních činností ve výuce basketbalu. Téma jsem vybrala proto, že se basketbalu věnuji od dětských let a zajímám se o něj nejen jako hráč, ale v současné době i jako budoucí učitel tělesné výchovy.

Těžiště práce spočívá ve vytvoření návrhu vyučovacího postupu ve výuce střelby na koš, driblinku a přihrávky. Právě tyto jakési návody, jak dobré myšlenky převést do praxe, mnohdy představují pro učitele problém. To může být jedním z důvodů, proč basketbal do výuky nezařazují a ochuzují tím žáky o poznání nejrozšířenějšího a nejpopulárnějšího sportu na světě.

Dalším důvodem, proč učitelé nezařazují basketbal do vyučovacích hodin, je obtížnější udržení koncentrace a poslušnosti žáků. Důležitou roli sehrává tedy autorita učitele a především motivace žáků. Je známo, že žáky kolektivní sporty baví, rádi mezi sebou soupeří a předvádí, jak dokáží nově osvojené dovednosti dobře zvládnout.

Věřím, že v mé bakalářské práci najdou učitelé návod a inspiraci, jak správně vést výuku, a že budou schopni lépe motivovat žáky od začátku až do konce hodiny. Stále dbejme na to, aby basketbal žáky bavil, nestresoval a mohli si nově naučené dovednosti také přenést do svého volného času, např. zahrát si „basket“ s partou kamarádů jen tak, pro radost a potěšení.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Všeobecná charakteristika školní tělesné výchovy

Školní tělesná výchova patří více jak 130 let k organické součásti výchovy a vzdělání na školách v českých zemích. Předpoklady a podněty k jejímu vzniku, ohraničení cílů, obsahu, tvorbě vyučovacích metod a organizačních forem se rýsovaly již mnohem dříve. Vývoj školní tělesné výchovy probíhal jako postupný a otevřený proces, ve kterém se nové i staré podněty a vlivy vzájemně prolínaly, doplňovaly, vyrovnávaly, shromažďovaly, ale někdy i negovaly. (Rychtecký & Fialová, 2002).

Podle Šprýnara (1978, 19) „tělesná výchova je součástí výchovy a zároveň i podsystémem tělesné kultury. Její podstatou je výchovně vzdělávací (a sebevzdělávací) proces a institucionální systém zaměřený na formování vědomostí, dovedností a návyků v oblasti tělesné kultury a s tím spjatých rozumových, estetických a morálních hodnot. Je obrazně řečeno – iniciální fází nebo základním kamenem tělesné kultury“.

Školní tělesnou výchovu zařazujeme k nejrozšířenějším formám organizované tělovýchovné a sportovní činnosti. Pro většinu populace je školní tělocvik prvním a dominantním setkáním se záměrnou pohybovou aktivitou. Bohužel pro některé z nich zůstává jediným aktivně vykonávaným sportovním pohybem během života (Rychtecký & Fialová, 2002).

Tělesnou výchovu bychom mohli charakterizovat těmito skutečnostmi:

- ve třídách větší počet žáků, kteří se liší rozdílnou výkonností,
- povinný předmět (učivo je povinné pro všechny) v rozsahu dvou až tří hodin týdně, na sportovních školách pak samozřejmě více,
- na zvládnutí učiva malý počet hodin,
- častý nezájem žáků,
- ne vždy kvalitní a dostatečné materiální vybavení ve školách,
- ne vždy hlubší speciální znalosti vyučujícího, např. o basketbalu.

Díky těmto faktorům vzniká z tělesné výchovy specifická oblast. Učitel má před sebou vždy důležitou úlohu. Do ní spadá především získání zájmu žáků; žák by měl být připraven a schopný se zúčastnit utkání jako člen družstva; postupně zvyšovat výkonnostní úroveň hry družstva.

2.1.1 Cíl školní tělesné výchovy

Cíl školní tělesné výchovy podle Rychteckého & Fialové (2002, 33) „je stimulovat a v souladu s vývojovými zákonitostmi i individuálními zvláštnostmi rozvíjet: biopsychosociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové činnosti.“

2.2 Vyučovací postupy

Řadíme je k základním strategiím ve vzdělávacím procesu. Patří k určujícím faktorům pro další užití jednotlivých vyučovacích metod nebo jejich kombinací. Teorie vyučování v tělesné výchově poskytuje využití tří základních vyučovacích postupů: komplexního, analyticko-syntetického, synteticko-analytického (Rychteckého & Fialové, 2002).

Komplexní postup se uplatňuje při nácviku cvičení, pro která je typická jednoduchost, mají přirozený charakter a bylo by nadbytečné je dále rozkládat. Ve vztahu k věku je komplexní postup základním u předškolních dětí, protože vnímají globálně a přijímají učivo převážně v komplexní podobě.

Analyticko-syntetický postup se praktikuje u vyspělejších žáků, kteří jsou schopni analytickou formu učiva přijímat. Postup je efektivní při nácviku složitých a obtížných pohybových struktur, které si žáci nemohou osvojit ihned, ale postupným zvyšováním obtížnosti. Mluvíme například o pohybové činnosti ve sportovní gymnastice, atletice apod.

Synteticko-analytický postup vychází z rovnocennosti obou zmíněných struktur, jak komplexních pohybových činností, tak i jejich analytických substruktur, kdy nácvik obou probíhá většinou naráz. Jde o pohybové činnosti například ve sportovních hrách, v našem případě mluvíme o basketbale. Pokud zůstaneme příliš dlouho u analytického postupu v nácviku, může být následná syntéza obtížnou a nacvičené herní činnosti

jednotlivce se budou nesnadno aplikovat při akcích protihráče v utkáních. Upřednostňování jen komplexního postupu také není možné, protože se jedná o složité činnost.

Proces rozhodování podle Rychteckého & Fialové (2002), kdy bude jaký postup v konkrétním případě použit, závisí hlavně na:

- vyučovaném obsahu, cíli vyučování, přesném úkolu a na požadavcích na míru naučení se dovednosti,
- věku žáků, jejich pohybových zkušenostech,
- spolupůsobících faktorech.

2.3 Didaktický systém učiva

Pojednává o výběru a praktické aplikaci učiva. Úspěšné uskutečnění didaktického procesu ve školní TV je opřeno o několik základních bodů, které by měl vytvářet učitel s cílem „optimálního“ rozvoje basketbalového výkonu. Jako optimální máme na mysli takový výkon, který je možný v TV běžně uskutečnit a není problém takového výkonu u žáků a žákyň dosáhnout. Nesmíme přitom zapomenout, že basketbal jako sportovní hra by měla zůstat pro všechny žáky hlavně hrou. Výběr a použití basketbalového učiva v didaktickém procesu ovlivňují a podmiňují jak učební osnovy, tak aktuální výkonnostní úroveň projevovaná žáky, zvláště v utkání nebo v průpravné hře.

Pod pojmem osnovy TV rozumíme stručný předpis obsahující hlavně cílovou stránku hodiny a nepatrně si všímající procesuálních otázek didaktického procesu. Pro praxi školní TV z toho vyplývá, že učitel se o výběru a realizaci učiva rozhoduje na základě porovnání osnov a výkonnostní úrovně. Ta je u žáků představována zjištěným herním chováním (Velenský, 1994).

Výsledkem konfrontace je didaktický systém učiva, který bere ohled na určitou zvláštnost. O té můžeme říct, že je vlastní pouze didaktickému procesu ve sportovních hrách. Tato zvláštnost je typická tím, že činnosti, které tvoří basketbalové učivo, vycházejí z utkání a opět se do něho (v pozměněné podobě) vracejí. Didaktický systém učiva musí zohlednit i mentální vyspělost žáků a věkové zvláštnosti dětí na různém stupni jejich vývoje.

Didaktický systém učiva basketbalu se opírá o tyto body:

- při výběru učiva nečerpat jen z činností daných v učebních osnovách TV,
- výběr učiva s přesnou a věcnou podobou, která bere ohled na utkání, žáka a jeho výkonnostní úroveň,
- volba přiměřeného učiva, zároveň přitažlivé a zábavné (toho dosáhneme např. častým použitím cvičení soutěživého typu, změnou basketbalových činností nebo rychlejším střídáním metodicko-organizačních forem) (Velenský, 1994).

2.4 Basketbalové učivo v osnovách TV

Basketbal je součástí školních osnov tělesné výchovy a vyučuje se na 2.stupni ZŠ, středních škol a středních odborných učilišť. Mezi TV na základních školách a pak na středních školách je vyžadována v rámci učebních osnov návaznost. Basketbalové učivo je v učebních osnovách podáno velmi stručně, přehledně a slouží jako inspirace pro vedení hodin (Velenský, 1994).

Činnosti, tvořící obsah basketbalového učiva, vycházejí z utkání. Z didaktického pohledu výkon v utkání je cílovým jevem sportovní hry. Měli bychom respektovat přímý vztah mezi utkáním a tréninkovým procesem. Tohoto vztahu, který má oboustrannou platnost, dosáhneme střídáním vyučovacích jednotek se zaměřením buď na utkání, nebo na tréninkový proces. V minulosti se preferoval názor, že k realizaci utkání si musí žáci osvojit technickou stránku některých herních dovedností. Docházelo k přeceňování techniky herních činností jednotlivce, dále k opomíjení základních forem realizace, k nadměrnému důrazu na taktiku součinnosti atd. Jednoduše byly vyzdvihovány útočné činnosti jednotlivce a hlavní důraz se kladl na rozvoj individuálního herního výkonu, ale nedocházelo již k jeho pravidelnému ověřování v herních podmínkách. Utkání bylo jen minimálně součástí vyučovacích jednotek (Velenský, 1994).

Rozvoji týmového herního výkonu je kladen přinejmenším stejný důraz jako rozvoji výkonu individuálního. Pro praxi je důležité, aby rovnocenná pozornost byla kladena činnostem vedoucím spíše k individuálnímu výkonu, ale také činnostem týmového a skupinového charakteru. Zde řadíme herní systémy a herní kombinace.

2.4.1 Herní systémy

Jsou postaveny na herních činnostech jednotlivce, na herních kombinacích a vyjadřují součinnost celé pětice hráčů. Do útočných systémů řadíme systémy rychlého protiútoku a systémy postupného útoku. Pro obrannou činnost družstva rozlišujeme systémy osobní obrany, zónové systémy a kombinované systémy (Dobrý & Velenský, 1987).

2.4.2 Herní kombinace

Představují přechod od herních činností jednotlivce k herním systémům. Vyjadřují cílené propojení a sladění několika individuálních činností dvojice až pětice hráčů. Týká se to jednoho družstva v určitém čase a na určitém prostoru (Dobrý & Velenský, 1987).

2.5 Střelba

Střelba je herní činnost jednotlivce. Cílem je vhodit či odbít míč do koše. Mluvíme-li o nervosvalové koordinaci, pak pohyb vyžaduje dokonalé provedení a využití všech faktorů, které mohou kladně ovlivnit úspěšnost střelby a také musí dojít k vyloučení všeho, co by mohlo mít záporný vliv na střelbu. Je považována za nejdůležitější činnost a zároveň technicky jeden z nejnáročnějších prvků v basketbale. Vyznačuje se svou pestrostí a různorodostí. Střelba je v rámci úspěchu družstva kritickou činností, stručně řečeno – rozhoduje o vítězství. Pokud hráči nejsou schopni vstřelit koš, pak sebelepší zvládnutí všech činností je nezachrání (Velenský, 1976).

S mládeží se velmi dobře nacvičuje. Nácvik zahajujeme se střelbou z klidu, nazývanou také poziční střelbou, poté navazujeme se střelbou z pohybu neboli s dvojtaktem. Jakmile si žák osvojí tyto způsoby, pokračujeme v nácviku střelby ve výskoku po odraze snožmo a střelby z blízké vzdálenosti (Martiš, 1977).

Podrobněji se v následujících kapitolách zaměříme na střelbu z místa.

2.5.1 Střelba z místa

Střelba z místa je provedení z postoje na obou nohách. Využíváme odraz (střelba ve výskoku – jump shot) či nevyužíváme a hráč nevyskakuje a celou činnost končí ve výponu (příkladem je střelba trestných hodů). Za nejelementárnější část považujeme výskok vzhůru po odrazu oběma nohama. Střelba z místa se využívá z dlouhé, střední i krátké vzdálenosti. Pestrost střelby při hře je na všech výkonnostních úrovních značná. Je to způsobeno tzv. základními a druhotnými herně situačními faktory. Patří k nim vzdálenost, odkud hráč střelbu provádí, dále postavení a postoj soupeře či soupeřů ke střílejícímu útočníkovi nebo k útočníkovi, který chce střelbu uskutečnit a také činnost, která vlastní střelbě předchází. To vše nás upozorňuje na to, že střelbu nemůžeme vnímat a posuzovat jen přes způsob provedení.

Z hlediska teorie pohybového učení můžeme střelbu zařadit mezi tzv. otevřené dovednosti, které jsou uskutečňovány v proměnlivých podmínkách, u kterých hraje roli situační neočekávanost. Této realitě by se měl podřídit i proces učení. (Velenský, Tělesná výchova a sport mládeže, 2001).

2.5.1.1 Základy techniky

Způsob provedení střelby jednoruč z místa se řadí jako základní jak pro střelbu ve výskoku po odrazu oběma nohama, tak pro střelbu v pohybu po odrazu z jedné nohy. Je nutné si uvést kritická místa:

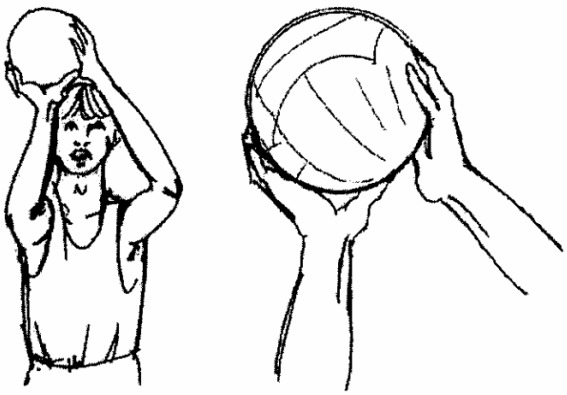
Postoj

Hráč zaujme mírný podřep rozkročný s chodidly zhruba na šířku ramen. Noha stejnostranná s házející rukou je půl stopy vpřed. Postoj je stabilní, hmotnost se mírně přenáší do špiček nohou, trup rovně v prodloužení dolních končetin, hlava vzhůru. (Dobrý & Velenský, 1987)

Držení míče

Hráč drží míč oběma rukama nad hlavou, přičemž dlaň a volně rozevřené prsty (nikoli křečovité rozevření) odhodové ruky jsou pod míčem, druhá ruka přidržuje míč ze strany, prsty směřují vzhůru. Lokty obou horních končetin se nacházejí v poloze

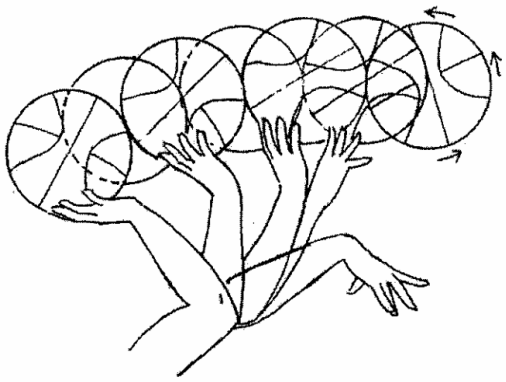
mírně šikmo dolů, palec, ukazovák a předloktí odhodové ruky vytváří písmeno ´´Y´´. Znázorněno na obr. 1. (Mullin, 1996)



Obr. 1: Správné držení míče při střelbě na koš

Vlastní pohyby

Pohyb směřuje vzhůru, vychází z pokrčených dolních končetin a vzniká prudkým propnutím obou kolen. Přenáší se přes trup na horní končetiny, kde ovlivňuje vlastní odhodovou fázi. K ní dojde propnutím lokte odhodové paže směrem vzhůru. Poslední impuls míči dává zápěstí odhodové ruky výraznou flexí. Při propínání paže se při částečném sledování pohybu druhá ruka odpoutává od míče. Míč je při odhodu vypouštěn přes konečky prstů, které dávají společně s pohybem zápěstí míči zpětnou rotaci. Znázorněno na obr. 2. (Dobrý & Velenský, 1987).



Obr. 2: Vypuštění míče se zpětnou rotací

Dráha letu míče a postoj po ukončení pohybu

Míč se zpětnou rotaci směřuje vpřed a vzhůru vysokým obloukem na koš. Hráč končí celou činnost v postoji na špičkách obou nohou, s oběma rukama ve vzpažení a se sklopeným zápěstím odhodové ruky.

V praxi je nutné tyto požadavky zjednodušit. Pokud vychrlíme na hráče, především začátečníky a mírně pokročilé, všechny tyto pokyny najednou, je to zaručený neúspěch. Hráči začnou být netrpěliví a budou ztrácet pozornost již při samotném výkladu, nezapamatují si všechno a činnost v praxi si budou samovolně upravovat a zjednodušovat (Velenský, Tělesná výchova a sport mládeže, 2001).

2.5.1.2 Taktika střelby

Střelba je brána jako završení snažení v útoku. Platí zásada: „Máš-li možnost ohrozit koš soupeře, udělej to!“

Střelbu z místa hráči uplatňují při pokusech hlavně z dlouhých a středních vzdáleností. K častým individuálním činnostem před samotným provedením střelby patří chycení míče v pohybu a zastavení, dále jedno nebo víceúderový driblink a zastavení, obrátka vpřed či vzad od obránce nebo klamavé pohyby.

Nemá žádný smysl omezovat mladé hráče ve střelbě. Hlavní problém spočívá v racionalitě herního jednání, kdy hráči by měli aplikovat hlavně to, co se učí a co jim koordinačně nečiní potíže. Během hry začátečníků se očekává spíše střelba z kratších vzdáleností s doplněním střelbou v pohybu (Velenský, 2008).

2.5.1.3 Metodika střelby z místa

Začátečníkům a mírně pokročilým dáváme maximálně jeden až dva požadavky. Vychrlíme-li na ně všechny požadavky najednou, můžeme si být jistí nezdarem. Tudíž je vhodnější jim předkládat jen to, co si mohou dobře zapamatovat a plnit. Začátečníkům stačí zdůrazňovat, že pohyb během střelby směřuje vzhůru a míč musí letět na koš obloukem. Postupně přidáváme další požadavky. Je tedy zásadou postupně

vysvětlovat od jednoduchých pohybových prvků k obtížnějším. Příliš jednoduchý nebo naopak příliš složitý úkol žáky odrazuje od jeho plnění, proto dbejme adekvátních úkolů (Velenský, Tělesná výchova a sport mládeže, 2001).

Doporučuje se, nechat žáky plnit činnosti s počátečním spontánním provedením a až po určité době rozhodovat o dalších upřesněních.

Od začátku mají žáci sklony střílet z příliš dlouhých vzdáleností. Pokud hráč výrazně mění zadaný způsob provedení, aby se mu vůbec podařilo dohodit na koš, je lepší vzdálenost zmenšit. Hráči si musí uvědomit, že míč musí dopadat na obroučku shora. Většina žáků – začátečníků upíná pozornost na úspěšnost střelby a zapomíná myslet na požadované pohybové prvky vlastního provedení. Žáci si musí uvědomit, že cílem není dát koš za každou cenu. Pro začátečníky je vhodná vzdálenost nejvýše 3-4 m od koše.

Je potřeba žáky stále diagnostikovat a poskytovat jim zpětné informace, které se vztahují jen k zadávaným činnostem a k počátečně předloženým prvkům. Je také vhodné postupně žáky nabádat k tomu, aby si tyto zpětné informace uměli poskytovat sami. Učitel se zaměřuje především na žáka, který provádí korekce. Tím se stávají žáci samostatnějšími a méně závislými na vyučujícím. V tomto směru zde najdeme výhodu, která spočívá v projevení kvality vlastního výkonu na přesnosti střelby. Žáci vidí ihned výsledek o provedení a mohou to využít ve prospěch uvědomování si chyb a následné nápravy.

Podmínky pro osvojování střelby musí být ihned od začátku dostatečně variabilní. Variabilita je zdůrazňována motivací žáků a existencí herně situačních faktorů (Velenský, Tělesná výchova a sport mládeže, 2001).

2.6 Driblink

Podle Dobrého, Velenského (1987, 44) driblink neboli „uvolňování s míčem v pohybu je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat výhodné postavení a postoj pro další činnost s míčem, tj. pro přihrávku a střelbu.“

Driblink je důležitý prvek v basketbale. Útočné pojetí hry, hlavně individuální činnosti hráčů v únicích ke koši, je bez driblinku nemožné. Zároveň hraje významnou

roli v taktice. Držení míče, překonání těsné obrany, pronikání do územní obrany a jiné taktické momenty si nelze bez driblinku představit (Mrázek & Dobrý, 1955).

Driblink znamená, že hráč hází míč, odráží od země nebo kutálí a jeho dotyk s míčem je dřívější než u jiného hráče. Důležité je, aby míč byl při driblinku v dotyku se zemí. K ukončení driblinku dojde v momentě, kdy se driblující dotkne současně dvěma rukama míče nebo nechá míč na chvíli na jedné nebo obou rukách. Během dotyků míče při driblinku může hráč udělat libovolný počet kroků. Při driblinku je dovoleno pokládat ruku na míč seshora, ale také zepředu či zezadu. Tím odrážíme míč směrem vzad nebo vpřed a to umožňuje změnu směru a ruky (Velenský, 1976).

2.6.1 Druhy driblinku

Nízký driblink – výška je asi ke kolenům a frekvence je vysoká. Výhoda spočívá v tom, že máme velmi dobrou kontrolu míče, veškerý pohyb a jeho změny umožňuje častý styk prstů s míčem.

Vysoký driblink – sahá až do výše pasu. Frekvence úderů je menší, při tomto driblinku můžeme udělat více kroků a tím pádem se pohybujeme rychleji vpřed. Nevýhoda spočívá v menší kontrole míče.

Z taktického pohledu se jedná o driblink únikový, koncový, vyčkávací nebo rozehrávací. Využití driblinku musí být účelné, musí pomáhat situaci a v žádném případě nesmí zdržovat hru (Mrázek & Dobrý, 1955).

2.6.2 Driblink není

- opakované hody na koš,
- neúmyslné vypadnutí míče z rukou na začátku či na konci driblinku,
- pokusy získat míč pod kontrolu „vypíchnutím“ míče z blízkosti jiných hráčů,
- „vypíchnutí“ míče jinému spoluhráči,
- sražení přihrávky a získání míče pod kontrolou,

- přihrávání míče z ruky do ruky s tím, že míč zůstane na rukách dřív, než se dotkne podlahy, pouze za předpokladu neporušení pravidla o krocích (www.basketball1.estranky.sk).

2.6.3 Taktické využití driblinku

Koncový driblink uplatňujeme v konečné fázi pronikání ke koši před zahájením střelby. Je vždy vysoký.

Únikový driblink je nízký driblink a předchází mu finta nebo dvojtakt. Před začátkem driblinku děláme jeden krok.

Vyčkávací driblink je opatrný, střídavý driblink záležící na potřebách hráče, který jej uskutečňuje. Cílem driblinku je přinutit protihráče k těsné obraně. Typické je střídaní rychlosti pohybu, změna směru a změna frekvence.

Rozehrávací driblink se uplatňuje při provádění kolečka. Typická je změna rychlosti, nepravidelný pohyb, vedení míče kolem těla a stálé spojování s dvojtaktem na začátku nebo na konci driblinku (Dobrý, 1963).

2.6.4 Technika driblinku

Nácvik driblinku je vhodné začínat na místě. Je to z důvodů, aby si hráč uvědomil a osvojil si základní techniku. Hráč zaujme nižší a stabilní postoj na mírně pokrčených nohou s trupem směřujícím mírně vpřed, opačná noha vpředu, chodidla šikmo vpřed, hlava vzhůru. Míč stlačujeme k zemi předloktím a zápěstím. Ruku pokládáme na míč shora šikmo vpřed, prsty jsou široce rozevřeny (Mullin, 1996).

Cvičení driblinku je nutné ihned přenášet do pohybu. Zde učitel klade důraz na „přirozený“ běh se zvedáním kolen. Hráč dribluje vedle těla, výška driblinku sahá nejvýše k pasu. Pokud se hráč pohybuje vpravo, dribluje pravou rukou, pohybuje-li se vlevo, využívá levou ruku.

Při zahájení úniku s míčem kolem obránce je nutností, aby hráč snížil těžiště, naklonil hlavu a ramena nad koleno nohy, která začíná pohyb. To vede k chvilkové ztrátě stability, kterou však hráč vyrovnává rychlejší frekvencí kroků. Celkově dochází k zrychlení. Čím více snížíme těžiště těla, tím lépe uplatníme periferního vidění. Nejúčinnější je driblink, pokud je co nejmenší oční kontakt s míčem (Velenský, 1999).

2.6.5 Metodika driblinku

Při nácviku začátečníků a mírně pokročilých je nejpodstatnější otázka, kdy máme driblink nacvičovat. Předčasně nacvičený driblink způsobuje mnoho špatných návyků (ztráta přehledu na hřišti, pozdní přihrávky), vede především k individualistickému přístupu ke hře, zpomalení hry atd. Z toho vyplývá, že je nutné nacvičit s žáky nejdříve všechny ostatní a přednostní činnosti a v neposlední řadě vytvořit správnou představu o celkovém pojetí hry. Až poté využít všech výhod, které správné ovládání driblinku přináší jednotlivci a zároveň celému týmu (Dobrý, 1963).

Správné provádění driblinku spočívá v práci prstů, paže, těla a nohou. Zpočátku kontrolujeme míč zrakem. Zapojujeme pravou i levou ruku. Poté se již na míč nedíváme a nekontrolujeme. Následně driblujeme s různými úkoly – změna směru, závodivé hry na rychlost a přesnost atd. Potom cvičíme obejití hráče driblinkem. Následuje únikový driblink dohromady s dvojtaktem před driblinkem a po něm. Důležitým krokem je také driblink ve výsecích hry (hra tří na tři, přesilová hra atd.). Na závěr zabudujeme driblink do hry (Mullin,1996).

Paye & Paye (2001) považují drillová cvičení za výborný způsob k zvládnutí driblinku. Nejprve by mělo proběhnout zaměření se na cvičení základních driblinkových dovedností (driblink na místě, driblink v pohybu, driblink v rychlosti). Jakmile si hráč osvojí tyto základy, může se zaměřit na nácvik složitějších cvičení (crossover driblink, spin move, prohození míče za zády). V rámci školní tělesné výchovy se budeme zabývat jen cvičeními pro osvojení základních driblinkových činností.

2.7 Přihrávání

Podle Dobrého & Velenského (1987, 53) „přihrávání je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je hodit, podat, kutálet nebo odbít míč tak, aby jej mohl spoluhráč chytit“. Přihrávka patří k základnímu komunikačnímu prvku mezi hráči. To se týká především začátečníků, kteří začínají s prvními cíleně prováděnými výměnami míče registrovat spoluhráče. Můžeme v tom rovněž vidět důležitý krok k budování vztahů v orientaci na cílené jednání skupiny hráčů nebo také celého družstva (Velenský, 1999).

Vlastní přihrávka je celkem jednoduchá pohybová činnost, kterou však předchází několik podstatných rozhodnutí. Podle Velenského (1976, 116) „hráč musí zvolit vhodný způsob provedení, směr, oblouk, rychlost letu míče, vyhnout se soupeřovým pažím, uvědomit si, který z dalších soupeřů může do přihrávky zasáhnout a odhadnout možnosti spoluhráče, jemuž míč přihrává.“

2.7.1 Taktika přihrávání

Převládající způsob přihrávání v dnešním basketbale není přesně určen. S ohledem na délku jsou nejběžnější přihrávky na krátkou (1-3 m) a střední vzdálenost (4-7 m). Velmi dlouhé přihrávky se používají kvůli své pomalosti a nepřesnosti v postupném a v rychlém útoku jen zřídka. Vysokou efektivitou dominují přihrávky, které mají rychlost, přesnost, včasnost, snadnou zpracovatelnost pro spoluhráče a neočekávanost pro obránce.

Přihrávání je typická vztahová činnost. K jejímu uskutečnění je vždy nutná přítomnost dvou hráčů, tedy i hráče, který přihrávku chytá. Hráč dává najevo, že je v očekávání přihrávky-viditelnou polohou jedné z horních končetin v upažení, předpažení nebo ve vzpažení, a to vzdálenější paží od svého obránce. Tím také naznačuje spoluhráči cíl přihrávky a připravenost zpracovat míč (Velenský, 1999).

Zodpovědnost obou hráčů za úspěšnost přihrávání otevírá nové pohledy na vlastní realizaci, ale také na činnost předcházející této realizaci a na následující činnost. Přihrávání je chápáno jako „aktivita výrazně předznamenávající a výrazně určující

výhodnější taktickou variantu pro řešení herní situace (herních situací) v útoku“ (Velenský, 2008, 122).

2.7.2 Technika přihrávání

Způsoby provedení všech typů přihrávek, jak se vyskytují v dnešním basketbale, jsou velmi rozsáhlé. Různorodost je v tomto ohledu značná. Zaměříme se tedy jen na přihrávky, které mají význam z hlediska osvojení základů sportovní hry. Patří k nim přihrávka obouruč trčením, vrchní přihrávka obouruč (nad hlavou), přihrávka jednoruč trčením a vrchní přihrávka jednoruč. Tyto přihrávky považujeme za základní a budeme se jimi dále zabývat, neboť jejich naučení podmiňuje a ovlivňuje i možnosti osvojování a aplikaci dalších způsobů provedení (Velenský, 1999).

Přihrávka obouruč trčením – hráč zaujme stabilní postoj na mírně pokrčených dolních končetinách. Jedna noha může být vysunuta vpřed a chodidla jsou zhruba na šířku ramen. Trup je mírně nachýlen vpřed, hlava zůstává v přirozené poloze. Hráč drží míč před tělem ve výši pasu, lokty jsou přirozeně vedle těla. Dlaně uchopují míč ze stran, prsty na míči směřují vpřed, palce dáváme šikmo proti sobě. Hráč provede trčení rychlým pohybem paží a rukou nejdříve k trupu a podle něho do výšky ramen s následným prudkým propnutím paží v loktech směrem vpřed. Poslední impuls dávají míči zápěstí obou rukou. Současně s trčením paží napínáme nohy a přecházíme až do výponu na špičkách. Pro větší důraz přihrávky přecházíme mnohdy v konečné fázi z tohoto postavení do výpadu nohy ve směru míče (Velenský, 2008).

Přihrávka obouruč nad hlavou – zaujímáme stejný postoj jako v předchozím případě. Hráč drží míč nad hlavou, dlaň a prsty přidržují míč ze strany. Lokty jsou přirozeně vpřed. Vlastní odhod uskuteční hráč mírným a rychlým nápřahem vzad, následuje prudké propnutí paží v loktech vpřed a dolů asi do výše čela. Poslední impuls míči dávají zápěstí obou rukou. Hmotnost se přenáší na přední nohu. Kontrolu provedení vidíme na propnutých pažích v úrovní očí (Velenský, 1999).

Přihrávka jednoruč trčením – popíšeme provedení pravou rukou, levák provede vše zrcadlově obráceně. Hráč stojí opačným bokem do směru přihrávky, s levou nohou předsunutou na vzdálenost šíře ramen. Chodidla směřují šikmo vpřed. Hráč drží míč u pravého boku, kdy pravá ruka přidržuje míč zepředu, dlaň a prsty jsou na míči směrem vpřed. Trčení hráč uskuteční rychlým pohybem pravé paže směrem vzhůru do výše

ramen a vpřed. Levá ruka se v začátku pohybu odpoutává od míče, hráč dokončuje trčení propnutím paže v lokti a sklopením zápěstí. Při odhodu přenášíme váhu na přední nohu a poloha propnuté paže zůstává v předpažení. Přihrávka jednoruč nad hlavou – základní způsob si ukážeme opět na provedení pravou rukou. Přihrávku vybíráme na delší vzdálenosti. Hráč se postaví do širšího postoje a s předsunutou levou nohou. Chodidla směřují šikmo vpřed, váhu máme na obou nohách. Hráč drží míč oběma rukama u pravého boku. Vlastní pohyb je charakterizován nápřahem, zároveň mírným záklonem trupu, natočením pravého ramene směrem k míči a přenesením váhy na zadní nohu. Poté prudce propneme paže vpřed, zároveň vytočíme pravé rameno vpřed tak, aby obě ramena byly ve směru přihrávky a přeneseme váhu na přední nohu. Poslední impuls míči vychází ze zápěstí pravé ruky, propnutá paže se sklopeným zápěstím se nachází ve směru letu míče (Velenský, 1999).

2.7.2.1 Chytání míče

Je to činnost, kterou provádí spoluhráč přihrávajícího. S přihrávkou úzce souvisí, má-li se jednat jako o smysluplnou činnost. S představou přirozené dovednosti se na popis a na provedení techniky chytání míče v praxi často zapomíná.

U žáků zdůrazňujeme hlavně vizuální kontrolu míče, a to až do jeho chycení. S nácvikem začínáme na místě. V základním provedení sledujeme postoj na mírně pokrčených dolních končetinách s předsunutým chodidlem levé či pravé, vstřícnou polohu obou paží proti směru míče, mírně vytočené dlaně vně a vpřed a vizuální kontrolu míče (Velenský, 1999).

2.7.3 Metodika přihrávání

Přihrávání tvoří obsažnou a v rámci učení obtížnou oblast specifické, basketbalové motoriky. Vyvolává důraz na taktické aspekty, které vycházejí ze samotných základů a principů součinnosti. Zvláštní pozornost věnujeme okruhu učiva, které se v případě přihrávání váže k jeho uplatňování v pohybu.

Dejme žákům určitou volnost k realizaci jejich vlastních představ, ale zároveň jim předávejme návod k alternativním způsobům provedení.

Vycházejme z toho, že i přihrávání v pohybu má během hry vysoké opodstatnění a současně z toho, že u mnohých případů herních situací je potřeba ukončit pohyb zastavením a přihrávkou z místa. Důležitý poznatek je podle Velenského (2008, 123) „hráči by postupně měli být vedeni k využití všech individuálních činností ve prospěch efektivního řešení herních situací a ve prospěch týmového jednání jako celku.“

Základní elementární celek je učivo týkající se techniky přihrávání. Řadíme je do činnostních úkolů ve dvojicích či ve trojicích a má povahu PC 1 (základní dovednosti s míčem na místě a v provedení z místa). Pro začátečníky, kteří mají „strach z míče“ a kterým dělá potíže chytání, jsou vhodné typy úkolů jako „nahození míče – nějaká doprovodná činnost – chycení míče“. Mluvíme o cvičeních, jejichž obtížnost v rámci PC 1 a PC 2 určuje činnost zabudována mezi nahození míče a jeho chycení. Hráči je zkouší samostatně na místě nebo pohybem z místa.

Z hlediska zvýraznění taktických aspektů přihrávání se dostávají do popředí didakticko–metodické části nebo celky, které mají komplexnější povahu řešení činnostních úkolů a více přikládají váhu na jejich uplatnění během hry. Zaměřenost těchto úkolů, prováděných s různým počtem útočníků a jejich soupeřů v HC 1, HC 2 a PH, se týká např. těchto otázek – jaký způsob přihrávky zvolit, komu a kdy přihrát, jaká činnost předchází přihrávce a chycení míče …? Pro úplnost HC 1 znamená cvičení zvýrazňující aplikaci činnosti v herních podmínkách a HC 2, PH jsou cvičení, v nichž se doskakování stává částí v celku dalších herních činností. Komplexnější povaha řešení tak obsahuje aplikaci s přihlédnutím na herně situační faktory a aktivity, které jsou vyvíjeny při přihrávání. Konkrétně mluvíme o uvolňování s míčem na místě, a to tehdy, kdy útočník smí nebo nesmí začít driblovat, dále uskutečnění přihrávek z místa nebo v pohybu a především uvolňování se bez míče.

Situace dvou proti dvěma obsahuje všechny herně situační faktory spojované s přihráváním v základních podmínkách herního děje a umožňuje hráčům „snadněji“ porozumět významu činnosti v takovém kontextu. V učebních programech mládeže má řešení této situace velký význam a můžeme ho využívat v modifikacích HC 2 a PH.

Vyšší metodicko situační celky a jejich části vznikají již s ohledem na záměry využití přihrávání a z hlediska součinnosti skupiny hráčů nebo celého týmu. Tyto záměry pak mají vliv na počet hráčů určených pro plnění činnostních úkolů a na kritéria vybraných cvičení. (Velenský, 2008)

3 CÍLE

Cílem mé bakalářské práce je analýza vyučovacích strategií, didaktického systému učiva a basketbalového učiva v osnovách tělesné výchovy a především rozbor postupů individuálních činností ve výuce basketbalu.

3.1 Dílčí cíle

3.1.1 Vytvoření návrhu vyučovacího postupu a zásobníku cvičení ve výuce střelby na koš

3.1.2 Vytvoření návrhu vyučovacího postupu a zásobníku cvičení ve výuce driblinku

3.1.3 Vytvoření návrhu vyučovacího postupu a zásobníku cvičení ve výuce přihrávek

4 VÝSLEDKY

4.1 Zásobník cvičení ve výuce střelby na koš

4.1.1 PC 1 (cvičení vyvolávající pozornost jen na techniku střelby)

Cvičení 1

„Speciální odrazová cvičení“

Podmiňují zvládnutí dovednosti výskoku kolmo vzhůru po odrazu oběma nohama. Zařazujeme zde odrazy z podřepu (Obr. 1), odrazy z dřepu (Obr. 2), výskoky s dosahem na stanovený cíl (obroučka koše, deska koše). Důraz je kladen spíše na dovednost, nikoliv na kondici (Velenský, 2008).

Obr. 1

Obr. 2

Cvičení 2

Hráči s míčem se snaží v poloze obou rukou nad hlavou odbíjet míč konečky prstů střídavě levou a pravou. Míč odbíjíme do malé výšky a zaměřujeme se především na zpětnou rotaci.

Obměna: Žáci ze správného postoje a držení míče odhazují míč opakovaně nad sebe jako při střele na koš (Obr. 3). Míč musí vyletět kolmo vzhůru a opět je důležitá zpětná rotace. (Obr. 4). Další obměnou je používání jen odhodové ruky, druhou ruku připažíme (Obr. 5). Dáváme pozor na rychlé propnutí paže vzhůru a sklopení zápěstí (Obr. 6). Můžeme provádět stejná cvičení, ale žáci odhazují míč těsně před sebe a nechávají paže a ruce ve vzpažení. Snaží se o odražení míče zpět do polohy paží a rukou (Velenský, 2008).

Obr. 3

Obr. 4

Obr. 5

Obr. 6

4.1.2 PC 1, PC 2, HC 1 (cvičení zaměřená na střelbu jako elementární celek)

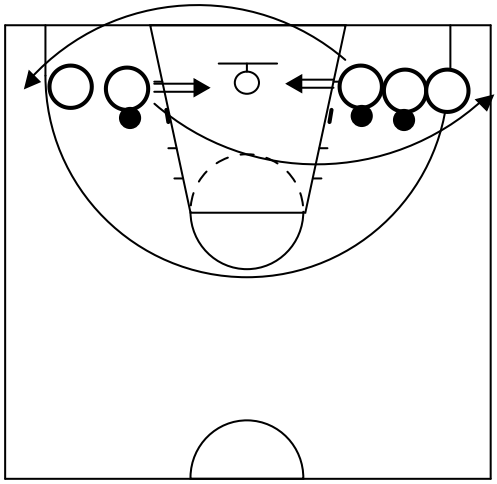
Cvičení 1

Žáci utvoří dvojice s jedním míčem. Jeden žák střílí z libovolného místa, druhý stojí pod košem, doskakuje a přihrává. Po několika hodech se vymění. Po každé sérii žáci změní střelecké místo.

Obměna: Pokud je střelba neúspěšná, žák pod košem střílí z místa, odkud míč doskočil. Až po jeho úspěšném pokusu přihrává spoluhráči (Velenský, Tělesná výchova a sport mládeže, 2001).

Cvičení 2 (upraveno dle www. 4basket.cz)

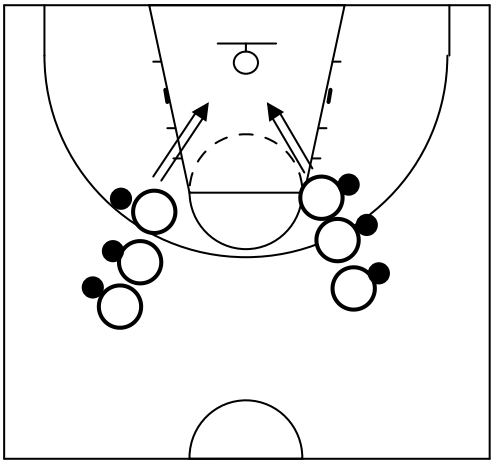
Pět střelců se rozdělí do 2 řad. Na straně začínajících střelců jsou 2 míče. Hráč vystřelí, doskočí míč a přihrává do protilehlého zástupu, kam se zařadí a čeká na další střelecký pokus. Dohromady žáci nastřílí maximálně 50 pokusů, potom dojde ke změně střelecké pozice. Znázorněno na obr. 7.



Obr. 7.

Cvičení 3 „Střelecké soutěže“ (upraveno dle www.basketdoskol.cz)

Žáci se rozdělí do 2 družstev. Oba týmy utvoří dva zástupy vedle sebe a postupně každý z družstva střílí na koš. Koš platí pouze tehdy, když se míč po úspěšné střele nedotkne hrací plochy. Vyučující sčítá body - koš je za 2 body a úspěšný doskok za 1 bod. Vyhrává družstvo, které jako první získá 21 bodů. Znázorněno na Obr. 8.



Obr. 8

Cvičení 4 „Střelecké soutěže“ (upraveno dle www. 4basket.cz)

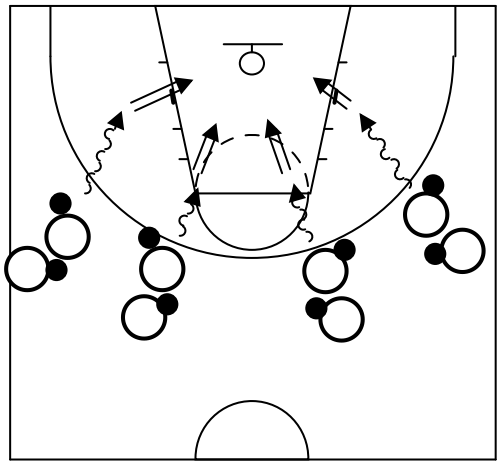
V různé vzdálenosti od koše je vyznačeno 6-8 střeleckých stanovišť. Žáci střílí postupně ve vylosovaném pořadí z prvního stanoviště. Kdo dá koš, postupuje a v dalším kole hází z druhého stanoviště. Vítězí hráč, který jako první střelí koš na posledním stanovišti.

4.1.3 PC 1, PC 2, HC 1 (cvičení vytvářená činnostními celky)

V těchto cvičeních jde o navazování určitých činností a střelby, která představuje jejich završení.

Cvičení 1

Čtyři skupiny hráčů s míčem střílejí postupně na koš. Vyučující určí, zda žáci budou střílet buď po jedno úderovém, dvou úderovém nebo po více úderovém driblinku. Později obohatíme cvičení změnami směru při driblinku a různými způsoby zakončení při střelbě. Maximální počet jedné série je 10 střel. Znázorněno na Obr. 9 (Velenský, 2008).



Obr. 9

Cvičení 2

Hráči si vezmou míč a cvičí jednotlivě. Zhruba metr za čáru trestného hodu postavíme židli. Hráč s míčem stojí před židlí v trojnásobně nebezpečném postoji (Obr. 10) a z něho startuje zavřeným únikem vpravo s jedno úderovým driblinkem (Obr. 11). Zastavuje levá – pravá, chytá míč (Obr. 12) a ihned se dostává do střelby po odrazu se dvěma nohama (Obr.13)

Obměna: Hráči pravidelně střídají strany úniku, můžeme toto cvičení provádět také z různých míst.

Obr. 10

Obr. 11

Obr. 12

Obr. 13

4.2 Zásobník cvičení ve výuce driblinku

4.2.1 PC 1, PC 2, HC 1 (cvičení zaměřené na driblink na místě nebo v omezeném prostoru)

Cvičení 1

Hráči udělají dvojice, oba si vezmou míč. Hráč dribluje vzpřímeně a zároveň prsty druhé ruky ukazuje čísla, která spoluhráč nahlas říká při provedení driblinku ve správném postoji. Obměny: Hráč ukazující čísla střídá i ruce a tím je spoluhráč donucen ke změnám postoje a rukou provádějících údery (Velenský, 2008).

Cvičení 2

„Zabiják“ (upraveno dle www.4basket.cz)

Hráč začíná driblink do výše pasu vpravo mírně vpředu od těla. Poté náhlým rychlým pohybem ruky za míčem při letu míče směrem dolů sleduje dráhu míče a po jeho odrazu od země jej okamžitě ovládne driblinkem pokud možno co nejníže nad zemí. Pak se dostáváme zpět do výchozí pozice. Hráč střídá pravou a levou rukou.

Cvičení 3

„Kruhový driblink“ (upraveno dle www.4basket.cz)

Hráč vysune levou nohu dopředu, kterou ohne v kolenu. Nohu obdribluje levou rukou, pak pravou rukou. Poté vystřídá nohu a provádí totéž. Následně dá nohy k sobě a dribluje nejdříve pravou, posléze levou rukou okolo nich. Klekne na levé koleno a obdribluje je levou a pak pravou rukou, to samé zopakuje na pravém koleni. Konečným úkolem je rozkročení a obdribluje obě nohy ve tvaru osmiček, nejprve celý úsek pouze pravou rukou a poté levou rukou.

Cvičení 4

„Vypichování“ (upraveno dle www.4basket.cz)

Hráč s míčem dribluje ve vymezeném prostoru (např. v kruhu trestného území), druhý je bez míče a snaží se mu aktivně vypíchnout míč. Hráč s míčem si kryje míč tělem i rukou a snaží se udržet míč co nejdéle pod kontrolou. Jakmile vypichující hráč získá míč, je řada na něm a pokračuje v driblinku. Obměny: Oba hráči si vezmou míče, oba driblují a navzájem se snaží napadat a vypíchnout si míč. Stejné cvičení můžeme provádět i se všemi žáky, kdy usilují o vzájemné zbavení se míčů. Soutěží a poslední, který zůstane v kruhu, vyhrává. (Velenský, 2005) *Cvičení je vhodné pro rozvoj driblinku, krytí míče, ovládání míče v kritických situacích. Vypichující hráč může být agresivnější i tvrdší, samozřejmě v rámci pravidel. Driblující hráč se pokouší krýt míč pomocí technického driblinku, mezi nohami, nízkým driblinkem, aby mohl mít míč pod větší kontrolou.*

4.2.2 PC 1. PC 2, HC 1 (cvičení zaměřená na driblink v pohybu)

Cvičení 1

Toto cvičení je jedno ze základních a je charakterizováno sledováním vodiče za driblinku. Hráči utvoří dvojice. Hráč s míčem se postaví asi v metrové vzdálenosti za zády spoluhráče bez míče. Hráč vpředu hraje úlohu „vodiče“ a libovolně se pohybuje po hřišti, střídá směry a rychlost pohybu. Napodobování může „vodič“ oživit sedy za driblinku, lehy, obrátkami. Hráč s míčem dribluje a napodobuje vodiče. Pokud nemá hráč s driblinkem problém, přejdeme také k těžší variantě, kdy se „vodič“ může pohybovat i vzad. Obměny: Oba hráči mají míč (Velenský, 2008).

Cvičení 2

„Získej míč pro družstvo“ (upraveno dle www.4basket.cz)

Cvičení se zaměřuje na driblink, krytí míče a techniku s míčem. Předpokládána doba trvaní je 2-5 minut. Každé družstvo má na jedné polovině 3 útočníky s míčem a na druhé polovině 2 obránce (počet může vyučující upravit podle počtu přítomných žáků v hodině). Soutěžíme v prostoru poloviny basketbalového hřiště (opět může dojít k úpravám podle výkonnosti žáků). Na znamení vyučujícího se obránci na obou polovinách současně snaží získat míč pod kontrolu. Kdo získá míč, přejde s ním na druhou polovinu hřiště do pozice útočníka a naopak útočník, který ztratil míč, přechází jako obránce. Vítězí družstvo, které má po uplynutí času více driblujících hráčů.

Cvičení 3

„Přejdi hřiště“ (upraveno dle www.4basket.cz)

Cvičení „Přejdi hřiště“ je zaměřeno na driblink, krytí míče a techniku s míčem. Doba trvání je 2-5 minut. Šest útočníků stojí libovolně na koncové čáře hřiště. Tři obránci se pohybují v cca 3 m široké pruhu před polovinou hřiště a tři obránci ve stejném pruhu za polovinou hřiště (počet hráčů můžeme měnit). Na znamení trenéra se snaží všech šest útočníků dostat na druhou stranu.

Obránci se je pokouší dotykem vyřadit ze hry. Opakujeme pětkrát a poté družstva vyměníme. Počítáme součet počtu hráčů, kteří se zdárně dostali na druhou stranu hřiště. Obránci nesmí vyšlápnout z vymezeného území pro jejich pohyb. Cvičení můžeme obměnit. Obránci musí vypíchnout míč za postranní čáru nebo ho získat pod kontrolu.

Cvičení 4

„Honičky s míčem“

Všichni hráči si vezmou míč, driblují a na základě pokynů vyučujícího hrají na omezené ploše hřiště či na celém hřišti na babu, jeden z žáků honí ostatní utíkají. Obměny: Honičky ve dvojicích při vzájemném prolínání všech hráčů – jeden honí druhého. (Velenský, 2008) Další obměnou je honička na Mrazíka s míčem. Jedná se o klasickou honičku „Na Mrazíka“, která je zpestřena driblujícími hráči. Každý hráč má míč, se kterým při honičce dribluje. Vyučující určí dva honiče, kteří se snaží všechny ostatní hráče pochytat. V momentě, kdy se honič hráče dotkne, je „zmrazen“. Zaujme stoj rozkročný a nepřestává driblovat na místě. Dribluje pravou nebo levou rukou vedle těla v mírně pokrčeném postoji. Aby byl vysvobozen, musí ho další hráč podlést a neustále u toho driblovat. Pokud hráč při podlézání přestane driblovat, vysvobození neplatí. Vítězí dvojice, která pochytá v nejkratším čase všechny hráče (www.4basket.cz).

4.3 Zásobník cvičení ve výuce přihrávek

4.3.1 PC 1, PC2 (cvičení na základní dovednosti s míčem na místě a v provedení z místa)

Cvičení 1

„Zastav míč“ (upraveno dle www.4basket.cz)

Toto cvičení je určeno pro jednotlivce. Každý hráč vyhazuje svůj míč do vzduchu (Obr. 14), nechá dopadnout na zem (Obr. 15) a chytá co nejníže u podlahy. Snažíme se tedy o co nejnižší odskok. (Obr. 16). Při chytání míče musí hráč pokrčit nohy, široce roztáhnout prsty a chytit míč. Vyučující by měl kontrolovat správně položené palce proti míči tj. základní postavení prstů při příjmu přihrávky. Pokud jsou prsty špatně proti míči, hráči míč padající z velké výšky neudrží a ten jim proklouzne mezi prsty. Čím výše míč hráči vyhodí, tím je cvičení složitější a náročnější. Dbáme, aby hráči chytali míč opravdu co nejníže. Odraz míče simuluje tvrdost přihrávky, to znamená čím výše tím tvrdší přihrávka.

Obr. 14

Obr. 15

Obr. 16

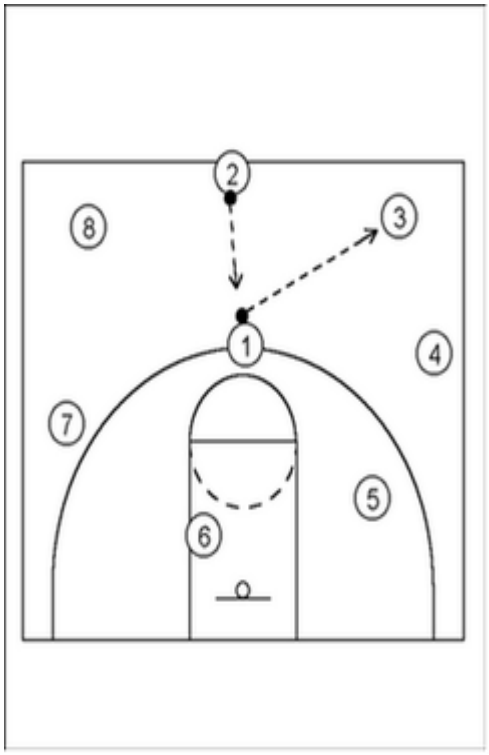
Cvičení 2 s různými variantami

Hráči se rozestaví individuálně po celém hřišti a vezmou si míč. Na pokyn vyučujícího:

- opakovaně házejí a chytají míč obloukem nad hlavou z pravé do levé a naopak,
- opakovaně vyhazují a chytají míč obloukem nad hlavou z držení obouruč před tělem do polohy za tělem a naopak,
- opakovaně vyhazují míč z polohy jeho držení obouruč před tělem co možná nejvýš nad sebe a před chycením míče tlesknou před tělem či se otočí na místě o 360°, o 720° apod.,
- při chycení míče plynule přecházejí do podřepu a odhazují plynule navázaným pohybem vzhůru a výskokem po odrazu z obou noh nebo míč chytají po odrazu oběma nohama,
- opakovaně vyhazují míč ze stoje a ve fázi mezi chytáním míče cvičí sedy (lehy na zádech, lehy na břiše) (Velenský, 2008).

Cvičení3

Toto cvičení je určené pro skupinu hráčů se dvěma míči. Jeden hráč ve středu, ostatní vytvoří kolem kruh cca tři metry od středového hráče. Střední hráč si vezme míč, druhý míč má jeden z hráčů v kruhu. Na povel hráč 1 přihraje míč hráči, který stojí v kruhu vedle hráče s míčem a hráč v kruhu s míčem přihraje na středního hráče. Stejným principem cvičení pokračuje, v momentě dostane-li míč hráč, který začínal, vymění se se středovým hráčem. Tento dribluje na střed a z driblinku přihrává dalšímu hráči. Znázorněno na Obr. 17.



Obr.17

Cvičení 4 (upraveno dle www.4basket.cz)

„Kdo dá víc“

Jedná se o jednoduchou soutěž. Ve dvou šestičlenných družstvech se přidělí míč hráči 1, když jsou družstva na vyšší úrovni i hráči 4. Na znamení vyučujícího tito hráči přihrají míč následujícímu spoluhráči. Poslední hráč 6 počítá svoje přihrávky. Vítězem se stává družstvo, které dá více přihrávek za časový limit 2-3 minut.

4.3.2 PC 1, PC 2 (cvičení zaměřená na techniku přihrávání, tj. na způsob provedení přihrávek a chytání míče)

Cvičení 1

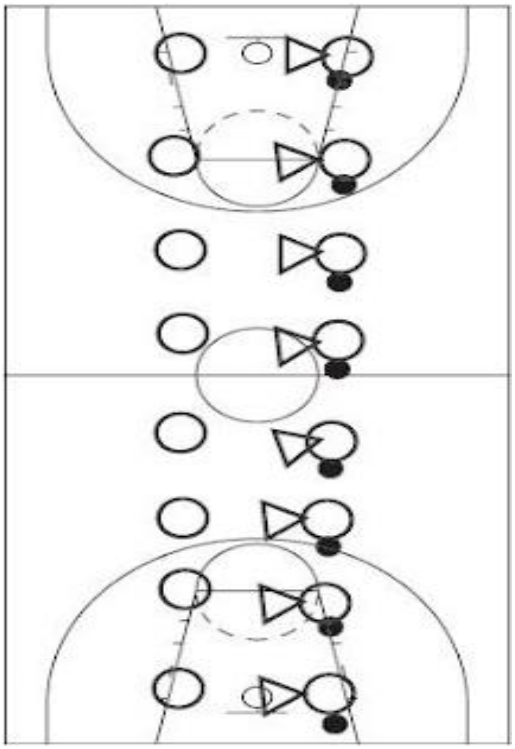
Hráči utvoří dvojice s míčem a stoupnou si proti sobě na vzdálenost zhruba 4 metrů. Přihrávají si určeným způsobem a dávají pozor na správné provedení.

Cvičení 2

Jedná se o podobné cvičení jako v předchozím případě, ale hráči mění typy provedení podle vlastního rozhodnutí, případně hráč musí použít stejný druh přihrávky jako jeho spoluhráč ve dvojici. Obměny: Uvedené činnosti provádíme ve trojicích na různé vzdálenosti, s jedním či dvěma míči, se změnami směru přihrávek atd. (Velenský, 2008)

Cvičení 3 (upraveno dle www.4basket.cz)

Do tohoto cvičení se zapojují trojice hráčů s jedním míčem. Dva útočníci se pomocí určených druhů přihrávek snaží překonat obránce, kterému může vyučující na začátku cvičení zadat pasivitu (např. spojením rukou, nehybností nohou či paží). Obránce po přihrávce běží k druhému útočníkovi. Změnu obránců řídí vyučující nebo chyba přihrávajícího útočníka. Během cvičení dodržujeme standardní vzdálenosti mezi útočníky (asi 3m). Druhý útočník začíná s přihrávkou až v momentě, kdy je přítomen obránce. Zobrazeno na Obr. 18.



Obr.18

Cvičení 4 (upraveno dle www.e-basket.cz)

„Rychlý oheň“

Hráči stojí s míčem zhruba 2 kroky čelem proti zdi. Přihrává rychle o zeď a ustoupí o 2 kroky. Toto opakuje 5x a pak zase vzdálenost po každé přihrávce zkracuje až do výchozího postavení. Dbáme na správnou techniku provedeného hodu. Vyučující určuje různé typy přihrávek.

4.3.3 PC 2, HC1 (cvičení zaměřená více na taktické aspekty přihrávání)

Cvičení 1

Hráči utvoří čtveřice a postaví se na vrcholy trojúhelníku o stranách přibližně 4 m. Mají k dispozici jeden míč, na vrcholu s míčem jsou připraveni v zástupu dva hráči. Hráči si přihrávají v tomto rozestavení a po každé přihrávce si vymění místa ve směru odhodů míče. Obměny: hráči si vyměňují místa v protisměru přihrávek, hrajeme se dvěma míči (Velenský, 2008).

Cvičení 2

„Zábavná hra“ (upraveno dle www.4basket.cz)

Jedná se o zábavné cvičení formou hry. Proti sobě nastoupí 2 týmy se stejným počtem hráčů, nejméně pět na každé straně. Do obou šestkových kruhů dáme židli a na ní si sedne jeden z hráčů týmu, mezi hráči je to velmi oblíbené místo. Úkolem spoluhráčů je tomuto hráči na židli přihrát. Hráči nesmí driblovat, jen přihrávat. Zakázaná je lobová přihrávka na hráče na židli. Nikdo nesmí vstoupit dovnitř kruhu, kde je židle s hráčem. Hráč, kterému se podaří přihrát na hráče na židli, jej vystřídá. Úkol obránců spočívá v zabránění přihrávce na hráče na židli, získat míč a naopak přihrát svému hráči na druhé straně hřiště. Vyučující počítá body.

Cvičení 3

„O počet přihrávek“ (upraveno dle www.4basket.cz)

Dvě družstva hrají na ploše minimálně 6x6 metrů. Družstvo, které má míč, si na povel začne přihrávat, je možno i určit druh přihrávky. Hráči nesmí s míčem udělat více jak jeden krok, driblink je zakázán. Cílem soupeřícího družstva je se dotknout letícího míče (nepočítá se míč v rukou protihráče). Dotykem míče se úkoly družstev vymění. Vítězí družstvo, které dosáhlo dříve předem daného počtu přihrávek. Obměny: není povolena zpětná přihrávka (pokud hráč B dostal přihrávku od hráče A, může přihrát všem ostatním, s výjimkou hráče A), další obměnou je vítězící družstvo, které dosáhne většího počtu přihrávek ve stanovené době.

5 ZÁVĚRY

Basketbal není doménou pouze registrovaných hráčů, pro něž je prioritní dosahování co možná nejlepších výsledků v různých soutěžích výkonnostní a vrcholové úrovně, ale je dostupný všem lidem, kteří se chtějí realizovat v konkrétní sportovní činnosti, hledají v ní hlavně radost, uspokojení a nemají zároveň problém podřídit své osobní zájmy určité sociální skupině. Obliba basketbalu stále roste. Považuji ho v současnosti jako jeden z nejoblíbenějších a nejrozšířenějších sportů ve světě. Naše země není výjimkou a i u nás má basketbal dlouholetou tradici. Proto jsem názoru, že si zaslouží dostatečný prostor v rámci tělesné výchovy a patří stále k frekventovanějším pohybovým aktivitám ve školní tělesné výchově na všech typech škol.

V mé práci jsem se zabývala vyučovacími postupy, které řadíme k základním strategiím ve vzdělávacím procesu, didaktickým systémem učiva a v neposlední řadě také basketbalovým učivem v osnovách tělesné výchovy. Mou snahou bylo vybrat opravdu jen ty nejdůležitější a nejvýstižnější poznatky, kterými lze podpořit správnou činnost učitele.

Jako těžiště práce byl sestaven návrh vyučovacího postupu ve výuce střelby na koš, driblinku a přihrávky ve školní tělesné výchově. Nejprve se věnuji střelbě, kde jsem pro podrobnější rozbor vybrala střelbu z místa. Zabývám se základy techniky, taktického využití a metodiky střelby a byl sestaven také zásobník cvičení. Podobně byl sestaven také návrh vyučovacího postupu ve výuce driblinku a přihrávání, jen s výjimkou zásobníku cvičení, ve kterém jsou cvičení jinak zaměřená. Mou snahou bylo tedy podrobněji rozpracovat vyučovací postupy u třech již zmíněných basketbalových dovedností, podpořit tím správnou činnost učitele a minimalizovat nedostatečně propracovanou metodiku basketbalu v tělesné výchově, špatnou aplikaci didaktických forem a didaktických metod apod. Z hlediska žáků je nutné vypěstovat v nich zalíbení a udržet jejich zájem o tento kolektivního míčový sport. Dalším přínosem je zamezení laxnímu přístupu k zadaným úkolům vhodně vybranými činnostmi a potlačit nechuť překonávat nedostatky.

Vycházím z přesvědčení, že jedním z hlavních cílů je s ohledem na výkonnost žáků zvyšování jejich zájmu o tělesnou výchovu a nenásilné donucování k jejich pravidelné, třeba i spontánní realizaci sportovních aktivit, v tomto případě basketbalu, i mimo vyučování, tedy ve svém volném čase. Z toho vyplývá, že veškeré basketbalové činnosti by měly být prováděny tak, aby žáky bavily, těšily je a podněcovaly. Jako zpestření hodin doporučuji zařazovat různé soutěže, především střelecké, které budí velký zájem u žáků.

Mou snahou je předložit určitý návod, ve kterém najdou učitelé podněty a inspiraci do hodin tělesné výchovy. Vyučující by se měli tak dokázat lépe orientovat v dané problematice metodiky basketbalu, a tím zefektivnit a zlepšit výuku basketbalu v hodinách školní tělesné výchovy. To považuji v rámci celé práce za nejpřínosnější.

6 SHRNUTÍ

Moje bakalářská práce „Vyučovací strategie a postupy individuálních činností ve výuce basketbalu“ je zaměřena na výuku basketbalu ve školní tělesné výchově.

Obsahuje teoretickou část, která se skládá z několika částí. První část se zabývá všeobecnou charakteristikou školní tělesné výchovy, vyučovacími postupy, didaktickým systémem učiva a basketbalovým učivem v osnovách tělesné výchovy. Další část považuji za těžiště práce, která spočívá ve vytvoření návrhu vyučovacího postupu ve výuce střelby na koš, driblinku a přihrávky. Nejprve se věnuji střelbě, kde jsem pro podrobnější rozbor vybrala střelbu z místa. Neopomínám zmínit také základy techniky, taktické využití, metodiku střelby a v neposlední řadě byl sestaven zásobník cvičení PC 1 (cvičení vyvolávající pozornost jen na techniku střelby), PC 1, PC 2, HC 1 (cvičení zaměřená na střelbu jako elementární celek) a PC 1, PC 2, HC 1 (cvičení vytvářená činnostními celky). Ze stejného hlediska rozebírám také driblink a přihrávání, jen s výjimkou zásobníku cvičení, ve kterém jsou cvičení jinak zaměřená. Kromě popisu her a herních cvičení zde najdete i obrázky s jejich schématem a názorné fotografie.

Moje bakalářská práce může pomoci k rozšíření znalostí u třech již zmíněných basketbalových dovedností a díky příkladům cvičení může napomáhat učitelům s výběrem vhodných cvičení, které vzbudí u žáků zalíbení a udrží jejich zájem o tento kolektivní míčový sport.

7 SUMMARY

My bachelor thesis called Teaching strategies and methods of individual activities in basketball teaching is focused on teaching basketball as a part of the subject physical education.

Thesis icludes theoretical part, which is divided into several parts. First part deals with general characteristics of PE, teaching methods, didactic curriculum and basketball curriculum included in the lessons of PE. Next part is considered as a main part of the thesis, which is based on formation of suggestions of teaching methods of shooting, dribling and passing. Firstly I look into shooting, where I chose the analysis of spot shooting. I also mentioned the basic techniques, tactical application, methodology of shooting and at the end I suggest some exercises called PC 1(exercises caused attention just on technique of shooting) PC 1, PC2, HC 1 (exercises focused on shooting as an elementary unit) and PC 1, PC 2, HC 1(exercises formed as a complex). I also examined the dribbling and passing. Except the games and game exercises there are also pictures with diagrams and demonstrative photos.

My bachelor thesis can help to extend the knowledge of three mentioned basketball skills and thanks to the examples of exercises thesis can help the teachers to choose proper exercises, which may encourage pupils and keep their interest of this team sport.

8 REFERENČNÍ SEZNAM

Dobrý, L. (1963). *Útok v basketbale*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.

Dobrý, L., & Velenský, E. (1987). *Košíková (Teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Frömel, K. (1990). *Programové vyučování v TV*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci.

Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury.* Olomouc: Univerzita Palackého.

Janík, Z., Pětivlas, T., & Drásalová L. (2003). *Basketbal – Nácvik herních činností jednotlivce*. Brno: Paido.

Martiš, F. (1987). *Basketbal v školských športových strediskách.* Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavatelstvo.

Mrázek, S., & Dobrý, L. (1955). *Košíková.* Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství.

Mullin, Ch. (1996). *Abeceda basketbalu*. Praha: Ikar.

Rychtecký, A., & Fialová L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum. Velenský, E., & kolektiv (1976). *Košíková.* Praha: Olympia.

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

Velenský, M. (1999). *Basketbal*. Praha: Grada Publishing.

Velenský, M. (2001). Basketbalová střelba z místa (Část 1). *Tělesná výchova a sport mládeže, 68(2),* 15 – 16.

Velenský, M. (2001). Basketbalová střelba z místa (Část 2). Tělesná výchova a sport mládeže, 68(3), 12 – 17.

Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha: Karolinum. Pětivlas T., & Janík Z. (2012). Přihrávání. *Specializace basketbal 1*. Retrieved 5.4. 2013 from the World Wide Web: http://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-basketbal-1/prihravani/.

Cada, T. (2011). *Basketbalová cvičení*. Retrieved 5.4. 2013 from the World Wide Web: http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/strelba/strelba-jednotlivci/strelbazavodicem.

Anonymous (2013, duben 9). Přihrávky. *Vše co potřebujete vědět pro basket*. Retrieved 9.4. 2013 from the World Wide Web: http://www.e-basket.cz/text/pro-trenery/utocne-dovednosti-a-jejich-drily/prihravka/.

Anonymous (2013, duben 9): Driblink. *Basketball*. Retrieved 9.4. 2013 from the World Wide Web: http://www.basketball1.estranky.sk/clanky/dribling.html.