



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Sborník útočných herních činností jednotlivce v basketbale na 2. stupni ZŠ

## Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport  
Studijní obory: 7401R014 – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání  
7504R181 – Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)

Autor práce: Romana Urbanová  
Vedoucí práce: Mgr. Jan Charousek



## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Romana Urbanová**  
Osobní číslo: **P13000520**  
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**  
Studijní obory: **Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání**  
**Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)**  
Název tématu: **Sborník útočných herních činností jednotlivce v basketbale na 2. stupni ZŠ**  
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Hlavním cílem BP bude vytvoření sborníku útočných herních činností jednotlivce v basketbale určených pro 2. stupeň ZŠ. Vypracovaný sborník bude přiložen k BP. Poté bude zpracována historie a pravidla basketbalu. Dále bude vytvořeno anketní šetření, které se bude týkat výuky basketbalu na ZŠ a možného využití vytvořeného sborníku v budoucí praxi na ZŠ.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:


**CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 1.vyd. Praha: Grada, 2007. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4. PRŮCHA, Jan. Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0872-3. VELENSKÝ, Michael. Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1480-9.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Jan Charousek**  
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **15. prosince 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2017**

  
prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan



  
doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
pověřen vedením katedry

V Liberci dne 15. prosince 2016

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

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

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

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 25. 4. 2017

Podpis: *M. Anová*

## **Poděkování**

Tímto způsobem bych chtěla vřele poděkovat vedoucímu své bakalářské práce, Mgr. Janu Charouskovi, za věnovaný čas konzultacím, odborné vedení, připomínky, rady a ochotu. Dále bych ráda poděkovala klubu Basket Poděbrady, za umožnění zpracování fotografií pro vytvoření sborníku.

# **SBORNÍK ÚTOČNÝCH HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE V BASKETBALE NA 2. STUPNI ZŠ**

## **Anotace**

Tato bakalářská práce se zabývá, jak již ze samotného názvu vyplývá, útočnými herními činnostmi jednotlivce v basketbale zaměřenými na věkovou skupinu 11–16 let. V teoretické části je sepsána obecná charakteristika basketbalu, a sice z hlediska české i zahraniční historie, basketbalových pravidel a systematiky hry. Dále práce obsahuje konkrétní popis útočných činností jednotlivce. Praktická část zahrnuje anketní šetření určené pro učitele na druhém stupni základních škol. Ankety se zabývaly především různými styly výuky basketbalu v hodinách tělesné výchovy, znalostí útočných činností jednotlivce a zájmem o příručky o konkrétních útočných činnostech jednotlivce. Výsledkem práce bylo vytvoření sborníku pro učitele základních škol či začínající trenéry. Zpracovaný sborník bude sloužit jako metodický materiál, jenž bude doplněn o fotodokumentaci správného provedení.

**Klíčová slova:** basketbal, útočné činnosti jednotlivce, anketní šetření, sborník

# **A COLLECTION OF OFFENSIVE PLAYING ACTIVITIES OF AN INDIVIDUAL IN BASKETBALL IN LOWER—SECONDARY SCHOOL**

## **Abstract**

This bachelor's thesis deals, as its title says/reads, with offensive game/playing activities of an individual in basketball focused on the 11-16 age group. The theoretical part consists of a general characteristic of basketball from the perspective of both Czech and foreign history, basketball rules and a game system. Furthermore, the thesis provides a specific description of an individual's offensive activities. The practical part of the bachelor's thesis includes survey research meant for lower-secondary school teachers. The surveys dealt mainly with various styles of teaching basketball during/in PE (= physical education) classes, knowledge of an individual's offensive activities and with an interest in reference books on an individual's specific offensive activities. The result of the thesis was the creation of a compilation for primary school teachers and beginning coaches/trainers. The completed compilation will serve as a methodical material and will be supplemented with photographs of correct performance.

**Key words:** basketball, offensive activities of an individual, survey research, compilation

## Obsah

Úvod.....	11
Seznam použitých zkratk.....	12
1 Cíle a dílčí úkoly .....	13
2 Basketbal .....	14
2.1 Historie basketbalu .....	14
2.1.1 Zahraníčí.....	14
2.1.2 České země.....	16
2.2 Basketbalové organizace a soutěže.....	17
2.3 Pravidla basketbalu.....	18
3 Tělesná výchova ve školách.....	23
3.1 Historie tělesné výchovy v českých školách .....	23
3.2 Tělesná výchova na druhém stupni ZŠ.....	24
3.2.1 Výuka basketbalu na ZŠ.....	25
3.2.2 Problémy ve výuce basketbalu.....	25
4 Basketbalové projekty na základních školách.....	28
4.1 To je basketbal.....	28
4.2 Basket do škol.....	29
4.3 Basket pro radost .....	30
5 Systematika hry.....	31
6 Základy útočných herních činností jednotlivce.....	33
6.1 Členění útočných herních činností jednotlivce dle autorů.....	33
6.2 Základní ÚHČJ pro školní TV.....	35
6.2.1 Střelba.....	35
6.2.2 Přihrávka .....	36
6.2.3 Uvolňování hráče bez míče .....	36
6.2.4 Uvolňování hráče s míčem na místě .....	36
6.2.5 Uvolnění hráče s míčem v pohybu - dribling.....	37
6.2.6 Doskakování.....	37
6.2.7 Clonění .....	37
7 Anketní šetření .....	39
7.1 Výsledky anketního šetření .....	41



7.2	Shrnutí výsledků .....	48
8	Sborník vybraných útočných herních činností jednotlivce .....	50
8.1	Střelba.....	50
8.1.1	Střelba z místa .....	50
8.1.2	Střelba z pohybu - dvojtakt .....	52
8.2	Přihrávka.....	54
8.3	Uvolňování hráče bez míče .....	56
8.4	Uvolňování hráče s míčem v pohybu .....	57
8.4.1	Základy driblinku .....	57
8.4.2	Zahajování úniku.....	58
8.4.3	Změna směru a rychlosti .....	59
8.4.4	Ukončování driblingu.....	62
9	Závěr .....	67
10	Seznam použité literatury.....	68
11	Seznam příloh.....	71

## Seznam obrázků, tabulek a grafů

Obrázek 1 James Naismith.....	15
Obrázek 2 Basketbalové hřiště.....	22
Obrázek 3 Tvářej projektu – Jiří Welsch a Kateřina Elhotová.....	28
Obrázek 4 Logo projektu Basket do škol .....	29
Tabulka 1 – Ženské úspěchy Československé a České reprezentace.....	16
Tabulka 2 – Úspěchy mužské Československé a České reprezentace na ME .....	17
Graf 1 – otázka č. 1 .....	41
Graf 2 – otázka č. 2 .....	41
Graf 3 – otázka č. 3 .....	42
Graf 4 – otázka č. 4 .....	43
Graf 5 – otázka č. 5 .....	44
Graf 6 – otázka č. 6 .....	44
Graf 7 – otázka č. 7 .....	45
Graf 8 – otázka č. 8 .....	46
Graf 9 – otázka č. 9 .....	46
Graf 10 – otázka č. 10 .....	47
Graf 11 – otázka č. 11 .....	48

## Úvod

Výběr tématu k mojí bakalářské práci byl jednoznačnou záležitostí. Basketbalu se věnuji od mala, přesněji od svých 5 let, až doposud. Jsem vděčná mojí rodině, která mě k tomuto sportu vedla a dodnes plně podporuje. V předškolním věku jsem začala navštěvovat přípravku v Poděbradech a s postupem času jsem basketbalově dospívala výš. V současné době hraji plně závodně II. ligu žen.

Tato bakalářská práce bude vymezovat jednotlivé útočné herní činnosti jednotlivce v basketbale, které budou zpracovány jako metodický materiál pro učitele na 2. stupni základních škol. Formou této práce bych chtěla lépe specifikovat a přiblížit správné provedení daných činností. Také se zaměřím na charakteristiku basketbalu.

Teoretická část bude zaměřena především na pravidla a historii basketbalu. Zpracováním herních systémů, kombinací a činností v basketbalu do této práce bych chtěla přiblížit systematiku hry. Zpracovány budou i styly výuky učitelů tělesné výchovy, které jsou značným faktorem při výuce daného sportu v hodinách. V praktické části se budu zabývat anketním šetřením, ve kterém budu zjišťovat od pedagogů základních škol zájem o basketbal, styl výuky basketbalu a zaměření na jednotlivé činnosti jednotlivce. Výsledky otázek z anket budou jednotlivě graficky znázorněny a interpretovány. Cílem bude vytvoření příručky se správným provedením jednotlivých útočných herních činností jednotlivce v basketbale. Tento sborník by měl být pomocníkem pro učitele tělesné výchovy k výuce basketbalu v hodinách.

Tato bakalářská práce si klade za cíl přiblížit co nejvíce basketbal a konkrétně bezchybné provedení útočných herních činností jednotlivce. Informace zmíněné v této práci by mohly napomoci nejen kantorům na základních školách, ale také trenérům v jejich působení.

## Seznam použitých zkratek

apod.	a podobně
BK	basketbalový klub
ČAST	Česká asociace stolního tenisu
ČBF	Česká basketbalová federace
ČEZ	České energetické závody
ČOV	Český olympijský výbor
FIBA	Mezinárodní basketbalová federace
g	gram
HČJ	herní činnosti jednotlivce
ME	mistrovství Evropy
mm	milimetr
NBA	National basketball association
NBL	národní basketbalová liga
OH	olympijské hry
RUP	rámcový učební plán
RVP	rámcový vzdělávací program
ŠVP	školní vzdělávací program
TH	trestný hod
tj.	to je
tzv.	takzvaný
ÚHČJ	útočného herní činnosti jednotlivce
USK	univerzitní sportovní klub
VBVS	volejbalový a basketbalový vysokoškolský sport
WNBA	women national basketball association
YMCA	young men´s christian association
ZŠ	základní škola
ZVVZ	závody na výrobu vzduchotechnických zařízení
ŽBL	ženská basketbalová liga

## **1 Cíle a dílčí úkoly**

Hlavním cílem bakalářské práce bude vytvoření sborníku útočných herních činností jednotlivce v basketbale určených pro 2. stupeň ZŠ. Sborník bude doplněn o fotodokumentaci a popis správného provedení a případných chyb útočných herních činností jednotlivce v basketbale. Na základě vlastních zkušeností a odborné literatury bude v práci zpracována historie a pravidla basketbalu.

Dále bude vytvořeno anketní šetření, které se bude týkat výuky basketbalu na ZŠ a možného využití vytvořeného sborníku v budoucí praxi na ZŠ. Prostřednictvím této ankety pro učitele tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ získám potřebné informace o stylu výuky basketbalu a zaměření na útočné herní činnosti jednotlivce.

## 2 Basketbal

Basketbal, česky košíková, je sportovní hra, která je definována jako kolektivní míčový kontaktní sport. Jedná se o hru, při které soupeří dvě pětičlenná družstva na hřišti a snaží se získat body vhazováním míče do basketbalového koše a zároveň zabránit soupeři v získávání bodů. Cílem hry je snaha každého týmu získat míč a dosáhnout většího bodového zisku než soupeř. Vítězem utkání je to družstvo, které získá bodovou převahu nad soupeřem na konci hrací doby.

Tento sport spadá do sportovního odvětví, které je náročné fyzicky, psychicky, tak i mentálně. Basketbal disponuje pestrostí kombinací, činností a systémů, tím pádem klade vyšší nároky na teoretické i praktické vědomosti hráčů. Důraz je pak převážně kladen na rychlost reakce a výběr neoptimálnějšího řešení dané situace.

### 2.1 Historie basketbalu

#### 2.1.1 Zahraničí

Historie a vývoj basketbalu je poměrně spletitý. Zachované důkazy dokládají fakt, že první zmínky o hře podobné basketbalu se podle archeologických nálezů řadí do období Májů a Aztéků, přibližně 7. století před naším letopočtem. V tomto období byla hra součástí náboženských obřadů. Podle Mayů byla nazvána jako pok-ta-pok a podle Aztéků tlachtli. Jedinou skutečností, kterou se tato hra přibližovala basketbalu, byla ta, že cílem bylo prohodit míč obručí. Hřiště, kde se hra odehrávala, mělo rozměry 166 x 28 metrů a kamenný kruh, jímž měl míč propadnout, byl ve výšce přibližně deseti metrů. Nicméně tuto hru není možné přirovnávat k dnešní formě basketbalu, jakožto jednomu z nejpopulárnějších sportů světa (Kolář, Petera, 1998).

Počátek basketbalu, který byl již podobný dnešnímu, se datuje k roku 1891 do Spojených států, kde učitel tělesné výchovy James Naismith vytvořil první pravidla. Naismith pracoval ve Springfieldské Mezinárodní škole YMCA. Ke vzniku nového kolektivního sportu vedla skutečnost, aby se mohl provozovat v tělocvičně v období nepříznivého počasí a omezil osobní souboje (Táborský, 2004). Z původních Naismithových pravidel, která vyšla v roce 1892 a byla shrnuta do 13 bodů, se dochovaly pouze 2, a to pravidlo o krocích a úderu pěstí do míče.



*Obrázek 1 James Naismith*

*(zdroj: Wikipedia: James Naismith)*

Oblíbenost tohoto sportu vedla k tomu, že roku 1904 byl basketbal zařazen jako ukázka turnaje pěti družstev do programu olympijských her v Saint Luis (Nykodým, 2006). Důvodem pro založení amatérské federace basketbalu bylo především rozšíření basketbalu po světě a s tím související odlišnost v pravidlech. Mezinárodní federace FIBA byla založena v roce 1932 v Ženevě. V roce 1935 byla uznána a v roce následujícím (1836) byl mužský basketbal poprvé zařazen do oficiálního olympijského programu v Berlíně. Ženský basketbal se na OH objevil až v Montrealu roku 1976 (Kolář, Petera, 1998).

První mistrovství Evropy (ME) mužů se konalo v roce 1935 a o 3 roky později i ME žen. Od roku 1950 se koná mistrovství světa mužů a poprvé se odehrálo v Argentině (1953 ženy). Asie pořádala první šampionát roku 1960 a o dva roky později hostila Afrika. Dominantní postavení ve všech turnajích měli Spojené státy, které svými herními zkušenostmi a silou byly o krok „napřed“. (Kolář, Petera, 1998).

### 2.1.2 České země

Z historie vývoje basketbalu v českých zemích je známo, že významné postavení měl učitel tělesné výchovy Jaroslav Karásek. Tento muž basketbal prosazoval ve výuce tělesné výchovy a jako první se zhostil představení tohoto sportu veřejnosti. Právě tento zápas byl prvním signálem pro vydání vůbec prvních basketbalových pravidel v českém jazyce. Česká pravidla, jejichž autor byl Josef Klenka, se na veřejnost dostala v roce 1898, prostřednictvím časopisu Sokol (Legrand, Rat, 2002).

Zájem o basketbal v českých zemích nebyl na vysoké úrovni, a to až do roku 1918. Rozvoj basketbalu se u nás datuje až po 1. světové válce. U studentů se basketbal stal žádaným sportem. Roku 1919 se uskutečnilo basketbalové utkání, organizované panem Pípalem, jehož aktéry byla atletická družstva. Ve 20. letech (1921) vznikl Československý svaz volejbalový a basketbalový. V roce 1928 se v Praze uskutečnily první basketbalové soutěže (Historie basketbalu, 2007).

U zrodu celosvětové basketbalové federace FIBA stálo 8 zemí, mezi nimiž bylo i Československo. Při prvním ME, odehrané v roce 1935, se Československý výběr umístil na 3. místě (Legrand, Rat, 2002). Samostatný Československý basketbalový svaz byl založen v roce 1946, kdy v čele stál předseda F. M. Marek. (Dobry, Velenský, 1980). Tento muž působil jako ředitel pražské YMCA. Právě tento pražský klub patřil k nejsilnějším v mužských soutěžích. U žen kralovalo družstvo VBVS Praha.

**Tabulka 1 – Ženské úspěchy Československé a České reprezentace**

ŽENY					
1. místo		2. místo		3. místo	
ME	MS	ME	MS	ME	MS
2005	-	1952	1964	1950	1957
		1954	1971	1956	1959
		1962	2010	1958	1967
		1966		1960	1975
		1974		1964	
		1976		1972	
		1989		1978	
		2003		1981	

(zdroj: vlastní zpracování dle Táborského, 2004)



**Tabulka 2 – Úspěchy mužské Československé a České reprezentace na ME**

MUŽI		
1. místo	2. místo	3. místo
1946	1947	1935
	1951	1957
	1955	1969
	1959	1977
	1967	1981
	1985	

*(zdroj: vlastní zpracování dle Táborského, 2004)*

## **2.2 Basketbalové organizace a soutěže**

Řídící organizací pro český basketbal je Česká basketbalová federace (ČBF). Jakékoliv soutěže u nás jsou pod její záštitou. Mužská nejvyšší soutěž u nás nese název Kooperativa Národní basketbalová liga. Dlouhodobým králem mužské NBL je ČEZ Basketbal Nymburk, který svou sérii vítězství zahájil v sezóně 2003/2004, ještě pod názvem BK ECM Nymburk. Tento tým se účastnil, nebo doposud ještě účastní, soutěží, jako je VTB liga, Eurocup, Adriatická liga, FIBA Europe Cup nebo Basketball Champions league (Basketball Nymburk, Muži - A tým). Ženské basketbalové lize (ŽBL), jakožto vrcholu ženských soutěží, kraluje tým ZVVZ USK Praha. Pražský klub ale kraloval i v evropské soutěži, FIBA EuroLeague Women, když se v sezóně 2014/2015 umístil na zlaté příčce. Nejvyšší ligy u nás hraje 12 týmů v mužské a 12 týmů v ženské kategorii (ŽBL, ZVVZ USK Praha).

Za největší celosvětové zahraniční organizace jsou považovány FIBA a FIBA Europe. Pro basketbalové svazy v Evropě je zřízena právě organizace FIBA Europe spadající pod FIBU. Basketbalové soutěže na celosvětové úrovni se dělí na Evropské měřítko a USA. Evropský basketbal se odehrává v klubech, kdežto naopak v USA je zaměřen na školy a univerzity. USA se pyšní světově známou soutěží NBA. Ze škol a univerzit jsou nejlepší hráči na cestě do NBA. Tato proslulá skoro basketbalová „exhibice“ má i ženskou soutěž, WNBA (Legrand, Rat, 2002).

## 2.3 Pravidla basketbalu

Basketbal se nepochybně řadí mezi nejrozšířenější týmové sporty na světě. Dle sportovního serveru se zařadil v roce 2016 na 3. místo v žebříčku nejpobulárnějších sportů (14 nejpobulárnějších sportů na světě, 2016). Je to rychlá, kolektivní sportovní hra, která bývá v posledních letech považována za nejvíce dynamickou hru planety. Neustále se rozvíjí, podrobuje se změnám pravidel a získává si více příznivců. V širším měřítku jsou pravidla basketbalu jedny z nejsložitějších. Měnění pravidel je především výsledkem snahy o zvýšení atraktivnosti této hry. Níže přiblížená a zjednodušená pravidla jsou zpracována dle ČBF (CBF, 2014).

### Hra

Basketbal hrají dvě pětičlenná družstva. Cílem každého družstva je získat míč a vstřelit míč do soupeřova koše a zároveň protihráči zabránit ve skórování. S míčem je možné driblovat v libovolném směru, házet, přihrávat, odrážet nebo kutálet. Vítězné družstvo je to, které disponuje vyšším počtem bodů na konci hracího období po čtvrté čtvrtině, případně po prodloužení (CBF, 2014).

### Hřiště a vybavení

Basketbalové hřiště má tvar obdélníku, rovný a tvrdý povrch bez překážek s rozměry 28 x 15 metrů. Minimální výška stropu je 7 metrů. Hřiště je ohraničeno koncovými a postranními čarami. Čáry nejsou součástí hrací plochy. Další čáry součástí hřiště jsou například čáry určené pro trestné hody vzdálené 5,80 metrů od koncové čáry, čáry ohraničující tříbodový prostor ve vzdálenosti 6,75 m od koše a půlkruh vyhrazený pro prorážení (CBF, 2014).

Do vybavení hřiště patří zařízení koše (deska, obroučka se sítí), ukazatele stavu, časomíra, ukazatel času délky útoku, časomíry oddechových časů, zápisu, osvětlení, ukazatele chyby družstva a šipky alternativního držení míče. V basketbale se využívají velikosti míče 5-7. Velikost míče se liší pro mužský a ženský basketbal a pro věkové kategorie. Maximální váha míče je 650 g a obvod se pohybuje od 749 – 780 mm (CBF, 2014).

## **Tým**

Každé družstvo se skládá z maximálně 12 hráčů, včetně kapitána. Během hrací doby je na hřišti 5 hráčů z jednoho týmu a každý z nich může být vystřídán. Zbylí hráči sedí na lavičce. Všichni hráči jsou povinni mít stejnou barvu dresu a každý má vpředu i vzadu číslo. Tým musí mít kapitána a trenéra. Družstvo může také mít asistentem trenéra, fyzioterapeutem i lékařem (CBF, 2014).

## **Pravidla hry**

Zápas je zahájen úvodním rozskokem (situace vhození míče rozhodčím mezi dva hráče) ve středovém kruhu. Zápas je ukončen po vypršení času v daném hracím období a dosažení většího počtu bodů jednoho z týmů. Míč v průběhu utkání může být živý nebo mrtvý. Živý je v momentě, kdy ho rozhodčí podá hráči provádějící TH, po vhození ze zázemí se míče dotkne hráč ve hřišti nebo při rozskoku, kdy se ho dotkne skákající hráč. Naopak mrtvým se stává tehdy, když je povoleně proměněn koš, v případě, že rozhodčí zapíská, skončí poločas nebo hrací období, nebo zazní signál 24 sekund.

Během utkání je pohybováno míčem rukama. Míč pod kontrolou má družstvo ve chvíli, kdy si hráči jednoho týmu přihrávají nebo jeden z nich má míč pod kontrolou. Dosažení bodů, tedy platného koše je dosaženo tehdy, pokud míč propadne košem shora. Družstvo může dosáhnout 1 bodového zisku při TH, 2 bodového zisku při střelbě z dvoubodového území, nebo 3 bodového zisku při střelbě v území za trojbodovou čarou.

Během zápasu je možné hráče střídat, předem musí být střídán nahlášeno zapisovateli. Zrušení utkání nastává tehdy, pokud hráči nenastoupí po výzvě rozhodčího nebo nenastoupí 5 hráčů do 15 minut po předem určeném čase začátku utkání. Zápas může být ukončen i před koncem základní hrací doby, tzv. nedohraný zápas, což nastane v případě, když u jednoho z týmu klesne počet hráčů na hřišti pod 2 (CBF, 2014).

## **Přestupky**

V případě když dojde k jakémukoliv porušení pravidel, je to považováno za přestupek a družstvo, které pravidla porušilo, ztrácí míč. Družstvo, které míč v tuto chvíli získalo, vyhazuje z území za čarou a to z místa, určené rozhodčím. Většinou vždy je v co největší blízkosti, kde ke ztrátě došlo.

Za přestupek je považováno:

- míč nebo hráč v území za čarou
- případně hráč stojící na čáře
- opětovný driblink, následující po ukončení prvního driblinku
- pohybování s míčem v ruce (bez driblinku) nebo pokud se hráč pokusil vstát, přičemž drží míč v ruce – kroky
- porušení pravidla 3 - hráč setrvá déle jak 3 vteřiny v útočném území a jeho družstvo má míč pod kontrolou.
- porušení pravidla 5 sekund – je tehdy, když útočící hráč nepřihraje, nevystřelí nebo nezahájí driblink do 5 sekund.
- porušení pravidla 8 sekund – útočící družstvo má míč pod kontrolou na své obranné polovině a nestihne ho do 8 sekund dopravit na útočnou polovinu (CBF, 2014).

## **Rozhodčí**

O průběhu utkání rozhodují převážně 2 rozhodčí. V případě vyšších soutěží, u nás 1. Liga, národní basketbalová liga a ženská basketbalová liga, jsou na hřišti přítomni 3 a komisař u stolku, dohlížející na správná rozhodnutí rozhodčích a správnost záznamů zapisovatele. Povinností všech rozhodčích je rozhodovat v souladu s platnými pravidly (CBF, 2014).

## **Všeobecná ustanovení**

Hráč jednoho družstva, nesmí překročit více jak pěti faulů. Jestliže dosáhne pěti chyb, je povinností rozhodčího seznámit ho s tím a povinností daného hráče je opustit hrací plochu. Družstvo, které dosáhne v průběhu jedné čtvrtiny 4 a více chyb (osobních, technických), je trestáno za každou další trestnými hody. Trestné hody se provádí za čarou TH a hráč může získat bod (CBF, 2014).

## **Osobní chyby**

Jednou z forem porušení pravidel je osobní chyba. Za níž je považován osobní dotyk se soupeřem nebo nesportovní chování hráče. Tyto přestupky mohou mít 5 forem.

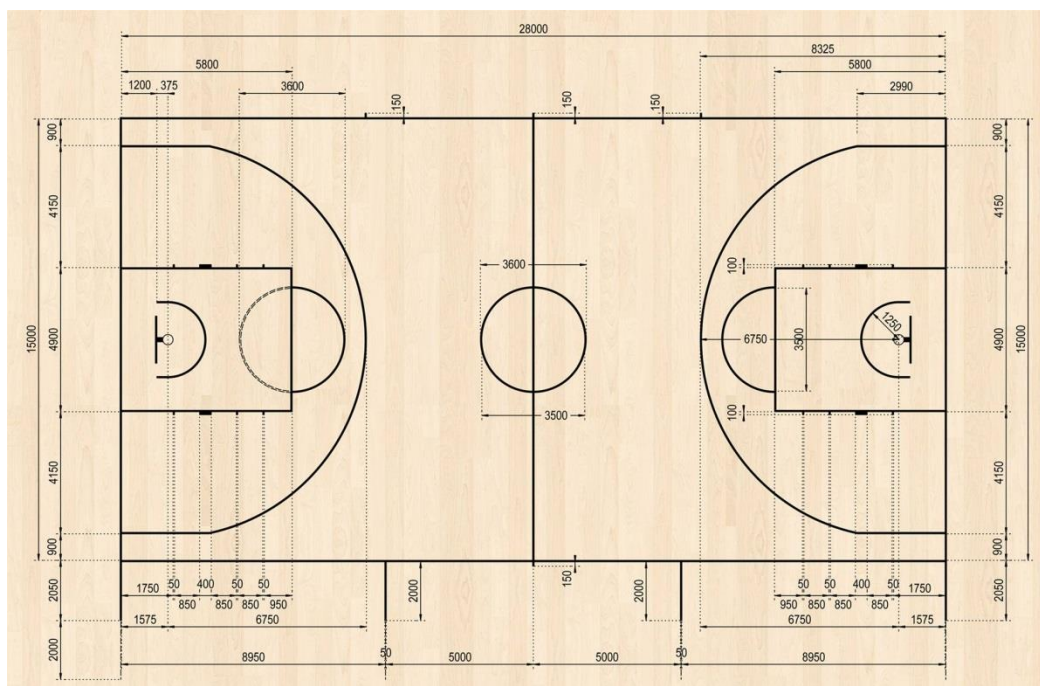
- *Osobní chyba* - přímý dotyk či kontakt hráče se soupeřem je považováno za osobní chybu.
- *Blokování* - dotyk, při němž hráč brání soupeři v pohybu. V případě, že se soupeři vzájemně a ve stejném čase dopustí chyby, je odpískaná oboustranná chyba.

- *Nesportovní chyba* – úmyslné způsobení osobní chyby na jakéhokoliv hráče soupeřova týmu, je zhodnoceno jako nesportovní chyba.
- *Diskvalifikační chyba* – nastává v okamžiku, že bude hráči jednoho družstva odpískána druhá nesportovní chyba. Ta může nastat i v případě hrubého nesportovního přestupku.
- *Technická chyba* - V případě, že se hráč dopustil slovního a hrubého urážení rozhodčích nebo soupeře, je družstvo potrestáno 2 trestnými hody soupeře a jejich vhazováním z poloviny hřiště (CBF, 2014).

Rozhodčí veškerých soutěží jsou pod správou České basketbalové federace. Pod ČBF spadá tzv. Česká asociaci basketbalových rozhodčích (ČABR), což je zájmové sdružení basketbalových rozhodčích. Na jejich stránkách jsou k nahlédnutí testové otázky, které musí rozhodčí splnit, řády a pravidla rozhodčích a mechanika rozhodčích, která zahrnuje pohyb rozhodčích během utkání (ČABR, 2010).

Poslední změny zaznamenané v oficiálních pravidlech basketbalu, které jsou platné od sezóny 2010/11:

- Vymezené území – území, vymežující třívteřinové pravidlo, má na hrací ploše obdélníkový tvar, což nahradilo lichoběžníkový tvar.
- Tříbodové území – čára, jež ohraničuje prostor pro střelbu za 3 body, byla posunuta o 0,5 m na vzdálenost 6,75 m.
- Naproti zapisovatelskému stolku jsou 2 malé čáry, v úrovni tříbodové čáry, které vyznačují místo, z něhož provádí útočící družstvo vhazování. A to v dvou posledních dvou minutách utkání po oddechovém čase, jež si vybralo družstvo, které bude mít míč v držení.
- Území pro prorážení - pod každým košem je vymezeno toto území ve vzdálenosti 1,25 m od vnitřního okraje do středu obroučky.
- Pravidlo 24 vteřin – pokud dojde k vhazování na obranné polovině a je to vyžadováno pravidly, je nastaveno nových 24 vteřin. V případě vhazování na útočné polovině hřiště je toto pravidlo řešeno v souvislosti se situací. Pokud je v momentě zastavení času na časomíře 24 vteřin 14 a více sekund, zařízení 24 vteřin zůstane ukazovaný čas stejný. Je-li čas zastaven ve chvíli, kdy časomíra ukazuje méně než 14 vteřin, bude čas obnoven na 14 vteřin. (Vyklíček, Baloun, 2012)



*Obrázek 2 Basketbalové hřiště*

*(zdroj: Basketbal: Změny pravidel od roku 2010)*

### 3 Tělesná výchova ve školách

#### 3.1 Historie tělesné výchovy v českých školách

Po reformách Marie Terezie byla nařízena povinná školní docházka. V návaznosti na školní docházku v roce 1774 bral Tereziánský školní řád na vědomí pohybovou aktivitu dětí a doporučoval vybudovat u škol hřiště. V tomto období docházelo k šíření filantropismu a jeho myšlenek a společně s tím narůstal zájem o pohybová cvičení. Zájem dětí, rodičů ani učitelů neklesal, naopak po novém školském zákonu v roce 1805 ještě vzrostl. Přes veškerou snahu učitelů a žáků nebyla tělesná výchova zařazena jako povinný předmět do škol. Tělesná výchova zůstávala záležitostí pouze šlechty a bohatší vrstvy.

Od počátku 30. Let 19. Století byla cvičení ve veřejných institutech zakázána. Zřízeny byly soukromé tělocvičné ústavy. Rakouská vláda povolovala jen výjimečně cvičení ve zvláštních soukromých zařízeních, kde se cvičilo především podle Lingova a o něco později dle Eiselenova systému.

V roce 1855 se zařazení tělesné výchovy do škol mnohem zhoršilo, a to především podřízením škol pod církev. Díky zájmu armády i státu se v roce 1868 dostala tělesná výchova do některých obecných škol a o rok později do reálek na Moravě (1874 v Čechách). O zvýšení lidského vzdělání se postaral základní říšský zákon o školách, který mimo jiné zaváděl dvě hodiny tělesné výchovy za týden v odpoledních hodinách (Kössl, Krátký, Marek, 1986).

Zavedení tělocviku do školy se dočkalo velkého úspěchu, ale církev byla proti, a proto se postarala o školskou novelu, která povolovala úlevy a zařadila tělesnou výchovu pro dívky jako nepovinný předmět. Obsahem výuky tělocviku byla cvičná prostná, pořadová, cvičení s náčiním a cvičení na náradí. Pro zkvalitnění stylu výuky se zavedla Spiessova osnova. Do Čech se osnovy dostaly v roce 1877 a dávaly školám za cíl rozvíjet sílu, obratnost, jistotu, odvalu a sebedůvěru. V roce 1913 byla dívčí tělesná výchova zavedena jako povinná.

Tělocvik a jeho rozšíření na vysokých školách byl částečně spojen s Karlovou Univerzitou. Ve spojitosti se vznikem Československé republiky bylo vytvořeno ministerstvo veřejného zdravotnictví a tělesné kultury. Za nedlouho poté vznikl Poradní sbor pro tělesnou výchovu. V těchto dvou organizacích měli nejvyšší slovo členové Sokola.

Ministerstvo školství a národní osvěty (MŠANO) zavedlo nový školní řád a předpisy. Tyto předpisy dávaly důraz na atletická cvičení, zdravotní význam tělesných cvičení a přiměřené závodění. Určovaly nároky pro klasifikaci žáků z tělocviku.

V období Protektorátu Čechy a Morava byl počet hodin tělesné výchovy zvýšen na 3-4 hodiny za týden. Po roce 1950 vzniklo velké množství spolků, například sokolská družina, sportovní hry mládeže nebo zvláštní tělesná výchova pro oslabené žáky. První celostátní Spartakiáda se konala roku 1955 a následně se opakovala každých 5 let.

Po roce 1960 se ve školách vyučovala školní a dobrovolná tělesná výchova. Později byl do osnov zařazen nově plavecký kurz a nepovinné sportovní hry. Pro sportovně nadanější žáky byly zřízeny zvláštní výběrové třídy, které měly více tělocviku během týdne (Štekr, 1999).

### **3.2 Tělesná výchova na druhém stupni ZŠ**

V současné době je tělesná výchova povinný předmětem od mateřských až po střední školy. Tělesná výchova jako vzdělávací obor se spolu s výchovou ke zdraví řadí dle rámcového učebního plánu (RUP) pro základní vzdělávání do vzdělávací oblasti člověk a zdraví. Na 2. stupni základních škol čítá minimální časová dotace, dle RUP, pro tuto vzdělávací oblast 10 hodin týdně (Průcha, 2015). Pohyb a pravidelná pohybová aktivita dětí ve škole, je stále nevyřešeným problémem. Délka jedné hodiny tělocviku je klasicky 45 minut. Na většině škol je povinná dvouhodinová výuka tělocviku, tj. 90 minut. Celý školní rok má 35 týdnů, to znamená, že by tělesná výchova měla mít časovou dotaci 70 hodin. Což jistě není dodrženo, protože tělocvik je předmět, jehož hodiny jsou často rušeny, popřípadě nahrazeny třídní akcí (divadlo, beseda, apod.).

Do výuky tělocviku na 1. stupni ZŠ není zařazen jiný kolektivní sport než vybíjená, pokud ano, tak maximálně okrajově. Od 6. ročníku se žáci začínají setkávat i s jinými kolektivními sporty a to převážně se zjednodušenou formou podobou hry. V rámcovém vzdělávacím programu jsou vytyčeny cíle, kterých by měl každý žák ke konci daného období dosáhnout. Mimo cílů a učiva jsou v RVP dané klíčové kompetence, které jsou právě výukou basketbalu ve školní tělesné výchově rozvíjeny. Čistě basketbalu by během roku mělo být věnováno zhruba 6 hodin. Tato časová dotace není dána ani školním vzdělávacím programem ani RVP, z tohoto důvodu je jen na vyučujícím kolik času basketbalu věnuje (MŠMT, 2013).

Počet hodin tělocviku je nedostačující. Nejen, že to dokládá veřejný průzkum pana Mužíka a Vlčka, ale také vyšší procento dětí s nadváhou až obezitou. Téměř 82 % žáků si neumí vůbec školní výuku představit bez tělesné výchovy a 72 % dívek a 86 % chlapců potvrdilo, že je sport díky tělocviku baví mnohem více (Mužík, Vlček, 2010).



### **3.2.1 Výuka basketbalu na ZŠ**

Jak jsem již zmínila, žáci musí být motivováni hrou, musí se těšit z prožitků, a proto jsou kolektivní sportovní hry nezbytnou součástí v koncepci tělesné výchovy. Mimo zvýšení znalostí pohybových činností si žáci osvojí i různé emociální situace, vycházející ze hry.

Basketbal ve výuce na školách je ovlivněn řadou faktorů. Důležitým faktorem je fakt, že mnoho žáků se právě s basketbalem setkávají prvně, nebo v lepším případě ho znají jen minimálně. Další okolností ovlivňující výuku je prostor v tělocvičně. V mnoha případech školy nemají úplně příznivé podmínky pro výuku a nácvik basketbalu, a to hlavně z důvodu vyučování většinou početnější třídy. Na to navazuje vybavení školy, protože školy nedisponují například tolika míči, aby vyšel na každého, kolikrát ani do dvojic. Právě podmínky, kterými škola disponuje, jsou rozhodující pro motivaci, a to nejen žáků, ale i vyučujících.

Z hlediska organizace jsou využívány celky, v nichž se odehrávají jak nácviková cvičení, tak samotná hra. Propojení soutěžení i v průběhu nácviku působí na žáky jejich motivaci. Dalším faktorem pro žáky je, aby byli rozdělení do družstev s vyrovnanými výkony. Nároky na hru by se měli časem přiměřeně zvyšovat a s těmi by měli růst i výkony žáků. Pokud by byly nároky prudce zvýšeny, tak může nastat rezignace žáků, nebudou stíhat a jejich nechuť se odrazí ve hře.

Do efektivního pojetí basketbalového učiva je vhodné zařadit dvě kritéria, a to metodu progresivního spojování částí v celek a metodu od celku k částem a k celku. Obě metody nesou výhody i nevýhody. Pro školní výuku je výhodnější využívat metodu v celku, která má lepší vliv na motivaci žáků (Velenský, 2008).

### **3.2.2 Problémy ve výuce basketbalu**

V rámci hodin basketbalu během tělesné výchovy se učitelé, ale i žáci, setkávají s množstvím různých problémů. Dlouhodobě jsou problémem učební osnovy. Podle osnov je učitel samozřejmě limitován, ale i požadavky v osnovách není možné brát samostatně, ale s jistou rezervou. Volba učiva, které je vybíráno pro výuku basketbalu v hodinách, je podmíněna především úrovní výkonů žáků jako jednotlivců a kolektivních výkonů. Dále je důležitou podmínkou plán pro oddělenou a časově jinak dlouhou výuku košíkové chlapců a dívek. Z výše popsaného je znatelné, že učební osnovy jsou brány jako limitující plán, podle něhož učitel řídí výuku, ale o cílech výuky se rozhoduje až na základě zvládnutých výkonů žáků. K této problematice se pojí koncept o tzv. učitelově pojetí výuky, které objasňují, jak

vyučující bere odpovědnost za dosahované výsledky žáků, jaký přístup používá při plánování cílů vyučování a při výběru učiva (Průcha, 20015). Aby byl vyučovací proces a vůbec celá výuka efektivní, je nutná snaha vyhnout se, nebo alespoň předejít chybám.

Žáci se s basketbalem teprve seznamují, většinou se očekává stejná herní výkonnost. Časté chyby, které jsou charakteristické pro začátečnické týmy žáků, budou vypsány do bodů.

1. Útok je prováděn na spojnici koš – koš. Hráč, který má míč v držení nezohledňuje rozestavení spoluhráčů, natož obránců.
2. Pokud se míč vyhazuje ze zázemí, nepohybuje se, tak se ani hráči nehýbou. Útočníci stojí za obránci, nebo daleko od míče a neochotně čekají.
3. Při hře chtějí všichni hráči míč. Dochází ke shluknutí kolem míče. Tomuto se v basketbale „syndrom včelího roje“ – jakmile se míč pohybuje po hřišti, hlouček útočníků a obránců se přemísťuje s ním.
4. U doskakování jak útočného tak obranného jsou většinou všichni na hřišti shromážděni v blízkosti koše a hlavně čelem ke koši a čekají na odražený míč. Koho míč „trefí“, ten ho získá.
5. Žáci se během hry někdy dělí na útočníky a obránce, tzn. někteří se zapojují pouze do obranné činnosti a v útoku se skrývají a někteří jedinci nebrání a mohli by jen útočit/zakončovat. Velice často se objevuje pasivní činnost hráčů nebo naopak nadměrné bezvýznamné pobíhání.

Chlapecký a dívčí basketbal ve školní tělesné výchově je značně odlišný. Rozdíl je viditelný ve větší útočné aktivitě chlapců, což koresponduje s bodem č. 5, více útočí a méně brání. Nicméně není to podmínkou a není to tak vždy. Právě tyto výše zmíněné příklady, prováděny žáky, je nutno zohledňovat a na nich stavět formu hry a nácviku pro začátečníky. Další rozdíly ve výuce se objevují nejen z hlediska pohlaví, ale při pohledu na týmový či individuální výkon z hlediska ročníků. Důležitým a dalším motivem utvářející hru ve škole jsou žáci/žákyně věnující se basketbalu mimo školu (Velenský, Bartošová, 1988).

Zdali veškeré vlivy a okolnosti ve výuce působí jako pozitivní a přepokládaný výsledek, nazýváme tento proces jako efektivní vyučování. Efektivita je podmíněna kvantitativně

a kvalitativně. V případě kvantity se jedná o počet žáků ve třídě (skupině), délku vyučovací hodiny a materiální podmínky. Kvalitativní podmínky mají dvě úrovně, a to úroveň učitele a úroveň žáků. Učitelská úroveň zahrnuje určení optimálního vyučovacího cíle, vhodný výběr učiva a metodických postupů a schopností a dovedností učitele využívané ve výuce. Do úrovně žáků je zahrnuta motivace a schopnost se učit, a přirozený dovednostní potenciál (Adamus, 1997).

## 4 Basketbalové projekty na základních školách

### 4.1 To je basketbal

V první řadě je nutno podotknout, že jde o soutěž navazující na předchozí projekty České asociace stolního tenisu a České baseballové asociace. Nutností školy, aby se mohla soutěže účastnit j zapojení do projektu Sazka Olympijský víceboj.

Stejně jako v předchozích soutěžních projektech školy soutěží o basketbalové vybavení nebo o návštěvu hvězd basketbalu. Například díky ČÁST desítky škol získaly pingpongové stoly a tisíce žáků měli možnost setkat se s olympioniky a hvězdami těchto sportů.

Ve školách tento projekt propagovali špičky nejen českého basketbalu Jiří Welsch a Kateřina Elhotová. Právě Jiří Welsch v tomto projektu vidí největší přínos, že by se děti mohly začít hýbat právě díky basketbalu. „Děti se musí naučit fungovat s ostatními lidmi“, zdůrazňuje Kateřina Elhotová. Basketbalová legenda Jiří Zídek zmiňuje důležitost oslovení dětí už v mladém věku a také podotýká jeden z cílů projektu, a to je vrátit basketbal na místo, odkud se začal šířit do celého světa, tedy do škol.

Úkolem škol bylo v daném časovém horizontu natočit na video týmový pokřik pro českou mužskou basketbalovou reprezentaci. Tento projekt probíhal v loni, jakožto podpora před kvalifikací mužů na olympijské hry v Riu a otevření dveří přímo k dětem na základních školách (To je basketbal, 2016).



*Obrázek 3 Tvářej projektu – Jiří Welsch a Kateřina Elhotová*

*(zdroj: iDnes.cz/Sport: Jiří Welsch a Kateřina Elhotová jsou tvářemi akce To je basketbal!)*

## 4.2 Basket do škol

Za vznikem tohoto projektu stojí Česká basketbalová federace a Asociace školních sportovních klubů České republiky. Basket do škol byl spuštěn ve školách v roce 2011 a běží až do dnes. Podnětem pro vznik projektu byla narůstající dětská obezita a s tím související nezájem ke sportu. Zakládající organizace si kladou za cíl oslovit širokou řadu školních dětí a ukázat jim, jak mohou využívat volný čas pohybovou aktivitou a seznámit je, případně dovést je k basketbalu, nebo vůbec k jakémukoli sportu.

Basketbal, jakožto sport kombinující několik dovedností, je dobré zařadit už na 1. stupeň základních škol, a to právě třeba díky tomuto projektu. Basket do škol se zaměřuje na oba stupně ZŠ, ale aby se děti basketem bavili, více se soustřeďuje na první stupeň. V rámci projektu je I. stupeň rozdělen na dvě kategorie – I. kategorie (žáci 1. - 3. třídy) a II. kategorie (žáci 4. - 5. třídy). U školních dětí v obou kategoriích, ale především v první kategorii, není úplně možné soutěžit v herních soutěžích, ale začít s basketbalovými činnostmi jednotlivce. Příklad soutěže v těchto kategoriích je „Základní basketbalová pětka“ která zahrnuje driblovaný slalom, střelba na koš z pozic, příhry do vymezeného prostoru, člunkový běh nebo skok z místa. Každý lichý měsíc jsou zveřejněny pro přihlášené školy dané činnosti jednotlivce. Škola výsledky zasílá zpět do 30 dnů od spuštění kola soutěže.

Od 4. Třídy se žáci mohou účastnit mimo soutěž v činnostech jednotlivce, také herních soutěží. Organizace těchto herních soutěží je závislá na počtu přihlášených škol v dané oblasti (město/okres). Žáci v tomto případě hrají klasický basketbal 5 na 5, nebo 4 na 4.

Projekt pravidelně zapojuje žáky na druhém stupni do soutěže v basketbalu 5 na 5. Školy se mohou zapojit třeba jen krátkodobě, to znamená jen na vyhlášené období, nebo dlouhodobě na celý školní rok během něho sbírají body do celoročního hodnocení soutěže. Druhý stupeň je kategorizován na kategorie III. pro žáky 6. a 7. třídy, pro které je organizována soutěž AND 1 Cup a kategorie IV. pro 8. a 9. ročníky. Výhrou pro každého jednotlivce, případně školu, je nejen dobrý pocit, ale také například značkové oblečení (Basket do škol: O projektu, 2011).



Obrázek 4 Logo projektu Basket do škol

(zdroj: Česká asociace minibasketbalu)

### **4.3 Basket pro radost**

Tento projekt uvádím jako příklad regionální basketbalové soutěže pro ZŠ. Zakladatelem byla v roce 2011 ZŠ v Havířově. Nejprve bude probíhat Havířovská školní basketbalová liga a vrcholem celé „sezóny“ bude olympiáda „Basket pro radost“. Do soutěže se mohou přihlásit základní školy z Havířova a okolí. Aby se základní škola mohla přihlásit, musí mít nebo založit basketbalový kroužek dívek a chlapců 2. - 5. třídy. Doporučený počet žáků v kroužku byl stanoven na 15 dětí. Jednotlivá družstva povedou učitelé tělesné výchovy na dané škole, případně je k dispozici kvalifikovaný trenér z basketbalového klubu Havířov. Celá školní liga, probíhající od listopadu do května v daném školním roce, má vlastní speciální pravidla. V letošním školním roce, tj. 2016/2017 probíhá již 5. ročník této soutěže (BK Havířov, 2011).

## 5 Systematika hry

V této části práce bude stručně zpracován přehled týkající se obsahu hry. Jak jsem již výše zmínila, basketbal je jedním z nejsložitějších sportů, a to nejen z hlediska pravidel, ale také z hlediska rozmanitosti systematiky. Basketbal, jakožto plynulá hra, je tvořen ze tří základních složek, a to z herních systémů, herních kombinací a herních činností jednotlivce. Spojitost a návaznost těchto složek je nezbytná pro hru. Herní systémy nelze vytvářet bez ovládnutí herních kombinací, které jsou podmíněny zvládnutím herních činností jednotlivce. Níže jsou vyjmenovány všechny 3 složky systematiky. Podrobnému zpracování útočných herních činností jednotlivce bude věnována samostatná kapitola (Rehák, 1979).

### Herní systémy

- *Útočné*
  - a) systémy postupného útoku
    - proti osobním obranným systémům
    - proti zónovým obranným systémům
    - proti kombinovaným obranným systémům
  - b) systémy rychlého protiútku včetně druhotného rychlého protiútku
- *Obranné*
  - a) osobní obranné systémy
  - b) zónové obranné systémy
  - c) kombinované obranné systémy

### Herní kombinace

- *Útočné*
  - a) kombinace založené na „hod“ a běž“
  - b) kombinace založené na clonění
  - c) kombinace založené početní převaze útočníků
  - d) kombinace založené na herních činnostech jednotlivce

- *Obranné*
  - a) kombinace založené na proklouzávání
  - b) kombinace založené na přebírání
  - c) kombinace při zesíleném krytí
  - d) kombinace proti početní převaze

### Herní činnosti jednotlivce

- *Útočné*
  - a) uvolňování bez míče
  - b) uvolňování s míčem na místě
  - c) uvolňování s míčem v pohybu
  - d) přihrávání
  - e) střelba
  - f) doskakování
  - g) clonění
  
- *Obranné*
  - a) krytí útočníka bez míče
  - b) krytí útočníka s míčem
  - c) krytí útočníka po střelbě a obranné doskakování
  - d) krytí prostoru proti početní převaze útočníků



## 6 Základy útočných herních činností jednotlivce

Basketbal, stejně jako jiný kolektivní sport, zahrnuje velké množství herních činností jednotlivce, a to jak obranných tak útočných. Při jakémkoli herním systému jsou zapojeny téměř všechny činnosti jednotlivce. Herní činnosti jednotlivce jsou konkrétně zaměřené pohyby, nebo pohybové celky, kterými hráč splňuje herní úkoly v utkání. „V didaktickém procesu dětí a mládeže je považujeme za základní typ učiva“ (Velenský, 2008).

Tato kapitola se zabývá základními útočnými herními činnostmi jednotlivce (ÚHČJ). Právě to jsou nejdůležitější faktory ovlivňující hru. HČJ jsou dovednosti, které musí ovládat každý hráč basketbalu, pro plynulý průběh hry. Cílem celé této práce je zpracování sborníku týkající se správného provedení ÚHČJ, který bude zpracován v praktické části práce a bude doplněn o fotodokumentaci.

### 6.1 Členění útočných herních činností jednotlivce dle autorů

Útočné činnosti jednotlivce jsou různě děleny podle autorů. Například podle Jana Kargerera a Michaela Velenského jsou rozděleny na:

- a) útočné činnosti jednotlivce individuálního typu
  - uvolňování hráče s míčem na místě (jako činnost předcházející driblinku nebo střelbě)
  - uvolňování hráče s míčem v pohybu (driblink)
  - střelba z místa, střelba v pohybu
  
- b) útočné činnosti jednotlivce vztahového typu
  - uvolňování s míčem na místě (jako činnost předcházející přihrávce)
  - přihrávání a chytání míče (na místě a v pohybu)
  - uvolňování bez míče
  - clonění
  - doskakování (činnost po neúspěšné střelbě spoluhráče)

Podle Miroslava Reháka jsou zařazeny do útočných činností jednotlivce:

- přihrávání
- střelba
- uvolňování hráče s míčem

- uvolňování hráče bez míče
- útočné doskakování

Lubomír Dobrý a Emil Velenský řadí do útočných činností jednotlivce:

- uvolňování bez míče
- uvolňování s míčem na místě
- uvolňování s míčem v pohybu
- přihrávání
- střelba
- doskakování
- clonění

(zpracováno dle Marka, 2010)

Při pohledu na výše zmíněný přehled je zřejmá rozdílůvost, jinak řečeno jeden autor – jeden názor. Smýšlení autorů se rozchází především v metodice nácviiku u útočných činností jednotlivce. Rehák tvrdí, že prvotně by měl hráč umět držet míč, a proto by se měly první učit přihrávky, díky které se může pohybovat vpřed. Další v pořadí by měla být střelba, nejdřív jen zpod koše. Po zvládnutí přihrávky a střelby je dle něj možno v hodně zjednodušené formě hrát. Potom následuje nácvik uvolňování hráče s míčem, hráče bez míče a poslední je doskok.

Klasici českého basketbalu, Velenský a Dobrý, míní, že nejlepší pro zvládnutí hry je začít s uvolňováním hráče bez míče, hráče s míčem na místě a poté by se mělo nacvičovat uvolňování s míčem v pohybu. Až po ovládnutí těchto činností by měl následovat nácvik přihrávek, střelby a doskoku. Shodu u všech autorů můžeme vidět v případě obranných činností jednotlivce, kdy se liší pouze názvosloví (Dobrý, Velenský, 1980).

V útočné fázi hry jsou útočné činnosti jednotlivce základem pro útočné kombinace a zároveň na ně navazující herní útočné systémy. Jejich definice říká, že je to soubor individuálních pohybových celků zaměřených k určitému hernímu cíli. Při nácviiku je potřeba s nimi z praktického hlediska pracovat postupně, ale přesto sjednoceně. Zvládnutí jedné činnosti je podmínkou pro provedení další. Oddělování je nemožné.

## 6.2 Základní ÚHČJ pro školní TV

Z hlediska této bakalářské práce není rozhodující pořadí, s jakou herní činností jednotlivce začneme. Každý jednotlivec je zdatný na jinou výše zmiňovanou činnost, proto je ve školní výuce důležitý komplexní přístup. Žáky je nutno motivovat, a aby ve výsledku měli radost, proto je zařazení hry nezbytné. Bez ohledu na posloupnost nácviku činností.

Níže zpracované rozdělení ÚHČJ jsou zpracované podle mého názoru na pořadí, v jakém by se měly vyučovat ve škole. Jednotlivé činnosti představují stručnou charakteristiku a případný nácvik. Popisu se správným provedení a chybami bude věnován zpracovaný sborník.

### 6.2.1 Střelba

Jedná se o hod na koš, který v herních činnostech jednotlivce patří k jedné z nejobtížnějších. Úspěšnost střelby je závislá na správné technice. Koordinačně je to velmi náročný pohyb. Basketbalová střelba je dvojího typu. Základním typem a zároveň nejrozšířenějším je vrchní střelba jednoruč z místa. Tento typ je základem i pro střelbu z výskoku odrazem obou nohou i po odrazu z jedné nohy (dvojtakt). Během prvotních fází učení střelby je důležitá skutečnost, aby žák pochopil, že technicky správné provedení je podstatnější než procentuální úspěšnost. Druhým typem střelby je právě dvojtakt – střelba v pohybu z krátké vzdálenosti. Stejně jako u předchozího typu střelby je nezbytné apelovat na správnou techniku a přesnou postupnost kroků při nácviku. Začátek nácviku spočívá ve střelbě z jedné nohy ze strany jednoruč nad hlavou, zakončení o desku pod úhlem 45°. Důležité je dbát na vyšvihnutí kolene (stejnostranné jako je střílející paže) nahoru. Pro nácvik slouží jako pomoc nalepené body nebo stopy na podlaze, které simulují kroky při dvojtaktu a jsou ve vhodné vzdálenosti od koše. V případě že základní způsob zakončení žák zvládá, tak zařadíme další typy zakončení. Nezbytností je zatěžovat obě paže, kdy větší nácvik by měl připadnout slabší zakončující paži. Nejprve se nacvičuje dvojtakt z místa, až po zvládnutí následuje dvojtakt po driblinku, po změně driblinku a po přihrávce. Aby byl pohyb a zakončení správně provedené, musí být kladen důraz i na správné držení míče před střelbou. Střílející hráč je povinen si během celého pohybu až do vystřelení krýt míč před obráncem. V konečné fázi nácviku přidáme obránce (Janík, Pětivlas, Funková, 2005).

## 6.2.2 Přihrávka

Přihrávka je považována za komunikativní způsob útočných činností, kdy dochází k házení, odbíjení nebo kutálení míče od jednoho hráče ke spoluhráči. Správná technika chytání a držení míče je nezbytná, stejně jako u jiných činností jednotlivce. Ne nadarmo se říká „hráče dělá přihrávka“, nebo že hráč s výbornou schopností přihrát si trenéři váží více než „střelců“. Existují čtyři typy přihrávek – obouruč trčením, obouruč trčením nad hlavou, jednoruč trčením a trčením o zem. Trénování přihrávek by nemělo postrádat namáhání obou paží stejně. Během nácviku bychom se měli věnovat všem druhům přihrávek, nicméně je důležité zohlednit jejich praktické využití během hry. Právě to je problémem i u zkušených hráčů. Za přihrávku mezi spoluhráči je vždy zodpovědný přihrávající hráč (Velenský, 2008).

## 6.2.3 Uvolňování hráče bez míče

Tato činnost jednotlivce představuje pohybovou činnost hráče, při které se snaží získat vhodný postoj nebo pozici pro chycení přihrávaného míče od spoluhráče. Přestože uvolnění bez míče není pohybově náročnou činností, tvoří velkou část útočných kombinací. Uvolňování hráče bez míče je založeno na běhu a různých obměnách. Při nácviku je potřeba trénovat rychlostně silové schopnosti, které nezahrnují speciální cviky, nicméně se nesmí podceňovat. Nejlepší příklad pro představu této činnosti je útočná kombinace založená na přihrávce a následném uvolnění hráče bez míče nazývaná se „hod' a běž“ (Janík, Pětivlas, Funková, 2005).

## 6.2.4 Uvolňování hráče s míčem na místě

K uvolnění hráče s míčem na místě dochází buď po driblinku, nebo po přijetí přihrávky. Cílem tohoto pohybu je získat dobrou pozici bráněného hráče s míčem tak, aby neporušil pravidlo o krocích a mohl případně přihrát nebo ohrozit koš střelbou či únikem. „Trojnásobně nebezpečný postoj“ je takový postoj, ze kterého útočník může přihrát, atakovat koš střelbou nebo zahájit únik. V případě uvolňování hráče s míčem na místě jde o zastavení, krokem nebo skokem, a následné pohybování okolo stojné nohy. Tento pohyb se nazývá pivotování. Tohoto pohybu nejvíce využívají podkošovní hráči, tedy pivoti (či pivotmani), bezprostředně po doskočení míče. Provádění tohoto pohybu je do značné míry podmíněno pravidlem o krocích. V průběhu nácviku v tělesné výchově, ale i při basketbalovém tréninku je tato útočná činnost zanedbávána (Velenský, 2008).

### **6.2.5 Uvolnění hráče s míčem v pohybu - dribling**

Jde o pohyb, při kterém je míč veden driblinkem. Tato činnost zahrnuje čtyři na sobě závislé části, jimiž jsou základy driblingu, zahajování úniku, změna směru a rychlosti, ukončování driblingu. Dribling je omezen pravidly, například výška driblinku. Zpočátku by se mělo začínat driblinkem na místě, případně driblinkem o zeď. Po zvládnutí volíme driblink v pohybu, nejprve s nízkou rychlostí a na rychlosti časem přidáváme. Aby šlo o uvolnění hráče s míčem v pohybu, jako stojí v názvu činnosti, využívá se změny směru pohybu a změny rychlosti. V tomto ohledu je zapotřebí trénovat a následně ovládat driblink oběma pažemi, jelikož se změnou směru pohybu je spojena změna driblující paže. Změna driblující paže, a tedy i změna směru pohybu se provádí přehozením míče před tělem, za tělem, pod nohou a obrátkou. V momentě přehození je rozhodující postavení těžiště těla. Při uvolnění hráče s míčem je velice důležité provedení a správná technika. Nezbytností je znatelné zrychlení po provedení změny směru, výška driblinku, krytí míče driblujícím hráčem a již výše zmíněné těžiště těla (Velenský, 2008).

### **6.2.6 Doskakování**

Při útočném doskakování se snaží útočící hráč získat míč pro svůj tým po neúspěšné střelbě. Doskok je činnost, při níž je snahou hráče chytit míč do ruky, pomoci míči do koše dopíchnutím nebo nahrát spoluhráči odražený míč pinknutím. Jako úspěšný útočný doskok je považována další šance k útoku a zakončení pro tentýž tým. Pro družstvo je opětovné získání kontroly nad míčem důležité nejen z hlediska zvýšení šance získat body, ale i pro sebevědomí týmu. Doskok, jak útočný tak obranný, hraje v týmu velkou roli z hlediska psychiky. Faktory, které by mohly být považovány za předpoklady úspěšného doskoku je správné načasování výskoku, vytvoření si pozice pro doskok, udržení protihráče za zády a dobrý výskok. Značnou roli hraje i výška hráče (Janík, Pětivlas, Funková, 2005).

### **6.2.7 Clonění**

Clony a spolupráce založené na cloně, jsou činnosti, které se nacvičují až v rámci útočných kombinací či systémů. Nicméně je důležité tuto činnosti zmínit i v činnostech jednotlivce. Clonění je činnost, při níž má útočící hráč za cíl zpomalit, narušit nebo zabránit obránci v jeho obranné činnosti. Veškeré clonění útočníkem musí být v souladu s pravidly. Činnost clonění není vhodné zařazovat do nácviku pro děti a začátečníky. Prvořadě by hráči

začátečníci a děti měli ovládat výše zmíněné útočné činnosti. K nácviku clonění by mělo docházet až v souvislosti s nácvikem útočných kombinací (Nykodým a kol., 2006).

Ballhandling, do češtiny přeloženo jako základní dovednost s míčem, sice nepatří do přímého dělení útočných herních činností jednotlivce, přesto je důležité ho zmínit. Ve školní tělesné výchově se můžeme setkat s názvem abeceda s basketbalovým míčem. Základními činnostmi, kterým se ballhandling věnuje je jednoduše vyhazování a chytání míče v různých polohách v pohybu nebo na místě. Při této dovednosti je možno využívat jednoho nebo dvou míčů. Měl by být zařazen do nácviku basketbalu, a to bez ohledu na věkové kategorie. Z hlediska metodického postupu by měl být zařazen ve spojitosti s chytáním míče. Učitelé by měli na basketbalovou abecedu pozvolna navazovat přihrávkami a driblinkem (Janík, Pětivlas, Funková, 2005).

## 7 Anketní šetření

Součástí bakalářské práce je anketní šetření, a to z důvodu získání potřebných informací o výuce basketbalu na 2. stupni základních škol. Jako hlavní cíl praktické části mojí práce je vytvoření sborníku ÚHČJ, který bude doplněn o fotodokumentaci a bude zaměřen na správné provedení. Tento sborník bude vytvořen především pro učitele tělesné výchovy na II. stupni ZŠ. Dalším cílem bylo získat právě od vyučujících tělesné výchovy informace o výuce ÚHČJ a vůbec jejich znalosti ohledně basketbalu. Nedílnou součástí anketního šetření bylo zjišťování zájmu o sborník jako metodickou podporu pro pedagogy.

U tvorby anket je důležité volit jednodušší otázky, na které se dá rychle a snadno odpovědět. Doba pro zpětné získání anket od respondentů je velice relativní otázkou. Někdy je návratnost otázkou několika hodin, dnů nebo také týdnů. Dotazovaný by měl být smířený s prvotní malou zpětnou vazbou a měl by počítat s připomenutím se respondentům (Maříková, Petrušek, Vodíková, 1996).

Z časového důvodu respondentů jsem zvolila formu terénního šetření prostřednictvím anket. Protože respondenty budou učitelé na základních školách, bylo lepší jim ankety předat, vysvětlit základní informace a nechat jim čas na vyplnění, aby odpovědi nemuseli rychle vymýšlet během přestávky. Ankety byly rozdány do několika škol především v tištěné podobě a do 2 škol jsem využila internetu a pomocí emailu jsem je odeslala.

Pro terénní výzkum jsem zvolila základní školy v okolí mého trvalého bydliště, tj. okres Nymburk, resp. Středočeský kraj. Tyto školy jsem vybírala z hlediska časové a dopravní dostupnosti. Školy jsem několikrát navštívila, abych zjistila, zda mohu ankety předat vyučujícím „z ruky do ruky“ nebo je mám nechat sekretárce a ta je následně předá, případně zjistit konkrétní čas, kdy je vyučující ve škole nebo má přestávku. Seznam základních škol, které jsem pro průzkum využila, je přiložen k práci jako příloha A.

Celkový počet rozdaných anket byl 22 a rozeslaných anket 5. Návratnost tištěných anket, byla po dvou týdnech pouhých 18 anket, a proto jsem využila možnosti zaslat ankety do dvou pražských základních škol, které disponovali 5 vyučujícími tělesné výchovy. Obratem, mi byly zaslány 3 vyplněné ankety zpět, ale 1 byla neplatná, protože byla vyplněna vyučujícím ze střední školy. Tudíž jsem dosáhla dostačujícího počtu vyplněných anket pro zpracování a vyhodnocení šetření.

Anketa obsahovala krátké informace o mě a především informace týkající se pravidel vyplnění. Celkem se skládala z 11 otázek a u některých byla možnost více odpovědí. Při

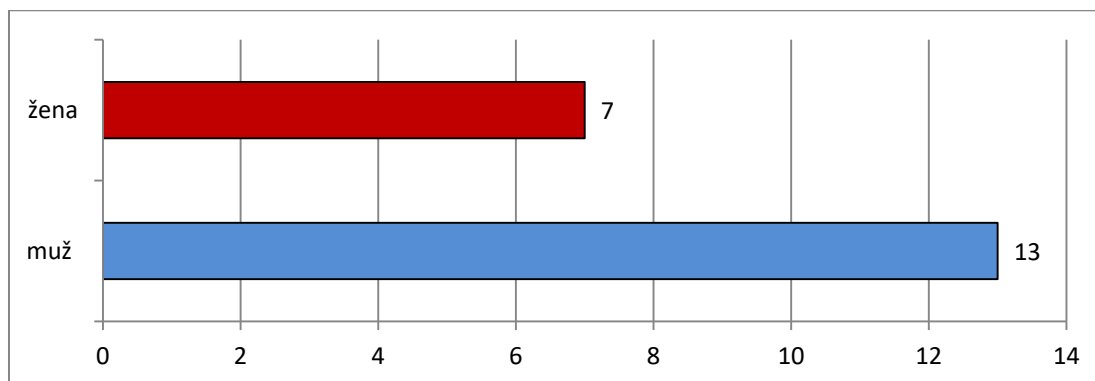
tvorbě otázek jsem se držela pravidel, aby byla otázka skutečně nezbytná a aby všichni respondenti danou otázku pochopili stejně (Disman, 2000). V anketních výzkumech získáváme velké množství údajů, a abychom je mohli prezentovat, je nejdůležitější je nejprve vhodně zpracovat (Chráška, 2007).

Podle mých zkušeností ze základní školy je basketbal využíván ve výuce, ale není příliš zaměřen na nácvik jednotlivých činností jednotlivce. Domnívám se, že ne všichni učitelé znají správné provedení všech útočných činností jednotlivce, s tím souvisí i má domněnka, že sborník, který by měl sloužit, jako metodický materiál uvítají. Anketa je přiložena k práci jako příloha B.



## 7.1 Výsledky anketního šetření

### 1) Jaké je vaše pohlaví?

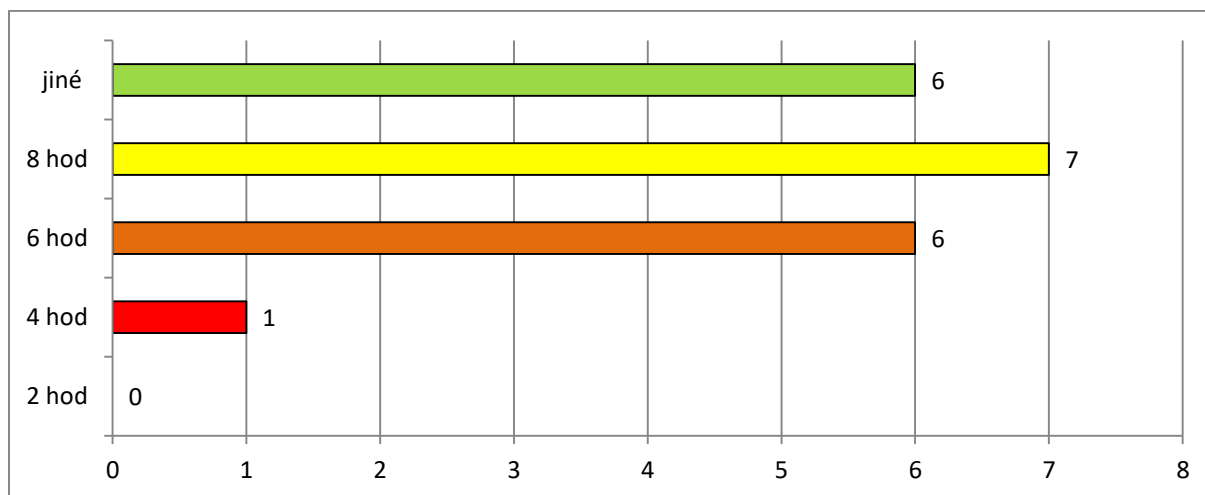


Graf 1 – otázka č. 1

(zdroj: vlastní)

V první otázce bylo cílem zjistit pohlaví vyučujících. Tato otázka byla zařazena do anketního šetření, protože ženské pohlaví vnímá basketbal jako kontaktní a nebezpečný sport, a proto to může ovlivnit zařazení basketbalu do výuky. Zjištěno bylo, že 13 dotazovaných učitelů (65 %) bylo mužského pohlaví a 7 ženského pohlaví (35 %).

### 2) Kolik hodin týdně vyučujete tělesnou výchovu?



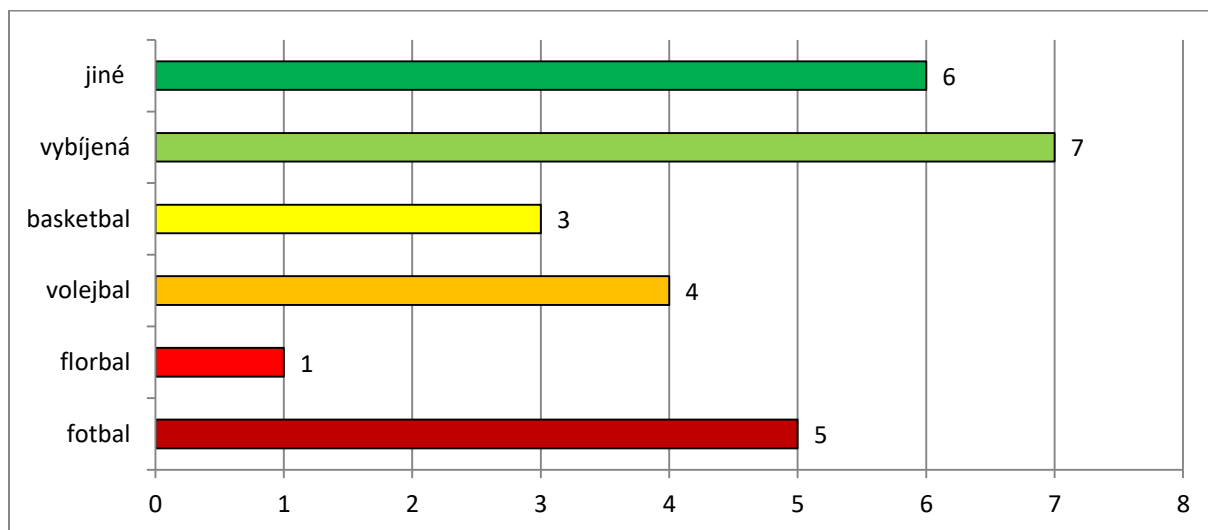
Graf 2 – otázka č. 2

(zdroj: vlastní)

Z celkového počtu respondentů byla na otázku 7 krát stejná odpověď 8 odučených hodin za týden. Tato odpověď byla nejčastější. Shodný počet odpovědí, bylo u 6 odučených hodin za týden a u možnosti jiné. V případě varianty jiné se objevilo číslo až 16 hodin za týden, což

bylo nejvíce ze všech, nebo naopak pouze 3 hodiny tělesné výchovy. Na možnost 2 hodiny za týden nebyla zaznamenána ani jedna odpověď. Pouze jeden učitel/ka učí 4 hodiny týdně.

### 3) Které sportovní hry nejčastěji vyučujete ve svých hodinách tělesné výchovy?

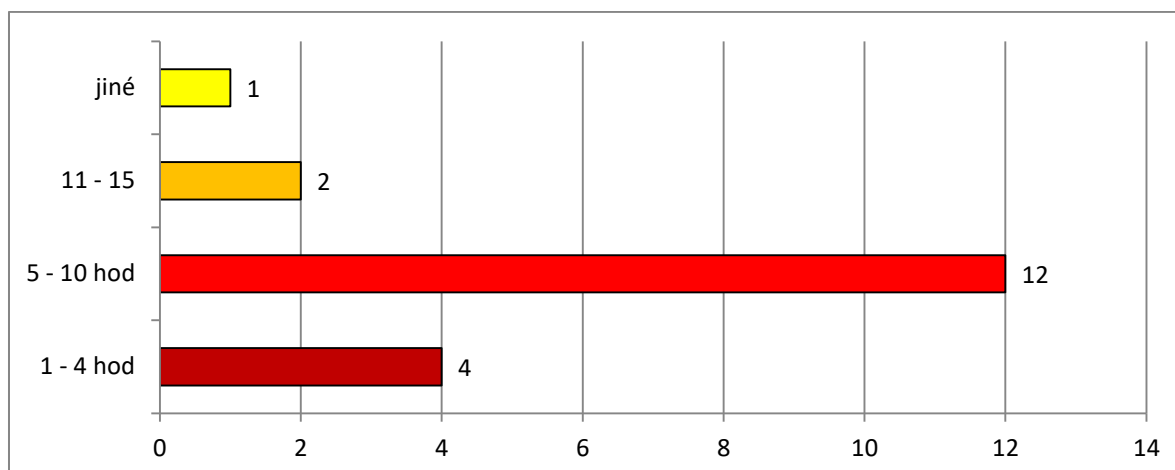


Graf 3 – otázka č. 3

(zdroj: vlastní)

Na tuto otázku mohli učitelé zvolit více možností odpovědí. Nejčastěji vyučovaným předmětem ve školní tělesné výchově podle výsledků anketního šetření je vybíjená, kterou zvolilo 7 respondentů. 6 pedagogů zvolilo možnost jiné, kde byla jako nejčastěji vyučovaný předmět zaznamenána přehazovaná. Překvapivě v této možnosti zmíněna i gymnastika. Fotbal byl zmíněn 5 krát, což je překvapivé vzhledem k počtu respondentů mužského pohlaví. Na čtvrtém místě byl čtyřikrát zvolený volejbal. Varianta volejbalu a jiného sportu byla nejčastější kombinací v šetření. Basketbal ve školách není moc oblíbeným sportem, jelikož získal pouze 3 hlasy. Nejméně voleným sportem byl v této anketě florbal.

#### 4) Kolik hodin je zaměřeno na výuku basketbalu během školního roku?

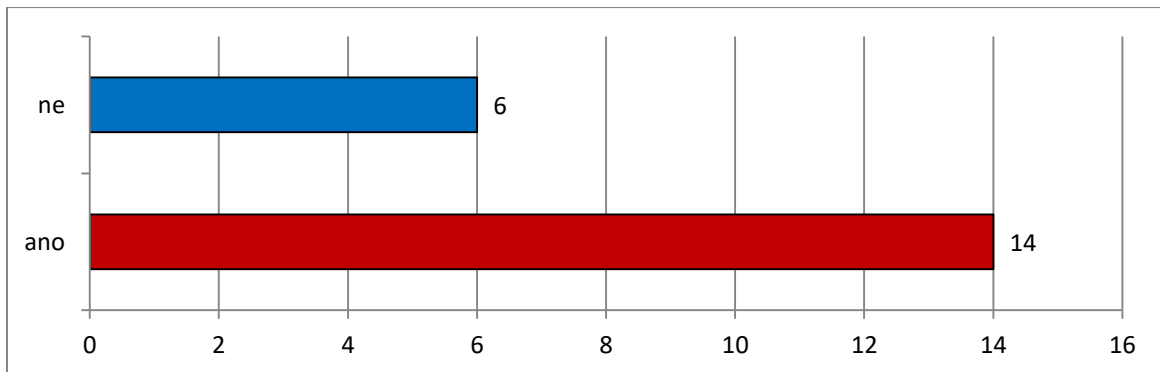


Graf 4 – otázka č. 4

(zdroj: vlastní)

Největší zastoupení na otázku, kolik hodin je zaměřeno na výuku basketbalu během školního roku měla odpověď 5 – 10 hodin s nadpoloviční většinou hlasů (60 %). Čtyři učitelé basketbalu věnují 1 – 4 hodiny za školní rok. 11 – 15 hodin se basketbalem zabývají 2 respondenti. V možnosti jiné byla pouze jedna odpověď, ve které bylo zmíněno 16 hodin zaměřených na basketbal.

**5) *Praktikujete ve svých hodinách alespoň 1 hodinu zaměřenou pouze na herní činnosti jednotlivce v basketbale?***

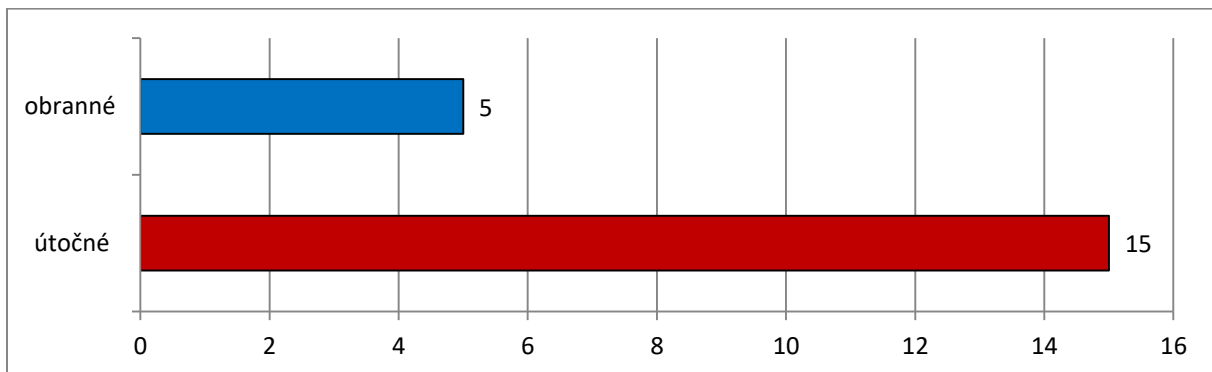


*Graf 5 – otázka č. 5*

*(zdroj: vlastní)*

U této otázky bylo cílem zjistit postoj pedagogů k výuce basketbalu. Učitelů, kteří nezařazují do výuky ani 1 hodinu na herní činnosti jednotlivce, je dle výsledků 30 % (6 respondentů). Naopak převážná většina, 14 respondentů (70 %) z nich, tuto hodinu zařazuje do výuky na základních školách.

**6) *Kterým herním činnostem jednotlivce v basketbalu věnujete více pozornosti?***

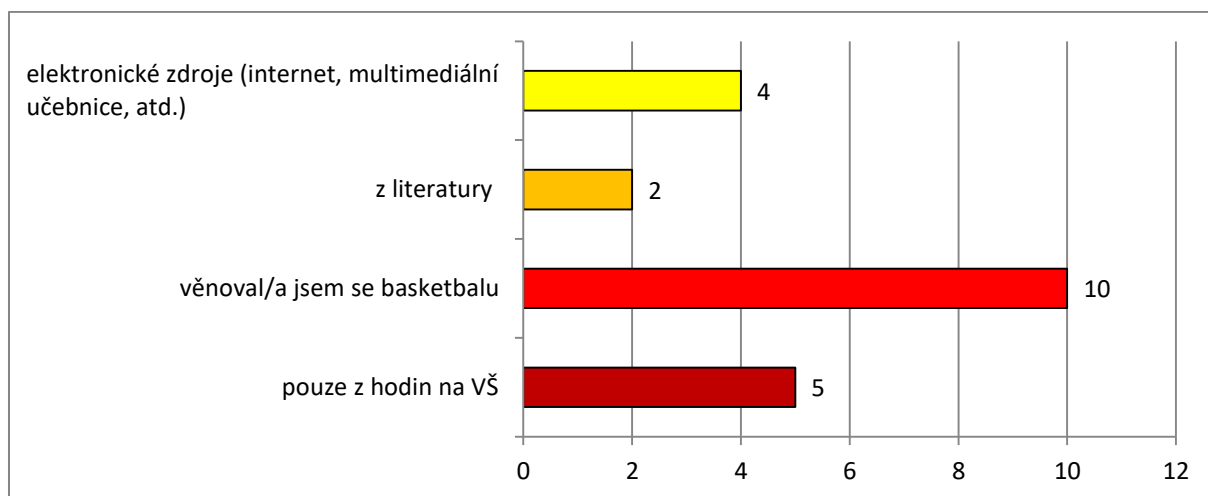


*Graf 6 – otázka č. 6*

*(zdroj: vlastní)*

Na tuto otázku byly odpovědi jednoznačné. Z 20 pedagogů 3 čtvrtiny odpověděli, že větší pozornost věnují útočným herním činnostem jednotlivce. Tato skutečnost mě nepřekvapila, protože čím víc dětí útočí a mají šanci získat body, tím více je hra baví. Obranné činnosti jsou více vyžívány jen 5 učiteli (25 %).

### 7) Jaké jsou Vaše znalosti útočných herních činností jednotlivce?

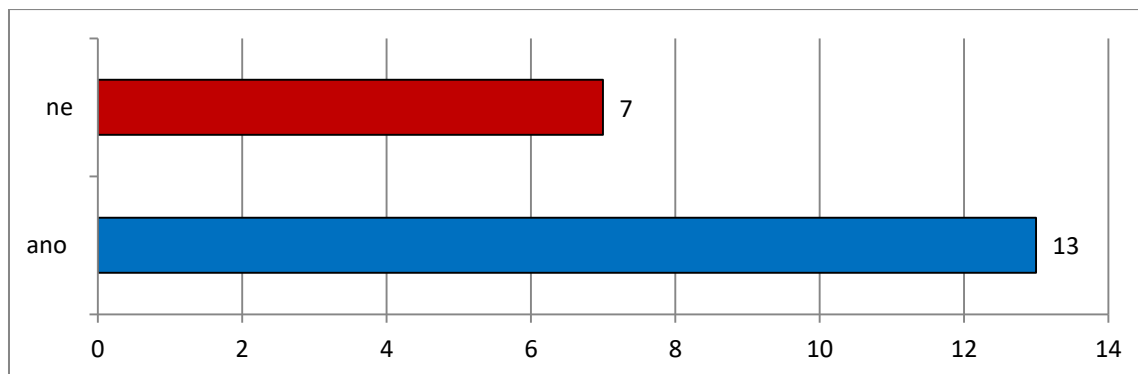


Graf 7 – otázka č. 7

(zdroj: vlastní)

Nejvíce pedagogů odpovídalo na otázku odpovědí, že se basketbalu věnovali. Konkrétně 10 učitelů (50 %), což je pro výuku basketbalu, velkou výhodou mít mimoškolní praxi. Znalost útočných činností jednotlivce z vysokoškolských studií zvolilo 5 učitelů (25 %). Pětina respondentů označila jako odpověď znalost z elektronických zdrojů. V jednom případě respondent zaškrtl kombinaci znalostí z vysoké školy a elektronických zdrojů. Možnost znalostí pouze z literatury vybrali 2 učitelé. Znalost nejen útočných činností ovlivňuje využívání basketbalu ve školní tělesné výchově, ale také způsob výuky.

**8) Věděl/a byste správné provedení všech útočných herních činnosti jednotlivce?**

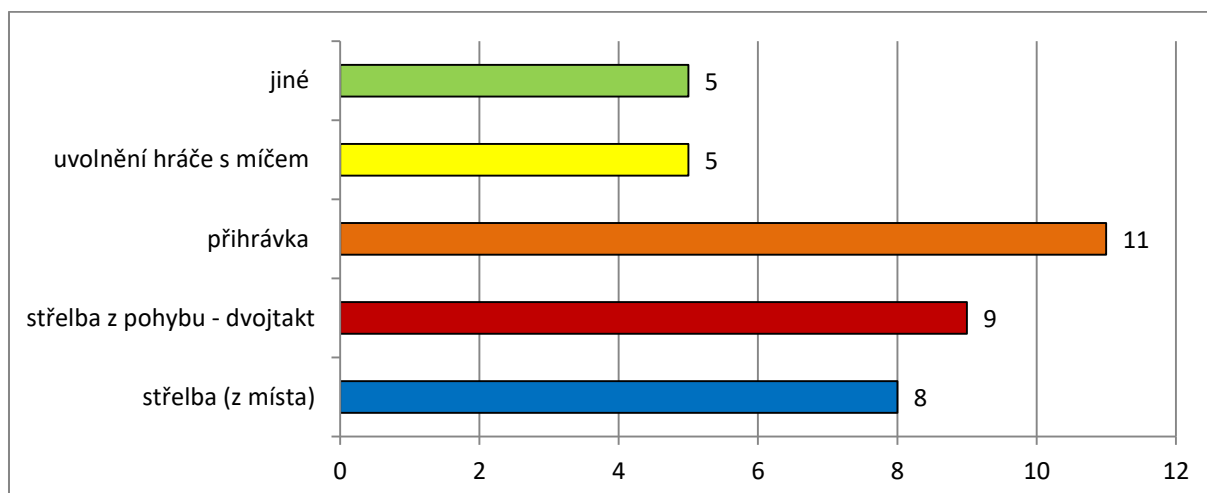


*Graf 8 – otázka č. 8*

*(zdroj: vlastní)*

V případě této otázky byla očekávána většinou, či jednoznačně, odpověď „ano“. Překvapivě na otázku 7 respondentů odpovědělo, že neznají správná provedení všech útočných herních činností jednotlivce. Zbytek, tedy 13 učitelů, správné provedení zná. Praktická znalost správných provedení koreluje s předchozí otázkou. Pokud učitelé znají tyto činnosti pouze teoreticky z vysoké školy, či literatury, tak praktické provedení určitě nebude správné.

**9) Které z uvedených útočných herních činnosti jednotlivce věnujete nejvíce pozornosti při nácviku?**

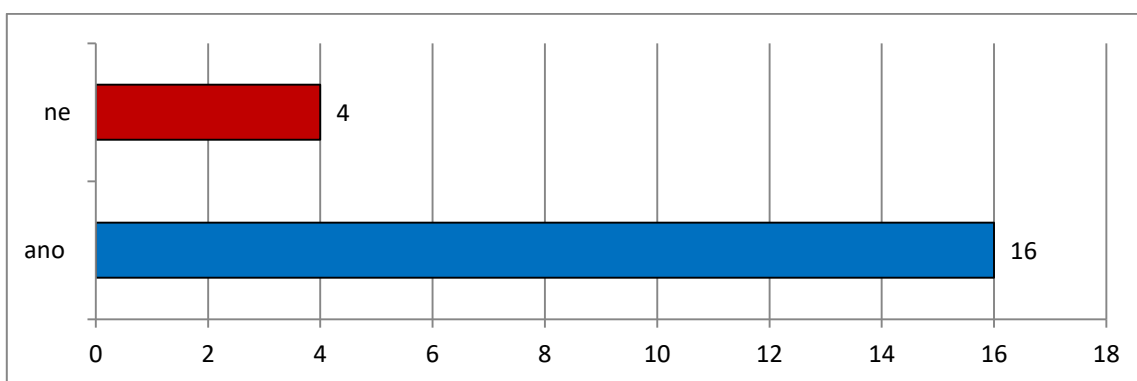


*Graf 9 – otázka č. 9*

*(zdroj: vlastní)*

Učitelé u této otázky většinou volili kombinaci více možností. Nejčastější činností, které se během tělesné výchovy učitelé věnují, je přihrávka. V teoretické části jsem zmiňovala, že dle Reháka je prvotní, aby žák nebo dítě znalo provedení přihrávky. Tuto možnost zvolilo celkem 11 učitelů. Na druhém místě podle počtu hlasů je střelba z pohybu (dvojtakt), jež zvolilo 9 pedagogů. I hned za dvojtaktem je střelba z místa z 8 hlasy. 5 pedagogů věnuje pozornost uvolnění hráče s míčem, což si myslím, že je pro samotnou hru důležitá činnost, stejně jako ostatní. V možnosti „jiné“, která bylo zaškrtnuta 5 krát, se objevili odpovědi jako například kombinace všech útočných činností jednotlivce, doskakování nebo clonění.

***10) Měl/a byste zájem o metodický materiál zabývající se správným provedením útočných herních činností jednotlivce v basketbale?***

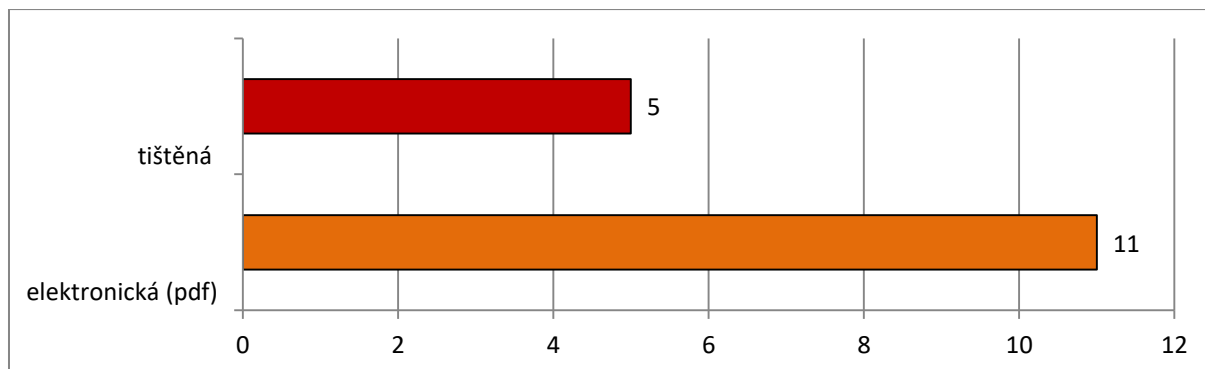


*Graf 10 – otázka č. 10*

*(zdroj: vlastní)*

Celkem 80 % učitelů, konkrétně 16, odpovědělo na otázku, že o metodický materiál, který se zabývá správným provedením útočných činností jednotlivce, by zájem měli. I přesto, že 13 respondentů zná správné provedení veškerých útočných činností jednotlivce a 10 z nich se basketbalu věnovalo, je zájem o příručku poměrně vysoký. Zbylí 4 respondenti nemají zájem o zpracovaný metodický materiál.

**11) Pokud jste na otázku č. 10 odpověděli ANO, tak v jaké formě by Vám metodický materiál vyhovoval více?**



*Graf 11 – otázka č. 11*

*(zdroj: vlastní)*

Zájem o tištěné verze metodického materiálu není velký, což mě přišlo méně praktické, ale trochu jsem to očekával vzhledem k mladším učitelům, se kterými jsem byla v kontaktu prostřednictvím ankety. O tištěné verze má zájem dle výsledků 30 % respondentů, což odpovídá 5 učitelům. Z původních 16 pedagogů mající zájem o příručku je 11, kteří by ji uvítali spíše v elektronické formě. Z přechozí otázky byli 4 učitelé, kteří neměli zájem, proto do tohoto vyhodnocení nejsou zařazeni.

## **7.2 Shrnutí výsledků**

V této závěrečné fázi vyhodnocování anketního šetření bude cílem interpretovat výše zpracované graficky znázorněné odpovědi respondentů.

Ihned první otázkou bylo zjištěno, že nadpoloviční většina dotazovaných byli mužského pohlaví. Následující otázka byla zaměřena na počet hodin tělesné výchovy, které učitel odučí za týden. Zde bylo nejvíce odpovídáno, že učí 8 hodin tělesné výchovy za týden. Překvapivá byla odpověď, kde bylo zmíněno 16 hodin tělesné výchovy týdně. Výsledky ze třetí otázky, byly pro mě nepředvídatelné, jelikož jsem čekala, že nejčastěji vyučovaným předmětem bude fotbal, vzhledem k většímu počtu respondentů mužského pohlaví. Vybíjená byla zvolena 35 % respondenty, co bylo nejvíce ze všech možných odpovědí. V případě této skutečnosti se tato odpověď dala předpokládat, protože tato kolektivní hra je známá žákům od 1. stupně a je mezi nimi oblíbená. Domnívala jsem se, že basketbal se umístí na lepší pozici s větším počtem hlasů, než byly 3. Nejčtenější odpověď u čtvrté otázky mě překvapili z hlediska toho, že korelují s rámcovým vzdělávacím programem, kde je dána časová dotace 6



hodin věnovaných basketbalu. U otázky č. 5 jsem zjišťovala, zda se učitelé věnují pouze nácviku útočných činností jednotlivce a více jak čtvrtina odpověděla „ne“. Myslím si, že nácvik je pro samotnou hru důležitým aspektem a neměl by být přecházen, i v případě že děti namotivuje herní výkon, tak bez nácviku není možné podat jakýkoliv uspokojivý herní výkon. Odpovědi u následující, že se učitelé více věnují útočným činnostem, jsem očekávala a pro úroveň základních škol je to dle mého názoru v pořádku. Překvapivé odpovědi byly u otázky desáté, kdy se polovina respondentů dle anketního šetření věnovala basketbalu. Což by mohlo být dáno tím, že anketní šetření probíhalo v okrese Nymburk, a tím související skutečnost, že Nymbursko je hlavní středisko basketbalové mládeže. Z terénního šetření vzešlo, že 13 učitelů zná správné provedení všech útočných herních činností jednotlivce a 16 učitelů z 20 by uvítalo zpracovaný metodický materiál. Větší úspěch by dle výsledků dosáhla elektronická forma sborníku. Vypracovaná příručka bude zpracovaná v obou formách a mojí snahou bude, aby se případně k učitelům dostala jak v tištěné tak elektronické podobě.

## 8 Sborník vybraných útočných herních činností jednotlivce

Tento sborník, jakožto cíl mojí praktické části bakalářské práce, obsahuje popis správného provedení útočných herních činností jednotlivce v basketbale. Dále bude doplněn o fotodokumentaci správného provedení a následný popis nejčastějších chyb, se kterými se u těchto činností setkáváme a kterým se vyvarovat. Zpracovaný sborník by měl být výpomocný metodický materiál pro učitele, nebo pro začínající trenéry.

### 8.1 Střelba

Popis střelby bude zaměřen především na střelbu jednoruč z místa, jakožto základ i pro střelbu z výskoku odrazem. Odraz může být z obou nohou nebo z jedné, tzv. dvojtakt. Postoj u střelby je čistě individuální záležitost hráče, ale měl by hráči umožňovat provádět střelbu se správnou technikou a zároveň by postoj měl být hráči pohodlný a přirozený.

#### 8.1.1 Střelba z místa

##### *Fáze 1:*

U správného postoje je nezbytná stabilita. To znamená, že nohy by měly být nejméně na šíři ramen od sebe, těžiště v mírném či hlubším podřepu, chodidla směřují kolmo ke koši, přičemž noha odpovídající střelecké paži by měla být mírně vpředu (nejlépe o půl stopy), což umožňuje lepší stabilitu. (Dobry, L., Velenský, E., 1980)

Míč je hráčem držen pouze v prstech a na mozolech. Dlaň střílející ruky je pod míčem, loket je přirozeně směřován dolů v ose. Druhá ruka, nestřílející, slouží jak opora pro míč ve střílející ruce. Míč přidržuje ze strany a prsty směřují vzhůru. Prsty obou paží by měly být dostatečně roztažené. Kolena jsou mírně pokrčena, hlava vzhůru, míč je umístěn v úrovni hlavy tak, aby obě oči viděly na koš.



*(zdroj: vlastní zpracování)*

### ***Fáze 2:***

Celý pohyb vychází z pokrčených dolních končetin a musí být plynulý. Tělo směřuje vzhůru, propnutí kolen zároveň přechází do trupu a následně do propnutí paže v lokti a následující energetické sklopení zápěstí. Při propínání střelecké paže se oporná ruka vzdaluje od míče a zůstává volně. Poslední kontakt s míčem mají prsty, které udělí míči mírnou zpětnou rotaci. Po střelbě zůstává paže krátkou chvíli propnuta v lokti ve vzpažení a taktéž zápěstí střelecké paže je sklopené (Velenský, 2008).



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Mezi nejčastější chyby u střelby z místa patří:

- nesklopení zápěstí v poslední fázi střelby
- prsty na míči jsou u sebe
- loket mimo osu
- chodidla jsou blízko u sebe
- oporná ruka není ze strany, ale zepředu míče
- těžiště je vysoko
- natažené nohy
- opačná noha vpředu
- chybný postoj a poloha paží po odhodu
- nestabilní postoj



### 8.1.2 Střelba z pohybu - dvojtakt

U dvojtaktu, střelby po odrazu z jedné nohy, je popis techniky složitý. Běžný způsob střelby – jednoruč spodem, jednoruč vrchem a přes hlavu.

Hráč chytá po úderu driblinku míč do obou rukou (viz. snímek 1 a 2).

*Snímek 1*



*Snímek 2*



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Pokud děláme dvojtakt z pravé strany, tak po prvním delším kroku dopadne hráč na pravou nohu (snímek 3). Následuje druhý a kratší krok, po němž dopadne na levou nohu a v návaznosti na něm přijde odraz a pravé koleno je energicky vyšvihnuto nahoru (snímek 4).

*Snímek 3*



*Snímek 4*



*(zdroj: vlastní zpracování)*

S vytrčením kolene je také vytrčena ruka s míčem, která směřuje na pravý horní čtverec desky (snímek 5).

Stejně jako u střelby z místa v nejvyšším bodě ruka vypouští míč a důležitá je stejně tak práce zápěstí v poslední fázi (Přípravy TV, Sportovní hry basket, 2015)



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Nejčastější chyby u střelby po odrazu z jedné nohy – u dvojtaktu:

- oči sledují míč
- kroky nejdou ve směru koše
- první krok je krátký
- druhý krok je rychlý a rozhodí pohyb
- koleno při výskoku směřuje dopředu
- míč není pevně uchopen



## 8.2 Přihrávka

K základním prvkům správné techniky přihrávek patří především poloha a pohyb paží, držení míče postoj a pohyb dolních končetin. V této části bude popsána správná technika přihrávek obouřuč a jednoruč, jak nad hlavou tak trčením.

V případě přihrávky obouřuč trčením je důležité dbát na pokrčené nohy a postavení chodidel alespoň na šíři ramen. Míč je uchopen pevně pažemi, kdy jsou prsty na míči přirozeně roztaženy, palce jsou šikmo v opozici a lokty jsou u těla. Pohyb vychází z pokrčených paží od úrovně prsou, kdy svižným propnutím paží vytrčíme míč vpřed. Současně s vytrčením paží je nezbytný krok dolní končetiny ve směru hodů. Po odehrání míče se ruce i zápěstí vytáčí ven. Stejně jako u střelby jsou poslední prsty v kontaktu s míčem a tím dodají míči zpětnou rotaci, která zajistí rovnější dráhu letu. Přihrávka obouřuč nad hlavou má stejný postup s tím rozdílem, že míč není v držení u prsou ale nad hlavou.

Přihrávka jednoruč trčením má téměř totožná pravidla provedení, nicméně hráč přihrávající například pravou rukou stojí ke spoluhráči levým bokem (snímek 1) a v momentě odhodu míče pravou rukou jde současně pravá noha vpřed (snímek 2). Přihrávka je vždy směřována do úrovně prsou spoluhráče.

*Snímek 1*



*Snímek 2*



*(zdroj: vlastní zpracování)*

U přihrávek o zem jsou stejné pokyny pro správnou techniku jako u předchozích typů. Pozornost klademe na místo odrazu míče od země, kdy by měl být míč od podlahy odražen přibližně ve 2/3 mezi přihrávajícími hráči. Přihrávka by měla směřovat stejně jako výše nejméně do výše pasu přijímajícího hráče (Přípravy TV, Sportovní hry Basketbal, 2015).

Nejčastější chyby u přihrávek:

- nepropínání loktů
- nesklápění zápěstí
- přihrávka jednoruč bez opory druhé ruky
- chytání přihrávky jednou rukou
- přihrávka bez vykročení nohy
- vysoké těžiště
- přihrávka nad hlavu nebo nízko pod pas
- nestabilní postoj

### 8.3 Uvolňování hráče bez míče

Pro správnou techniku této činnosti je důležité správně vyhodnotit vztah mezi hráčem bez míče a hráčem s míčem a brát ohled na postavení soupeře a spoluhráčů. Než se hráč pustí do uvolňování, musí vidět, případně předpovídat činnost přihrávajícího hráče. (Velenský, 1999). Aby byl hráč správně uvolněn, musí využít fyzické kondice ke změně rychlosti pohybu. Útočící hráč volně běží a musí navázat kontakt se soupeřem. V tomto okamžiku, kdy už dál nemůže v pohybu volně pokračovat je nucen změnit směr a rychlost pohybu.



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Pokud hráč využije k uvolnění clonu, je nutné sledovat pohyb obránce a případně ho klamavým pohybem zmást. Po uvolnění by se měl hráč soustředit prvotně na správné chycení míče oběma rukama, až dále na následující činnost. (Janík, Pětivlas, Funková, 2005)

Nejčastější chyby při uvolňování hráče bez míče:

- změna rychlosti není znatelná
- předvídatelná změna pohybu
- nedojde k navázání kontaktu s obráncem
- postoj útočníka vzhledem k postavení obránců



## 8.4 Uvolňování hráče s míčem v pohybu

Předpoklad pro správné uvolnění, je zahájení úniku s míčem z místa, nebo s míčem v pohybu. Tato činnost jednotlivce se skládá ze čtyř základních částí: základy uvolňování s míčem v pohybu (základy driblingu), zahajování úniku, změny směru a rychlosti a ukončování driblingu. Níže budou zpracovány jednotlivě tyto na sobě závislé okruhy.

### 8.4.1 Základy driblinku

Driblinku může být jednoúderový nebo víceúderový. Driblink musí být proveden v souladu s pravidly, která omezují jeho výšku. Při driblinku nesmí směřovat oči útočníka na míč, musí sledovat situaci před ním případně pohyby obránce. Útočník s míčem musí brát ohled na postavení obránce a vyhodnotit situaci podle kontaktu s obráncem. Během driblingu si může hráč ruce libovolně měnit, ale nesmí využít obě ruce současně. Uvolnění hráč dosáhne změnou směru rychlosti a pohybu a současně s tím přehozením míče. Pro správné uvolnění je nutné dbát na driblink oběma pažemi. Správné provedení si vyžaduje nízký postoj, údery míčem co nejdál od soupeře a ochrana míče volnou paží nebo trupem natočením směrem k míči. Základní požadavky je nižší a širší postoj na pokrčených nohou, váha těla je spíše na přední noze, opačná noha než je driblující paže je vpředu, oči nesměřují na míč. Při driblingu je míč k zemi stlačován předloktím a zápěstím. Prsty driblující ruky jsou přirozeně roztaženy na míči. Čím větším impulsem je míč vypuštěn z dlaně, tím bude rychlejší jeho odraz a také bude mít hráč lepší kontrolu nad míčem (Velenský, 2008).

Nejčastější chyby při driblingu:

- oči směřují na míč
- vysoký dribling
- malá intenzita úderu
- nekrytí míče ramenem



(zdroj: vlastní zpracování)

### 8.4.2 Zahajování úniku



Jde o první fázi zahajování driblingu, nebo pohybu s míčem. Tato činnost nastává pouze po: obdržení přihrávce, chycení odraženého míče od koše nebo po zisku míče od soupeře. Technicky správné provedení je prvotně ovlivněno postojem útočníka čelem ke koši. Dobrý postoj (anglicky „good stance“) by měl zahrnovat trojnásobné nebezpečí (střelba, přihrávka, únik) nebo dvojnásobné nebezpečí bez možnosti střelby. Důležité je, aby byl postoj stabilní, mírný podřep, chodidla minimálně na šíři ramen a váha těla je spíše na špičkách. Trup je v mírném předklonu a hlavu nahoru – sleduje situaci a soupeře. Míč je držen pevně oběma rukama, lokty jsou rozevřeny a poloha míče je u boku (Velenský, 2008).

Nejčastější chyby při zahájení úniku:

- dribling ihned po obdržení míče
- úder na místě
- vysoké těžiště
- špatný postoj
- zahájení úniku výkrokem

### 8.4.3 Změna směru a rychlosti

Při těsné obraně obránce je hráč nucen provést výraznou změnu, aby se uvolnil, případně zaměstnal obránce. Rychlé změny rychlosti docílíme snížením těžiště dolů a následně náklonem trupu, ramen a hlavy do směru pohybu. Při snížení je hráč nucen zvýšit frekvenci driblingu (snížit jeho výšku) a zvýšit frekvenci kroků. Útočník může střídat zrychlení se zpomalením. Změnu směru může hráč provést přehozením míč před tělem, za tělem, pod nohou, nebo obrátkou.

*Přehození před tělem:* plynulost pohybu nastane v případě snížení těžiště a náklonem trupu, ramen a hlavy vpřed. Přehození spočívá v úderu míče před stejnostranným chodidlem, jako je driblující ruka, šikmo vzad ve směru do druhé ruky. Ruka, ze které je míč „vypouštěn“ je velice nízko. Druhá ruka, očekávající míč je natočena dlaní k míči a očekává ho v úrovni kolene. Těžiště se průběhu změny nezvedá a na pohyb hráč navazuje výkrokem stejné nohy, jako byla přehazující ruka, vpřed do druhého směru.



(zdroj: vlastní zpracování)



*Přehození za tělem:* pohyb spočívá ve vykročení stejnostranné nohy šikmo vpřed, snížení těžiště a přenesení těžiště na vykračující nohu. Při této činnosti je důležité posazení dlaně na míči, kdy je současně s prsty vpřed a šikmo vně, čímž se dostane za trup. Jednoúderový dribling zahájí vnější otočení předloktí i zápěstí a současným pohybem driblující paže za hýždě a vpřed. V momentě úderu míč o zem vykračuje druhá noha a útočník navazuje pohybem na druhou stranu.



*(zdroj: vlastní zpracování)*

*Změna směru obrátkou:* v tomto případě je nutné, aby hráč navázal kontakt s obráncem. Správné provedení obrátky při driblingu pravou rukou je tehdy, pokud útočník má snížené těžiště, vykročí levou nohou před opačnou nohu obránce, chodidlo je dovnitř a váhu těla přenesou na levou nohu stejně s driblingem (snímek 1). Po driblingu je možné, aby se míče ujala druhá ruka, ale není to pravidlem. V momentě dokročení levé nohy je obrátka zahájena. Obrátka je provedena ve směru vzad (od soupeře) tak, aby zakročením levé nohy před soupeřem mohl vykročit pravou nohou vpřed (snímek 3). Těžiště se nesmí zvednout a rychlost provedení obrátky závisí na pohybu hlavy.

*Snímek 1*



*Snímek 2*



*Snímek 3*



*(zdroj: vlastní zpracování)*

*Prohození míče pod nohou:* tento typ změny směru je pomalejší a nejtěžší. V ideálním případě by měl hráč driblující pravou nohou vykročit levou nohou mezi soupeřova chodidla, mít nízké těžiště a levá noha by měla být mírně pokrčená (snímek 1). Míč projde pod nohou úderem zprava do leva, kde levá ruka míč očekává a hráč pokračuje v pohybu vykročení pravé nohy (snímek 2) kolem obránce (Velenský, 2008).

*Snímek 1*



*Snímek 2*



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Nejčastější chyby při změně směru a rychlosti pohybu:

pomalé provedení změny směru pohybu  
změna směru od koše

vysoké těžiště těla při změně  
nevhodné použití způsobu přehození

#### **8.4.4 Ukončování driblingu**

Ukončení driblingu je závislé na přechozích fázích. Je třeba chápat ukončení této činnosti jako přípravné období pro činnost následující, kdy útočník dribling ukončí zastavením a může na něj navázat střelbu. Tato fáze je omezena pravidly (o krocích). Jsou dva typy ukončení, a to současným dopadem na obě nohy a dopadem levá - pravá (nebo opačně). V obou způsobech je kladen důraz na snížené těžiště a váha těla je na obou nohách.

Nejčastější chyby při ukončování driblingu:

- vysoké těžiště
- špatné načasování ukončení
- špatně zvolený způsob zastavení
- chyby z přecházejících fází



## Uvolňování hráče s míčem na místě

Jedná se o pohyb, který umožňuje hráči vhodný postoj pro následující činnost, tj. přihrávka, střelba nebo únik. Hráč se zastavuje krokem, nebo skokem do „trojnásobně nebezpečného postoje“ a při těsné obraně, kdy hráč nemůže driblovat, následuje uvolňování pomocí obrátek, tzv. pivotování. Při pivotování je důležité zvolit si jednu stojnou nohu, okolo které se hráč otočí a pohybuje. Postoj musí být pevný, nižší a stabilní. Nohy jsou mírně v podřepu a dostatečně rozkročené, aby umožňovaly lepší stabilitu. Hráč drží míč pevně v rukách v úrovni prsou (snímek 1). Prsty jsou na míči roztaženy a lokty jsou „ostré“ v upažení, což umožňuje bezpečné krytí míče (snímek 2).

*Snímek 1*



*Snímek 2*



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Nejčastější chyby při uvolňování hráče s míčem po driblinku:

- vysoký/nízký postoj
- váha těla na patách
- lokty jsou u těla
- míč nad hlavou nebo pod úroveň pasu
- kroky při pivotování jsou příliš krátké
- pivotování v jednom směru

## Doskakování

Při doskoku jsou využívány hráčovi fyzické schopnosti a taktické myšlení. Přesně daný postoj u této činnosti není, jelikož výskoku pro míč předchází uvolňování před obráncem, jehož úkolem je obranné doskakování a s tím související zadržení útočníka za zády. Tudíž je nutné brát ohled na postavení obránce a vzdálenost od koše. Těsně před výskokem by měli být nohy v mírném podřepu, nízké těžiště a stabilní rovnováha.



(zdroj: vlastní zpracování)

Paže by měli být v takové pozici, aby v momentě výskoku vyšvihnutím do vzpažení pomohli tělu k dobrému výskoku a mohli uchopit míč, případně ho odpíchnout ke spoluhráčům. Výskok by měl být energický, dostatečně vysoký a prováděný z přední části chodidel. Po získání míče musí hráč míč držet v rukách pevně a v případě podkošových hráčů využívat pivotování. Pro úspěšný doskok je zapotřebí fyzických dispozic, správné předvídání, kam se míč odrazí a správné načasování.

Nejčastější chyby u doskakování:

- načasování
- nízký výskok
- špatná pozice pro doskok
- špatné těžiště
- výskok z celých chodidel
- pasivita
- nevyužívání obou paží, ale pouze odpíchnutí jednou rukou



(zdroj: vlastní zpracování)



## Clonění

Clony patří mezi činnosti jednotlivce, které by se měli rozvíjet až v průběhu nácviku herních kombinací. Nutno podotknout, že není vhodné tuto činnost učit školní začátečníky, jelikož je velké riziko zranění. Clonu provádí hráč bez míče tak, že se spoluhráčově obránci snaží povoleně zabránit v pohybu a tím spoluhráči umožní prostor pro uvolnění a následný útok. Clonící hráč zaujme stabilní postoj s nízkým těžištěm čelem k boku cloněného hráče. Nohy musí být v podřepu, stoj rozkročný (více než šíře ramen), váha těla je spíše na přední části chodidel a paže jsou překříženy na hrudi nebo jsou spojeny v oblasti třísel (snímek 1). Clonící musí mít pevný postoj, protože základem clony, je kontakt, mnohdy tvrdý, s obráncem. V momentě kontaktu nesmí clonící hráč nijak hnout tělem nebo pažemi vpřed proti hráči, jinak je to vyhodnoceno jako útočný foul.

*Snímek 1*



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Po cloně hráč provádí obrátku neboli zakročení, převážně na noze bližší ke koši, čímž obránci udrží za zády a vytvoří si prostor pro přijetí přihrávky (snímek 2). Spolupráci, kdy zacloněný hráč s míčem po cloně nahrává clonícímu hráči, se říká „pick and roll“.

## Snímek 2



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Nejčastější chyby u clon:

- nestabilní postoj
- mírné rozkročení nohou
- nezakročení hráče při obrátce
- vyhýbání se kontaktu s obráncem
- nevyčkání na kontakt
- paže jsou pokrčeny předpažení místo na prsou

## 9 Závěr

Hlavním cíle bakalářské práce bylo zpracování sborníku, jako metodického materiálu. V teoretické části byla popsána základní charakteristika basketbalu. Následně byla jako první přiblížena historie basketbalu, a to jak v českých zemích, tak v zahraničí. Ve zjednodušené a srozumitelné formě byla zpracována basketbalová pravidla, organizace a zmíněny byly české i zahraniční soutěže. Jako samostatná kapitola je do práce zařazen i basketbal v hodinách tělesné výchovy a případné problémy ve výuce basketbalu. Na základě vlastních zkušeností a odborné literatury byla podrobněji vypracována nejpodstatnější část mojí bakalářské práce, útočné činnosti jednotlivce. Podrobné sepsání teoretické části značně usnadnilo práci při sestavení části praktické.

Praktická část byla založená na vytvoření ankety určené pro učitele na druhém stupni základních škol, zabývající se stylem výuky, znalostmi ohledně basketbalu a případným zájmem o příručku s útočnými činnosti jednotlivce. Zpětná vazba od pedagogů činila 20 vyplněných anket. Výsledky a interpretace anketního šetření byly doplněny o grafické zpracování, z důvodu lepší přehlednosti. Vyhodnocení anketního šetření, potvrdilo předpokládanou hypotézu související se značným zájmem vypracování příručky. Zpracovaný sborník, bude určen pedagogům nebo trenérům, jako metodický materiál.

Důležitou součástí sborníku kromě popisu techniky provedení jsou fotografie, které představují správné provedení veškerých útočných činností jednotlivce. Každá útočná činnost je doplněna o vymezení nejčastějších chyb. Tento metodický materiál je zpracován konkrétně v práci, ale také k ní bude přiložen, jako samostatný soubor.

Veškeré cíle, které byly před vypracováním práce stanoveny, byly rozpracovány a splněny v praktické části. Věřím, že zpracovaná příručka se dostane nejen k učitelům, jež o ní měli zájem, ale i mezi širší veřejnost a bude jim sloužit jako podporný zdroj potřebných informací při výuce.

## 10 Seznam použité literatury

14 nejpopulárnějších sportů na světě. [online]. 18. 12. 2016. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <http://sportrevue.isport.blesk.cz/14-nejpopularnejsich-sportu-na-svete-ledni-hokej-mezii-nimi-nehledejte#part=1>

ADAMUS, Milan. Aplikace problémového vyučování při nácviku basketbalu ve školní tělesné výchově, Olomouc: Univerzita Palackého, 1997.

Basket do škol: O projektu. [online]. 2011. [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <http://www.basketdoskol.cz/o-projektu.html>

Basketball Nymburk, Muži – A tým. [online]. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <http://www.basket-nymburk.cz/soupiska/a-tym/>

BK Havířov. 5. ročník Havířovské olympiády „Basket pro radost“. [online]. [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <http://www.bkhavirov.cz/clanek/165937/5-rocnik-havirovske-olympiady-basket-pro-radost/>

Czech basketball federation. Pravidla basketbalu 2014. [online]. [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <http://www.cbf.cz/administrativa/pravidla-basketbalu.html>

ČABR. O české asociaci basketbalových rozhodčích. [online]. 2010. [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://cabr.cbf.cz/o-cabr.html>

DISMAN, Miroslav. Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0139-7.

DOBRÝ, Lubomír, VELENSKÝ, Emil. Košíková: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980.

DOBRÝ, Lubomír, VELENSKÝ, Emil. Košíková: historie a teorie basketbalu. 1. vyd. Praha: SPN, 1980.

Historie basketbalu. Vznik basketbalu. [online]. 8. 3. 2007. [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <http://www.basketballworld.estranky.cz/clanky/basketbal/historie-basketbalu.html>

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.

iDnes.cz/Sport: To je basketbal, ukážou školákům Welsch s Elhotovou. A školáci jim. [online]. 4. 3. 2016 [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: [http://sport.idnes.cz/to-je-basketbal-soutez-0b0-/basket.aspx?c=A160304\\_133950\\_sport-basket\\_ten](http://sport.idnes.cz/to-je-basketbal-soutez-0b0-/basket.aspx?c=A160304_133950_sport-basket_ten)

JANÍK, Zdeněk, PĚTIVLAS, Tomáš, FUNKOVÁ, Veronika. Nácvik činností jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně Fakulta sportovních studií, 2005. ISBN 80-210

KOLÁŘ, Petr, PETERA, Pavel. NBA: Historie a současnost. České 1. vyd. Praha: JAN VAŠUT, 1998. ISBN 80-7236-067-1.

KÖSSL, Jiří, KRÁTKÝ, František, MAREK, Jaroslav. *Dějiny tělesné výchovy*. Díl 2. Od roku 1848 do současnosti. Praha: Olympia, 1986.

LEGRAND, Lucien, RAT, Michel. Basketbal. 1. vyd. Bratislava: Mladé Letá, s.r.o., 2002. ISBN 80-06-01161-3.

MAREK, Pavel. Útočné herní systémy v basketbalu. Brno, 2010. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra sportovních her, 2011-01-20.

MAŘÍKOVÁ, Hana, PETRUSEK, Miloslav, VODÁKOVÁ, Alena. Velký sociologický slovník: I. svazek, A-O. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-164-1.

MŠMT (2013). Upravený Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání platný od 1. 9. 2013. [online]. 20. 2. 2013. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/upravenyramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

MUŽÍK, Vladislav, VLČEK, Petr et al. (2010). Škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD.

NYKODÝM, Jiří a kol. Teorie a didaktika sportovních her. 1. vyd. Brno. Masarykova univerzita: FSpS MU, 2006. ISBN 80-210-4042-4.

PRŮCHA, Jan. Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru. 4., aktualizované vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0872-3.

Přípravy TV. Sportovní hry basket. [online]. [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <http://pripravytv.cz/metodicke-listy/>

REHÁK, Miroslav. Basketbal: útok – obrana. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1979. ISBN 77-042-79-11-4

ŠTEKR, Vlastimil. Historie školní tělesné výchovy. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-966-2

TÁBORSKÝ, František. Sportovní hry: Základní pravidla, organizace, historie. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0875-2.

VELENSKÝ, Michael. Basketbal: herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-834-2.

VELENSKÝ, Michael, BARTOŠOVÁ, Světlana. K některým problémům vyučování basketbalu na 2. stupni základních škol. Tělesná výchova mládeže, 1988, 55, č. 3.

VELENSKÝ, Michael. Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1480-9.

VYKLIČKÝ, Robert, BALOUN, Jan. Změny pravidel basketbalu 2012 (platné od 1. října 2012). [online]. 2012. [cit. 2017-4-15]. Dostupné z: <http://cabr.cbf.cz/files/100Mzc.pdf>

ŽBL, ZVVZ USK Praha. [online]. [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: [http://www.zenskybasket.cz/souteze2/druzstvo\\_6820\\_faze\\_4283.html](http://www.zenskybasket.cz/souteze2/druzstvo_6820_faze_4283.html)

### **Zdroje obrázků:**

iDnes.cz/Sport: Jiří Welsch a Kateřina Elhotová jsou tvářemi akce To je basketbal! [online]. 4. 3. 2016 [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: [http://1gr.cz/fotky/idnes/16/031/cl6/TEN61b36c\\_DSC07277.jpg](http://1gr.cz/fotky/idnes/16/031/cl6/TEN61b36c_DSC07277.jpg)

Basketbal: Změny pravidel od roku 2010. [online]. [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/68/03.html>

Wikipedia: James Naismith. [online]. [cit. 2017-20-03]. Dostupné z: [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4a/Dr.\\_James\\_Naismith.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4a/Dr._James_Naismith.jpg)

Česká asociace minibasketbalu. [online]. [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <http://www.basketdoskol.cz/home.html>

## **11 Seznam příloh**

Příloha A: Seznam základních škol

Příloha B: Anketa

Příloha C: Sborník útočných herních činností jednotlivce v basketbale

## **Příloha A: Seznam základních škol**

ZŠ T. G. M. Poděbrady

ZŠ Václava Havla Poděbrady

ZŠ Komenského Nymburk

ZŠ Tyršova Nymburk

ZŠ Juventa Milovice

ZŠ T. G. M. Milovice

ZŠ Rožďalovice

ZŠ Velký Osek

ZŠ Rakovského Praha

ZŠ sv. Voršily Praha



## **Příloha B: Anketa**

Vážený pane učiteli/ paní učitelko,

dovoluji si Vás touto cestou požádat o vyplnění ankety k bakalářské práci. Jsem studentkou pedagogické fakulty na Technické univerzitě v Liberci, kde studuji dvojkombinaci tělesná výchova se zaměřením na vzdělání a geografie se zaměřením na vzdělání. Cílem mojí bakalářské práce je zpracování správného provedení útočných herních činností jednotlivce v basketbale a jejich využití na II. stupni základní školy. K vypracování práce a následně sborníku pro učitele potřebuji získat informace od učitelů tělesné výchovy na základních školách, do jaké míry znají a ovládají správné provedení daných ÚHČJ.

Vyplnění ankety není časově náročné, zabere přibližně 5 minut. Prosím Vás o vyplnění podle vašich zkušeností z hodin TV.

Předem děkuji za Váš čas věnovaný vyplnění a spolupráci.

Romana Urbanová ([romana.urbanova@seznam.cz](mailto:romana.urbanova@seznam.cz))

- 1)     A) Muž  
       B) Žena

2) Kolik hodin týdně vyučujete tělesnou výchovu?

- A) 2  
B) 4  
C) 6  
D) 8  
E) jiné \_\_\_\_\_

3) Které sportovní hry nejčastěji vyučujete ve svých hodinách tělesné výchovy?

- A) fotbal  
B) florbal  
C) volejbal  
D) basketbal  
E) vybíjená  
F) jiné \_\_\_\_\_

- 4) Kolik hodin je zaměřeno na výuku basketbalu během školního roku?
- A) 1 - 4
  - B) 5 - 10
  - C) 11 - 15
  - D) jiné \_\_\_\_\_
- 5) Praktikujete ve svých hodinách alespoň 1 hodinu zaměřenou pouze na herní činnosti jednotlivce v basketbale?
- A) Ano
  - B) Ne
- 6) Kterým herním činnostem jednotlivce v basketbale věnujete více pozornosti?
- A) útočné
  - B) obranné
- 7) Jaké jsou Vaše znalosti útočných herních činností jednotlivce?
- A) pouze z hodin na VŠ
  - B) věnoval/a jsem se basketbalu
  - C) z literatury
  - D) elektronické zdroje (internet, multimediální učebnice, atd.)
- 8) Věděl/a byste správné provedení všech útočných herních činností jednotlivce?
- A) Ano
  - B) Ne
- 9) Které z uvedených útočných herních činností jednotlivce věnujete nejvíce pozornosti při nácviku?
- A) střelba (z místa)
  - B) střelba z pohybu - dvojtakt
  - C) přihrávka
  - D) uvolnění hráče s míčem
  - F) jiné \_\_\_\_\_

10) Měl/a byste zájem o metodický materiál zabývající se správným provedením útočných herních činností jednotlivce v basketbale?

A) Ano

B) Ne

11) Pokud jste na otázku č. 10 odpověděli ANO, tak v jaké formě by Vám metodický materiál vyhovovala více?

A) Elektronická (pdf)

B) Tištěná

# Sborník útočných herních činností jednotlivce v basketbale

V Liberci 20. 4. 2017

Romana Urbanová

## Obsah

Úvod .....	3
1 Střelba .....	4
1.1 Střelba z místa .....	4
1.2 Střelba z pohybu - dvojtakt.....	6
2 Přihrávka .....	8
3 Uvolňování hráče bez míče.....	9
4 Uvolňování hráče s míčem v pohybu.....	10
4.1 Základy driblinku .....	10
4.2 Zahajování úniku .....	11
4.3 Změna směru a rychlosti.....	12
4.4 Ukončování driblingu .....	15
5 Uvolňování hráče s míčem na místě .....	16
6 Doskakování .....	17
7 Clonění.....	18
8 Seznam použité literatury.....	19

## Úvod

Tento sborník byl vytvořen jako podpůrný metodický materiál, který by měl pomoci učitelům na základních školách, nebo začínajícím trenérům. Ve sborníku je obsažen podrobný popis správného provedení všech útočných herních činností jednotlivce v basketbale.

Každá činnost je doplněna o fotodokumentaci pohybu se správným provedením. Dále jsou vypsány nejčastější chyby, se kterými se u těchto činností setkáváme a kterým se vyvarovat.

# 1 Střelba

Popis střelby bude zaměřen především na střelbu jednoruč z místa, jakožto základ i pro střelbu z výskoku odrazem. Odraz může být z obou nohou nebo z jedné, tzv. dvojtakt. Postoj u střelby je čistě individuální záležitost hráče, ale měl by hráči umožňovat provádět střelbu se správnou technikou a zároveň by postoj měl být hráči pohodlný a přirozený.

## 1.1 Střelba z místa

### *Fáze 1:*

U správného postoje je nezbytná stabilita. To znamená, že nohy by měly být nejméně na šíři ramen od sebe, těžiště v mírném či hlubším podřepu, chodidla směřují kolmo ke koši, přičemž noha odpovídající střelecké paži by měla být mírně vpředu (nejlépe o půl stopy), což umožňuje lepší stabilitu. (Dobrá, L., Velenský, E., 1980)

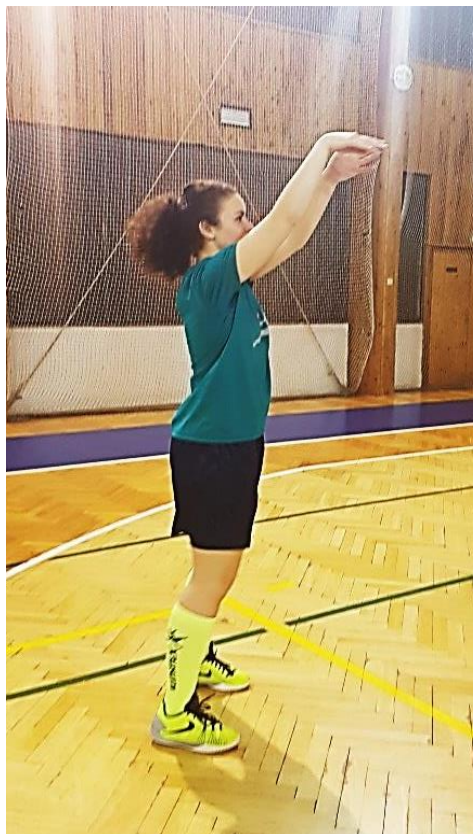
Míč je hráčem držen pouze v prstech a na mozolech. Dlaň střílející ruky je pod míčem, loket je přirozeně směřován dolů v ose. Druhá ruka, nestřílející, slouží jak opora pro míč ve střílející ruce. Míč přidržuje ze strany a prsty směřují vzhůru. Prsty obou paží by měly být dostatečně roztažené. Kolena jsou mírně pokrčena, hlava vzhůru, míč je umístěn v úrovni hlavy tak, aby obě oči viděly na koš.



*(zdroj: vlastní zpracování)*

### ***Fáze 2:***

Celý pohyb vychází z pokrčených dolních končetin a musí být plynulý. Tělo směřuje vzhůru, propnutí kolen zároveň přechází do trupu a následně do propnutí paže v lokti a následující energetické sklopení zápěstí. Při propínání střelecké paže se oporná ruka vzdaluje od míče a zůstává volně. Poslední kontakt s míčem mají prsty, které udělí míči mírnou zpětnou rotaci. Po střelbě zůstává paže krátkou chvíli propnuta v lokti ve vzpažení a taktéž zápěstí střelecké paže je sklopené (Velenský, 2008).



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Mezi nejčastější chyby u střelby z místa patří:

- nesklopení zápěstí v poslední fázi střelby
- prsty na míči jsou u sebe
- loket mimo osu
- chodidla jsou blízko u sebe
- oporná ruka není ze strany, ale zepředu míče
- těžiště je vysoko
- natažené nohy
- opačná noha vpředu
- chybný postoj a poloha paží po odhodu
- nestabilní postoj



## 1.2 Střelba z pohybu - dvojtakt

U dvojtaktu, střelby po odrazu z jedné nohy, je popis techniky složitý. Běžný způsob střelby – jednoruč spodem, jednoruč vrchem a přes hlavu.

Hráč chytá po úderu driblinku míč do obou rukou (viz. snímek 1 a 2).

*Snímek 1*



*Snímek 2*



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Pokud děláme dvojtakt z pravé strany, tak po prvním delším kroku dopadne hráč na pravou nohu (snímek 3). Následuje druhý a kratší krok, po němž dopadne na levou nohu a v návaznosti na něm přijde odraz a pravé koleno je energicky vyšvihnuto nahoru (snímek 4).

*Snímek 3*



*Snímek 4*



*(zdroj: vlastní zpracování)*

S vytrčením kolene je také vytrčena ruka s míčem, která směřuje na pravý horní čtverec desky (snímek 5).

Stejně jako u střelby z místa v nejvyšším bodě ruka vypouští míč a důležitá je stejně tak práce zápěstí v poslední fázi (Přípravy TV, Sportovní hry basket, 2015)



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Nejčastější chyby u střelby po odrazu z jedné nohy – u dvojtaktu:

- oči sledují míč
- kroky nejdou ve směru koše
- první krok je krátký
- míč není pevně uchopen
- druhý krok je rychlý a rozhodí pohyb
- koleno při výskoku směřuje dopředu



## 2 Přihrávka

K základním prvkům správné techniky přihrávek patří především poloha a pohyb paží, držení míče postoj a pohyb dolních končetin. V této části bude popsána správná technika přihrávek obouřuč a jednoruč, jak nad hlavou tak trčením.

V případě přihrávky obouřuč trčením je důležité dbát na pokrčené nohy a postavení chodidel alespoň na šíři ramen. Míč je uchopen pevně pažemi, kdy jsou prsty na míči přirozeně roztaženy, palce jsou šikmo v opozici a lokty jsou u těla. Pohyb vychází z pokrčených paží od úrovně prsou, kdy svižným propnutím paží vytrčíme míč vpřed. Současně s vytrčením paží je nezbytný krok dolní končetiny ve směru hodu. Po odehrání míče se ruce i zápěstí vytáčí ven. Stejně jako u střelby jsou poslední prsty v kontaktu s míčem a tím dodají míči zpětnou rotaci, která zajistí rovnější dráhu letu. Přihrávka obouřuč nad hlavou má stejný postup s tím rozdílem, že míč není v držení u prsou ale nad hlavou.

Přihrávka jednoruč trčením má téměř totožná pravidla provedení, nicméně hráč přihrávající například pravou rukou stojí ke spoluhráči levým bokem (snímek 1) a v momentě odhodu míče pravou rukou jde současně pravá noha vpřed (snímek 2). Přihrávka je vždy směřována do úrovně prsou spoluhráče.

*Snímek 1*



*Snímek 2*



*(zdroj: vlastní zpracování)*

U přihrávek o zem jsou stejné pokyny pro správnou techniku jako u předchozích typů. Pozornost klademe na místo odrazu míče od země, kdy by měl být míč od podlahy odražen přibližně ve 2/3 mezi přihrávajícími hráči. Přihrávka by měla směřovat stejně jako výše nejméně do výše pasu přijímajícího hráče (Přípravy TV, Sportovní hry Basketbal, 2015).

Nejčastější chyby u přihrávek:

- nepropínání loktů
- nesklápění zápěstí
- přihrávka jednoruč bez opory druhé ruky
- chytání přihrávky jednou rukou
- přihrávka bez vykročení nohy
- vysoké těžiště
- přihrávka nad hlavu nebo nízko pod pas
- nestabilní postoj

### 3 Uvolňování hráče bez míče

Pro správnou techniku této činnosti je důležité správně vyhodnotit vztah mezi hráčem bez míče a hráčem s míčem a brát ohled na postavení soupeře a spoluhráčů. Než se hráč pustí do uvolňování, musí vidět, případně předpovídat činnost přihrávajícího hráče. (Velenský, 1999). Aby byl hráč správně uvolněn, musí využít fyzické kondice ke změně rychlosti pohybu. Útočící hráč volně běží a musí navázat kontakt se soupeřem. V tomto okamžiku, kdy už dál nemůže v pohybu volně pokračovat je nucen změnit směr a rychlost pohybu.



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Pokud hráč využije k uvolnění clonu, je nutné sledovat pohyb obránce a případně ho klamavým pohybem zmást. Po uvolnění by se měl hráč soustředit prvotně na správné chycení míče oběma rukama, až dále na následující činnost. (Janík, Pětivlas, Funková, 2005)

Nejčastější chyby při uvolňování hráče bez míče:

- změna rychlosti není znatelná
- předvídatelná změna pohybu
- nedojde k navázání kontaktu s obráncem
- postoj útočníka vzhledem k postavení obránců

## 4 Uvolňování hráče s míčem v pohybu

Předpoklad pro správné uvolnění, je zahájení úniku s míčem z místa, nebo s míčem v pohybu. Tato činnost jednotlivce se skládá ze čtyř základních částí: základy uvolňování s míčem v pohybu (základy driblingu), zahajování úniku, změny směru a rychlosti a ukončování driblingu. Níže budou zpracovány jednotlivě tyto na sobě závislé okruhy.

### 4.1 Základy driblinku

Driblinku může být jednoúderový nebo víceúderový. Driblink musí být proveden v souladu s pravidly, která omezují jeho výšku. Při driblinku nesmí směřovat oči útočníka na míč, musí sledovat situaci před ním případně pohyby obránce. Útočník s míčem musí brát ohled na postavení obránce a vyhodnotit situaci podle kontaktu s obráncem.

Během driblingu si může hráč ruce libovolně měnit, ale nesmí využít obě ruce současně. Uvolnění hráč dosáhne změnou směru rychlosti a pohybu a současně s tím přehozením míče. Pro správné uvolnění je nutné dbát na driblink oběma pažemi. Správné provedení si vyžaduje nízký postoj, údery míčem co nejdál od soupeře a ochrana míče volnou paží nebo trupem natočením směrem k míči. Základní požadavky je nižší a širší





postoj na pokrčených nohou, váha těla je spíše na přední noze, opačná noha než je driblující paže je vpředu, oči nesměřují na míč. Při driblingu je míč k zemi stlačován předloktím a zápěstím. Prsty driblující ruky jsou přirozeně roztaženy na míči. Čím větším impulsem je míč vypuštěn z dlaně, tím bude rychlejší jeho odraz a také bude mít hráč lepší kontrolu nad míčem (Velenský, 2008).



Nejčastější chyby při driblingu:

- oči směřují na míč
- vysoký dribling
- malá intenzita úderu
- nekrytí míče ramenem

*(zdroj: vlastní zpracování)*

## 4.2 Zahajování úniku

Jde o první fázi zahajování driblingu, nebo pohybu s míčem. Tato činnost nastává pouze po: obdržené přihrávce, chycení odraženého míče od koše nebo po zisku míče od soupeře. Technicky správné provedení je prvotně ovlivněno postojem útočníka čelem ke koši. Dobrý postoj (anglicky „good stance“) by měl zahrnovat trojnásobné nebezpečí (střelba, přihrávka, únik) nebo dvojnásobné nebezpečí bez možnosti střelby. Důležité je, aby byl postoj stabilní, mírný podřep, chodidla minimálně na šíři ramen a váha těla je spíše na špičkách. Trup je v mírném předklonu a hlavu nahoru – sleduje situaci a soupeře. Míč je držen pevně oběma rukama, lokty jsou rozevřeny a poloha míče je u boku (Velenský, 2008).

Nejčastější chyby při zahájení úniku:

- dribling ihned po obdržení míče
- úder na místě
- vysoké těžiště
- špatný postoj
- zahájení úniku výkrokem

### 4.3 Změna směru a rychlosti

Při těsné obraně obránce je hráč nucen provést výraznou změny, aby se uvolnil, případně zaměstnal obránce. Rychlé změny rychlosti docílíme snížením těžiště dolů a následně náklonem trupu, ramen a hlavy do směru pohybu. Při snížení je hráč nucen zvýšit frekvenci driblingu (snížit jeho výšku) a zvýšit frekvenci kroků. Útočník může střídat zrychlení se zpomalením. Změnu směru může hráč provést přehozením míč před tělem, za tělem, pod nohou, nebo obrátkou.

*Přehození před tělem:* plynulost pohybu nastane v případě snížením těžiště a náklonem trupu, ramen a hlavy vpřed. Přehození spočívá v úderu míče před stejnostranným chodidlem, jako je driblující ruka, šikmo vzad ve směru do druhé ruky. Ruka, ze které je míč „vypouštěn“ je velice nízko. Druhá ruka, očekávající míč je natočena dlaní k míči a očekává ho v úrovni kolene. Těžiště se průběhu změny nezvedá a na pohyb hráč navazuje výkrokem stejné nohy, jako byla přehazující ruka, vpřed do druhého směru.



(zdroj: vlastní zpracování)



*Přehození za tělem:* pohyb spočívá ve vykročení stejnostranné nohy šikmo vpřed, snížení těžiště a přenesení těžiště na vykračující nohu. Při této činnosti je důležité posazení dlaně na míči, kdy je současně s prsty vpřed a šikmo vně, čímž se dostane za trup. Jednoúderový dribling zahájí vnější otočení předloktí i zápěstí a současným pohybem driblující paže za hýždě a vpřed. V momentě úderu míč o zem vykračuje druhá noha a útočník navazuje pohybem na druhou stranu.



*(zdroj: vlastní zpracování)*



*Změna směru obrátkou:* v tomto případě je nutné, aby hráč navázal kontakt s obráncem. Správné provedení obrátky při driblingu pravou rukou je tehdy, pokud útočník má snížené těžiště, vykročí levou nohou před opačnou nohu obránce, chodidlo je dovnitř a váhu těla přenesse na levou nohu stejně s driblingem (snímek 1). Po driblingu je možné, aby se míče ujala druhá ruka, ale není to pravidlem. V momentě dokročení levé nohy je obrátka zahájena. Obrátka je provedena ve směru vzad (od soupeře) tak, aby zakročením levé nohy před soupeřem mohl vykročit pravou nohou vpřed (snímek 3). Těžiště se nesmí zvednout a rychlost provedení obrátky závisí na pohybu hlavy.

*Snímek 1*



*Snímek 2*



*Snímek 3*



*(zdroj: vlastní zpracování)*

*Prohození míče pod nohou:* tento typ změny směru je pomalejší a nejtěžší. V ideálním případě by měl hráč driblující pravou nohou vykročit levou nohou mezi soupeřova chodidla, mít nízké těžiště a levá noha by měla být mírně pokrčená (snímek 1). Míč projde pod nohou úderem zprava do leva, kde levá ruka míč očekává a hráč pokračuje v pohybu vykročení pravé nohy (snímek 2) kolem obránce (Velenský, 2008).

*Snímek 1*



*Snímek 2*



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Nejčastější chyby při změně směru a rychlosti pohybu:

- pomalé provedení změny směru pohybu
- vysoké těžiště těla při změně
- nevhodné použití způsobu přehození
- změna směru od koše

#### **4.4 Ukončování driblingu**

Ukončení driblingu je závislé na přechozích fázích. Je třeba chápat ukončení této činnosti jako přípravné období pro činnost následující, kdy útočník dribling ukončí zastavením a může na něj navázat střelbu. Tato fáze je omezena pravidly (o krocích). Jsou dva typy ukončení, a to současným dopadem na obě nohy a dopadem levá - pravá (nebo opačně). V obou způsobech je kladen důraz na snížené těžiště a váha těla je na obou nohách.

Nejčastější chyby při ukončování driblingu:

- vysoké těžiště
- špatně zvolený způsob zastavení
- špatné načasování ukončení
- chyby z přecházejících fází

## 5 Uvolňování hráče s míčem na místě

Jedná se o pohyb, který umožňuje hráči vhodný postoj pro následující činnost, tj. přihrávka, střelba nebo únik. Hráč se zastavuje krokem, nebo skokem do „trojnásobně nebezpečného postoje“ a při těsné obraně, kdy hráč nemůže driblovat, následuje uvolňování pomocí obrátek, tzv. pivotování. Při pivotování je důležité zvolit si jednu stojnou nohu, okolo které se hráč otočí a pohybuje. Postoj musí být pevný, nižší a stabilní. Nohy jsou mírně v podřepu a dostatečně rozkročené, aby umožňovaly lepší stabilitu. Hráč drží míč pevně v rukách v úrovni prsou (snímek 1). Prsty jsou na míči roztaženy a lokty jsou „ostré“ v upažení, což umožňuje bezpečné krytí míče (snímek 2).

*Snímek 1*



*Snímek 2*



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Nejčastější chyby při uvolňování hráče s míčem po driblinku:

- vysoký/nízký postoj
- váha těla na patách
- lokty jsou u těla
- míč nad hlavou nebo pod úrovní pasu
- kroky při pivotování jsou příliš krátké
- pivotování v jednom směru



## 6 Doskakování

Při doskoku jsou využívány hráčovi fyzické schopnosti a taktické myšlení. Přesně daný postoj u této činnosti není, jelikož výskoku pro míč předchází uvolňování před obráncem, jehož úkolem je obranné doskakování a s tím související zadržení útočníka za zády. Tudíž je nutné brát ohled na postavení obránce a vzdálenost od koše. Těsně před výskokem by měli být nohy v mírném podřepu, nízké těžiště a stabilní rovnováha.



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Paže by měli být v takové pozici, aby v momentě výskoku vyšvihnutím do vzpažení pomohli tělu k dobrému výskoku a mohli uchopit míč, případně ho odpíchnout ke spoluhráčům. Výskok by měl být energický, dostatečně vysoký a prováděný z přední části chodidel. Po získání míče musí hráč míč držet v rukách pevně a v případě podkošových hráčů využívat pivotování. Pro úspěšný doskok je zapotřebí fyzických dispozic, správné předvídání, kam se míč odrazí a správné načasování.



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Nejčastější chyby u doskakování:

- načasování
- nízký výskok
- špatná pozice pro doskok
- špatné těžiště
- výskok z celých chodidel
- pasivita
- nevyužívání obou paží, ale pouze odpíchnutí jednou rukou

## 7 Clonění

Clony patří mezi činnosti jednotlivce, které by se měli rozvíjet až v průběhu nácviku herních kombinací. Nutno podotknout, že není vhodné tuto činnost učit školní začátečníky, jelikož je velké riziko zranění. Clonu provádí hráč bez míče tak, že se spoluhráčově obránci snaží povoleně zabránit v pohybu a tím spoluhráči umožní prostor pro uvolnění a následný útok. Clonící hráč zaujme stabilní postoj s nízkým těžištěm čelem k boku cloněného hráče. Nohy musí být v podřepu, stoj rozkročný (více než šíře ramen), váha těla je spíše na přední části chodidel a paže jsou překříženy na hrudi nebo jsou spojeny v oblasti třísel (snímek 1). Clonící musí mít pevný postoj, protože základem clony, je kontakt, mnohdy tvrdý, s obráncem. V momentě kontaktu nesmí clonící hráč nijak hnout tělem nebo pažemi vpřed proti hráči, jinak je to vyhodnoceno jako útočný foul.

*Snímek 1*



*(zdroj: vlastní zpracování)*

Po cloně hráč provádí obrátku neboli zakročení, převážně na noze bližší ke koši, čímž obránci udrží za zády a vytvoří si prostor pro přijetí přihrávky (snímek 2). Spoluhráči, kdy zacloněný hráč s míčem po cloně nahrává clonícímu hráči, se říká „pick and roll“.



## Snímek 2



(zdroj: vlastní zpracování)

Nejčastější chyby u clon:

- nestabilní postoj
- mírné rozkročení nohou
- vyhýbání se kontaktu s obráncem
- nezakročení hráče při obrátce
- nevyčkání na kontakt
- paže jsou pokrčeny v předpažení místo na prsou

## 8 Seznam použité literatury

DOBŘÝ, Lubomír, VELENSKÝ, Emil. Košíková: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980.

VELENSKÝ, Michael. Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1480-9.

VELENSKÝ, Michael. Basketbal: herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-834-2.

Přípravy TV. Sportovní hry basket. [online]. [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <http://pripravytv.cz/metodicke-listy>