

# 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>