

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**ZÁSOBNÍK CVIČENÍ PRO ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ  
PROSTŘEDNICTVÍM BASKETBALOVÝCH CVIČENÍ PRO VÝUKU  
TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 2. STUPNI ZŠ**

Bakalářská práce

Autor: Tereza Trávníčková

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělání se specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich Ph.D.

Olomouc 2024

**Bibliografická identifikace****Jméno autora:** Tereza Trávníčková**Název práce:** Zásobník cvičení pro rozvoj rychlostních schopností prostřednictvím basketbalových cvičení pro výuku tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ**Vedoucí práce:** Mgr. Petr Reich Ph.D.**Pracoviště:** Katedra sportu**Rok obhajoby:** 2024**Abstrakt:**

Cílem práce je vytvořit soubor basketbalových cvičení pro rozvoj rychlostních schopností pro žáky tělesné výchovy druhého stupně základní školy. Teoretická část se zabývá vymezením basketbalových pojmů, didaktickými formami, didaktikou tělesné výchovy a rychlostními schopnostmi. V praktické části se zabývám detailním popisem jednotlivých cvičení za pomoci programu Easy sport graphic 2.0.

**Klíčová slova:**

basketbal, průpravné hry, herní cvičení, průpravná cvičení, starší školní věk, adolescence, osobnost učitele, didaktické formy, rychlostní schopnosti

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovnických služeb.

**Bibliographical identification****Author:** Tereza Trávníčková**Title:** Exercise Repository for the Development of Speed Abilities Through Basketball Exercises for Physical Education Instruction in the 2nd Stage of Primary School**Supervisor:** Mgr. Petr Reich Ph.D.**Department:** Department of Sport**Year:** 2024**Abstract:**

The aim of the thesis is to create a set of basketball exercises for the development of speed abilities for students in the second stage of primary school physical education. The theoretical part deals with defining basketball terms, didactic forms, the didactics of physical education and speed abilities. In the practical part, I focus on a detailed description of individual exercises using the Easy Sport Graphic 2.0 program.

**Keywords:**

basketball, preparatory games, game exercises, training exercises, older school age, adolescence, teacher's personality, didactic forms, speed abilities

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

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

V Olomouci dne 30.4.2024



.....

Tímto srdečně děkuji panu Mgr. Petru Reichovi, Ph.D. za cenné rady, odborné vedení a veškerý jeho čas, který mi byl poskytnut při zpracování bakalářské práce.

## OBSAH

1	ÚVOD .....	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ .....	9
2.1	Všeobecná charakteristika didaktiky školní tělesné výchovy .....	9
2.1.1	Charakteristika .....	9
2.1.2	Cíle školní tělesné výchovy .....	9
2.2	Vyučovací postupy .....	13
2.3	Vyučovací metody .....	14
2.3.1	Motivační metody .....	14
2.3.2	Expoziční metody .....	15
2.3.3	Fixační metody .....	15
2.3.4	Diagnostické metody .....	16
2.4	Osobnost učitele tělesné výchovy .....	17
2.4.1	Sociální role učitele tělesné výchovy .....	17
2.5	Motorické předpoklady .....	18
2.5.1	Motorické schopnosti .....	18
2.5.2	Motorické dovednosti .....	19
2.6	Věkové a vývojové zvláštnosti .....	21
2.6.1	Starší školní věk (pubescence).....	21
2.7	Didaktické formy ve sportovních hrách .....	23
2.7.1	Metodicko-organizační formy .....	23
2.7.2	Sociálně interakční formy .....	24
2.7.3	Organizační formy .....	25
2.8	Basketbal .....	27
2.8.1	Herní činnosti jednotlivce .....	27
2.9	Rychlost .....	29
2.9.1	Charakteristika rychlostních schopností .....	29
2.9.2	Rozvoj rychlostních schopností .....	30
2.9.3	Vliv basketbalových cvičení na rozvoj rychlosti .....	31
2.9.4	Metody rozvoje realizační rychlosti a hbitosti .....	32
3	CÍLE .....	34

3.1	Hlavní cíl.....	34
3.2	Dílčí cíle.....	34
4	METODIKA .....	35
4.1	Analýza odborné literatury.....	35
4.2	Grafické zpracování výsledků.....	35
4.2.1	Práce s grafickým softwarem Easy Sport Graphic 2.0 .....	35
5	VÝSLEDKY .....	36
5.1	Vysvětlivky .....	36
5.2	Zásobník cvičení - střelba .....	37
5.3	Zásobník cvičení – driblink.....	41
5.4	Zásobník cvičení – doskakování .....	45
5.5	Zásobník cvičení – uvolnění hráče s míčem .....	49
5.6	Zásobník cvičení – uvolnění hráče bez míče .....	53
5.7	Zásobník cvičení – přihrávky .....	57
5.8	Zásobník cvičení – chytání míče.....	61
5.9	Zásobník cvičení – krytí útočníka bez míče.....	65
5.10	Zásobník cvičení – krytí útočníka s míčem .....	69
6	ZÁVĚR .....	73
7	SOUHRN .....	74
8	SUMMARY .....	75
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	76
10	PŘÍKLAD INFORMOVANÉHO SOUHLASU STUDIE.....	78

# 1 ÚVOD

Basketbal je jedním z nejoblíbenějších a nejrozšířenějších sportů na celém světě. Jeho atraktivita spočívá nejen v rychlém tempu hry a taktické složitosti, ale také schopnosti spojit fyzickou výkonnost, strategické myšlení a týmovou spolupráci. Tento sport se stal nedílnou součástí tělesné výchovy na školách, přinášející žákům nejen fyzickou aktivitu, ale také rozvoj komunikačních dovedností a fair play.

Rostoucí oblibě v České republice napomáhá efektivní propagace v médiích a naši reprezentanti, kteří svými kvalitami a nabídkami získávají příležitosti v zahraničních týmech. Tato inspirace motivuje mladé hráče k neustálému zlepšování, přičemž naši reprezentanti slouží jako vzory.

V současné době je tento sport přístupný široké veřejnosti, která se mu může věnovat ve svém volném čase, díky rozsáhlé síti venkovních i vnitřních hřišť a nenáročnému materiálnímu vybavení.

Téma zaměřené na basketbal jsem si vybrala z toho důvodu, že jsem již sedmnáctým rokem aktivní hráčkou a posledních 6 let se věnuji trenérství v mládežnické a dospělé kategorii. V tréninkovém procesu se musí dbát na individuální i týmovou činnost. Rychlostní schopnosti hrají v basketbale klíčovou roli a zahrnují se ve cvičeních zaměřené na sprinty, dynamické a flexibilní pohyby a rychlé změny pohybu.

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit soubor didaktických cvičení zaměřené na rozvoj rychlostních schopností prostřednictvím basketbalu pro tělesnou výchovu na druhém stupni základní školy.



## **2 PŘEHLED POZNATKŮ**

### **2.1 Všeobecná charakteristika didaktiky školní tělesné výchovy**

#### **2.1.1 Charakteristika**

Termín didaktika byl poprvé představen německým pedagogem Ratkem, ale na našem území získal širší především díky Janu Ámosi Komenskému. Didaktika je považována za klíčový předmět studia, a její obsah je nezbytnou součástí přípravy každého budoucího pedagoga. Jako teorie vyučování tvoří jádro pedagogické činnosti každého učitele. Zabývá se obecnými principy vyučování, bez ohledu na konkrétní předmět či oborové zaměření. Didaktika nás seznamuje s jádrem a zákonitostmi didaktického vyučovacího procesu a s metodami a prostředky, které nás vedou k dosažení stanovených cílů, pozitivních výsledků výuky a úspěšnému zvládnutí procesu učení.

Didaktika tělesné výchovy představuje nově vzniklý obor vědy, spadající do oblasti pedagogiky a věd o tělesné kultuře. Její rozvoj začal až v druhé polovině 20. století, i když měla teoretické základy položené již mnohem dříve. S postupem času se začal utvářet a zdokonalovat jako předmět vědeckého zkoumání.

Základními cíli didaktiky tělesné výchovy jsou objasňovat, zkoumat a odhalovat podstatu výuky a motorického učení, formovat psychické, fyzické a funkční procesy, pracovat na morálních zásadách jednotlivce a položit teoretické a praktické základy pro pohybové vzdělání.

V roce 1977 Hurychová a Vilímová didaktiku rozdělily na 4 základní okruhy:

- Didaktika základní tělesné výchovy
- Didaktika rekreační tělesné výchovy
- Didaktika tělesné výchovy oslabených
- Didaktika specializované tělesné výchovy

#### **2.1.2 Cíle školní tělesné výchovy**

Cíl hraje klíčovou roli v pracovních činnostech, neboť má několik důležitých funkcí. Za prvé, slouží jako motivátor, který podněcuje jednotlivce k úsilí a vytrvalosti. Dále integruje různé aktivity do uspořádaného celku, což napomáhá k efektivnímu plnění úkolů. Cíl rovněž

vyžaduje vytvoření systémů činností a nutí k vytvoření priorit, čímž se uskutečňuje hierarchizace úkolů podle jejich důležitosti. Dalším prvkem je regulace aktivity, což přispívá k ekonomičnosti v práci a celkově lze říct, že cíl není pouze koncovým bodem, ale dynamickým nástrojem, který formuje a usměřňuje pracovní procesy s cílem dosažení zamýšlených výsledků.

V současné době je hlavním úkolem školní tělesné výchovy v České republice stimulovat a rozvíjet bio-psycho-sociální stránku života.

Cíle školní tělesné výchovy rozdělujeme do čtyř skupin (Rychtecký, Fialová, 2002).

- Vzdělávací – informativní, formativní
- Výchovné – všeobecné, specifické
- Zdravotní – kompenzační, hygienické
- Socializační – skupinové, individuální

#### *2.1.2.1 Vzdělávací cíle*

Vzdělávací cíle jsou obsaženy ve školních učeních osnovách a celoročních plánech pedagogů. Důležitým aspektem je sociální komunikace mezi pedagogem a studentem a to jak, dokáže učitel reagovat na danou situaci a přizpůsobit vývoj vyučovací jednotky.

Informativní cíle považujeme za osvojení postupů a metod ke správnému provedení pohybových činností. Na druhou stranu formativní cíle sledují a hodnotí celkový rozvoj pohybových schopností – síly, vytrvalosti, rychlosti, obratnosti. Hlavním cílem formativních cílů je poskytnout zpětnou vazbu studentům a pedagogům, aby mohli identifikovat oblasti, které vyžadují zlepšení.

#### *2.1.2.2 Výchovné cíle*

Výchovné cíle jsou hodnoty, které pedagogové nebo vychovatelé chtějí dosáhnout v procesu výchovy a vzdělávání. Tyto cíle rozdělujeme na všeobecně zaměřené a specifické. Všeobecné cíle vnímáme jako pozitivní charakterové vlastnosti, tvořivé schopnosti či lásku k přírodě a životnímu prostředí. Do specifických cílů řadíme tělesnou zdatnost, pozitivní vztah ke sportu a zájem o další sportovní činnosti.

### 2.1.2.3 Zdravotní cíle

V posledních letech je dosahování zdravotních cílů více než důležité, a to především kvůli nedostatku pohybu celé populace. Koronavirová pandemie měla obrovský vliv na sportovní odvětví a celkově se snížil zájem o jakoukoli sportovní činnost. Jak už z názvu vypovídá, kompenzační cíle mají za úkol kompenzovat jednosměrné zatížení v podobě zdlouhavého sezení ve školních lavicích. Díky protahovacím a dechovým cvičením se snaží pedagog regenerovat duševní síly a obnovit pozornost žáků.

Hygienické cíle mají žáky naučit veškerou aktivitu spojenou s hygienickými opatřeními. Taková aktivita spočívá v nošení cvičebního úboru, osprchování po sportovní zátěži a také seznámení se zdravým životním stylem.

### 2.1.2.4 Socializační cíle

Cíle se dělí na skupinové a individuální. Skupinové cíle se zaměřují na spolupráci a socializaci v týmu, prohlubují důvěru ve svých cvičebních partnerech a učí se o dopomoci ostatním. U individuální adaptace je důležité zvyšování sebedůvěry, respekt a tolerance k protihráčům. Jde o vývoj v sociální rovině, kdy si zvykáme na různé sociální role a učíme se, jak se má daná osoba eticky a morálně chovat k druhým (Rychtecký, Fialová, 2004).

Mužik a Krejčí (1997) vnímají rozdělení cílů školní tělesné výchovy jako:

- Cíle psychomotorické – žáci projevují svou pohybovou zdatnost při provádění různých pohybových činností, a to jak individuálně, tak ve skupinách. Kreativně začleňují nové pohybové dovednosti do již osvojených pohybových celků a věnují pozornost péči o své zdraví, přičemž efektivně využívají tělesná cvičení k jeho udržení.
- Cíle kognitivní – žáci jsou schopni vytvářet individuální programy denního režimu, které jsou založeny na zdravím životním stylu a odpovídající regeneraci. Mají porozumění pro obsah pojmu zdravotně orientovaná zdatnost a uznávají přínosy pravidelné pohybové aktivity. Ovládají osvojené pohybové dovednosti, aby mohli bezpečně a efektivně provádět různé pohybové aktivity. Navíc projevují schopnost dobré orientace a znalosti ve své vybrané sportovní aktivitě.
- Cíle afektivní – žáci vykazují během pohybové činnosti smysl pro požitek, sebevědomí a tvořivost. Mají pochopení pro individuální rozdíly mezi

jednotlivci a váží si přínosu vztahů, které mohou vznikat a prohlubovat se během pohybových aktivit. Projevují pozitivní soutěživost, osobní nezávislost a ctí principy čestnosti.

## 2.2 Vyučovací postupy

Výukové postupy patří mezi klíčové strategie ve vzdělávání a tréninku. Jsou rozhodujícím faktorem při výběru a aplikaci jednotlivých výukových metod. Volba konkrétního postupu učitelem závisí především na současné úrovni pohybových schopností a dovedností žáků, a také na jejich pohybových zkušenostech a podmínkách prostředí, ve kterém se výuka odehrává. Teorie vyučování v tělesné výchově identifikuje tři základní pedagogické postupy, a to komplexní, analytické-syntetický a synteticko-analytický (Rychtecký, 1998).

Komplexní metoda je zaměřená na procvičování pohybových dovedností s důrazem na udržení všech souvislostí a variací, využívá se při tréninku jednoduchých pohybových cvičení s přirozeným charakterem. Tento postup je základní u dětí v předškolním věku, jelikož vnímají celkově a nejsou schopny přijmout jednotlivé fáze pohybu. Bylo by zbytečné cvičení podrobně rozvádět (Rychtecký, 1998).

Analyticko-syntetický přístup nachází uplatnění u pokročilejších žáků, kteří jsou schopni přijímat analytickou formu učiva. Tato metoda úspěšně nachází své využití při tréninku složitých a náročných pohybových struktur, které žáci nemohou zvládnout najednou, ale postupně s graduálním zvyšováním obtížnosti. Příkladem mohou být pohybové aktivity ve sportovní gymnastice, atletice a podobně.

Posledním postupem je synteticko-analytický, který vychází z rovnocennosti obou předchozích struktur. Trénink obou aspektů probíhá často souběžně. Tento přístup se uplatňuje při procvičování pohybových aktivit, zejména ve sportovních hrách. Při příliš dlouhém setrvání u analytického postupu v nácviku může následná syntéza představovat obtíže, a nacvičené herní dovednosti jednotlivce se mohou stát problematickými při akcích protihráče během utkání. Naopak absolutní preferování komplexního přístupu je nerealistické, protože se týká příliš složitých činností.

## 2.3 Vyučovací metody

Základem v didaktickém procesu a jádrem vyučovacích metod z pedagogicko-psychologického hlediska spočívá vytváření série podněcujících učebních situací, na které by měl žák reagovat. Reakce žáků, složitá integrace podněcujících stimulů a celkového projevu osobnosti žáka, by měly postupně směřovat k dosažení vzdělávacích a vývojových cílů (Vilímová, 2009).

Obecné charakteristiky vyučovací metody by měly být opakovatelné v libovolném didaktickém procesu. Předem stanovené strategické cíle, jako je didaktický styl, druh učení, režim učení, fáze učení a vyučovací způsob, spolu se zhodnocením připravenosti žáků a podmínkami prostředí, definují konkrétní podobu vyučovací metody. Vyučovací metody mohou směřovat k různým vyučovacím cílům, od utváření optimální motivace žáka a řízení procesu poznávání nového učiva až po fixaci a kontrolu jeho znalostí a dovedností, tvůrčí uspořádání učiva a efektivní organizaci práce (Vilímová, 2009).

Rozmanitost výukového procesu v rámci školní tělesné výchovy, včetně stanovení cílů, úkolů, věkových skupin žáků a podmínek, poskytuje širokou škálu vyučovacích metod. Klasifikace těchto metod závisí na zvolených kritériích. V našem didaktickém přístupu, který platí nejen pro tělesnou výchovu, ale pro i ostatní vyučovací předměty, se často používá klasifikace vyučovacích metod podle Mojžiška (1975):

- Motivační metody
- Expoziční metody
- Fixační metody
- Diagnostické metody

### 2.3.1 *Motivační metody*

Motivace žáků představuje klíčový faktor, který má zásadní vliv na budoucí efektivitu učení ve všech jeho fázích. Cílem při vytváření optimální motivace žáků k učení je podnítit jejich vyšší aktivitu a osobní zapojení vzhledem k cílům vzdělávacího procesu. Aktivitu žáků v učení můžeme rozdělit do dvou úrovní. První úroveň, motivační, se zaměřuje na odhalení a dynamické rozvíjení vztahu žáků k předmětu tělesné výchovy. Druhá úroveň, operativní, se soustředí na orientaci žáků ve výuce (Vilímová, 2009).

Motivační metody mají vliv na celý proces učení. Ovlivňují vztah žáků k učení, jejich iniciativu, vytrvalost a intenzitu úsilí v rámci činnosti. Tyto metody souvisejí s potřebami

žáků, jak vědomými, tak nevědomými, a s jejich snahou tyto potřeby uspokojit. Během procesu se tyto metody mohou měnit. Při jejich používání je důležité vycházet ze základního schématu tvorby motivace: potřeb a incetiv.

Potřeby představují vnitřní faktory, které ovlivňují vztah žáků k vzdělávacímu procesu. Tyto potřeby jsou velmi rozmanité a individuální, jak z hlediska kvality, tak intenzity. Jsou determinovány biologickými aspekty, jako je potřeba pohybu nebo odpočinku, stejně jako sociální faktory, jako je touha po sociálním kontaktu, seberealizace nebo dosahování cílů. Vlastní zkušenosti žáků, jako je atraktivita, zájmové preference, aspirace nebo hodnotová orientace, také ovlivňují tyto potřeby.

Incentiva, neboli nabídky či poptávky, mají vliv na potřeby žáků prostřednictvím učitelem vhodně zvolených podnětů. Například použití odměň, organizace soutěží či vytváření pozitivního sociálně-psychologického prostředí ve třídě může ovlivnit tyto potřeby.

Motivační metody lze charakterizovat jako záměrné, dlouhodobé i situační zásahy do motivační struktury žáků.

### **2.3.2 Expoziční metody**

Cílem těchto metod je předání obsahu učiva žákovi prostřednictvím učitele. Mojžíšek (1975) rozdělil tyto metody do čtyř základních přístupů:

- Přímý přenos poznatků od učitele na žáka – popis, výklad atd.,
- Zprostředkovaný přenos pomocí názoru – model, ukázka aj.,
- Heuristický přístup – tvůrčí aktivita žáků,
- Metody samostatné percepční činnosti žáků.

### **2.3.3 Fixační metody**

Jádrem těchto metod je opakování, upevňování a zdokonalování již naučené látky. Jejich použití se liší v závislosti na převažujícím vyučovacím cíli zaměřeného na nácvik nových pohybových dovedností nebo cvičení zaměřená na rozvoj pohybových schopností. Při nácviku nových pohybových dovedností jsou fixační metody zaměřeny především na zpestření rytmu pohybových operací, zlepšení kinestetické kontroly prováděných pohybů a optimalizaci úsilí při provádění pohybů.

Základem všech fixačních metod spočívá v poskytování zpětných informací a optimalizaci počtu opakování nebo intenzity zátěže. Požadavky na poskytování zpětné informace během procvičování jsou zejména ovlivněny věkem žáků, povahou procvičované dovednosti a osobními vlastnostmi.

Při použití fixačních metod spojených s opakovanými cvičeními dochází obvykle k poklesu motivace k alternaci mezi primární a sekundární motivací. Někdy se mohou změnit i důvody, proč se žák angažuje v učební situaci. Zpočátku může být motivován osobním úspěchem, ale později mlže motivace směřovat k úkolu jako takovému. V důsledku monotónnosti procvičování se motivace může změnit na negativní a zpomalit pokrok ve vzdělávání.

#### **2.3.4 Diagnostické metody**

Při výuce nové látky je nezbytné pravidelně hodnotit a kontrolovat dosažené výsledky. Diagnostika představuje stálou součást výchovně-vzdělávacího procesu. Z hlediska průběhu tohoto procesu lze aplikovat následující metody:

- Vstupní diagnostika má za cíl zjistit vstupní úroveň žáků pro nácvik dovedností a činností.
- Průběžná diagnostika slouží k průběžnému posouzení úspěšnosti učení.
- Finální diagnostika se týká ukončených výukových cyklů a mají význam pro pololetní nebo roční hodnocení.



## 2.4 Osobnost učitele tělesné výchovy

Základem efektivní práce učitele tělesné výchovy je kombinace přímých i nepřímých vyučovacích a výchovných aktivit. Účinnost výchovně vzdělávacího procesu v krátkodobém i dlouhodobém měřítku však významně ovlivňují také žáci jejich psychické vlastnosti, motivace aj.), obsah výuky a podmínek (sociální, materiální aj.), ve kterých výuka probíhá (Rychtecký, 2000).

Každý pedagog v rámci výchovně vzdělávacím procesu, a také mimo něj, působí jako objekt profesionality – prostřednictvím své kvalifikace, zodpovědnosti za výsledky výuky, aplikací formálních a ověřených postupů, obecných principů, zkušeností, znalostí a dovedností a dalších faktorů. Zároveň však působí jako subjekt s ohledem na svou osobnost svými psychickými charakteristikami, hodnotovými orientacemi, individuálními zkušenostmi, emocionálními stavy atd. Objektivní a subjektivní aspekty působení pedagoga nelze oddělit, naopak se vzájemně ovlivňují a prolínají (Rychtecký, 2000).

Hlavním prvkem didaktického působení učitele je nepřetržitý vztah mezi učitelem a žákem. Tyto vztahy, které se projevují skrze výběr výukového obsahu a jsou posíleny nebo oslabeny podmínkami výuky, podporují aktivitu žák. Kombinace dobře zvolených vzdělávacích a výchovných podnětů a situací podněcuje fyzický a psychický rozvoj osobnosti žáků. Pro lepší pochopení role učitele v didaktickém procesu slouží funkční model jeho osobnosti (Rychtecký, 2000).

### 2.4.1 Sociální role učitele tělesné výchovy

Učitelská profese představuje nejen zodpovědnou práci, ale také sociální roli. Teorie rolí, které byly rozpracovány v oblasti sociální psychologie, lze aplikovat na učitelskou činnost. Podle těchto teorií, sociální role zahrnuje očekávání žáků, rodičů a veřejnosti vůči profesi učitele tělesné výchovy jak v obecném smyslu, tak i v konkrétních situacích. Na druhé straně má i samotný učitel své vlastní představy o své sociální roli jak v celkovém kontextu, tak i v jednotlivých interakčních situacích. Když se očekávaná role shoduje s představovanou rolí, podporuje to úspěšné vykonávání učitelské profese. Naopak nesoulad mezi očekávanou a představovanou rolí vede k rolím, které jsou buď úspěšně, nebo neúspěšně zvládnuty. Velký rozdíl až rozpor mezi těmito rolemi obvykle snižuje efektivitu práce učitele.

## 2.5 Motorické předpoklady

### 2.5.1 Motorické schopnosti

Pohybové schopnosti se chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují (Perič, Dovalil, 2010).

Podle Periče a Dovalila (2010) jsou schopnosti relativně stálé v čase a jejich úroveň nekolísá ze dne na den. Jejich změna vyžaduje dlouhodobě soustavné tréninkové působení.

Všeobecně je akceptováno základní rozdělení schopností na dva typy-kondiční a koordinační. Do kondičních schopností řadíme silové, rychlostní a vytrvalostní. Jsou výrazně ovlivněny metabolickými procesy, které se zejména týkají získávání a využívání energie pro provádění pohybu.

Koordinační schopnosti jsou převážně určeny procesy řízení a regulace pohybu.

#### 2.5.1.1 Rozdělení motorických schopností

V současné době není žádné jednotné schéma dělení a struktury motorických schopností. Autoři se stále liší v rozdělování a strukturování těchto schopností.

Měkota a Blahuš (1983) rozdělují motorické schopnosti na kondiční a koordinační.

Kondiční schopnosti jsou charakteristické silovými, vytrvalostními a částečně rychlostními schopnostmi. Jsou převážně ovlivněny faktory a procesy energetického charakteru. Realizace pohybu je závislá na způsobu získávání a využívání energie. Společně se schopnostmi rychlostními, taktikou a technikou tvoří základní pilíř sportovního výkonu a obecně ovlivňují sportovní výkonnost.

Do koordinačních schopností řadí schopnosti reakční, orientační, rovnovážové, rytmické a diferenciační. Tyto schopnosti jsou pro hráče basketbalu velmi důležité, jelikož se pohybují v malém prostoru a snaží se obehrot protiváče. Prakticky umožňují provádět pohybové aktivity s maximální efektivitou z hlediska času, prostoru a dynamické struktury.

V roce 2007 Měkota a Novosad poupravili původní rozdělení a přidali ke kondičním a koordinačním schopnostem kondičně – koordinační.

Tyto schopnosti nazýváme hybridní, protože zasahují do kondičních i koordinačních schopností. Jsou spojeny s procesy metabolismu a také s procesy řízení a regulace pohybu CNS.

V komplexu předpokladů člověka k pohybové činnosti rozdělují Perič a Dovalil (2010) motorické schopnosti do pěti skupin:

- Vytrvalostní schopnosti – schopnost vytrvale provádět pohybovou činnost určité intenzity bez pocitu únavy,
- Silové schopnosti – schopnost určená k překonání vnějšího odporu prostřednictvím svalové kontrakce,
- Rychlostní schopnosti – schopnost překonat krátkou vzdálenost v co nejkratším čase,
- Koordinační schopnosti – schopnost kontrolovat a regulovat pohyb s ohledem na přesnost, rychlost a složitost pohybu,
- Pohyblivost – schopnost vykonávat pohyb v plném kloubním rozsahu.

### **2.5.2 Motorické dovednosti**

Motorické dovednosti chápeme jako předpoklad k pohybové činnosti rozvíjející se opakovaným trénováním.

Motorické dovednosti každého jedince se po celý život mění a rozvíjí. Pokud dovednosti necvičíme nebo netrénujeme, tak se může stát, že se na určité úrovni zastaví.

Rozvoj motorických dovedností začíná již v raném dětství a pokračuje po celý život. U malých dětí je to klíčové pro vývojové milníky, jako je chůze, lezení a manipulace s předměty. Děti se učí tyto dovednosti prostřednictvím hravých aktivit a cvičení, které podporují rozvoj motorické koordinace, síly a vytrvalosti.

U starších dětí a dospělých jsou motorické dovednosti klíčové pro úspěch ve sportu, hře na hudební nástroje, řemeslné práce a koordinace pohybů, což má pozitivní vliv na celkovou pohybovou efektivitu a kvalitu života.

#### **2.5.2.1 Rozdělení motorických dovedností**

##### **Hrubé motorické dovednosti**

Tyto dovednosti zahrnují velké svalové skupiny a hrubé pohyby. Patří sem například běh, chůze, skákání, házení, chytání nebo jízda na kole. Jsou důležité pro udržení rovnováhy, koordinaci a síly těla.

### **Jemné motorické dovednosti**

Tyto dovednosti vyžadují menší svalové skupiny a precizní pohyby, často spojené s použitím rukou a prstů. Sem patří psaní, kreslení, malování, stříhání, manipulace s drobnými předměty, a také jemná manipulace nástrojů. Jsou důležité pro detailní práci a manipulaci s předměty.

### **Otevřené motorické dovednosti**

Otevřená dovednost vyžaduje pohyb těla na základě vnějších faktorů, jako je například reakce na prostředí nebo jiné osoby. Během pohybových činností jsou neustále zaznamenávány proměnlivé podmínky na základě, nichž se daná činnost přizpůsobuje.

### **Uzavřené motorické dovednosti**

Uzavřené dovednosti jsou takové dovednosti, které nevyžadují reakci na vnější podnět. Jsou plánovány a prováděny v izolovaném prostředí, kde podmínky zůstávají stabilní a předvídatelné. Jedná se o pohyby, které jsou předem naučené a opakované s minimální potřebou adaptace nebo úprav během provedení.

## 2.6 Věkové a vývojové zvláštnosti

### 2.6.1 Starší školní věk (*pubescence*)

Pubescence je období v lidské životě, které označuje přechod z dětství do dospělosti. Je to fáze intenzivního fyzického, emocionálního a sociálního vývoje. Typicky začíná pubescence kolem věku 10 až 12 let u dívek a 12 až 14 let u chlapců.

Mluvíme zde o obtížnou fázi pro mladé lidi, protože se snaží zvládnout a přizpůsobit se fyzickým i emocionálním změnám. Mohou se objevovat náhlé návaly emocí, nejistoty ohledně vlastní identity a sebevědomí. Mění se i sociální dynamika, kdy si mladí lidé začínají budovat nové vztahy s vrstevníky a hledají své místo ve společnosti.

Toto období přináší komplexní rozvoj osobnosti, a proto klademe velký důraz na zapojení do týmu a pozorujeme vzájemný vliv. Trenér by měl být vůči sportovci přísný, spravedlivý a také by měl poskytovat správný osobní příklad a přístup, jelikož se děti snaží často chování dospělých napodobit.

Je důležité si uvědomit, že sportovec není připraven na maximální zatížení, a proto by trénink neměl zahrnovat cvičení, která by ho úplně vyčerpala.

#### 2.6.1.1 Tělesný vývoj

Během pubescence dochází k prvním známkám pohlavního zrání a výraznou růstovou akcelerací. Na konci tohoto vývojového období dochází k celkovému dokončení tělesného růstu, dosažení pohlavní zralosti a schopnosti reprodukce (Vašutová, 2005).

#### 2.6.1.2 Duševní vývoj

S nástupem sekundárních znaků přichází i důležité změny v duševním ohledu. Vyskytuje se zde emoční labilita, nové sociální začlenění ve společnosti a utváření osobnosti. Do všeho zasahují emoce, a proto se může mladý dospívající potýkat s náladovostí. Pubescent se cítí kritičtější vůči svojí osobě, hledá chyby a srovnává se se svými vrstevníky. Jelikož už není považován za dítě a není ani přijat jako plnoprávný partner do společnosti dospělých, může být tato situace frustrující a často dochází ke konfliktům s rodiči nebo pedagogy (Vašutová, 2005).

#### 2.6.1.3 Pohybový vývoj

Dochází k nárustu tělesné hmotnosti, prodlužují se končetiny, čímž se zvyšuje ztráta koordinace pohybů (Ptáček & Kuželová, 2013).

Toto období je z motorického hlediska ideální. Dovednosti se snadněji učí a lépe jsou zapamatovány než v pozdějším věku dospělosti (Perič, 2012).

## 2.7 Didaktické formy ve sportovních hrách

Pod pojmem didaktické formy rozumíme vnitřní uspořádání řízení didaktického procesu žáků ve vyučovacích hodinách (Nykodým, 2006).

Dělíme je do tří skupin:

- Metodicko-organizační formy
- Sociálně interakční formy
- Organizační formy

### 2.7.1 Metodicko-organizační formy

Obsahem metodicko-organizačních forem jsou herní kombinace a herní systémy, které jsou přenášeny do tréninkových procesů a předloženy hráčům. Účelem těchto forem je účelné uspořádání vnějších situací a obsahu s cílem umožnit realizaci konkrétních herních úkolů. Jedná se především o vztah mezi vnějšími faktory, jako jsou rozdělení žáků, vymezení prostoru a času (Lehnert et al., 2014).

K zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů využíváme:

- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

1) Pro průpravná cvičení je charakteristická nepřítomnost obránce a předem určené a relativně neměnné vnější podmínky. Hráči se plně soustředí na zdokonalení provedené pohybové činnosti a opakují tento pohybový úkol. Průpravná cvičení rozdělujeme do dvou typů – první typ cvičení se odehrává bez soupeře a s předem určenými podmínkami. Druhý typ se provádí také bez soupeře, ale podmínky nejsou přímo dané, a proto záleží na útočnickovi, jakým způsobem se bude v dané situaci chovat (Lehnert et al, 2014).

2) Herní cvičení rozlišujeme na dva typy. Oba typy jsou za přítomnosti soupeře, rozdíl je v podmínkách. V prvním typu jsou podmínky dané a soupeř má pouze omezenou činnost. Druhý typ umožňuje soupeřovi vytvářet proměnlivé situace. Cvičení lze provádět za pomoci soutěží, ve kterých určíme počet hráčů nebo vymezíme prostor nebo čas (Lehnert et al, 2014).

- 3) Průpravné hry jsou nejbližší formou vlastních zápasů, které se odehrávají za podobných nebo velmi blízkých podmínek. Hráči v těchto hrách procvičují a zdokonalují jak obranné, tak útočné dovednosti. Tato prostředí také umožňují hráčům zdokonalovat své schopnosti v řešení herních situací a učí je vybírat nejvhodnější možnosti. Hry mají pravidelný herní průběh a mění se v závislosti na různých podmínkách (Lehnert et al, 2014).

### ***2.7.2 Sociálně interakční formy***

Základním kritériem sociálně-interakčních forem je vztah trenér(učitel) – hráč(žák) (Dvořáková, 2000).

Podle toho rozlišujeme tyto formy:

- Hromadná forma
- Skupinová forma
- Individuální forma

1) Pohybovou činnost provádí všichni hráči v rámci hromadné (kolektivní) formy pod vedením trenéra nebo učitele. Výhodou této formy je jednoduchost v organizaci a přímým vedením trenéra v řízení činnosti hráčů bez zbytečných prostojů. Za nevýhodu můžeme považovat nepřehlednost hráčské individuality (Dvořáková, 2000).

2) Ve skupinové formě jsou hráči rozděleni do menších skupin, kteří mají buď stejný pohybový úkol, nebo každá skupina provádí svou specifickou pohybovou činnost. Skupinová forma má výhodu efektivnějšího využití prostoru a tréninkových pomůcek, a zároveň podporuje rozvoj samostatnosti a kreativity. Nevýhodou této formy je vysoká náročnost na organizační, řídicí a realizační úkoly trenéra (Lehnert et al, 2014).

3) Individuální formu využíváme v případě zdokonalování jednotlivých hráčských funkcí. Každý hráč provádí cvičení individuálně podle svého vlastního tempa. V rámci individuálního tréninku může být důraz kladen na odstranění individuálních herních a kondičních nedostatků (Lehnert et al, 2014).



### 2.7.3 Organizační formy

Rychtecký a Fialová (2000) označují organizační formu jako souhrn organizačních a didaktických podmínek pro vyučování, které napomáhají utvářet výchovně vzdělávací proces.

Vyučovací jednotky se řídí předem stanoveným rozvrhem hodin a vyznačují se stabilními skupinami žáků, povinnou účastí a dodržování školních norem a pravidel. Každá vyučovací jednotka je samostatným celkem, ale úzce souvisí s předchozími i následujícími jednotkami. Účelem vyučovacích jednotek je napomáhat dosažení cílů školní tělesné výchovy a splňování cílů vzdělávacího procesu školy. Každá vyučovací jednotka tělesné výchovy má specifické dílčí cíle, které odpovídají hlavním úkolům školní tělesné výchovy (Rychtecký, Fialová, 2000).

Podle Hurychové a Vilímové (1997) je základní organizační formou vyučovací hodina trvající 45 minut, která obvykle bývá rozdělena do čtyř částí na:

- Úvodní část (3-5 minut),
- Přípravná část (6-12 minut),
- Hlavní část (25-30 minut),
- Závěrečná část (3-5 minut).

1) Úvodní část rozdělujeme na organizační a rušnou část. Organizační část zahrnuje nástup, pozdrav, motivaci a seznámení s obsahem a cílem hodiny. Během rušné části se snažíme organismus zahřát pomocí základních pohybů (chůze, běh, skoky) i s využitím náradí. Cvičenec se nesmí unavit, pouze předehrát organismus (Hurychová, Vilímová, 1997).

2) V přípravné části se zaměřujeme na cviky s následným protažením. Můžeme využít dynamický strečink, který zabezpečí funkční a metabolickou přípravu na pohybové zatížení. Protahovací a napínací cviky s využitím krajního rozsahu pohybů cvičíme 4–6 vteřin a s maximálním opakováním 3x (Rychtecký, Fialová, 2000).

3) Během hlavní části vyučovací hodiny se provádějí nejnáročnější úkoly celé hodiny. Na začátku této části se doporučuje cvičit nové pohybové dovednosti, jelikož jsou náročné na vysokou koncentraci. Po následné praktické ukázce se věnujeme zdokonalování techniky provedení nově a dříve naučených pohybových

dovedností. V další fázi bychom se měli zaměřit na rozvoj rychlosti a síly, pomocí opakování pohybů s maximální intenzitou (Vilímová, 2009).

4) Závěrečná část má za úkol uklidnění celého organismu, po psychické i fyzické stránce. Nejlepším závěrem tréninkové jednotky je využití kompenzačních a relaxačních cvičení. Nesmíme zapomenout na zhodnocení celé tréninkové jednotky, upozornit na nedostatky, vyzdvihnout klady jedinců i celého týmu a namotivovat do dalších tréninkových jednotek (Vilímová, 2009).

## 2.8 Basketbal

Basketbalové utkání odehrávají dvě družstva s tím že, nastoupí 5 hráčů z každého týmu. Družstvo může být na soupisce složeno pouze z dvanácti členů, tudíž 5 hráčů je na hřišti a 7 na střídačce. Každý člen je oprávněn hrát, dokud nedosáhne páté chyby během utkání nebo není diskvalifikován. Hrací doba utkání je 4x10 minut a v případě nerozhodného výsledku se utkání prodlužuje o pět minut. Vítězí družstvo s větším počtem bodů (Táborský, 2004).

Basketbal patří mezi nejnáročnější sporty, které jsou součástí olympijského programu. Vyžaduje mnoho dovedností, včetně výbušné svalové síly a kombinace aerobního a anaerobního tréninku. Vyžaduje od hráče sílu horních a dolních končetin, koordinaci ruky a oka, a především kontrolu celého těla. Jde o bezpochyby o kontaktní sport, spíše jemnější formu srážkového sportu, při němž se obvykle nenosí žádná ochranná výbava (McKeag, 2003).

### 2.8.1 *Herní činnosti jednotlivce*

Podle Dobrého a Velenského (1987) jsou herní činnosti jednotlivce dovednostním typem pohybové činnosti probíhající v proměnlivém prostředí. Jedná se o činnost s taktickým, komunikačním a sociálním charakterem. Pomocí těchto činností se hráč aktivně podílí na celkové hře družstva.

Základních herních činností jednotlivce známe dohromady jedenáct. Rozdělují se na útočné a obranné, ačkoli se žádná z nich nevyskytuje samostatně. Každé činnosti předchází jiná činnost. Pokud budeme chtít vystřelit na koš, musíme se nejdříve uvolnit bez míče a provést další činnost.

#### 2.8.1.1 *Útočné činnosti jednotlivce*

Velenský (2008) rozděluje útočné činnosti jednotlivce z didakticko-metodického hlediska na dvě skupiny:

##### a) Útočné činnosti jednotlivce individuálního typu

Zde můžeme najít činnosti jako uvolňování s míčem na místě (před únikem do koše nebo střelbě), uvolňování s míčem v pohybu (driblink), střelbu z místa nebo z pohybu a doskakování po vlastní střelbě.

Jedná se o nejzákladnější formu herního průběhu, kterou sportovní hra může poskytnout. Proto, pokud zohledníme herní situace v basketbalu se stejným počtem protihráčů, zjistíme, že tyto činnosti směřují k individuálnímu řešení ve hře jeden proti jednomu (Velenský, 2008).

#### b) Útočné činnosti jednotlivce vztahového typu

Zařazujeme zde uvolňování s míčem (před přihrávkou), přihrávání a chytání míče, uvolňování bez míče, clonění a doskakování po střelbě spoluhráče.

Aby se nácvik těchto činností mohl považovat za smysluplný, musíme předpokládat s účastí dvou nebo tří spoluhráčů. V jednodušších herních podmínkách se tyto činnosti mohou vyskytovat v situacích dva na dva nebo 3 proti třem (Velenský, 2008).

#### *2.8.1.2 Obranné činnosti jednotlivce*

Velenský (2008) přiřazuje ke každé útočné činnosti jednotlivce individuálního typu také obranné činnosti typu stejného. Tyto obranné činnosti jsou krytí útočníka s míčem na místě (před driblinkem nebo po zastavení driblinku), krytí útočníka s míčem v pohybu (při driblinku), krytí útočníka při jeho střelbě a doskoku.

Činnosti, které se dají přiřadit k činnostem vztahového typu jsou krytí útočníka s míčem na místě, krytí útočníka bez míče a krytí útočníka při clonění (Velenský, 2008).

#### *2.8.2 Vybrané herní činnosti jednotlivce*

Tato práce se bude zabývat jen některými činnostmi z výše uvedených. Celkově jich bude devět a opět se rozdělují na útočné a obranné.

Útočné činnosti – střelba, driblink, doskakování, uvolnění s míčem, uvolnění bez míče, přihrávky, chytání míče.

Obranné činnosti – krytí útočníka s míčem, krytí útočníka bez míče.

## 2.9 Rychlost

Rychlost je nepostradatelným prvkem ve světě sportu, který často představuje klíčový faktor pro dosažení úspěchu. Bez ohledu na disciplínu – ať už se jedná o běh, fotbal, basketbal či plavání – schopnost pohybovat se rychle a efektivně může udělat zásadní rozdíl mezi vítězstvím a porážkou. Rychlost není pouze otázkou fyzického talentu, ale také disciplíny, techniky a strategie. Je to také o schopnosti rychle reagovat na změny v situaci, přizpůsobit se novým podmínkám a vyvinout potřebnou sílu a vytrvalost k udržení tempa.

Rychlost lze definovat jako schopnost pohybovat se co nejrychleji a efektivněji v dané aktivitě.

### 2.9.1 Charakteristika rychlostních schopností

Ze začátku si musíme rozdělit pojem rychlostních schopností od pojmu rychlosti. Rychlostní schopnost vnímáme jako schopnost realizovat pohyb, je to příčina pohybu. Rychlost je fyzikální veličina neboli vnější projev pohybu. Rychlostní schopnosti jsou velmi specifické. Jedná se o individuální záležitost jedince (Čelíkovský, 1990).

Tyto schopnosti rozdělujeme na dvě hlavní kategorie.

- Reakčně rychlostní schopnosti

Reakční rychlost je schopnost rychle a efektivně reagovat na určitý podnět – akustický, optický, taktilní nebo kinestetický. Hodnotíme jí podle doby, kterou jedince potřebuje k reakci, a jeho schopnosti předvídat. Pokud chceme reakční rychlost změřit, nesmíme zapomenout hodnotit dobu latence (reakční čas, zpoždění). Z hlediska tréninku, je důležité rozdělit reakci na jednoduchou a výběrovou. Jednoduchá reakce je odezva na neměnný a přesně stanovený podnět, například sprinterský start na výstřel (Lehnert et al., 2014).

Výběrová reakce je odpovědí na nečekané podněty, na které sportovec reaguje prostřednictvím zvládnutých pohybových dovedností. Tato reakce se očekává ve sportovních odvětvích, kdy se jedná o pohyb soupeře, změnu vnějších podmínek apod (Lehnert et al., 2014).

- Akční (realizační) rychlostní schopnosti

Tento druh rychlosti je schopnost předpokladu jedince provést pohybový úkol co nejrychleji od započetí pohybu bez reakční doby. V průběhu jednotlivých fází pohybu se rychlost dělí na cyklickou a acyklickou. Cyklickou rychlost

definujeme jako opakovaný, nepřerušovaný pohyb s vysokou frekvencí (běh). Dále můžeme dělit na akcelerační a frekvenční rychlost. Na druhou stranu, acyklická rychlost je charakteristikou provést pohyb s maximální rychlostí bez odporu, například smeč nebo hod (Lehnert et al., 2014).

Akcelerační rychlost je zrychlení charakteristické pro start jakéhokoli rychlého pohybu. Dynamika a délka fáze zrychlení jsou ovlivněny velikostí vnějšího odporu a potřebou dosáhnout maximální rychlosti podle požadavků dané sportovní disciplíny (Lehnert et al., 2014).

Frekvenční rychlost chápeme jako tempo opakujících se pohybů za určitý časový interval v disciplínách jako veslování nebo cyklistika.

### ***2.9.2 Rozvoj rychlostních schopností***

Podle Periče (2004) by se měly rychlostní schopnosti začít trénovat co nejdříve. Nejlépe v mladším školním věku, kdy je senzitivní období pro vývoj rychlosti a koordinace.

Rychlostní schopnosti jsou jedny z nejvíce náročných schopností na genetiku. Dovalil (2002) uvádí, že se genetika podílí na rozvoji rychlostních schopností ze 70–80 %.

Po 14. a 15. roce se „čistý“ rozvoj rychlosti snižuje může nabírat podobu v silových schopnostech.

**Intenzita zatížení** by měla být maximální s nejvyšší rychlostí pohybu. Aby bylo tohoto dosaženo, je důležité hráče často motivovat a cvičení obměňovat v rámci tréninkových soutěží.

**Délka trvání zátěže** se určuje podle schopnosti udržet maximální rychlost v příslušném pohybu. Pokud se jedná o „čistou“ lokomoci, doporučuje se cvičení provádět 10–15 vteřin. Ve sportovních hrách, kde se hráč setkává s více pohybovými úkony se připouští doba delší. Po překročení této doby se aktivují další zóny energetického krytí a zatížení dostává rychlostně vytrvalostní charakter. Z toho důvodu musíme provádět kontroly vyvinuté rychlosti.

**Počet opakování** se odvíjí od udržení maximální intenzity zatížení. Pokud nejsme schopni maximální zatížení nadále udržet, je to signál k ukončení cvičení. Obecně se doporučuje 4–5 cvičení, 10–15 opakování a 3 série.

**Interval odpočinku** podmiňuje další pokračování k vyvíjení maximální intenzity. Neměl by být libovolný, jelikož na něm závisí obnova potřebných energetických zdrojů a likvidace kyslíkového deficitu. Krátký interval vede k brzké únavě a příliš dlouhý způsobuje pokles vzrušivosti nervosvalového systému. Z praktických zkušeností víme, že optimální interval odpočinku se pohybuje v rozmezích 2–5 minut (Dovalil a kol.,2012).

### ***2.9.3 Vliv basketbalových cvičení na rozvoj rychlosti***

Rychlostní schopnosti jsou v basketbalu klíčové pro dosažení úspěchu na hřišti. Tento proces zahrnuje systematický trénink zaměřený na zlepšení rychlosti běhu, reakční rychlosti nebo obratnosti hráčů. Taková cvičení zahrnují sprinty, překážky, zrychlení a změny směrů. Pravidelný trénink těchto schopností přispívá k lepšímu pohybu po hřišti, rychlejším reakcím a celkovému zlepšení výkonnosti hráčů.

Rozvoj rychlosti můžeme provádět pomocí nesespecifických a specifických prostředků. Nesespecifické prostředky chápeme jako cvičení, které můžeme aplikovat do tréninkových procesů více sportů. Mezi tyto prostředky patří běhy na atletické dráze, sprinty, běhy na delší nebo kratší vzdálenost. Specifické prostředky zahrnují cvičení dané pro jeden sport. V basketbalu jsou to cvičení s basketbalovým míčem nebo bez něj, pohyby vpřed, do stran nebo dozadu, skákání a opakovaná střelba.

Studie a výzkumy zkoumají efektivitu různých basketbalových cvičení na rozvoj rychlosti hráčů. Tyto výzkumy se často zaměřují na sledování změn v rychlosti, výbušnosti a agilitě hráčů před a po tréninkových programech. Výsledky těchto studií mohou poskytnout cenné informace o nejúčinnějších metodách tréninku, které mohou být aplikovány pro zlepšení výkonnosti hráčů.

V roce 2020 probíhala studie, která zkoumala vliv tréninku pomocí sprintů na pohybové složky ovlivňující rychlost u hráčů basketbalu. Studie probíhala ve třech skupinách; výzkumná skupina (RG), basketbalová skupina (BG) a kontrolní skupina (CG). Basketbalová skupina prováděla pouze basketbalový trénink, výzkumná skupina kromě normálního basketbalového tréninku prováděla sprintový ABC trénink. Tréninky se opakovaly 3x týdně, 45 minut v osmitýdenním období. Kontrolní skupina se nezúčastnila žádného z tréninku. Všechny skupiny byly testovány před začátkem a po konci výzkumu pomocí testů agility a sprintu. Největší posun v rychlostních schopnostech ukázala skupina výzkumná. Rozdíly se ukázaly i mezi BG a CG ve prospěch BG. Ze zjištěných hodnot lze

vidět, že funkční sprintový trénink splnil roli, ale také normální basketbalový trénink ukázal, že měl výrazný vliv na rozvoj rychlostních schopností u mladých hráčů.

Hráči basketbalu by měli být vyššího vzrůstu, tudíž mají výhodu při dosažení maximální rychlosti díky svým dlouhým krokům. Maximální rychlost při hře na basketbalovém hřišti hráči moc nevyužijí, a proto se do rychlostních schopností řadí obratnost využitá ve změnách směru a rychlosti pohybu.

Studie z roku 2019 potvrdila, že basketbalová cvičení s míčem jsou stejně účinná jako cvičení pomocí rychlostních sprintů. 30 mladých hráčů bylo rozděleno náhodně do tří skupin. První skupina se zaměřovala na cvičení s míčem (BDT, 4x4 minuty, 3na3), druhá skupina využívala opakované sprinty (RSAT, 6x20m člunkový běh) a poslední skupina byla kontrolní s obyčejným basketbalovým tréninkem. Studie probíhala osm týdnů a všechny skupiny byly testovány před i po skončení výzkumu. Testy na porovnání obsahovaly dřepy s výskokem, agility T-test, line-drill test, Yo-Yo intermittent recovery test, sprinty na 5, 10, 20 metrů a test koncentrace laktátu v krvi. Skupina BDT se výrazně zlepšila v testech agility, Yo-Yo intermittent recovery test a v line-drill test. U skupiny RSAT bylo zjištěno zlepšení pouze u sprintu na 10 metrů a koncentrace laktátu v krvi. BDT se nejenom zlepšil ve fyzických předpokladech, ale i v technických dovednostech jako střelba, přihrávky, driblink, doskok, obrana.

Z uvedeného příkladu je zjevné, že obě metody jsou účinné při zlepšování fyzické výkonnosti basketbalistů s rozdílem zlepšení herních činností jednotlivce u BDT skupiny.

#### ***2.9.4 Metody rozvoje realizační rychlosti a hbitosti***

Realizační rychlost v basketbalu je velmi důležitá, jelikož hráčům umožňuje rychle reagovat na obranné změny protihráčů. V tomto sportu se situace na hřišti mění během vteřin, a proto je schopnost reagovat a správně jednat zásadní. Trénink by měl zahrnovat simulaci herních situací, různé formy reakčních a rychlostních cvičení, ale také technický trénink, aby byly pohyby co nejefektivnější.

Hbitost, často označovaná také jako obratnost nebo agilita, je klíčová fyzická schopnost ve sportovních hrách. Tato schopnost umožňuje sportovcům rychle měnit směr těla s vysokou přesností a efektivitou. Hbitost je nezbytná ve většině sportů, kde je potřeba rychlých a koordinovaných pohybů.



Pro obě výše uvedené schopnosti existují metody pro rozvoj rozdělené do tří skupin:

- Primární metody,
- Sekundární metody,
- Terciální metody

Primární metoda zaručuje správné provedení pohybové techniky. Sportovec by si měl nejprve zafixovat správný mechanismus pohybové dovednosti. Až po jeho zvládnutí je možné výkon přiblížit k rychlosti potřebné v soutěžních podmínkách.

Sekundární metody jsou charakterizované metodou opakování. Úkolem metod je rozvoj speciálních dovedností s dostatečným odpočinkem. Dále je rozdělujeme na odporovou, asistenční a kontrastní metodu. Odporová metoda se provádí za ztížených podmínek s cílem zlepšení výbušné síly a délky kroku. Asistenční metoda je opakem odporové, což znamená, že probíhá ve zjednodušených podmínkách. Dopomáhá sportovci k překročení maximální rychlosti. Příkladem této metody je například sprint z kopce. Poslední sekundární metoda, kontrastní, je metoda kombinující odporovou a asistenční metodu.

Součástí terciálních metod je pohyblivostní, silový a silově-vytrvalostní trénink. Tyto složky se snaží o rozvoj všeobecných dovedností a schopností. Pohyblivost, mobilita, je často měřena jako rozsah pohybu v kloubech. Důsledkem nedostatečného protažení svalů je omezení celkového pohybu a maximálního výkonu. Tyto problémy se snažíme odstranit správným protažením a regenerací. Silový trénink by měl být zaměřený na malém odporu a velké rychlosti. Celá jednotka probíhá na základě silově-rychlostním rozvoji. Rychlostní vytrvalost je chápána v basketbalu jako schopnost opakovaně vykonávat vysokou rychlost s minimální dobou odpočinku po dobu celého utkání.

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit soubor didaktických cvičení zaměřené na rozvoj rychlostních schopností prostřednictvím basketbalu pro tělesnou výchovu na druhém stupni základní školy.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Vybrat vhodná cvičení odpovídající věkové skupině žáků na druhém stupni základní školy na základě získaných poznatků z literatury.
- 2) Graficky znázornit a popsat konkrétní cvičení
- 3) Vytvořit videozáznam cvičení zaměřených na rozvoj rychlostních schopností

## **4 METODIKA**

### **4.1 Analýza odborné literatury**

Pro teoretickou i praktickou část mé práce jsem především využívala dokumenty písemného charakteru (např. odborné knihy, skripta, články a další). Hlavním zdrojem informací byly sekundární dokumenty, jako jsou knihy a internetové zdroje. Vyhledávání informací jsem prováděla prostřednictvím zadávání klíčových slov do databáze Národní digitální knihovny a internetových databází, včetně Web of Science.

Do výše uvedených databází jsem zadávala tato klíčová slova: didaktika tělesné výchovy, motorické schopnosti, motorické dovednosti, didaktické postupy, didaktické metody, charakteristika rychlostních schopností.

### **4.2 Grafické zpracování výsledků**











#### ***4.2.1 Práce s grafickým softwarem Easy Sport Graphic 2.0***

Praktická část práce obsahuje obrázky vytvořené v programu Easy Sport Graphic 2.0. Tento program je velice jednoduchý na ovládání a díky němu jsou cvičení lépe pochopitelná a zřetelná. Program se využívá na grafické zobrazení cvičení dalších sportů, nejen basketbalu.

Nejprve jsem si zvolila hrací pole (velikost, barvy povrchů), poté jsem přidávala hráče, kteří se rozdělovali podle rolí (útočník, obránce, doskakující) nebo podle úhlu postavení. Nakonec jsem z nabídky využila různé druhy čar znázorňující běh bez míče, driblink a střelbu. Na doplnění cvičení bylo možné si vybrat pomůcky (kužele) nebo zobrazení trenéra.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Vysvětlivky

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

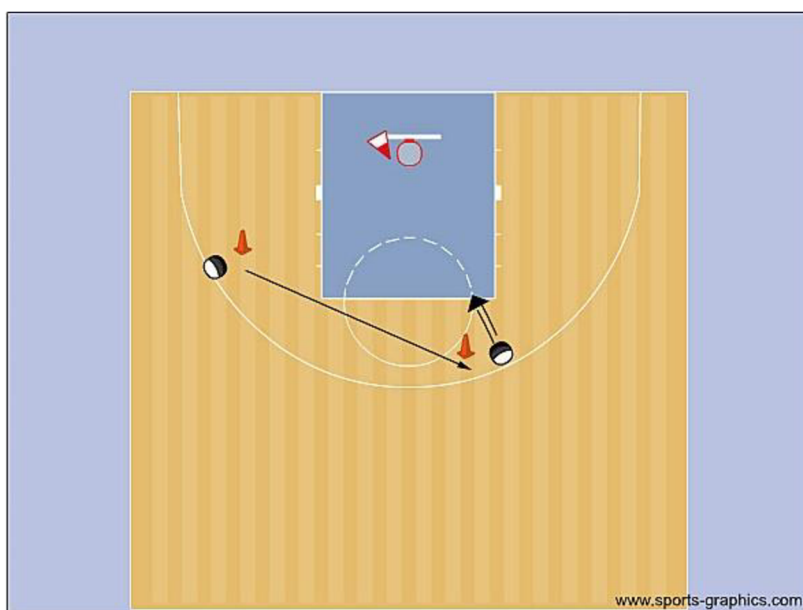
## 5.2 Zásobník cvičení – střelba

### 1) Průpravné cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, vytrvalost, pohyblivost
<b>Charakteristika hry:</b>	Střelba, přihrávky, doskok
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 20 vteřin, 3 opakování, pauza mezi opakováním 40 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalové míče
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní

**Průběh hry (popis):** Trenér určí dvě místa střelby. Celé cvičení je prováděno ve trojici. Dva hráči s míčem stojí pod košem, zatímco třetí hráč přebíhá od jednoho místa k druhému a očekává přihrávku. Střelba musí pohotová bez žádného zbytečného čekání. Vystřelené míče doskakují hráči pod košem a přihrávají zpět.

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Před střelbou hráči provádějí úhybný driblink a až poté vystřelí.



Obrázek 1 Průpravné cvičení 1. typu

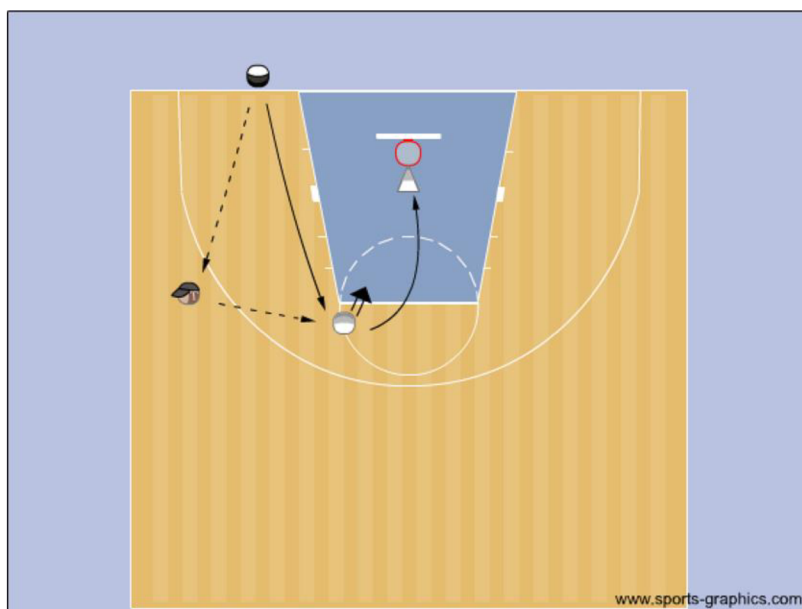


## 2) Průpravné cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Uvolňování bez míče, střelba, pivotování
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 6 vteřin/5 sérií, pauza mezi sériemi 18 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	8, 2 skupiny
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní

**Průběh hry (popis):** Hráči stojí v zástupu u koncové čáry. Hráč přihrává míč trenérovi a jde se uvolnit pro zpětnou přihrávku kolem čar vymezeného území. Dostává přihrávku zády ke koši, otáčí se na pivotové noze a střílí. Hráč si doskakuje vlastní míč a zařadí se do zástupu.

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Hráč po pivotové otočce střelu naznačí, driblinkem uhýbá do strany a poté střílí.



Obrázek 2 Průpravné cvičení 1. typu

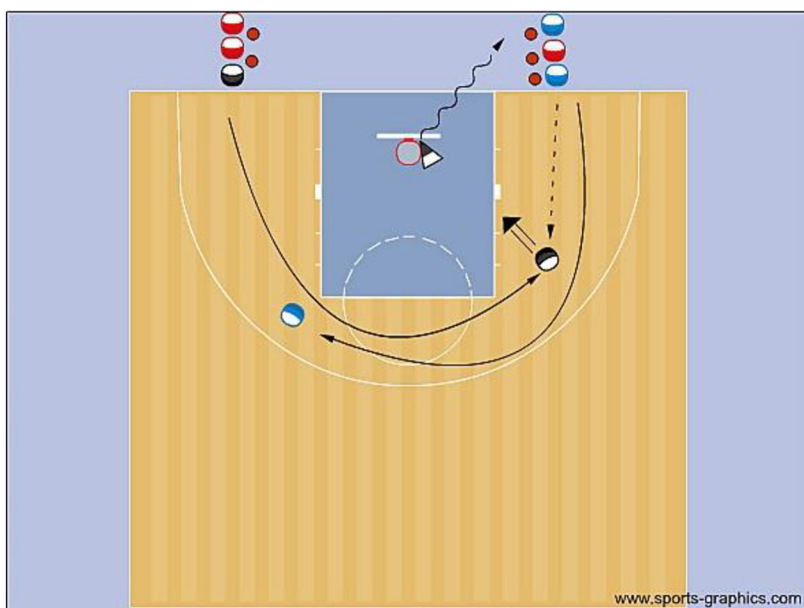


### 3) Průpravné cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Uvolňování bez míče, střelba
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 5 vteřiny/5 opakování na každou stranu, pauza mezi opakování 35 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	8
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalové míče
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní

**Průběh hry (popis):** Hráči stojí ve dvou zástupech na koncové čáře. Všichni hráči mají míč, kromě jednoho, který stojí jako první pouze v jednom zástupu. Hráč bez míče obíhá vymezené území a dostává přihrávku od hráče z druhého zástupu kdekoli ve dvojbodovém poli. Přihrávající hráč běží udělat to stejné na druhou stranu. Hráči se řadí vždy do protějšího zástupu.

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Vzdálenost na střelbu se může měnit na závislosti samotného výkonu hráčů. Zakončení může probíhat i dvojtaktem.



Obrázek 3 Průpravné cvičení 1. typu

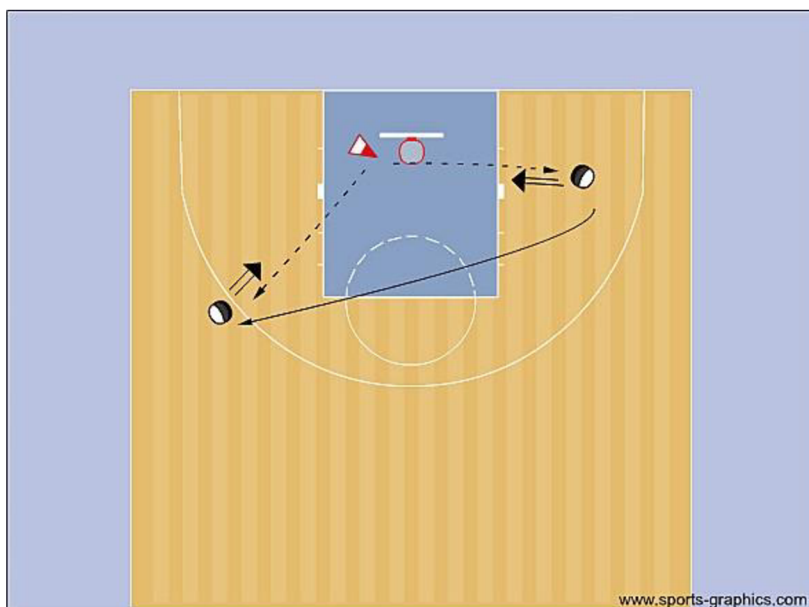


#### 4) Průpravné cvičení 2. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Uvolňování bez míče, střelba, přihrávky, doskoky
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 20 vteřin, 3 opakování, pauza mezi opakováním 20 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní

**Průběh hry (popis):** Dvojice hráčů má jeden míč. První hráč střílí ze vzdálenosti, která odpovídá jeho schopnostem a druhý hráč míč doskakuje a znovu přihrává. Střílející hráč mění pozici a je pořád v pohybu (Velenský, 2008).

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Hráč, který doskakuje míč, střílí z místa jeho dopadení. Takovým způsobem se hráči střídají. Pokud je střela úspěšná, střílející hráč pokračuje další střelou.



Obrázek 4 Průpravné cvičení 2. typu





## 5.3 Zásobník cvičení – driblink

### 1) Průpravné cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Běh, driblink, spolupráce
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 8 vteřin, 3 opakování, pauza mezi opakováním 24 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	8, 2 skupiny po 4
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalové míče, kužely(kloboučky)
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část

**Průběh hry (popis):** Hráči se rozdělí na dva týmy, stojí v zástupu a pouze první hráč má míč. Na pokyn trenéra vyběhne první hráč a dribluje co nejrychleji směrem ke kuželu ke středové čáře. Kužel oběhne, vrací se zpět a míč předává dalšímu hráči.

**Metodické poznámky a modifikace:** Cvičení můžeme obohatit více kužely, kdy hráč musí kužel obejít za pomoci otočky nebo crossu. Obíhá poslední kužel, předává míč a vrací se do zástupu.



Obrázek 5 Průpravné cvičení 1. typu



## 2) Průpravné cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Běh, driblink, vytrvalost
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 15 vteřin, 3 opakování, pauza mezi, opakováním 45 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalové míče
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část
<b>Průběh hry (popis):</b>	Trenér stojí čelem k hráčům, kteří mají kolem sebe dostatečný prostor a driblují. Trenér ukazuje hráčům směr pohybu (doleva, doprava, vpřed, vzad).
<b>Metodické poznámky a modifikace hry:</b>	K driblujícím hráčům přidáme obránce, kteří se snaží kopírovat pohyb v obranném postoji.



Obrázek 6 Průpravné cvičení 1. typu

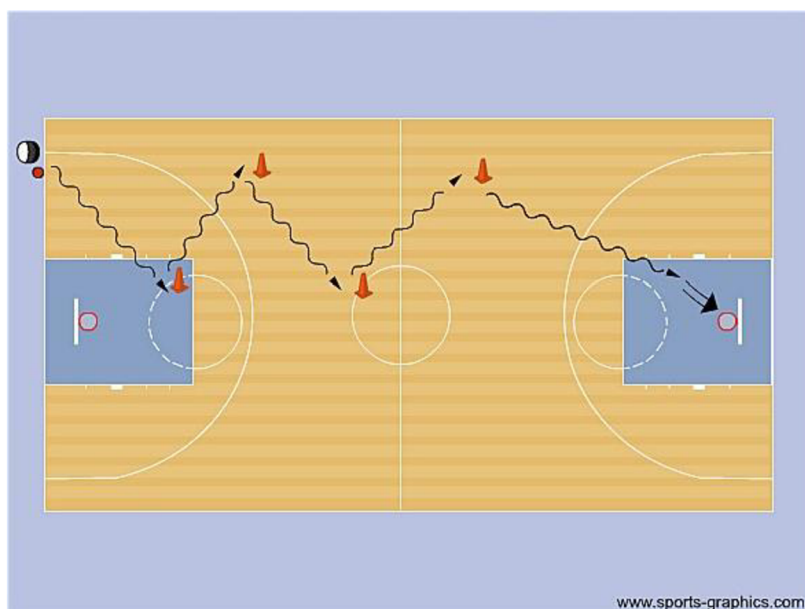


### 3) Průpravné cvičení 2. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost,
<b>Charakteristika hry:</b>	Běh, driblink, střelba
<b>Čas na přípravu:</b>	2 minuty
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 7 vteřin, 5 opakování, pauza mezi opakováním 20
<b>Počet hráčů:</b>	8
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalové míče, kužely(kloboučky)
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část

**Průběh hry (popis):** Hráči startují s míčem na koncové čáře a v prostoru hracího pole jsou umístěné „překážky“ (kloboučky, kužely). Hráč vždy dodribluje k překážce a má za úkol ji obehrát způsobem, který si vybere (cross over, obrátka, in and out, za zády, pod nohou). Driblující poté přejde k další překážce a po té poslední zakončuje dvojtaktem do koše.

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Kužele vyměníme za opravdové obránce a ti se snaží míč získat.

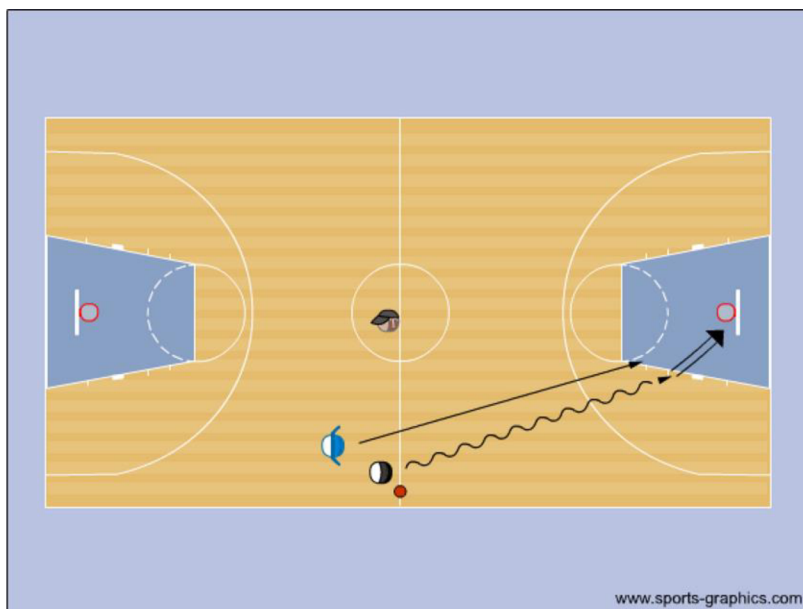


Obrázek 7 Průpravné cvičení 2. typu



#### 4) Herní cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Běh, driblíng, obrana, dvojtakt
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 4 vteřiny, 4 opakování v roli útočníka, pauza mezi zatížením cca 15 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	8
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč, kužel (klobouček)
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část
<b>Průběh hry (popis):</b>	Útočník stojí na středové čáře s míčem a metr za ním stojí obránce. Na povel trenéra zároveň oba vyběhají. Útočník se snaží co nejrychleji zakončit dvojtaktem a obránce se snaží vyvíjet co nejvyšší tlak na útočníka a popřípadě zabránit zakončení (Wissel, 1994).
<b>Metodické poznámky a modifikace hry:</b>	Útočník startuje na povel trenéra nebo na své vlastní uvážení.



Obrázek 8 Herní cvičení 1. typu



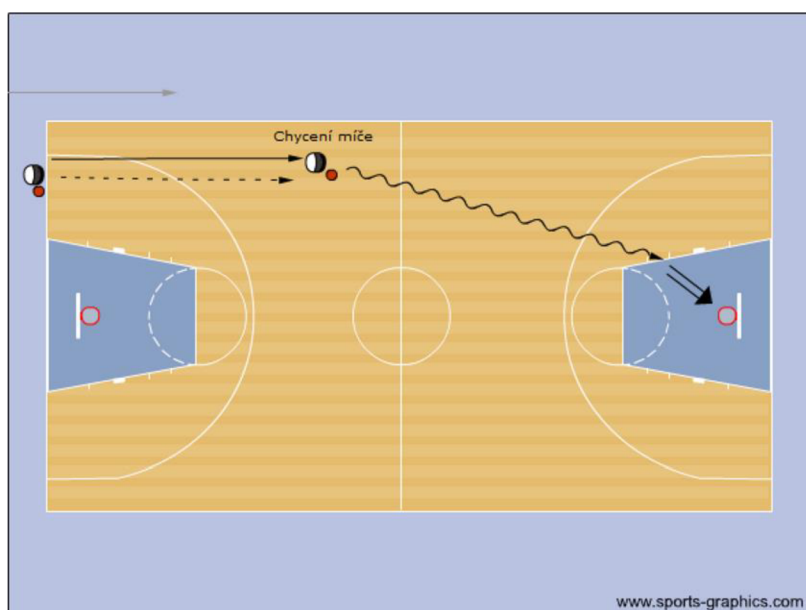
## 5.4 Zásobník cvičení – doskakování

### 1) Průpravné cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Běh, doskok
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 2 vteřiny, 5 opakování, pauza mezi opakováním 10 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část

**Průběh hry (popis):** Hráči stojí s míčem za hranici koncové čáry. Vyhodí si míč do vzduchu do vzdálenosti 5-6 metrů před sebe. V ten moment, jak míč dopadne, hráč vysprintuje a chytá míč ve správném obranném postoji (Velenský, 2008).

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Cvičení se provádí ve dvojicích za sebou, kdy míč vyhazuje hráč vzadu. Hráč se dívá dopředu a vybíhá tehdy, jakmile uvidí míč (Velenský, 2008). Hráči po doskoku zakončují na druhé polovině hřiště.

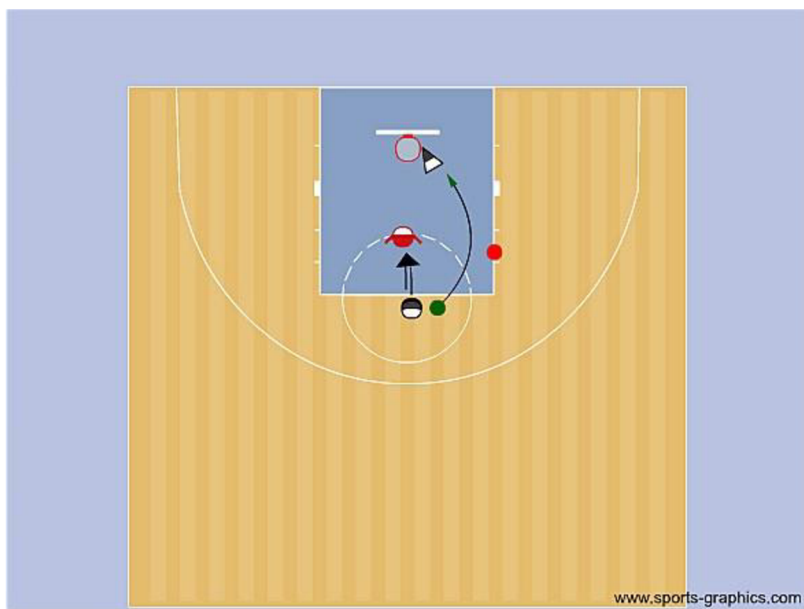


Obrázek 9 Průpravné cvičení 1. typu



## 2) Herní cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Střelba, běh, doskok
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 3 vteřiny, 5 opakování v roli útočníka, pauza mezi opakováním 15 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část
<b>Průběh hry (popis):</b>	Útočník stojí na čáře trestných hodů s míčem a obránce stojí na oblouku před útočníkem. V momentě, kdy útočník vystřelí, obránce se otáčí za míčem, toho útočník využívá a vybíhá doskakovat (Velenský a kol., 1976).
<b>Metodické poznámky a modifikace hry:</b>	Cvičení lze provádět jako soutěž na body. Střílet může hráč i v třibodovém území.



Obrázek 10 Herní cvičení 1. typu



### 3) Průpravné cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost, síla
<b>Charakteristika hry:</b>	Doskok
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 3 vteřiny, 5 opakování, pauza mezi opakováním 15 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část

**Průběh hry (popis):** Hráč s míčem stojí na čáře trestného hodu a míč si nahodí o desku. Cílem cvičení je se rozeběhnout a chytit míč co v nejvyšším bodu ve výskoku a dopadnout ve správném postavení tzn., dopadnout s oběma nohama současně a s míčem v pevném držení (Velenský, 2008).

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Míč může nahazovat jiný hráč nebo trenér a tím můžeme zvětšit vzdálenost běhu na doskok.



Obrázek 11 Průpravné cvičení 1. typu

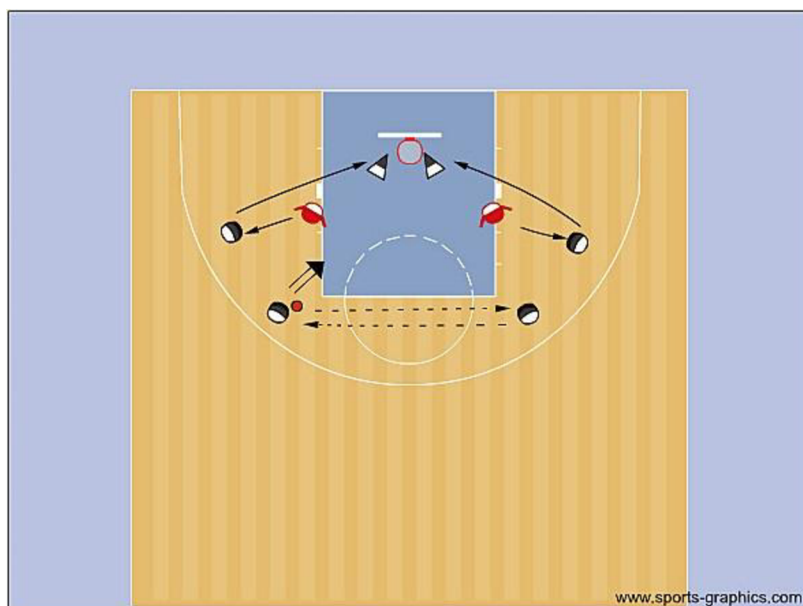


#### 4) Herní cvičení 2. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Reakční rychlostní schopnosti
<b>Charakteristika hry:</b>	Přihrávky, obrana, střelba, doskok
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 3 vteřiny, 5 opakování, pauza mezi opakováním cca 15 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část

**Průběh hry (popis):** Dva hráči (střelci) stojí ve střední vzdálenosti a jeden z nich drží míč. Dva hráči (útočníci) jsou v postavení ve dvojbodovém území a každý má svého obránce. Střelci přihravají míč a obránci se přizpůsobují v obraně (odstupují nebo přistupují). Jakmile jeden střelec vystřelí, útočníci jdou doskakovat a obránci jim v tom brání a snaží se míč též doskočit. V tu chvíli, kdy je míč doskočen, hráč přihraje zpět střelci a cvičení probíhá znovu (4basket, 2022).

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Cvičení lze provádět jako soutěž na body. Lze přidat dalšího hráče (střelce), pro změnu postavení obránců.



Obrázek 12 Herní cvičení 2. typu

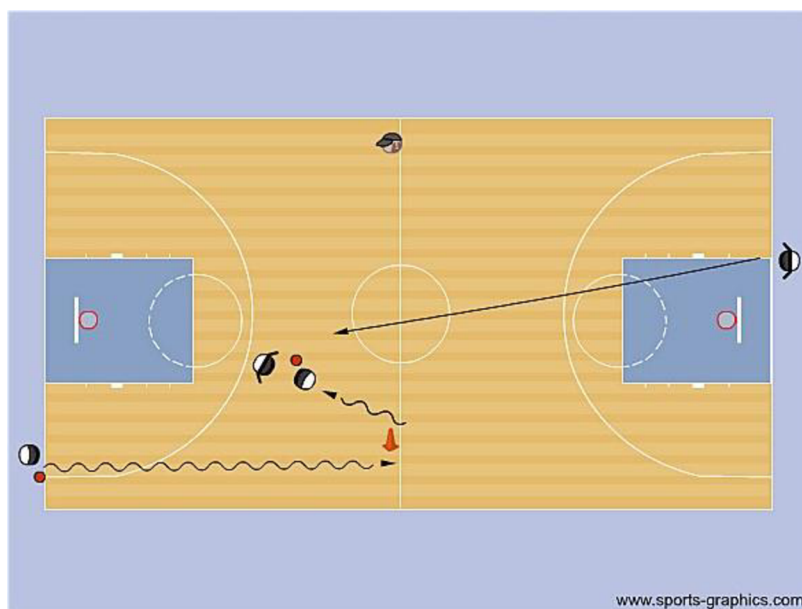




## 5.5 Zásobník cvičení – uvolnění hráče s míčem

### 1) Herní cvičení 2. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Driblink, běh, obrana
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 7 vteřin, 5 opakování, pauza mezi opakováním 15 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	8, dvě skupiny
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalové míče
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část
<b>Průběh hry (popis):</b>	Útočník s míčem je připraven na koncové čáře. Zatímco běží na půlící čáře, kde obíhá postavený kužel, obránce vyráží z druhé koncové čáry a snaží se předběhnout a ubránit útočníka (4basket, 2022).
<b>Metodické poznámky a modifikace hry:</b>	Obránce brání pouze tělem, bez rukou.

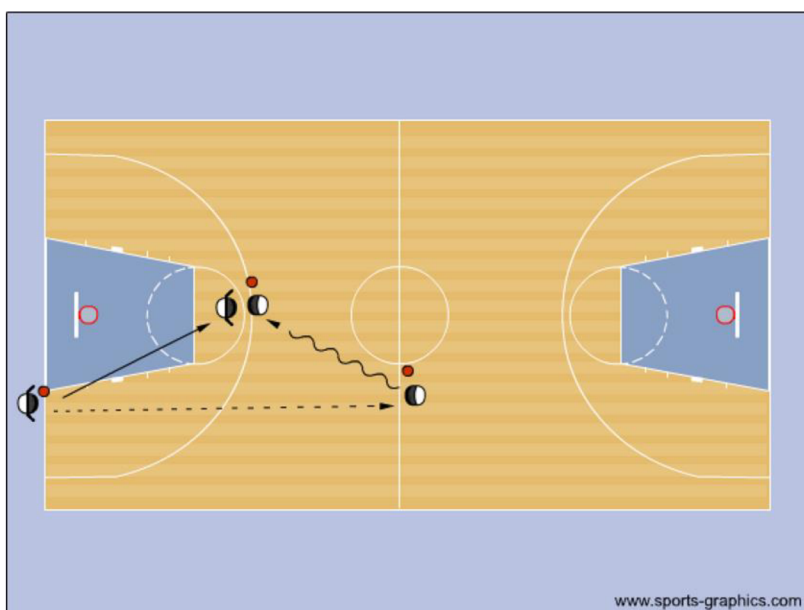


Obrázek 13 Herní cvičení 2. typu



## 2) Herní cvičení 2. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Běh, driblink, obrana, zakončení
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 3 vteřiny, 5 opakování, pauza mezi opakováním 15 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část
<b>Průběh hry (popis):</b>	Obránce přihrává míč z koncové čáry útočníkovi, který stojí na středové čáře. Po přihrávce se obránce rozbíhá naproti a snaží se ubránit. Útočník se snaží co nejrychleji zakončit.
<b>Metodické poznámky a modifikace hry:</b>	Do cvičení můžeme přidat dalšího útočníka, omezit pohyb obránce (bránit pouze tělem, bez rukou) nebo nastavit časový limit útoku.



Obrázek 14 Herní cvičení 2. typu

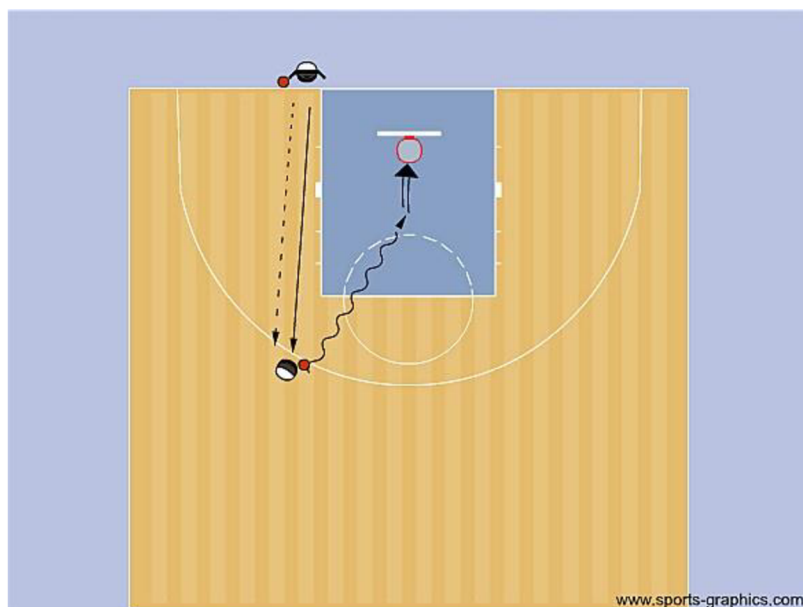


### 3) Herní cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Krytí útočníka s míčem, naznačení střely, zakončení do koše
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 3 vteřiny, 5 opakování v roli útočníka, pauza mezi opakováním cca 20 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	8
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč, kužele
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část

**Průběh hry (popis):** Útočník stojí kolem tříbodové čáry a obránce s míčem pod košem. Cvičení začíná přihrávkou útočníkovi a obránce se rozbíhá za účelem střelu blokovat. Útočník pouze střelu naznačí a uzavřeným únikem zakončuje do koše (Wissel, 1994).

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Cvičení lze provádět na obě strany, zakončení můžeme obměňovat (dvojtakt, střela z dvojbodového nebo tříbodového území). Trenér může omezit i délku útoku nastavením časového limitu zakončení.

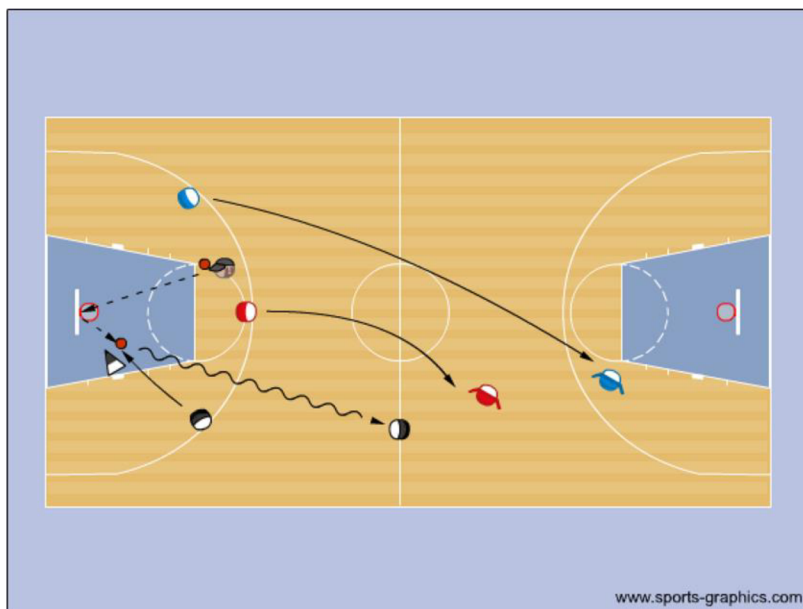


Obrázek 15 Herní cvičení 1. typu



#### 4) Herní cvičení 2. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Doskok, driblíng, obrana, uvolnění hráče s míčem
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 8 vteřin, 6 opakování, pauza mezi opakováním 15 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část
<b>Průběh hry (popis):</b>	Cvičení je rozdělené na 3 doskakující hráče. Útočníkem se stává hráč, který doskočí nahozený míč. Zbylí hráči se stávají obránci a snaží se zabránit útočícímu hráči přejít celé hřiště a následně zakončit (4basket, 2022).
<b>Metodické poznámky a modifikace hry:</b>	Obránci nemají povolenou použít ruce a musí zastavit útočníka pouze tělem.



Obrázek 16 Herní cvičení 2. typu



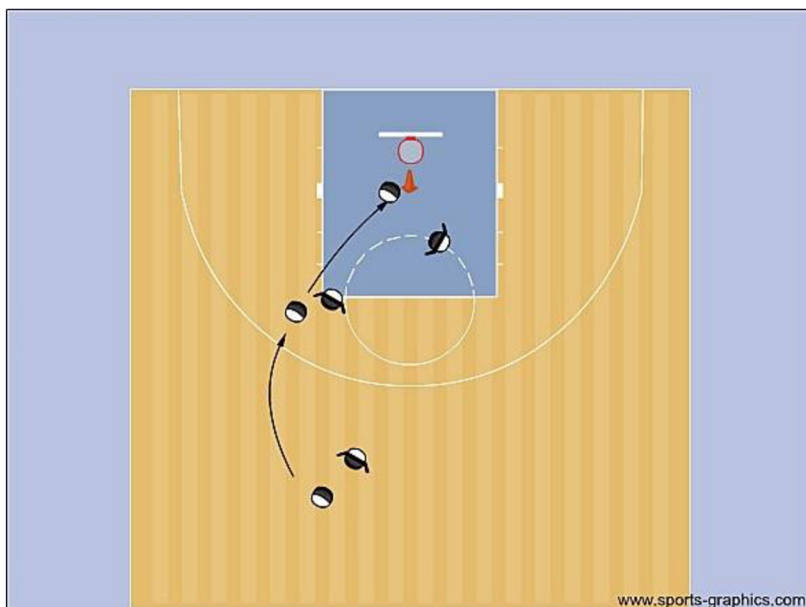
## 5.6 Zásobník cvičení – uvolnění hráče bez míče

### 1) Herní cvičení 2. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Uvolnění hráče bez míče, obrana
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 5 vteřin, 5 opakování v roli útočníka, pauza mezi opakováním cca 15 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část

**Průběh hry (popis):** Dvojice hráčů stojí na středové čáře, přičemž jeden je útočník a druhý obránce. Úkolem útočníka je se dotknout kuželu pod košem v limitu pěti vteřin. Úkolem obránce je útočníka ubránit bez porušení pravidel (Velenský, 2008).

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Obránce nemají povolenou používat ruce, musí ubránit pouze tělem. Pokud přidáme obránce, hráči brání pouze své území (zónová obrana).



Obrázek 17 Herní cvičení 2. typu



## 2) Herní cvičení 2. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Uvolnění hráče bez míče, obrana
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 4 vteřin, 6 opakování, pauza mezi opakováním 10 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6, dvojice
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část

**Průběh hry (popis):** Dvojice hráčů jsou postaveny kolem tříbodové čáry. Trenér s míčem stojící pod košem určí, který útočník má začít a ten následně zahájí uvolnění pro míč do vymezeného území a zakončuje do koše (Janík et al, 2005).

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Útočník má omezený časový limit na uvolnění.



Obrázek 18 Herní cvičení 2. typu

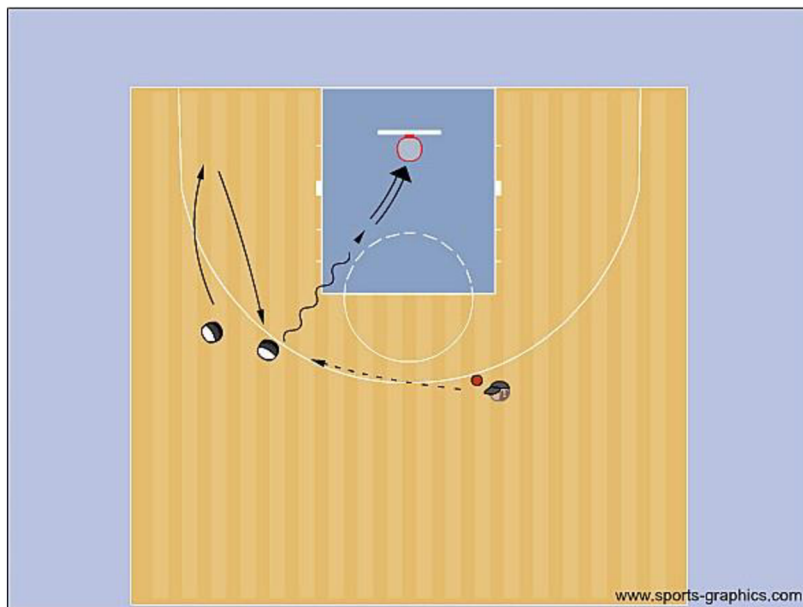


### 3) Průpravné cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Uvolnění hráče bez míče, únik do koše
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 6 vteřin, 5 opakování, pauza mezi opakováním 20 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část

**Průběh hry (popis):** Hráč vyběhává směrem od míče, prudce se zastaví, odrazí se z levé nohy a pokračuje směrem k míči. Dostává přihrávku a zakončuje dvojtaktem (Velenský a kol., 1976).

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Cvičení může probíhat i s obráncem a způsob zakončení není jasně daný. Cvičení lze provádět i na druhé straně nebo s hráči souběžně rozdělených na dvě skupiny.



Obrázek 19 Průpravné cvičení 1. typu

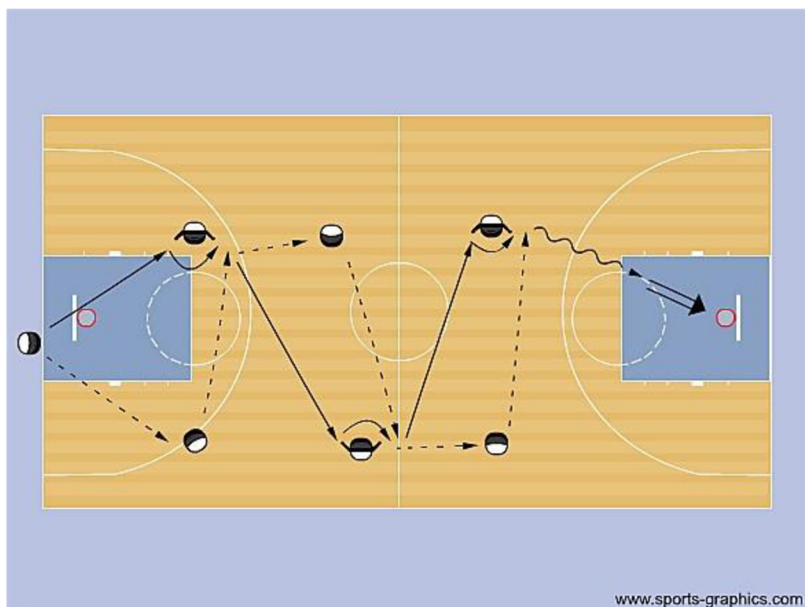


#### 4) Herní cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost, vytrvalost
<b>Charakteristika hry:</b>	Uvolnění hráče bez míče, přihrávky, zakončení
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 7 vteřin, 4 opakování, pauza mezi opakováním 40 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	12
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část

**Průběh hry (popis):** Hráči jsou připraveni pod košem a každý má míč. Po celém hřišti jsou vlevo a vpravo dva hráči. Přibližně naproti těmto hráčům stojí obránci. Hráč s míčem má za úkol přihrát a u obránce se pro míč uvolnit za pomoci rychlé změny směru. Obránci se snaží přihrávce zabránit (4basket, 2022).

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Cvičení může probíhat s přihrávajícími hráči v řadě vedle sebe, kdy útočník s obráncem vždy přihraje hráči a snaží se uvolnit. Po poslední přihrávce zakončuje do koše.



Obrázek 20 Herní cvičení 1. typu





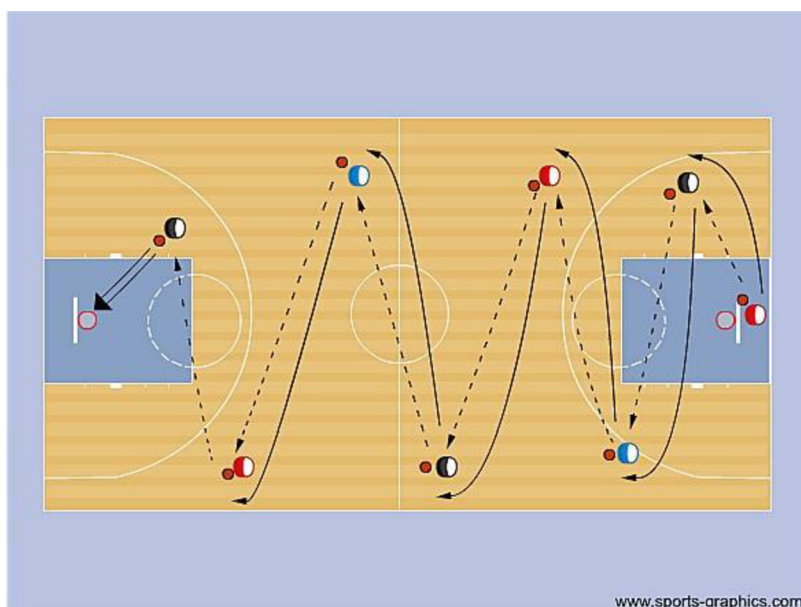
## 5.7 Zásobník cvičení – přihrávky

### 1) Průpravné cvičení 2. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Přihrávky v běhu, zakončení
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 6 vteřin, 5 opakování, pauza mezi opakováním 15 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	9, trojice
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Úvodní část

**Průběh hry (popis):** Hráči jsou připraveni ve trojicích vedle sebe pod košem a prostřední má míč. Ten přihrává míč hráči 2 a obíhá ho. Hráč 2 přihrává na druhou stranu hřiště hráči 3 a běží k němu. Hráč 3 přihrává hráči 1 a běží opět směrem k němu. Celé cvičení se opakuje po celé délce hřiště do doby, kdy jeden z hráčů ukončí cvičení zakončením (4basket, 2022).

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Omezíme přihrávky na předem určený počet nebo ten, kdo se první dostane s míčem na středovou čáru, pokládá míč a stává se obráncem. Ostatní hráči se stávají útočníky a snaží se zakončit na koš.



Obrázek 21 Průpravné cvičení 2. typu

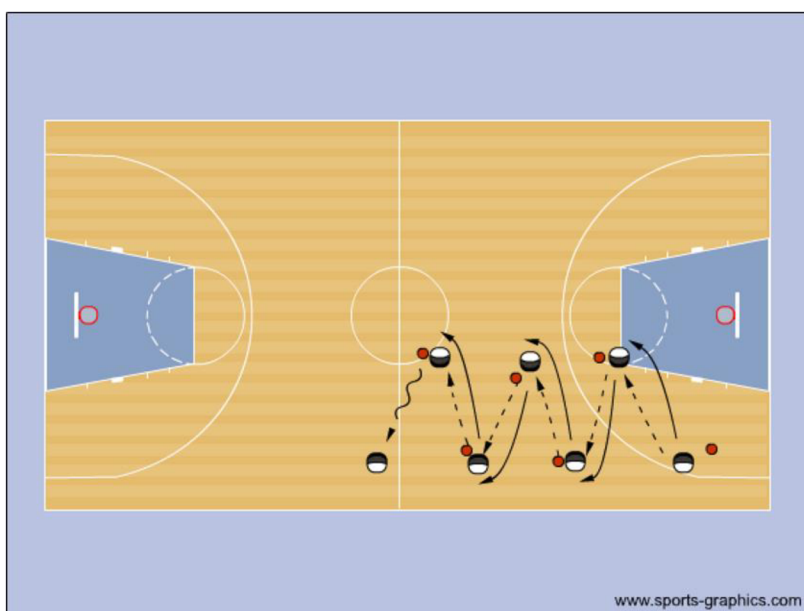


## 2) Průpravné cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Přihrávky, spolupráce
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 3 vteřiny, pauza mezi zatížením 15 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část

**Průběh hry (popis):** Hráči vytvoří dvě řady naproti sobě s tím, že pouze první hráč má míč. Hráč s míčem přihrává hráči naproti sobě a přebíhá na jeho místo. Další hráč s místem přihrává dalšímu hráči naproti a vybíhá místo něj. Takovým způsobem se hráči posouvají, dokud všichni nezmění své původní místo (Wissel, 1994).

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Přihrávky můžeme provádět o zem, nad hlavou atd. Konec cvičení určuje trenér po provedení počtu přihrávek.

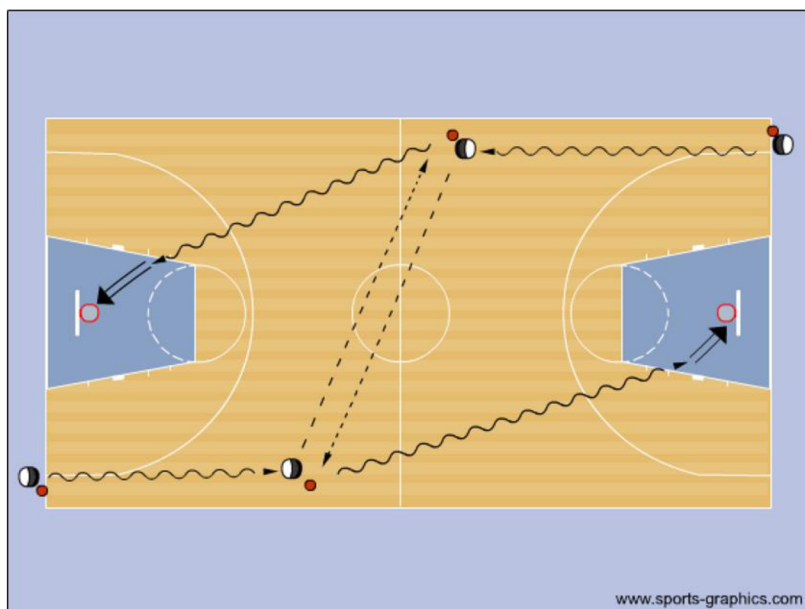


Obrázek 22 Průpravné cvičení 1. typu



### 3) Průpravné cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Spolupráce, přihrávky, zakončení
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 8 vteřin, 3 opakování na každé straně, pauza mezi opakováním 20 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalové míče
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Úvodní část, hlavní část
<b>Průběh hry (popis):</b>	Hráči stojí v zástupu s míči v protilehlých rozích koncové čáry. Ve stejný moment se dva hráči naproti sobě rozeběhnou s driblinkem a těsně po překročení trojkové čáry přihrávají míč zároveň tomu druhému. Přihrávku zpracují a sprintují do dvojtaktu a zakončení (4basket, 2022).
<b>Metodické poznámky a modifikace hry:</b>	Přihrávku vedeme o zem nebo vrchem. Zakončení dvojtaktem nebo střelbou.



Obrázek 23 Průpravné cvičení 1. typu

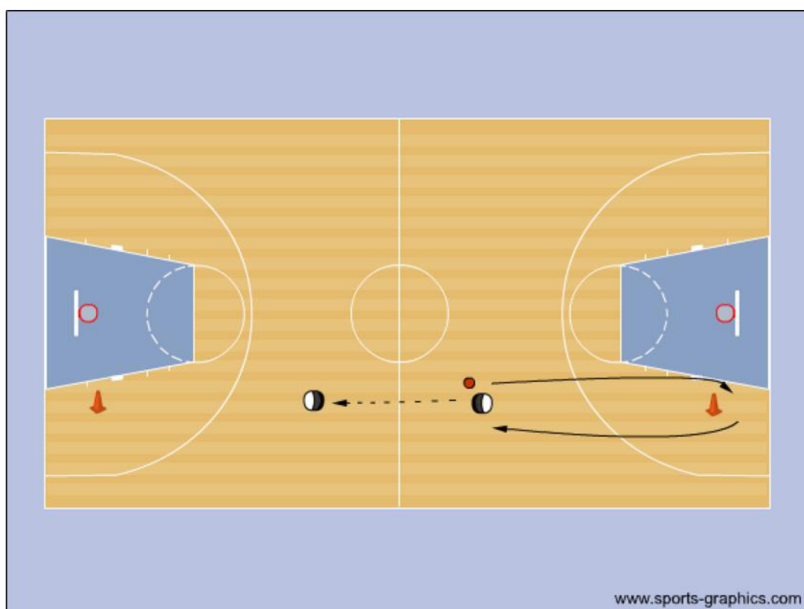


#### 4) Průpravné cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Přihrávky, běh
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 4 vteřin, 10 opakování, pauza mezi opakováním cca 5 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč, kužel (klobouček)
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část

**Průběh hry (popis):** Dvojice hráčů stojí naproti sobě s jedním míčem. Hráč přihraje míč a běží oběhnout kužel, který je postavený pět metrů za ním. Jakmile se vrátí do startovací pozice, dostává přihrávku a čeká, až hráč oběhne svůj kužel.

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Místo obíhání kužele, hráč musí udělat cvičný prvek (dřep, klik). Cvičení lze použít v rámci soutěže.



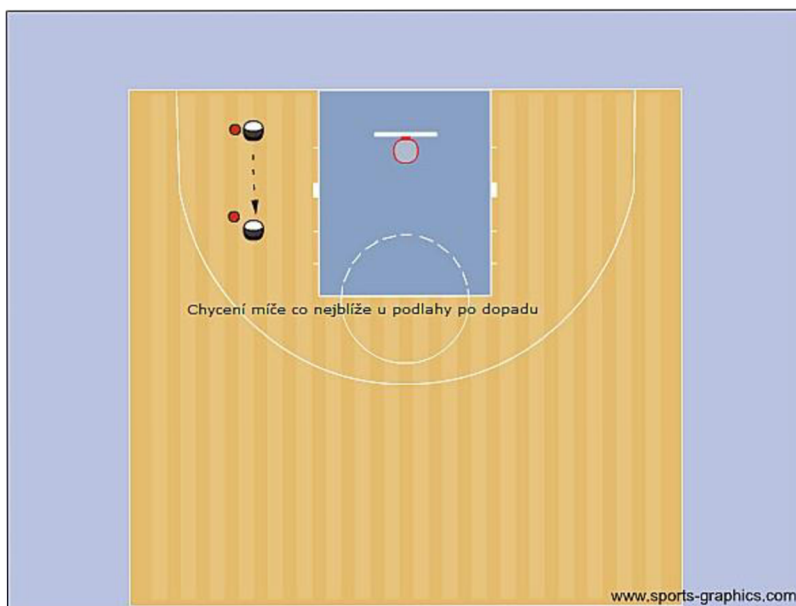
Obrázek 24 Průpravné cvičení 1. typu



## 5.8 Zásobník cvičení – chytání míče

### 1) Průpravné cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Reakční rychlostní schopnosti, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Chycení míče, doskok
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuty
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 3 vteřiny, pauza mezi opakováním 15 vteřin, 7 opakování
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část
<b>Průběh hry (popis):</b>	Hráč vyhazuje svůj míč do vzduchu, nechá ho dopadnout a snaží se chytit míč co nejnižší u podlahy.
<b>Metodické poznámky a modifikace hry:</b>	Cvičení může probíhat i s jinými druhy balónů (tenisový, medicinbal).



Obrázek 25 Průpravné cvičení 1. typu

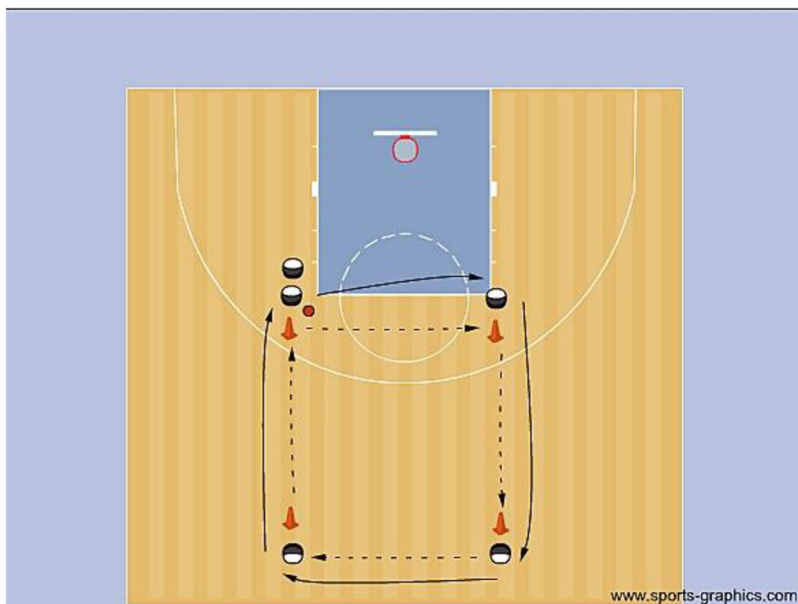


## 2) Průpravné cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, vytrvalost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Přihrávky, koordinace, chytání míče
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 2 vteřin, 4 opakování, pauza mezi opakováním 4 vteřiny
<b>Počet hráčů:</b>	10, dvě skupiny
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část

**Průběh hry (popis):** Pětice hráčů stojí na vrcholech čtverce o stranách asi čtyř metrů. V zástupu s míčem stojí dva hráči. Hráči si přihrávají v předem daném rozestavení a po přihrávce běží na místo přihrávky. Hráči se snaží co nejlépe zpracovat přihrávku a zároveň přesně přihrát (Velenský, 2008).

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Cvičení probíhá obdobně s více hráči nebo míči.

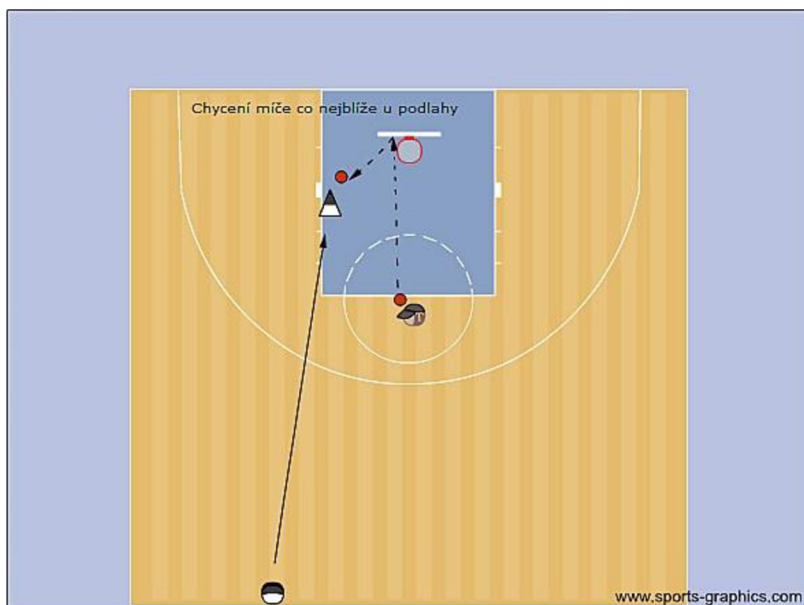


Obrázek 26 Průpravné cvičení 1. typu



### 3) Průpravné cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Chycení míče, běh
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 3 vteřiny, 5 opakování, pauza mezi opakováním 15 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část
<b>Průběh hry (popis):</b>	Trenér stojí s míčem na úrovni čáry trestného hodu. Zatímco trenér vystřelí na koš, hráč stojící na středové čáře, míč doskakuje a snaží se chytit míč co nejdříve u podlahy.
<b>Metodické poznámky a modifikace hry:</b>	Hráč míč doskakuje a snaží se zakončit.

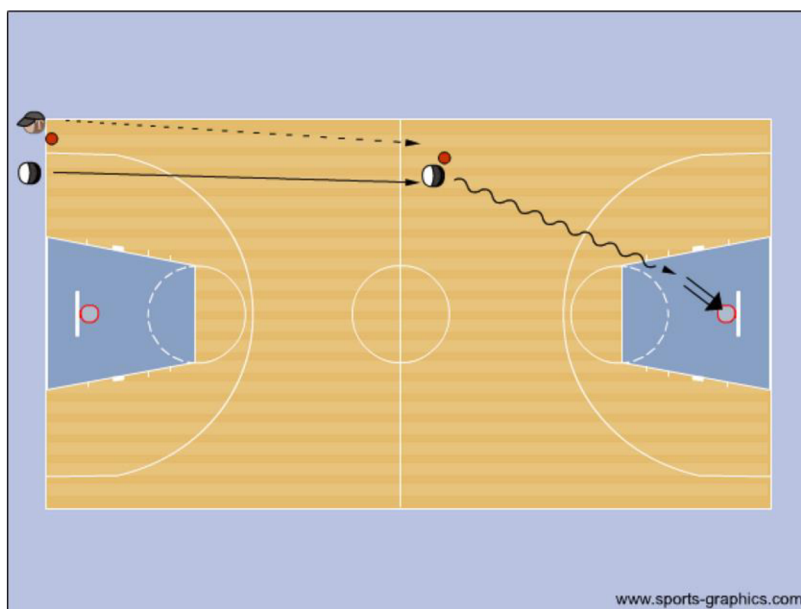


Obrázek 27 Průpravné cvičení 1. typu



#### 4) Průpravné cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Chycení míče, zakončení ve sprintu
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 6 vteřin, 6 opakování, pauza mezi opakováním 35 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Úvodní část, hlavní část
<b>Průběh hry (popis):</b>	Všichni hráči stojí v zástupu s míčem za koncovou čarou. Hráč předá míč trenérovi, který odhazuje míč na úroveň půlící čáry hřiště. Úkolem hráče je vysprintovat, správně zpracovat míč a zakončit dvojtaktem do koše.
<b>Metodické poznámky a modifikace hry:</b>	Obránce vybíhá těsně za útočníkem, snaží se ho doběhnout a ubránit.



Obrázek 28 Průpravné cvičení 1. typu





## 5.9 Zásobník cvičení – krytí útočníka bez míče

### 1) Herní cvičení 2. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Krytí útočníka bez míče, uvolňování bez míče
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 5 vteřin, 3 opakování v roli obránce, pauza mezi opakováním 15 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část
<b>Průběh hry (popis):</b>	Úkolem obránců je ubránit svého protihráče tak, aby ani jeden nedostal přihrávku tzn., nevyhodí z autu (Janík et al, 2005).
<b>Metodické poznámky a modifikace hry:</b>	Útočníci jsou omezení časovým limitem, který pokud nedodrží, obránci získávají bod. Útočník se smí uvolnit pouze určenými způsoby (otočka, uvolnění pomocí obránce).

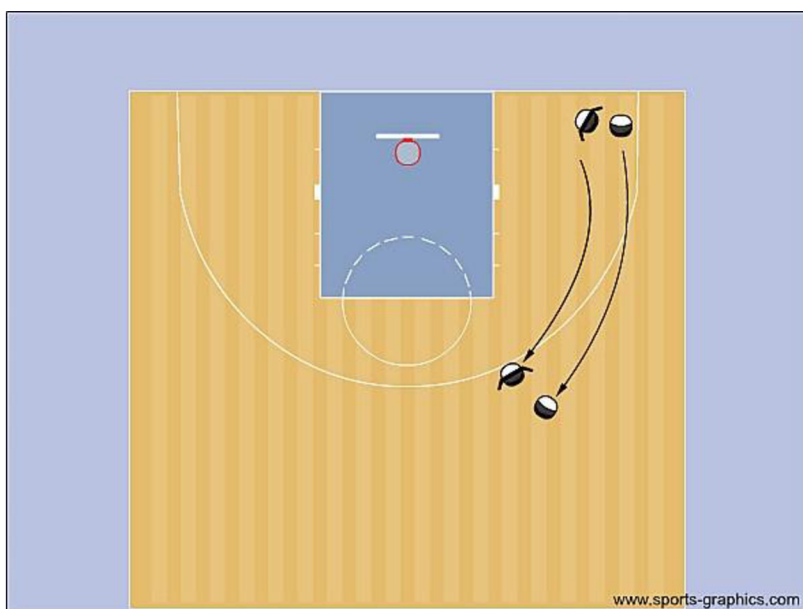


Obrázek 29 Herní cvičení 2. typu



## 2) Herní cvičení 2. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Krytí útočníka bez míče,
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 10 vteřin, 3 opakování v roli obránce, pauza mezi opakováním 20 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část
<b>Průběh hry (popis):</b>	Dvojice hráčů obíhají obvod hřiště. Útočník běží na vnější straně a dle svého uvážení, zrychluje či zpomaluje svůj pohyb. Obránce kopíruje tento pohyb v nízkém postavení (4basket, 2022).
<b>Metodické poznámky a modifikace hry:</b>	Útočník po nějaké době dostává míč (pokud je to možné) a zakončuje do koše.



Obrázek 30 Herní cvičení 2. typu

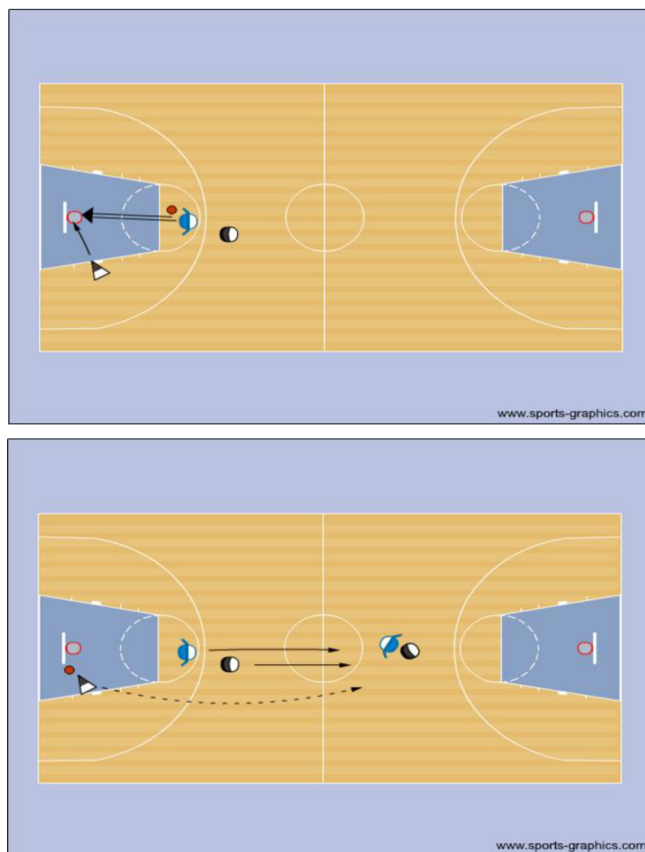


### 3) Herní cvičení 2. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Krytí útočníka bez míče
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 7 vteřin, 4 opakování, pauza mezi opakováním 15 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část

**Průběh hry (popis):** Obránce střílí na koš na své útočné polovině, útočník stojí metr za ním. Jakmile třetí hráč doskakuje míč pod košem, útočník se snaží uvolnit a přejít do rychlého protiútoku na druhý koš. Úkolem obránce je zamezit útočníkovi vyrazit do protiútoku (Dobry, Velenský, 1987).

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Cvičení se může provádět s více útočníky nebo obránci.

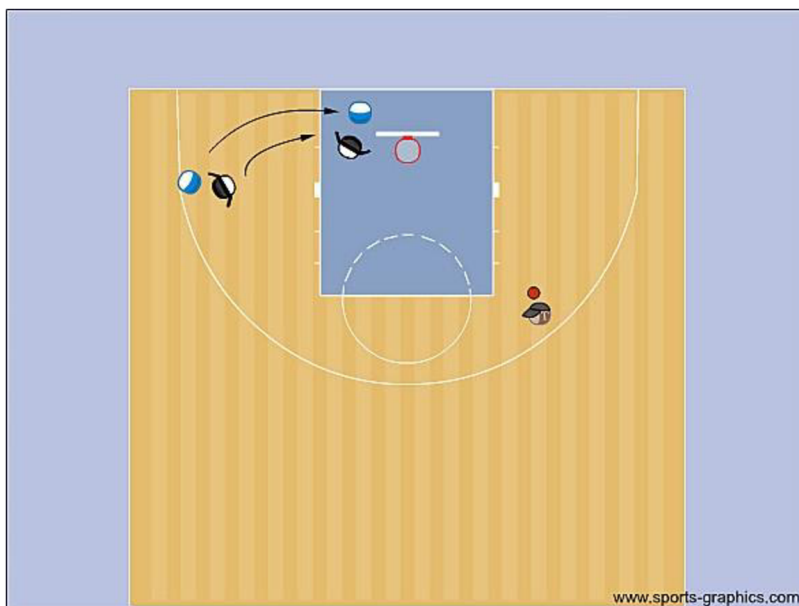


Obrázek 31 Herní cvičení 2. typu



#### 4) Herní cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Reakční rychlostní schopnosti, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Krytí útočníka bez míče
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 8 vteřin, 6 opakování v roli obránce, pauza mezi opakováním 20 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	-
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část
<b>Průběh hry (popis):</b>	Útočník probíhá kolem koncové čáry pod košem. Obránce ho lemuje nejdříve pravým bokem, pod košem provádí obrátku a dostává se k němu levým bokem. Tímto způsobem sleduje hráče a zároveň míč (4basket, 2022).
<b>Metodické poznámky a modifikace hry:</b>	Útočník po nějaké době dostává míč (pokud je to možné) a zakončuje do koše.



Obrázek 32 Herní cvičení 1. typu



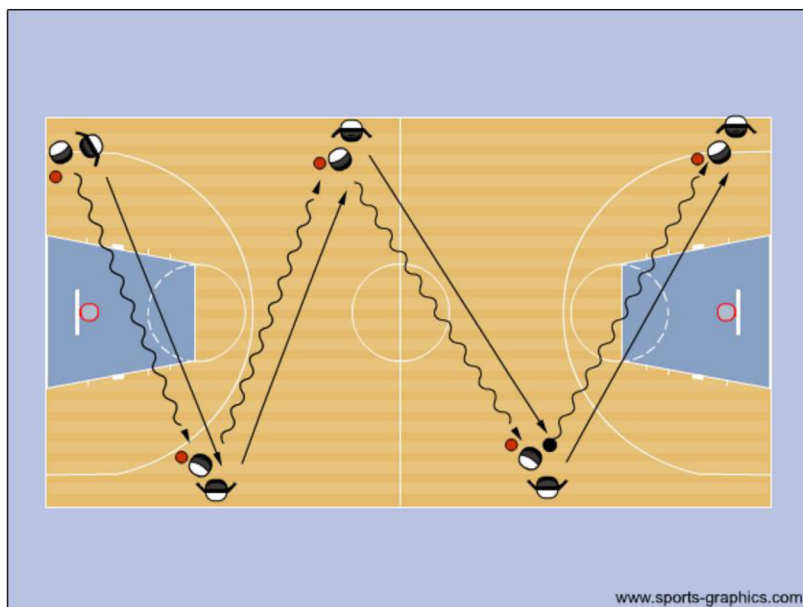
## 5.10 Zásobník cvičení – krytí útočníka s míčem

### 1) Herní cvičení 2. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, vytrvalost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Krytí útočníka s míčem, obranný postoj
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 20 vteřin, 5 opakování v roli obránce, pauza mezi opakováním 40 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část

**Průběh hry (popis):** Útočník začíná driblovat z rohu hřiště a pokračuje k postranní čáře. Tam provede otočku a pokračuje na spojnici postranní a půlicí čáry. Tímto způsobem pokračuje až ke koncové čáře. Obránce ho po celou dobu stínuje v obranném postoji (Velenský, 2008).

**Metodické poznámky a modifikace hry:** Obránce nejprve do driblinku nezasahuje, později se může o sebrání míče pokusit.



Obrázek 33 Herní cvičení 2. typu



## 2) Herní cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost
<b>Charakteristika hry:</b>	Krytí útočníka s míčem, driblink
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 15 vteřin, 5 opakování v roli obránce, pauza mezi opakováním 30 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	6
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část
<b>Průběh hry (popis):</b>	Útočník s míčem je bráněn obráncem v území 2,5x2,5 metrů. Útočník provádí úhybné driblinky do stran za účelem obránce obejít. Úkolem obránce je ubránit hráče po dobu 15 vteřin v území. Tímto obránce trénuje rychlost reakčních schopností.
<b>Metodické poznámky a modifikace hry:</b>	Po uplynutí doby patnácti vteřin, může se útočník pokusit zakončit.

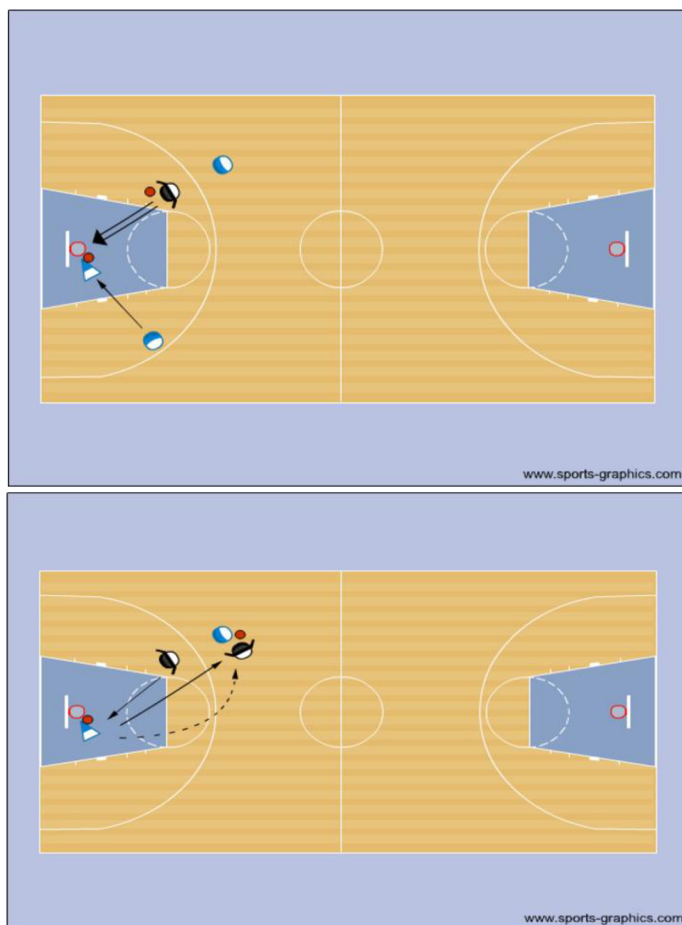


Obrázek 34 Herní cvičení 1. typu



### 3) Herní cvičení 1. typu

<b>Pohybový rozvoj:</b>	Rychlost, obratnost, vytrvalost
<b>Charakteristika hry:</b>	Krytí útočníka s míčem, přihrávky
<b>Čas na přípravu:</b>	1 minuta
<b>Čas na hru:</b>	Maximální zatížení 6 vteřin, 3 opakování v roli obránce, pauza mezi opakováním 20 vteřin
<b>Počet hráčů:</b>	9, trojice
<b>Věk hráčů:</b>	11-15 let
<b>Prostředí:</b>	Vnitřní prostory haly
<b>Materiál:</b>	Basketbalový míč
<b>Část vyučovací jednotky:</b>	Hlavní část
<b>Průběh hry (popis):</b>	Obránce začíná cvičením střílením ze střední vzdálenosti. Hned po vystřelení jde bránit, útočníci doskakují míč a snaží se co nejrychleji zakončit útok na druhou stranu hřiště. Útočníci nemají povoleno driblovat, pouze jeden driblink do dvojtaktu do koše.
<b>Metodické poznámky a modifikace hry:</b>	Útočníci mají pouze omezený počet přihrávek.

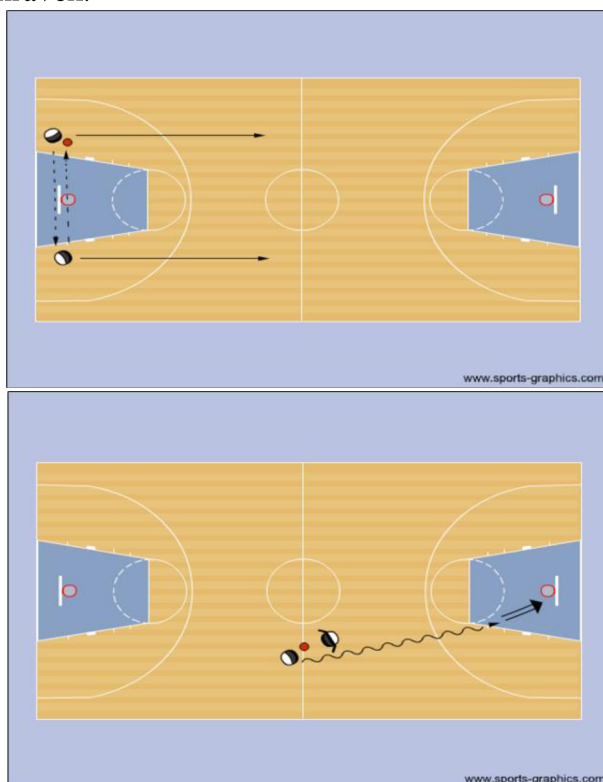


Obrázek 35 Herní cvičení 1. typu



#### 4) Herní cvičení 2. typu

- Pohybový rozvoj:** Rychlost, obratnost
- Charakteristika hry:** Krytí útočníka s míčem, snaha o zakončení
- Čas na přípravu:** 1 minuta
- Čas na hru:** Maximální zatížení 10 vteřin, 5 opakování, pauza mezi opakováním 25 vteřin
- Počet hráčů:** 6
- Věk hráčů:** 11-15 let
- Prostředí:** Vnitřní prostory haly
- Materiál:** Basketbalový míč
- Část vyučovací jednotky:** Hlavní část
- Průběh hry (popis):** Dvojice hráčů si přihrávají od koncové čáry po středovou čáru. Ten hráč, který jako první dostane přihrávku na půlící čáru, míč pokládá a jde bránit. Druhý hráč zvedá míč, stává se útočníkem a snaží se zakončit ve hře 1 na 1.
- Metodické poznámky a modifikace hry:** Hru můžeme obměnit přidáním více hráčů nebo omezení počtu přihrávek.



Obrázek 36 Herní cvičení 2. typu





## 6 ZÁVĚR

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit zásobník cvičení pro rozvoj rychlosti prostřednictvím basketbalových cvičení pro výuku tělesné výchovy na druhém stupni základní školy.

Teoretická část práce obsahuje devět podkapitol. V první podkapitole je rozebrána všeobecná charakteristika didaktiky školní tělesné výchovy. Druhá podkapitola obsahuje vyučovací postupy a ta následující vyučovací metody. Ve čtvrté podkapitole se dočtete o osobnosti učitele tělesné výchovy a jeho sociální roli. Pátá podkapitola obsahuje rozdělení motorických předpokladů. V šesté podkapitole jsem se zabývala o věkové a vývojové zvláštnosti v pubescenci. Následující podkapitola detailně popisuje didaktické formy ve sportovních hrách a jejich rozdělení. V osmé podkapitole si čtenář přečte o základních informacích o basketbalu a herních činnostech jednotlivce. Poslední podkapitola se zaměřuje na rychlost a rychlostní schopnosti.

Praktická část obsahuje též devět podkapitol. Každá podkapitola je zaměřená na jednu z vybraných herních činností jednotlivce. V této práci je uvedeno 36 průpravných cvičení a herních cvičení zaměřených na herní činnosti jednotlivce. Herní činnosti rozdělujeme na obranné a útočné. Já osobně jsem se zaměřila na střelbu, driblink, doskakování, uvolňování s míčem, uvolňování bez míče, přihrávky, chytání míče, krytí útočníka bez míče a krytí útočníka s míčem.

Všechna cvičení byly detailně popsána, graficky znázorněny pomocí programu Easy sport graphic 2.0 a natočeny.

Tento zásobník cvičení na rozvoj rychlosti by měl sloužit jako inspirace pro učitele tělesné výchovy druhého stupně na základních školách, začínající trenéry basketbalu a také pro vedoucí volnočasových aktivit.

## 7 SOUHRN

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření souboru didaktických cvičení rozvíjející rychlostní schopnosti. Zásobník je zaměřen na herní činnosti jednotlivce hráčů basketbalu.

Dílčí cíle:

- Vybrat správná cvičení zaměřená na rozvoj rychlostních schopností
- Popsat detailně průpravná a herní cvičení a vytvořit grafický náhled
- Založení Youtube kanálu s natočenými videi
- Vytvoření QR kódů k náhledu jednotlivých cvičení

Vytvořila jsem zásobník, který je zaměřen na herní činnosti jednotlivce, tj. střelba, driblink, doskakování, uvolňování s míčem, uvolňování bez míče, přihrávky, chytání míče, krytí útočníka bez míče a krytí útočníka s míčem. Ke každé činnosti jsem přiřadila čtyři cvičení, přidala k nim srozumitelný popis a modifikaci k obměně cvičení. Grafické obrázky jsem vytvářela v softwaru Easy sport graphic 2.0 a přidala k nim i video k lepšímu pochopení samostatných cvičení. Všechna cvičení jsem vybírala tak, aby rozvíjela rychlostní schopnosti jedince a zároveň hráče bavila.

## 8 SUMMARY

The primary aim of my bachelor thesis was to create a set of didactic exercises developing speed abilities. A stack focuses on fundamentals of basketball players.

The partial goals:

- Selecting appropriate exercises focused on developing speed abilities
- Describing in detail preparatory and game exercises and creating a graphic
- Establishing a YouTube channel with recorded videos
- Creating QR codes for previewing individual exercises

I created a stack focused on the basketball fundamentals, including shooting, dribbling, rebounding, driving, cutting, passing, catching, off ball defense, on ball defense.

For each activity, I have assigned four exercises, accompanied by intelligible description and modifications for varying the exercises. The graphic images were made in Easy sport graphic 2.0., accompanied a recorded video that better explains the exercise. I selected all exercises to develop individual speed abilities while also keeping the players engaged and entertained.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bilge, M., Calgar, E., Ersoy, A., Michalsík, L. (2020). *Impact of functional speed training on speed-related parameters and performance in youth basketball players*. Faculty of Sports Sciences. Kirrikale University. Turkey.
- Cengizel, E., Cengizel, C., Öz, E. (2020). *Effects of 4-month basketball training on speed, agility and jumping in youth basketball players*. African Educational Research Journal.
- Čelikovský, S. (1990). *Antropomotorika: teorie tělesných cvičení*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Dobrá, L. (1977). *Didaktika sportovních her*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Dobrá, L. & Velenský, E. (1980). *Košiková (teorie a didaktika)*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
- Dovalil, J. a kol. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia
- Dovalil, J. A kol. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia
- Dvořáková, H., (2000). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha. Univerzita Karlova
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova*. Karolinum.
- Havel, Z., Hnízdil, J., aj. (2010). *Rozvoj a diagnostika rychlostních schopností*. Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem
- Hurychová, A. & Vilímová, V. (1997). *Didaktika tělesné výchovy*. Masarykova univerzita
- Janík, Z., Pětivlas, T., & Funková, V. (2005). *Nácvik činnosti jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních: sborník herních cvičení*. MU FSpS.
- Korvas, P. & Cacek, J. (2009). *Integrovaná výuka a tělesná výchova na základní škole*. Masarykova univerzita.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., a kol. (2014). *Sportovní trénink I*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mckeag, D.B. (2001). *Basketball*. Blackwell Science
- Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha. Státní pedagogické nakladatelství.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci

- Měkota, K., & Novosad, J. (2007). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- Mojžíšek, L. (1975) *Vyučovací metody*. Praha: SPN.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). *Teaching physical education (4th ed.)*. New York: Mcmillan.
- Mužik, V. & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Hanex.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Grada publishing
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing
- Perič, T., et al. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy (2. přeprac. vyd)*. Karolinum
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2000). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Karolinum
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Univerzita Karlova
- Taxová, J. (1987). *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. Státní pedagogické nakladatelství
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. Grada Publishing
- Vašutová, M. (2005). *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. Ostravská univerzita
- Velenský, E. a kol. (1976). *Košíková*. Olympia
- Velenský, M. (1998). *Basketbal: základní program aplikace útočných a obranných činností (ilustroval Miroslav Libra, Zdena Marvanová)*. Svoboda.
- Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Karolinum.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy (2.přeprac. vyd.)*. Masarykova univerzita.
- Wissel, H. (1994). *Basketball : steps to succes*. Human kinetics.
- 4basket.cz (2022, Březen 10). *Basketbalová cvičení*. <https://www.4basket.cz/basketbalová-cvičení>

## 10 PŘÍKLAD INFORMOVANÉHO SOUHLASU STUDIE

### Informovaný souhlas

**Název studie (projektu):** Bakalářská práce-Zásobník cvičení pro rozvoj rychlostních schopností prostřednictvím basketbalových cvičení pro výuku tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) dobrovolně souhlasím s účastí své osoby/*příp. svého dítěte* v této studii.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Podpis autora práce:

Datum:

Datum: