

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**ANALÝZA HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE
V BASKETBALE, JEJICH NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

MATĚJ SŮVA

Tělesná výchova a sport, obor tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Jaromír Votík, CSc.

Plzeň 2022

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 20. dubna 2022

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Chtěl bych poděkovat doc. PaedDr. Jaromíru Votíkovi, CSc. za pomoc a cenné rady při vedení mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat všem trenérům v klubu BK Lokomotiva Plzeň, se kterými jsem konzultoval mou práci.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	6
ÚVOD	7
CÍLE A DÍLČÍ ÚKOLY	8
1 TEORETICKÝ ROZBOR ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY	9
1.1 CHARAKTERISTIKA BASKETBALU	9
1.1.1 Výkonnostní potenciál	9
1.1.2 Systematika basketbalu	10
1.2 HERNÍ ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE	13
1.2.1 Útočné činnosti jednotlivce	14
1.2.2 Obranné činnosti jednotlivce	23
1.3 CHARAKTERISTIKA POSTU ROZEHRÁVAČE	29
1.4 CHARAKTERISTIKA POSTU KŘÍDLA	30
1.5 CHARAKTERISTIKA POSTU PIVOTA	32
2 METODIKA PRÁCE	34
2.1 METODY ZÍSKÁVÁNÍ A ZPRACOVÁVÁNÍ INFORMACÍ	34
2.2 ZPRACOVÁNÍ INVENTÁŘE	34
3 VÝSLEDKY	35
3.1 INVENTÁŘ CVIČENÍ PRO NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ ÚTOČNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE NA POSTU ROZEHRÁVAČE A KŘÍDLA	36
3.1.1 Průpravná cvičení – střelba na místě	36
3.1.2 Herní cvičení – střelba na místě	39
3.1.3 Průpravná cvičení - střelba v pohybu	42
3.1.4 Herní cvičení – střelba v pohybu	44
3.1.5 Průpravná cvičení – uvolňování hráče s míčem na místě	45
3.1.6 Herní cvičení – uvolňování hráče s míčem na místě	45
3.1.7 Průpravná cvičení - uvolňování hráče s míčem v pohybu	46
3.1.8 Herní cvičení – uvolňování hráče s míčem v pohybu	48
3.1.9 Průpravná cvičení – uvolňování hráče bez míče	50
3.1.10 Herní cvičení – uvolňování hráče bez míče	51
3.1.11 Průpravná cvičení – přihrávání	54
3.1.12 Herní cvičení – přihrávání	56
3.2 INVENTÁŘ CVIČENÍ PRO NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ OBRANNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE NA POSTU ROZEHRÁVAČE A KŘÍDLA	56
3.2.1 Průpravná cvičení – krytí útočníka bez míče	56
3.2.2 Herní cvičení – krytí útočníka bez míče	57
3.2.3 Průpravná cvičení – krytí útočníka s míčem v pohybu	58
3.2.4 Herní cvičení – krytí útočníka s míčem v pohybu	59
3.2.5 Průpravné cvičení – krytí útočníka po střelbě a doskakování	61
3.2.6 Herní cvičení – krytí útočníka po střelbě a doskakování	62
3.3 INVENTÁŘ CVIČENÍ PRO NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ ÚTOČNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE NA POSTU PIVOTA ..	63
3.3.1 Průpravná cvičení – střelba na místě	63
3.3.2 Herní cvičení – střelba na místě	65
3.3.3 Průpravná cvičení – střelba v pohybu	66
3.3.4 Herní cvičení – střelba v pohybu	67

3.4	INVENTÁŘ CVIČENÍ PRO NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ OBRANNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE NA POSTU PIVOTA	69
3.4.1	Průpravná cvičení – krytí útočníka bez míče	69
3.4.2	Průpravná cvičení – krytí útočníka s míčem	70
3.4.3	Herní cvičení – krytí útočníka s míčem	70
3.4.4	Průpravná cvičení – krytí útočníka po střelbě a doskakování	71
3.4.5	Herní cvičení – krytí útočníka po střelbě a doskakování	72
4	DISKUZE	74
5	ZÁVĚR	76
	RESUMÉ	77
	SEZNAM LITERATURY	78

SEZNAM ZKRATEK

BK	basketbalový klub
NBA	National basketball association
U17	kategorie do sedmnácti let
atd.	a tak dále
atp.	a tak podobně
tzv.	takzvaný
např.	například
tj.	to je
kg	kilogram
cm	centimetr
ATP – CP	adenosintrifosfát – kreatin fosfát
HC	Herní cvičení
PC	Průpravné cvičení

ÚVOD

Výběr tématu pro mou bakalářskou práci nebyl složitý. Kolem basketbalu jsem se pohyboval již od útlého dětství, protože ho hrál můj strýc i bratranec. Věnuji se družstvům mládeže chlapců od přípravky až po kategorii U17. Věřím, že jsem za dosavadní kariéru nasbíral dostatek zkušeností, které bych mohl předávat právě nastupující generaci mladých basketbalistů.

Jako hráč jsem měl vždy v oblibě tréninky pro zlepšování herních individuálních činností. V těchto typech tréninků jsem byl vedený mnoha trenéry různých filozofií. Získané zkušenosti přenáším do mé bakalářské práce a detailněji se jim věnuji. V práci přibližuji a definuji jednotlivé posty v basketbale. Popisuji rozvoj individuálních činností pro jednotlivé posty v kategorii U17 chlapců a na základě rozboru literatury a získaných poznatků, je zpracován inventář vhodných metodicko-organizačních forem pro nácvik a zdokonalování herních individuálních činností.

CÍLE A DÍLČÍ ÚKOLY

Cílem mé kvalifikační práce bude na základě studia literatury a dalších informačních zdrojů analýza herních činností jednotlivce v basketbale. Dále za využití vlastních zkušeností a informačních zdrojů charakterizovat jednotlivé posty a jejich herní požadavky na herní činnosti jednotlivce. Výstupem do praxe bude na základě této teorie vytvoření inventáře metodicko-organizačních forem s nácvikem a zdokonalováním individuálních herních dovedností pro kategorii U17 chlapců.

Jednotlivé dílčí úkoly práce jsou:

- a) vypracovat teoretickou část bakalářské práce na základě studia tištěných a elektronických zdrojů,
- b) charakterizovat specifika jednotlivých postů z hlediska požadavků individuálních herních činností,
- c) zpracování inventáře s doporučeními pro nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce jednotlivých postů v basketbale.

1 TEORETICKÝ ROZBOR ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY

1.1 CHARAKTERISTIKA BASKETBALU

Basketbal je kolektivní míčový sport, ve kterém se dvě družstva snaží vstřelit míč do koše. Družstvo, které po uplynutí hracího času má více bodů, vyhrává. Basketbal je typický kontaktní sport, kde se setkáváme s vysokou fyzickou, mentální i psychickou náročností. Velká rozmanitost obranných i útočných kombinací spojená do ucelených systémů vyžaduje vysoké nároky na hráčovo teoretické myšlení a jeho schopnost rychle vyhodnotit vhodná řešení daných situací (Dobrá, Velenský, 1980).

1.1.1 VÝKONNOSTNÍ POTENCIÁL

Individuálním herním výkonem se rozumí projev určitého stupně způsobilosti při utkání, který se realizuje v souhrnu herních činností jednotlivce, zařazených do hry celého družstva. Zároveň představuje určitou zátěž pro vnitřní orgány a jejich metabolické procesy, hybný systém a činnost centrálně nervové soustavy (Velenský a kol., 1987).

Výkon při basketbale se jeví jako série herních činností jednotlivce, díky nimž každý hráč plní různé herní úkoly. Herní výkon jednotlivce se skládá z dovednostního potenciálu, kdy hovoříme o nějaké zásobě dovedností a zdatnostního potenciálu. Ten je tvořen morfologickými, biochemickými a fyziologickými faktory. Úroveň herního výkonu samotného hráče je právě podmíněn těmito dvěma potenciály (Dobrá, 1986).

Herní dovednost dle Dobrého (1980) lze chápat jako každou herní činnost jednotlivce, která se váže k řešení specifického herního úkolu nebo je výsledkem učení, praxe a získaných zkušeností.

Zdatnostní potenciál lze chápat jako tělesnou zdatnost hráče. Ta je určena morfologií, biochemickými a fyziologickými faktory. Morfologickým faktorem je tvar a stavba těla a uspořádání svalových skupin. Biochemickými procesy jsou kryté energetické výdaje při sportovním výkonu. Funkce oběhového a dýchacího systému nám určují fyziologické faktory (Dobrá, 1986).

Basketbal je velmi specifický sport, u kterého je zapotřebí koordinačních, vytrvalostních i rychlostně silových schopností dohromady. Během zápasu se spojují běhy kratších délek, s výskoky a s velmi častými změnami směru, to vše spojené s častým silovým fyzickým kontaktem se soupeřem ve vysoké intenzitě. Jde o fyzicky náročný výkon acyklického typu, ale s velmi častým výskytem cyklických prvků. Časté střídání

intenzity výkonu během utkání je dáno častým přerušováním hry. Proto jsou kladeny velmi náročné fyziologické nároky a způsob energetického krytí pomocí ATP-CP systému, anaerobní glykolýze a aerobní fosforylaci (Havlíčková, 1997).

U hráčů je kladen důraz na mezomorfní a ektomorfní somatotyp. Kdy jsou vyhledáváni především hráči s převládajícím rychlostním typem svalstva, určitým stupněm štíhlosti, dostatečné výšky a dostatečnou délkou paží (Havlíčková, 1997).

1.1.2 SYSTEMATIKA BASKETBALU

Basketbal je jedním z nejnáročnějších sportů, co se týče jeho systematiky. Jako každý týmový míčový sport je tvořen herními činnostmi jednotlivce, herními kombinacemi a herními systémy. Tyto složky jsou mezi sebou úzce spjaty a navazují na sebe. Naprostým základem pro zvládnutí herních kombinací a později herních systémů je zvládnutí herních činností jednotlivce. Platí zde obecné pravidlo, že čím lépe hráči ovládají herní činnosti jednotlivce, tím lépe zvládají složitější a propracovanější herní kombinace a systémy. Dokáží lépe předvídat a jednotlivé úkoly v systémech plnit daleko detailněji a rychleji. To dodává mužstvu jako celku určitou výhodu nad soupeřem. Lze tedy říci, že velice záleží na individuálních dovednostech hráčů, na kterých může následně stavět celý tým. Jako trenéři bychom se u malých dětí měli nejdříve věnovat zvládnutí základních dovedností a postupně k nim přidávat dovednosti rozvinutější a pestřejší, ale náročnější na provedení.

Dobrý a Velenský (1980) dělí systematiku basketbalu takto:

Herní činnosti jednotlivce:

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

Herní kombinace:

- Útočné kombinace
 - a) kombinace založené na herních činnostech jednotlivce
 - b) kombinace založené na „hod’ a běž’”
 - c) kombinace založené na clonění
 - d) kombinace založené na početní převaze útočníků
- Obranné kombinace
 - a) kombinace založené na proklouzávání
 - b) kombinace založené na přebírání
 - c) kombinace při zesíleném krytí
 - d) kombinace proti početní převaze

Herní systémy:

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

Každý hráč na hřišti má v basketbale danou svou úlohu a pozici, kterou by měl vykonávat. Tyto pozice jsou hráčům nejčastěji přidělovány na základě jejich tělesných předpokladů. Největší roli hraje výška a váha. Tři základní pozice jsou rozehrávač, křídlo a pivot. Každá pozice hraje určitou roli a odlišují se svými úkoly na hřišti a svým zaměřením na speciální činnosti v rámci týmu. Každá pozice také vyžaduje odlišný repertoár individuálních herních činností jednotlivce. V evropském stylu basketbalu typicky nastupuje pětice hráčů na hřišti ve složení jednoho rozehrávače (1), dvou křídel (2,3) a dvou pivotů (4,5). V americkém stylu basketbalu Krause, Meyer, Meyer (2009) ještě blíže specifikují jednotlivé posty:

- rozehrávač (point guard) označovaný číslem 1,

- menší křídlo (small guard) označované číslem 2,
- větší křídlo (small forward) označované číslem 3,
- menší pivot (power forward) označovaný číslem 4,
- větší pivot (center) označovaný číslem 5.

1.2 HERNÍ ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE

Stejně jako každý kolektivní sport i basketbal zahrnuje velké množství herních činností jednotlivce, útočných i obranných. Zapojeny jsou téměř všechny činnosti jednotlivce, a to při jakémkoli herním systému. Konkrétně to jsou zaměřené pohyby, nebo pohybové celky, kterými hráč splňuje herní úkoly v utkání (Velenský, 2008).

Dle Dobrého (1986) představují herní činnosti jednotlivce dovednostní typ pohybové činnosti vykonávané v proměnlivém prostředí utkání. Právě vliv herního prostředí se promítá do každé dovednosti a kvalitativně ovlivňuje pohybovou stránku. Dobrý (1986) dále poukazuje, že každá herní činnosti jednotlivce má herní účel a taktický záměr. Jako příklad uvádí, že nejde o pouhý běh, nýbrž o uvolňování bez míče atp.

Velenský (1999) zmiňuje, že herní činnosti jednotlivce tvoří nosný pilíř pro skupinové činnosti zastoupené herními kombinacemi i pro činnosti plně týmového charakteru zastoupené herními systémy. Zároveň dodává, že efektivita provedení kombinací a systémů závisí jen na hráčích samotných a jejich úrovni zvládnutí herních činností jednotlivce. To je důvodem, proč tyto činnosti nesou v angličtině označení „fundamentals” (základy).

Dobrý (1986) k tomuto tématu ještě přispívá, že vývoj herních činností každého hráče je nutno chápat jako vývoj jeho podílu a účasti na hře celého družstva. Ta se projevuje činnostmi s míčem i bez míče, jak v útoku, tak i v obraně. Základem účasti je samostatné rozhodování hráče, kdy hráč sám volí odpovídající řešení herní situace a využije všeho vhodného, co se naučil. Dobrý dodává, že rozhodování musí být v souladu se zásadami hry družstva.

Dobrý s Velenským (1980) rozděluje individuální herní činnosti na:

- a) útočné – uvolňování bez míče, uvolňování s míčem (na místě i v pohybu), přihrávání, střelba, doskakování a clonění,
- b) obranné – krytí hráče bez míče, krytí hráče s míčem, krytí hráče po střelbě a obranné doskakování.

1.2.1 ÚTOČNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Útočné činnosti jsou složeny z pohybových složek. Jejich cílem je dosažení určitého cíle. Jako technika hráče je označován způsob provedení pohybové složky. Proces výběru a správnému použití herní činnosti v daném okamžiku je pak taktická stránka. Toto platí hlavně pro řešení situací tzv. 1 na 1 (Janík, Pětivlas, Wiednerová, 2003).

Velenský (1999) rozděluje útočné činnosti jednotlivce podle určitého kritéria do dvou skupin. První skupinu označil jako útočné činnosti jednotlivce individuálního typu, kam zařazuje:

- uvolňování s míčem na místě,
- uvolňování s míčem v pohybu (driblink),
- střelbu z místa a střelbu v pohybu.

Tyto činnosti řeší nejjednodušší herní formy, kdy dochází k řešení situace jednoho útočníka proti jednomu obránci.

Do druhou skupinu označil jako útočné činnosti jednotlivce vztahového typu, kam zařazuje:

- přihrávání a chytání míče,
- uvolňování bez míče,
- clonění.

Tyto činnosti vyžadují účast dvou nebo dokonce tří spoluhráčů pro jejich provedení. Velenský (1999) doplňuje, že se k těmto dvěma skupinám ještě váže „neutrální“ činnosti, kterou je útočné doskakování.

Uvolňování s míčem na místě

Jedná se o herní činnosti jednotlivce, kterou hráč využívá k tomu, aby dosáhl vhodného postoje pro další činnosti s míčem. Další činnosti s míčem chápeme jako přihrávku, střelbu nebo únik s driblinkem (Dobry, Velenský, 1980).

Při uvolňování s míčem jsou hráči do značné míry omezeni pravidlem o krocích. Na místě se smí uvolňovat pomocí tzv. obrátek (pivotování) na jedné noze, která musí být v neustálém kontaktu s podlahou. Druhou nohu smí hráč přemísťovat libovolně (Velenský, 1999).

Mezi základní techniky uvolňování s míčem patří základní postoj, pohyby paží s míčem, obrátky (pivoty), klamné pohyby různých částí těla. Základním postojem se rozumí tzv. trojnásobně nebezpečný postoj. Označuje se trojnásobným, protože plní tři

funkce. První funkce je, že z takového postavení je hráč schopen zahájit únik driblinkem, další funkcí je, že hráč je připraven kdykoli vystřelit na koš. Poslední třetí funkci zastává v podobě možnosti kdykoli přihrát svému spoluhráči. Postoj má být vždy stabilní, proto se doporučuje širší podřep rozkročný. Míč by měl mít hráč pevně v držení obou rukou a u hrudníku na pravé nebo na levé straně. Záleží, jakou ruku má dominantní (Dobrá, 1986).

Hráč je schopen v trojnásobně nebezpečném postoji klamat tělem. Může využít obrátkové nohy nebo je schopen obránci naznačit únik na jednu stranu, ale zahájit pohyb na druhou. Často získá nad obráncem určitou výhodu, protože obránci zareaguje na náznak a vychýlí se ze svého obranného postavení. Toho pak útočník využije v podobě úniku s driblinkem nebo střelou na koš. Hráč může také využít střelecké finty, kdy naznačí začátek pohybu střelby. Při tomto náznaku je důležité, aby hráč zůstal v pokrčených nohách pevně na zemi a naznačoval pouze horní polovinou těla a rukama (Dobrá, Velenský, 1980).

Velenský (1999) popsal nejčastější chyby při této herní činnosti:

- příliš vysoký postoj,
- příliš nízký postoj,
- přenášení hmotnosti na paty,
- provedení obrátky na celém chodidle,
- držení míče příliš před tělem.

Uvolňování s míčem v pohybu (driblink)

Cílem této útočné činnosti jednotlivce je získání výhodného postavení na úkor obránci a postoj pro přihrávku nebo zakončení. K získání tohoto postavení hráč využívá driblinku (Dobrá, 1986).

Uvolňování s míčem v pohybu je také do značné míry ovlivněno pravidly. Hráč při driblování smí použít pouze jednu ruku nebo ruce střídat. Nesmí driblovat oběma rukama současně nebo driblink přerušovat chytáním míče. Pokud hráč již driblovat nechce nebo nepotřebuje, chytí míč oběma rukama nebo jednou rukou tak, že dá ruku pod míč – pokud by pokračoval dopustil by se porušení pravidel o přenášení míče (Velenský, 1999).

Dle Janíka, Pětivlasa a Wiednerové (2005) hlídáme tato kritická místa při nácviku těchto herních činností:

- pohled na míč,
- driblink jednou rukou,

- provádění činnosti nejkratší možnou cestou směrem ke koši,
- driblink ve správné výšce,
- správný postoj vzhledem k obránci, krytí volným ramenem nebo rukou míč,
- rychlost provedení.

Driblinku převážně využívají rozehrávači a poté křídla. Ti by také měli mít podle toho nastavené tréninky, ve kterých by měli driblink trénovat. V angličtině se driblink zařazuje do tzv. ballhandling tréninku. To jsou speciální tréninky zaměřené na kontrolu driblinku. Trénují se zde různé změny driblující ruky v nejrychlejším možném provedení, aby hráčům míč neutekl. Příkladem takových změn může být přehození před tělem, přehození za zády, přehození pod nohou, otočka v driblinku atp.

I u této činnosti popsal Velenský (1999) nejčastější chyby:

- driblink se skloněnou hlavou, s vizuální kontrolou míče,
- příliš vysoký driblink,
- driblink před tělem,
- driblink u těla,
- zahájení úniku s míčem z příliš vysokého postoje,
- zahájení driblinku ihned po chycení míče (bez předchozího posouzení herní situace),
- jednoúderový driblink na místě, který hráče zbaví další možnosti driblinku.

Střelba

Střelba je pravděpodobně nejznámější základní dovedností v basketbale. Každý hráč chce skórovat. Dokonce i když je dán úplnému nováčkovi míč a koš, tak se bude snažit vstřelit koš. Všechny hráče baví, a proto jí nejvíce procvičují. Mohou jí trénovat sami a dostanou okamžitou zpětnou vazbu. Většina trenérů tvrdí, že se téměř všichni hráči mohou stát dobrými střelci. Vyžaduje to ale dlouhé hodiny, dny, a dokonce roky tréninku. Ti opravdu nejlepší střelci na světě musí samozřejmě mít speciální fyzické nadání (Kraus, Meyer, 2009).

Cílem střelby je vhodit nebo odbít míč do koše. Pohyb při střelbě vyžaduje precizní nervosvalovou koordinaci a dokonalé provedení a využití všech momentů, které kladně ovlivňují úspěšnost střelby (Dobry, Velenský, 1980). Samotný nácvik techniky různých druhů střelby je nutnou součástí, aby z hráče mohl být dobrý střelec (McGee, 2007).

Janík, Pětivlas a Wiednerová (2005) zdůrazňují tato kritická místa při nácviku této herní činnosti:

- práce nohou – noha na straně střelecké ruky mírně vpřed, neskákat do stran, skákat kolmo nahoru,
- pohled na koš,
- jedna osa ramene, lokte a zápěstí,
- správná funkce pomocné ruky,
- viditelná zpětná rotace míče,
- správné a stabilní zastavení před střelbou.

Střelba z místa

Střelba z místa se v anglickém názvosloví nazývá „jump shot“. Jedná se o střelbu jednoruč nad úroveň hlavy, typická pro basketbal (Velenský, 1999).

Ačkoli se to nezdá, tak celá technika střelby začíná od nohou přes střed těla až po práci rukou. Celé tělo musí být v harmonizovaném a dokonale sladěném pohybu. Hráč zaujme stabilní postoj, kde jsou obě chodidla na zemi a na šíři ramen. Pohyb vychází z nohou, kdy je mírně v předu (asi o čtvrt stopy) noha, která je na straně střelící ruky. Kolena jsou mírně pokrčená. Hráč je v mírném podřepu. Přechází do výskoku. Míč máme u hrudníku na straně střelící ruky, kdy střelící ruka se nachází mezi míčem a hrudníkem a míč drží v prstech a mozolech. Druhá ruka tzv. pomocná je ze strany a má funkci míč pouze opírat. Míč se při zahájení výskoku přesouvá do úrovně čela, tak aby hráč byl schopný vidět pod míčem koš. Poté začne předposlední fáze techniky střelby. Míč stoupá nad hlavu a postupně se odpojuje pomocná ruka. Střelecká ruka dopraví míč do nejvyššího bodu, odkud ho vysílá na koš pomocí zápěstí a prstů, které dodají míči správnou zpětnou rotaci. Jako poslední by se měl míč dotýkat prostředníček. Střelecká ruka směřuje nahoru se sklopeným zápěstím. Loket by měl být nad úroveň očí, aby míč opisoval dostatečný oblouk a střela nebyla tzv. plochá. Míč letí na koš.

Mezi elitními střelci rozlišujeme tzv. one motion shot (jedno pohybová střelba) a two motion shot (dvou pohybová střelba). Jedná se o detail, kdy míč při jedno pohybové střelbě plynule bez zastavení přejde od hrudníku až do finálního vypuštění prsty. Tento druh střelby využívají hodně malí rozehrávači a křídla, kteří potřebují mít střelu rychlejší a svižnější, aby se vyhnuli bloku obránce. Oproti tomu u dvou pohybové střelby se míč na

malý okamžik zastaví v úrovni čela, odkud pak putuje do finální fáze střely. Tento styl používají hodně vysocí hráči, zejména pivoti.

Velenský (1999) popisuje u střelby z místa tyto nejčastější chyby:

- postoj na napnutých nohách,
- hluboký postoj – nižší podřep,
- opačná noha vpředu,
- špatné držení míče,
- špatná poloha loktů,
- poslední fáze bez sklopení zápěstí – neudělení správné rotace míči.

Střelba z pohybu

V angličtině se střelbě z pohybu říká „layup“. Českým ekvivalentem je dvojtakt. Tento druh střelby se využívá při zakončení v bezprostřední blízkosti koše a je zapotřebí vyšší rychlosti, kdy hráč „donese“ míč do koše.

Technika dvojtaktu vypadá tak, že po posledním driblinku, hráč chytá míč a smí udělat dva kroky. Po druhém kroku se hráč odráží z jedné nohy a zakončuje jednou rukou míč tak, že ruka je pod míčem a míč nese do koše. Zakončení tzv. donáškou. Nejčastěji za využití odrazu míče o desku. Druhou ruku, kterou nedrží míč, používá ke krytí míč a k tzv. odmítnutí bránícího hráče. Odmítá jeho pokus o blokování střely.

Pro střelbu z pohybu máme další varianty zakončení, které jsou často pojmenovány anglicky a v češtině nemají vhodný ekvivalent. U pivotů je častým zakončením střela přes hlavu. Dalším druhem zakončení je floater, což je zakončení z jedné nohy po prvním kroku dvojtaktu. Střelec se snaží vystřelit co nejvyšším obloukem. Jedná se o časté zakončení rozehrávačů a křídel, kteří tento druh zakončení volí při zakončení přes pivota. Další druh zakončení, kterého využívají menší hráči na hřišti je euro step. V češtině se jedná o rozložený nebo úhybný dvojtakt. Jedná se o to, že hráč nejde dvojtaktem rovnou do koše, ale kroky dvojtaktu vede do jiných směrů. Asi nejatraktivnějším druhem zakončení, který milují diváci je zakončení smečí. Smeče mají nespočet možností, jak je lze provést.

U střelby z pohybu popisuje Velenský (1999) tyto chyby jako nejčastější:

- špatné odhadnutí vzdálenosti,
- vizuální kontrola míče,
- nezvládnutí driblinku,
- odraz vedený vpřed namísto do výšky.

Doskakování v útoku

Jedná se o herní činnosti jednotlivce, při které je cílem získat kontrolu nad míčem po neúspěšné střele vlastního družstva (Dobry, Velenský, 1980).

Samotná činnosti začíná již v době střely, kdy hráči útočícího družstva snaží vybojovat co nejlepší pozici pro doskok. Nejlepší pozice je mezi soupeřem a košem (Dobry, 1986).

Doskakování je většinou výsada pivotů a vyššího křídla. Úkolem menšího křídla a rozehrávače během boje o doskok, je zajištění a případný rychlý návrat do obrany.

Chybami dle Velenského (1999) jsou:

- hráč po střelbě stojí a nesnaží se zaujmout vhodné postavení,
- hráč nebojuje se soupeřem o lepší postavení,
- místo chycení míče do něj hráč pouze plácne.

Uvolnění hráče bez míče

Uvolnění hráče bez míče, by mělo hráči umožnit získání postavení a postoje, ve kterém může chytit přihraný míč. Svým pohybem může také vhodně poutat soupeřovu pozornost a narušovat jeho obrannou činnost nebo znemožňovat spolupráci s ostatními spoluhráči. Tato činnost je nedílnou součástí basketbalu a tvoří až čtyři pětiny hry družstva v útoku. Pohybově se však nejedná o složité ani náročné úkony. Zapotřebí je pouze akcelerace, starty, brždění, zastavování, tj. typické rychlostně silové projevy. (Dobry, 1986).

Při nácviku dbáme dle Janíka, Pětivlasa a Wiednerové (2005) na tato kritická místa:

- rychlost provedení a správná reakce na pohyb obránce,
- kontakt s obráncem volným ramenem,
- dobrý klamavý pohyb,
- správná změna rychlosti a směru,
- správný postoj v okamžiku chycení míče (trojnásobně nebezpečný postoj),
- správné načasování.

Aby se hráč dokázal uvolnit bez míče, je zapotřebí správného postoje. Hráč musí mít stabilní postoj, snížené těžiště, aby byl schopný navázat kontakt s obráncem a prudce se od něho odpoutat, popřípadě aby hráč byl schopný rychlé změny směru. Takovým pohybem hráč opisuje svým během tvary písmen. Podle toho se dělí druhy uvolnění na

S únik, L únik, V únik nebo C únik. Také je neustále potřeba, aby hráč měl ruce připravené na přijetí přihrávky od spoluhráče (Dobry, Velenský, 1980).

K únikům popsaným výše se v anglickém názvosloví přidávají ještě další možnosti úniků obránci tzv. „cuts”. Jsou to „V-cuts” (V únik), „backdoor cuts”, „front cuts” (únik před obráncem) a „rear cuts without the ball” (zvláštní úniky bez míče) (Kraus, Meyer, Meyer, 2009).

Klasický V únik je velmi jednoduchý, ale účinný. Hráč využívá síly a změny rychlosti, aby se na malou chvíli odpoutal od obránce a měl možnost přijmout přihrávku. Tento únik se provádí za předpokladu, že obrana brání osobně a tzv. na těsno a není možnost jen tak přihrát míč na tohoto obsazeného hráče. Hráč se nejprve zapře o střed hrudníku svého obránce předloktím nebo ramenem. Následně začne obránce tlačit směrem ke koši, zde se využívá hlavně síly. Tento pohyb může být pomalý. Až se útočník dostane o pár metrů, zpravidla 2-3 metrů, blíže ke koši, zahajuje další fázi tohoto uvolnění. Prudce se od obránce odpoutá, udělá dva až tři rychlé kroky zpátky do místa, kde zahajoval uvolnění. Tento pohyb musí být co nejrychlejší. Tím útočník získá dostatek času na to, aby mohl přijmout přihrávku. Navíc při postupném přistoupení obránce k útočnickovi, získává útočník další výhodu v podobě možnosti obejít obránce v protipohybu. Pokud obránce nepřistoupí, útočník má dostatek prostoru pro střelbu z místa na koš. Jestliže se při první fázi obránce nenechá zatlačit ke koši, útočník může využít právě backdoor cut (zadní dvířka). Útočník odmítne se s obráncem přetlačovat na místě a prostě seběhne za jeho záda směrem ke koši.

Nejčastěji se v této činnosti dle Velenského (1999) vyskytují tyto chyby:

- chyby pramenící z provedení – vyplývají spíše z nedostatků v kondiční přípravě,
- taktické chyby přímého uvolnění pro míč – jedná se spíše o začátečnické chyby, schování se za obráncem,
- taktické chyby při poutání pozornosti – hráč se uvolňuje bez „čtení” situace.

Clonění

Cílem clonění (pick nebo screen) je zadržení pravidly dovoleným způsobem soupeře v obranné činnosti, narušit nebo znemožnit splnění jeho obranného úkolu. Jedná se o činnost bez míče. Důvodem stavění clon mezi spoluhráči je získání určité výhody. Mezi

základní výhody patří, pokud obrana clonu vyřeší tzv. přebráním, že dojde k tzv. mismatchi. Vyššího hráče (pivota) brání nižší hráč (Dobry, 1986).

Clonění se zpravidla dělí na stavění clony na hráče s míčem a na stavění clony na hráče bez míče. Prvního případu využívají hlavně rozehrávači a křídla ve spolupráci s pivoty. Ve druhém případě mezi sebou mohou clony stavět i hráči na stejném postu.

Clonící hráč zaujme takové postavení, kdy musí oběma nohama pevně stát na zemi na místě. Nesmí se v cloně hýbat, ani se nijak naklánět, vystrkovat bok nebo loket. Tímto pravidly dovoleným způsobem se snaží zadržet obránce bránící míč. Jeho úkolem není nahánět spoluhráčovo obránce po celém hřišti, ale zůstat stát na místě a čekat. Útočník, který clonu chce využít, si musí svého obránce do ní tzv. navést. Poté využívá převahy, která vznikla po proběhnutí cloně. Stavění clon je hlavně doménou pivotů, kteří svou výškou pokryjí velký prostor a obránce přes postavenou clonu hůře dostává.

Po clonění má obvykle clonící hráč dvě možnosti. První možností je pick and roll, kdy hráč sbíhá ke koši, kde si dělá prostor a může mu být přihrán míč. Druhou možností je pick and pop, kdy hráč pouze vystoupí z clonícího postavení směrem od koše a je připravený na střelu z delší vzdálenosti.

Přihrávání

Základním cílem přihrávání je hodit, podat, kutálet nebo odbít míč, tak aby jej mohl spoluhráč chytit (Dobry, Velenský, 1980). Za klíčové faktory přihrávek lze považovat čtení herní situace, pohyb těla, správné načasování, přesnost a možné naznačování přihrávky (McGee, 2007).

K provedení přihrávky je vždy zapotřebí minimálně dvou hráčů. Jeden hráč přihravá na druhého, který přijímá přihrávku. Basketbal je týmovým sportem, proto představuje přihrávka základní komunikační prvek mezi hráči (Velenský, 1999).

K základům techniky přihrávání Dobry s Velenským (1980, str. 51) dodávají toto: *„K základům techniky přihrávání patří: držení míče, polohy a pohyby paží spojené s držním míče a s vlastním hodem, postoj a změny postoje při přihrávce na místě, v chůzi, ve skoku, při různém druhu běhu a při obratech, směr přihrávky vzhledem k přihravajícímu, dráha letu míče, délka dráhy letu míče a let míče vzhledem k hřišti.“*

Při nácviu přihrávek na místě je dle Janíka, Pětivlasa a Wiednerové (2005) potřeba hlídat tato kritická místa:

- stabilní postoj,
- držení míče,
- reakce na činnost obránce,
- správné postavení míče vzhledem k obránci,
- razantní přihrávka.

Pro nácvik přihrávek v pohybu zase tato:

- sledování svého spoluhráče, ale i jeho obránce,
- správné načasování přihrávky,
- vhodný typ přihrávky,
- rychlost provedení.

Podle Velenského (1999) určujeme v basketbale několik druhů přihrávek podle polohy a činností paží:

- přihrávka obouruč trčením – hráč stojí ve stabilním postoji, kde nohy jsou mírně pokrčeny a na šíři ramen. Jedna noha může být v předsunutí. Míč je držen oběma rukama na úrovni hrudníku. Trčení je následné prudké propnutí paží v před. Poslední impuls, podobně jako u střely z místa, dávají míči zápěstí obou rukou, které jsou vytočeny vně,
- přihrávka obouruč nad hlavou – hráč zaujímá stejný postoj jako při přihrávce trčením. Míč není na úrovni hrudníku, ale je nad hlavou nikoli za hlavou. Odhod provede hráč propnutím paží a vytočením zápěstí vně,
- přihrávka jednoruč trčením – zde je postoj hráče trochu odlišný. Záleží, kterou rukou chce hráč přihrát. Pokud přihrává pravou rukou, tak v popředí zaujímá místo levá noha. Obě nohy jsou mírně pokrčeny. Míč je na úrovni hrudníku. Dominantní úlohu zde zaujímá pravá ruka. Levá ruka zde pouze přidržuje míč. Pohyb je veden od hrudníku trčením pouze pravé ruky. Levá ruka se postupně odpojuje a pravá ruka sklápí zápěstí dolů.

Dalšími druhy přihrávky může být přihrávka o zem, přihrávka obkročmo, přihrávka za zády, pod nohou, přihrávka baseballovým stylem.

Nejčastějšími chybami, kterých se hráči dopouštějí podle Velenského 1999 jsou:

- omezený počet osvojených způsobů přihrávek,
- zřetelné dávání najevo, kam chce hráč přihrát.

1.2.2 OBRANNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Velenský (2008) rozděluje obranné činnosti jednotlivce do dvou skupin:

- a) Přidělení obranných činností jednotlivce k činnostem individuálního typu:
 - krytí útočníka s míčem na místě (před driblinkem, po jeho zastavení),
 - krytí útočníka s míčem v pohybu (při driblinku),
 - krytí útočníka při jeho střelbě a doskakování.
- b) Přidělení obranných činností jednotlivce k činnostem vztahového typu:
 - krytí útočníka s míčem na místě (útočník nemůže zahájit driblink),
 - krytí útočníka bez míče,
 - krytí útočníka při clonění.

Individuální obrana je výbornou výzvou pro trenéry i hráče. Zahrnuje individuální činnosti, které záleží více na odhodlání než na samotných schopnostech. Obrana se může stát konsistentní součástí dovedností každého hráče. Efektivita obrany závisí především na tom, jak jí trenéři vyučují, co zdůrazňují a co hodnotí a požadují (Kraus, Meyer, Meyer, 2009).

Obrana není jen fyzickou stránkou, ale také mentální. Trenéři by měli hráče v obraně vychovávat tak, aby byli spíše proaktivní než reaktivní. To znamená, že je důležité, aby hráči v obraně byli agresivní a neustále vytvářeli tlak na útočníka. Byli iniciátoři, a ne pouze diváci, kteří reagují na útočníkův pohyb. Aktivní prvky obrany mohou být zdůrazněny akronymem anglického slova ATTACK:

A – Attitude (přístup) – agresivní přístup,

T – Teamwork (týmový spolupráce) – spolupráce všech pěti hráčů na palubovce,

T – Tools of defense (nástroje obrany) – čtyři základní nástroje obrany jsou myšlení, tělo, nohy a oči,

A – Anticipation (předvídání) – předvídání vyvolané sledováním dění na hřišti,

C – Concentration (soustředění) – hráči musí být v obraně v neustálém střehu,

K – Keep in stance (držet se v postoji) – hráči musí být neustále v obranném postoji.

(Kraus, Meyer, Meyer, 2009)

Obranný systém je přímo závislý na základních individuálních obranných činnostech každého hráče. Díky nimž každý hráč řeší individuálně herní situace v obraně. Obranné činnosti mají také stránku technickou a taktickou. Technická stránka zahrnuje provedení pohybu, způsob postoje a držení těla. Po taktické stránce hráči řeší vhodný výběr činnosti, postavení a postoje. Po vývojové stránce by měl hráč nejprve ovládat tyto základy a poté

začít s nácvičkou obranných systémů. V dalším vývoji se tyto základy zlepšují a přizpůsobují týmovým obranným systémům. Zvládnutí a správné použití obranných činností v utkání je podmíněno řadou činitelů jako je rozvoj pohybových schopností, rozvoj morálních a volních vlastností, schopnost soustředit pozornost, schopnost zhodnotit situaci a soupeře, schopnost předvídat vývoj situace, znalost komunikace a pravidel basketbalu (Dobry, Velensky, 19801).

Technickou stránku a naprostý základ individuálních obranných činností tvoří obranný postoj a pohyb v obranném postoji. Koordinačně se nejedná o nijak náročnou činnost. Obranný postoj vypadá tak, že hráč zaujme širší stoj rozkročný, chodidla jsou rozkročena více než je šíře ramen, pokrčí se v kolenou tak, že mezi bérce a kostí stehenní je skoro pravý úhel, ruce upaží a mírně pokrčí v lokti, dlaně směřují vpřed, trup je v mírném předklonu a hlava vzhůru. Postoj je náročný na svaly v oblasti předního stehna a svaly hýžd'ové. Tento postoj umožňuje rychlého klouzavého pohybu do stran, čímž se obránce snaží postavit útočníkovi do cesty a tím mu zamezit jeho únik ke koši. Pohyb nápadně připomíná cval stranou, ale nohy jsou v neustálém kontaktu s podlahou a nekříží se. Protože je obranný pohyb do stran mnohonásobně pomalejší, než útočníkův běh vpřed, využívá obránce plynulých přechodů právě z obranného pohybu do sprintu a zpátky do obranného pohybu (Velensky, 1998).

Krytí útočníka s míčem na místě

Obránce při této obranné činnosti brání stojícímu útočníkovi s míčem v úniku, ve střelbě nebo přihrávce (Dobry, Velensky, 1980).

Je potřeba při této činnosti rozlišovat mezi dvěma situacemi. V první situaci hráč již nesmí dále používat driblinku tzv. oddribloval. Obránce upraví své postavení na co možná nejtěsnější k útočníkovi. Snaží se na útočníka vytvořit co největší možný tlak, aby mu tím ztížil přihrávku, střelu nebo získal míč. Tím, že útočník již vyčerpá možnost driblinku, může obránce k němu přistoupit co nejbližší, protože útočník již nemá možnost, jak by obráncovi utekl.

Ve druhém případě má útočník možnost driblinku. Pro obránce je tím pádem nebezpečnější, protože ho může snadno překonat. Útočník je v trojnásobně nebezpečném postoji. Obránce se podle toho musí chovat. Měl by udržet takovou vzdálenost od útočníka, aby mu útočník nebyl schopný snadno utéct, ale ani vystřelit. Výborní obránci se vyznačují velmi malou vzdáleností od útočníka. V Evropě se říká, že by měl být obránce od útočníka

ve vzdálenosti na nataženou ruku. V Americe se učí obránci dodržovat vzdálenost pouze na délku předloktí.

U obrany Velenský (1999) rozlišuje také nejčastější chyby:

- bezprostřední snaha obránce získat míč při krytí útočníka, který má oddřiblováno a následné provedení zbytečné osobní chyby,
- pomalé reakce na pohyby útočníka,
- příliš vysoký obranný postoj,
- příliš velký odstup od útočníka, bojácnost obránce.

Krytí útočníka s míčem v pohybu (při driblinku)

Při této činnosti je snahou bránícího hráče zamezit útočnickovi dalšímu pohybu směrem ke koši. Další snahou je zamezení zakončení nebo přihrávky. Postavení obránce by vždy mělo být mezi útočícím hráčem a košem, který obránce brání. Opět by měla být snaha udržet se před útočníkem ve vzdálenosti na nataženou ruku (Dobrá, Velenský, 1980).

Obránce v obranném postoji a v obranném pohybu se nemůže sprintujícímu útočnickovi s míčem vůbec rovnat. Proto by obránce měl být schopný přecházet z obranného pohybu do tzv. obranného sprintu. To je sprint, kdy se obránce stočí po bok útočníka čelem ke svému koši a sprintuje bok po boku s útočníkem. Snaží se na něj dotírat a vychýlit ho z jeho směru. Pokud útočník zpomalí, obránce plynule přejde zase do obranného pohybu.

Obránce by měl upravovat svůj postoj tak, aby útočníka vždy směřoval směrem k postranním lajnám. Dále by obránce měl „čist“ v útočnickovi a zamezovat mu v driblinku jeho silnější rukou. Obránce upraví své postavení tak, aby útočník musel driblovat vzdálenější rukou od obránce.

Dle Janíka, Pětivlasa a Wiednerové (2005) kritická místa při nácviu jsou:

- správný postoj – hlavně snížený,
- udržení správné vzdálenosti od útočníka,
- správná práce nohou,
- zastupování silnější ruky útočníka,
- zpomalování pohybu útočníka tělem,
- zvednutá paže proti střele,

- správná práce rukama.

Cílem je vyvíjet neustálý tlak na hráče s míčem a určovat směr, kudy může útočník driblovat. Obránce musí útočníka nutit k co nejvíce změnám driblující ruky a zablokovávat směry, kterými se chce útočník uvolnit (Dobry, 1986).

Nejčastějšími chyby při krytí útočníka s míčem v pohybu jsou podle Velenského (1999):

- vysoký postoj a zvyšování těžiště při obranném pohybu,
- přílišné spoléhání se na spoluhráče,
- pasivní postoj v obraně,
- přílišné spoléhání se na blokování střely v poslední fázi jejího provedení.

Krytí útočníka po střelbě a doskakování

Jedná se o činnost, která má zabránit útočníkovi doskočení vlastní střely, popřípadě střely jeho spoluhráče (Dobry, Velenský, 1980).

Při obraně střílejícího útočníka je úkolem obránce mu jeho střelu, co nejvíce znepříjemnit. Nejlepší obrana je taková, která útočníkovi ani nedovolí pomyslet na střelu. Znepříjemnění má dva způsoby. První, který vidí trenéři neradi je blokování střely. Obránce jde spolu s útočníkem do výskoku a snaží se mu jeho střelu zablokovat. Trenéři tento způsob krytí vidí neradi, protože často dochází k tomu, že útočník jen naznačí střelu, obránce ve snaze o blok vyskočí a toho útočník využívá k úniku. Obránce, který nemá kontakt s podlahou, není obránce. Dále při pokusu o blokování je vysoká pravděpodobnost osobní chyby. Druhým způsobem je pouhé natažení ruky před obličej střelce. Obránce pouze natáhne ruku, jak jen to jde, aby střelu útočníkovi znepříjemnil, je ale stále v kontaktu s podlahou a v obranném postoji.

Po střele následuje činnost krytí útočníka po střelbě a doskakování v angličtině box out. Úkolem obránce je nepustit až vytlačit útočníka mimo oblast vymezeného území. Při této činnosti je obránce čelem k útočníkovi a vytlačuje ho vlastním tělem. Následuje otočení se, vzatí útočníka „na záda“, pohyb za odraženým míčem a stažení míče. Tímto tato činnost končí a následuje zahájení vlastního útoku.

Velenský (1999) popisuje tyto nejčastější chyby při krytí útočníka po střelbě:

- obránce sleduje pouze míč a zapomíná na svého protihráče,
- obránce se nechá zatlačit až do vymezeného území,

- špatný postoj při blokování soupeře,
- špatné načasování vyrazení za odraženým míčem,
- špatné uchopení odraženého míče.

Krytí útočníka bez míče

Dobry s Velenským (1980, str. 80) popisují tuto činnost takto: „*Krytí útočníka bez míče (boxout) je obranná činnost, jejímž cílem je zabránit soupeř uvolnit se pro míč. Jednou z hlavních podmínek úspěšné činnosti bránícího hráče je udržet postavení mezi soupeřem a míčem. Dalším důležitým faktorem je soustředěná pozornost.*”

U malých dětí a obránců začátečníků je pozornost zaměřena především na hráče s míčem a veškeré dění kolem něj. To má za následek zapomínání na útočníky, kteří se pohybují bez míče (Velenský, 1999) Tento zmatek odezní postupem času, kdy hráči pochopí, že v basketbale je primárně cílem osobní obrana a osobní zodpovědnost každého hráče ubránit svého protihráče. Poté se může přejít k nacvičování této činnosti.

Při nácviku krytí útočníka bez míče je dle Janíka, Pětivlasa a Wiednerové (2005) důležité hlídat kritická místa:

- vhodná vzdálenost od útočníka,
- správné postavení nohou, ramen a paží,
- povědomí hráče i míče,
- správný boxout při náběhu útočníka směrem k míči,
- neotáčet se k útočnickovi zády,
- potlačení snahy zisku míče,
- zaujmutí správného postavení útočnickovo přijmutí míče.

Základem této činnosti je neustálé povědomí o bráněném protihráči. Důležité je, že obránce musí současně vidět hráče s míčem, kterého brání jeho spoluhráč a svého protihráče bez míče, který se pohybuje volně po hřišti. Základním pravidlem dodržování neustálého trojúhelníkového postavení. Vrcholy trojúhelníku jsou obránce, útočník bez míče a útočník s míčem. Další zásadou tohoto trojúhelníku je, že obránce musí být neustále mezi těmito dvěma útočníky a košem. Jinými slovy obránce je nejbližší ke koši. Obránce podle tohoto trojúhelníkového schématu neustále upravuje svůj postoj. Důvodem dodržování takového postavení je, že obránce v basketbale je značně znevýhodněn a celá hra je založená v základu na tom, že útočník překoná svého obránce. Pokud se tak stane,

nastává situace tzv. výpomoci v obraně, kdy právě obránce, který se pohyboval v již zmíněném trojúhelníku běží výpomoci svému spoluhráči s jeho protihráčem.

Dalším základem této činnosti je, že se obránce snaží o krytí útočníka tak, aby se na něj nedalo přihrát. Toho docílí tak, že je pořád mezi útočníkem bez míče a útočníkem s míčem. Jednu ruku má vztyčnou do pravděpodobné dráhy přihrý a druhou ruku položenou na útočnickovi. Očima kouká do prostoru tak, aby periferním viděním viděl hráče s míčem i hráče bez míče.

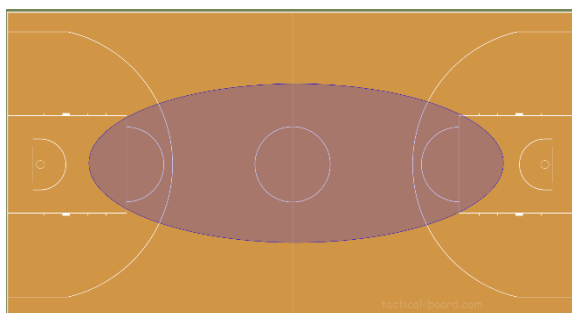
Časté chyby při krytí útočníka bez míče popsal Velenský (1999) následovně:

- postoj na napjatých nohách,
- špatné postavení a postoj při odstoupení,
- ohlédnutí se za přihrávkou, při bránění útočníka, který právě přihrál,
- předběhnutí útočníkem a zůstání v postavení za soupeřem.

1.3 CHARAKTERISTIKA POSTU ROZEHRÁVAČE

Obecně platí, že rozehrávač (point guard) je prodloužená ruka trenéra. V rámci celkové hry a celkového fungování týmu je post rozehrávače jedním z nejdůležitějších v týmové hierarchii. Přezdívá se mu také mozek týmu. V rámci týmu by měl vynikat v každém aspektu, ať už v herních dovednostech, technické, taktické stránce nebo v týmové psychologii. Na trénincích by měl jít všem příkladem. Měl by umět povzbudit a namotivovat nebo naopak zkritizovat a usměrnit svého spoluhráče i celý tým. V šatně by měl být kamarád, aby v ostatních nevzbuzoval určitou nevoli, ale na hřišti by měl být nekompromisním „diktátorem“. Empatie u tohoto postu hraje důležitou roli.

Rozehrávač je v basketbale nejvíce specializovaná role. Hráč na této pozici se pohybuje nejdále od koše, zpravidla v tříbodovém území. Odkud má dokonalý přehled nejen o svých spoluhráčích a protihráčích, ale také o čase. Ať už o čase na útok nebo o celkovém čase do konce utkání. Rozehrávač musí mít spolu s vynikající kontrolou míče také vynikající střelbu ze střední a dlouhé vzdálenosti. Musí umět číst hru, rozdávat bezchybné přihrávky a správně komunikovat se spoluhráči a trenérem. V neposlední řadě musí umět řídit hru. K tomu je potřeba určitého citu pro hru, který mu napomáhá rozeznávat, kdy je potřeba hru zrychlit a založit rychlý protiútok. Nebo naopak hru zpomalit a přejít do postupného útoku. Měl by také umět zahlásit vhodný signál, který má tým secvičený v rámci svého herního systému (Rose, 2004).



Obr. 1: Prostor pohybu rozehrávače

Hlavním úkolem rozehrávače je převezení míče z obranné poloviny na útočnou polovinu a celková organizace celé čtveřice spoluhráčů. Čtení obrany soupeře a následné zahlášení vhodného secvičeného signálu v útoku. Dále by měl hráč na této pozici být schopný hledat slabiny v rozestavěné obraně a následně těchto slabin využít. Dalším úkolem je vytváření skórovacích pozic pro ostatní jeho spoluhráče. Hledání nejvhodnějšího

spoluhráče, kterému se v aktuálním úseku hry daří a snažit se na něj jakýmkoli způsobem dostat míč. V obranné fázi je úkolem rozehrávače vyvinout co největší obranný tlak po celém hřišti na soupeřovo rozehrávače. Na obrázku 1 je znázorněn prostor na hřišti, ve kterém se rozehrávač nejvíce pohybuje.

Rozehrávači jsou většinou menšího vzrůstu. Jejich výška se pohybuje v rozmezí od 178–195 cm. Na basketbalové poměry je to vzrůst spíše podprůměrný. Takto malý vzrůst jim oproti ostatním hráčům na hřišti dává výhody v pohyblivosti. Zejména díky nižšímu těžišti. Typicky oproti ostatním postům vynikají svou rychlostí, hbitostí a obratností. Mají také menší váhu oproti průměru, a to v rozmezí 67–86 kg (Abdelkrim, Chaouachi, Chamari, Chtara, Castagna, 2010).

Tab. č. 1: Výška a hmotnost rozehrávačů (Abdelkrim, Chaouachi, Chamari, Chtara, Castagna, 2010).

	Výška (cm)	Hmotnost (kg)	Tělesný tuk (%)
Rozehrávač	178–195	67–86	10–12

1.4 CHARAKTERISTIKA POSTU KŘÍDLA

Vedle rozehrávače máme na hřišti typově i funkčně velmi podobnou pozici. Jedná se o pozici menšího křídla, popřípadě střelce (shooting guard). Jeho nejzákladnějším úkolem je zaujmout rozehrávačovo místo, pokud je vystřídáný. Je schopný ho nahradit, ale ne v plném rozsahu všech rozehrávačovo úkolů a funkcí, a ne na celé utkání. V týmové hierarchii je brán tento post jako především střelce hráč. Zaznamenává tak pro svůj tým mnoho bodů. Často tento post zaujímají větší hvězdy týmu.

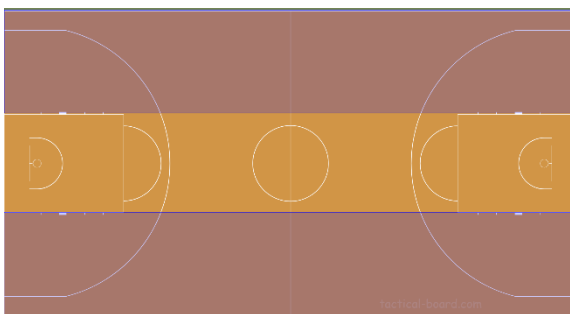
Mezi jeho úkoly patří především střelba. Měl by to být ryzí střelec schopný střelit z dlouhé i střední vzdálenosti, ale volit i atletické nájezdy rozmanité na druh zakončení. Mezi jeho přednosti by měla patřit střelba po přihrávce a po driblinku a rychlý atletický nájezd. Měl by mít téměř perfektní driblink, protože občas v utkání zastoupí rozehrávače, pokud je rozehrávač vystřídáný nebo ho soupeř výborně brání, že se na něj nedá přihrát. Často v utkání zaznamenává nejvíce bodů z týmu. Hráč by měl dosahovat i velkých kvalit v obraně, kde by měl být schopný bránit největší hvězdy soupeřova týmu.

Výška střelce je o něco málo vyšší než u rozehrávače. Pohybuje se v rozmezí 186–198 cm. Jeho váha je na rozdíl od rozehrávače větší 76–94 kg, to mu

dovoluje se lépe prosazovat v zakončení při kontaktu s obráncem. Rychlostí a hbitostí se téměř mohou rovnat s rozehrávači (Abdelkrim, Chaouachi, Chamari, Chtara, Castagna, 2010).

Vedle střelce (shooting guard) nám na pozici křídla operuje ještě vyšší křídlo (small forward). Tento hráč je přechodem mezi křídlem a pivotem. Jeho úkolem v útoku je silový nájezd z trojkového území přímo do koše. Oproti střelci rozehrávači nedisponuje takovou variabilitou druhů zakončení. Dále mají výbornou střelbu ze střední vzdálenosti. Silová hra zády do koše, která je tolik typická spíše pro hráče postu pivota. V neposlední řadě je to útočné a obranné doskakování. Často mají hráči na těchto pozicích v moderním basketbale i výbornou střelbu za tři body. V obraně jsou vyšší křídla schopné bránit téměř všechny pozice. Svou rychlostí a výškou působí problémy rozehrávačům, ale svou silou jsou také schopni ustát silové souboje pod košem proti pivotům. Díky těmto dispozicím a dovednostem jsou hráči na těchto pozicích považováni za nejvšestrannější z týmu.

Pozice křídla se nejčastěji pohybuje po stranách hřiště. Často svým pohybem „vyplňují“ rohy hřiště, aby maximálně využili prostoru na hřišti. Prostor ve kterém se pohybují křídla je znázorněn na obrázku 2.



Obr. 2: Prostor pohybu křídel

Vyšší křídla vynikají svou výškou v rozmezí 191–200 cm a váhou 80–95 kg v kombinaci s rychlostí a hlavně silou. Elitní hráči na této pozici vynikali především v testu rychlosti na 30 metrů a ve výšce a síle odrazu (Abdelkrim, Chaouachi, Chamari, Chtara, Castagna, 2010).

Tab. č. 2: Výška a hmotnost střelejícího křídla a vyššího křídla (Abdelkrim, Chaouachi, Chamari, Chtara, Castagna, 2010).

	Výška (cm)	Hmotnost (kg)
Střelející křídlo	186–198	76–94
Vyšší křídlo	191–200	80–95

1.5 CHARAKTERISTIKA POSTU PIVOTA

Post pivota se podobně jako u křídla dělí na menšího pivota (power forward) a většího pivota (center). Menší pivot (power forward) je z těchto dvou postů ten menší. Pro něj i pro většího pivota je typická hra zády ke koši, kdy se snaží získat dostatečný prostor pro zakončení.

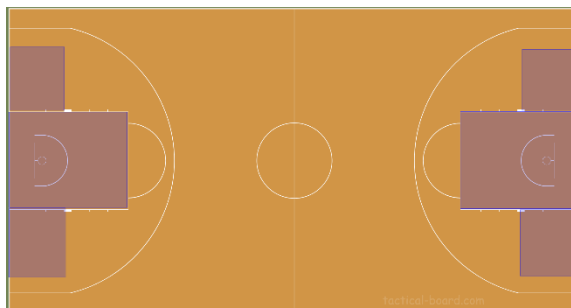
Úkolem menšího pivota je střelba z bezprostřední a střední vzdálenosti. Boj o odražený míč, doskakování s následným zakončováním z druhé vlny. Mezi další úkoly zcela typickými pro pivota je stavění clon. Stavění clon patří mezi nejzákladnější dovednosti hráčů na pozici pivota. Využívají se na těchto postech z důvodu velikosti a šířky pivotů. Úkolem v obraně těchto hráčů je odtavení útočného pivota mimo vymezené území a zabránění doskoku odražených míčů, obranné doskakování. Menší pivoti zpravidla brání hráče na stejném postu v soupeřově týmu. Dalším úkolem je vypomáhání na hráče, kteří utekli svému obránci z perimetru (Dobrý, Velenský, 1980). Bránění jiných postů, než soupeřova pivotů je nežádoucí, protože vzniká určitá nevýhoda v rychlosti a hbitosti proti nižším hráčům. Naopak při útoku do nižšího hráče zády ke koši, má menší i větší pivot značnou výškovou i silovou výhodu. Tyto výhody jsou útočníky značně vyhledávány, protože z toho většinou pramení jednoduché body pro útočící družstvo. Řada hráčů v moderním pojetí basketbalu výborně střílí také z dlouhé vzdálenosti za tři body. V určitých systémech se může tento post vysunout až na pozici křídla. Tento případ se v angličtině nazývá stretch four.

Hráči na pozici menšího pivota (power forward) jsou velmi atletičtí. Jejich výška se pohybuje okolo 196–205 cm s váhou v rozmezí 91–102 kg. Jejich explozivní síla odrazu je podle prováděné studie největší ze všech postů (Abdelkrim, Chaouachi, Chamari, Chtara, Castagna, 2010).

Poslední pozicí na hřišti je větší pivot (center). Jeho pozice je primárně kolem koše a v jeho bezprostřední vzdálenosti. Zpravidla to bývá nejvyšší a největší hráč týmu, který

tuto pozici zastává. Ze všech pozic na hřišti je díky své výšce a váze také nejméně pohyblivým.

Úkolem těchto hráčů je hra zády ke koši. Spoluhráči na něj často směřují finální přihrávky pro zakončení z pod koše. Hlavním úkolem hráče na této pozici jsou útočné a obranné doskoky pod košem, kde o místo bojuje s centerem soupeřova týmu. Časté jsou případy, kdy centři po obranném doskoku posílají rychlou přihrávku do rychlého protiútočení rychlejším spoluhráčům z nižších postů. Stejně jako menší pivot i větší pivot staví clony na míč, po kterých následně sbíhá pod koš. V obraně je jeho úkolem ubránit soupeřova centra a ubránit unikající křídla a rozehrávače jejich obráncům do koše. Snaží se je blokovat.



Obr. 3: Prostor pohybu pivotů

Hráči této pozice patří mezi nejvyšší a nejmohutnější na hřišti. Měří v průměru 197–214 a více cm a jejich hmotnost je 90–105 a více kg (Abdelkrim, Chaouachi, Chamari, Chtara, Castagna, 2010). Jak můžeme vidět na obrázku 3, pivoti se nejčastěji pohybují ve střední vzdálenosti a v bezprostřední blízkosti koše.

Tab. č. 3: Výška a hmotnost menšího a většího pivota (Abdelkrim, Chaouachi, Chamari, Chtara, Castagna, 2010)

	Výška (cm)	Váha (kg)
Menší pivot	196–205	91–102
Větší pivot	197–214	90–105

2 METODIKA PRÁCE

2.1 METODY ZÍSKÁVÁNÍ A ZPRACOVÁVÁNÍ INFORMACÍ

Informace pro zpracování teoretické části jsem získal komparační a kompilační metodou na základě studia a analýzy literatury a elektronický zdrojů. Jako další metodu jsem využil možnosti konzultací s trenéry klubu. Konzultace jsem vedl formou neformálních rozhovorů. Tímto sběrem informací jsem si připravil podklad pro charakteristiku jednotlivých postů, ze které jsem vycházel při zpracování inventáře.

2.2 ZPRACOVÁNÍ INVENTÁŘE

V praktické části práce jsem vytvořil inventář se zpracovanými návrhy s doporučeními pro nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce. Cvičení jsou vybrána tak, aby byla co nejúčinnější do praxe. Jednotlivá průpravná i herní cvičení jsem aplikoval v praxi v tréninkovém procesu u kluků kategorie U17, jehož jsem trenérem. Na trénincích jsem je upravoval tak, aby byla co možná nejpohodlnější a měla rychlý spád a nevznikaly prostoje. Při úpravách jsem využíval i konzultací s trenéry, kteří byli na trénincích přítomni.

3 VÝSLEDKY

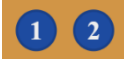





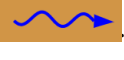



V praktické části jsem zpracoval inventář s návrhy basketbalových cvičení pro nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce. Hráč na každém postu by měl ovládat odlišné herní činnosti. Proto je inventář rozdělený podle herních postů se zaměřením právě na nácvik a zdokonalování těch individuálních herních činností, které by měl ovládat.

Rozehrávači a křídla by měli ovládat dosti podobné herní činnosti. Cvičení pro zdokonalování jejich specifických dovedností jsou velmi podobná až stejná. V kategorii U17 často dochází k tomu, že se tyto dvě tréninkové skupiny spojují a hráči trénují spolu. Oproti tomu pivoti musí ovládat zcela jiné dovednosti, proto mají individuální tréninky zcela oddělené od ostatních postů.

Samotná cvičení jsem rozdělil na průpravná cvičení, která jsou charakteristická stálostí herně situačních podmínek a nepřítomností soupeře. Slouží nám pro základní nácvik v naprosto přesném provedení. Dále jsem cvičení rozdělil na herní cvičení, kde se již vyskytuje soupeř a stálost podmínek nám zaručuje přesné vymezení činností útočníka a obránce.

Je potřeba také podotknout, že některé dovednosti rozehrávačů a křídel s trénují dost podobně a využívá se stejných cvičení. Proto jsem taková cvičení již do inventáře nezařazoval nebo je zařadil s určitou obměnou a jinými modifikacemi.

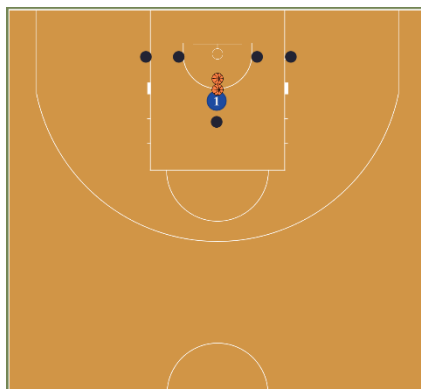
Grafické znázornění:

	Hráč
	Trenér nebo přihrávající hráč
	Míč
	Kužel
	Určené místo na hřišti
	Směr pohybu hráče
	Směr pohybu driblujícího hráče
	Blokování, clonění
	Směr přihrávky
	Střelba

3.1 INVENTÁŘ CVIČENÍ PRO NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ ÚTOČNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE NA POSTU ROZEHRÁVAČE A KŘÍDLA

3.1.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ – STŘELBA NA MÍSTĚ

Průpravné cvičení 1 – Roll up



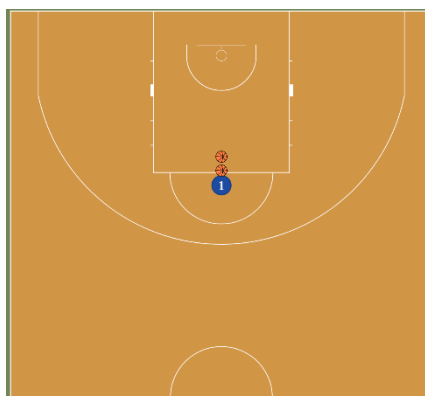
Obr. 4: PC 1 - Roll up

Popis PC (obr. 4):

Základní střelba na koš pro zafixování si pohybu střelecké ruky. Velký důraz klademe na správnou techniku střelby. Hráč 1 stojí půl metru až metr pod košem. Míč má položený na stehně, kde správně uchopí míč střeleckou a pomocnou rukou. Míč postupně stoupá až do finálové pozice, kde je propnutá paže a hráč sklopí zápěstí pro dodání zpětné rotace míči. Střelba je bez výskoku s minimálním zapojením nohou. Hlídáme celkový pohyb hráče, aby byl přirozený a plynulý. Správnost veškerého správného technického provedení nám potvrdí správná rotace míče a úspěšný koš.

Volíme tři pozice kolem koše, ze které hráč musí dát alespoň 10 košů. Poté se může posunout o krok dál.

Průpravné cvičení 2 – Balanční střelba



Obr. 5: PC 2 - Balanční střelba

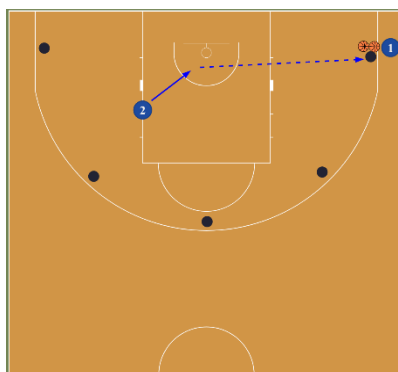
Popis PC (obr. 5):

V tomto cvičení hráč 1 střílí z úrovně trestného hodu. Pokračujeme v zafixování pohybu techniky střelby. Hráč si při tomto cvičení uvědomí, jak je důležité mít zpevněný střed těla. Dále se hráč snaží co nejrychleji dostat a srovnat do střelecké pozice. Oproti předchozímu cvičení již hráč využívá výskoku při střelbě.

Hráč 1 se postaví na šestku. Srovná se do střelecké pozice čelem ke koši. Provádí odraz do výšky z obou nohou, při kterém se otočí o 180 stupňů. Jakmile dopadne, ihned se odráží zase zpět čelem ke koši. Při dopadu se odráží a zahajuje techniku střelby.

Další modifikací tohoto cvičení může být střelba jen z jedné nohy. Různé poskoky na obou nebo jen na jedné noze. Holubička na jedné noze, dotknutí míčem o zem a zahájení střelby.

Průpravné cvičení 3 – Trojkařský drill



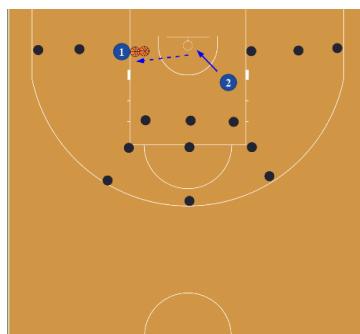
Obr. 6: PC 3 - Trojkařský drill

Popis PC 3 (obr. 6):

V tomto cvičení se jedná o objemovou střelbu. Cvičení se provádí ve dvojici. Hráč 1 střílí, hráč 2 doskakuje a přihrává míč. Střílející hráč 1 má předem daných pět pozic kolem trojkového oblouku. Z každé pozice musí vystřelit deset střel, poté se přesouvá na další pozici. Hráč 1 má za úkol vystřelit sto trojek a počítat si proměněné střely.

Modifikací tohoto cvičení může být střelba ze střední vzdálenosti za dva body. Nebo naopak střelba ještě z delší vzdálenosti např. metr za trojkovým obloukem.

Průpravné cvičení 4 – Tři, dva, jeden

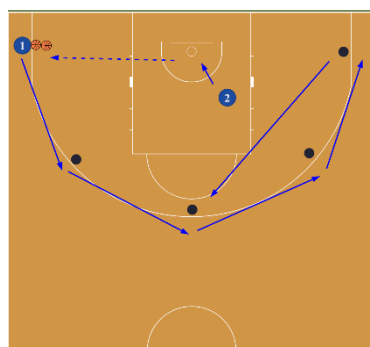


Obr. 7: PC 4 - Tři, dva, jeden

Popis PC 4 (obr. 7):

Hráč 1 střílí z každé vyznačené pozice. Nejprve střílí z pozice nejbliže u koše. Musí dát dvě střely za sebou. Poté se může přesunout na pozici ze střední vzdálenosti. Musí opět dát dvě střely. Z poslední pozice na trojce, musí hráč proměnit také dvě střely za sebou. Poté se může střelec (1) přesunout na další pozici vedle a střílet z jiného úhlu do koše. Hráč 2 doskakuje míč a přihrává. Hráč 1 si počítá, kolik vystřelených střel potřeboval, aby z každé pozice proměnil dva za sebou jdoucí koše.

Průpravné cvičení 5 - Přebíhaná

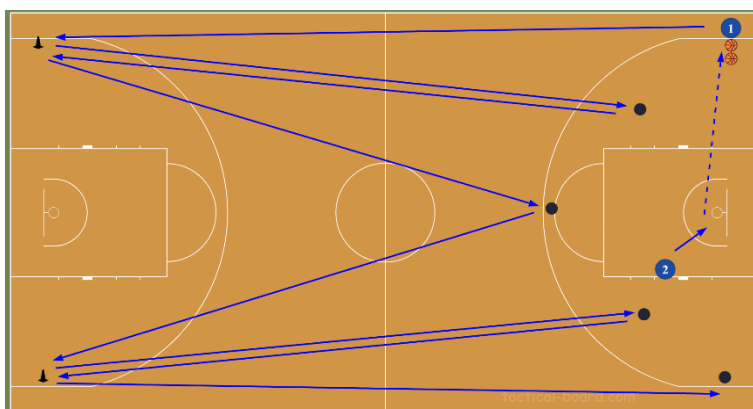


Obr. 8: PC 5 - Přebíhaná

Popis PC 5:

V tomto cvičení proti sobě soutěží zase dva hráči, kteří si navzájem doskakují míče. Je dáno pět pozic kolem trojkového oblouku, mezi kterými střelec hráč 1 přebíhá. Úkolem hráče 1 je dát dvě střely po sobě z každé pozice. Trenér stopuje čas dvou minut. Hráč 1 začíná v jednom z rohů, jakmile dojde až do druhého rohu, přebíhá na střed odkud střílí, dokud neuplyne časový limit. Počítá si proměněné střely pouze z finální střední pozice.

Průpravné cvičení 6 – Zápasový drill



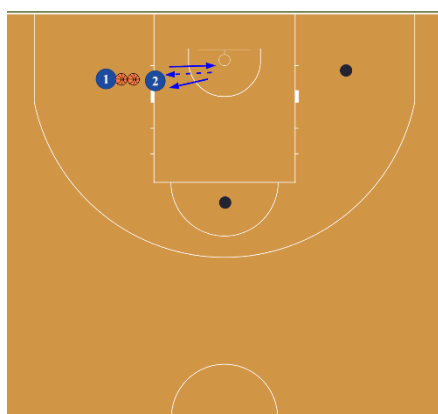
Obr. 9: PC 6 - Zápasový drill

Popis PC 6 (obr. 9):

Střelec (1) začíná s míčem v rohu. Spoluhráč (2) doskakuje míč pod košem. Jsou dány pozice, odkud hráč 1 střílí a dva kužely na druhé straně hřiště, kterých se musí hráč 1 dotknout. Střelec (1) musí z daného místa proměnit dvě střely za sebou. Poté, co se mu to povede, musí běžet sprintem na druhou stranu hřiště, kde se dotkne kuželu a běží na druhou pozici. Toto cvičení výborně simuluje střelbu při zápasovém zatížení. Rozmístění kuželů se střídá pro střelbu za tři a za dva body. Během tohoto cvičení trenér měří čas, za jak dlouho hráči toto cvičení dokončí.

3.1.2 HERNÍ CVIČENÍ – STŘELBA NA MÍSTĚ

Herní cvičení 1 – Střelba přes obránce



Obr. 10: HC 1 – Střelba přes obránce

Popis HC 1 (obr. 10):

Hráč 1 střílí, hráč 2 doskakuje, přihrává a brání střelu. Střílející hráč (1) má za úkol vystřelit z vyznačené pozice deset střel přes obránce (2). Bránící hráč (2) smí pouze stát

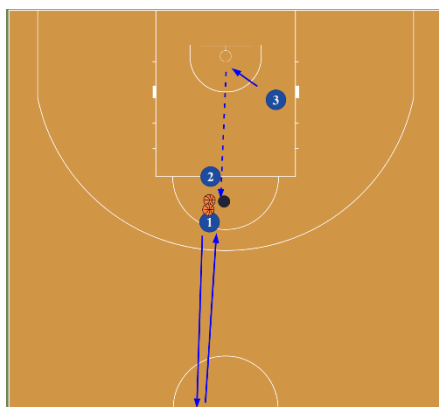
s napnutými ruky ve vzpažení, čímž znepríjemňuje střelbu střelcům hráči. Po odstřílení deseti střel si hráči role vymění. Poté se přesouvají na další pozici.

Herní cvičení 2

Popis HC 2:

Střelec (1) má v ruce míč. Obránce (2) je otočený zády ke střelci (1) a je připravený blokovat jeho střel. Střelcům hráč (1) v momentě, kdy se rozhodne střílet, ťukne míčem o obránce (2) záda a zahajuje střelbu. Pro obránce (2) je ťuknutí signál, že se může otočit a blokovat střelcovu střel. Střelci si mohou vybrat libovolnou pozici.

Herní cvičení 3 – Střelba s obranou po zátěži

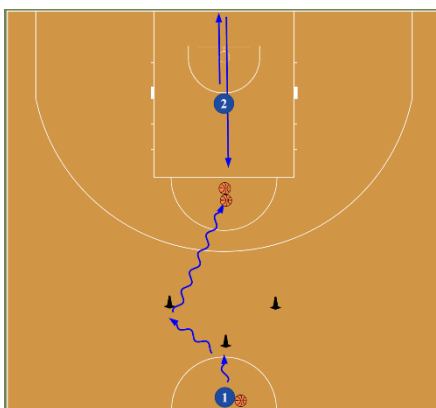


Obr. 11: HC 3 – Střelba s obranou po zátěži

Popis HC 3 (obr. 11):

Hráči vytvoří trojice, kde hráč 1 je střelec, hráč 2 je obránce a hráč 3 doskakuje míč. Obránce (2) stojí na místě, odkud bude střelec (1) provádět střelbu. Střelec (1) vyběhne a vyšlapuje půlčí čáru a vrací se zpátky na vyznačené místo. Dostává přihrávku od doskakujícího hráče (3), správně našlapuje a zahajuje střelbu. Obránce (2) pouze stojí s rukama napnutými a snaží se střelci (hráč 1) střelbu znepríjemnit. Takto střelec (1) odstřílí deset střel a postoupí na pozici doskakujícího hráče. Hráč z doskoku (3) se přesune na místo obránce (2) a hráč z obrany (2) jde střílet. Hráči mohou mezi sebou soutěžit, kdo promění více střel.

Herní cvičení 4 – Střelba po driblinku proti obránci

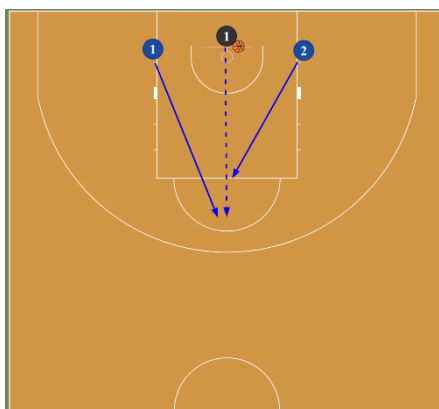


Obr. 12: HC 4 – Střelba po driblinku proti obránci

Popis HC 4 (obr. 12):

Hráč 1 začíná u středové čáry. Před ním jsou rozestavěny kužele, u kterých si vybere stranu a musí udělat změnu směru. U posledního kužele nabere rychlost, proti němu vystupuje obránce (2). Útočník (1) může využít pouze jednoho driblinku, aby se nějakým způsobem uvolnil do střelby. Obránce (2) začíná na obranném půlkruhu v momentě, kdy začne útočník (1) driblovat, vyšlapuje koncovou čáru a vystupuje proti útočníkovi (1). Nesmí vypichovat míč ani blokovat střelu, pouze smí znepříjemňovat střelbu. Pokud útočník (1) promění střelu, doskočí si míč a vrací se do zástupu. Pokud střelu nepromění, stává se z něj obránce (2).

Herní cvičení 5 – 1na1 do střely proti obránci



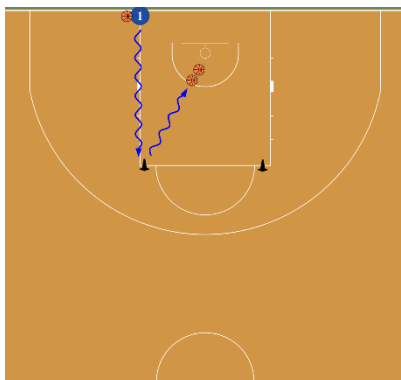
Obr. 13: HC 5 – 1na1 do střely proti obránci

Popis HC 5 (obr. 13):

Hráči vytvoří dvojice. Stojí na prvním písmenu, trenér s míčem stojí pod košem. Trenér pošle míč po zemi přiměřenou rychlostí. Až míč protne čáru trestného hodu, oba hráči vyráží a snaží se zmocnit míče. Hráč, který získal míč se stává útočníkem (1), druhý hráč obráncem (2). Útočník (1) má k dispozici tři driblinky na zakončení. Obránce (2) nesmí vypichovat míč, ale může blokovat střelu.

3.1.3 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ - STŘELBA V POHYBU

Průpravné cvičení 7 – Layup-drill



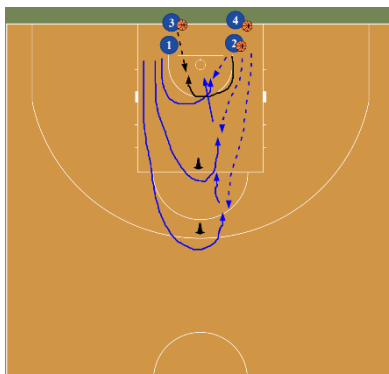
Obr. 14: PC 7- Layup-drill

Popis PC 7 (obr. 14):

Hráč 1 začíná na základní čáře s míčem. Dribluje na roh bedny, kde provádí libovolnou změnu směru, otáčí se směrem na koš a zahajuje střelbu v pohybu – layup.

Modifikací na toto cvičení může být mnoho. Hráč 1 může měnit druhy zakončení např. eurostep, otočka, floater, naskočení na dvě nohy. Pro ztížení zakončení můžeme postavit hráčům do cesty D-mana (umělý panák) nebo trenéra s bumperem (polštář pro utlumení kontaktu).

Průpravné cvičení 8 – Zakončování

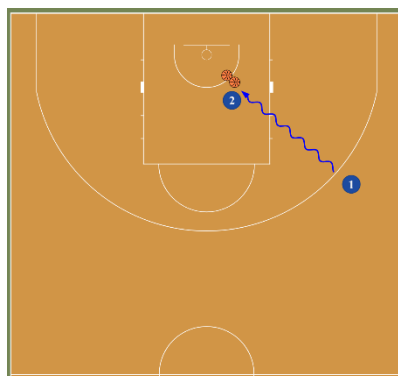


Obr. 15: PC 8 - Zakončování

Popis PC 8 (obr. 15):

Hráči se rozdělí do dvou zástupů pod koš. Hráč 1 nemá míč a během opisuje obranný oblouk, dostává přihrávku od hráče 2 a zakončuje, co nejrychleji může o desku do koše. Takhle musí každý hráč dát dvacet košů. Druhý běh hráči obíhají kužel blíže ke koši a volí druh zakončení, který jim zadá trenér. Každý hráč musí dát patnáct košů. V posledním běhu hráči obíhají kužel dále od koše, přijímají míč ze druhého zástupu a jdou do zakončení. Opět, které určí trenér. Každý hráč musí dát deset košů.

Průpravné cvičení 9 – Zakončování s kontaktem



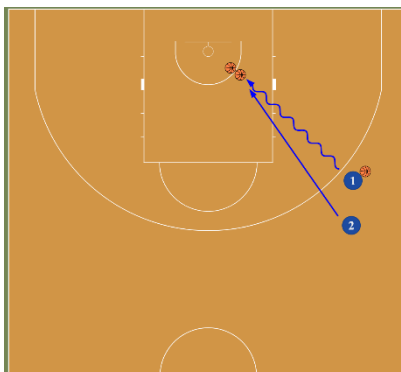
Obr. 15: PC 9 – Zakončování s kontaktem

Popis PC 9 (obr. 15):

Útočník (1) začíná na trojčkovém oblouku. Obránce (2) stojí na obranném oblouku tak, aby ho útočník (1) měl po své vnitřní ruce. Útočník (1) zahajuje pohyb s driblínkem v dostatečné vzdálenosti od obránce (2) zahajuje dvojtakt nebo dvojtakt na dvě nohy. Obránce (2) trefuje ramenem a vzdálenější rukou zakončuje. Obránce (2) pouze stojí a nechá se trefit útočníkem (1). Jedná se zakončení v kontaktu.

3.1.4 HERNÍ CVIČENÍ – STŘELBA V POHYBU

Herní cvičení 6 – 1na1 s výhodou útočníka

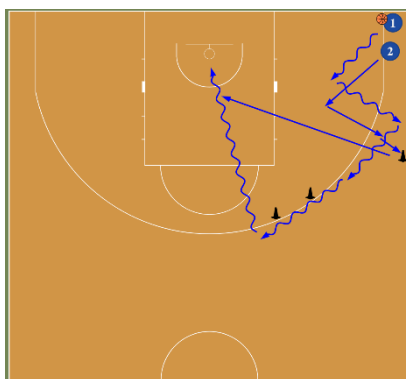


Obr. 16: HC 6 – 1na1 s výhodou útočníka

Popis HC 6 (obr. 16):

Hráč (1) s míčem začíná na trojce, hráč (2) bez míče začíná o půl metru za ním. Hráč (1) s míčem na signál trenéra začíná driblinkem únik směrem ke koši a snaží se dát koš. Obránce (2) reaguje na signál a snaží se útočníka (1) předběhnout a ztížit mu zakončení.

Herní cvičení 7 – 1na1



Obr. 17: HC 7 – 1na1

Popis HC 7 (obr. 17):

Hráč (1) s míčem začíná v rohu na koncové čáře a provádí zik-zak pohyb. Obránce (2) stínuje útočníka (1) až do prvního kužele. Opouští útočníka (1), dotýká se kužele a běží směrem do šestky bránit útočníkův (1) nájezd do koše. Útočník (1) po odpoutání obránce (2) vyběhává předem vytyčenou cestu a začíná útočit na koš, kde si ho postupně dobře obránce (2).

3.1.5 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ – UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE S MÍČEM NA MÍSTĚ

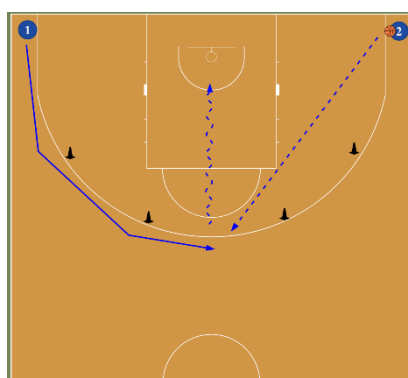
Průpravné cvičení 10

Popis PC 10:

Hráč drží míč v ruce. Vyhodí ho nad sebe a nechá jednou dopadnout. Poté, co nejrychleji uchopí míč oběma rukama a zaujme trojnásobně nebezpečný postoj.

Proti němu může stát spoluhráč, který domluveným gestem ruky ukazuje, zda-li má útočník udělat střeleckou fintu nebo fintu do úniku na jednu či na druhou stranu.

Průpravné cvičení 11:



Obr. 18: PC 11

Popis PC 11 (obr. 18):

Hráč (1) vybíhá kolem kuželů ze zástupu z postavení v rohu hřiště na vrchol trojkového oblouku. Od spoluhráče (2), který stojí v druhém rohu v zástupu dostává přihrávku. Jeho úkolem je zaujmout trojnásobně nebezpečný postoj. Udělat střeleckou fintu, poté provést náznak úniku na jednu stranu a provést únik na druhou stranu. Hráč (1) pokračuje do zakončení dvojtaktem.

3.1.6 HERNÍ CVIČENÍ – UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE S MÍČEM NA MÍSTĚ

Herní cvičení 8:

Popis HC 8:

Obránce začíná s míčem patami na čáře trestného hodu. Nahodí o zem útočníkovi míč. Útočník chytne míč a zaujme trojnásobně nebezpečný postoj. Pro zakončení má pouze dva driblinky. Musí využít jednotlivých fint a rozhýbat si obránce, aby získal výhodu a mohl zahájit driblink směrem ke koši.

3.1.7 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ - UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE S MÍČEM V POHYBU

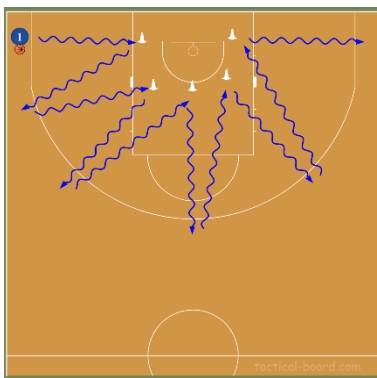
Průpravné cvičení 12:

Popis PC 12:

Každý hráč má dva míče. Zaujme správný postoj. Nohy trochu širší než ramena, mírně pokrčená kolena, trup zpříma. Zahájí driblink. Driblink může být současně oběma míči nebo střídavě. Může být nízký nebo vysoký. Hráči mohou volit libovolné změny oběma míči např. přehození před tělem, jeden míč před tělem druhý za zády atd.

Jako modifikaci zde můžeme využít druhého spoluhráče, kterému bude driblující hráč přihrávat jeden míč. Po přihrávce udělá požadovanou změnu a následně přijme míč a dále dribluje oběma míči.

Průpravné cvičení 13 – Dribble in and out

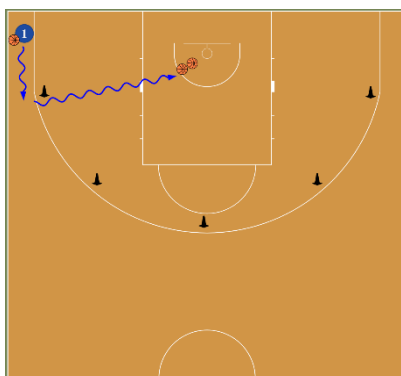


Obr. 19: PC 13 – Dribble in and out

Popis PC 13 (obr. 19):

Každý hráč má svůj míč, začíná na trojkovém oblouku. První pohyb vede driblinkem směrem ke koši ke kuželu, kterého se dotkne a odtud zahajuje pohyb driblinkem zpátky (dribble back). Na trojkovém oblouku udělá libovolnou dvojitou změnu a opět zahajuje pohyb driblinkem k dalšímu kuželu. Musí se dotknout všech kuželů v bedně a vždy při tom vyšlápnout trojku. Dbáme, aby hráč neměl vizuální kontakt s míčem a měnil rychlost pohybu.

Průpravné cvičení 14 – Uvolnění s míčem po oblouku

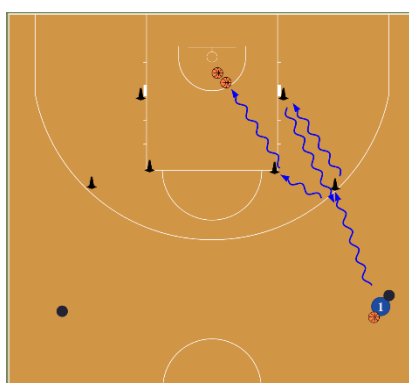


Obr. 20: PC 14 – Uvolnění s míčem po oblouku

Popis PC 14 (obr. 20)::

Po trojkovém oblouku je rozestavěno celkem pět kuželů. Dva z pravé strany, dva z levé strany a jeden je na středu. Jsou dva zástupy hráčů v obou rozích hřiště. Hráč začíná driblinkem po tříbodovém oblouku k prvnímu kuželu, u prvního kužele provede požadovanou změnu určenou trenérem (přehození před tělem, pod nohou nebo za zády, otočka, drop-step, dvojité přehození atp.) a vyrazí směrem ke koši. Druh zakončení určuje také trenér (dvojtakt, dvojtakt na dvě nohy, obrátka, úhybný dvojtakt, japonský dvojtakt, zakončení z podběhu atp.). Doskočí si míč, a to samé provádí z druhé strany. Postupně takto obejde všechny kužele. Dbáme, aby hráč neměl vizuální kontakt s míčem a měnil rychlost provedení změn a pohybu.

Průpravné cvičení 15 – Dribble drill



Obr. 21: PC 15 – Dribble drill

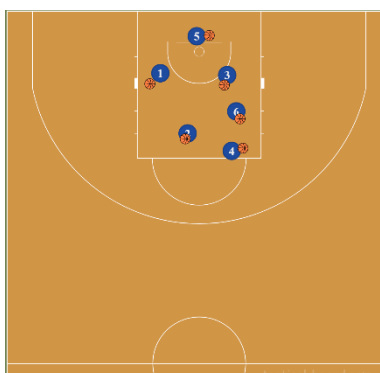
Popis PC 15 (obr. 21):

Hráči začínají ve dvou zástupech na vyznačeném místě. Cvičící hráč zahajuje pohyb driblinkem k prvnímu kuželu vnitřní rukou. U prvního kužele provádí první změnu směru. Vyráží ke druhému kuželu, kde provádí druhou změnu směru. Zpětným driblinkem

se dostává k prvnímu kuželu, kde provádí dvojitou změnu driblující ruky a vyráží ke třetímu kuželu, kde provede poslední změnu a zakončuje do koše. Změny mohou být libovolné např. před tělem, pod nohou nebo za zády, ale nesmějí jít dvě stejné po sobě. Druh zakončení určí trenér. Poté si hráč doskočí míč a zařadí se do druhého zástupu.

3.1.8 HERNÍ CVIČENÍ – UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE S MÍČEM V POHYBU

Herní cvičení 9 - Vypichovaná



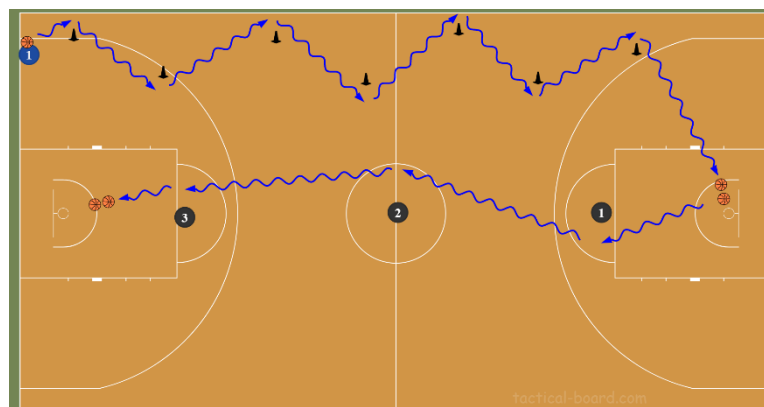
Obr. 22: HC 9 – Vypichovaná

Popis HC 9 (obr. 22):

Každý hráč má svůj míč. Úkolem je vypíchnout míč ostatním hráčům mimo hrací hřiště. Zároveň si nenechat vypíchnout vlastní míč. Vyhrává hráč, který zůstal poslední ve hře.

Pro tohle cvičení existuje spousta modifikací. Můžeme zmenšovat hřiště podle zmenšujícího se počtu hráčů ve hře. Začneme v trojce, pak zmenšíme hřiště do šestky a pak jen do půlkruhu. Nebo můžeme nechat vypadnutého hráče udělat nějaký trest a poslat ho zpátky do hry.

Herní cvičení 10 - Slalom

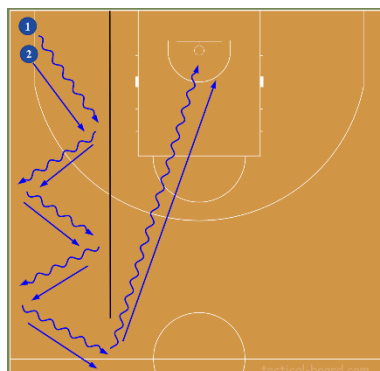


Obr. 23: HC 10 – Slalom

Popis HC 10 (obr. 23):

Hráči se snaží, co nejrychleji a nejsprávněji prodřiblovat slalom a používat požadované změny směru. Poté zakončit z pohybu a cestou zpátky musí prodřiblovat kruhy, ve kterých jsou obránci (1,2,3), kteří jim mohou vypíchnout míč. Na druhý koš zase zakončí, ale střelou z místa.

Herní cvičení 11 – ZikZak 1na1



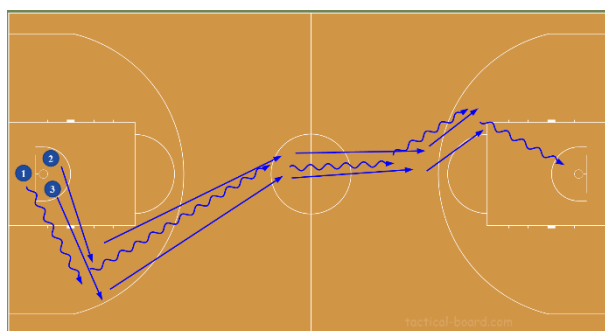
Obr. 24: HC 11 – ZikZak 1na1

Popis HC 11 (obr. 24):

Útočící (1) hráč se snaží překonat obránce (2) ve vymezeném koridoru. Obránce (2) se snaží útočníka (1) donutit k co nejvíce změnám směru, může mu míč vypíchnout. Po dosažení půlící čáry se hraje 1na1 až do koše.

Při zikzak pohybu v koridoru můžeme obránce (2) omezit tím, že mu dáme ruce za záda nebo zakážeme vypichování míče. Od půlky se už hraje 1na1 do koše.

Herní cvičení 12 – 1na2



Obr. 25: HC 12 – 1na2

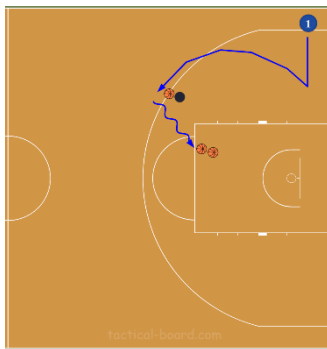
Popis HC 12 (obr. 25):

Cvičení zahajujeme pod jedním košem. Útočník (1) útočí na protější koš, ale brání ho po celém hřišti dva obránci (2,3). Cílem útočníka (1) je dát koš. Cílem obránců (2,3) je

získat míč a poté vyřešit situaci dva na jednoho na ten samý koš, na který útočil útočník (1).

3.1.9 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ – UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE BEZ MÍČE

Průpravné cvičení 16 – V únik I

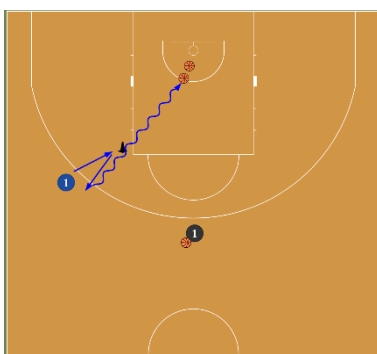


Obr. 26: PC 16 – V únik I

Popis PC 16 (obr. 26):

Dva zástupy v rozích hřiště. Hráč klamavým pohybem naznačuje pohyb směrem ke koši. Po dvou krocích prudce nabíhá směrem k postavené židli, na které je položený míč. Sbírá míč a jedním driblinkem se dostává blíže koši, odkud zahajuje střelbu z místa.

Průpravné cvičení 17 – V únik II

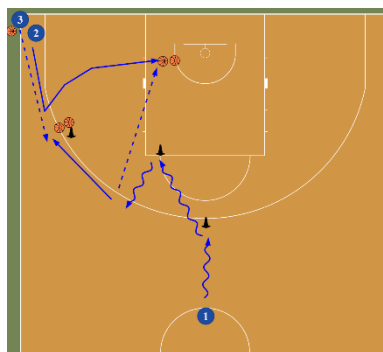


Obr. 27: PC 17 – V únik II

Popis PC 17 (obr. 27):

Hráči 1 stojí na trojkovém oblouku a přihrává na trenéra (1), který stojí na vrcholu trojkového oblouku a zahajuje proces uvolnění směrem ke kuželu. Dotkne se kuželu a co nejrychleji se vrací na původní místo. Přijímá přihrávku a staví se do trojnásobně nebezpečného postavení směrem ke koši. Volí libovolnou fintu a zahajuje únik do koše s odlišným druhem zakončení, než zakončoval hráč před ním.

Průpravné cvičení 18



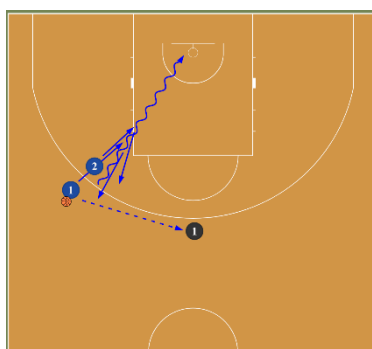
Obr. 28: PC 18

Popis PC 18 (obr. 28):

Jeden zástup hráčů je na půlicím kruhu. Druhý zástup je v rohu hřiště. Pouze první hráč (2) v rohu nemá míč. Hráč (1) ze zástupu u půlicího kruhu zahajuje únik pravou rukou směrem na kuželu, kde provádí libovolnou změnu směru a uniká ke druhému kuželu. Odtud provádí zpětný driblíng na tříbodový oblouk. Zahájení zpětného driblíngu je signál pro hráče (2) bez míče, aby zahájil pohyb směrem k míči. Tento pohyb však po dvou krocích zastaví a se změnou směru a rychlosti sbíhá ke koši. Kam dostává přihrávku od driblujícího hráče (1). Hráč (1), co přihrával nabíhá ke třetímu kuželu, kde přijímá přihrávku a střílí za tři body z místa.

3.1.10 HERNÍ CVIČENÍ – UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE BEZ MÍČE

Herní cvičení 13



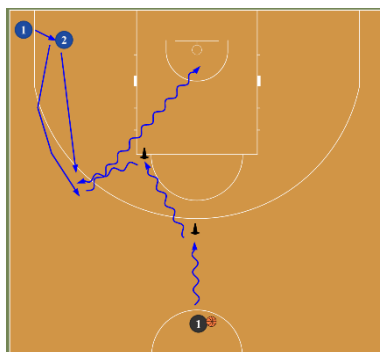
Obr. 29: HC 13

Popis HC 13 (obr. 29):

Útočník (1) zahajuje cvičení přihrávkou na trenéra a uvolňuje se pro přihrávku. Úkolem útočníka (1) je uvolnit se tak, aby proti obránci (2) získal určitou výhodu. Po přijmutí přihrávky má k dispozici tři driblinky na zakončení.

Je důležité, aby útočník (1) navázal s obráncem (2) kontakt ramenem bližším ke koši. Poté, aby zatlačil obránce (2) blíže ke koši a rychle se trhnul směrem zpátky do pozice. Tím získává výhodu protipohybu obránce (2), který musí k útočnickovi (1) dobíhat. Pokud se obránce (2) nevrací k útočnickovi (1), útočník (1) střílí. Jestliže obránce (2) nedovolí útočnickovi (1) zatlačit ho blíže ke koši v první fázi uvolňování, útočník (1) sbíhá obránci za záda.

Herní cvičení 14

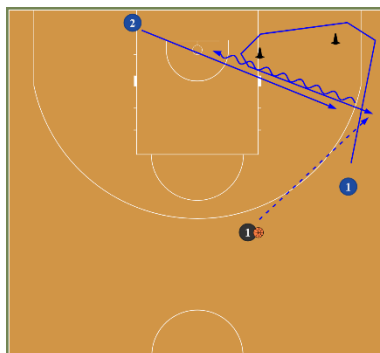


Obr. 30: HC 14

Popis HC 14 (obr. 30):

Útočník (1) i obránce (2) začínají v rohu hřiště. Třetí přihrávající hráč zahajuje únik na kužel, kde provádí změnu směru ke druhému kuželu, odkud zahajuje zpětný driblink. To je impulsem pro zahájení uvolňování se útočníka (1) v rohu. Úkolem útočníka (1) je uvolnit se pro míč ke svému spoluhráči. Pokud ho obránce (2) nechce pustit, může mu zběhnout za zády. Po uvolnění má útočník (1) tři driblinky na zakončení. Úkolem obránce (2) je nedovolit útočnickovi (1) uvolnit se a převzít míč.

Herní cvičení 15 – Uvolnění se pro míč a hra 1na1

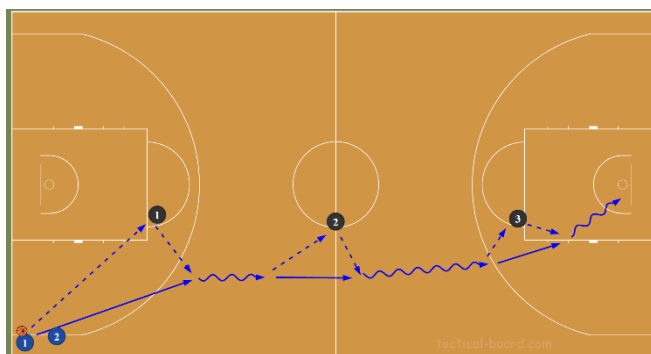


Obr. 31: HC 15 – Uvolnění se pro míč a hra 1na1

Popis HC 15 (obr. 31):

Hráči udělají dva zástupy. Útočníci (1) jsou na trojovém oblouku a obránci (2) pod košem. Útočník (1) se určeným způsobem uvolňuje kolem kuželů. Proběhnutí kolem posledního kužele je impuls pro obránce (2), že může zahájit svou činnost. Útočník (1) dostává přihrávku a má čtyři driblinky na zakončení.

Herní cvičení 16 – 1na1 s přihrávkou



Obr. 32: HC 16 – 1na1 s přihrávkou

Popis HC 16 (obr. 32):

Tři přihrávající hráči. Rozestavení každý v jednom z kruhů. Útočník (1) a obránce (2) začínají v rohu hřiště. Útočník (1) musí přihrát každému přihrávajícímu hráči, od kterého zase dostane přihrávku zpět. Na konci zakončuje. Obránce (2) brání útočníka (1).

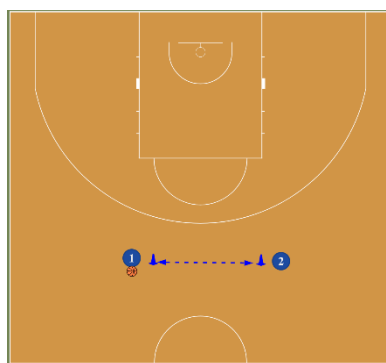
3.1.11 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ – PŘIHRÁVÁNÍ

Průpravné cvičení 19

Popis PC 19:

Hráči ve dvojicích stojí naproti sobě v šíři kruhu. Přihrávají si různými druhy přihrávek např. trčením obouruč, jednoruč pravou, jednoruč levou, o zem, za hlavou, s výkrokem do strany, pokud si stoupnou k sobě bokem tak zadovkou.

Průpravné cvičení 20 – Přihrávání s kuželem



Obr. 33: PC 20 – Přihrávání s kuželem

Popis PC 20 (obr. 33):

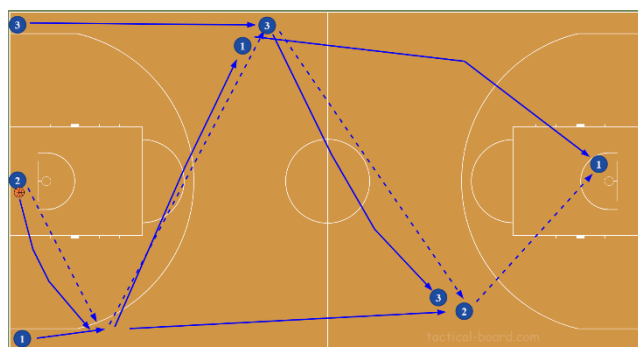
Hráči ve dvojicích stojí naproti sobě v šíři kruhu. Přihrávají si různými druhy přihrávek. Před každým hráčem je židle znázorněná kuželem. Hráči se snaží přihrávat mimo židli.

Průpravné cvičení 21

Popis PC 21:

Hráči ve dvojicích stojí na základní čáře proti sobě pod košem v šíři kruhu. Současně přebíhají na druhou stranu ke koši a u toho volí stanovený druh přihrávek. U koše zakončují. Můžeme určovat počet přihrávek.

Průpravné cvičení 22 – Přihrávky se zabíháním

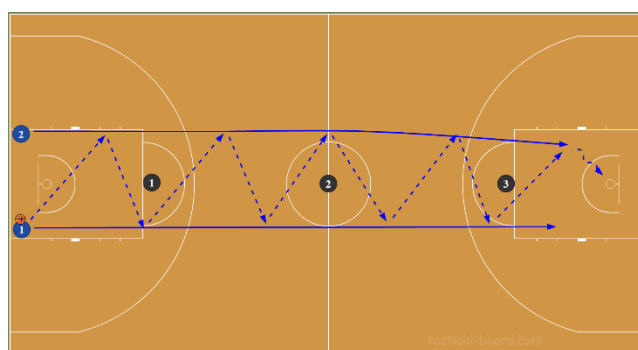


Obr. 34: PC 22 – Přihrávky se zabíháním

Popis PC 22 (obr. 34):

Hráči ve trojicích stojí na základní čáře. Volí mezi sebou určený druh přihrávky. Jejich pohyb není přímočarý ke koši, ale je se zabíháním. Můžeme určit počet přihrávek.

Průpravné cvičení 23 – Přihrávky s přeběhem přes obránce



Obr. 35: PC 23 – přihrávky s přeběhem přes obránce

Popis PC 23 (obr. 35):

Tři obránci stojí ve středu kruhů. Jejich úkolem je zůstat stát na místě, ale znepříjemňování přihrávek. Dvojice stojí naproti sobě na základní čáře. Jejich úkolem je přihrávkami přes nebo kolem obránců se dostat na druhou stranu, kde zakončí do koše.

3.1.12 HERNÍ CVIČENÍ – PŘIHRÁVÁNÍ

Herní cvičení 17

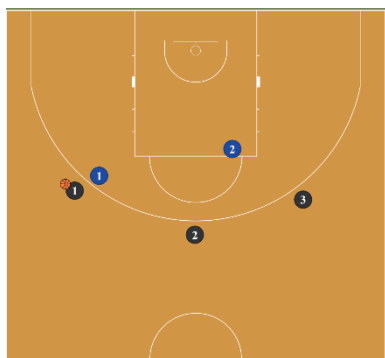
Popis HC 17:

Hráči jsou rozděleni do týmů. Úkolem útočícího týmu je nasbírat stanovený počet přihrávek. Tým obránců má za úkol jim v tom zabránit. Jakmile útočící družstvo ztratí míč, stává se bránicím družstvem.

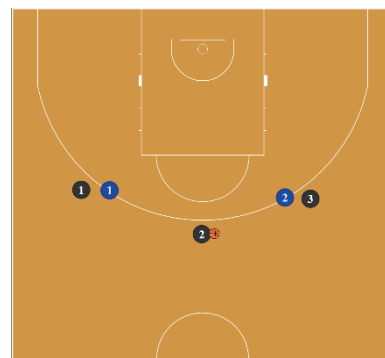
3.2 INVENTÁŘ CVIČENÍ PRO NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ OBRANNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE NA POSTU ROZEHRÁVAČE A KŘÍDLA

3.2.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ – KRYTÍ ÚTOČNÍKA BEZ MÍČE

Průpravné cvičení 24 – Základy obrany



Obr. 36: PC 24 – Základy obrany

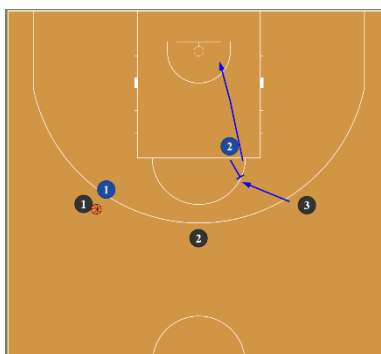


Obr. 37: PC 24 – Základy obrany

Popis PC 24 (obr. 36, 37):

Trojice útočníku (1,2,3) je rozestavěná po tříbodovém oblouku. Přihrávají si mezi sebou míč. Obránci (1,2) brání pouze oba útočníky na křídlech (1,3). Podle toho, jak si útočníci (1,2,3) přihrávají mezi sebou, tak obránci (1,2) upravují své postavení. Na vzdálenost jedné přihrávky stojí v pozici, kdy nedovolí na útočníka jednoduše přihrát. Na vzdálenost dvou přihrávek se přesunou blíže do středu hřiště.

Průpravné cvičení 25 – Navázání kontaktu se sbíhajícím útočníkem



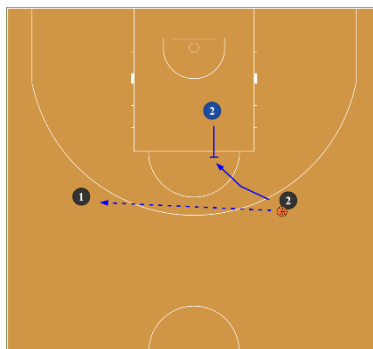
Obr. 39: PC 25 – Navázání kontaktu se sbíhajícím útočníkem

Popis PC 25 (obr. 39):

Podobné jako cvičení před tím, ale křídelní útočník (3) na slabé straně může seběhnout směrem ke koši. Obránce (2) musí nejprve odstoupit, poté navázat kontakt s útočníkem (3) a celou dobu ho krýt.

3.2.2 HERNÍ CVIČENÍ – KRYTÍ ÚTOČNÍKA BEZ MÍČE

Herní cvičení 18 – Navázání kontaktu a hra 1na1

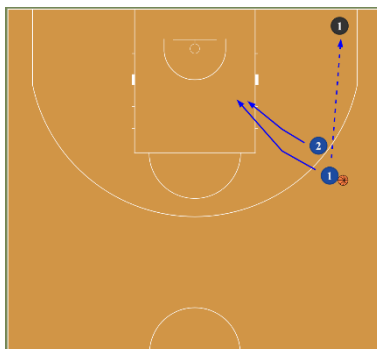


Obr. 40: HC 18 – Navázání kontaktu a hra 1na1

Popis HC 18 (obr. 40):

Útočník (2) přihrává míč spoluhráči. Obránce (2) je připravený v pozici. Útočník (2) zahajuje únik směrem ke koši, obránce (2) s ním navazuje kontakt a pokrývá ho. Útočník (2) se poté uvolňuje pro míč a celé cvičení se dohrává v 1na1.

Herní cvičení 19



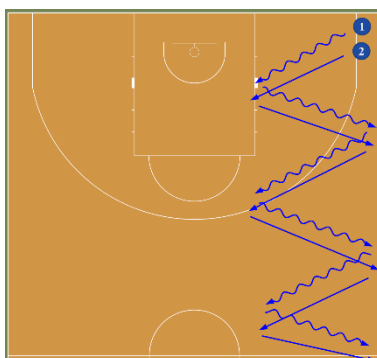
Obr. 41: HC 19

Popis HC 19 (obr. 41):

Útočník (1) přihrává míč trenérovi. Útočník (1) se snaží uvolnit pro míč, obránce (2) se mu v tom snaží zabránit. Celé cvičení se dohrává do 1na1.

3.2.3 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ – KRYTÍ ÚTOČNÍKA S MÍČEM V POHYBU

Průpravné cvičení 26 - ZikZak

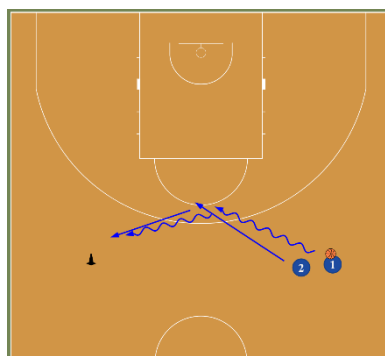


Obr. 42: PC 26 - ZikZak

Popis PC 26 (obr. 42):

Hráč (1) s míčem provádí zikzak pohyb se změnami směru. Obránce (2) útočníka (1) stínuje a snaží se ho vždy zastavit, to je impuls pro útočníka (1) ke změně driblující ruky.

Průpravné cvičení 27



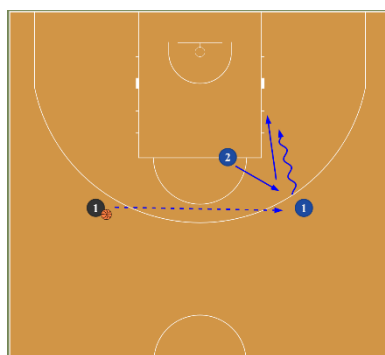
Obr. 43: PC 27

Popis PC 27 (obr. 43):

Útočník (1) s míčem má za úkol dostat se ke kuželce a dotknout se jí. Úkolem obránce (2) je nepustit útočníka ke kuželce.

3.2.4 HERNÍ CVIČENÍ – KRYTÍ ÚTOČNÍKA S MÍČEM V POHYBU

Herní cvičení 20 – 1na1

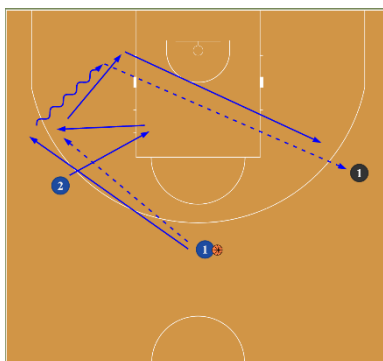


Obr. 44: HC 20 – 1na1

Popis HC 20 (obr. 44):

Útočící (1) hráč stojí na třibodové čáře, dostává přihrávku od trenéra. To je impuls pro obránce (2), aby začal bránit. Útočník (1) má čtyři driblinky na zakončení. Hraje se 1na1 do koše.

Herní cvičení 21 – Dvojí 1na1

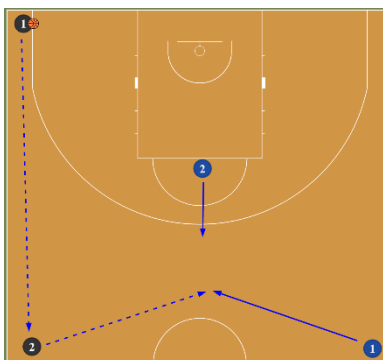


Obr. 45: Herní cvičení 2 – Dvojí 1na1

Popis HC 21 (obr. 45):

Obránce (2) se přesouvá obranným pohybem na určené místo. Dostává přihrávku z prostředního zástupu. Pokládá míč na zem. Útočník (1), který mu přihrál sbírá míč ze země a hraje na tři driblinky 1na1. Pokud se útočník (1) nedostane do zakončení, přihrává svému spoluhráči do druhého zástupu. Ten má také tři driblinky na zakončení. Obránce se sprintem přesouvá bránit druhého útočníka.

Herní cvičení 22 – 1na1



Obr. 46: HC 22 – 1na1

Popis HC 22 (obr. 46):

Útočící hráči si přihrávají míč. Poslední útočník (1) se uvolní pro míč a hraje 1na1. Obránce (2) čeká na čáře trestného hodu, když je míč po první přihrávce u druhého útočníka, může začít bránit. Pokud útočník (1) nepromění koš, stává se z něj obránce (2).

3.2.5 PRŮPRAVNÉ CVIČENÍ – KRYTÍ ÚTOČNÍKA PO STŘELBĚ A DOSKAKOVÁNÍ

Průpravné cvičení 28

Popis PC 28:

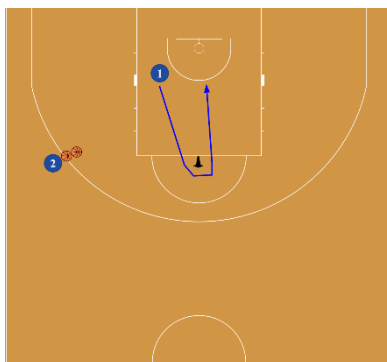
Míč leží ve středovém kruhu. Obránce stojí čelem k útočnickovi a snaží se mu zabránit v získání míče.

Průpravné cvičení 29

Popis PC 29:

Rozestavíme dva kužele, ty nám značí bránu, kterou se snaží útočník proběhnout. Úkolem obránce je nepustit útočníka, aby proběhl bránou. Cvičení začíná signálem trenéra.

Průpravné cvičení 30 - Doskok



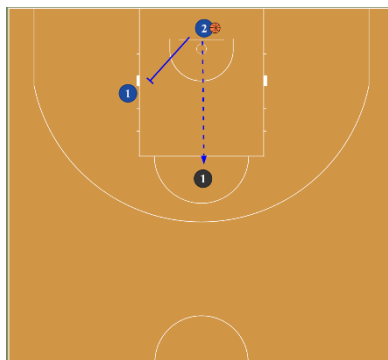
Obr. 47: PC 30 - Doskok

Popis PC 30 (obr. 47):

Střelec (2) střílí z jednoho místa. Doskakující hráč (1) má za úkol při každé střele oběhnout kužel a doskočit míč, dříve, než dopadne na zem.

3.2.6 HERNÍ CVIČENÍ – KRYTÍ ÚTOČNÍKA PO STŘELBĚ A DOSKAKOVÁNÍ

Herní cvičení 23 – Dostakování po střele

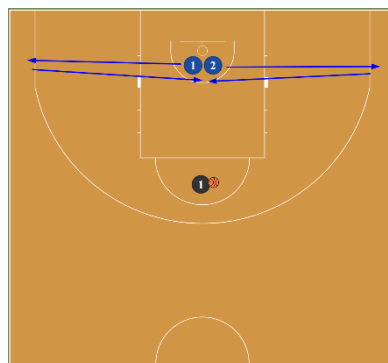


Obr. 48: HC 23 – Dostakování po střele

Popis HC 23 (obr. 48):

Obránce (2) přihrává trenérovi míč a běží krytí útočníka (1). Trenér střílí.

Herní cvičení 24 – „Maso”

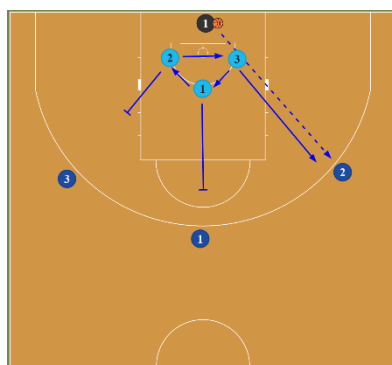


Obr. 49: HC 24 – „Maso”

Popis HC 24 (obr. 49):

Trenér zahajuje cvičení úderem míčem o zem a střílí na koš. Dva hráči (1,2) jsou pod košem a přetlačují se rameny. Jakmile trenér udeří míčem, vybíhají oba hráči vyšlápnout trojkovou čáru a zpátky ke koši, kde se začnou přetlačovat a bojovat o odražený míč. Hráč, který doskočí míč se stává útočníkem a snaží se dát koš. Druhý hráč, obránce, ho brání.

Herní cvičení 25



Obr. 50: HC 25

Popis HC 25 (obr. 50):

Obránci (1,2,3) opisují obranný kruh pod košem. Útočníci (1,2,3) jsou rozestavěni po tříbodovém oblouku. Trenér přihrává míč, to je signál pro obránce, aby běželi bránit útočící hráče. Hráč (2), který dostal přihrávku má dva driblinky, aby se uvolnil do střelby z místa. Jakmile vystřelí, úkolem útočnicků je jí útočně doskakovat. Úkolem obránců je krýt útočnicka a doskočit odražený míč.

3.3 INVENTÁŘ CVIČENÍ PRO NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ ÚTOČNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE NA POSTU PIVOTA

3.3.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ – STŘELBA NA MÍSTĚ

Průpravné cvičení 31

Popis PC 31:

Podobně jako u rozehrávačů a křídel. Základní střelba na koš pro zafixování si pohybu střelecké ruky. Velký důraz klademe na správnou techniku střelby. Hráč stojí půl metru až metr pod košem. Míč má položený na stehně, kde správně uchopí míč střeleckou a pomocnou rukou. Míč postupně stoupá až do finálové pozice, kde je propnutá paže a hráč sklopí zápěstí pro dodání zpětné rotace míči. Střelba je bez výskoku s minimálním zapojením nohou. Hlídáme celkový pohyb hráče, aby byl přirozený a plynulý. Správnost veškerého správného technického provedení nám potvrdí správná rotace míče a úspěšný koš.

Volíme tři pozice kolem koše, ze které hráč musí dát alespoň 10 košů. Poté se může posunout o krok dál.

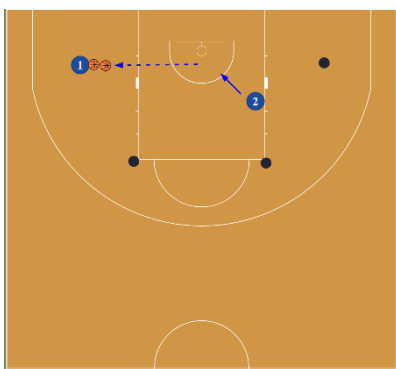
Průpravné cvičení 32

Popis PC 32:

Střelec stojí na vyznačeném střeleckém místě. Stojí v trojnásobně nebezpečném postoji. Na pokyn trenéra udělá střeleckou fintu a fintu únik na jednu stranu a zahajuje střelbu na koš. Takto vystřelí deset střel a přesouvá se na novou pozici.

Modifikací cvičení je, že hráč stojí zády ke koši na vyznačeném místě. Na pokyn trenéra udělá fintu úniku na jednu stranu, jedním driblinkem se otvírá na stranu druhou a zahajuje střelbu.

Průpravné cvičení 33 – Střelba z místa

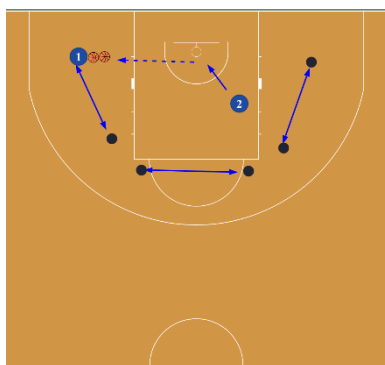


Obr. 51: PC 33 - Střelba z místa

Popis PC 33 (obr. 51):

Hráč (1) střílí z vyznačených čtyřech pozic. Z každé pozice musí proměnit pět střel, poté se přesune na další. Spoluhráč (2) doskakuje střely a přihrává střelci (1).

Průpravné cvičení 34 – Přebíhačky

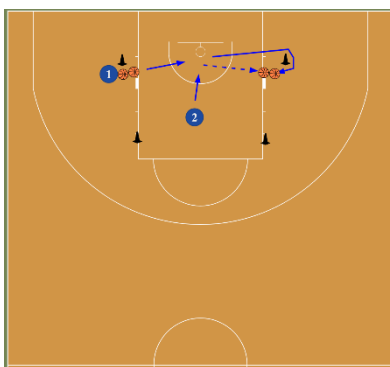


Obr. 52: PC 34 - Přebíhačky

Popis PC 34 (obr. 52):

Střelec (1) střílí z vyznačených pozic. Po každé střele počká, než spoluhráč (2) doskočí míč a přebíhá na další pozici. Dostane přihrávku, srovná si nohy a střílí. Takto vystřelí deset střel a přesune se na další dvě pozice.

Průpravné cvičení 35 – Střela a výskoky na obroučku



Obr. 53: PC 35 – Střela a výskoky na obroučku

Popis PC 35 (obr. 53):

Střelec (1) provádí střelbu z vyznačených pozic. Po každé střele běží a skáče na obroučku. Vybíhá k protějšímu kuželu, kam dostává přihrů od spoluhráče (2) na doskoku a znovu střílí. Střelec (1) nesmí střílet dvakrát za sebou ze stejné strany a pozice obíhá vždy z vnějšku dovnitř. Takto vystřelí dvacet střel.

3.3.2 HERNÍ CVIČENÍ – STŘELBA NA MÍSTĚ

Herní cvičení 26

Popis HC 26:

Střelec stojí zády ke koši. Brání ho obránce. Střelec zahajuje náznaky a snaží se rozhodit obránce, aby se uvolnil do střely. Má k dispozici jeden driblink. Obránce nesmí blokovat střelu. Pouze znepříjemňovat. Takto hrají proti sobě 1na1.

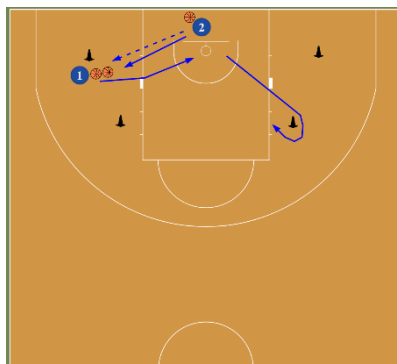
Herní cvičení 27

Popis HC 27:

Střelec je v trojnásobně nebezpečném postoji čelem ke koši. Různými finty se snaží rozhodit obránce. Nemá k dispozici driblink. Obránce stojí na vzdálenost natažené ruky

čelem ke střelci. Ruce má za zády. Střelce může blokovat až v momentě, kdy střelec zahajuje proces střelby.

Herní cvičení 28 – Střelba s obranou



Obr. 54: HC 28 – Střelba s obranou

Popis HC 28 (obr. 54):

Střelec (1) střílí z vyznačených pozic. Má k dispozici jednoho driblinku, aby se uvolnil do střelby. Po každé střele vyskočí na obroučku a zase běží na další místo. Obránce (2) stojí pod košem, přihrává střelci (1) a běží ho bránit. Nesmí střelce (1) blokovat. Poté doskakuje míč a zase přihrává a běží bránit.

3.3.3 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ – STŘELBA V POHYBU

Průpravné cvičení 36

Popis PC 36:

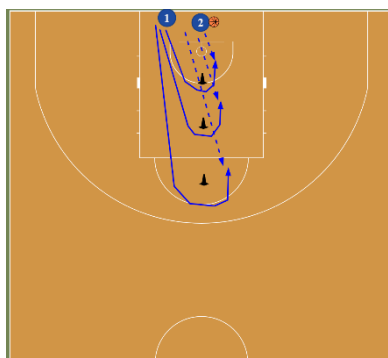
Hráč s míčem stojí pod košem. Provede tři výskoky s míčem, kdy se dotkne desky a na třetí výskok zakončuje o desku. Výskoky jsou frekvenční rychle jdoucí po sobě.

Průpravné cvičení 37

Popis PC 37:

Hráč stojí přímo pod košem zakončuje pravou rukou z pravé strany o desku. Každou střelu si doskočí a ihned zakončuje z druhé strany o desku. Tělem je stále pod košem, pouze střelecká ruka s míčem se vychýlí do lepšího úhlu pro zakončení o desku.

Průpravné cvičení 38 – Druhy zakončení



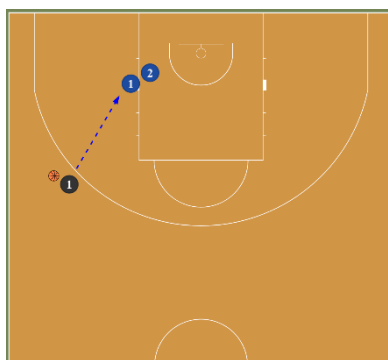
Obr. 55: PC 38 – Druhy zakončení

Popis PC 38 (obr. 55):

Hráč (1) střelec začíná na koncové čáře. Obíhá první kužel a zakončuje z pod koše o desku. Takhle musí dát deset košů zleva i zprava. Poté obíhá druhý kužel, kde má povolený jeden driblink a jít do zakončení. Druhy zakončení jsou dvojtakt, naskočení na dvě nohy, otočka, floater. Musí dát deset košů z každé strany. Poslední obíhá třetí kužel, za kterým dostane přihrávku, srovná se do střely a střílí z místa. Spoluhráč (2) doskakuje a přihrává míč.

3.3.4 HERNÍ CVIČENÍ – STŘELBA V POHYBU

Herní cvičení 29 – 1na1 zády do koše

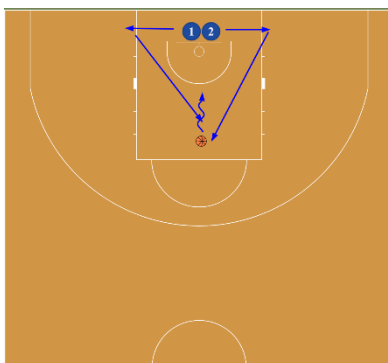


Obr. 56: HC 29: 1na1 zády do koše

Popis HC 29 (obr. 56):

Útočník (1) stojí zády ke koši. Obránce (2) ho brání. Trenér přihraje míč útočníkovi. Ten má k dispozici pět driblinků a pět sekund na zakončení.

Herní cvičení 30

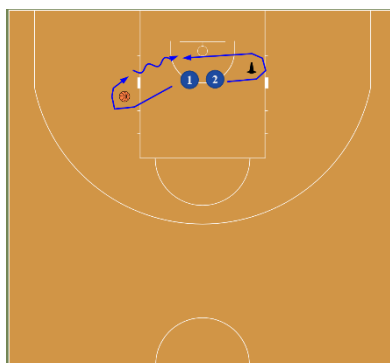


Obr. 57: HC 30

Popis HC 30 (obr. 57):

Míč je položený na zemi. Hráči se přetlačují pod košem. Na signál trenéra vybíhají mimo bednu a zpátky pro míč. Hráč, který jako první sebere míč, se stává útočníkem. Druhý hráč obráncem. Útočník má k dispozici čtyři driblinky, aby zakončil.

Herní cvičení 31



Obr. 58: HC 31

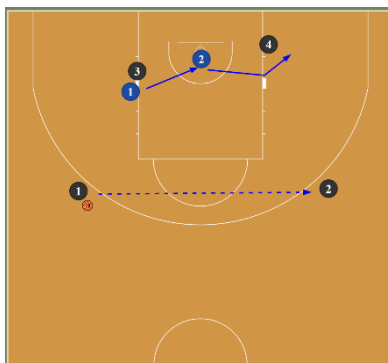
Popis HC 31 (obr. 58):

Hráči stojí čelem k sobě. Navzájem se tlesknou. Útočník (1) vybíhá pro míč a začíná útočit. Obránce (2) obíhá kužel a dobírá útočníka.

3.4 INVENTÁŘ CVIČENÍ PRO NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ OBRANNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE NA POSTU PIVOTA

3.4.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ – KRYTÍ ÚTOČNÍKA BEZ MÍČE

Průpravné cvičení 39

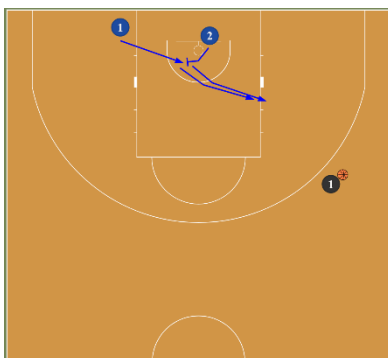


Obr. 59: PC 39

Popis PC 39 (obr. 59):

Dvojice hráčů na tříbodové čáře si přihrává míč. Dvojice pivotů obránců (1,2) upravuje své postavení podle polohy míče. Na straně, kde je míč, obránce (1) stojí před svým hráčem. Druhý obránce (2) je odstoupený od svého hráče.

Průpravné cvičení 40



Obr. 60: PC 40

Popis PC 40 (obr. 60):

Obránce (2) je odstoupený od útočníka. Trenér stojí s míčem na tříbodovém oblouku. Na bouchnutí míče o zem, vybíhá útočník (1) a snaží se zaujmout ideální postavení pro přihrávku. Obránce (2) s ním navazuje kontakt a snaží se udržet před ním, aby na něj trenér nemohl přihrát.

3.4.2 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ – KRYTÍ ÚTOČNÍKA S MÍČEM

Průpravné cvičení 41

Popis PC 41:

Hráči mají míč ve dvojici a stojí ve vymezeném území. Útočník se snaží pouze na místě uvolnit pro střelu na koš. Obránce se mu v tom snaží svým aktivním pohybem zabránit.

Průpravné cvičení 42

Popis PC 42:

Útočící hráči stojí naproti sobě zhruba osm metrů od sebe. Přihrávají si mezi sebou. Každého útočníka brání jeden obránce, který se jim snaží svou aktivitou znepříjemnit přihrávku. Obránci nechají útočníka chytit přihrávku a hned k němu přiskočí ve správném obranném postoji.

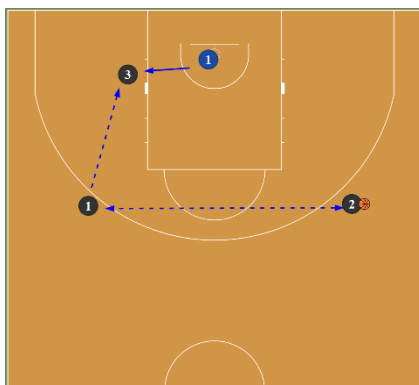
3.4.3 HERNÍ CVIČENÍ – KRYTÍ ÚTOČNÍKA S MÍČEM

Herní cvičení 31

Popis HC 31:

Hráči stojí mimo vymezené území. Útočící hráč má k dispozici jednoho driblinku, aby se uvolnil pro střelu. Bránící hráč se mu snaží zabránit ve střelbě.

Herní cvičení 32



Obr. 61: HC 32

Popis HC 32 (obr. 61):

Dva hráči na třibodovém oblouku si přihrávají. Obránce (1) upravuje své postavení oproti útočníkovi (3) v dolním postavení. Po signálu trenéra dostává útočník (3) v dolním postavení přihrávku a má dva driblinky na zakončení. Obránce (1) se mu v tom snaží zabránit.

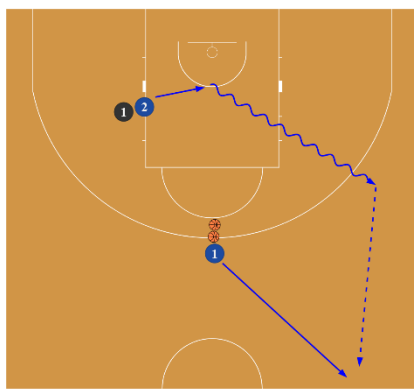
3.4.4 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ – KRYTÍ ÚTOČNÍKA PO STŘELBĚ A DOSKAKOVÁNÍ

Průpravné cvičení 43

Popis PC 43:

Hráč s míčem stojí na čáře trestného hodu. Nahazuje si míč o desku a vyběhne za ním. Snaží se vyskočit pro míč, co nejvýše dokáže a míč chytit oběma rukama. Dopadá do trojnásobně nebezpečného postoje.

Průpravné cvičení 44 – Doskok a rychlý protiútok



Obr. 62: PC 44 – Doskok a rychlý protiútok

Popis PC 44 (obr. 62):

Jeden hráč (1) střílí, druhý (2) hráč je blíže ke koši v kontaktu s trenérem. Jakmile se míč odrazí, hráč (2) se oprostí od kontaktu, upraví svou pozici a doskakuje odražený míč. Následně provádí dva driblinky na stranu, kudy běží střelec (1) a přihrává mu. Střelec (1) po přihrávce zakončuje.

Průpravné cvičení 45

Popis PC 45:

Míč leží na zemi pod košem. Obránce i útočník stojí zhruba tři metry od míče. Obránce je čelem k míči zády k útočníkovi. Zapřou se do sebe. Na pokyn trenéra se

útočník snaží dostat a získat míč. Obránce se mu v tom snaží zabránit a jeho snahou je udržet útočníka na zádech.

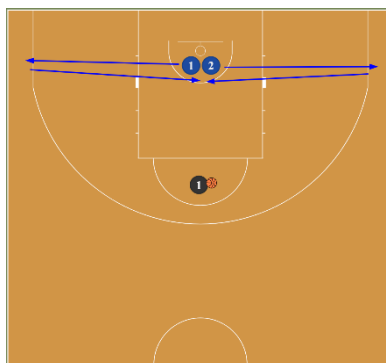
3.4.5 HERNÍ CVIČENÍ – KRYTÍ ÚTOČNÍKA PO STŘELBĚ A DOSKAKOVÁNÍ

Herní cvičení 33

Popis HC 33:

Útočník a obránce stojí na rohu vymezeného území. Útočník má jeden driblink, aby se uvolnil pro střelbu z místa. Obránce může pouze stínovat a znepříjemňovat střelu. Po střele je úkolem obránce, aby útočníka odstavil do kontaktu a běžel pro obranný doskok. Útočník musí mít také snahu jít za útočným doskokem.

Herní cvičení 34 – „Maso“

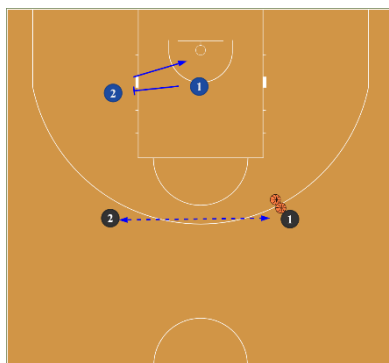


Obr. 63: HC 34 – „Maso“

Popis HC 34 (obr. 63):

Dva hráči jsou na vrcholu obranného půlkruhu a tlačí rameny do sebe. Trenér bouchne míčem o zem. Oba hráči vyráží obranným slidem vyšlápnout trojkovou čáru a sprintem se vrací pod koš. Kde bojují o doskok. Trenér provádí střelbu, jakmile hráči vyšlápli trojkový oblou. Ten hráč, který doskočí míč, se stává útočníkem a musí dát koš. Druhý hráč je obráncem. Jakmile útočící hráč vystřelí na koš, bojuje se znovu o doskok. I obránce může získat míč a zakončovat. Hraje se, dokud nepadne koš a neplatí out.

Herní cvičení 35 – Obranný doskok



Obr. 64: HC 35 – Obranný doskok

Popis HC 35 (obr. 64):

Dva hráči si přihrávají míč na trojkovém oblouku. Útočník (2) pod košem stojí jeden metr mimo vymezené území. Obránce (1) upravuje své postavení podle polohy míče. Na signál trenéra hráč s míčem střílí. Obránce (1) má za úkol navázat kontakt s útočníkem (2), odstavit jej a získat odražený míč.

4 DISKUZE

Při zpracování inventáře metodicko-organizačních forem jsem vycházel z charakteristiky jednotlivých postů. Cvičení jsou uzpůsobená k nácviku a zdokonalování jednotlivých dovedností, která by měl každý hráč na příslušném postu ovládat. Podle absolvovaných trenérských seminář, jsou tyto nácviky využívány trenéry světové úrovně v kategorii U17. Každý trenér si je ale uzpůsobí svému trenérskému stylu. Takto jsem si počínal i já při tvorbě tohoto inventáře. Cvičení jsou poskládána od jednodušších po složitější, a to by mělo být zachováno do praxe.

Vhodnost zařazení metodicko-organizačních forem do inventáře jsem pečlivě konzultoval s trenéry v našem klubu. Ti mi poskytli své názory a doporučení, která cvičení zahrnout, a která naopak vynechat a proč. Nechal jsem se jimi inspirovat při modifikacích některých z cvičení. Několikrát jsem měl možnost si ještě nezpracovaná cvičení vyzkoušet v praxi na několika družstvech a diskutovat o návrzích jejich úprav, aby byly funkčnější. Ty pak prezentovat ve zpracovaném inventáři.

Inventář jsem rozdělil na dvě kapitoly. První kapitolu spojující posty rozehrávače a křídla dohromady a druhou kapitolu zabývající se postem pivota. Důvodem tohoto rozdělení je, že v kategorii U17 jsou požadavky na dovednosti rozehrávačů a křídel téměř shodné. S rozdělením těchto dvou postů se můžeme setkat až v pozdějších kategoriích, kdy se začíná brát větší zřetel na vývoj samotných rozehrávačů. To ale není předmětem této práce, která se zabývá kategorií U17.

Zpracovaná cvičení v inventáři jsou základní cvičení, na kterých se dá dále stavět a rozšiřovat je o další hráče v poli, až by se postupně dalo přejít do průpravných her. Ty jsem zde nezahrnoval, neboť v průpravných hrách je již zapotřebí kombinací s ostatními spoluhráči a dosažení určitých herních systémů. To může být námětem na další rozvinutou práci podobného charakteru.

Všechna cvičení mám přebraná z osobní praxe a v této kategorii mnohokrát vyzkoušená. Občas je potřeba cvičení pozměnit, aby nebyla tolik repetitivní. Obměna a různé modifikace těchto metodicko-organizačních forem závisí na samotném trenérovi, který se jich rozhodne využít. Při seznamování s cvičeními v praxi, bylo nejdříve zapotřebí odhadnout správnou funkčnost cvičení. Často bylo potřeba určit, jak se hráči budou po vykonaném cvičení měnit, aby se předešlo nechtěným prostojeům.

Při tvorbě nákresů bylo zapotřebí pozměnit obecně známe značení střelby. Program, se kterým jsem pracoval mi nedovoloval využití dvojité šipky. Proto jsem ve své práci střelbu znázornil jako dva míče za sebou směřující od hráče ke koši.

5 ZÁVĚR

Úkolem mé práce bylo vytvořit inventář metodicko-organizačních forem herních činností jednotlivce pro basketbalové posty. Pro tuto část jsem nejprve vytvořil teoretický základ, kde jsem se po prostudování literatury věnoval výkonnostnímu potenciálu hráčů basketbalu. Dále jsem popsal tento sport z pohledu systematiky, abych přiblížil rozdělení jednotlivých postů na hřišti a jejich funkce. Popsal jsem jednotlivé herní činnosti jednotlivce, na které jsem napojil popis s důrazem pro nacvičování jednotlivých útočných a obranných činností jednotlivce. Aby byl teoretický základ pro praktickou část úplný charakterizoval jsem jednotlivé herní posty v basketbale, odkud jsem především vycházel v praktické části.

Praktickou část zaměřenou na zpracování inventáře metodicko-organizačních forem pro nácvik a zdokonalování jednotlivých herních činností jednotlivce jsem rozdělil na dvě podkapitoly. V první podkapitole je zpracován inventář s metodicko-organizačními formy pro rozehrávače a křídla dohromady. Druhá kapitola je zaměřena na post pivota. Vhodnost zařazení jednotlivých cvičení jsem konzultoval s trenéry z klubu. Všechna cvičení mají charakter průpravných cvičení a herních cvičení.

Práce může sloužit pro doplnění tréninků zaměřených na individuální herní činnosti primárně pro kategorii U17 chlapců. Předpokládám využití ve vlastním tréninkovém procesu nebo v klubu.

RESUMÉ

Bakalářská práce je zaměřena na analýzu herních činností jednotlivce v basketbale, jejich nácvik a zdokonalování. V práci je popsána charakteristika basketbalu, herní činnosti jednotlivce a charakteristika jednotlivých herních postů.

Cílem práce je inventář metodicko-organizačních forem herních činností jednotlivce v basketbale. Inventář je členěný na základě charakteristiky v teoretické části na jednotlivé herní posty.

Summary

This bachelor thesis is focused on the analysis of individual game activities in basketball, their training and improvement. The thesis describes the characteristics of basketball, individual game activities and the characteristics of individual game positions.

The aim of the work is an inventory of methodological and organizational forms of individual game activities in basketball. The inventory is divided on the basis of the characteristics in the theoretical part into individual game positions.

SEZNAM LITERATURY

1. BEN ABDELKRIM, N.; CHAOUACHI, A.; CHAMARI, K; CHTARA, M. a CASTAGNA, C. (2010). Positional Role and Competitive-Level Differences in Elite-Level Men's Basketball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 24(5), 1346-1355. ISSN 1064-8011. Dostupné také z: <http://content.wkhealth.com/linkback/openurl?sid=WKPTLP:landingpage>
2. DOBRÝ, Lubomír a Emil VELENSKÝ. *Košiková: teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 36-06-16/1.
3. DOBRÝ, Lubomír. *Malá škola basketbalu*. Praha: Olympia, 1986. ABC sportu. ISBN (Brož.).
4. HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže I: obecná část*. 2. dopl. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-354-7.
5. JANÍK, Zdeněk, Tomáš PĚTIVLAS a Veronika WIEDNEROVÁ. *Nácvik činností jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních: sborník herních cvičení*. V Brně: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2005. ISBN 80-210-3839-X.
6. KRAUS, J. V., Meyer, D., Meyer, J. *Basketbal Skills and Drills*. USA: Human Kinetics, 2009.
7. MCGEE, Kathy. *Coaching basketball technical and tactical skills*. USA: Human Kinetics. 2007. ISBN 978-0-7360-4705-0.
8. ROSE, L. *The basketball handbook*. 1. vyd., USA: Human Kinetics, 2004. ISBN 0-7360-4906-1.
9. VELENSKÝ, Emil. a kol. *Basketbal: Nové poznatky a zkušenosti z trenérské praxe s družstvy všech výkonnostních úrovní*. Praha: Olympia, 1987.
10. VELENSKÝ, Michael. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1480-9.
11. VELENSKÝ, Michael. *Basketbal: herní trénink; kondiční trénink; technika; taktika*. Praha: Grada, 1999. ISBN 8071698342.