



# BK 1043 BASKETBAL

- ❑ základní výukový předmět basketbal pro studenty s tělovýchovným zaměřením se základními pohybovými předpoklady
- ❑ Studenti rozumí sportovní předpřípravě v basketbalu, orientují se v ročním tréninkovém plánu a přípravě basketbalového družstva.
- ❑ Umí analyzovat tréninkový proces v basketbalu, ovládají způsoby hodnocení zatěžování hráčů, orientují se v pravidlech basketbalového utkání. specifika pro obor RVS- studenti prakticky ovládají možnosti kompenzačních cvičení a rehabilitace pro basketbal. V praktických hodinách ovládají prvky kondiční přípravy, atletické přípravy, zatížení v utkání.



# Teoretická část

- systematika basketbalu
- basketbalová pravidla
- sportovní předpříprava
- roční tréninkový plán a příprava basketbalového družstva
- balanční cvičení
- způsoby hodnocení herního výkonu
- návštěva tréninkové jednotky
- návštěva basketbalového utkání



# Praktická část

- Ballhandling – 1 a 2 míče,
- drobné hry,
- využití švihadel a kompenzační cvičení,
- využití medicimbalů a kompenzační cvičení,
- využití laviček a kompenzační cvičení,
- běžecká abeceda, rychlostní trénink a kompenzační cvičení,
- basketbalové drily a utkání.



# Kreditové požadavky

## 1. závěrečná zpráva z basketbalového utkání (1xA4)

- Hodnocení rozcvičení družstev před utkáním
- Sledování herního výkonu vybraného hráče nebo vybrané herní statistiky
- Hodnocení kompenzačního cvičení po utkání

## 2. Závěrečná zpráva z basketbalové tréninkové jednotky (1xA4)

Porovnání praxe a teorie tréninkové jednotky (rozcvičení, zatížení hráčů, kompenzační cvičení)



# Seminární práce 3-5 stran A4

## Témata

- Jídelníček a pitný režim na basketbalovém soustředění
- Strava a pitný režim v den utkání
- Regenerace týmu po utkání
- Výskyt zranění u vybraného basketbalového klubu
- Návrh rehabilitačních cviků po úrazu basketbalisty
- Svalové dysbalance u vybraného hráče/hráčky basketbalu

➤ **SROVNÁNÍ PRAXE A TEORIE!!**



# Systematika basketbalu

- V současné době patří basketbal mezi nejrozšířenější a nejpobulárnější sporty na světě.
- Přebáčku v dalším rozvoji představuje současná struktura řídících složek.
- Samostatně vystupují organizace řídící profesionální basketbal v USA (NBA, WNBA), organizace řídící americký univerzitní basketbal (NCAA) a organizace FIBA sdružující v současné době 172 zemí, mezi nimi i Českou republiku (zakládající člen, 1932).
- Organizační strukturu v ČR zajišťuje Česká basketbalová federace ([www.cbf.cz](http://www.cbf.cz)).

# Analýza obsahu hry

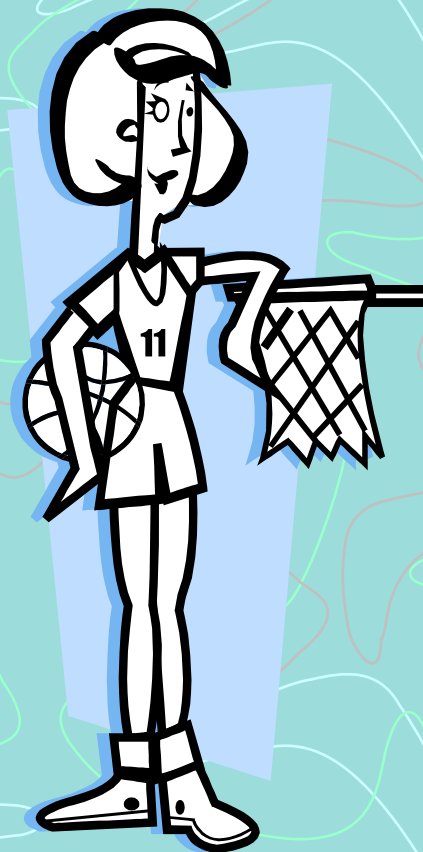
- Herní činnosti jednotlivce
- Herní kombinace
- Herní systémy





# Herní činnosti jednotlivce

- Útočné
- Obranné







# 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

# Mimo dělení

- Ballhandling
- Zastavování s míčem





# Obranné činnosti jednotlivce

- a) krytí útočníka bez míče
- b) krytí útočníka s míčem
- c) krytí útočníka po střelbě a stahování míčů (obranný doskok)
- d) krytí prostoru proti početní převaze útočníků

# Herní kombinace

- Útočné
- Obranné





# Útočné kombinace

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



# 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
- Obranné



# Útočné systémy

- a) **systemy postupného útoku**
  - proti osobním obranným systémům
  - proti zónovým obranným systémům
  - proti kombinovaným obranným systémům
- b) **systemy rychlého protiútku**
- c) **systemy druhotného rychlého protiútku**

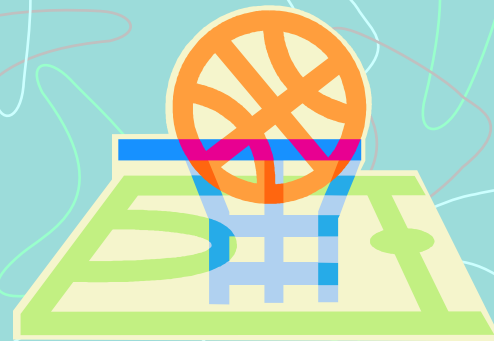






# Obranné systémy

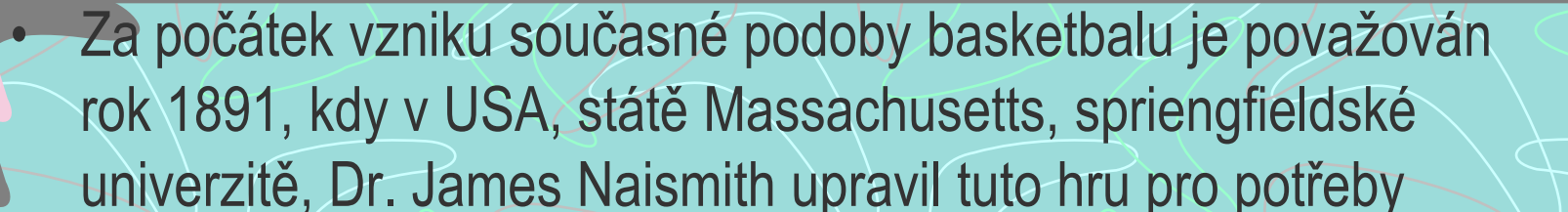
- a) **osobní obranné systémy**
- b) **zónové obranné systémy**
- c) **kombinované obranné systémy**

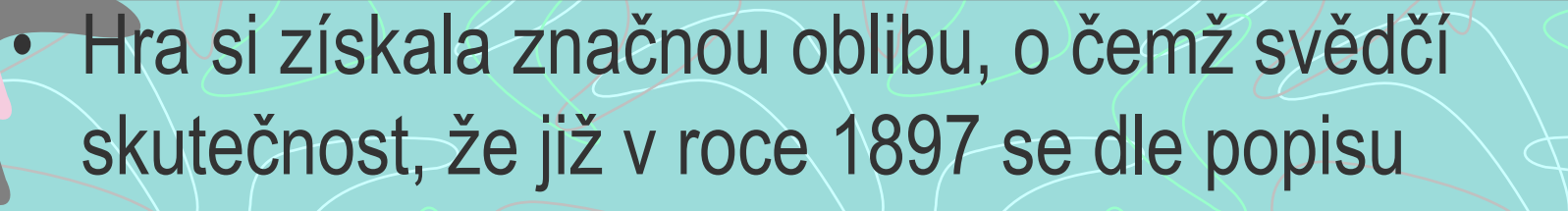


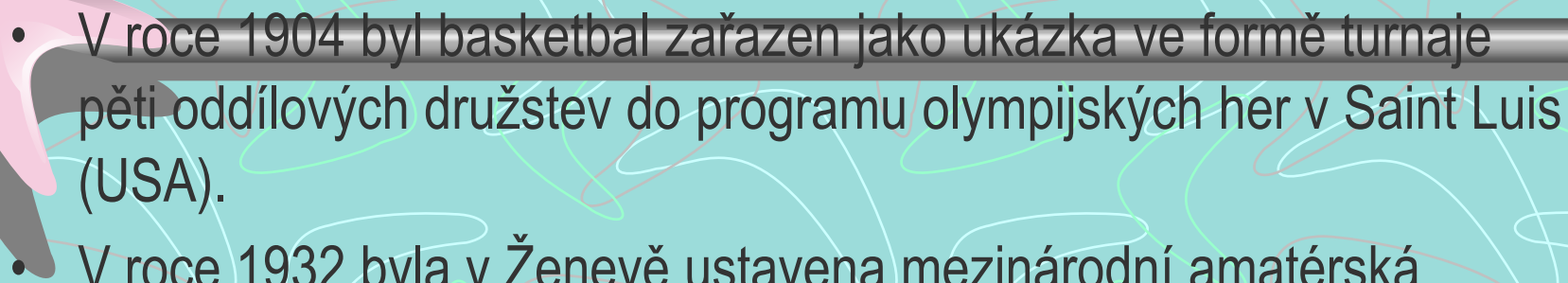


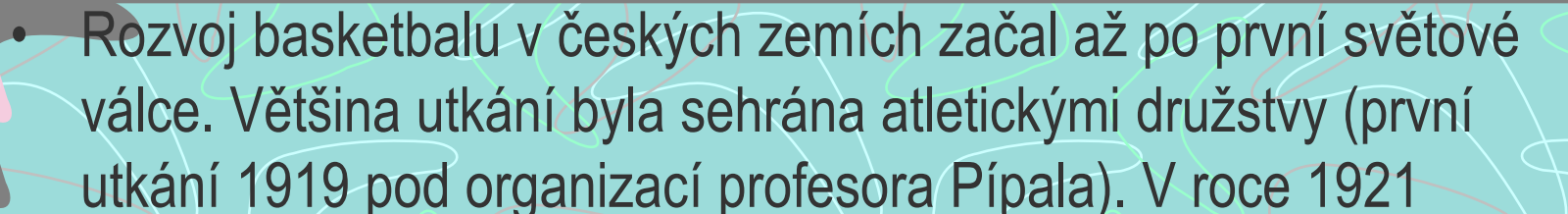
# Historie basketbalu

- První zmínky o hře podobné basketbalu podle archeologických nálezů máme z období Májů a Aztéků. Sedm století před naším letopočtem byla tato hra (Mayové ji nazývali pok-ta-pok, Aztékové tlachtli) součástí náboženských obřadů. Byla provozována na hřišti 166 x 28 metrů. Basketbalu se blížila skutečností, že cílem hráčů bylo prohodit míč kamenným kruhem umístěným asi deset metrů nad zemí.

- 
- Za počátek vzniku současné podoby basketbalu je považován rok 1891, kdy v USA, státě Massachusetts, spriengfieldské univerzitě, Dr. James Naismith upravil tuto hru pro potřeby studentů.
  - Jeho cílem bylo vytvořit hru s intenzivní sportovní činností během zimní výuky v tělocvičně.
  - Výsledkem byla hra, která podněcovala smysl pro spolupráci, byla snadno naučitelná a bez možnosti tvrdších zákroků. Naismith určil, že se při hře nesmí běhat s míčem v rukách a poměrně lehký míč bude vhazován do koše horizontálně položeného ve výšce.
  - Z původních třinácti pravidel uveřejněných v lednu 1892 ve školním časopise Triangl se do dnešní doby zachovala pravidla o krocích a úderu pěstí do míče.
  - Basketbal hrálo nejdříve devět hráčů, teprve v roce 1897 byl stanoven definitivní počet pěti hráčů.

- 
- Hra si získala značnou oblibu, o čemž svědčí skutečnost, že již v roce 1897 se dle popisu učitele Jaroslava Karáska objevuje v podobě veřejného utkání na slavnostech školní mládeže ve Vysokém Mýtě.
  - V následujícím roce popsal basketbal v časopisu Sokol Josef Klenka, učitel na české reálce v Praze, velký propagátor této hry.

- 
- V roce 1904 byl basketbal zařazen jako ukázka ve formě turnaje pěti oddílových družstev do programu olympijských her v Saint Luis (USA).
  - V roce 1932 byla v Ženevě ustavena mezinárodní amatérská federace basketbalu – FIBA.
  - Po jejím uznání (1935) Mezinárodním olympijským výborem byl mužský basketbal zařazen do oficiálního programu Olympijských her (OH) 1936 v Berlíně. Ženský basketbal byl na OH zařazen až v roce 1976 v Montrealu.
  - Od roku 1992 (Barcelona) se OH účastní i nejlepší hráči americké profesionální ligy (NBA).
  - Od roku 1935 se pořádá u mužů mistrovství Evropy (ME), od roku 1950 pak mistrovství světa (ženy 1938, resp. 1953).
  - Od roku 1958 (u žen 1959) se pořádá Pohár evropských mistrů.
  - Turnaje basketbalu jsou také pravidelnou součástí soutěží vysokoškolského studentstva, univerziády se pořádají od roku 1933.

- 
- Rozvoj basketbalu v českých zemích začal až po první světové válce. Většina utkání byla sehrána atletickými družstvy (první utkání 1919 pod organizací profesora Pípala). V roce 1921 vstoupil basketbal do Českého volleybalového a basketbalového svazu, jehož prvním předsedou byl profesor J. A. Smotlacha. Základy masového rozšíření basketbalu v českých zemích byly položeny roku 1934, kdy došlo k dohodě mezi svazem a Československou obcí sokolskou. V roce 1946 byl založen samostatný Československý basketbalový svaz, jehož předsedou se stal F. M. Marek (Dobrý, Velenský, 1980). V témže roce jsme získali zatím jediný titul mistrů Evropy mužů v Ženevě. Z úspěchů poslední doby lze jmenovat zlato žen z ME 2005, stříbro žen z ME 2003 a zlaté medaile z MS juniorek 2002, postup mužů a žen na ME 2007.



# Pojmy hřiště

- čára TH
- č. trojková
- č. postranní
- vymezené území
- půlicí čára
- čára koncová
- území 3b
- území 2b
- Z dalších pojmů: **míč** se vhadzuje do hry ze **zámezí**, hráči se dopouští **osobní chyby**, **utkání** se skládá ze čtyř **herních období**. **Utkání** se rozděluje dle činnosti družstva na útočnou, obrannou fázi a fázi boje o míč. Hráčské posty v basketbalu: rozehrávač, křídelní útočník, střední hráč (pivotman, postman). Basketbalové činnosti jsou tvořeny technickou a taktickou stránkou činnosti každého hráče (Dobrá, 1986).



## Legenda grafického značení:

útočník

útočník ve změněném postavení

obránce

obránce ve změněném postavení

trenér

kužel

míč

dráha pohybu hráče bez míče

přihrávka

zastavení

clona

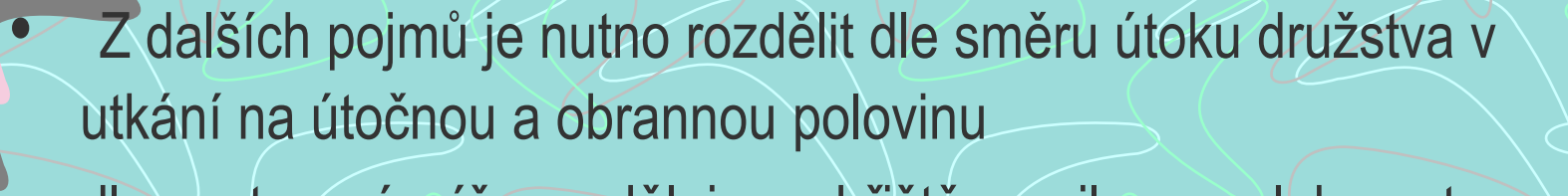
střelba v pohybu

střelba z místa

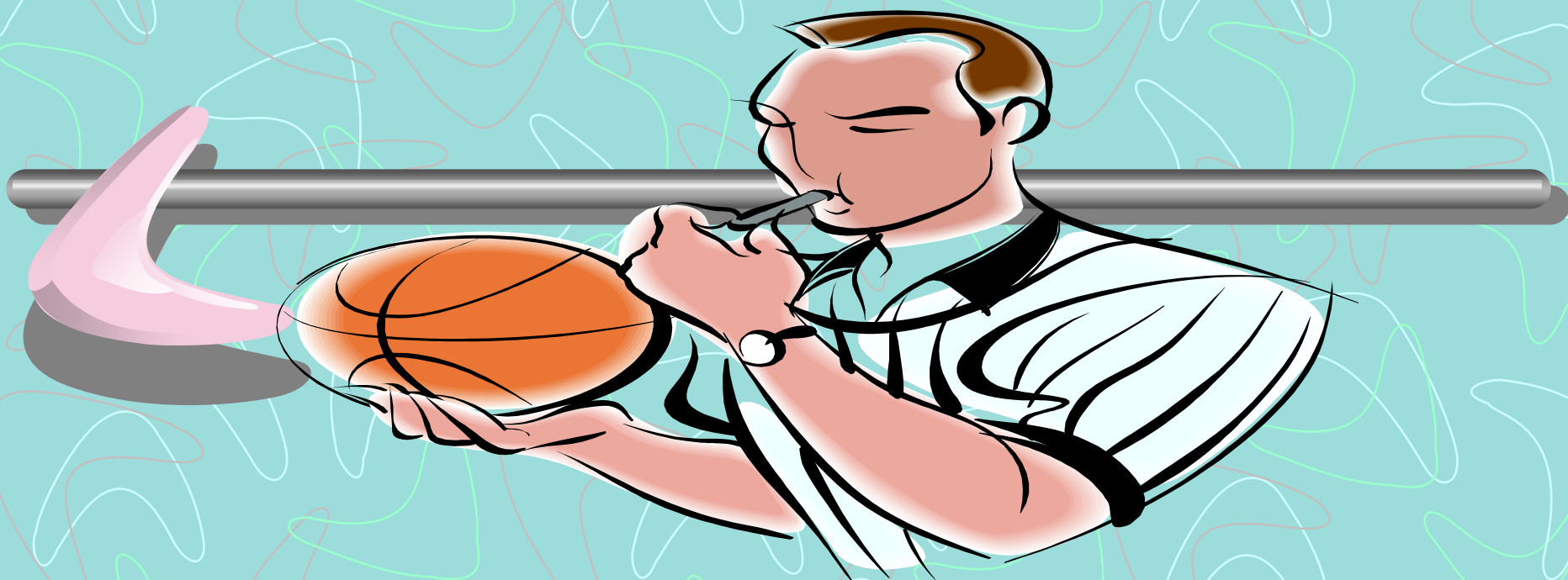
uvolňování útočníka s míčem

(driblink)

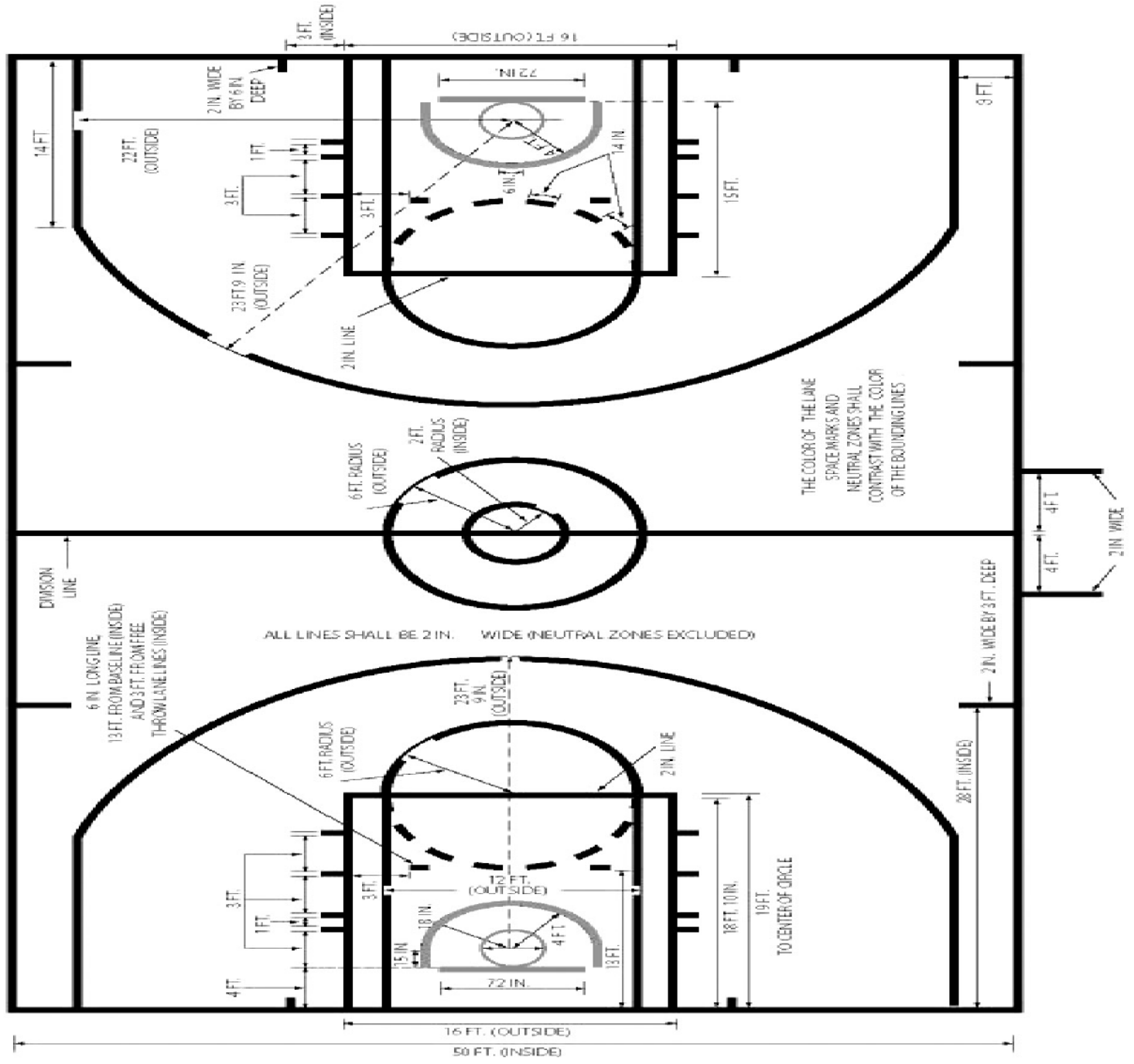


- 
- Z dalších pojmů je nutno rozdělit dle směru útoku družstva v utkání na útočnou a obrannou polovinu
  - dle postavení míče rozdělujeme hřiště na silnou a slabou stranu (míč vždy znamená silnou stranu), míč se vhadzuje
  - do hry ze zámezí, hráči se dopouští osobní chyby
  - utkání se skládá ze čtyř herních období
  - Utkání se rozděluje dle činnosti družstva na útočnou, obrannou fázi a fázi boje o míč
  - Hráčské funkce v basketbalu: rozehrávač, křídelní útočník, střední hráč (pivotman, postman).

# Basketbalová pravidla



OPTIMUM LENGTH 94 FT. (INSIDE)



A hand holding a basketball hoop, with the hand and hoop rendered in shades of pink and purple. The background is a light blue with abstract, swirling lines in white, green, and red.

Basketbal patří mezi nejrozšířenější sportovní hry na světě

- jeho pravidla se řadí mezi nejsložitější a nejrozsáhlejší
- Pravidla basketbalu jsou nejčastěji se měnící, což souvisí s jeho vývojem a se snahou zatraktivnit ho pro širokou veřejnost.



Charakteristika pravidel basketbalu by se dala shrnout v deseti bodech:

hra

rozměry a zařízení (hřiště, čáry, koše, míč atd.)

rozhodčí a jejich povinnosti (dva rozhodčí, asistenti rozhodčích)

hráči, náhradníci (družstva, trenér, kapitán, dresy)

měření času (hrací čas, pravidlo 24 sekund, oddechový čas atd.)

pravidla hry (začátek zápasu, rozskok, střídání, konec období hry atd.)

přestupky (dribling, kroky, hráč v zázemí, míč v zázemí, pravidlo 3 sekund)

osobní chyby (blokování, nesportovní chyba, diskvalifikující chyba)

technické chyby (hráče, trenérů)

všeobecná ustanovení (pět chyb hráče, chyby družstva, TH)



## 1. Hráči

- hráč je člen týmu na hřišti, náhradník je člen týmu na lavičce
- - hráči nesmí mít při hře : předměty, které mohou způsobit zranění např. řetízky, náušnici, ostré spony ve vlasech, prsteny, dlouhé nehty.
- hráč může mít : bandáže, ortézy (měkké bez ostrých hran), chránič nosu, brýle, čelenky (nesmí být z hrubého, abrazivního materiálu)
- 5 na hřišti, 12 celkem



## 2. Trenér

- 20 minut před začátkem utkání dá zapisovateli seznam jmen a čísel hráčů
- 10 minut před začátkem utkání svým podpisem potvrdí souhlas se jmény a čísly hráčů a s jmény trenérů, současně označí 5 hráčů, kteří nastoupí na začátek utkání,
- vede družstvo v průběhu utkání, může zůstat stát v průběhu utkání a vyžaduje oddechové časy.



### 3. Dresy

- stejné barvy, musí být vždy zastrčené do trenek během zápasu, povoleny jsou i kombinézy
- jakýkoliv nátělník pod dresem jen s lékařským povolením, bez lékařského povolení jen nátělník stejné barvy jako dres
- čísla na dresech : na zádech min. 20 cm, vepředu 10 cm, oboje 2 cm široké, čísla od 4 do 99
- tým musí mít minimálně dvě sady dresů, domácí tým světlé, hostující tmavé. Týmy se mohou domluvit.





## 4 Tři rozhodčí

- první schvaluje a kontroluje všechny zařízení, které se mají v utkání použít,
- rozhodují v souladu s pravidly a jejich rozhodnutí jsou rovnocenné.



## **5. Začátek utkání**

- obě dvě družstva musí mít na hřišti po 5 hráčů

- rozskok ve středovém kruhu

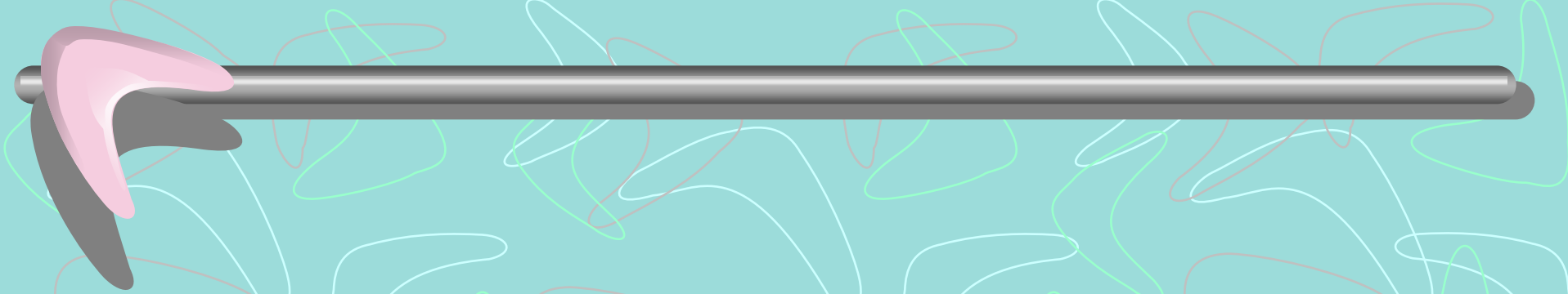
- alternativní držení míče



## 6. Hrací čas

- 2 poločasy, 4 čtvrtiny  
po 10 minutách (4x10  
min.),

- přestávka mezi  
čtvrtinami (1. a 2., 3. a  
4.) a před každým  
prodloužením je 2  
minuty, přestávka mezi  
poločasy je 15 minut.



# Přestupky x chyby

Přerušený driblink

Kroky

24s

8s

5s

3s

osobní

družstva

technické

nesportovní

diskvalifikující

A hand holding a pencil, positioned at the top left of the slide, as if about to write.

Děkuji za pozornost

