

Úvod

Materiál, který je určen studentům studijního oboru Management sportu - směr Management sportu. Po absolvování předmětu sportovní hry získají teoretickou, praktickou a didaktickou orientaci v problematice organizování a vedení basketbalu a volejbalu jako součásti volnočasových aktivit běžné populace.

Cílem předmětu je, aby studenti porozuměli sportovní přípravě v basketbalu, volejbalu, orientovali se v ročním tréninkovém plánu a přípravě družstva a uměli analyzovat tréninkový proces v uvedených hrách. Studenti ovládají způsoby hodnocení zatěžování hráčů, orientují se v pravidlech utkání.

Materiál jsme zpracovali ve formě základních výukových kapitol. Cílem naší práce bylo vytvoření výukového programu, ve kterém by se studenti dokázali jednoduše orientovat, materiál tak není úplným výčtem všech činností a metodických postupů, ale spíše návodem, které činnosti jsou v daném sportu klíčové a participují se tak více na herním výkonu.

Kapitola 1

Charakteristika basketbalu

Basketbal je kontaktní kolektivní sportovní hra brankového typu, která je charakterizována střídáním útočné a obranné fáze, rychlou přechodovou fází a velkým množstvím jedinečných herních situací. Cílem hry je vhodit míč do koše soupeře a zabránit vhození míče do vlastního koše. Basketbalové utkání hrají dvě družstva o pěti hráčích. Vítězem utkání je to družstvo, které docílilo většího počtu bodů na konci hrací doby čtvrtého období a je-li to potřeba, na konci prodloužení.

První zmínky o hře podobné basketbalu máme z období Májů a Aztéků. Za počátek vzniku současné podoby basketbalu je považován rok 1891, kdy v USA, státě Massachusetts, spriengfieldské univerzitě J. Naismith upravil tuto hru pro potřeby zimní přípravy místního atletického družstva. Hra si získala značnou oblibu, o čemž svědčí skutečnost, že již v roce 1897 se objevuje v podobě veřejného utkání na slavnostech školní mládeže ve Vysokém Mýtě.

V současné době patří basketbal mezi nejrozšířenější a nejpoblárnější sporty na světě. Překážku v dalším rozvoji představuje současná struktura řídicích složek.

Samostatně vystupují organizace řídící profesionální basketbal v USA (NBA, WNBA), organizace řídící americký univerzitní basketbal (NCAA) a organizace FIBA sdružující v současné době přes 190 zemí, mezi nimi i Českou republiku (zakládající člen, 1932). Organizační strukturu v ČR zajišťuje Česká basketbalová federace (Nykodým, 2006).

Basketbal je sportovní odvětví, které je náročné nejenom po stránce fyzické a psychické, ale i mentální. Rozmanitost činností, kombinací a systémů klade vysoké nároky na teoretické vědomosti hráčů s důrazem na rychlost reakce a volbou optimálního a co nejjednoduššího řešení situace. Basketbal se dělí na herní činnosti jednotlivce (HČJ), které se dále dělí na útočné a obranné činnosti, činnosti skupinové (herní kombinace) a činnosti týmového typu (herní systémy). V naší publikaci se zaměřujeme na herní činnosti jednotlivce. HČJ představují konkrétně zaměřené pohybové celky pomocí kterých je rozvíjen individuální herní výkon každého hráče. HČJ obsahují tři základní složky (cíl, motiv a způsob realizace) a řeší se jimi střetnutí mezi dvěma soupeři (1/1 – jeden na jednoho). Nácvikem rozumíme proces zaměřený na osvojení dovedností. Značný význam při nácviku mají didaktické metody, didaktické formy a řídící činnost trenéra. Nácvik tedy lze provádět pomocí různých metodicko – organizačních forem které se dělí na průpravná, herní cvičení, průpravnou řízenou hru a soutěživou průpravnou hru. Herní cvičení, která jsou charakterizovaná přítomností soupeře se dělí na cvičení I. typu se stálostí herních situačních podmínek a II. typu, kdy proměnlivost herně situačních podmínek napodobuje do jisté míry utkání.

Trninič (2000) sestavil model struktury sportovního výkonu v basketbalu ze tří základních rovin:

1. Základní antropologické charakteristiky – zdravotní stav, morfologické znaky, motoricko-funkční schopnosti atd.
2. Specifické schopnosti, kondiční připravenost hráče, technicko-taktická připravenost hráče, psychologická připravenost atd.
3. Skutečné herní kvality hráče ve všech fázích hry.

Velenský a Karger (1998) uvádí sedm faktorů struktury herního výkonu hráče basketbalu:

1. Senzomotorické dovednosti, které zabezpečují realizaci určité činnosti

2. Koordinační a rychlostní pohybové schopnosti
3. Silové schopnosti
4. Intelektuální dovednosti podmíněné vědomostmi
5. Sociálně-interakční dovednosti podmíněné strukturou družstva
6. Somatické charakteristiky
7. Psychické charakteristiky

Basketbal je charakteristický kolísavou intenzitou zatížení. Během utkání hráč naběhá 5 – 7 km, udělá přibližně 50 výskoků, 640x změni směr a 440x změni rychlost (Dobry, Velenský, 1980)

Základem pro vlastní herní činnosti je vysoká úroveň:

- 1) rychlosti – reakční, startovní, akcelerační, odrazové a jednorázových pohybů (hody)
- 2) síly (explozivní, rychlé a statické)
- 3) vytrvalosti (především anaerobní a aerobně anaerobní)
- 4) koordinační schopnosti – především orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti

Metabolická charakteristika herního výkonu hráče v basketbalovém utkání udává intervalový typ zátěže se střídáním střední až maximální intenzity zatížení. Hrací doba utkání je 4x10 minut čistého času s přibližnou délkou doby hry bez přerušení od 40 do 150 sekund) a energetickým výdejem 3500-4200kj/utkání (Bernaciková, 2011). Podíl anaerobního krytí během basketbalového výkonu výrazně převažuje nad aerobním krytím (ATP-CP systém, anaerobní glykolýza, aerobní fosforylace).

Ulbrichová (1998) rozdělila soubor ligových hráčů basketbalu na tři podsoubory podle jejich herní specializace. Skupiny rozehrávačů a křidelních útočníků měli inklinaci k pravé ektomorfní polovině grafu, skupina pivotmanů měla nejnižší mezomorfní komponentu.

Vhodnost jednotlivých somatotypů je tedy dána úlohou, kterou mají jednotlivé posty v rámci herních činností. Obecně platí pro jednotlivé posty následující zásady:

1. Rozehrávač bývá obvykle nejmenší hráč družstva, což mu umožňuje větší pohyblivost, měl by mít výbornou míčovou techniku a výborný driblink, měl by být rychlý a mít schopnost výborně analyzovat herní situaci. Uplatňují se zde ektomorfní typy charakteristické štíhlou postavou.

2. Křídelní hráč je vyšší než rozehrávač, měl by být výborný střelec, zejména z bočních stran hřiště, rychlý a vytrvalý. Tento post obsazují vždy ektomorfní typy s výraznou převahou podílu tělesné výšky nad hmotností.

3. Pivot by měl být nejvyšší hráč družstva a měl by mít výskok pro doskakování míčů pod koši, dále je nutné, aby měl co nejlepší střelbu z bezprostředních blízkostí koše a byl bojovný. Zde se také ve většině případů uplatňují výrazně ektomorfní typy, ovšem v některých případech bývá v somatotypech větší mezomorfní podíl.

U basketbalu obecně jsou tělesné předpoklady mnohem důležitější než u jiných kolektivních sportů. V současné době je výškový průměr hráčů NBA 200cm. Kromě větší výšky postavy je výhodou i větší rozpětí paží. Nejnižších postav dosahují rozehrávači (192cm), nejvyšší jsou naopak pivoti - centři (až 214 cm). Hmotnostní průměr basketbalistů je kolem 90 kg a průměrné procento tuku se pohybuje mezi 9-12%. Výška basketbalistek se pohybuje v průměru kolem 184 cm (OH 2004), hmotnost 70 kg a 15% tuku (Grasgruber, Cacek 2008).

Individuální herní výkon a uplatnění jednotlivých hráčů v basketbalovém družstvu, jakož i herní výkon celého týmu závisí na osobnostních vlastnostech každého hráče. Martiš (1977) považuje za velmi důležité kritérium také psychickou odolnost, kterou reprezentují především volné vlastnosti, houževnatost, vytrvalost, bojovnost, sebeovládání a rozhodnost. Neopomíná psychické vlastnosti jako je agresivita, odvaha riskovat, pocit zodpovědnosti, smysl pro spolupráci a kolektivnost.

V rámci psychologické stratifikace vrstev osobnosti hovoří psychologie o určitých typech, nejčastěji v souvislosti s problematikou temperamentu

Při určování typu temperamentu se nejvhodnější kombinací komponent typu temperamentu pro basketbal jeví typ CH-S (cholericko-sangvinický), resp. S-CH (sangvinicko-cholerický). Jedinci s touto kombinací typu temperamentu jsou dostatečně rychlí, pohotoví, emocionální, živí, veselí a vyrovnaní. V bipolárním rozlišení v rámci jedné dimenze (aktivní a pasivní) vyplývá, že pro basketbal jsou v podstatě nevhodné všechny pasivní typy. Mají velmi slabou vnitřní motivaci. Stejně tak jim chybí cílevědomost a zdravá rivalita. Z převažující aktivní složky je nejméně vhodná u melancholika. Ostatní aktivní složky jsou vhodné, a to především proto, že se navzájem doplňují a vytvářejí pozitivní vlastnosti hráčů (Cacek, 2001).

Modelovou charakteristiku hráče basketbalu pak na základě poznatků můžeme sestavit následujícím způsobem:

Somatické faktory:

- vyšší postava (výška 200 - 205 cm)
- větší rozpětí paží
- somatotyp: ektomorfní mezomorf až mezomorfní ektomorf (hmotnost 95 – 100 kg, silový typ, atletická postava)

Kondiční faktory:

- síla (především dolní končetiny, explozivní síla)
- rychlost (reakční a akcelerační)
- koordinace (orientační, diferenciacní, synaptická, adaptační)
- vytrvalost (aerobní, anaerobní)

Taktické faktory:

- analytické schopnosti
- výběr optimálního řešení
- strategie

Technické faktory:

- specifické dovednosti s míčem – např. střelba
- specifické dovednosti bez míče – např. uvolnění hráče bez míče

Psychické faktory:

- psychická odolnost
- koncentrace
- cit pro hru
- anticipace

Ostatní:

- regenerace a výživa (Bernaciková, 2011).

Testové otázky ke kapitole 1

- Basketbalové utkání hrají:

- A) *dvě družstva o pěti hráčích
- B) dvě družstva o šesti hráčích

- Basketbal se dělí na:

- A) herní činnosti jednotlivce (HČJ), činnosti skupinové (herní systémy) a činnosti týmového typu (herní kombinace)
- B) *herní činnosti jednotlivce (HČJ), činnosti skupinové (herní kombinace) a činnosti týmového typu (herní systémy)

- Basketbal vzniknul (rok, stát)

- A) *USA, 1891
- B) Anglie, 1895

- První utkání v Československu bylo odehráno (rok, město)

- A) 1997, Vysoké Město
- B) *1897, Vysoké Mýto

- Univerzitní soutěže v USA řídí organizace

- A) *NCAA
- B) YMCA

- Průměrný hráč v basketbalu naběhá během utkání vzdálenost (km)

- A) 3,5 km
- B) *6,5 km

- Hrací doba v basketbalu je:

- A) 4x 8 minut
- B) *4 x 10 minut

- Průměrný energetický výdej hráče v utkání je:
 - A) 2400kj
 - B) *4200kj

- Herní specializace hráče značí dělení na:
 - A) Rozehrávače, křídelní útočníky a pivotmany
 - B) Ektomorfní, endomorfní a izomorfní typy hráčů

- Přibližná hrací doba v basketbalu bez přerušení je:
 - A) Do 15s
 - B) Až 150s

Kapitola 2

Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce jsou druhem sportovních činností, které mají současně kompetitivní i kooperativní charakter. Kompetitivní charakter souvisí se sociálně psychologickou stránkou herních činností (nonverbální pohybová dyadická interakce), kooperativní charakter spočívá ve splnění specifické kooperační role hráče a přispění tak k dosažení cíle celého družstva.

U každé herní činnosti je možno vyčlenit její technickou stránku (způsob provedení herní činnosti) a taktickou stránku (psychické procesy spojené s výběrem řešení, taktické úlohy v herním boji a taktické úkoly vyplývající z kooperativní role hráče v družstvu.

Realizace herních činností jednotlivce závisí na poznání herní situace. Znalost situačních faktorů nám pomáhá tyto situace určovat a vytvářet typové situace. Jejich znalost nám umožňuje navozovat herní podmínky v herních cvičeních (Dobrý, Velenský, 1980).

Herní činnosti dělíme na útočné a obranné. K útočným činnostem patří: uvolňování hráče s míčem, uvolňování hráče bez míče, přihrávání, střelba, doskakování, clonění.

Každý obranný systém je závislý na základních obranných činnostech jednotlivce. Jedná se o nácvik činností, kdy není zapotřebí umět ovládat míč a s tím spojené útočné herní činnosti, základním prvkem je udržení správného postavení, rozvoj pohybových schopností, volní úsilí a motivace hráčů při obranné činnosti.

K obranným činnostem patří: krytí hráče bez míče, s míčem, krytí hráče po střelbě a stahování míčů v obraně, činnost jednoho obránce proti přesile útočníků.

Spolu s popisem jednotlivých herních činností uvádíme legendu k jednotlivým diagramům.

Legenda:

-útočník
- ⊙.....útočník ve změněném postavení
- △.....obránce
- ⊖.....obránce ve změněném postavení
- ⊗.....trenér, kužel (T)
-míč
-dráha pohybu hráče bez míče
- - - - ->přihrávka
- |.....zastavení
- (.....clona
- ——→střelba v pohybu
- ====>střelba z místa
- ~~~~>.....uvolňování útočníka s míčem (driblink)

Zdroj: archiv autora

V kapitole se budeme zabývat vybranou charakteristikou jednotlivých herních činností jednotlivce. Uvádíme pouze ty útočné herní činnosti jednotlivce, které budeme probírat v praktických výukových hodinách – jedná se o uvolnění hráče s míčem, střelbu a

přihrávky. Mezi další útočné činnosti pak patří uvolnění hráče bez míče ([odkaz](#)), uvolnění hráče s míčem na místě ([odkaz](#)), útočné doskakování ([odkaz](#)) a clonění ([odkaz](#)).

Uvolňování hráče s míčem v pohybu, vedení míče pomocí driblinku

Jedná se o herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat výhodné postavení pro další činnost s míčem (přihrávku, střelbu).

Nácvik naleznete zde: [odkaz sbp204](#)

K základům techniky náleží i chycení míče při zakončení driblinku zastavením (skokem, krokem) či některým druhem střelby (dvojtakt). Za důležité situační faktory považujeme postavení hráče vzhledem k prostorům hřiště, k soupeři a ve způsobu, jakým se hráč dostává do styku s obráncem (Tománek, 2010).

K základům techniky pak patří změny směru dráhy míče driblující ruky. Můžeme pak mluvit o přehození míče před tělem, pod nohou, za tělem nebo o změnu směru pomocí obrátky. Změny směru mají ofensivní nebo defenzivní charakter, s cílem uniknout obránci nebo s cílem krýt míč před obráncem. Při pohybu s míčem pro získání lepšího postavení vzhledem k obráncům využíváme změny rychlosti a změny směru. S touto činností je spjatá změna driblující paže. Vždy je nutno dbát na správnou techniku provádění a na vystříhání se samoučelnosti. Při každé změně musí dojít ke snížení těžiště těla, hráč si musí důsledně krýt míč, musí dodržet snížení výšky driblinku a využít změny rychlosti, před plánovanou změnou relativně zpomalit a po změně velmi prudce vystartovat. Zároveň s tím musíme dbát na správnou výměnu míče mezi driblujícími pažemi. Původní driblující paže doprovází míč a druhá musí očekávat míč v novém směru. Samotná výměna míče proběhne co nejrychleji a v nízkém postavení (Janík, 2005).

Střelba

Jedná se o útočnou herní činnost jednotlivce s cílem hodit nebo odbít míč nad koš. Dělíme ji na střelbu z místa nebo z výskoku, a také dle vzdálenosti od koše (z bezprostřední - krátké - střední - dlouhé vzdálenosti).

Nácvik a provedení střelby zde: [odkaz](#)

Nácvik střelby v pohybu z krátké vzdálenosti, používají hráči zejména pro rychlé zakončení. Uvedený způsob střelby představuje vrcholnou fázi rychlých protiútoků a vlastnímu provedení zpravidla předchází přímočarý únik jedno nebo víceúderovým driblinkem, rychlé a přímočaré uvolnění bez míče a chycení míče v pohybu nebo chycení míče v pohybu s následným jedno či víceúderovým driblinkem apod. V důsledku agresivních obran je výskyt střelby v pohybu při zakončování v postupném útoku méně častý. Střelba v pohybu se zde objevuje při řešení situace jeden na jednoho.

Nácvik dvojčtatu zde: odkaz

Přihrávání

Jedná se o herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je hodit, podat, kutálet nebo odbít míč tak, aby jej mohl spoluhráč chytit. K základům techniky patří držení míče, polohy a pohyby paží spojené s držením míče a s vlastní přihrávkou.

Dle různých kritérií známe velké množství různých druhů přihrávek. Uvádíme některé základní typy přihrávek.

Přihrávka trčením obouruč od prsou. Tuto přihrávku považujeme za základní druh. Přestože ve vrcholovém basketbalu již ztrácí svoje postavení, pro nácvik je jedinou výchozí a základní přihrávkou. Při nácviku přihrávek u začátečníků se jí maximálně věnujeme a základní nedostatky odstraňujeme při jejím procvičování.

Přihrávka trčením od prsou jednoruč. Velmi frekventovaný druh přihrávky. Při nácviku důsledně dodržujeme využívání obou paží a dbáme také na využívání jak vnější paže tak i vnitřní.

Přihrávka obouruč nad hlavou. Při nácviku techniky je třeba dbát na to, aby ruce byly s míčem v pozici nad čelem. Přihrávající musí periferně míč vidět.

Přihrávka jednoruč nad hlavou. Je to tak zvaný baseball pass. Obtížnější přihrávka, ale přesto v nácviku na ni nesmíme zapomínat a doporučujeme využívání jak silnější, tak i slabší paže.

Přihrávka jednoruč stranou. Platí totéž co o předcházející.

Přihrávka jednoruč za tělem. Opět bezpodmínečné využití obou paží při nácviku.

Všechny uvedené přihrávky pomocí odrazu od země. Při jejich nácviku je nutno dodržovat zásadu, že hráči, který míč přijímá, musí tento směřovat na prsa a místo odrazu by mělo být v jedné třetině vzdálenosti od něj (Janík, 2005).

Přihrávky dělíme na přihrávky na místě a v pohybu. Přihrávky na místě jsou herní činnosti jednotlivce s cílem získat výhodný postoj pro další činnost s míčem, v našem případě pro přihrávku.

K základům techniky patří postoj a jeho změny, polohy a pohyby paží s míčem, obrátky, klamné pohyby částí těla (Mačura, 2011). Za nejdůležitější situační faktory považujeme postavení hráče v prostoru, vzdálenost od soupeře a možnost využití následné činnosti (únik driblinkem, střelba, přihrávka). Mezi základní typy přihrávek řadíme přihrávky obouřuč a jednoruč trčením, dále pak přihrávku nad hlavou.

U přihrávek v pohybu za důležité situační faktory považujeme přihrávání dle prostoru, postavení a činnosti soupeře. Za kritérium úspěšnosti považujeme zpracovatelnost přihrávky, dále její včasnost a přesnost.

Nácvik přihrávek zde: [odkaz](#)

Obranné činnosti jednotlivce

Základem všech obranných činností jednotlivce je obranný postoj, pohyb a práce paží. Postoj je velmi široký, nízký a stabilní s chodidly ve větší vzdálenosti, než je šíře ramen. Špičky nohou směřují vpřed, kolena jsou pokrčena, těžiště velmi nízko, trup v mírném předklonu, hlava je vzhůru. Paže jsou pokrčené v poloze podél těla, ruce zhruba u kolen, dlaně obráceny vpřed. Těžiště těla se přenáší mírně do špiček. Při pohybu v obranném postoji se nezvyšuje těžiště, chodidla se pohybují těsně nad zemí, nohy se nekříží. Každou změnu směru zahajuje noha bližší tomuto směru.




Z obranných herních činností se v praktické části seznámíte s krytím hráče s míčem na místě a v pohybu. Z dalších obranných činností pak vydělujeme krytí hráče bez míče ([odkaz](#)), obranné doskakování ([odkaz](#)), činnost obránce proti přesile útočnicků ([odkaz](#)).

Při krytí útočnicka s míčem na místě je nutné rozlišovat dvě základní herní situace. První z nich je prezentována tím, že útočník již nemůže driblovat. V tomto případě obránce zpravidla brání v bezprostřední vzdálenosti od soupeře a velmi aktivními pohyby nohou, trupu, pažemi a rukou se mu snaží zabránit v přesné přihrávce. Obránce přitom usiluje o neustálý postoj proti míči a svým pohybovým projevem dbá na to, aby se zbytečně nedopustil osobní chyby. Nachází-li se útočník v blízkosti koše, je prvořadou povinností

obránce krytí soupeře tak, aby nemohl vystřelit a aby přihrál, pokud možno do větší vzdálenosti od koše.

Druhá je založena na herní situaci, kdy útočník může zahájit driblink. Tato situace je pro obránce zvláště nebezpečná v postavení, z něhož útočník může přímo ohrozit koš. Obránce tak vlastně čelí trojnásobnému nebezpečí v podobě okamžité střelby, úniku nebo přihrávky soupeře. V daném případě musí obránce proti soupeři zaujmout postoj v takové vzdálenosti, která mu umožňuje rychle a pružně reagovat na všechny záměry útočníka (Velenský, 1998).

Testové otázky ke kapitole 2

- K útočným činnostem nepatří:
 - A) uvolňování hráče s míčem
 - B) *činnost proti přesile útočníků
- K obranným činnostem patří:
 - A) *krytí hráče bez míče
 - B) clonění
- V legendě basketbalového značení následující symbol  znázorňuje:
 - A) pohyb hráče bez míče
 - B) *přihrávku
- V legendě basketbalového značení následující symbol  znázorňuje:
 - A) *pohyb hráče bez míče
 - B) Přihrávku
- V legendě basketbalového značení následující symbol  znázorňuje:
 - A)*obránce
 - B)útočníka

- Uvolnění hráče s míčem v pohybu představuje:
 - A) *Vedení míče pomocí driblinku
 - B) Uvolnění pomocí pivotování

- Střelba se dělí na:
 - A) *Na střelbu z místa a v pohybu
 - B) Na střelbu přes obránce a volné hody

- Přihrávky se dělí na:
 - A) *Přihrávky na místě a v pohybu
 - B) Přihrávky přes obránce v postupném útoku a přihrávky do volného prostoru v rychlém protiútku

- Mezi základy obrany řadíme:
 - A) *Obranný postoj, pohyb, práci paží
 - B) Proklouzávání a přebírání útočníků

- Do obranných herních činností patří:
 - A) Uvolnění hráče bez míče
 - B) *Krytí hráče bez míče

Kapitola 3

Mimo herní činnosti jednotlivce můžeme pro rozvoj basketbalových dovedností zařazovat další zdokonalovací cvičení, která vedou k rozvoji herních činností jednotlivce. Jsou to především ballhandlingová cvičení a závodivé pohybové aktivity.

Ballhandling (dovednosti s míčem)

Jedná se o manipulační cvičení s míčem s cílem lépe ovládat míč. Studenti se učí míč ovládat jej jednou rukou, chytat je do basketbalového postoje atd. Dovednosti dělíme na činnosti, kdy student manipuluje pouze s jedním míčem nebo se dvěma míči, na cvičení

ve dvojici a také lze jednotlivá cvičení rozdělit na cvičení s míčem na místě nebo v pohybu.

Cvičení s jedním míčem

Student provádí individuálně následující prvky:

- Kroužení míče kolem kolen, mezi nohama, osmička mezi nohama, střídat obojí (široký postoj, pokrčené nohy, hlava vzpřímená, dívat se dopředu)
- Kroužení míče kolem těla, hlavy, libovolně
- Kroužení míče kolem stehů v sedu při zvednutých nohách.
- Kutálení míče do osmičky kolem pokrčených nohou (široký postoj, pokrčená kolena), kolem jedné nohy a ve stoji spatněm kolem obou nohou.
- Běh kolem hřiště s provlékáním míče mezi nohama
- Točení míče na prstě (obě ruce).
- Vyhodit míč do výšky a chytit s co nejnižším odskokem
- Spustit míč z úrovně hlavy, tlesknout za tělem a chytit ho před dopadem na zem (tlesknout před a za tělem). Míč nenadhazovat.
- Žonglování s míčem před tělem (při chytání míče položit ruku na míč z vrchu a obtočit rukou míč)
- Prsty udržovat míč ve vzduchu nad hlavou, nataženou rukou.
- Přehazování míče z ruky do ruky pouze prsty.
- Přehazování míče z ruky do ruky i s pohybem pažemi. Začínáme před tělem, končíme nad hlavou.
- Přehazování míče zezadu přes rameno do opačné ruky.
- Přehazování míče z ruky do ruky v upažení pouze zápěstím.
- Přehození míče mezi nohama přes sebe dopředu (rozkročené nohy).
- Přehazování míče zepředu dozadu. Míč před tělem přehodíme za sebe a chytíme za zády.
- Míč před sebou jako při střelbě, sklopíme zápěstí a snažíme se míč udržet v ruce.

- Příhrávka ve stoje mezi rozkročenými nohama, chytit za zády, bez pohybu těla a opakovat. Také lze přihrávat mezi nohama zepředu dozadu a stejným způsobem zpět.
- Široký postoj, míč držíme mezi nohama, jednou rukou zepředu, druhou zezadu. Střídáme ruce na míči tak rychle, aby nespádl na zem.
- Široký postoj, míč držíme oběma rukama před kolena, přehodíme mezi nohama za záda a opět oběma rukama chytíme.
- Přehazování míče z jedné ruky do druhé mezi nohama a pokaždé nohy skokem vyměníme. Z pravé do levé při předkročené levé noze.
- Ve stoje spouštění míče za hlavou, chytit za zády
- Vyhodit míč do vzduchu a razantně „utrhnout“ míč ze vzduchu, doskočit do stabilního postoje
- Obracení ruky, v které držíme míč. Míč je na dlani, rychle obrátíme ruku a míč se dostane na hřbet ruky a zpět.

Dvojice na místě

- Ve dvojici – jeden drží míč před tělem a různě jím pohybuje do stran nahoru a dolů, druhý střídá ruce proti míči a stínuje ho co nejrychleji
- Stínování ve dvojici – čelem k sobě (zrcadlový pohyb), za sebou po celém hřišti (zrychlení, zpomalení, sed, změna směru, ruky apod.)
- Hráči zády k sobě zátylkem přitlačují k sobě míč. Jeden ustoupí a druhý se snaží míč chytit.
- Hráči čelem k sobě přitlačují čelem k sobě míč. Jeden ustoupí a druhý se snaží zachytit míč.
- Hráči zády k sobě a hýžděmi k sobě přitlačují míč. Jeden ustoupí a druhý se snaží míč chytit.
- Hráči sedí zády k sobě a podávají si míč kolem dokola. Totéž provádíme ve stoje.
- Dva hráči zády k sobě a předávají si míč vrchem a mezi nohama.

Se dvěma míči

- v upažení držíme dva míče a přehodíme si je z ruky do ruky
- v upažení držíme dva míče, vyhodíme je tak, jako bychom je chtěli přehodit z ruky do ruky, ale tak, aby se od sebe odrazily, a pak je chytáme zpět.
- držíme oba míče za zády a přehazujeme je střídavě přes rameno dopředu a chytáme stejnou rukou.
- držíme míč v obou rukách jako při střelbě a pak rychle sklopíme zápěstí a snažíme se zachytit míče, aby z ruky nevytáhli
- vyhazování dvou míčů střídavě jednou rukou (žonglování)
- přehazování dvou míčů před tělem z ruky do ruky. Jeden obloučkem, druhý přímo z ruky do ruky.
- balancování dvou míčů na sobě v jedné ruce nebo v obou rukách (míč držíme oběma rukama)
- balancujeme dva míče na sobě, pak se pokusíme spodní míč dát na horní, vyměnit ruce a míče znovu ustálit
- vyhazování dvou míčů střídavě do vzduchu oběma rukama. Vyhodíme první míč, zatímco letí, vyhazujeme druhý míč a chytáme první.
- vyhazování dvou míčů střídavě do vzduchu oběma rukama. Vyhodíme první míč, zatímco letí, obtočíme druhý míč kolem pasu a vyhodíme ho do vzduchu a chytáme první, obtáčíme kolem pasu atd.
- točíme míčem na prstech obou rukou

Závodivé pohybové aktivity s basketbalovým míčem

Hry můžeme rozdělit podle mnoha kritérií, neboť většina z nich není pouze jednostranně zaměřena. Z dostupné literatury jsme vybrali několik možností dělení her.

Dělení her založené na prostředí, kde se hra hraje, sestavil Miloš Zapletal (1995) pro svou „Velkou encyklopedii her“, jak znázorňují názvy jednotlivých dílů:

- Hry v přírodě

- Hry v klubovně
- Hry na hřišti a tělocvičně
- Hry ve městě a na vsi

Prázdninová škola her (2008) třídí druhy her do následujících čtyř skupin:

- Hry pohybové, v nichž se uplatňuje rychlost, síla, obratnost a vytrvalost.
- Hry zaměřené na intelektové dovednosti, cvičící paměť, pozornost, smysly a vynalézavost.
- Psychologické hry sloužící především k sebepoznání.
- Kombinované hry, při nichž se uplatní celá osobnost, jak svaly, tak intelekt, vůle a cit.

Nicméně toto třídění her se ukázalo, jako nedostatečné a druhý díl „Zlatý fond her II“ přináší ještě přesnější členění a řazení her. Hry dělí dle výchovných cílů rozvíjející celou nebo část osobnosti následovně:

1. Hry na rozvoj intelektu (rozvíjejí paměť, smyslové vnímání, pozornost, důvtip, logické myšlení, taktiku, atd.).
2. Hry na rozvoj tvořivosti (rozvíjejí představivost, fantazii, originální a netradiční postupy apod.).
3. Hry na rozvoj sociálních dovedností (rozvíjejí komunikaci, improvizaci, kooperaci, týmovou spolupráci, empatii, atd.).
4. Hry na rozvoj motoriky a pohybových dovedností (rozvíjejí rychlost, sílu, vytrvalost, obratnost).
5. Hry na rozvoj vůle (rozvíjejí trpělivost, sebeovládání, odvahu a psychickou vytrvalost).
6. Hry na rozvoj sebepojetí (rozvíjejí poznání sebe sama, sebedůvěru, samostatnost, bourají předsudky).
7. Hry kombinované (uplatňuje se a prověřuje celá osobnost).
8. Speciální hry (u těchto her nejde o rozvoj osobnosti, ale používají se k jiným účelům např. na rozechřátí, navození atmosféry, pobavení, uvolnění).

Tůma, Tkadlec (2004) ve své publikaci pro přehlednost využívají běžně používané dělení sportovních her. Ty se rozdělují:

- Brankové – ve kterých se body získávají dopravením společného předmětu do cílového prostoru, hrací plocha je pro oba soupeře stejná a trvání utkání je limitované časem.
- Síťové – ve kterých se body získávají chybou soupeře, nebo dopravením společného předmětu do pole soupeře tak, aby jej nebyl schopen vrátit. Soupeři jsou na oddělených hracích plochách a trvání utkání je omezeno dosažením stanoveného vítězných setů.
- Pálkovací – ve kterých se body získávají za přeběhy met do cílového prostoru, hrací plocha je pro oba soupeře společná a trvání utkání je limitované počtem směn.

Perič (2004) uvádí členění her dle zaměření na rozvoj koordinace, rychlosti, síly a vytrvalosti. Dále uvádí sezonní hry (ve vodě, na sněhu a na ledě) a kooperativní hry. Rozdíly mezi jednotlivými typy her nejsou ostré a mohou se navzájem překrývat, jejich vymezení má charakter spíše orientační.

Táborský (2004) se zabývá přímo sportovními hry, jejichž počet překračuje daleko hranici sta a které se mohou dělit podle různých hledisek:

- Jedno z kritérií je dle hrací plochy
 - hry invazivní (společné hrací plochy obou soupeřů),
 - hry neinvazivní (oddělené hrací plochy soupeřů).
- Jiným kritériem je počet hráčů u každého ze soupeřů
 - hry individuální,
 - hry párové,
 - hry týmové.
- Dalším hlediskem je způsob pohybu hráčů
 - přirozený pohyb bez pomocných prostředků,
 - pohyb ve vodě,
 - využití sportovní výzbroje,
 - využití živých či neživých dopravních prostředků.

Argaj (2009) se zabývá využitím pohybových her v tělesné výchově a sportu. Pohybové hry rozděljuje do celků:

- Pohybové hry na rozvoj pohybových schopností (silové schopnosti, rychlostní schopnosti, vytrvalostní schopnosti, koordinační schopnosti).
- Pohybové hry na nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce v sportovních hrách (v basketbale tyto hry dělí podle hlavního zaměření na uvolňování bez míče, uvolňování s míčem, přihrávání a chytání míče, střelbu, doskakování, krytí útočníka bez míče, krytí útočníka s míčem).
- Pohybové hry ve vodě.
- Pohybové hry na sněhu.
- Pohybové hry s pohybovým obsahem zaměřeným na zdravotní tělesnou výchovu.

Pro basketbal dělíme závodivé pohybové aktivity a činnosti dle jednotlivých herních činností jednotlivce v basketbalu do následujících kategorií:

- uvolnění hráče bez míče
- zdokonalení dovedností s míčem
- uvolnění hráče s míčem v pohybu
- přihrávky
- střelba
- obranné činnosti
- doskakování
- průpravné pohybové hry se zaměřením na herní činnosti jednotlivce (HČJ)
- štafetové hry pro basketbal se zaměřením na HČJ
- netradiční pomůcky vhodné pro basketbal

Každá závodivá pohybová aktivita nebo činnost je popsána v zásobníku v pořadí:

- cíl (dle herní činnosti jednotlivce v basketbalu, na kterou je aktivita nebo činnost zaměřena)
- pomůcky potřebné pro danou aktivitu nebo činnost
- místo konání (převážně tělocvična)
- zaměření dle kondičních schopností
- věk (doporučujeme optimální věkovou kategorii pro každou hru)
- popis závodivé pohybové aktivity nebo činnosti

- pravidla závodivé pohybové aktivity nebo činnosti
- varianty (způsob obměny dané závodivé pohybové aktivity nebo činnosti)
(Pětivlas, 2013)

více na: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js13/pohyb/web/index.html>

Testové otázky ke kapitole 3

- Ballhandling znamená:
 - A) *manipulační cvičení s míčem
 - B) obranné drily bez míče
- Ballhandlingová cvičení dělíme na:
 - A) cvičení přehazovací, žonglovací a balanční
 - B) *na cvičení s jedním míčem, se dvěma míči
- Dle Tůmy a Tkadlece (2004) se dělí hry na:
 - A) Senzomotorické a pohybové
 - B) Brankové, pálkovací, síťové
- členění her (2004) na sezonní hry (ve vodě, na sněhu a na ledě) a kooperativní hry uvádí:
 - A) Táborský
 - B) Perič
- Zapletal (1995) publikuje dělení her v:
 - A) Prázdninové škole her
 - B) Velké encyklopedii her

Použitá literatura

- Argaj, G. (2009) *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava: UK.
- Bernaciková, M.(2011) *Fyziologie sportovních disciplín*. Brno: Masarykova univerzita, Elportál
- Dobrý, L., Velenský, E. (1980) *Košiková. Teorie a didaktika*, Praha: Avicenum
- Cacek, J. (2001) *Temperament dimenze zaměřenosti u výkonnostních vrcholových běžců*. DP, Brno: MU.
- Grasgruber, P., CACEK, J. (2008) *Sportovní geny*. Brno: Computer Presss, a.s.
- Janík, Z. (2005) *Nácvik činností jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních*. Brno: MU.
- Mačura, P. (2011) *Fyzikální aspekty střelby*. Bratislava: UK.
- Martiš, T. (1977) *Basketbal v školských športových střediskách*. Bratislava: Šport.
- Nykodým, J. (2006) *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: FSpS MU.
- Pětivlas, T., Wiednerová, V. a WIEDNER J. (2013) *Závodivé pohybové aktivity a činnosti pro zdokonalení herních činností jednotlivce v basketbalu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Elportál.
- Perič, T. (2004) *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Prázdninová škola her LIPNICE (2008) *Zlatý fond her I. 2. Vyd. Praha: Portál*.
- Riegrová, J., a Ulbrichová, M. (1998). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. 2. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Táborský, F., (2004) *Sportovní hry*. 1. vyd. Praha: Grada.
- Tománek, L. (2010) *Didaktika basketbalu*. 1. vyd. Bratislava: UK
- Tůma, M., Tkadlec, J. (2004) *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada.
- Trninič, S.(2000) *Otkrivanje, vrednovanje i poticanje vrhunskih igrača*. Zagreb: HKS – UHKT – IBA.
- Velenský, E. (1987) *Basketbal, nové poznatky a zkušenosti z trenérské praxe s družstvy všech výkonnostních úrovní*. 1. vyd. Praha: Olympia.
- Velenský, M., (1998) *Basketbal. Základní program aplikace útočných a obranných činností*. 1. vydání, Praha: Svoboda.
- Velenský, M., Karger, J. (1999) *Basketbal. Herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. 1. vydání, Praha, Grada Publishing.

- Zapletal, M. (1995) *Velká encyklopedie her*. 2. vyd. Praha: Leprez.