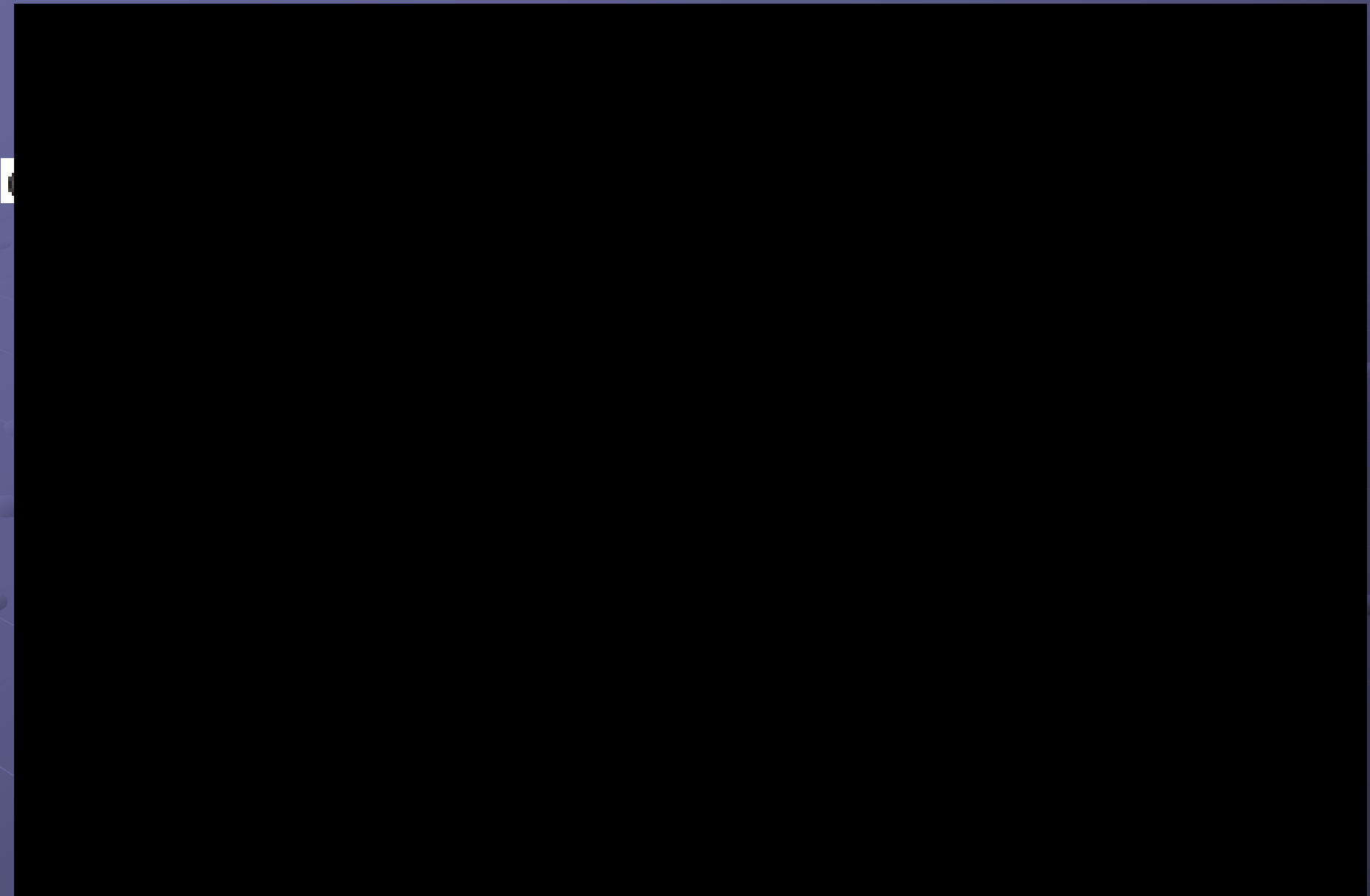


Herní činnosti jednotlivce

Základní stavební kámen
basketbalu



Herní činnosti jednotlivce

 Útočné

 Obranné

ÚČJ

Útočné činnosti jednotlivce jsou souborem individuálních pohybových celků zaměřených k určitému hernímu cíli a jsou základem herních útočných kombinací a posléze systémů hry družstva v útočné fázi. V praxi je nutno k nim přistupovat integrovaně.

V herním výkonu jednotlivce spolu nedílně souvisí. Jedna předchází druhou a správné provedení jedné činnosti je podmínkou ke správnému provedení navazující činnosti.

Nelze je tedy od sebe oddělovat.

Dělení útočných činností

- uvolňování hráče bez míče
- uvolňování hráče s míčem na místě
 - a) po driblinku
 - b) po přihrávce
 - chytání míče v pohybu a zastavování s míčem
 - následné uvolnění hráče s míčem po přihrávce
 - únik hráče s míčem – hra 1 na 1 z toho vyplývající zavřený a otevřený únik
- uvolňování hráče s míčem v pohybu – změny směru, změny rychlosti
- přihrávky
 - a) z místa
 - b) v pohybu
- střelba
 - a) z místa
 - b) po pohybu
 - dvojtakt
- - střelba z výskoku
- útočné doskakování
- Clonění

Uvolňování hráče bez míče

- je činnost jejímž cílem je získat takové postavení nebo postoj, ve kterém může hráč chytit míč přihrávaný spoluhráčem. Tvoří převážnou část činností jednotlivce v útoku. Není pohybově složité a náročné. Základem je běh popřípadě různé obměny běhu. Nutné je také použití rychlostně silových prvků jako jsou starty, brždění, náhlá zastavení, změny směru, změny rychlosti, obraty v pohybu, navázání fyzického kontaktu s obráncem, atd. Nácvik je jednoduchý a nejsou nutná specifická cvičení avšak velmi se podceňuje. Můžeme jej zařazovat jako rozcvičky. Konkrétnější podobu získává činnost až ve spojení s dalšími činnostmi (např. "Hod' a běž").

Uvolňování hráče s míčem na místě po driblinku

- je činnost, jejímž cílem je získat výhodný postoj proti obránci tak, aby nedošlo k porušení pravidel o krocích a možnosti navázání další činnosti, kdy lze buď přihrát nebo zakončit střelbou na koš. Tato činnost je z hlediska nácviku značně zanedbávána je nutno se jí velmi pečlivě zabývat. Jedná se o způsob zastavení buď skokem nebo krokem a následné „pivotování“ neboli pohyb kolem zvolené pevné nohy.

Mimo členění

Ballhandling

Chytání míče na místě, chytání míče v pohybu a zastavování s míčem, následné uvolnění hráče s míčem po přihrávce – únik s míčem(1 – 1).

- Chytání míče na místě prolíná s nácvikem přihrávek, ale musíme o něm hovořit již v této fázi. Důraz klademe na správné držení paží i rukou. Paže se pohybují směrem k míči, dělají terč a palce obou rukou směřují k sobě. Ostatní prsty jsou roztaženy. Chytání míče v pohybu po uvolnění a zastavování není činnost pohybově náročná, přesto však činí a to nejen začátečníkům velké problémy! Zejména zastavení z hlediska předozadní rovnováhy je velmi náročné a bohužel jsou to činnosti, které jsou velmi často a neprávem opomíjeny. Představují vlastně poslední fázi uvolnění hráče bez míče a jsou limitující pro provádění následujících činností útočníka s míčem. Obě velmi úzce navazují na pravidlo o krocích. U začátečníků se metodický postup zaměřuje nejprve na zastavení a následné chycení míče, pak chycení v pohybu a zastavení, nakonec chycení v pohybu a následnou činnost a to se zastavením a bez zastavení. Mezi časté chyby při této činnosti patří také nesprávné držení míče při chycení a příliš vysoké těžiště. Nesmíme také zapomínat na procvičování zahájení driblinku při příjmu míče v prudkém pohybu kdy dochází k častému porušování pravidel o krocích!
- **Následné uvolnění s míčem nazýváme únikem s míčem.**

Zavřený a otevřený únik.

- Zavřený únik se zahajuje vykročením levé nohy doprava zároveň s driblinkem pravou rukou a naopak. Otevřený únik se zahajuje vykročením pravé nohy doprava s driblinkem pravou rukou a naopak. Každý únik je limitován formou zastavení při příjmu přihrávky. Nutno dodržovat správný snížený a stabilní postoj – „trojnásobně nebezpečný postoj“ s možností střelby, vniku a přihrávky, krýt si míč a využívat různých klamavých pohybů. Důležitá je volba pevné nohy. Výhodné je tedy tuto činnost navázat po zastavení skokem, kdy lze jako pevné využít jedné z obou nohou. Nesmí se však zapomínat i na zastavení krokem. Jednou z hlavních zásad je preciznost provedení celé činnosti. Vždy je nutno brát v úvahu prostorové postavení při úniku vzhledem ke koši soupeře.
- Ve vzdálenosti, kdy lze střelecky ohrozit soupeřův koš je nejvhodnější naznačení střelby, méně pak naznačení přihrávky. Klamavý pohyb musí být sugestivní a nesmí se vícekrát opakovat v čase. Velmi důležité je krytí míče vlastním tělem, náklon celého trupu do směru úniku, pohled vpřed, správné využití driblinku (míč tlačíme do předu), dlouhý první krok, špičky chodidel směřují přímo ke koši a maximální rychlost provedení zahájení úniku.

Uvolnění hráče s míčem v pohybu neboli driblink.

- ❑ Nácvik driblinku je třeba začít *nejprve na místě, poté v pohybu*, kdy zpočátku volíme nižší rychlost, následuje zastavení po driblinku s následující činností (zakončení nebo přihrávka). Doporučujeme využít driblinku o stěnu, který nutí hráče správně požívat prsty driblující paže. Další pomůckou je modelovaný driblink, kdy míč jedna ruka tlačí z horní poloviny a druhá jej drží ze strany a míč po jednom úderu o zem vedle těla, opět chytáme míč do obou stejně postavených rukou, přičemž obě ruce jsou v pohybu směrem k míči dolů a po uchopení se vracejí do polohy vedle pasu. Tak jako u všech činností dbáme na správnou techniku driblinku. Podobně jako při každém kontaktu s basketbalovým míčem, je dlaň driblující paže v dotyku pouze prsty a „mozoly“, pohyb vychází z předloktí a plynule přechází do zápěstí. Míč je veden pouze v horní polovině a paže po odrazu od země jde proti míči a jemně jej přijímá. Nutné je dbát na driblink „slabou paží“. V začátcích by se měl větší prostor věnovat této paži. Pro zdárné zvládnutí je velký zásobník různých cvičení.
- ❑ Základem techniky *uvolňování hráče s míčem v pohybu* je zahájení úniku s míčem, kterému se věnujeme výše. 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.
- ❑ Změny směru a driblující paže provádíme
 - ❑ před tělem,
 - ❑ za tělem,
 - ❑ pod nohou ze předu
 - ❑ obrátkou.
- ❑ 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.

Přihrávky

- jsou komunikativním typem útočných herních činností. Opět se postupuje dle známých didaktických pravidel. Nejprve se věnujeme důkladnému procvičování přihrávek na místě a poté v pohybu. Důležité je, jako při všech ostatních činnostech, dbát na správnou techniku. Při nácviku přihrávek na místě se zaměříme na odstraňování chyb. Chyby při provádění přihrávky jsou zejména v nepropínání loktů, v odsazení loktů od těla, v tom, že palce rukou nesměřují k sobě, v nesklápění zápěstí, ve špatném postoji a pohybu nohou. Míč by měl vždy směřovat na prsa spoluhráče, přihrávka musí být přímá a rychlá. Při příjmu míče dbáme na to, aby paže před chycením míče se plynule propínaly proti míči a při příjmu se stahují k tělu, zároveň hráč vykračuje proti míči a při příjmu využívá pivotování. Velmi důrazně od začátku zakazujeme chytání míče jednou rukou. Při nácviku přihrávek v pohybu je nutno dbát na správné a rytmické kladení nohou ve směru pohybu při běhu, neustále upozorňovat na nezbytnost zrakové kontroly potencionálního obránce před přihrávkou, kontrolovat porušování pravidel o krocích. Hráč, který přijímá míč by měl vždy vytvořit terč pro přijetí přihrávky ukázáním buď obou paží nebo jedné paže do místa, kde chce míč obdržet. Nedostatky se projevují i u relativně pokročilých hráčů. Dle různých kritérií známe velké množství různých druhů přihrávek.

Některé druhy přihrávek

- ❑ **Přihrávka trčením obouruč od prsou**
- ❑ Tuto přihrávku považujeme za základní druh. Přestože ve vrcholovém basketbalu již ztrácí svoje postavení pro nás 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 stejných základních technických pravidlech 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.**
- ❑ **Přihrávka jednoruč za tělem.**
- ❑ **Všechny uvedené přihrávky pomocí odrazu od země.**

Střelba

- patří v pohybových strukturách herních činností jednotlivce k nejobtížnějším. Z hlediska koordinace poměrně obtížný pohyb vyžaduje velmi přesné provedení. Jakýkoli nedostatek v technice se okamžitě projeví v úspěšnosti. Bezpodmínečnou povinností každého trenéra je dbát do důsledků na precizní dodržování všech zásad. Pokud se při základním nácviku střelby přejde jakýkoliv nedostatek, je velmi obtížné jej v budoucnosti odstraňovat.
- V popisu techniky se zaměříme na vrchní střelbu jednoruč z místa, která je bezpochyby základem pro střelbu z výskoku odrazem obou nohou i po odrazu z jedné nohy – dvojtaktu. Stabilní postoj, těžiště mírně vpředu, chodidla na šířku ramen, noha střílející paže mírně vpředu, míč je držen nad hlavou tak, aby dlaň střílející ruky byla pod míčem, loket je přirozeně vpřed a nevybočuje z osy, míč spočívá na „mozolech“ a prstech, druhá ruka přidržuje míč pouze ze strany, prsty na míči směřují vzhůru. Obě chodidla směřují kolmo ke koši a jsou na úrovni šířky ramen, přičemž chodidlo střílející paže je předsunuto mírně v předu. Kolena jsou mírně pokrčena, hlava vzhůru, míč je umístěn vedle hlavy tak aby obě oči viděli na koš. Pohyb před střelbou je plynulý, vychází z pokrčených dolních končetin, směřuje vzhůru a propnutí kolen neznatelně předchází propnutí paže v lokti a následující sklopení zápěstí. Poslední jsou s míčem v doteku prsty (prostředníček), které udělí míči mírnou zpětnou rotaci. Po střelbě zůstává paže krátkou chvíli propnuta v lokti a taktéž zápěstí střílející paže je sklopené. Oporná paže se před opuštěním míče střílející paže odpojí od míče a volně zůstává v prostoru. Doporučujeme, že by se mělo „dívat do dlaně“.

Nácvik vrchní střelby jednoruč z místa

- Pokud chceme docílit správného provádění všech druhů střelby v basketbale, musíme začít právě u nácviku *vrchní střelby jednoruč z místa*. Při nácviku postupujeme krok po kroku a v žádném případě nesmíme přecházet ani tu nejmenší technickou nepřesnost v provedení. To docílíme pouze neustálým opravováním a poukazováním na nedostatky. Důležitým kritériem je skutečnost, že musíme svěřence přesvědčit, že v této fázi nácviku není vůbec podstatná a důležitá úspěšnost střelby, ale správné provedení. Dbáme na silové předpoklady hráčů v souvislosti se vzdáleností od koše. Nácvik začínáme nejprve bez využití košů a to v leže na zádech a ve stoje. Hráči vyhazují míč zespoda nahoru, snaží se o docílení oblouku a zpětné rotace míče tak, aby po dopadu na zem se vracel k nim. Využíváme volejbalových míčů, poté basketbalových míčů velikosti 3 a dle možnosti i výšky minižákovských košů (260cm). Při střelbě na koš začínáme ze strany silnější paže, v úhlu 45° a ve vzdálenosti jednoho a půl metru, kdy hráči zakončují střelbu pomocí odrazu o desku.
- Jakmile svěřenci zvládnou přiměřeně technicky nácvik, můžeme pokračovat dále, vždy však se v průběhu tréninkového cyklu vracíme zpět k opakování.

Nácvik střelby z výskoku

- nejprve z místa, později po driblinku a zastavení skokem, po driblinku a zastavení krokem a totéž po příjmu přihrávky.
- Podle moderního pojetí střelby v basketbale preferujeme zejména nácvik *střelby po zastavení krokem*. Práce nohou u střelby velmi významně ovlivňuje úspěšnost střelby. Podle řady basketbalových expertů je právě tato činnost limitující. Zastavení krokem před střelbou musí splňovat všechny zásady uvedené výše a musí být rytmicky sladěno s předcházející a zejména s následující činností. Po driblinku a následném zastavení krokem nejprve před střelbou srovnat obě chodidla do správného postavení vzhledem ke koši a z nízkého postavení plynule navázat po chycení míče pohybem paží s míčem směrem nahoru a časově souhlasného pohybu nohou kolmo nahoru do následného výskoku. Oproti dřívějším teoriím se nedoporučuje zakončovat střelbu v nejvyšším bodě výskoku, ale v průběhu stoupající fáze a to z důvodů snadnějšího překonání obrany.
- Obdobná pravidla platí i o střelbě z *výskoku po příjmu přihrávky*. Pro pravorukého střelce při naběhnutí z pod koše soupeře doprava platí rytmus zastavení levá - pravá noha, při naběhnutí doleva pravá – levá noha přičemž chodidla obou nohou směřují ihned kolmo ke koši a chodidlo pravé nohy je mírně vpředu. Pro levoruké střelce platí vše zrcadlově. Souvisle je pak nutno dbát na práci paží před příjmem přihrávky, kdy by paže měly směřovat do budoucího směru pohybu střelby, tedy mírně nahoru k obličeji a po příjmu už by neměly klesnout níže, ale pokračovat v pohybu nahoru. Povinností hráče před příjmem přihrávky je vytvoření terče příjmu přihrávky formou postavení obou paží v mírně pokrčené poloze v loktech před obličejem.

Střelba v pohybu z krátké vzdálenosti od koše - dvojtakt

- Podobně jako u základní střelby i u nácviu dvojtaktů se snažíme dbát na technickou správnost provedení a postupnost při nácviu. Začínáme střelbou z jedné nohy ze strany jednoruč nad hlavou při zakončení odrazem míče o desku pod 45 úhlem. Kladem důraz na švih kolenem nahoru. Jako pomůcka pro správné kladení nohou při následném nácviu dvojtaktu mohou sloužit nalepené stopy na podlaze v přiměřené vzdálenosti od koše. Dbáme na správné skloubení práce hlavy, ramen, kolen a paží. Hlava musí být vzpřímená, pohled směřuje ke koši, bližší rameno je vpředu ve směru pohybu, koleno souběžně se střeleckou paží směřuje kolmo nahoru, paže je po střelbě propnutá v lokti a zápěstí sklopené míč spočívá na prstech a mozolech otevřené dlaně. Postupně, po relativním zvládnutí základního způsobu zakončení, zařazujeme do nácviu co nejvíce dalších možností zakončení. Velmi důležité je od začátku nácviu se při každém druhu zakončování vždy věnovat oběma pažím s relativně větším zaměřením na nácvik zakončování slabší paží. Při nácviu dvojtaktů je kromě jiného třeba věnovat velkou pozornost správnému držení míče před střelbou. Zakončující hráč si vždy musí výrazně krýt míč před obráncem a to v průběhu celého dvojtaktu až do konečné fáze.
- Při zvládnutí techniky zakončení zařazujeme do nácviu činnosti předcházející dvojtaktu. Nacvičujeme dvojtakty po driblinku, po změnách směru při driblinku, po přihrávce, kdy zdůrazňujeme správnost chytání míče dle výše uvedených pokynů. Postupně zařazujeme obránce.

Druhy zakončení z pod koše

- Střelba po klasickém dvojtaktu přes hlavu.
- Střelba po zakončení dokrokem na dvě nohy, kdy při střelbě zprava dokračuje velmi těsně pravá noha před levou ve směru pohybu ke koši a zakončujeme pravou nataženou paží, levá paže zároveň kryje míč a levé rameno je ve směru pohybu vpředu. Z levé strany je opačná struktura pohybu.
- Střelba po podběhu pod košem. Při zakončení zprava se zachová rytmus nohou pravá – levá – pravá, zakončení pravou paží co nejbližší nahoru směrem ke koši, tělo se natáčí částečně směrem do hřiště. Opačná struktura pohybu je při zakončení z levé strany.
- Zakončení z prvního kroku dvojtaktu vnitřní paží donáškou.
- Zakončení po dvojtaktu na ose hřiště – velmi obtížné!
- Zakončení po různých obrátkách při dvojtaktu.
- **Velmi důležité – využívání obou paží!!!**

Útočné doskakování

- je činnost při které se hráč snaží dopíchnout míč do koše, uchopit jej do obou rukou nebo odpinknutím přihrát spoluhráči (doporučuje se méně používat). Úspěšným útočným doskokem získává družstvo novou možnost střeleckého pokusu. Dobrým doskokem se zvyšuje sebevědomí družstva a má i pozitivní vliv na střelbu družstva. Mohli bychom určit následující předpoklady úspěšného útočného doskoku:
 - 1. Schopnost vybojovat si pozici pro doskok.
 - 2. Načasování výskoku.
 - 3. Dobrý výskok.
- Z uvedeného vyplývá, že se v podstatě jedná o takticko fyzické předpoklady jednotlivce. Zejména pak předvídavost – anticipace hráče, pocit „chtění doskakovat“ a s tím související charakterové vlastnosti. Z praxe je známo, že je nezbytně nutné nacvičovat tuto činnost velmi precizně! Nestačí pouze říci například ve hře „běž doskakovat“. Hráči se musí této činnosti cíleně učit. První kroky nácviku útočného doskakování zařadíme při nácviku střelby bez obrany, kdy dáme hráčům za úkol hrát „dokonce“, čili chodí doskakovat po střeleckých pokusech a to i úspěšných. Později je nejvhodnější skloubit nácvik útočných doskoků s krytím hráče po střelbě, neboli obranným doskokem.

Clonění

- Činnost, kterou zařazujeme až v souvislosti s útočnými kombinacemi. Přesto však je třeba o ní hovořit i z pohledu ÚHČJ. Cílem clonění je zaujmout vhodné postavení a zadržet v souvislosti s pravidly dovoleně soupeře v obranné činnosti a narušit popřípadě znemožnit splnění jeho obranného úkolu.
- Nepovažuji za vhodné tuto činnost učit začátečníky. Prioritní jsou ostatní výše uvedené ÚČJ a s nácvikem clon je čas začít až při jejich zvládnutí.

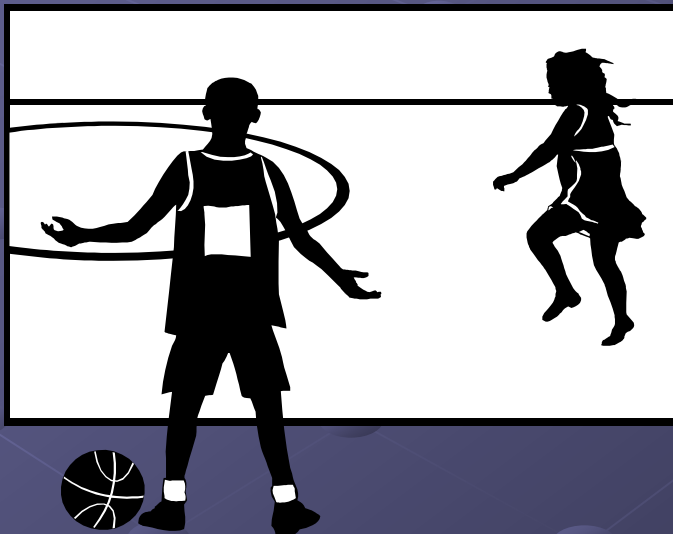
OČJ

- Obranné činnosti jednotlivce jsou základem herních obranných kombinací, které napomáhají k vytvoření co nejvhodnějšího obranného systému družstva. Z pohledu nácviku lze říci, že jsou daleko obtížnější než ÚČJ. Vzhledem k tomu, že nejsou přirozeně vyvinuty, je velmi důležitá volní stránka a motivační podněty. Správná trenérská filozofie by měla být založena zejména na výborné obranné činnosti. Ve vrcholovém basketbalu dneška většinou vítězí družstva, která nedovolí soupeři dát koš a získají co nejvíce míčů, aby mohli sami ohrozit koš soupeře. Velmi často se stává, že relativní nedostatky v útočných činnostech družstva nemusí vést k porážce, pokud jsou kompenzovány dobrou obranou. Ze zkušeností víme, že obranná činnost u dětí není v porovnání s chutí po útočné činnosti srovnatelná. Z praxe lze dokonce tvrdit, že tomu tak není ani u některých hráčů na té nejvyšší úrovni. Trenéři musí mladé hráče učit důraznému a agresivnímu pojetí individuální hry v obraně, protože jedině takový přístup bude po hráčích vyžadován, až se dostanou do vyspělejších týmů. Avšak pozor. Smyslem agresivního pojetí není přímý zisk míče (vzniká přemíra osobních chyb), ale donucení soupeře udělat chybu. Paží a rukou by se mělo využívat pouze stínově. U dětí by se mělo využívat jejich přirozené snahy získat míč a již od toho ranného začátku je v této činnosti podporovat a využít toho k nácviku základních obranných činností jednotlivce. Nesmíme však zapomenout na velmi důležitou věc – vždy dodržovat zásady správného a přiměřeného učení.

Dělení obranných činností

🏀 Základní prvky

- postoj
- pohyb
- práce paží



🏀 Samotné činnosti

- krytí hráče bez míče
- krytí hráče s míčem na místě
- krytí hráče s míčem v pohybu
- krytí hráče po střelbě a stahování míčů v obraně
- obranná činnost jednotlivce proti dvěma útočníkům

PPP

- *Postoj* – vždy zachovávat nízké těžiště s pokrčenýma nohama široko vedle sebe, při neustálé kontrole předozadní rovnováhy s těžištěm v předních částech chodidel. Důležitý je také správný odstup od útočníka, který vyplývá z fyzických a technických předpokladů obou aktérů.
- *Pohyb* – neustále je třeba zachovávat správný postoj, uvedený výše. Pohyb vychází z klouzání do stran, dopředu, dozadu formou krátkých kroků. Nesmí se poskakovat, těžiště je na přední straně chodidel. Při pohybu vzad a šikmo vzad je vedoucí noha otočena špičkou do směru pohybu a odstrkující se noha napříč. pohyb těžiště nahoru a dolů, využívání pivotové obrátky, Při změnách směru útočícího hráče se obránce nesmí otáčet zády, při prudké změně směru hráče s míčem a následném pokusu o únik, obránce reaguje změnou pohybu na běh a snaží se hráče s míčem předběhnout a zastavit.
- *Práce paží* – snaha o neustálé kopírování pohybu míče při všech činnostech hráče s míčem. Pozor!
Neučíme hráče vypichovat míč.

Samotné obranné činnosti

❑ Krytí hráče bez míče

- ❑ je velmi složitá činnost. Základní postavení obránce je mezi hráčem a košem, kdy vzdálenost mezi nimi se odvíjí od postavení obou na hřišti, od postavení míče a od obranného systému týmu. Obránce však by měl vždy vidět jak svého hráče tak i míč.
- ❑ **před příjmem míče** – při agresivním způsobu u odstupované obrany je postavení obránce závislé na postavení míče. Ve vzdálenosti jedné přihrávky stojí bránící hráč čelem ke svému hráči v jedné třetině vzdálenosti od míče a svého hráče s nataženou paží dlaní otočenou do předpokládané dráhy přihrávky. Postavení obránce je tzv. „overplay“.
- ❑ Pokud je míč na dvě nebo více přihrávek, vytváří se „slabá strana“. V takové situaci obránce stále zachovává postavení ve vrcholu pomyslného trojúhelníku mezi svým hráčem a míčem s tím, že dle vzdálenosti míče odstupuje směrem k ose hřiště za účelem budoucí výpomoci. Chyby – hráč nesmí nechat naběhnou svého útočníka proti míči a musí být pozorný pro možnost úniku svého hráče ke koši zadem.
- ❑ Pozor! Tento způsob obrany není vůbec vhodný pro minižákovské kategorie a v žákovských kategoriích doporučujeme pouze zběžné seznámení.
- ❑ **po přihrávce** – vždy ihned reagovat odstoupením směrem k vlastnímu koši a míči při neustálém zrakovém kontaktu a hráčem i s míčem v souladu s další činností útočícího hráče.
- ❑ Chyby - neodstoupení
- ❑ **po střelbě** – nejprve je nutný zrakový kontakt, následuje dotykový kontakt a zabránění zisku míče. Tato činnost je shodná s obranným doskokem.

Pokračování

- ❑ Krytí hráče s míčem na místě
- ❑ *před driblinkem* – trojitě nebezpečí útočníka, důležitá práce nohou i paží,
- ❑ *po ukončení driblinku* – agresivita, práce paží.
- ❑ Chyby – před driblinkem – obránce je příliš blízko, příliš rychlé přistoupení – nebezpečí vniku, pomalé přistoupení – nebezpečí střelby, špatná práce paží, špatný postoj (zejména napnuté dolní končetiny)
- ❑ - po ukončení driblinku – pomalý neagresivní přístup k protihráči

- ❑ Krytí hráče s míčem v pohybu -
- ❑ vyvíjení tlaku,
- ❑ navádění hráče s míčem
- ❑ vytvoření slabé strany,
- ❑ zastavení hráče ve směru pohybu (ne mezi košem a hráčem),
- ❑ práce paží,
- ❑ nevypichovat míč,
- ❑ správný postoj a pohyb.
- ❑ Chyby – moc rychlé přistoupení, pomalé přistoupení, vysoké těžiště, křížení nohou, špatná reakce na změnu pohybu, vypichování míče.

Pokračování

- ☐ *Krytí hráče po střelbě a stahování míčů v obraně*
- ☐ - *po střelbě mého hráče*
- ☐ - *po střelbě jiného hráče*
- ☐ obránce stílejícího hráče má povinnost oznámit „STŘELA!“ a zablokovat hráče tak aby se nedostal k míči. Je nutno dát pozor na porušení pravidel z pohledu osobních chyb. V případě odstupované obrany obránci na slabé straně po zrakovém kontaktu (nejprve vidím hráče, potom míč) reagují podle činnosti hráče. V případě pohybu útočícího hráče k míči jej odblokují. Poté dojde ke stahování míče. Při nácvičku se zaměříme kromě jiného na správnou práci nohou při blokování protihráče. V ideálním případě by míč měl spadnout na zem.
- ☐ Chyby – nesledování hráče, sledování letu míče, nechat se zatlačit pod koš, pustit vedle sebe, špatné otočení vzhledem k útočníkovi, vybíhání do RP aniž by družstvo mělo míč pod kontrolou, nedostatečná kontrola soupeře ze slabé strany, paže dole, kontrola míče po zisku.
- ☐ Se základním nácvičkem této činnosti začínáme již u začátečníků.
- ☐ Specifikum – *krytí podkošového hráče bez míče, s míčem* v prvním případě je to vlastně boj o pozici, brání se zepředu, ze strany, vytlačuje se co nejdál od koše, snažíme se zabránit aby hráč dostal míč. Pokud podkošový hráč dostane míč zády ke koši a obránce stojí za ním (neměl by), obránce odstoupí na kontakt o pokrčený loket a brání v pozici jedna na jedna podle obecných norem.

Pokračování

- *Obranná činnost jednotlivce proti dvěma útočníkům*
- -zadržet útočníky, eliminace střelby z blízka, využití slabin útočníků, čtení situace.
- Chyby – pomalý návrat, necouvat, nečekat pasivně, nedostatek vůle řešit situaci.

- *Blokování* – nutnost správného provedení, eliminovat možnosti osobních chyb
- Shodná paže při blokování v pohybu
- Zabránění pohybu celé paže při blokování na místě