

MASARYKOVA UNIVERZITA  
Fakulta sportovních studií

**Herní činnosti jednotlivce: uvolnění hráče s míčem  
v pohybu, technika výměn**

**Seminární práce**

Vedoucí seminární práce:  
Mgr. Tomáš Vencúrik

Vypracoval:

~~Tomáš Vencúrik~~

Brno, 2014

# 1 TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

## 1.1 Základní charakteristika basketbalu

Janík a Pětivlas (2014) uvádějí, že basketbal je sportovní hra brankového typu. Základním úkolem obou družstev je dopravit míč do koše soupeře a tím získat body. Druhé družstvo pak musí soupeři v tomto postupu zabránit.

Cílem družstva je tak v daném zápase, který je limitován časem – čtyři čtvrtiny po deseti minutách, zvítězit nad soupeřem. V rámci pravidel tak musí mít v závěru utkání družstvo více bodů než druhý tým. Celý proces se děje za neustále se měnících podmínek herní situace

## 1.2 Systematika basketbalu

Uvádíme systematiku dle Velenského (2008).

### Herní činnosti jednotlivce

- Útočné činnosti jedlovce
  - Uvolňování s míčem na místě
  - Uvolňování s míčem v pohybu
  - Střelba z místa a v pohybu
  - Dostřelování po vlastní a spoluhráčově neúspěšné střelbě
  - Uvolňování bez míče
  - Clonění
- Obranné činnosti jednotlivce
  - Krytí útočníka s míčem na místě
  - Krytí útočníka s míčem v pohybu
  - Krytí útočníka bez míče
  - Krytí útočníka při clonění
  - Krytí útočníka při střelbě a dostřelování

### Herní kombinace

- Útočné kerní kombinace založené na:
  - akci „hod’ a běž“
  - početní převaze útočníků
  - clonění

- využití útočných činností jednotlivce
- Obranné herní kombinace založené na:
  - Clonění proti soupeři
  - Zesilování krytí
  - Početní převaze útočníků

## Herní systémy

- Útočné
  - Dle stupně organizovanosti obranného systému
    - S. rychlého protiútoků
    - S. postupného útoku
  - Dle stupně organizovanosti vztahů mezi hráči a jejich činností v útoku
    - Volné útočné systémy
    - Kontrolované volné systémy
    - Pohyblivé útočné systémy
- Obranné
  - Osobní
    - Normální osobní systém
    - Osobní systém s přebíráním
    - Osobní systém s prokluzáváním
    - Osobní systém se stálým zesilováním obrany
    - Systém osobního presinku
  - Zónové
    - Klasické zónové obranné systémy
    - Systémy presinkových zónových obran
    - systémy zónových presinků
  - Kombinované
    - Kombinované obranné systémy, v nichž část družstva brání osobně a část zónově
    - Proměnlivé kombinované obranné systémy

### 1.3 Úvod k tématu uvolnění hráče s míčem a technika výměn

Dle Janíka a Pětivlase (2014) se jedná o činnost, kdy se hráč uvolňuje pomocí vedení míče driblinkem. V počátcích nácviku bychom měli zvládnout vedení míče pomocí driblinku na místě. Dále pak uvolnění s míčem z místa.

Následuje nácvik správného driblinku, a to silnou i slabší paží.

*„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.“*

(Janík a Pětivlas, 2014)

Techniku výměn v pohybu zařazujeme po zvládnutí uvolnění hráče bez míče a uvolnění hráče s míčem z místa. Dobrý (1986) uvádí, že při těchto činnostech musí hráč zvládnout sledovat spoluhráče a odhadovat jejich možnosti. Rovněž vnímat soupeře, pozorovat jejich nedostatky, tyto informace zpracovat a zvolit vhodné řešení. Z pohybových dovedností pak dovede využít akceleraci či zbrzdění pohybu a různé klamavé pohyby pro snazší uvolnění.

Janík a Pětivlas (2014) dále uvádějí, že výměnu volíme dle útočného nebo obranného charakteru. Buď se chceme od obránce co nejlépe uvolnit nebo jen krýt míč a získat lepší postavení pro přihrávku či střelbu. Při úkonu dbáme na snížení těžiště, správnou změnu pohybu, před samotným úkonem snížíme rychlost, abychom mohli vzápětí prudce zrychlit. Driblink je nízký, míč důsledně kryjeme a při změně driblující ruky její druhá ruka musí očekávat. Výměna by tak měla proběhnout co nejrychleji a při nízkém postavení.

Dále uvádíme jednotlivé typy uvolnění dle Velenského (2008)

### 1.4 Únik v pohybu s míčem beze změny směru a ruky

Tento typ útočníka je nejčastěji využit při driblingu na delší vzdálenost – přechod ze zadní poloviny do přední. Dále v případě agresivního krytí obránce, který donutí útočníka provést driblink určitým směrem, nebo naopak v pozici, kdy útočník není zcela pokryt. Útočník pak únik využívá k momentu překvapení.

Při takto zahájeném úniku útočník snižuje těžiště i výšku driblinku. Náklonem trupu ramen i hlavy do směru pohybu pak docílí agresivního zrychlení. Na tento pohyb musí

obránce reagovat, často již z nevýhodné pozice za útočníkem, a musí tak provádět kroky vzad nebo se otáčet. V samotném pohybu pak útočník může využít klamavých pohybů do stran nebo naznačení zpomalení vzpřímením trupu. Výhodou může být i prudké zpomalení až zastavení pohybu a opětovné zrychlení.

Zvláštním případem úniku beze změnu směru a ruky je únik s obrátkou. Útočící hráč jej používá, nechce-li ztratit rychlost ani směr úniku, když obránce prudce vyráží proti ruce vedoucí driblink. V takovém případě útočící hráč nakročí opačnou nohou směrem k soupeři, vytočí chodidlo směrem dovnitř a rychlým obratem vzad směrem do soupeře se otočí a dokročením opačné nohy se vrací do původního směru a pokračuje v pohybu. V celém pohybu je důležitý pohyb hlavou, který udává směr i rychlost obrátky.

## **1.5 Úniky v pohybu s míčem se změnou směru i ruky provádějící driblink**

Tuto skupinu můžeme rozdělit ještě na Úniky s otevřenou změnou směru a Úniky se zvýrazněnou změnou směru.

### **1.5.1 Úniky s otevřenou změnou směru**

Využívají se především v situacích, kdy míč útočníka není v ohrožení protihráčem. Vyskytují se tak například v driblinku na delší vzdálenost. Útočník potřebuje kontrolovat a usměrňovat svůj pohyb v závislosti na postavení soupeřů ale i spoluhráčů. V tomto kontextu se tak nejčastěji využívají dva následující úniky.

Změna směru a ruky prohozením míče úderem před tělem. Útočník sníží těžiště, přenesse jej vpřed mírným náklonem trupu, ramen a hlavy vpřed, dokročí stejnostrannou nohou se současným úderem míče z polohy ruky před chodidlem této nohy a šikmo stranou o něho, tímto úderem ve směru druhé ruky, vykročí druhou nohou a pokračuje driblinkem druhou nohou.

Při provedení změny směru a ruky úderem míče za tělem, útočník energicky vykročí stejnostrannou dolní končetinou šikmo před opačnou nohu. Poté snižuje těžiště a výrazněji přenesse hmotnost na nohu po dokončení výkroku. Pozici paže nemusí útočník nijak měnit, ta se dostává za trup výkrokem. Úder míče je tak uskutečněn vnější rotací předloktí a zápěstí a pohybem paže i ruky za hýždě a vpřed. Současně s tímto úderem míče vykročí druhá noha a hráč tak pokračuje driblinkem v opačném směru.

### 1.5.2 Úniky v pohybu s míčem se zvýrazněnou změnou směru

Jejich využití je v případech, kdy může hráč ztratit míč v důsledku soupeřova agresivního krytí. Nebo naopak, kdy se hráč uvolnění může dostat do přečíslení nebo výhodnější situace. Nejúčinnější je provádět změnu směru do protipohybu obránce.

Charakteristické vlastnosti pro tyto úniky je, že zde dochází ke krátkému zastavení pohybu. Nejedná se však o přerušování činnosti. Hráč v tomto momentě dokončuje pohyb v původním směru a navazuje na směr nový. Klade se tak důraz na plynulost realizace, kdy dochází k přenesení hmotnosti těla z jedné nohy na druhou v koordinaci se změnou ruky, která provádí driblink.

**Změna směru a ruky před tělem v pohybu s míčem.** Zaměříme se na popis změny směru zprava doleva. Hráč provádí úder míče pravou rukou šikmo vzad po dokročení stejnostranné nohy. Dále prudce sníží těžiště a impulsivním náklonem trupu, ramen a hlavy vpřed přenesou hmotnost na tuto nohu. Úder provádějící ruka musí být ve velmi nízké poloze a šikmo před špičkou této nohy. Opačná ruka s natočenou dlaní očekává příjem míče vedle kolena souhlasné nohy. Současně s úderem pak dochází k přenosu hmotnosti na tuto nohu, těžiště se ale nezvedá a hráč naváže výkrokem pravé nohy šikmo vpřed do nového směru.

**Změna směru a ruky obrátkou při úniku s míčem.** Hráč tuto možnost volí v bezprostředním ohrožení od soupeře, který se agresivně pohybuje proti míči. Opět se zaměříme na popis úniku zprava doleva. Útočník dokračuje levou nohou proti opačné noze soupeře, natáčí levé chodidlo dovnitř a se snížením těžiště přenáší hmotnost na druhou nohu se současným úderem míče pravou rukou před tělem. Dle situace může míč ihned převzít druhá ruka. V druhém případě a dokročením levé nohy pak útočník ihned zahajuje obrátku směrem vzad od soupeře tak, aby pravou nohou vykročil šikmo vpřed. Rychlost obrátky je určována pohybem hlavy. Během úniku se nezvedá těžiště.

**Změna směru a ruky prohozením míče úderem pod nohou.** Při popisu pohybu zprava doleva, začíná útočník dokročením levé nohy před a mezi chodidla obránce, snižuje těžiště, prohazuje míč úderem pod pokrčenou levou nohou do druhé ruky (levé). Následuje vykročením pravé nohy šikmo vpřed kolem obránce do nového směru.

**Únik v pohybu s míčem vpřed se změnou směrem vzad.** U tohoto úniku nedochází k výměně driblující ruky. Také se v pohybu nepokračuje čelem, ale zády vpřed. Útočník takovou možnost volí v případě, kdy směr driblinku je pro něj nepřijatelný, potřebuje se odpoutat od více obránců nebo nevidí možnost zakončení jeho akce. Příkladem může být, kdy se obránci svírají k útočníkovi u postranní čáry. Samotný pohyb se vyznačuje prudkým

zastavením pohybu vpřed přenesením hmotnosti na opačnou nohu a snížením těžiště. Následují přísunné kroky vzad a do nového pohybu by pak měl útočník vykročit zadní nohou. Dolní končetiny se při pohybu nekříží a hlavy zůstává vzhůru.

## 1.6 Hlavní chyby

Z popisu jednotlivých variant je jasné, že se jedná o koordinačně náročné pohyby. Jelikož se z velké části jedná o reakci na chování ostatních hráčů v poli, mohou se chyby projevovat jak po taktické, tak po technické stránce.

Jestliže hráč nechce hrát s míčem, nevěří si, zbytečně ihned ztrácí míč, snaží se za každou cenu vyhnout soupeři a provádí úniky i tam, kde to není nezbytně nutné. Další chybou může být špatné nebo úplné vynechání posouzení situace. Poté hrozí špatné, bezúčelné řešení problému, ztráta míče nebo překvapení soupeře apod.

Hráči také často v únicích nesníží těžiště, nepřenáší váhu nebo provádí příliš dlouhý výkrok. Takové provedení je pak pomalé a obránce je na něj schopen reagovat. S tím může zároveň souviset i další nedostatek a to vysoký driblink, případně vysoký odskok míče při výměně. Útočník pak ztrácí nad míčem kontrolu, případně je lehce dosažitelný pro protivníka.

Mezi další chyby můžeme zařadit provádění rychlých změn ve větší vzdálenosti od soupeře – čitelné nebo naopak příliš blízko – málo místa na provedení.

Vždy je potřeba celou akci vykonat pečlivě a dotáhnout ji do konce. Nesmí se stát, aby hráč dobře provedl únik, ale podceněním dalších aspektů zbytečně přišel o míč.

## 2 ZDROJE

Pětivlas T., Janík Z., (2012-2014). *Specializace I basketbal* [Online] Dostupné z <http://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-basketbal-1/uvolneni-hrace-s-micem-v-pohybu/> (24. 9. 2014)

Velenský M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha: Karolinum.

Dobrá I. (1986). *Malá škola basketbalu*. Praha: Olympia.

### 3 PRAKTICKÁ ČÁST

Student: ~~T. ...~~

UČO: ~~...~~

Studijní obor: TV45

Prostředí pro pohybovou jednotku: tělocvična

Pomůcky: kužele, píšťalka, basketbalové míče

Počet cvičenců: 14

Cíl/zaměření výstupu: herní činnosti jednotlivce: uvolnění hráče s míčem v pohybu, technika výměn

Rozvržení času	OBSAH	ORGANIZACE BEZPEČNOST
<b>2 min</b> (úvodní část)	Nástup, docházka, vysvětlení cíle hodiny	Nástup v jednořadu od největšího k nejmenšímu
<b>5 min</b> (rušná část)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. V určené ploše leží 2 míče, jeden honí, kdo drží míč, nemůže být chycen. Chycený se stává lovcem.</li> <li>2. Každý hráč dostane míč, na určené ploše hřiště všichni driblují a snaží se vypíchnout míč druhému. Komu, míč spadne, udělá stranou tři dřepy a poté se vrací do hry.</li> </ol>	Upozorňujeme na správnost přihrávek. U druhého cvičení na krytí míče.
<b>7 min</b> (průpravná část)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chůze, půlkruhy hlavou dole</li> <li>2. Chůze, kruhy rameny vpřed, od půlky vzad</li> <li>3. Klus, kruhy paží vpřed, od půlky druhá</li> <li>4. Klus, kruhy oběma pažemi vpřed, od půlky vzad</li> <li>5. Tři kroky, kruh trupem,...</li> <li>6. Tři kroky, výpon P, L skrčmo – pažemi přitáhnout k hýždím</li> <li>7. Tři kroky, stoj na P/L, L/P přednožit oporou o patu, rukou přitáhnout špičku k tělu</li> <li>8. Tři kroky, výpad, tlačíme patu zadní nohy k podložce</li> <li>9. Dřep únožný, přenášením váhy protahujeme oblast třísel</li> </ol>	Žáci rozmístění na autové lajně na délku tělocvičny, na šířku tělocvičny protažení, zpět klus; vyrazí na písknutí



<p><b>25 min (hlavní část)</b></p>	<p>V obranném postavení, zkusíme změnu směru před tělem, pod nohou, za zády a pomocí obrátky. /5 minut</p> <p>Stejné cvičení, na délku hřiště 4 kužely, u prvního kužele změna směru před tělem, u druhého pod nohou,.... (2-3x) /6 minut</p> <p>Stejné cvičení, místo kužele hráči (klamavý pasivní pohyb) (2-3x, aby se vystřídali bránící hráči) /7minut</p> <p>Hráč vyráží ke koši, aktivní obránce... útočící hráč se snaží změnou směru uvolnit (ve dvojici 2x vystřídat) /7minut</p>	<p>Dbáme na správné obranné postavení, nízkou výměnu a co nejrychlejší opětovné obranné postavení. Při chybném provedení více žáků, zastavujeme činnost a opravujeme hromadně (jinak individuálně).</p> <p>Snažíme se, aby byla činnost spíše pomalejší a technicky správná. Žáky usměřujeme.</p> <p>Při započetí pohybu hlídáme, aby hráč ke kuželi vyrážel driblinkem správnou rukou, tak aby byl donucen udělat únik k dalšímu kuželi a neobcházel jej.</p>
--	---	--

<p><b>5 min</b> <b>(závěrečná část)</b></p>	<p>Odložení míčů do košů, 2 kolečka kolem tělocvičny vyklusat, závěrečné protažení</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mírný stoj rozkročný, vzpažit, s výdechem hluboký ohnutý předklon</li> <li>2. Stoj na P/L noze, skrčit L/P nohu – rukou přitáhnout nárt k hýždi, podsadit pánev, kolena u sebe</li> <li>3. Stoj u stěny, upažit pokrčmo P/L, oporou a tlakem o stěnu protažení prsních svalů</li> </ol> <p>Zhodnocení a ukončení hodiny</p>	
---	--	--