

MASARYKOVA UNIVERZITA

FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

FSpS:np2340 Didaktika basketbalu

cvičící: Mgr. Tomáš Vencúrik

~~Mgr. Tomáš Vencúrik~~

Učo: ~~3221~~

Úvod

V seminární práci se zabývám útočnou činností jednotlivce a to základy vedení míče a driblinkem na místě. V první části se zabývám teoretickým popisem dané činnosti a v druhé části se zabývám popisem vyučovací hodiny na zadané téma včetně grafického znázornění a kritických míst.

1. Charakteristika basketbalu

Basketbal neboli košíková, patří mezi kolektivní míčové sporty. Dva pěti členné týmy se snaží získat co nejvíce bodů vhozením míče do obroučky basketbalového koše a zároveň zabránit tomu, aby hráči nezískali body. Míč se smí přihrávat, házet, odrážet, kutálet nebo se s ním může driblovat v libovolném směru. Vítězem hry je to družstvo, které dosáhlo většího počtu bodů na konci hracího času po čtvrté čtvrtině nebo jestliže to je nutné po jakémkoliv prodloužení. Hru rozhodují dva rozhodčí. První rozhodčí schvaluje a kontroluje všechny zařízení, které se mají v utkání použít, - oba rozhodují v souladu s pravidly a jejich rozhodnutí jsou rovnocenné. Dále jsou zde asistenti rozhodčích, mezi které patří časoměřič, zapisovatel, pomocník zapisovatele a měřič 24 sekund. **Družstva** skládají se z 10-12 hráčů (u nás na soupisce max. 12). V průběhu hracího času (2 poločasy 4x10 min.) je na hřišti 5 hráčů z každého družstva.

1.1. Historie basketbalu

Hru vytvořil Dr. James Naismith v roce 1891, aby oživil zimní sportovní hru svých studentů. Hra se brzy těšila oblibě a rozšířila se až za hranice Států. V roce 1900 se tento sport objevil i v Čechách. V roce 1932 byla založena Mezinárodní basketbalová federace (*International Basketball Federation*). V roce 1936 se basketbal zařadil mezi olympijské hry a v roce 1976 se konal první ženský turnaj. V USA mezi nejznámější a neprestížnější ligy patří NBA. Univerzitní organizací, která má na starost basketbal nese zkratku NCAA. Spolu s organizací Fiba združují celkem 172 zemí, mezi které patří i Česká republika. V ČR má na starost organizaci basketbalu basketbalová federace.

V současné době patří basketbal mezi nepopulárnější a nejrozšířenější sporty ve světě. Je však velmi náročný po fyzické, psychické i mentální stránce. „Rozmanitost činností, kombinací a systémů klade vysoké nároky na teoretické znalosti hráčů s důrazem na rychlost reakce a volbu optimálního a co nejjednoduššího řešení situace (Janík, Pětivlas, Funková, 2005) (str. 7). Basketbal lze rozdělit na herní činnosti jednotlivce (HČJ – útočné, obranné), činnosti skupinové (herní kombinace) a činnosti herního typu (tzn. Herní systémy). V seminární práci se zabývám herní činností jednotlivce.

2. Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce se zaměřují na rozvíjení individuálního herního výkonu hráče v útoku i v obraně. HČJ představují základní prvky basketbalového herního výkonu. HČJ mají za úkol u hráče

rozvíjet nejen hráčské schopností (kondiční příprava) a dovedností (zvládnutí techniky hry), ale i jeho osobní teoretické a taktické vědomosti.

HČJ obsahují tři složky:

- Cíl
- Motivaci
- Vlastní realizaci

HČJ také řeší situaci 1 na jednoho. Návik HČJ můžeme provádět za pomoci metodicko – organizačních forem, která se dělá na průpravná a herní cvičení, průpravnou řízenou hru a soutěživou průpravnou hru. Herní cvičení jsou charakteristická přítomností soupeře. Dále je můžeme dělit na:

- Herní cvičení *se stálostí* herních situačních podmínek
- Herní cvičení *s proměnlivostí* herních situačních podmínek, které do určité míry napodobují utkání

2.1. Útočné herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce dělíme na obrané a útočné. „Je to souborem individuálních pohybových celků zaměřených k určitému hernímu cíli a jsou základem herních útočných kombinací a posléze systémů hry družstva v útočné fázi (Jeník, Pětivlas, 2012-2014).“

Dělení:

Dělení ÚČJ:

1. uvolnění hráče s míčem v pohybu – změny směru, změny rychlosti
2. uvolnění hráče bez míče – snaha získat postavení, postoj výhodný pro chycení míče
3. uvolnění hráče s míčem na místě – snaha získat s míčem výhodné postavení pro další činnost
 - a. po driblinku - obrátky
 - b. po přihrávce, chytání míče a zastavování s míčem
4. přihrávky – hráč hází, kutálí nebo odbíjí míč spoluhráči
 - a. z místa
 - b. v pohybu
5. střelba – hod nebo odbití míče na koš

- a. z místa – s oporou / z výskoku – bez opory
- b. po pohybu
 - dvojtakt
 - z výskoku
6. útočné doskakování – činnost vedoucí k získání zpětné kontroly nad držení míče po neúspěšné střelbě
7. clonění
8. základní dovednosti s míčem – ballhandling (Janík, Funková, Pětivlas, 2005).

3. obranné činnosti jednotlivce

Dělení OČJ:

základní prvky obranné činnosti jednotlivce:

- a) postoj
- b) pohyb
- c) práce paží

samotné obranné činnosti jednotlivce

1. krytí hráče bez míče – činnost zaměřená na bránění útočníkovi v uvolnění a chycení míče na místě nebezpečném pro obranu družstvy
2. krytí hráče s míčem na místě – činnost, při které obránce vyvíjí na soupeře s míčem neustálý tlak, který neumožňuje čas ke střelbě, přihrávce nebo driblíngu do nebezpečného místa
3. krytí hráče s míčem v pohybu
4. krytí hráče po střelbě a stahování míčů v obraně – činnost po neúspěšné střelbě soupeře se snahou získat odražený míč a dopravit jej do bezpečného prostoru pro založení útočné akce
5. obranná činnost jednotlivce proti dvěma útočníkům
6. blokování

4. Teoretická část - základy vedení míče Dribling na místě

Cílem uvolňování s míčem v pohybu je získání výhodného postavení a postoj pro další činnost jako je například střelba nebo přihrávka. Jednou s důležitých dovedností je proto správné osvojení si driblingu a vedení míče, abychom mohli rychle a bez potíží dosáhnout výhodného postavení. Dribling se stává u hráčů dobrým ukazatelem jejich dovedností. Lze z něj vyčíst úroveň zvládnutí přirozené lokomoce (běhu), úroveň osvojení si činnosti driblinku, schopnost tvořivosti hráče jak jeho vlastní, tak i pro družstvo nebo způsob herního myšlení aj.

4.1. Pravidla driblinku

Základní provedení jsou určena příslušným pravidlem FIBA. Hráč nesmí driblovat současně oběma rukama kromě jednoúderového driblinku. Pro driblink musí hráč používat pouze jednu ruku, ale má povoleno během činnosti driblinku ruce střídát a nesmí driblink přerušovat chycením míče do jedné nebo obou rukou. Za přestupek se nepočítá, když hráči před driblinkem nebo po něm náhodně vypadne míč z rukou. Během výkonu činnosti driblinku může hráč udělat libovolný počet kroků. Není však možno přenášení či nesení míče v dlani mezi jednotlivými údery.

4.2. Technické provedení

Při nácviu driblinku je nutné myslet na to, že útočník bude neustále atakován obráncem. Podle Velenského (2008) „lze v dokonalém provedení pozorovat nízký postoj, údery míčem co nejdál od soupeře a od vlastního těla či vlastních dolních končetin, eventuálně natočení trupu směrem k míči.“ V průběhu hry může dojít i ke změně směru, zrychlení, couvání atd.

„Mezi základní požadavky tedy patří nižší a širší postoj na nohách pokrčených v kolenou s trupem nachýleným vpřed, opačná noha vpředu, chodidla natočena šikmo vpřed, hlava vzhůru – oči nesledují míč. Míč je stlačován předloktím a zápěstím, ruka na míči směřuje z hora šikmo vpřed, prsty jsou široce (nikoli křečovitě) rozevřeny“ (Velenský, 2008). Hráč vypouští míč z dlaně konečky prstů intenzivním pohybem zápěstí. Čím větší sílu udělí míči, tím je rychlejší jeho odraz a díky tomu ho má hráč pod lepší kontrolou. Po odrazu hráč míč tlumí volnějším pohybem zápěstí a předloktí mírně vzhůru. Na poloze těchto částí horní končetiny je závislá výška odrazu míče.

Při driblinku v pohybu se vyskytuje „přirozený“ běh se zvedáním kolen a s pružnou prací kotníků. Hráč přitom dribluje vedle těla a výška driblinku je maximálně do výšky pasu. Při pohybu vpravo hráč dribluje pravou rukou, při pohybu vlevo dribluje hráč levou rukou. Při úniku hráče kolem obránce můžeme sledovat snížení těžiště hráče a náklon ve směru, kterým se chce hráč dát. Tím sníží svoji stabilitu, která vede k větší frekvenci kroků a tím i k požadovanému zrychlení.

„V současném elitním basketbalu představuje driblingu jeden z činnostně komunikačních prvků mezi hráči družstva útoku“ (Velenský, 2008). Některými hráči se dribling využívá i na úkor jiných

činností jako je například přihrávka. Hráči driblují na různé vzdálenosti či objevuje se i v různých situacích. V rámci taktiky se využívá i takzvaný vyčkávací nebo silový dribling. Cílem vyčkávacího driblingu je odpoutání pozornosti obránců od útočníků bez míče, kteří se přemísťují. Při vyčkávacím driblingu se hráč s míčem přibližuje opačným bokem širokými posuvnými kroky až do bezprostřední blízkosti a přitom sleduje pohyb spoluhráčů, kteří vytvářejí výhodné postavení pro zakončení. Středními útočníky je využíván tzv. silový dribling. „Tento dribling je příznačný až urputnou razancí úderů míče o zem a agresivitou širokého postoje, který zdůrazňuje očekávaný souboj s obráncem a výbušně silové zakončení“ (Velenský, 2008).

4.3. Hlavní chyby při driblingu

- Dribling se skloněnou hlavou a s vizuální kontrolou míče, hráč tak nemůže sledovat vývoj herní situace ani svého obránce
 - Příliš vysoký dribling, hráč tím ztrácí kontrolu nad míčem a značně omezuje případné úsilí vyvinout maximální rychlost pohybu s míčem
 - Nedostatečná intenzita prováděných úderů („míč zůstává na zemi“) – hráč musí kontrolovat míč a svoje provedení, přestává vnímat situaci a vyvolává riziko ztráty míče i bez přičinění soupeře
 - Dribling před tělem, kde hrozí přímá ztráta míče jeho vykopnutím nebo nebezpečí vypíchnutí míče soupeřem
 - Dribling příliš u těla, hráč tak omezuje rozsah svého pohybu, ztrácí rychlost, nemůže dobře uplatnit změny směru a hrozí zde větší nebezpečí ztráty míče
 - Nedostatečné osvojení si techniky běhu (dribling na napjatých nohách nebo naopak v podřepu), hráč se tak omezuje v požadavku rychlosti lokomoce s míčem, unavuje se
 - Postavení míče vzhledem k obránci, krytí volným ramenem, rukou, tělem s předsunutím driblingu vzad nebo vpřed
 - Rychlost provedení
- Doporučení pro hráče:
1. nezpomalovat pohyb při vedení míče v okamžiku přiblížení k obránci
 2. směřovat driblink ke koši (zamezit tak přílišnému vychylování směru útoku do šířky)
 3. provést kontakt volným ramenem a zrychlit
 4. výměnu driblující ruky provést až po kontaktu a zastoupení obráncem

Příprava studenta na vyučovací jednotku- basketbal

Student: ██████████

UČO: ██████████ **Studijní obor** TV 45, UTV (KT)

Prostředí pro pohybovou jednotku: tělocvična

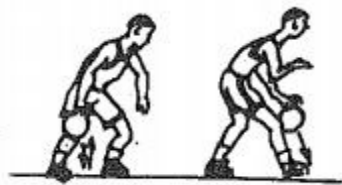
Pomůcky: basketbalový míč

Počet cvičenců: 15

Cíl/zaměření výstupu: vedení míče, dribling na místě

Rozvržení času	OBSAH	ORGANIZACE BEZPEČNOST
Úvodní část 2 min	Prezence - nástup, seznámení s hodinou – vedení míče, dribling na místě	Cvičenci nastoupí do řady
Rušná část 7 min	<p>Hráči běhají po tělocvičně, po písknutí řekne trenér, po kolika se mají hráči spojit do supin a řekne úkol – například, spojte se po třech, na zemi mohou být jen 2 nohy a 4 ruce, po písknutí hráči znovu běží, poslední skupina dělá 5 dřepů</p> <p>Běh po písknutí vydá trenér pokyn – např. dřep, leh na břicho, leh na záda, sed,...</p>	Vymezení půl tělocvičny
Průpravná část 8 min	<p>Dynamický strečink:</p> <p>Chůze – kruhy hlavou, klus – kruhy pažemi vpřed do půl tělocvičny, od půlky vzad, v protisměru, dva kroky – úklon stranou, dva kroky – kruh trupem, dva kroky – výpad před P/L noha, dva kroky, výpad v bok P/L noha, stoj na P – L skrčit přednožmo – rukama přitáhnout koleno k břichu</p>	cvičenci provádějí cviky našší tělocvičny, každý cvik na jednu šířku tělocvičny
Hlavní část 20 min (5 + 5 + 5 + 5)	<p>Cvik: Dribling o stěnu Pr/Lr, střídmořuč</p> <p>Nácvik driblingu na místě – základní postoj: nižší a širší postoj na nohách pokrčených v kolenou s trupem nachýleným vpřed, opačná</p>	„neplácát“ do míče jednotlivci

noha vpředu, chodidla natočena šikmo vpřed, hlava vzhůru – oči nesledují míč, míč je stlačován předloktím a zápěstím, ruka na míči směřuje zhora šikmo vpřed, prsty jsou široce (nikoli křečovitě) rozevřeny, druhá paže je pokrčená směrem dolů a vpřed



Cviky: dribling Pr/Lr, vysoký dribling Pr/Lr, nízký drobling Pr/Lr, dribling před tělem střídmořuč, dribling pod nohou střídmořuč, dribling pod nohou v kleku, sed dribling, sed roznožný pokrčmo – dribling pod Pn, sed roznožný - dribling před tělem, dribling pod Ln, leh na břicho dribling, sed dribling pod nohama, leh na záda dribling Pr/Lr

Cvik: Dvojice vzdálené od sebe, jeden má míč, dribluje, druhý ukazuje na prstech čísla a může u toho měnit ruce, driblující hráč je musí říkat nahlas a přitom driblovat stejnou rukou, kterou ukazuje hráč bez míče

Vypichovaná: hráči driblují a snaží se při tom jeden druhému vypíchnout balón

Závěrečná
část 7 min

Statický strečink: Výpad Pn/ Ln, vzpor dřepmo zánožný Pn/ Ln, vzpor dřepmo únožný Pn/ Ln, klek přednožný Pn/ Ln – předklon, vzpor klečmo sedmo – paže v prodloužení, klek sedmo – úklon

dvojice

jednotlivci

1 min	v bok, sed ohnutý předklon zhodnocení	
-------	--	--

Použitá literatura

Konečný, D. (1996). Minimum do tanečních. Praha: Olympia.

Janík, Z. & Pětivlas, T. & Funková, V. (2005). Basketbal – nácvik činností jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních. Brno: MU FSPS.

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

Velenský, M. (1999). Basketbal. Praha: Grada publishing

Internet:

Janík, Z. & Pětivlas, T. (2012-2014) <http://basket-telc.sweb.cz/basket/soutez/pravidla.html>

<http://www.fsp.s.muni.cz/impact/specializace-basketbal-2/obranne-cinnosti-jednotlivce/>