

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Katedra sportovních her

Pohybové hry pro basketbal

Physical games for basketball

Seminární práce

Vedoucí seminární práce:

PaedDr. Karel Večeřa

Vypracoval: Plešinger Martin

Brno, 2015

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem seminární práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v použitých zdrojích.

V Brně dne 9. února 2015



.....

Podpis

OBSAH

ÚVOD	4
1 HISTORIE SPORTU	5
1.1 Basketbal	5
2 POHYBOVÉ HRY PRO BASKETBAL	6
2.1 Basketbal bez driblinku	6
2.2 Přihrávková honička	6
2.3 Předávaná	7
2.4 Přihrávkový závod.....	8
2.5 Knock-out	8
2.6 Honička na babu	9
2.7 Křeček	9
2.8 Kdo dá zůstává	10
2.9 Štafety s míčem	10
2.10 Jednadvacítka	11
2.11 Shot out.....	11
2.12 Střelba na mety	12
2.13 Žalgiris Kaunas.....	12
Závěr.....	13
Zdroje	14

ÚVOD

Basketbal jsem si vybral hlavně proto, že je to sport, kterému sem se věnoval převážnou část svého života. A také proto, že je tento sport vhodný pro zadané téma pohybových her.

V práci zaměřené na pohybové hry v basketbale, představím hry, které jsou vhodné na zahřátí, také hry, které zdokonalují rychlost, fyzickou zdatnost, postřeh a basketbalové dovednosti.

1 HISTORIE SPORTU

1.1 Basketbal

Basketbal byl 1891 Dr. Jamesem Naismithem, který působil jako učitel na sportovní škole YMCA ve Springfieldu ve státě Massachusetts. James Naismith se narodil 6. 1. 1861 v Almonte v Kanadě. V roce 1891 dostal za úkol od tehdejšího ředitele Dr. Luthera Gulicka, aby vymyslel novou hru, kterou budou moci studenti hrát v tělocvičně, za nepříznivého počasí. A tak vymyslel hru basketbal, která se během následujících sta let stala jednou z nejoblíbenějších sportovních her na světě. V roce 1936 byl basketbal zařazen na Olympijské hry v Berlíně a Dr. Naismith mohl jako první vhadzovat úvodní rožek. Díky tomu mu bylo uděleno čestné místo v basketbalové síni slávy.

Učitel Naismith vymyslel tuto hru, aby mohli studenti v zimě hrát nějaký sport v hale a v létě venku. Obrovským problémem se stala rozloha tělocvičny. Naštěstí dostal pan Naismith nápad, že by mohl přibít dva koše ve výšce deseti stop na opačné strany tělocvičny. Určil podavače, kteří stáli na žebřících u košů, a rozdělil své studenty na dvě devítičlenná družstva. Hra se studentům obrovsky zalíbila a stala se na škole velice populární (Vasilko, 2004).

Naismith poté vymyslel pět základních zásad, které sepsal mezi 13 základních pravidel:

- Hra je hrána s kulatým míčem a hraje se rukama.
- Hráč nesmí běhat s míčem.
- Jakýkoliv hráč může zaujmout jakoukoliv pozici na hřišti v jakýkoliv čas.
- Mezi hráči nesmí být žádný fyzický kontakt.
- Koš musí být umístěn vodorovně nad zemí hřiště (Smith, 1998).

¹citace

¹ **Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín [online]. první. Brno: Masarykova univerzita, 2013 [cit. 2015-01-31]. ISBN 978-80-210-6325-9. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-22/01.html>**

2 POHYBOVÉ HRY PRO BASKETBAL

2.1 Basketbal bez driblinku

Pomůcky: Basketbalový míč

Počet hráčů: ideální počet je 10 hráčů

Hrací plocha: Basketbalové hřiště

Doba hraní: dokud jeden z týmů nedosáhne 20 bodů

Pravidla: Hráči se rozdělí do dvou stejně silných družstev, viditelně rozlišených.

Hra začíná rozskokem a dále se řídíme klasickými basketbalovými pravidly s tím, že driblink je zakázaný.

Procvičení: Nácvik přihrávky, herních kombinací, uvolnění bez míče a obrany hráče bez míče.

2.2 Přihrávková honička

Pomůcky: basketbalový míč

Počet hráčů: 8 a více

Hrací plocha: půlka basketbalového hřiště

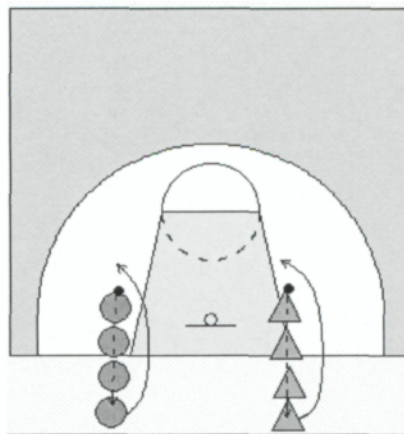
Doba hraní: Dokud nezůstane poslední nechycený hráč – ten se stává vítězem.

Pravidla: Na začátku vybereme dva hráče, kteří mají jeden míč a jsou honiči. Ostatní hráči se volně pohybují v předem vymezeném prostoru. Honiči chytají honěné hráče pouze pomocí přihrávek v pohybu. Dotykem míče k sobě získávají další honiče. Vyhrává ten hráč, který jako poslední zůstává nechycený. Honiči s míčem smí udělat pouze jeden krok k chycení ostatních hráčů. Honiči nesmí míč po ostatních hráčích házet, smí chytat hráče pouze dotykem míče. Honění nesmí chytat či bránit přihrávce honičů, jinak jsou automaticky chyceni.

Určeno pro sport: basketbal a další sporty

Zaměření: Při této honičce hráči procvičují rychlost a přihrávku.

2.3 Předávaná



Obrázek 1: Schéma hry předávaná 1

Pomůcky: basketbalové míče

Počet hráčů: 8 a více

Hrací plocha: půlka basketbalového hřiště

Doba hraní: Dokud jeden z týmů nedosáhne kuželu.

Pravidla: Hráči družstva smí mezi sebou dělat pouze takové rozestupy, kdy si podají míč nad hlavou, aniž by se pohnuli z místa. Kroky při podávání míče nad hlavou jsou zakázané. Pokud družstvu míč u předávání spadne na zem, pokračují z místa, tak kde jim upadl. Vítězné družstvo musí být za cílovou metou.

Popis:

Na počátku hráče rozdělíme do družstev, v družstvu doporučujeme až šest hráčů z důvodu. Hráči družstva stojí v zástupech a kapitáni jsou připraveni na startovní čáře. Před každým družstvem je v určité vzdálenosti postavena cílová meta (kužel). První hráč družstva (kapitán) má míč. Na povel trenéra pošle míč nad hlavou dalšímu hráči v zástupu. Míč takto přejde nad hlavami všech hráčů v družstvu, až k poslednímu hráči. Ten vezme míč a přebíhá po pravé straně vpřed před družstvo a opět podává míč nad hlavou. Takto se postupně celé družstvo posunuje vpřed, až k cílové metě. Vyhrává to družstvo, které jako první dosáhne cílové mety.

Určeno pro sport: basketbal

Zaměření: Koordinace těla společně s tréninkem rychlosti.

2.4 Příhrávkový závod

Pomůcky: basketbalové míče

Počet hráčů: 8 a více

Hrací plocha: půlka basketbalového hřiště

Doba hraní: Podle počtu přihrávek

Pravidla: Hráče rozdělíme do stejně početných družstev. Doporučujeme 6-10 hráčů v družstvu, z důvodu větší náročnosti a zapojení hráčů. Družstva se rozdělí na polovinu a postaví se naproti sobě. První hráč v družstvu má míč. Na povel trenéra hráč s míčem přihraje spoluhráči stojícímu naproti a běží na konec zástupu, do něhož přihrál. Hraje se na předem určený počet přihrávek. Vyhrává to družstvo, které splnilo požadovaný limit přihrávek jako první.

Hráči se v zástupu nesmí pohybovat, stojí v základním basketbalovém postoji.

Nejprve hráč musí přihrát, následně běžet. Hráči se snaží přihrávat vždy co nejrychleji na protějščího spoluhráče. Pokud si hráči nepřesně přihrají a uteče jim míč, co nejrychleji jej seberou a vrací se zpět na své místo.

Určeno pro sport: basketbal

Zaměření: přihrávka a rychlost

2.5 Knock-out

Pomůcky: basketbalové míče

Počet hráčů: 8 a více

Hrací plocha: vymezené území basketbalového hřiště

Doba hraní: dokud nezůstane poslední hráč

Pravidla: Hráči se snaží vypíchnout ostatním hráčům míč ve vymezeném území a u toho stále driblují. Hráč vypadává v případě, že ztratí míč, dostane se mimo vymezenou plochu nebo přestane driblovat. Jak hráči postupně vypadávají, můžeme zmenšovat vymezené území. Poslední dva hráči se dostávají do finále, které probíhá ve středovém kruhu.

Určeno pro sport: basketbal

Zaměření: Ovládání míče, pohyb s míčem.

2.6 Honička na babu

Pomůcky: basketbalové míče

Počet hráčů: 10 a více

Hrací plocha: basketbalové hřiště, případně vymezená část

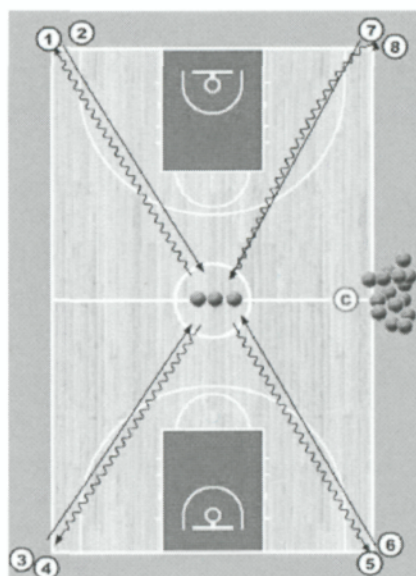
Doba hraní: 5 min

Pravidla: Jedná se o klasickou honičku, ale v basketbalovém pojetí. Všichni hráči mají míč a driblují. Na začátku trenér určí honiče, ten předává babu plácnutím nedriblující rukou. Hráč, který přestane driblovat se automaticky stává honičem. Dobu hry určí trenér.

Určeno pro sport: basketbal

Zaměření: rychlost, pohyb s míčem

2.7 Křeček



Obrázek 2: Schéma hry křeček 1

Pomůcky: basketbalový míč

Počet hráčů: 8 a více

Hrací plocha: basketbalové hřiště

Doba hraní: různá- na čas, na počet získaných míčů

Pravidla: Hráči se rozdělí do čtyř skupin do každého rohu tělocvičny. V každé skupině se hráči postupně střídají. Trenér bere míče ze zásobníku a před každým kolem uloží do středového kruhu 1 až 3 míče, vždy tedy minimálně o jeden míč méně než je skupin. Na písknutí zástupci všech skupin vyráží ke středovému

kruhu a snaží se získat míč a do deseti sekund s ním dodriblovat zpět ke své skupině. Pokud se jim to nepovede v časovém limitu (skok, faul) musí vrátit míč zpět. Vítězí družstvo, které nakřečkuje nejvíce míčů. Za úmyslný faul vrací příslušná skupina jeden míč zpět do zásobníku k trenérovi.

Určeno pro sport: basketbal

Zaměření: rychlost, start na míč, driblink, obrana

2.8 Kdo dá zůstává

Pomůcky: basketbalový míč

Počet hráčů: 10 a více

Hrací plocha: basketbalové hřiště

Doba hraní: 3 min

Pravidla: Organizace: Všichni hráči střílí svým míčem na 2 koše. Hráč vystřelí a běží pro míč. Když dá koš, střílí opět na ten samý koš, Když koš nedá, musí běžet ke druhému koši a střílí tam. Vítězí hráč, který za určený čas dá nejvíce košů, nebo jako první dá určený počet košů.

Určeno pro sport: basketbal

Zaměření: Střelba

2.9 Štafety s míčem

Princip hry: Překonat zadanou trasu co nejrychleji.

Pomůcky: basketbalové míče

Počet hráčů: 8 a více

Hrací plocha: půlka basketbalového hřiště

Doba hraní: Jednotlivé disciplíny končí v okamžiku, kdy poslední hráč družstva překročí cílovou čáru.

Pravidla: Hráče rozdělíme na 2 družstva stojící v řadě za sebou za koncovou čárou. Hráči driblují s míčem co nejrychleji směrem ke kuželu umístěnému na půlící čáře. Oběhnou kužel, vracejí se zpět a předávají míč dalšímu hráči.

Vítězí družstvo, které vyhraje více disciplín.

Určeno pro sport: basketbal a jiné míčové sporty

Zaměření: Koordinace těla společně s tréninkem rychlosti.

2.10 Jednadvacítka

Pomůcky: basketbalové míče

Počet hráčů: 8 a více

Hrací plocha: basketbalové hřiště

Doba hraní: dokud jeden z týmů nedosáhne 21 bodů

Pravidla: Rozdělíme hráče na dvě družstva, každé družstvo stojí u jednoho koše.

Učitel určí pozici, ze které se bude střílet. Hráči střílejí z určené pozice za přímo proměněný koš si družstvo připočte 2 body, každý míč ať hráč střelu promění nebo ne lze doskočit a vystřelit znovu, míč se však nesmí dotknout země. Za proměněný koš po doskoku si družstvo připočte 1 bod. Maximálně tedy hráč může v 1 kole získat 3 body. Vítězí tým, který dříve dosáhne 21 bodů.

Určeno pro sport: basketbal

Zaměření: střelba na koš, doskok

2.11 Shot out

Pomůcky: basketbalový míč

Počet hráčů: 10 a více

Hrací plocha: basketbalové hřiště

Doba hraní: dokud nezůstane poslední hráč

Pravidla: Všichni hráči stojí v zástupu za sebou na předem určené pozici. První dva hráči mají míč. Principem hry je skórovat dříve než hráč, který střílí přede mnou. Hra začíná v momentě, kdy první hráč vystřelí na koš, pokud dává koš, doskakuje a co nejrychleji nahrává dalšímu hráči v zástupu. V případě, že nedá koš, snaží se míč doskočit a co nejrychleji úspěšně zakončit. Pokud hráč, který stál v zástupu za ním vstřelí koš dříve než on tak vypadává. Hráč, který zůstane poslední se stává vítězem.

Určeno pro sport: basketbal

Zaměření: Střelba na koš, rychlost, doskok.

2.12 Střelba na mety

Pomůcky: basketbalové míče, ideálně více basketbalových košů, kužely

Počet hráčů: 4 a více

Hrací plocha: basketbalové hřiště

Doba hraní: dokud někdo nedosáhne poslední mety

Pravidla: Hráče rozdělíme do dvojic a každou dvojici postavíme k jednomu koši. Pod všemi koši jsou stejně rozestavené mety. Hráči začínají střílet na povel od první mety, k další metě postoupí tak že dají koš z mety předešlé. Úkolem hráčů je dosáhnout co nejrychleji poslední mety. Pokud jde o šikovnější střelce můžeme určit vyšší počet proměněných košů u každé mety.

Určeno pro sport: basketbal

Zaměření: Střelba

2.13 Žalgiris Kaunas

Pomůcky: basketbalové míče, dva basketbalové koše

Počet hráčů: 6 a více (jedná se o soutěž ve trojicích)

Hrací plocha: basketbalové hřiště

Doba hraní: dokud každý z trojice nepromění určený počet košů

Pravidla: Hráče rozdělíme do trojic, jeden z trojice stojí s míčem na půlící čáře. Zbývají dva hráči z trojice stojí každý pod jedním košem a doskakují. Hráč na půlící čáře na povel trenéra vyrazí směrem ke koši a střílí dokud dává, když nedá musí běžet na druhou stranu. Hráč může střílet odkudkoliv mimo basketbalovou hrušku koše, na který střílí. Úkolem hráčů je co nejrychleji proměnit určený počet střel. Jakmile první hráč promění poslední koš tak hráč, který doskočí ihned vyrazí na druhou stranu. Až promění určený počet střel druhý hráč vyrazí poslední z trojice.

Určeno pro sport: basketbal

Zaměření: Střelba, rychlost.

ZÁVĚR

V této seminární práci jsem se věnoval pohybovým hrám v basketbale. Představil sem třináct pohybových her zaměřených na rozvoj a trénink basketbalových činností. Hry jsou většinou zaměřeny na pohyb s míčem (driblink), přihrávku a střelbu na koš. Tyto hry jsou vhodné jak na začátku tréninku na zahřátí tak i jako zábavné zpestření tréninků. Při psaní této seminární práce jsem čerpal z uvedených zdrojů a z vlastních znalostí získaných v době kdy jsem hrál basketbal.

ZDROJE

- 1) Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín [online]. první. Brno: Masarykova univerzita, 2013 [cit. 2015-01-31]. ISBN 978-80-210-6325-9. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-22/01.html>
- 2) PĚTIVLAS, Tomáš. MASARYKOVA UNIVERZITA. Závodivé pohybové aktivity a činnosti pro zdokonalení herních činností jednotlivce v basketbalu [online]. 1. vydání, 18. března 2013. Brno: Masarykova univerzita, 2013 [cit. 2015-01-31]. ISBN 978-80-210-6199-6. Dostupné z: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js13/pohyb/web/index.html>
- 3) JANÍK, Z., T. PĚTIVLAS a V. FUNKOVÁ. Basketbal: Návčik činností jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3839-x.
- 4) 4basket. 4basket [online]. 2010 [cit. 2015-01-31]. Dostupné z: <http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/hry/cviceni-a-hry/>
- 5) SMITH, R. Velká encyklopedie basketbalu. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Václav Svojtka&Co, 1998.
- 6) VASILKO, T. História basketbalu(1923-2003): z pohledu Banskej Bystrice. Banská Bystrica: MAGENTA- Vlkanová, 2004.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Schéma hry předávaná 1.....	7
Obrázek 2: Schéma hry křeček 1	9