

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Využití speciálních cvičení pro nácvik útočných
kombinací v mládežnickém basketbalu**

Diplomová práce

Bc. Tadeáš Pleva

Učitelství pro SŠ, obor Tv-Bi

Vedoucí práce: Mgr. Petr Červenka

Plzeň, 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou závěrečnou práci vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce za použití pramenů uvedených v příložené bibliografii.

V Plzni 13. června 2013

.....

podpis řešitele

Poděkování

Rád bych poděkoval trenérům panu Petru Kalabzovi a panu Vladimíru Cerhovi, kteří mi poskytli mnoho cenných rad.

OBSAH

1	ÚVOD	6
2	CÍL PRÁCE	7
3	CHARAKTERISTIKA A DĚLENÍ HERNÍCH ČINNOSTÍ	8
3.1	ÚTOČNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE	8
3.2	ÚTOČNÉ KOMBINACE	13
3.3	ÚTOČNÉ SYSTÉMY	14
4	CVIČENÍ PRO NÁCVIK ÚTOČNÝCH KOMBINACÍ U MLÁDEŽE	17
4.1	GRAFICKÉ ZNAČENÍ	17
4.2	KOMBINACE ZALOŽENÉ NA HOŘ A BĚŽ	18
4.3	KOMBINACE ZALOŽENÉ NA VYUŽITÍ HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE	25
4.4	KOMBINACE ZALOŽENÉ NA POČETNÍ PŘEVAZE	34
4.5	KOMBINACE ZALOŽENÉ NA CLONĚNÍ	39
5	VYUŽITÍ ÚTOČNÝCH KOMBINACÍ PRO VHAZOVÁNÍ	42
5.1	AUTOVÉ VHAZOVÁNÍ ZA ÚTOČNOU KONCOVOU ČÁROU	42
5.2	AUTOVÉ VHAZOVÁNÍ ZA POSTRANNÍ ČÁROU	46
6	DISKUSE	50
7	ZÁVĚR	52
8	RESUMÉ	53
9	LITERATURA	54
10	PŘÍLOHY	55
	EVIDENČNÍ LIST	57

1 Úvod

Téma diplomové práce, které se zabývá využitím cvičení pro nácvik útočných kombinací v mládežnickém basketbale, mě zaujalo, protože se tomuto sportu věnuji již 15 let jako hráč. V posledních dvou letech působím jako asistent trenéra mládeže v klubu BK Lokomotiva Plzeň, kde mám možnost pracovat s kategorií U11 a U12 chlapců.

Basketbal je náročná míčová hra nejenom po stránce fyzické a psychické, ale také po stránce mentální. Velká rozmanitost a bohatost herních činností, kombinací a systémů klade vysoké nároky na hráče, hráčky a také především na trenéry při výběru vhodných cvičení.

V mládežnickém basketbale se setkáváme s problémem správné volby zahájení a vedení útočných kombinací. Hráči bez míče volí nevhodné místo pro vybíhání do útoku, často i hráči s míčem si vybírají nevýhodné postavení a řešení situace. Cílem této diplomové práce je výběr cvičení, která povedou k vytvoření základní představy o pohybu v útočných situacích. Získané dovednosti by se měly také projevit samostatným použitím v utkáních.

2 Cíl práce

Cílem diplomové práce je navržení a zpracování speciálních cvičení pro nácvik útočných kombinací v mládežnickém basketbalu s následným zhodnocením.

Práce by mohla být využita pro trenéry a pedagogy, kteří pracují s touto věkovou skupinou basketbalové mládeže.

úkoly:

- analýza dostupných a odborných zdrojů
- hospitace na trénincích a zápasech
- návrh jednotlivých cvičení a konzultace s ostatními trenéry
- začlenění těchto cvičení do tréninkových bloků
- porovnání výsledků z tréninků a zápasů před aplikací a po aplikaci cvičení

3 Charakteristika a dělení herních činností

Obsah košíkové tvoří herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a systémy hry družstva. V principu můžeme tento obsah ještě primárně rozdělit na část obranou a útočnou. Jako každá jiná činnost mají i herní činnosti jednotlivce tři základní složky:

- cíl
- motiv
- způsob realizace

Herní činnosti jednotlivce představují v basketbale druh sportovních činností konané v otevřeném, tj. proměnlivém prostředí, které mají současně kompetitivní i kooperativní charakter. Kompetitivní charakter spočívá v sociálně psychologické stránce herní činnosti, kooperativní souvisí s plněním specifické spoluhráčské role a k přispění pro dosažení cíle celého týmu. Čím lépe hráč pochopí smysl činností spoluhráčů a soupeřů, tím větší cenu má pro družstvo. Hráč, který vidí jenom míč a koš, je herně primitivní.

Vliv vnějšího herního prostředí se promítá do každé dovednosti a kvalitativně poznamenává pohybovou stránku neustálou přítomností procesů poznávacích, rozhodovacích, pozorovacích a regulačních. Když hráč vyřeší střetnutí se soupeřem ve svůj prospěch, splní i kooperační úlohu, protože přispěje k dosažení cíle svého družstva.

(Dobry, L., 1988)

3.1 Útočné činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce se v současném pojetí basketbalu těší velké pozornosti trenérů. Tvoří nosný pilíř pro skupinové činnosti a představují i nedílnou část týmového charakteru hry. Proto záleží na kvalitách a úrovni zvládnutí jednotlivých činností hráčem. Herní činnosti jednotlivce běžně rozdělujeme na útočné a obranné. Klasifikace na útočné a obranné vyplývá ze základního popisu jednotlivých činností a z jejich určení v rámci plnění herních úkolů. K útočným činnostem jednotlivce řadíme:

- uvolňování hráče s míčem
- uvolňování hráče bez míče

- přihrávání
- střelba
- doskakování
- clonění

Některé literární zdroje uvádějí trochu odlišné členění útočných činností jednotlivce, které mi připadá podrobnější a přesnější. Rozdělují činnosti do dvou skupin, které se dále člení:

1. útočné činnosti jednotlivce individuálního typu

- uvolňování s míčem na místě (jako činnost předcházející driblinku nebo střelbě)
- uvolňování s míčem v pohybu (driblink)
- střelba z místa, střelba v pohybu

2. útočné činnosti jednotlivce vztahového typu

- uvolňování s míčem na místě (jako činnost předcházející přihrávce)
- přihrávání a chytání míče (na místě a v pohybu)
- uvolňování bez míče
- clonění

(Velenský, M., 1999)

Útočné činnosti jednotlivce jsou pohybové celky zaměřené k určitému cíli. Pro každou útočnou činnost je charakteristické neustálé vnímání herní situace, její interpretace a rozhodování o použití vhodného řešení. Realizace herních činností jednotlivce závisí na poznání dané herní situace, na poznání souhrnu podstatných vztahů mezi faktory tvořícími proměnlivé vnější podmínky realizace činnosti jednotlivce, skupiny nebo celku.

U každé herní činnosti jednotlivce je možné vidět souhru dvou stránek, které jsou během zápasového zatížení neoddělitelné. Jedná se o stránku technickou a stránku taktickou. Technickou stránkou rozumíme způsob provedení herní činnosti jednotlivce.

Tato stránka má mimořádně variabilní charakter a jejím obsahem jsou jednoduché i složité pohybové struktury. Taktická stránka herních činností jednotlivce souvisí s vnímáním, pochopením dané herní situace a s následným optimálním výběrem vlastního řešení. Jedná se tedy o psychické procesy, které jsou základem pro plnění stále se měnících taktických úkolů.

Uvolňování hráče s míčem

Uvolňování hráče s míčem je útočná činnost jednotlivce, při níž se hráč s míčem snaží získat výhodnější postavení a postoj pro další činnost s míčem jako je střelba nebo přihrávka. Uvolnění hráče s míčem může být provedeno buď na místě, nebo v pohybu. Na místě se hráč uvolňuje zaujímáním správného postoje, jeho změnami pomocí obrátek, pohybem paží s míčem a klamavými pohyby.

Mezi nejčastější uvolňování můžeme zařadit obrátky na místě neboli pivot. Dobře zvládnutá technika je velmi důležitá už u začátečníků, protože přináší výhodu navést obránce do nevýhodného obranného postavení s následným únikem driblinkem, přihráním spoluhráči nebo následnou střelbou. Jedná se o obrat na jedné noze (tzv. obrátkové-pivotové) tak, že s druhou nohou může hráč opakovaně došlapovat na zem. Pivotová noha musí být stále v kontaktu s hrací plochou a nesmí se posouvat. Přesné provedení je vymezeno pravidly.

Uvolňování hráče bez míče

Uvolňování bez míče je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je:

- získat postavení a zaujmout postoj, ve kterém lze chytit míč přihrávaný spoluhráčem
- poutat vhodně zvoleným pohybem soupeřovu pozornost, přivádět jej do nevýhodné situace, narušovat jeho obrannou činnost, znemožňovat jeho obrannou spolupráci s ostatními obránci
- uvolňovat prostor pro činnost spoluhráčů

Uvolňování bez míče tvoří podstatnou část hry družstva v útoku. Je to činnost, která není pohybově složitá a dává možnost útočníkovi se soustředit na taktickou stránku útoku, kdy sledováním soupeře může využít jeho nedostatků a chyb.

Přihrávání

Jedná se o herní činnost, která má za cíl dopravit míč svému spoluhráči hozením, kutálením nebo odbitím tak, aby mohl míč chytit. Zodpovědnost za úspěšnost přihrávky má vždy přihrávající hráč. Přihrávání nesmíme nikdy zaměňovat s pouhým házením míče, protože u začínajících hráčů se přihrávání může změnit spíše v odhazování a zbavování se míče na poslední chvíli. Každá přihrávka musí být včasná, tj. přihrána v okamžiku, kdy je pro spoluhráče nejvhodnější, přesná a snadno zpracovatelná pro pokračování útoku.

Přihrávání zařazujeme mezi činnosti, které můžeme od počátku nacvičovat s obranou. S touto činností se ve hře setkáváme v několika modifikacích, kdy si hráč vybírá takovou možnost, která ponese nejmenší riziko ztráty míče a zároveň možnost dobrého zpracování míče pro svého spoluhráče. Není-li hráč bráněn těsně, volí většinou přihrávku obouruč trčením. S přistoupením obránce je nejvíce využívána forma přihrávky jednoruč stranou.

Střelba

Střelba je útočná činnost jednotlivce, při níž hráč řeší situaci různě provedeným hodem nebo odbitím míče na koš. Je výslednicí hry v útoku (Lebeda, L., Valach, J., 1992).

Střelba bývá z pohledu úspěchu týmu kritickou činností, která rozhoduje o vítězství nebo prohře. Košíková vyžaduje pro úspěšnou střelbu velmi přesné provedení, proto musíme už při prvotním nácviku dbát na precizní provedení. Korekce v pozdějším věku je velmi náročná a ne vždy zcela úspěšná. U mládeže, se kterou pracujeme, je velmi těžké provádět technicky správně střelbu, protože záleží na mnoha faktorech, proto ji nacvičujeme v neměnných podmínkách s následným zařazením do herních cvičení nebo průpravných her.

Střelbu můžeme dělit podle toho, zda hráč střílí z pohybu nebo z místa, další možnost dělení je, hází-li hráč do koše o desku nebo přímo. Nejpoužívanější rozdělení je podle vzdálenosti střílejícího hráče od koše na:

- střelbu z bezprostřední vzdálenosti (do 2m)
- střelbu z krátké vzdálenosti (od 2m do 4m)
- střelbu ze střední vzdálenosti (od 4 do 6m)

- střelbu z dlouhé vzdálenosti (od 6m)

Jelikož pracujeme s kategoriemi nejmladších a mladších minižáků, které se řadí do mládeže, volíme na trénincích střelbu maximálně ze střední vzdálenosti, protože je to vzdálenost trestných hodů. Ve většině cvičení dáváme přednost střelbě z bezprostřední vzdálenosti o desku, která nám dává možnost trvat na přesném provedení střelby, protože hráče nelimituje síla potřebná ke střelbě z delší vzdálenosti.

Doskakování

Doskakování je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat míč po neúspěšné střelbě.

U mladých a začínajících hráčů nestačí jenom požadovat, aby skákali. Výskoku předchází výběr vhodného místa a práce pažemi pro získání výhodného postavení.

Po neúspěšném střeleckém pokusu můžeme účinným doskakováním znovu získat pod kontrolu více než 30% míčů. Doskakování zvyšuje stabilitu střelby a agresivitu útočné hry a kladně působí na sebedůvěru celého družstva (Dobrý, L., 1986).

Clonění

Clonění můžeme popsat jako pravidly povolený způsob zadržení či zastavení pohybu nebo předpokládaného pohybu obránce zaujetím vhodného postavení a postoje.

Na clonění je založen vysoký počet útočných kombinací. V dnešní době je clonění u kategorie U11 a U12 (nejmladší a mladší minižáci) posuzováno a trestáno podle pravidel jako útočný faul. Správné pochopení a provedení clonění je klíčovým předpokladem pro zvládnutí dalších útočných činností. Dle mé zkušenosti je dobré zařazení této činnosti až do kategorie starších minižáků - U13.

3.2 Útočné kombinace

Herní kombinace chápeme jako záměrné jednání, záměrnou spolupráci dvojice nebo skupiny hráčů, kteří řeší společný herní úkol. Tuto spolupráci hráči uskutečňují svými herními činnostmi, které jsou sladěny v prostoru a v čase. Herní záměry zúčastněných hráčů v kombinaci jsou podřízeny myšlence pomoci spoluhráči, který z této situace může těžit.

Kombinace považuje většina současných trenérů za základní články souhry družstva. Každá herní kombinace si zachovává některé znaky herních činností jednotlivce a řetězců herních činností jednotlivce, z kterých se skládá, a zároveň získává vyšší kvalitu, která je dána myšlenkou spolupráce se spoluhráčem či spoluhráči. Takové myšlenky musí samozřejmě odpovídat přesné časové a prostorové podřízení se spoluhráči v určitém okamžiku jeho činnosti. Hráči velmi často používají příkazy, krátké věty nebo dohodnuté ukazování pro komunikaci mezi sebou, aby se tím předešlo případnému nedorozumění a nezdaru kombinace. Proto je jedním z prvořadých úkolů při nácviku kombinací rozvoj vztahů a kooperace mezi spoluhráči. Tento faktor může u mládeže, ale i dospělých hráčů, velmi ovlivnit kvalitu provedení kombinací a výkon družstva v utkání.

Jakákoliv útočná kombinace skýtá nepřeborné množství variant pro zahájení, průběh i zakončení kombinace. Proto v útočné kombinaci může zakončit střelbou kterýkoli hráč. I když se jedná v útoku o natrénované kombinace, které mají do jisté míry předepsaný začátek a průběh, má každý hráč povinnost zaútočit na koš v okamžiku, kdy se soupeř dopustí chyby. Hráč by neměl slepě dohrávat kombinace, ale měl by v první řadě být schopen ohrozit koš, a po zhodnocení situace, zda se nenachází v lepší pozici než ostatní spoluhráči, jít do zakončení.

Útočné herní kombinace můžeme dělit na:

- kombinace založené na akci hod' a běž
- kombinace založené na využití herních činností jednotlivce
- kombinace založené na clonění
- kombinace založené na početní převaze

(Pětivlas, T., 2012)

3.3 Útočné systémy

Systémem hry rozumíme organizaci činností všech hráčů týmu a organizaci jejich vztahů, které vyplývají z hráčských rolí v průběhu utkání. Systém také stanovuje základní úkoly pro každého jednotlivce, jejichž dodržování je podmínkou pro kolektivní způsob vedení utkání. Hráči musí v daném systému vědět nejenom o své úloze, ale i o úlohách spoluhráčů. Proto bychom při nácviku měli klást důraz na znalost a přesnost v uplatnění systému.

Ve volbě systému hry družstva v útoku i v obraně ovlivňují trenérovo rozhodování jeho zkušenosti a názory, jeho znalost různých typů systémů a výchovné snahy související s tvorbou dlouhodobé hráčské perspektivy u každého svěřence.

Dělení útočných herních systémů:

- systém postupného útoku
 - proti osobnímu obrannému systému
 - proti zónovému obrannému systému
 - proti kombinovanému obrannému systému
- systém rychlého protiútku
 - po neúspěšné střelbě a obranném doskočení
 - po úspěšné střelbě z pole
 - po úspěšném trestném hodu
 - po vypíchnutí míče obráncem
 - po rozskoku
 - po vhazování za postranní čarou

Určitou zvláštností basketbalu tvoří množství útočných systémů a značná možnost jejich obměňování i v průběhu jednoho utkání. Hra by neměla být svazována či omezena použitím jednoho útočného systému. V tréninku bychom se tak měli soustředit na

nacvičení základního rozestavení, aby byl poskytnut prostor pro hru a zamezilo se shlukování hráčů, což je častý problém v mládežnickém basketbale.

(Dobry, L., 1988)

Postupný útok

Systém postupného útoku se používá v těch fázích zápasu, kdy má soupeř zorganizovanou obranu, zvláště na vlastní polovině hřiště. Tato skutečnost nutí útočící družstvo rozvážně vést útok. Systém je založen na kombinační hře většího počtu hráčů, velmi často celého družstva.

Hlavním cílem je bezpečně připravit pozici pro zakončení. Při systému postupného útoku hráči využívají především přihrávky na kratší vzdálenost, což však nevyklučuje překvapivě přihrát na maximální vzdálenost na slabou stranu a přenést tak hru do prostoru, kde je soupeřova obrana méně soustředěna. Při vedení takového útoku bývá zpravidla využito i několikeré přenesení hry z jedné strany na druhou.

Rychlý protiútok

Systém rychlého protiútku se uplatňuje pokaždé, když soupeř ještě nemá zorganizovanou obranu. Charakteristickými rysy bývá to, že je veden v co největší rychlosti, velmi často proti obraně soupeře s neúplným počtem obránců, kde díky tomu dochází k přečíslení útočníky.

Většina basketbalových družstev se snaží o rychlý protiútok jen po nezdařené střelbě soupeře a ve výhodných situacích. Rychlý protiútok lze uskutečnit vždy, když družstvo získá míč pod svou kontrolu! Takto chápaný rychlý protiútok znamená nesmírně účinnou útočnou zbraň. Mnoho univerzitních týmů v USA má na rychlých protiútcích postavenou hru, protože jsou přesvědčeni, že každý tým hraje lépe obranu, kterou zaujmou (osobní nebo zónovou), než přechodovou fází z útoku do obrany.

Protože systém rychlého protiútku je veden maximální rychlostí, vyžaduje dokonalejší techniku herních činností než systém postupného útoku. Přesvědčil jsem se, že pro mládežnickou kategorii je tento způsob vedení útoku velmi důležitý a efektivní. Vnáší do hry možnost držet soupeře pod stálým psychickým i fyzickým tlakem, protože se musí vrátit do obrany. Poskytuje příležitost překonání nepříjemné presující obrany rychlou

příhrávkou, přináší množství dobrých pozic pro střelbu a je účinný jak proti osobní tak i zónové obraně.

Při nácviku rychlého protiútoků bychom měli mít vždy na paměti, že:









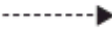





- příhrávka je rychlejší než driblování
- rychlý protiútok může být veden kteroukoliv stranou hřiště
- vytvořenou pozici pro zakončení útočník nepřechází
- rychlého protiútoků se účastní všichni útočníci.

Vytváříme-li průpravná a herní cvičení pro nácvik, musíme spojovat start do rychlého protiútoků s činnostmi, které budou simulovat situaci právě získaného míče - jedná se o krytí po střelbě s obranným doskočením, vhození míče ze zámezí za koncovou nebo postranní čarou, rozskok, postavení při trestném hodů.

(Dobry, L., 1988)

4 Cvičení pro nácvik útočných kombinací u mládeže

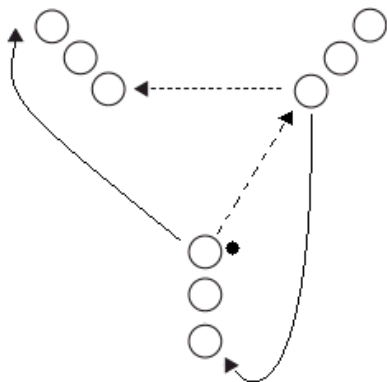
4.1 Grafické značení

-  útočník
-  nové postavení útočníka
-  obránce
-  nové postavení obránce
-  trenér
-  kužel
-  míč
-  pohyb hráče bez míče
-  přihrávka
-  pohyb zakončený clonou
-  zastavení
-  střelba
-  střelba v pohybu
-  uvolňování víceúderovým driblinkem

4.2 Kombinace založené na hod' a běž

Průpravné cvičení

Obr. č.1



Hráči jsou rozděleni do tří zástupů a stojí ve tvaru trojúhelníku. Pro cvičení stačí při počátečním nácviku jeden míč, který má první hráč v jednom ze zástupů. Cvičení začíná přihrávkou na hráče stojícího v pravém zástupu. Přihrávající hráč se následně běží zařadit do levého zástupu. Po zvládnutí cvičení s jedním míčem přidáme hráčům další (každý zástup má míč). Pokud některý hráč cvičení zkazí, trenér zastavuje cvičení a začíná se z počátečního postavení.

Kritická místa:

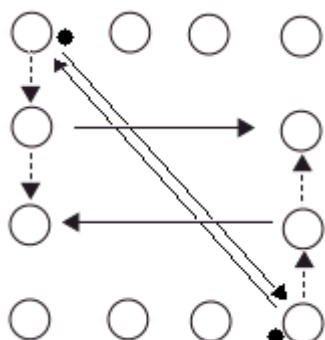
- koordinace a synchronizace průběhu cvičení
- přesnost a razance přihrávek
- porušování pravidel o krocích

Vyhodnocení:

Cvičení není těžké a hráči ho velmi rychle pochopili. U mladších hráčů je důležité zvolit vhodnou vzdálenost, aby nedocházelo k porušování pravidel o krocích a přihrávka mohla být přesná. Přesvědčil jsem se, že při cvičení dochází k fixaci pohybu od míče, což je důležité při tvorbě představy o pohybu na hřišti. V důsledku toho může v zápase hráč, který dostává přihrávku, řešit vzniklou situaci zakončením jeden na jednoho, aniž by mu jeho spoluhráč přivedl dalšího obránce. Další výhodu vidím ve fixaci pravidla, že po přihrávce nemůže zůstat hráč pasivně stát.

Průpravné cvičení – čtverec

Obr. č.2



Hráči jsou rozestaveni po obvodu čtverce. Pro cvičení jsou vhodné dva míče, které mají hráči v protilehlých rozích. Pro počáteční nácvik můžeme cvičení provést s jedním míčem. Cvičení začínám na signál trenéra. Hráči přihrávají na pravou stranu, po přihrání přebíhají na protilehlé místo. Pokud některý hráč cvičení zkazí, trenér zastavuje cvičení a začíná se od počátečního postavení.

Kritická místa:

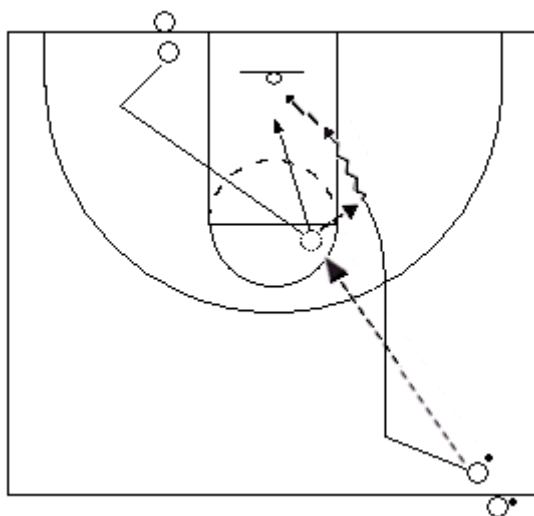
- koordinace a synchronizace průběhu cvičení
- přesnost a razance přihrávek
- porušování pravidel o krocích

Vyhodnocení:

Volba jednoho míče pro ukázání principu cvičení se mi osvědčila. Samotné cvičení je vhodné pro nacvičení pohybu po přihrávce. Při použití dvou míčů se celé cvičení zrychluje. Hráči musejí rychle vyměňovat pozice. Možná kvůli nutnosti rychlé výměny místa mi hráči začali přihrávky kazit a technicky odbývat. Ve středu čtverce se vždy potkávají minimálně dva hráči, kteří se vyhýbají. Toto cvičení dobře simuluje zápasové podmínky, kdy musíme sledovat míč a ostatní hráče.

Průpravné cvičení

Obr. č.3



Hráč s míčem stojí u půlčí čáry. Cvičení zahajuje hráč bez míče, který se uvolňuje směrem ke koncové čáře, poté mění směr a vybíhá do prostoru oblouku trestných hodů. Hráč s míčem přihrává míč a potom provádí uvolnění směrem do středu hřiště s následným sběhnutím ke koši, kde chytá míč a zakončuje na koš jednoúderovým driblinkem. Hráč, který přihrával, běží doskakovat. Po doskočení míče dribluje podél postranní čáry na místo pro hráče s míčem, druhý hráč se zařazuje do zástupu za koncovou čárou.

Kritická místa:

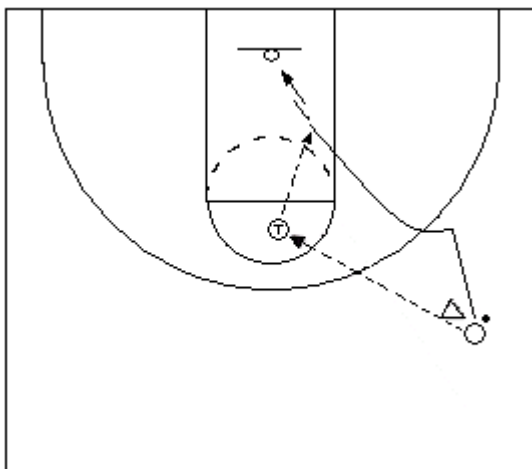
- správné načasování celého cvičení
- neprovedení změny rychlosti při uvolnění
- špatné krytí míče při zakončení

Vyhodnocení:

Průpravné cvičení simuluje upoutání pozornosti obránců na pozici posty s následným seběhnutím hráče. Pro uplatnění i v zápasech je třeba při nácviku dbát na dobré načasování celého cvičení a na provedení rychlostního kontrastu při změně směru úniku. Další pozornost při nácviku jsme museli věnovat krytí a pozici míče při zakončení, Hráči si velmi zřídka kryli míč ramenem. Drželi ho často před tělem u pasu nebo dokonce na straně blíž do středu hřiště.

Herní cvičení

Obr. č.4



Vytvoříme dvojice, jeden je útočník a druhý obránce. Dvojice začíná postavením za čarou tříbodového území na pravé straně. Kombinaci zahajuje útočník, který přihrává na trenéra. Následně vybíhá směrem ke koši a snaží se uvolnit. Dostává přihrávku a zakončuje. Při dalším útoku si hráči role vymění.

Kritická místa:

- uvolnění útočícího hráče probíhá na malém prostoru
- útočník se uvolňuje pro přihrávku v těsné blízkosti trenéra
- obránce nebrání těsně

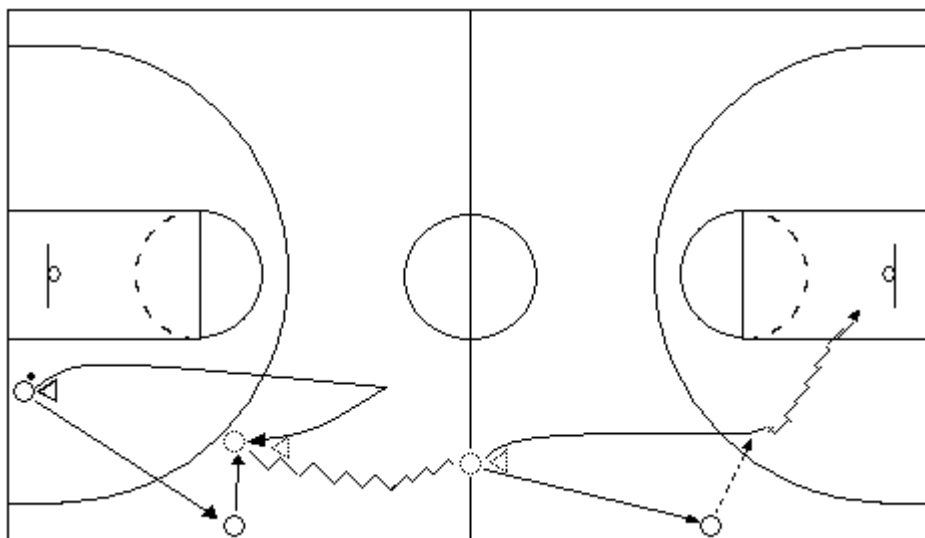
Vyhodnocení:

Herní cvičení dává možnost ukázat jak nejrychleji a nejjednodušeji dát koš. S touto situací se běžně setkáváme v zápasových podmínkách. Přítomnost trenéra na místě přihrávajícího má výhodu, že nemusí přihrávat při prvním náznaku možnosti přihrávky, ale nechá útočníka se déle uvolňovat a vytvořit si lepší pozici.

(Čada, T., 2010)

Herní cvičení

Obr. č.5



Dvojice hráčů začíná za koncovou čarou, jeden je útočník s míčem a druhý obránce. Útočící hráč přihrává na spoluhráče, který stojí u postranní čáry, a uvolňuje se pro zpětnou přihrávku, driblinkem se dostává do úrovně půlicí čáry, kde opět přihrává a uvolňuje se. Po druhé zpětné přihrávce hráči hrají jeden na jednoho. Každý si počítá koše, které proměnil. Po každém útoku se role hráčů mění, v případě faulu obránce role zůstávají.

Kritická místa:

- uvolnění útočícího hráče probíhá na malém prostoru
- uvolnění hráče probíhá blízko přihrávajícího
- nepřesné přihrávky
- obránce nebrání koš, ale přihrávku

Vyhodnocení:

Při cvičení dělá největší problém uvolnění pro míč, kdy se hráči snaží uvolnit na malém prostoru a není patrná změna rychlosti pohybu. Přesnost a razance přihrávek byly na začátku cvičení velmi špatné, po čase se zlepšily. Bránící hráč při prvotním zkoušení cvičení bránil dobře, ale při dlouhém opakování cvičení už očekával přihrávku a snažil se získat míč, což vedlo ke špatnému bránění.

Průpravná hra – bez míče

Hráči hrají na menším hřišti. Počet míčů, se kterými se hraje, závisí na počtu hráčů ve hře. Vždy je jich ale o 4 – 8 méně, než hráčů. Hráči, kteří mají míč, se nesmějí pohybovat. Jeden hráč, kterého určil trenér, začíná chytat pouze ty hráče, kteří nemají míč. Ostatní hráči se tomu snaží zabránit tak, že těmto hráčům pošlou přihrávku. Hráče s míčem chytající chytit nesmí. Když někoho chytající hráč chytí, předá mu babu a utíká.

Kritická místa:

- nepřesné přihrávky
- sobeckost hráčů s míčem

Vyhodnocení:

Zajímavá změna honičky, kdy při prvotním hraní se hráči s míčem chovali sobecky a málo přihrávali. To se v průběhu hry změnilo. Přesvědčil jsem se, že hra je dobrá pro utužení vztahů mezi hráči a ukazuje trenérovi soudržnost družstva. Tato hra učí hráče přihrávat pod tlakem na hráče v pohybu, takže přihrávky při prvních pokusech byly velmi nepřesné.

Průpravná hra – číslovaná

Hráče rozdělíme na dvě stejně početná družstva. Podle počtu hráčů vymežíme také prostor, na kterém se budou po dobu této průpravné hry pohybovat. Jedno družstvo má míč a hráči mají za úkol si přihrávat. Není dovolen driblink, pouze jeden úder při zastavení pohybu hráče. Tato hra je však omezena tím, že jednotliví hráči mají přidělena čísla (pořadí), podle nichž si musí postupně přihrávat. To znamená, že přihrávku zahajuje hráč č.1, přihrává hráči č.2 atd. Pořadí hráčů musí být zachováno. Druhým omezením je časový limit, cca 3 minuty (záleží na počtu hráčů v družstvu), ve kterém musí být všechny přihrávky v rámci jednoho družstva provedeny. Jakmile se míč dostane ve správném pořadí k poslednímu hráči daného družstva a není překročen časový limit, získává toto družstvo bod.

Hráči v druhém družstvu mají taktéž přidělená čísla a ve chvíli, kdy jejich družstvo nemá míč v držení, snaží se bránit v přihrávání prvnímu družstvu. Pokud se jim

podaří jen přerušit přihrávání prvního družstva, ale soupeři opět získají míč pod svou kontrolu, musí toto družstvo začít s přihrávkami od hráče, který přihrával jako poslední a dále pokračovat v určeném pořadí. Celá hra končí v momentu, kdy jedno z družstev dosáhne určeného počtu bodů.

Kritická místa:

- nepřesné přihrávky
- využití vymezeného prostoru
- uvolnění hráčů

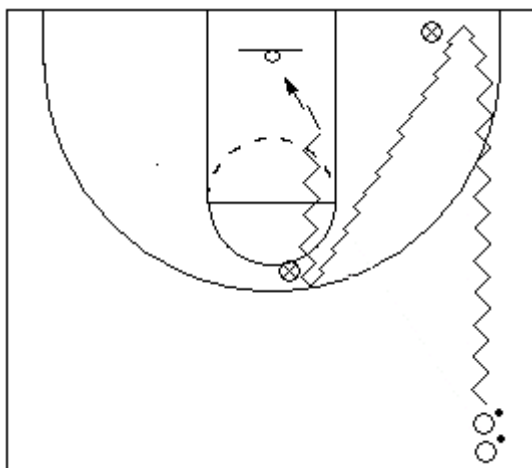
Vyhodnocení:

Náročnější hra na vysvětlení a pochopení. Největší úskalí se projevilo v zapamatování pořadí při větším počtu hráčů., proto je lepší menší počet hráčů. Zajímavá je i obměna, kdy každé družstvo má svůj míč. Hráč musí dávat pozor, aby u svého družstva dodržel pořadí, zároveň se snaží bránit v přihrávání soupeřovu družstvu.

4.3 Kombinace založené na využití herních činností jednotlivce

Průpravné cvičení

Obr. č.6



Hráč vyrazí driblinkem od půlící čáry dle nákresu. Dribluje k dolnímu kuželu, kde dojde ke změně driblující ruky přehozením za zády a k vyrazení k hornímu kuželu. Ten hráč zakračuje a otáčí se k zakončení na koš.

Kritická místa:

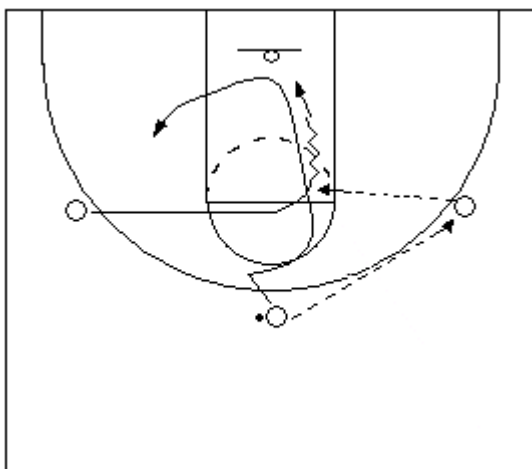
- zakročení horního kuželu špatnou nohou
- vyrazení po změně směru
- driblink pravou a levou rukou

Vyhodnocení:

Pro větší motivaci se mi osvědčilo stoupnout si na místo jednoho z kuželů. Důležité je dbát na snížení těžiště při změnách driblující ruky a krytí míče. Hráči v průběhu celého cvičení se snaží mít zvednutou hlavu a mít přehled o situaci na hřišti. Při zakročení a otočení u kuželu v horním postavení klademe důraz na delší krok.

Průpravné cvičení

Obr. č.7



Trojice hráčů je rozmístěno podle schématu. Střední hráč má míč, přihrává na jedno z křídel, sbíhá a probíhá pod košem. Křídlo, které nedostalo přihrávku, si nabíhá proti míči, sbíhá ke koši, dostává přihrávku a zakončuje. Po cvičení se hráči na jednotlivých postech vymění.

Kritická místa:

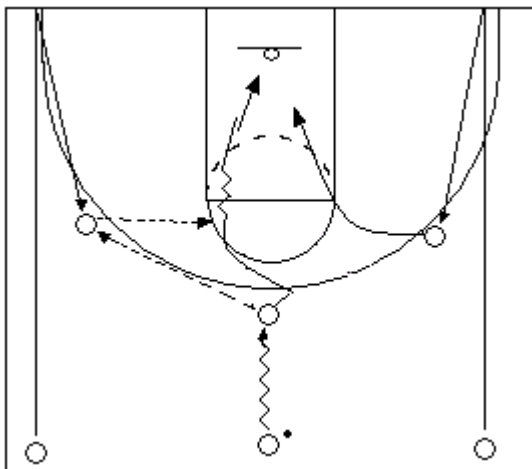
- dráha ,po které hráč sbíhá
- načasování sbíhání křídelního hráče
- krytí míče při zakončení

Vyhodnocení:

Velký důraz musíme klást na sbíhání hráčů. Hráč musí seběhnout po kružnici, aby tím napodoboval situaci natlačení před obránce. Po přihrávce jdou všichni hráči doskakovat. U zakončujícího hráče dbáme na zakončení správnou rukou a dobré krytí míče.

Průpravné cvičení

Obr. č.8



Trojice hráčů začíná na půlící čáře podle nákresu. Střední hráč má míč, když začne driblovat, vyběhají křídelní hráči, kteří sprintují na koncovou čáru. Té se dotknou a běží na čáru tříbodového území. Střední hráč přihrává na jedno křídlo, sbíhá, dostává zpětnou přihrávku a zakončuje. Křídelní hráč bez míče začíná pohybem jako při nabíhání pro míč, ale po přihrání na sbíhajícího středního hráče jde doskakovat. Druhé křídlo po přihrávce rovněž doskakuje. Hráči si na další útok vymění pozice.

Kritická místa:

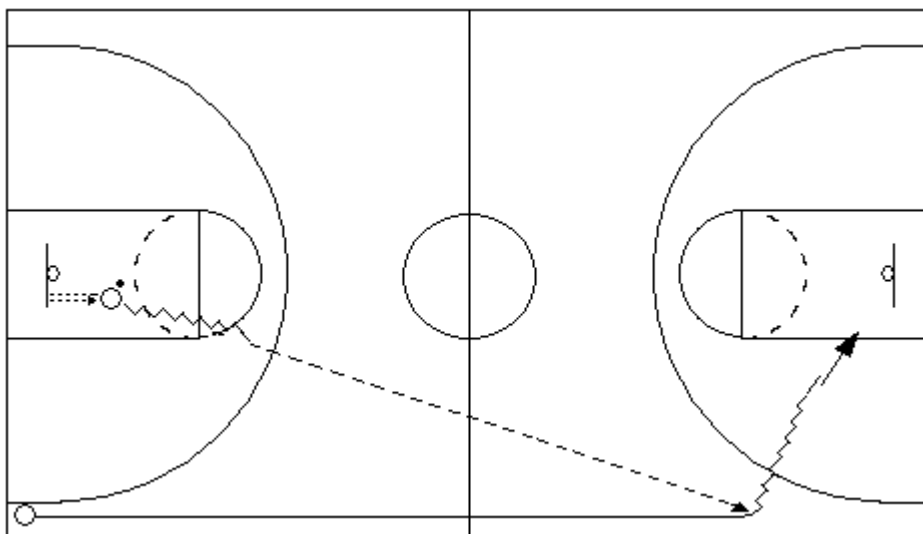
- načasování pohybu křídelního hráče bez míče
- krytí míče při zakončení

Vyhodnocení:

Cvičení napodobuje okamžik, kdy si křídelní hráč vybíhá pro přihrávku od středního hráče. Důležitá je dráha, kterou si střední hráč sbíhá pro zpětnou přihrávku. Dbáme i na načasování pohybu křídla bez míče.

Průpravné cvičení

Obr. č.9



Dvojice hráčů mají jeden míč. Jeden z dvojice stojí na koncové čáře v rohu, druhý z dvojice stojí u koše. Hráč u koše si nahazuje míč o desku, v tu chvíli vybíhá hráč z rohu podél postranní čáry. Po doskočení míče hráčem pod košem, vydriblovává k čáře tříbodového území a přihrává dlouhou přihrávkou na běžícího hráče, který zakončuje. Přihrávající hráč sprintuje a doskakuje míč, aby nedopadl na zem.

Kritická místa:

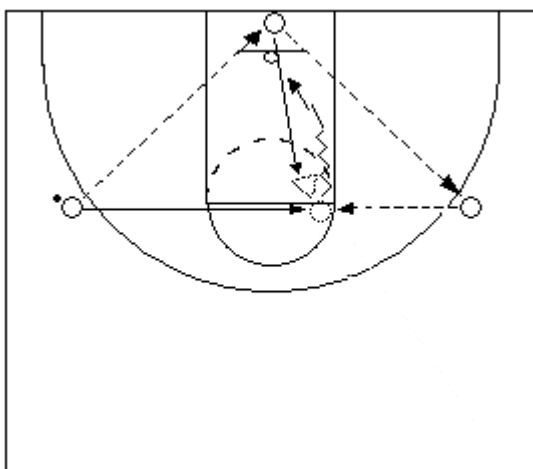
- přesnost dlouhé přihrávky
- zpracování dlouhé přihrávky

Vyhodnocení:

Cvičení je velmi těžké kvůli zvládnutí dlouhé přihrávky. Někteří menší hráči neměli sílu na svého spoluhráče dohodit. Občas jsme se setkali s nepřesnou přihrávkou, kdy musel běžící hráč zastavit, nebo špatným odhadem odraženého míče od desky. Postupem času se průběh cvičení výrazně zlepšil. Přispělo k tomu zařazení jiných cvičení na zdokonalení přihrávek.

Herní cvičení

Obr. č.12



Trojice jeden míč. Cvičení se provádí na polovině hřiště. Hráči jsou rozestavení podle schématu. Hráč na křídle má míč, přihrává hráči pod košem a běží na čáru trestného hodu. Hráč pod košem přihrává na druhého hráče na křídle a běží bránit hráče, který mu přihrál. Hráč, který začínal s míčem, dostává přihrávku z křídla a řeší situaci jeden na jednoho. Poté si hráči vymění pozice, na kterých zahajovali cvičení.

Kritická místa:

- přihrávky
- načasování

Vyhodnocení

Kvalita přihrávek tvoří stěžejní dovednost tohoto cvičení. Bez dobrého přihrání nebude fungovat načasování. Herní cvičení je rychlé. Počet driblíků je možné omezit, aby nedocházelo ke zbytečnému protahování cvičení. Nám se osvědčilo omezení na tři driblíky jako plně dostačující.

Průpravná hra - vypichovaná

V této hře má každý hráč míč. Cílem je driblovat a nenechat si vypíchnout míč jiným hráčem z daného území. Na začátku hry se určí prostor, ve kterém se bude hrát. Na

signál trenéra začíná hra. Ten komu uteče nebo vypíchnou míč z určeného prostoru, vypadává. Prostor postupně zmenšujeme. Do kutálejších míčů se nesmí kopat.

Kritická místa:

- adekvátní zvolení prostoru

Vyhodnocení

Aby nedocházelo k pasivnímu přihlížení, zavedli jsme místo vypadnutí pět trestných dřepů. Jako vhodný prostor se nám osvědčilo území vymezené koncovou čarou a obloukem tříbodového území.

Průpravná hra - rybičky

Basketbalové rybičky jsou obdobou dětmi oblíbené pohybové hry s názvem Na rybáře a rybičky. Všichni hráči mají míč a smí se pohybovat po hřišti pomocí driblinku. Jeden z hráčů se stane rybářem a zahajuje hru. Rybář je na jednom konci rybníka (hřiště na basketbal) a na druhém se tísní rybičky. Na zavolání „Rybičky, rybáři jdou!“ se všichni dají do pohybu. Rybář jde proti rybám a snaží se je ulovit dotekem ruky. Ryby se snaží všemožně uhýbat. Rybář i rybičky se nesmějí vracet, mohou se pohybovat jen vpřed a do stran. Ulovené ryby se mění na rybáře. Ryby nesmějí opouštět hranice pomyslného rybníka, jinak se mění na rybáře. Když rybáři dojdou na konec rybníka, otočí se, opět zavolají "Rybičky, rybáři jdou" a pokračují v lovu. Hra končí, když už jsou všichni proměnění v rybáře.

Kritická místa:

- používání jen jedné ruky k driblování

Vyhodnocení:

Hra je nenáročná na pochopení a většina dětí ji zná. Aby nedocházelo k preferování jen silnější ruky, přidáme pravidlo, že se bude driblovat jen slabší rukou.

Průpravná hra - přihrávaná

Přihrávaná je průpravná hra, v níž není hráčům povoleno uvolňování s míčem v pohybu (driblink). Toto omezení nutí hráče přihrávat a takticky správně se uvolňovat bez míče. Hrají proti sobě družstva, jejich početní obsazení se stanoví podle velikosti hrací plochy. S výjimkou pravidla o driblinku jsou ostatní pravidla platná. Zvítězí družstvo, které dosáhne většího počtu bodů úspěšně zakončenou střílbou na koš.

Kritická místa:

- využití celé hrací plochy
- střelba u začátečníků

Vyhodnocení:

U začínajících hráčů doporučuji místo zakončení na koš počítat body za položení míče do vymezeného území. Předcházíme tím zbytečnému a úspěchanému střílení.

Pro intenzivní nácvik uvolňování bez driblinku prostoru se nám osvědčilo hrát na počítání přihrávek na stanoveném prostoru podle počtu hráčů. Když míč spadne na zem nebo se ho zmocní druhé družstvo, začíná se počítat od nuly. Důležitá je role rozhodčího, který počítá a upozorňuje hráče, aby se nemusela hra často přerušovat.

Průpravná hra - naháněná

Hra je na principu honičky. Na začátku se vymezí prostor hry a určí se dvojice chytajících hráčů- „chytačů“. Chytající hráči mají jeden míč, kterým se snaží dotknout ostatních. Když se někoho dotknou míčem nebo někdo vyběhne ze hřiště, stává se taky „chytačem“. Chytající hráči si přihrávají míč. „Chytač“, který má míč musí stát na místě nebo pivotovat, nesmí s míčem driblovat nebo běhat. Míče se smí úmyslně dotknout jenom „chytači“. Hra končí, když jsou ze všech „chytači“.

Kritická místa:

- kooperace chytajících hráčů
- přihrávky chytajících hráčů

Vyhodnocení:

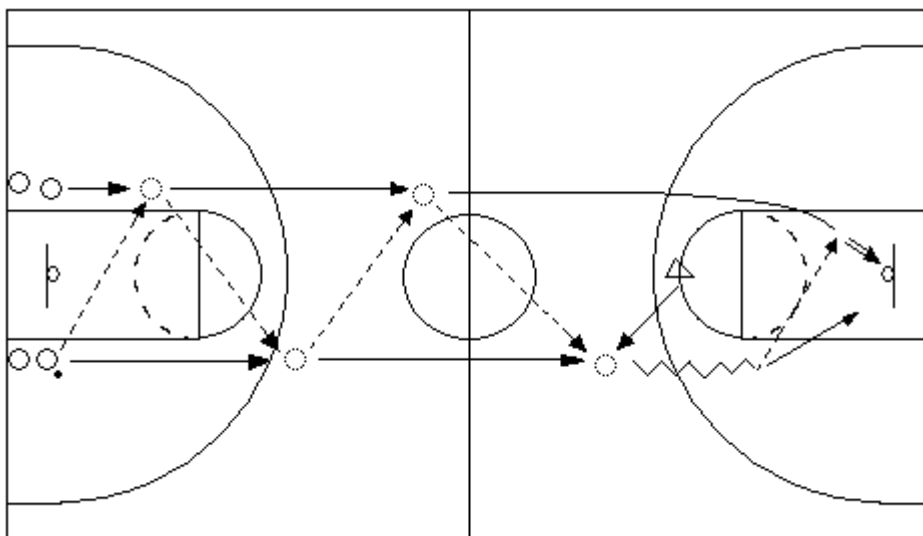
Hra není vhodná pro začínající hráče. Na hře se mi líbí, že nutí chytající hráče predikovat pohyb ostatních. Při prvních pokusech se hra zdála nepoužitelná, protože

chytající hráči nespolupracovali a nevyužívali pravidla o vyběhnutí z prostoru. Důležitá je i kvalita přihrávek chytajících hráčů.

4.4 Kombinace založené na početní převaze

Herní cvičení

Obr. č.13



Dvojice hráčů stojí na šířku bedny, obránce stojí na protější straně v úrovni čáry trestného hodu. Dvojice si přihrává a snaží se rychle dát koš. Obránce se může pohybovat jenom na území ohraničené obloukem tříbodového území a koncovou čarou. Zakončující hráč se stává obráncem pro další dvojici útočníků, která vyráží při zakončení předchozí dvojice.

Kritická místa:

- porušení pravidla o krocích na začátku cvičení
- nedodržení vzájemné vzdálenosti útočníky
- ustupování obránce až pod koš

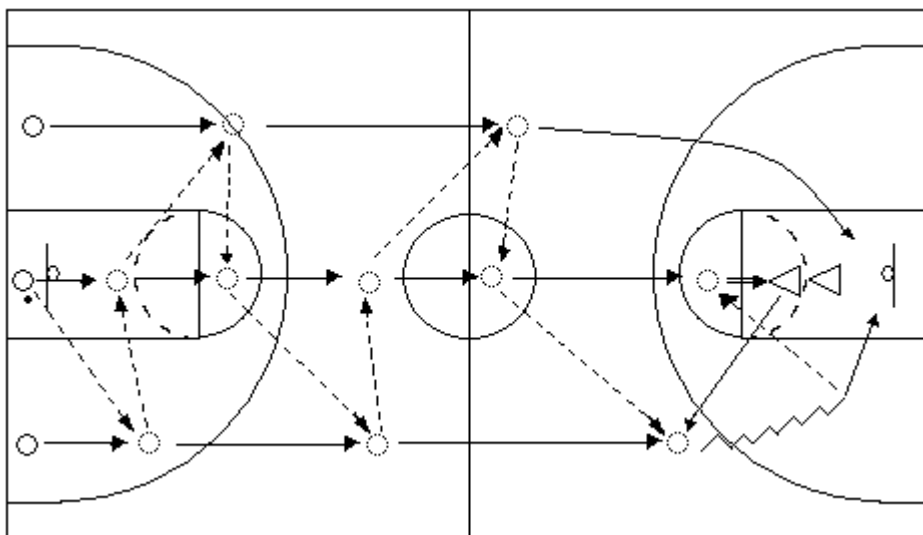
Vyhodnocení

V prvotním nácviku cvičení dochází často k porušení pravidla o krocích hned na začátku. Při zakončení můžeme někdy pozorovat situaci, že útočník místo zakončení

přihrává, i když není bráněn. Cvičení je dobré pro vytvoření návyku dodržení roztaženého postavení útočníků.

Herní cvičení

Obr. č.14



Trojice útočníků zahajuje cvičení přihrávkami přes středního hráče z postavení, jak je uvedeno na obrázku. Na protější koš se snaží rychle zakončit. Od čáry třibodového území je brání dva obránci. Zakončující hráč a obránci tvoří trojici pro další útok. Vrací se podél postranních čar na začátek. Zbývající útočníci zůstávají bránit následující trojici. Další trojice vyráží, když předchozí zakončuje.

Kritická místa:

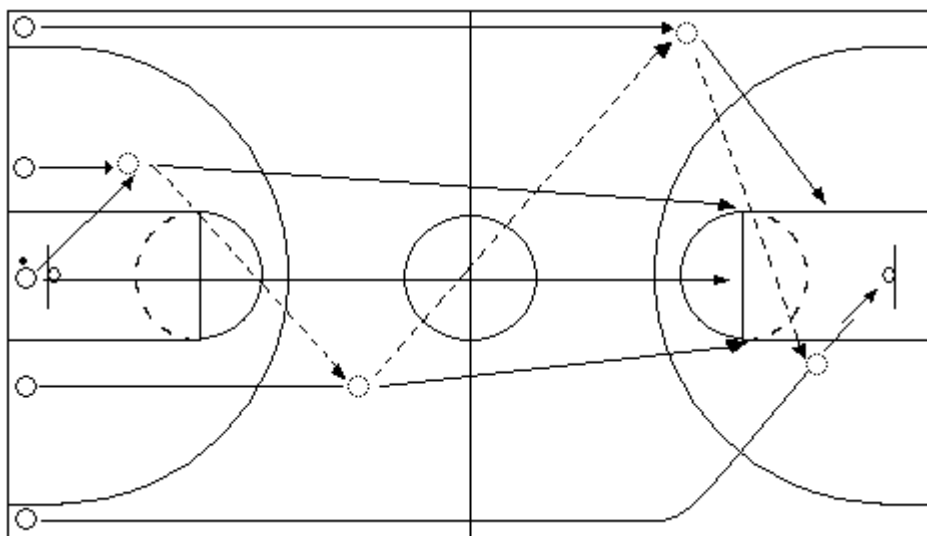
- nedodržení vzdálenosti křídelních hráčů
- přecházení vypracované pozice k zakončení

Vyhodnocení:

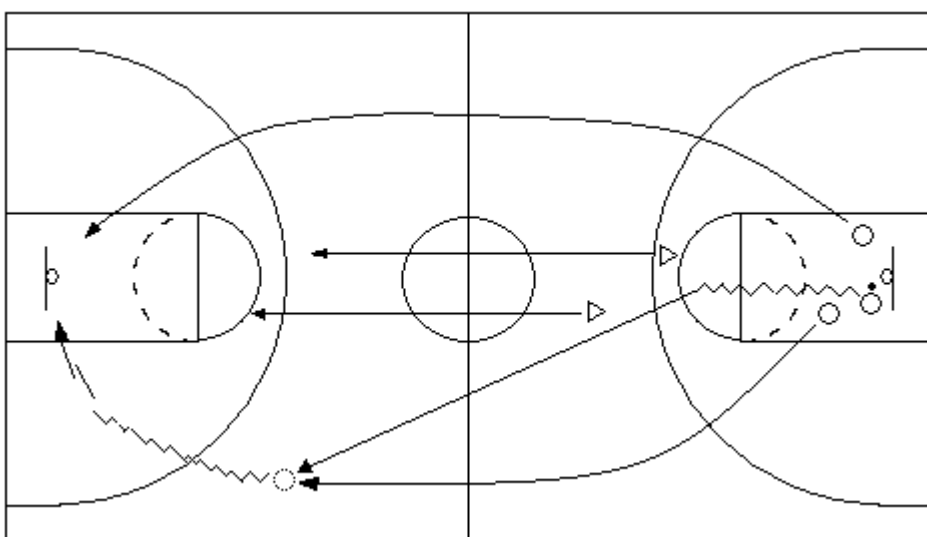
Cvičení je vhodné pro zafixování vybíhání do rychlého protiútoku, proto je nutné opravovat dodržování vzdálenosti pozice křídelních hráčů. Také musíme hlídat pozici středního hráče, aby nedocházelo k předběhnutí tímto hráčem křídelní hráče.

Herní cvičení

Obr. č.15



Obr. č.16



Pět útočníků zahajuje cvičení přihrávkami z postavení, jak je uvedeno na obrázku č.15. Na protější koši zakončuje krajní hráč, který dostal přihrávku křížem od druhého krajního hráče. Tito hráči se stávají obránci, ostatní hráči se stávají útočníky. Útočníci ihned zahajují rychlý protiútok 3 na 2. Musí využít návratu obránců a snažit se rychle, jednoduše a agresivně zakončit protiútok. (obr. 16)

Kritická místa:

- nepřesné přihrávání
- přecházení pozic k zakončení

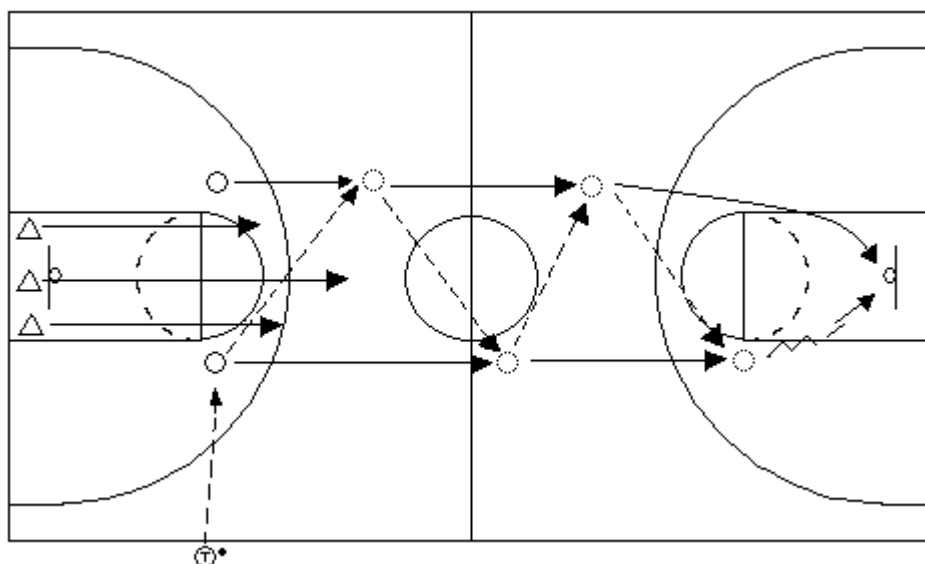
- špatné využití prostoru

Vyhodnocení:

Nejčastější chyby při přechodu pět na nikoho nastávají při přenesení míče z jednoho křídla na druhé. Při návratu a hře 3 na 2 velmi často nevyužijí útočníci prostor a jsou příliš u sebe a dávají obráncům možnost protiútok lehce ubránit. U některých trojic docházelo i k přihrávání z dobrých pozic pro zakončení na hráče, který stál daleko v horším postavení.

Herní cvičení

Obr. č.17



Tři obránci stojí v řadě pod košem a dva útočníci stojí na krajích čáry trestného hodu. Trenér s míčem stojí za postranní čarou. Cvičení zahajuje trenér přihrávkou na bližšího útočníka. Útočníci přebíhají na druhou stranu pomocí přihrávek, bez driblinku a snaží se zakončit. Obránci v okamžiku přihrávky startují a snaží se doběhnout útočníky, bránit, popř. zblokovat. Po střelbě se z obránců stávají útočníci a z útočníků obránci. Zpět útočí 3 na 2 a snaží se využít současného návratu obránců k maximálně rychlému a jednoduchému zakončení.

Kritická místa:

- špatné využití prostoru
- přecházení pozic k zakončení
- porušení pravidla o krocích

Vyhodnocení:

Dobíhající obránci nutí útočníky k rychlému zakončení bez zbytečného driblování a přihrávání. Při návratu zpět a hře 3 na 2 musíme dávat pozor na dobré postavení a vedení rychlého protiútku. Křídelní hráči nesmí být příliš blízko střednímu, aby mohla vzniknout výhoda při přihrávce na křídlo. Při vytvoření výhodné pozice k zakončení musíme po útočnickovi vyžadovat využití této šance.

Průpravná hra

Hráče rozdělíme na dvě družstva, každé družstvo posadíme podél postranní čáry. Každý hráč dostane číslo. Trenér vyvolává vždy trojici čísel. Číslo, které je řečeno první, se stává obráncem a zbylá dvě čísla jsou útočníci. Hru zahajuje trenér, který pošle míč do středu hřiště a zavolá tři různá čísla. Pro míč běží všichni hráči. Pokud se k míči dostane jako první obráncem, získává dva body, když získá míč v průběhu útoku, získává tři body. Útočící hráči mají jeden pokus na zakončení a jeden na doskočení. Když dají koš, získávají dva body. Vítězí družstvo s více body.

Kritická místa:

- reakce na signál
- rozmístění útočníků
- přihrávání

Vyhodnocení

Dobrá průpravná hra, která simuluje nutnost efektivního zakončení při přečíslení dvou hráčů v zápase. Jednotlivé starty odráží potřebu rychle reagovat v utkáních. Největší úskalí se projevilo v rozestavení útočníků, kdy je potřeba využít prostor, aby obránci

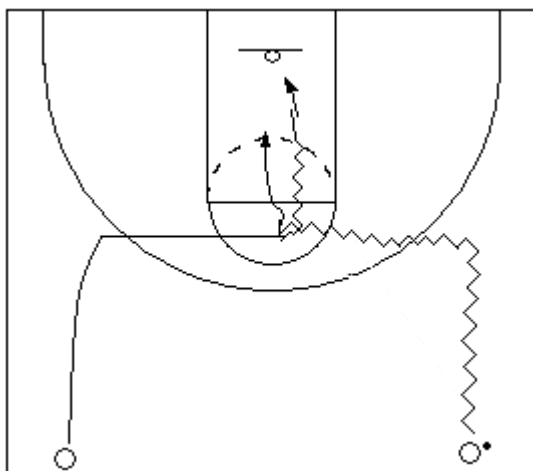
nedokázal současně ubránit dva hráče. Útočníci hráči také často nevyužili výhodného postavení pro zakončení a snažili se ještě přihrávat. Bodové ohodnocení mi přijde adekvátní, protože útočníci by neměli mít potíže při zakončení na jednoho obránce.

4.5 Kombinace založené na clonění

Problematiku clonění jsem se tento rok nemusel zabývat, protože pracuji s kategoriemi U11 a U12 (nejmladší a mladší minižáci), které mají zakázané používání clon. Změna mě čeká od příští sezóny, kdy pravidla umožní využívání clonění. Proto jsem si už připravil pár jednoduchých cvičení s využitím clony, které budeme zkoušet na srpnovém soustředění v Horní Bříze. Návnik využití clon pro mě bude stěžejní z důvodu, aby hráči pochopili bránění této útočné kombinace, protože se v sezóně utkáme s týmy, které tyto kombinace hojně využívají.

Průpravné cvičení

Obr. č.17



Dvojice hráčů začíná na půlící čáře. Cvičení začíná driblinkem hráče s míčem. Oba hráči běží na čáru oblouku tříbodového území, zde dochází ke změně směru. Hráči běží proti sobě, driblující hráč se zastavuje a předává míč spoluhráči, který ho křížuje a jde do zakončení. Přihrávající hráč se otáčí a jde doskakovat.

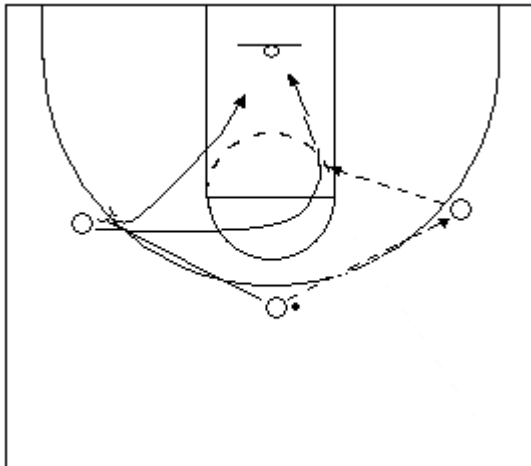
Kritická místa:

- otočení na správnou stranu po clonění

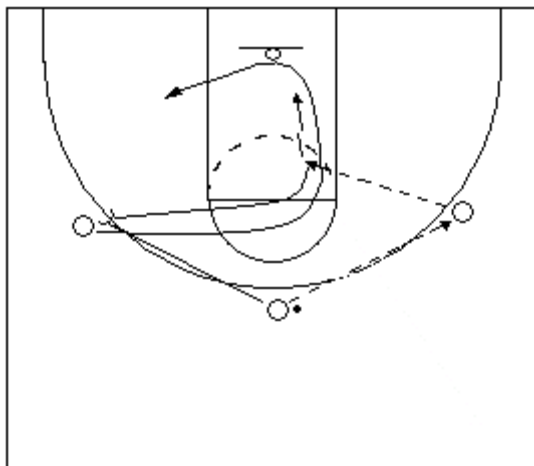
- těsné obejití clonícího spoluhráče

Průpravné cvičení

Obr. č.18



Obr. č.19



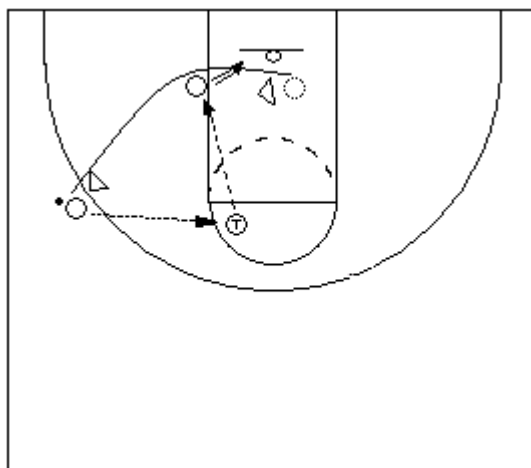
Trojice na oblouku tříbodové území. (obr. č.18) Střední hráč má míč, přihrává na jedno křídlo, běží postavit clonu spoluhráči, kterému nepřihrál míč. Hráč na křídle sbíhá kolem clony, dostává míč a zakončuje. Clonící hráč se otáčí a běží na doskok. Na obrázku č. 19 je znázorněna situace, kdy sbíhající hráč nedostává přihrávku, ale sbíhá pod koš a vybíhá směrem, kde stál. Clonící hráč se otáčí, sbíhá, dostává míč a zakončuje.

Kritická místa:

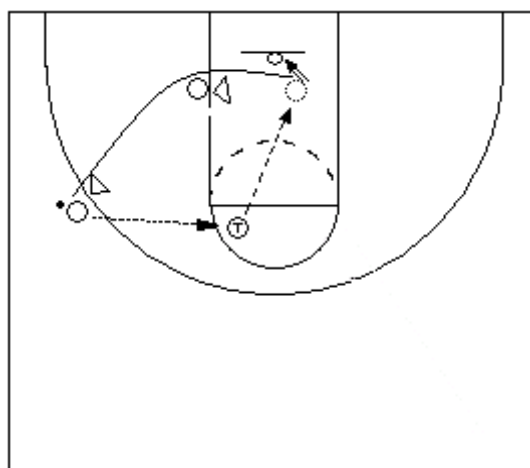
- otočení clonícího hráče z clony
- využití postavení clonícího hráče
- dráha sbíhajícího hráče

Herní cvičení

Obr. č.20



Obr. č.21



Dvě dvojice, jeden z dvojice je útočník, druhý obránce. Cvičení začíná z pozice křídla (obr. č.20). Útočník přihrává na trenéra, po přihrávce sbíhá kolem clonícího hráče v dolním postavení pod koš, dostává míč přihrávkou a zakončuje. Při přebrání útočníků obránci využívá útočník na dolním postavení lepšího postavení a dostává přihrávkou míč (obr. č.21). Při odstoupení obránce od sbíhajícího útočníka dojde k vyběhnutí zpět a zakončení střelbou.

Kritická místa:

- otočení útočníka z clony
- využití postavení clonícího hráče

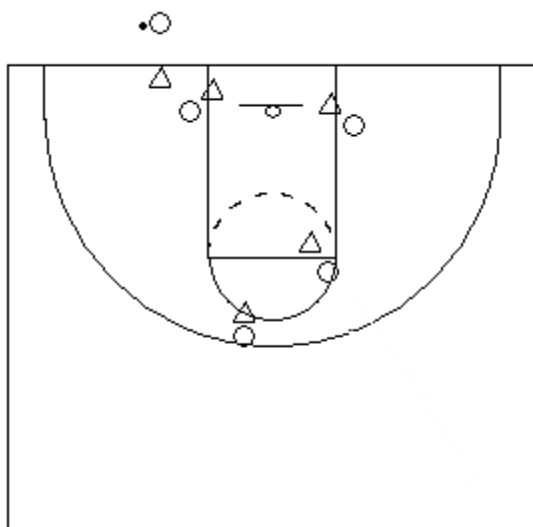
5 Využití útočných kombinací pro vhazování

5.1 Autové vhazování za útočnou koncovou čarou

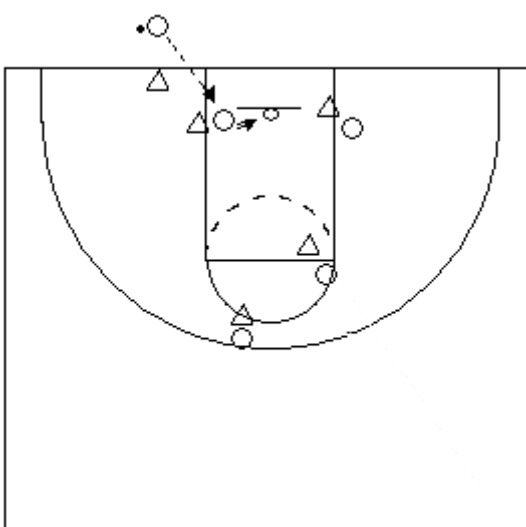
Pro kategorii mladších minižáků - U12 jsme zvolili jen jednu možnost postavení (obr. č.22) při zahájení vyhazování za útočnou koncovou čarou, která ale poskytuje velké množství variant při řešení.

varianta A

Obr. č.22



Obr. č.23

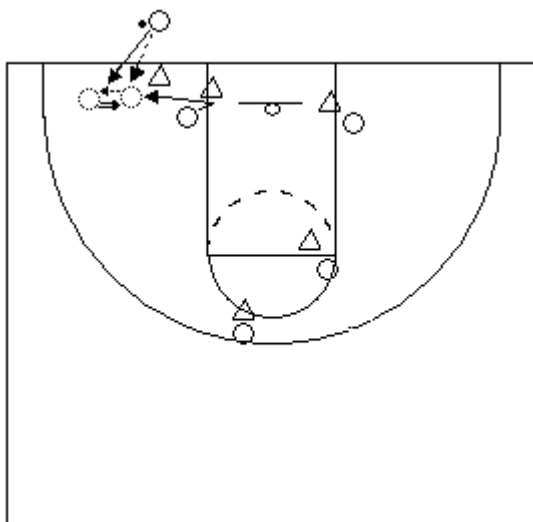


Rozestavení je podle obr.22. Hráč pod košem se snaží získat dobrou pozici pro zakončení, dostává míč z vyhození a zakončuje. (obr. č.23) Tato varianta je nejrychlejší a nejsnazší způsob dosažení koše.

Kritická místa:

- špatné vyhození a získání míče obráncem
- čitelný směr vyhození a odstoupení obránce
- špatné otáčení hráče v dolním postavení při zakončení

varianta B
Obr. č.24

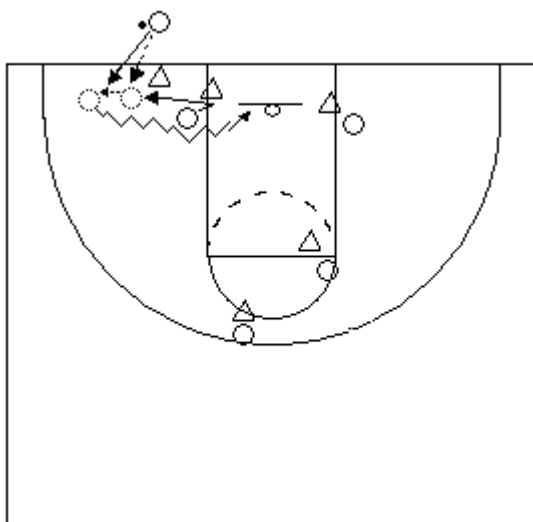


Rozestavení je podle obr. č.22. Hráč pod košem si nezískal dobrou pozici pro zakončení, vybíhá za úroveň vyhazujícího hráče a chytá přihrávku. Vyhazující hráč vybíhá kolem hráče, na kterého vyhodil. Dostává přihrávku a střílí. (obr. č.24)

Kritická místa:

- nedostatečné vyběhnutí hráče pod košem
- nepřesné vyhození
- přihrání na vyhazujícího hráče, který ještě není ve hřišti

varianta C
Obr. č.25



Rozestavení je podle obr. č. 22. Hráč pod košem se uvolňuje, nezískal dobrou pozici pro zakončení. Vybíhá na úroveň vyhazujícího hráče a chytá přihrávku. Vyhazující

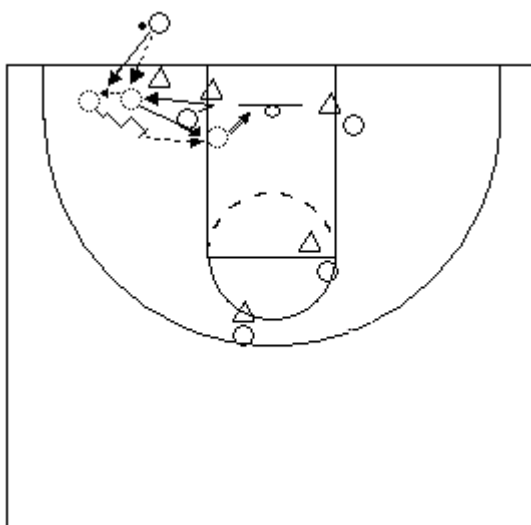
hráč vybíhá kolem hráče, na kterého vyhodil. Dostává přihrávku, jde do úniku kolem svého spoluhráče a zakončuje. (obr. č.25)

Kritická místa:

- stejné chyby jako u varianty B

varianta D

Obr. č.26

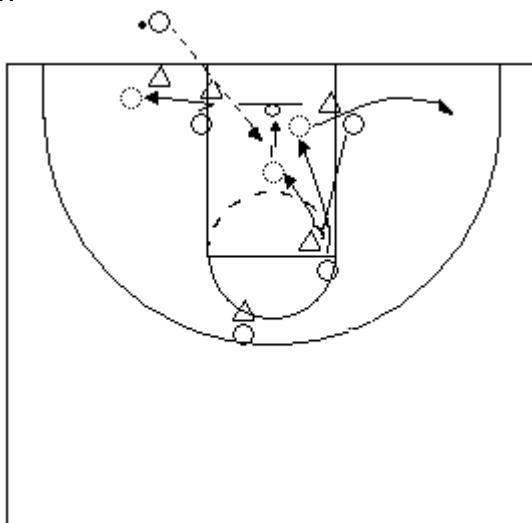


Rozestavení hráčů začíná podle obr. č.22. Hráč pod košem nezískal dobrou pozici pro zakončení, vybíhá na úroveň vyhazujícího hráče a chytá přihrávku. Vyhazující hráč vybíhá kolem hráče, na kterého vyhodil. Dostává přihrávku, jde do úniku kolem svého spoluhráče a shazuje na spoluhráče. (obr. č.26)

Kritická místa:

- stejné chyby jako u varianty B
- shoení na obsazeného hráče
- nedůrazné seběhnutí přihrávajícího hráče

varianta E
Obr. č.27

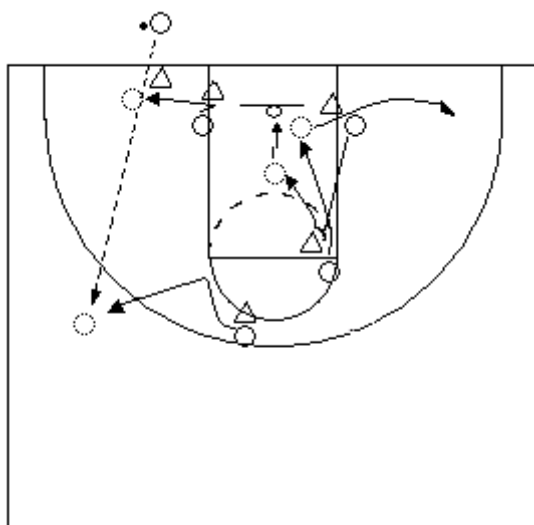


Vybíhající hráč z podkošové pozice je dobře bráněn a nedá se na něj vyhodit. Dochází k uvolnění na slabé straně. Hráč, který stojí na vzdálenějších písmenech, vybíhá k hráči na čáře trestných hodů a staví clonu, kolem které sbíhá hráč pod koš. Když nedostane přihrávku, vybíhá směrem k čáře tříbodového území. Clonící hráč se otáčí, sbíhá, dostává přihrávkou míč a zakončuje.

Kritická místa:

- načasování
- využití clonícího hráče
- otáčení a sbíhání z clony

varianta F
Obr. č.28



Po neúspěšném uvolnění ostatních spoluhráčů, provádí hráč na čáře tříbodového území V – únik a uvolňuje se do křídla pro dlouhý výhoz s následným postupným útokem.

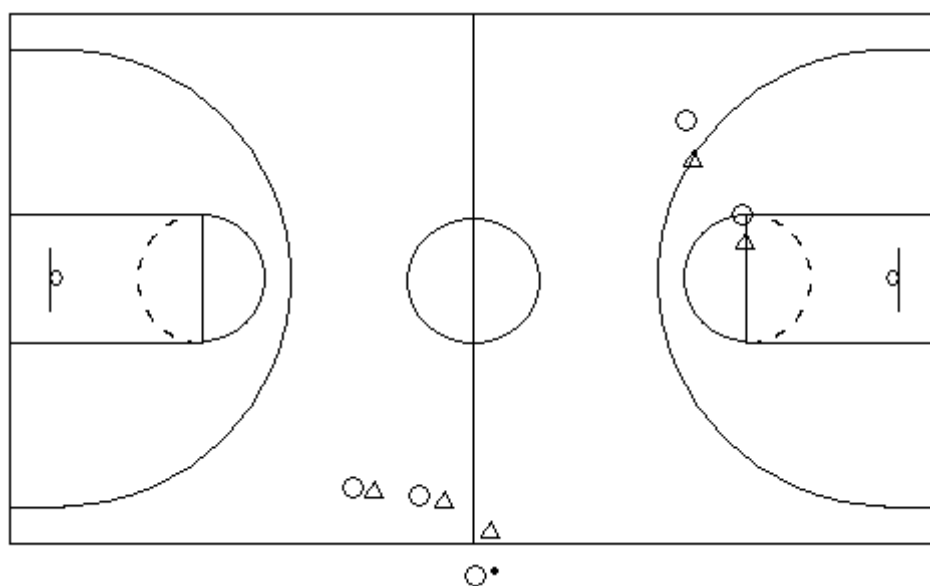
Kritická místa:

- nepřesné vyhození
- nedůrazné uvolnění

5.2 Autové vhazování za postranní čárou

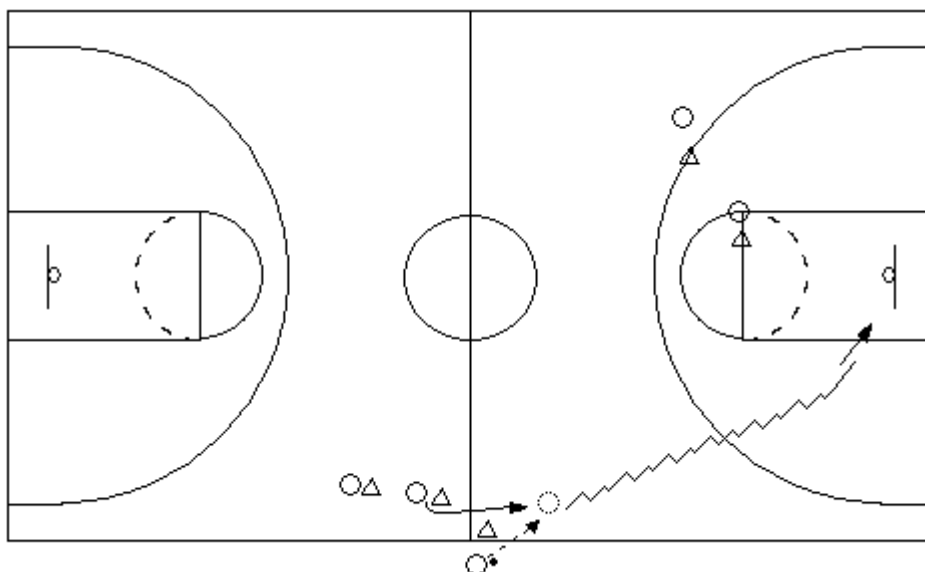
Pro autové vhazování za postranní čárou používáme opět jedno rozestavení s několika variantami řešení.

Obr. č.29



varianta A

Obr. č.30



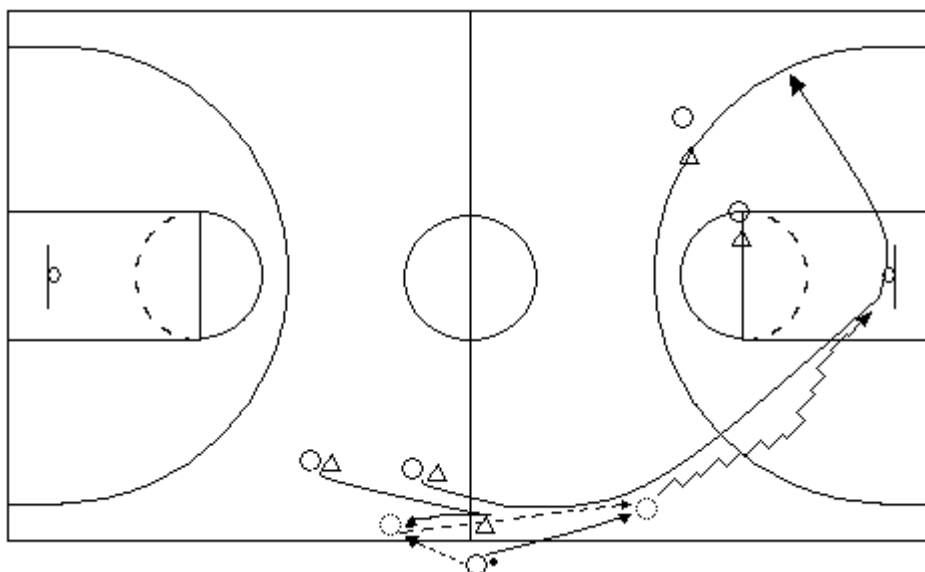
Hráči začínají v rozestavení podle obr. č.29. První hráč, nejbližší k vyhazujícímu, se uvolňuje sprintem vpřed, dostává přihrávku a může jít do zakončení na koš.

Kritická místa:

- přesné vyhození
- uvolňování

varianta B

Obr. č.31



Hráči začínají v rozestavení podle obr. č.29. První hráč, nejbližší k vyhazujícímu, se uvolňuje sprintem, ale k vyhození nedochází. Hráč pokračuje v běhu a probíhá pod košem

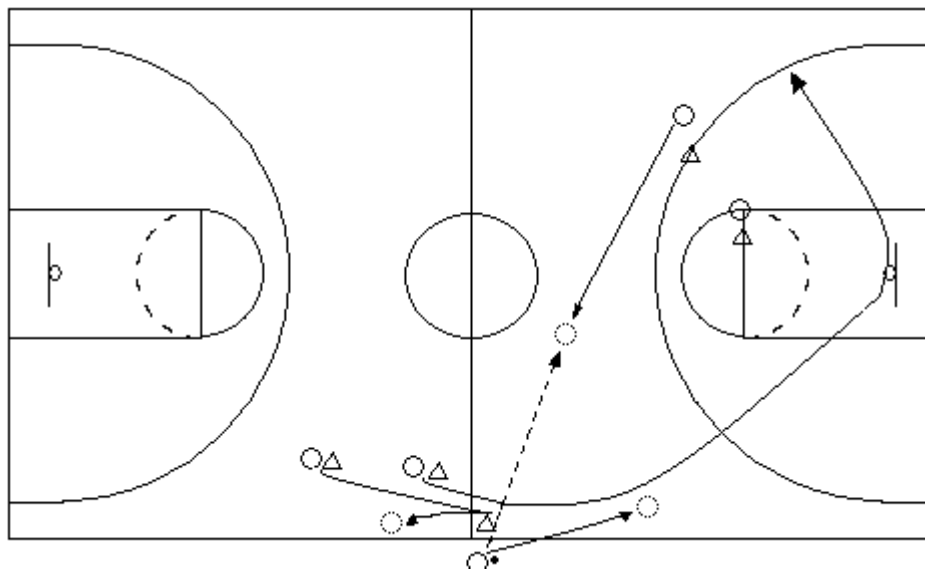
na druhou stranu. Uvolňuje se hráč, který stál za ním, uvolnění probíhá stejným způsobem jako u předchozího hráče. Když nemůže být vyhozeno při sbíhání, hráč se vrací prudkou změnou směru, dostává míč. Vyhazující hráč rychle vybíhá, dochází k dlouhé příhře a hráč zakončuje na koš. (obr. č.31)

Kritická místa:

- neproběhnutí pod košem prvním hráčem
- synchronizace

varianta C

Obr. č.32



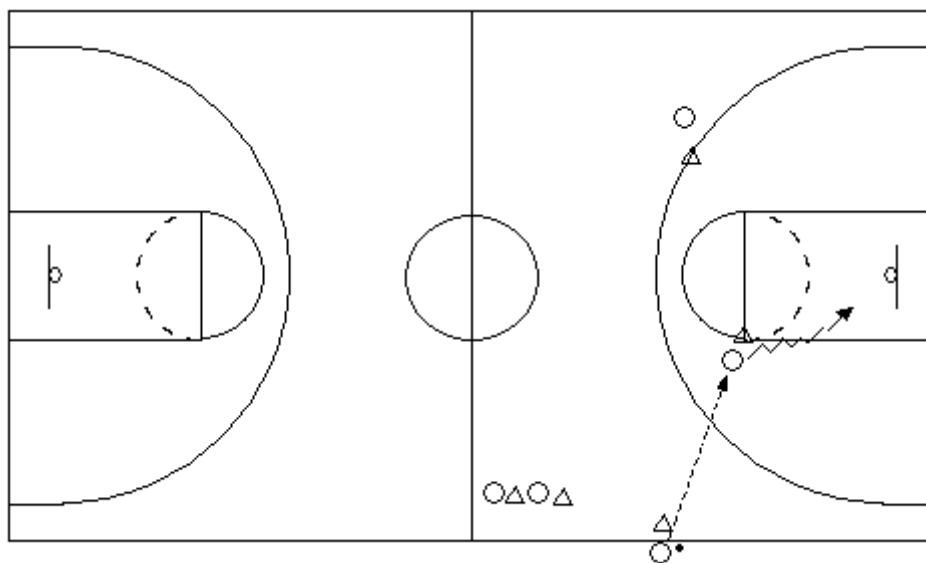
Hráči začínají v rozestavení podle obr.č29. První ani druhý hráč se nedokázali uvolnit. Pro vyhození vybíhá hráč, který stojí na čáře tříbodového území. Po vyhození se pokračuje postupným protiútokem. (obr. č.32)

Kritická místa:

- načasování
- malé odstoupení vyhazujícího hráče od obránce
- nedůrazné uvolnění pro vyhození

varianta D

Obr. č.33



Tato varianta se používá při blízké vzdálenosti vyhazování u koše soupeře. Vyhození jde na hráče, který si dělá pozici na úrovni trestných hodů. Tento hráč následně řeší situaci jedna na jedna.

Kritická místa:

- nepřesné vyhození
- velký oblouk při vyhození
- načasování

6 Diskuse

Díky spolupráci s basketbalovým klubem Lokomotiva Plzeň, kde jsem v posledních dvou letech působil jako asistent trenéra Petra Kalabzy, jsme vyzkoušeli zásobník cvičení a her v praxi u kategorie U12. Hráči trénují dvakrát týdně po hodině a půl. Někteří hráči mají možnost se zúčastnit tréninků o rok starší kategorie, což se projevuje na jejich vyšší úrovni herních dovedností. V příštím roce, jako hlavní trenér kategorie U13, chci při tréninku využít získaných zkušeností s užitím zásobníku cvičení a her.

Před vytvořením zásobníku byly pozorovány zápasy, na základě kterých jsme udělali výběr cvičení. Zaměřili jsme se na kombinace s využitím činnosti „hod' a běž“, kombinace založené na početní převaze a na kombinace, které využívají herní činnosti jednotlivce. Cvičení jsme začali aplikovat už na letním soustředění v roce 2012 v Horní Bříze.

Došli jsme ke zjištění, že základem pro nácvik útočných kombinací je nutná dobrá úroveň herních činností jednotlivce. V momentu, kdy úroveň herních činností omezuje využití všech možností kombinace, ztrácí nácvik kombinace smysl. Proto je nutné věnovat prostor ke zdokonalování herních činností jednotlivce na všech trénincích. U některých cvičení jsme museli nejprve s hráči nacvičovat herní dovednosti jedince a následně se vrátit k nácviku kombinace.

Do zásobníku jsme zařadili i nácvik vhazování z autu za útočnou koncovou čarou a za postranní čarou. Podle našeho názoru je nácvik vhazování kvůli nezkušenosti mladých hráčů velmi důležitý. Při výběru pro vhazování z autu jsme zohlednili propojení kategorií v rámci klubu.

Při ověřování navržených cvičení se nám potvrdilo, že je velice důležité, aby každý hráč vystřídal všechny pozice a byl tedy schopen zahrát na každém místě. Podle mého názoru je v tomto věku ještě brzo na specializaci hráčů pro určité posty, proto by si měli hráči vyzkoušet všechny posty. Každé cvičení doporučujeme nacvičovat nejprve bez obránců s důrazem na správné provedení, poté zařadit do cvičení obránce. Při prvotním provedení cvičení rovnou s obráncem nebo obránci, dochází k nepřesnému provedení cvičení, protože hráči nemají ještě dostatečné herní myšlení a zkušenosti.

Při pozorování před aplikací zásobníku cvičení a her, hráči řešili útočnou fázi většinou individuálním způsobem zakončení. Často docházelo k situaci, že se hráč snažil zakončit přes několik obránců, což vedlo ke snížení efektivity útoku.

Po absolvování tréninků, kde jsme se soustředili na nácvik útočných kombinací, docházelo ke snaze hráčů řešit situace pomocí kombinací. Samovolné zařazování útočných kombinací hráči se v současnosti objevuje ve hře daleko častěji než před aplikací zásobníku. Při porovnání výsledků pozorování se počet používaných kombinací minimálně zdvojnásobil. Největší změna v používání útočné kombinace je patrná u „hod' a běž“, kterou hráči před aplikací zásobníku příliš nevyžívali. Vysvětlují si to dvěma způsoby. První je, že jsme na trénincích nacvičovali a ukázali jim možnost řešení útočné situace jinou možností než individuálním zakončením. Druhá souvisí s rozvojem úrovně herních činností jednotlivce. Hráči si osvojili takovou úroveň, že jsou schopni řešit útočnou fázi hry pomocí herních kombinací.

Tato práce a zásobník cvičení na zlepšení kombinace v útočné fázi hry může sloužit jiným trenérům jako zdroj námětu při tvoření tréninkových jednotek a výběru cvičení. Přínosem by mohla být i pedagogům, kteří se danou problematikou zajímají. Při čerpání poznatků z této práce by si každý měl uvědomit, že zásobník cvičení a her byl vytvořen pro určité družstvo, které bylo nejprve sledováno a podle zjištěné úrovně byla cvičení vybrána a navržena.

7 Závěr

Cílem práce bylo vytvořit zásobník speciálních cvičení a následně ho ověřit v praxi. Naší snahou bylo vybrat a vytvořit taková cvičení, která by odpovídala svoji složitostí a využitelností danému družstvu a věkové kategorii

Jednotlivá cvičení mají uvedeny kritické body, které uvádějí klíčová místa nejčastějšího chybování. Těmto místům bychom se měli v tréninkovém procesu nejvíce věnovat, aby nedocházelo k zafixování chyb.

Herního projev družstva po aplikaci zásobníku cvičení pro nácvik útočných kombinací jednoznačně prokázal výrazné zlepšení. Byla viditelná změna v řešení herních situací v útoku. Hráči začali o vytvořených situacích více přemýšlet a nehrnuli se slepě do individuálního zakončení.

Nácvik daných cvičení doporučujeme vést od zvládnutí herních činností jednotlivce, přes průpravné a herní cvičení až k průpravným hrám. Protože jsme pracovali s mládeží, bylo velmi důležité dodržovat a věnovat pozornost i didaktické stránce (zásady, metody, postupy), která celý proces trénování činí efektivnějším.

8 Resumé

This work is pay attention to theme using offensive combinations by young players of basketball.

The aim of the diploma work was to make the amount of exercises for attack combinations. We were interested in possibilities how to improve the efficiency of the play in teenager's category.

In first part there are a theoretical explanation and the survey to game activities of individuals, attack combinations and attack systems.

From the fourth chapter there are basketball's workouts. Before practice part we watched several matches of the team BK Lokomotiva Plzeň, where we concentrated on using basic offensive combinations. Then we proposed basketball's workouts and we tested in practice.

This diploma work should be helped a coaches and a teachers created training unit.

9 Literatura

Dobrý L. *Malá škola basketbalu*. Praha: Olympia, 1986.

Dobrý, L. *Didaktika sportovních her: učebnice pro fakulty tělesné výchovy a sportu University Karlovy*. Praha, SPN, 1988

Janík, Z., Pětivlas, T., Funková, V. *Nácvik činností jednotlivce v herních cvičeních*. Masarykova univerzita v Brně Fakulta sportovních studií

Lebeda, L., Vlach, J. *Základy teorie a didaktiky Basketbalu a volejbalu*. Pedagogická fakulta UJEP v Ústí n. L., 1992

Lehane, J. *Základy basketbalu*. 1981

Peterová, M. *Využití speciálních cvičení pro nácvik rychlého protiútoky*. DP 2009

Pospíšil, M. *Basketbalová cvičení*. Kroměříž, 2001

Stéblo, J. *Metodické pokyny*. TMK VOK TJ Ostrava 1989

Velenský M. *Basketbal-Základní program aplikace útočných a obranných činností* Praha: Svoboda, 1998

Velenský M. *Basketbal* Praha: Grada Publishing, 1999

Internetové zdroje:

Čada, T., Nácvik uvolňování po přihrávce [online]. 2010-07-08 [cit. 2013-06-06].
Dostupné na <http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/uvolnovani/uvolnovani-dvojice/nacvikuvolnovanipoprihravce>

Pětivlas, T., Janík, Z., *Specializace basketbal III* [online]. 2012 [cit. 2013-06-06].
Dostupné na <http://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-basketbal-3/#testresults>

10 Přílohy

- Příloha č. 1 – fotodokumentace



Družstvo U12.

