

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Úspěšnost obranných systémů v basketbalu
Success rate of defence systems in basketball

Jakub Kos

Vedoucí práce: Mgr. Věra Kuhnová
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání –
Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělání

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Úspěšnost obranných systémů v basketbalu* vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 8. 12. 2016

.....

podpis

Touto cestou bych rád vyjádřil poděkování paní Mgr. Věře Kuhnové za odborné vedení, praktické připomínky a rady při vytváření této práce. Dále bych chtěl poděkovat celému družstvu kadetů Jižních Supů a mému kolegovi Vojtěch Svobodovi za umožnění provedení tohoto výzkumu.

ANOTACE

Tato práce se zabývá porovnáním úspěšnosti jednotlivých obranných systémů v basketbalu u týmu Jižní Supi, basketbalového klubu z Prahy, v deseti zápasech podzimní části sezony 2016/2017. Jako výzkumná metoda je použito přímé strukturované pozorování.

KLÍČOVÁ SLOVA

basketbal, obrana, obranné činnosti jednotlivce, obranné kombinace, obranné systémy, úspěšnost

ANNOTATION

The aim of this study is to compare the success of defense systems in basketball of the team Jižní Supi during ten matches in the autumn part of the season 2016/2017. Used research method is direct structured observation.

KEYWORDS

basketball, defense, defense activities of individuals, defensive combinations, defense systems, success rate

Obsah

2	Úvod.....	7
3	Teoretická část.....	8
4	Představení týmu, klubu a rozdělení soutěží podle ČBF	8
4.1	Vznik a historie klubu Jižní Supi.....	8
4.2	Charakteristika ročníku 2001 z hlediska ontogeneze.....	8
4.2.1	Růst a vývoj těla.....	8
4.2.2	Psychomotorický vývoj.....	9
4.2.3	Citový vývoj.....	9
4.2.4	Sociální vývoj	9
4.3	Rozdělení mužských mládežnických kategorií.....	10
4.3.1	Pražské mini žákovské soutěže	10
4.3.2	Celostátní soutěže ČBF	10
5	Teoretický rozbor obsahu basketbalu.....	12
5.1	Herní činnosti jednotlivce	12
5.1.1	Krytí útočníka bez míče	13
5.1.2	Krytí útočníka s míčem (na místě).....	13
5.1.3	Krytí útočníka s míčem (v pohybu)	14
5.1.4	Krytí útočníka po střelbě a stahování míčů (obrné doskakování)	14
5.1.5	Krytí prostoru proti početní převaze útočníků	15
5.2	Herní kombinace	16
5.2.1	Spolupráce při clonění (proklouzávání).....	16
5.2.2	Spolupráce při clonění (přebírání)	16
5.2.3	Kombinace při zesíleném krytí	17
5.3	Herní systémy	18

5.3.1	Osobní obranné systémy	19
5.3.2	Systémy osobního presinku	22
5.3.3	Zónové obranné systémy	22
5.3.4	Systémy zónového presinku.....	27
5.3.5	Kombinované obranné systémy, v nichž část družstva brání zónově a část osobně	31
5.3.6	Proměnlivé kombinované obranné systémy, při nichž se mění způsob obsazování během jedné útočné akce.....	32
5.3.7	Kombinované obranné systémy, v nichž jeden hráč brání osobně či volně, ostatní zónově.....	33
6	Cíle práce.....	35
6.1	Hypotézy.....	35
6.2	Způsob sběru a vyhodnocení dat	35
7	Praktická část.....	37
8	Využívané obranné systémy týmem Jižní Supi v kategorii kadeti U17.....	37
8.1	Systém osobní obrany	37
8.2	Systém zónové obrany	38
8.3	Systém zónového presinku	40
9	Rozbor jednotlivých utkání podzimní části sezony 2016/2017	43
9.1	Jižní Supi – USK Praha „B“	43
9.2	Jižní Supi – BC Benešov	44
9.3	Tigers Basketball České Budějovice – Jižní Supi	45
9.4	BK Klatovy – Jižní Supi	47
9.5	Jižní Supi – BK Lions Jindřichův Hradec	48
9.6	Jižní Supi – BK Sojky Pelhřimov	49
9.7	BA 2006 Roudnice n. Labem – Jižní Supi	51

9.8	Jižní Supi – BA 2006 Roudnice n. Labem	52
9.9	BC Benešov – Jižní Supi	53
9.10	USK Praha „B“ – Jižní Supi.....	54
10	Zhodnocení podzimní části sezony 2016/2017	56
10.1	Hodnocení osobního obranného systému.....	56
10.2	Hodnocení zónového obranného systému.....	57
10.3	Hodnocení systému zónového presinku.....	58
11	Diskuse	60
12	Závěr.....	61
13	Seznam použitých informačních zdrojů	63
14	Přílohy	65

2 Úvod

Téma této práce jsem si zvolil z několika důvodů. Hlavním důvodem je, že již od dětství se věnuji basketbalu a provází mě celým dosavadním životem. V průběhu své sportovní kariéry jsem si vyzkoušel pozici hráče i rozhodčího. Před dvěma lety mi bylo nabídnuto vyzkoušet si basketbal z další pozice, a to z pozice trenérské. V té době jsme s kolegou Vojtěchem Svobodou nechtěli hráče zatěžovat zónovým obranným systémem, protože byli v kategorii U14, kdy z našeho pohledu ještě není vhodné využívat zónové obranné systémy. Čas pro tyto systémy nadešel pro sezonu 2016/2017, kdy se ročník 2001 posunul do kategorie kadetů U17 a hráči by měli být dostatečně vyspělí pro použití tohoto systému.

Jako trenér jsem chtěl mít přehled o úspěšnosti jednotlivých obran. Chtěl bych tyto statistiky využít jako zpětnou vazbu a potvrzení silných a slabých stránek jednotlivých obranných systémů. Nejde však jen o hledisko statistické. Důležitým důvodem, proč jsem tento výzkum zvolil, je hledisko motivační, jako motivace pro hráče. Díky těmto statistikám budu mít jasné důkazy o úspěšnosti jednotlivých obran, což poté mohu prezentovat hráčům při pozápasovém rozboru. A z hlediska vývojového období, ve kterém se hráči ročníku 2001 nachází, jsou čísla důležitým a jednoznačným argumentem.

Hledal jsem, zda se některá závěrečná práce zabývá podobným výzkumem a výsledky mého hledání byly negativní. Nenašel jsem žádnou práci, která by porovnávala úspěšnosti jednotlivých obranných systémů v mládežnických kategoriích. Nalezl jsem pouze práce, ve kterých se autor zabýval obrannými činnostmi jednotlivce, popřípadě teoreticky popisoval obranné systémy, ale nikde nezkoumal jejich využití v praxi. Proto jsem se rozhodl zabývat touto tematikou.

3 Teoretická část

4 Představení týmu, klubu a rozdělení soutěží podle ČBF

V této kapitole bude představen klub Jižní Supi, kdy a proč vznikl. Dále je zde charakteristika kategorie kadetů U17. V poslední části této kapitoly je rozdělení mužských mládežnických soutěží a popsán systém, jakým se soutěž hraje.

4.1 Vznik a historie klubu Jižní Supi

Klub Jižní Supi založil v roce 2009 Vojtěch Svoboda. Klub vznikl v Praze na Jižním Městě. Zpočátku nebylo záměrem založit samostatný klub, ale vytvořit přípravku pro klub Sokol Pražský, který dlouhodobě patří mezi nejlepší mládežnické celky v ČR. Název klubu vznikl spontánně při prvním přátelském utkání proti Sokolu Pražskému. Fanoušci Sokola Pražského povzbuzují svůj tým pokřikem „Sokol, Sokol“. Na to reagovali fanoušci Jižních Supů pokřikem „Supi, Supi“ což se později přeneslo i do názvu klubu. A jelikož byl klub založen na Jižním Městě, vznikl tak současný název klubu - Jižní Supi. První začali trénovat hráči ročníku 2001. Postupem času se přidávali mladší kategorie. V současné době mají Jižní Supi naplněny všechny mládežnické kategorie, kromě nejstarší mládežnické kategorie juniorů U19. Klub má hráčskou základnu čítající přes 100 dětí v rozmezí ročníků 2001 – 2009. Klub je pravidelným účastníkem pražských minizázkovských soutěží a v ročnících 2001 - 2003 hraje celostátní soutěže. O výchovu hráčů se stará 8 trenérů, 3 z nich mají trenérskou licenci třídy B¹.

4.2 Charakteristika ročníku 2001 z hlediska ontogeneze

Hráči ročníku 2001, na které je zaměřená praktická část této bakalářské práce, jsou ve svém věku 15 let na přelomu dvou období – doznívajícího období staršího školního věku a puberty a začínajícího období adolescence. Při práci s dospívajícími v tomto věkovém období je potřeba zohledňovat individualitu jedince, neboť biologický věk často nemusí odpovídat věku kalendářnímu (Novotný 1995).

4.2.1 Růst a vývoj těla

Pro období staršího školního věku (12-15 let) je typický zrychlený růst (tzv. období druhé vytáhlosti), objevují se druhotné pohlavní znaky a dokončuje se prořezávání trvalého chrupu. Chlapci mají větší riziko ke hrudní hyperkyfóze (kulatá záda), která je způsobena

¹ O klubu. *Jižní Supi*. [online]. 2014 [cit. 2016-11-20]. Dostupné z: http://jiznisupi.cz/?page_id=2

svalovou dysbalancí přední a zadní strany trupu. Prevencí tohoto problému, který může vést k bolestem zad, jsou pestré pohybové aktivity a pravidelné cvičení (Machová 2016).

V období adolescence (15-18 let) chlapci na rozdíl od dívek stále rostou, tělesný růst je ukončen okolo 18 let.

4.2.2 Psychomotorický vývoj

Psychomotorický vývoj ve starším školním věku vstupuje do závěrečných fází. Myšlení je v podstatě totožné s myšlením dospělých, je ovšem ovlivněno pubertálním vývojem jedince a absencí zkušeností. Jemná i hrubá motorika ukončuje svůj vývoj, hrubá motorika je obohacena zejména při hraní kolektivních míčových her. Pohybové schopnosti a dovednosti mohou být negativně ovlivněny nerovnoměrným růstem a svalovou dysbalancí, pohyby nejsou koordinované (Machová 2016).

Myšlení adolescentů začíná být obohacováno osobní zkušeností jedince. Po doznění puberty dochází k harmonizaci psychiky a k uklidnění. Taktéž pro motoriku je charakteristická harmonizace pohybů, plynulost a koordinovanost (Machová 2016).

4.2.3 Citový vývoj

Citový vývoj jedinců staršího školního věku silně ovlivňuje probíhající puberta. Typické pro toto období jsou také výkyvy nálad, problémy s koncentrací, přecitlivělost a impulsivnost. Toto období bývá označováno jako období druhého vzdoru (Machová 2016).

Z hlediska citového vývoje nedochází u adolescentů k takové harmonizaci jako u psychomotorického vývoje. Stále dochází k výkyvům nálad a citové nevyrovnanosti, které někdy odeznívají po dosažení tělesné zralosti, někdy ovšem přetrvávají i do začátku dospělosti (Machová 2016).

4.2.4 Sociální vývoj

Sociální vývoj může v období staršího školního věku negativně ovlivnit málo zájmů a nuda, proto jsou mimořádně důležité mimoškolní zájmové činnosti. Jedinec hledá své místo v kolektivu (pro toto období jsou typické oddělené dívčí a chlapecké skupiny), navazuje přátelství, vyvíjí se jeho mravní cítění (Machová 2016).

Oproti tomu v období adolescence dochází k vytváření genderově smíšených skupin, projevuje se zájem o opačné pohlaví. Jedinec bývá kritický vůči rodičům a

společnosti, důležitý je pro něj názor kolektivu, ve kterém se jedinec pohybuje. Jedinec se snaží o samostatnost, tvoří si vlastní názory a hledá svou identitu (Machová 2016).

4.3 Rozdělení mužských mládežnických kategorií

Tato kapitola popisuje jednotlivé soutěže mužských mládežnických kategorií a jejich hrací systémy. Jednotlivé ročníky uvedené u jednotlivých kategorií jsou platné pro sezonu 2016/2017.

4.3.1 Pražské mini žakovské soutěže

Dlouhodobé minižakovské kategorie se hrají v krajích z důvodu nízkého věku hráčů. Vrcholí Mistrovstvím České republiky (dále jen MČR) ve všech minižakovských kategoriích.

Nejmladší minižáci U11 – ročník narození 2006 a mladší

Týmy hrají dvoukolově každý s každým formou turnajů, které jsou pořádány o víkendu v průběhu celé sezony.

Mladší minižáci U12 – ročník narození 2005 a mladší; starší minižáci U13 – ročník narození 2004 a mladší

Obě tyto kategorie mají stejný systém soutěže, proto je popíšu najednou. Základní část hrají týmy jednokolově každý s každým formou turnajů. Po základní části se týmy rozdělí do dvou skupin. Nejlepší čtyři týmy odehrají další čtyři turnaje, kdy každý tým organizuje jeden turnaj. Týmy umístěné na 5. – 10. místě po základní části odehrají nadstavbovou část. Tam týmy hrají dvoukolově každý s každým formou turnajů.

4.3.2 Celostátní soutěže ČBF

Do všech celostátních soutěží ve všech kategoriích se musí týmy kvalifikovat, kromě kategorie mladších žáků U14. Ta je otevřena všem týmům. Kvalifikacemi a oblastními soutěžemi se tato práce již nebude dále zabývat. Popsány jsou pouze celostátní soutěže mužských mládežnických kategorií.

Mladší žáci U14 žakovská liga – ročník narození 2003 a mladší

V základní části je šest skupin, kde týmy hrají systémem doma/venku každý s každým. Nejlepší dva týmy z každé skupiny a čtyři nejlepší týmy ze 3. míst postupují do

extraligy U14. Extraliga U14 má dvě skupiny po osmi týmech. Nejlepší čtyři týmy z každé skupiny postupují na MČR U14².

Žáci U15 žakovská liga – ročním narození 2002 a mladší

V základní části jsou tři skupiny po osmi účastnících. Hrají dvoukolově každý s každým. Nejlepší čtyři týmy z každé skupiny postupují do extraligy U15.

V extralize U15 je jedna skupina, ve které je dvanáct týmů. Hraje se systémem každý s každým a započítávají se výsledky ze základní části. Nejlepších osm týmů z extraligy U15 postupuje na MČR U15.

Týmy, které se umístily na 5. – 8. místě základních skupin a čtyři postupující z nadregionální soutěže vytvoří dvě skupiny po osmi týmech, kde hrají každý s každým. Výsledky ze základní části nejsou započteny³.

Kadeti U17 – ročník narození 2000 a mladší; junioři U19 – ročník narození 1998 a mladší

Kadeti U17 a junioři U19 hrají dvě celostátní soutěže – ligu U17/U19 a extraligu U17/U19. Systém soutěže ligy U17/U19 je následující. V základní části jsou tři skupiny po osmi týmech. Hrají dvoukolově každý s každým. Nejlepší dva týmy z každé skupiny postupují do finálové skupiny, kde hrají každý s každým, výsledky ze základní části se nezapočítávají. Týmy, které se umístily na 3. – 8. místě základních skupin pokračují ve svých skupinách dvoukolově každý s každým se započtením výsledků ze základní části.

Extraliga U17/U19 se hraje tímto systémem. V základní části hraje dvanáct družstev v jedné skupině systémem každý s každým dvoukolově. Poté se hraje čtvrtfinále play off na tři vítězné zápasy. Dvojice se vytvoří podle umístění v základní části a to 1-8, 2-7, 3-6, 4-5. Poražené týmy již dále nepokračují, pořadí na 5. – 8. místě je určeno podle umístění v základní části. Vítězové čtvrtfinále play off postupují na MČR U17/U19. Na MČR se hraje semifinále, zápas o 3. místo a finále⁴.

² Vyhlášení žakovských soutěží pro sezónu 2016/2017. *Česká basketbalová federace*. [online]. 22.4.2016 [cit. 2016-11-17]. Dostupné z: <http://www.cbf.cz/files/119768MjU.pdf>

³ ROZPIS SOUTĚŽÍ řízených STK ČBF pro sezónu 2016 – 2017. *Česká basketbalová federace*. [online]. 16.4.2016 [cit. 2016-11-17]. Dostupné z: <http://www.cbf.cz/files/122758Yzg.pdf>

⁴ Vyhlášení soutěží U19 a U17 pro sezónu 2016/2017. *Česká basketbalová federace*. [online]. 22.3.2016 [cit. 2016-11-17]. Dostupné z: <http://www.cbf.cz/files/119711YjB.pdf>

5 Teoretický rozbor obsahu basketbalu

V této kapitole si představíme základy basketbalu. Hru v basketbalu můžeme rozdělit na obrannou a útočnou. Herní činnosti jednotlivce, herní kombinace i herní systémy jsou jak obranné, tak útočné. Jelikož se výzkum zabývá obranou stránkou hry, útočné činnosti, kombinace a systémy v této kapitole nebudou popsány.

5.1 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce jsou dovednostním typem pohybové činnosti v měnícím se herním prostředí. Žádná z nich se neobjevuje v herních podmínkách jednotlivě, ale dochází k jejich plynulému propojování. Každá činnost jednotlivce má herní účel a taktický záměr. Dle toho rozdělujeme herní činnosti jednotlivce na útočné a obranné (Dobry a Velenský 1987).

Herní činnosti slouží i ke komunikaci. Hráč pohybem sděluje svůj záměr spoluhráčům i protihráčům a jeho sdělení je zpracováno. Toto zpracování není jen fyziologický vjem vidění, ale je spojena s okamžitým výkladem a následnou reakcí v rámci hry. Hráč něco svým pohybem sděluje a ostatní na to reagují (Velenský et al. 1999).

Každá herní činnost jednotlivce se provádí za přítomnosti spoluhráčů i soupeřů a má tudíž i sociální charakter, charakter spolupráce a soutěžení. Pokud hráč vyřeší herní situaci ve svůj prospěch, tak přehrál soupeře (soutěžní charakter) a přitom pomohl svému týmu (charakter spolupráce) (Velenský et al. 1978).

Herní činnosti jednotlivce jsou konkrétní záměrné pohyby (popř. pohybové celky), které hráč při utkání používá, aby dosáhl svého cíle. Způsob jejich provedení označujeme jako technickou stránku. Do taktické stránky počítáme především psychické procesy, které určují pochopení dané herní situace a výběr jejího řešení. Dále jsou to taktické úkoly založené na taktice mužstva a hráčovi role v mužstvu (Dobry a Velenský 1987).

Herní činnosti jednotlivce jsou naprostým základem pro zvládnutí skupinových činností (herní kombinace) i týmových činností (herní systémy) a obecně pro zvládnutí celé hry. V anglickém jazyce se označují jako „fundamentals“ (Velenský et al. 1999).

Jelikož se tato práce zabývá pouze obrannou činností družstva, budou dále rozvedeny pouze obranné činnosti jednotlivce.

Obranné herní činnosti jednotlivce jsou herní činnosti, s jejichž pomocí hráč řeší herní situace v obranné fázi. Jelikož vycházejí z herních činností jednotlivce, mají tudíž technickou a taktickou stránku. Do technické stránky patří provedení pohybu, postoj, držení těla, poloha těžiště. Do taktické stránky zařazujeme výběr postavení (kde) a postoje (jak). Na úspěšné zvládnutí těchto činností má vliv několik činitelů. Na jedné straně je to rozvoj pohybových schopností, na straně druhé to je vysoká úroveň volních a morálních vlastností, schopnost vyhodnotit herní situace a předvídat vývoj hry. Velmi důležitá je také schopnost komunikace mezi obránci a znalost pravidel basketbalu. Hráč v basketbale se nesnaží získat balon, ale donutit soupeře k nepřesnosti nebo k vypršení útočného času (Dobry a Velenský 1987).

5.1.1 Krytí útočníka bez míče

Úkolem obránce při této herní činnosti je nenechat útočníka uvolnit se pro míč, popřípadě nechat ho uvolnit do prostoru, kde není pro obránce a koš nebezpečný. Pro úspěšné krytí útočníka bez míče je důležité postavení a vzdálenost obránce od útočníka, které vychází z agresivity obrany, kterou chce tým vyvinout a z obranného systému, který aplikuje. Obranných postavení obránce je několik – mezi útočníkem a míčem, mezi útočníkem a košem a v některých případech mezi míčem a košem. Obecně se dá říci, že čím blíže je útočník balonu, tím těsnější je obranné postavení obránce. Aby mohl být obránce v dobrém obranném postavení, musí sledovat útočníka, situaci na hřišti a předvídat možný vývoj situace včetně pohybu útočníka. Důležitý je také rozvoj jeho pohybových schopností a způsoby pohybu po palubovce (běh, cval stranou bez křížení nohou) (Krause et al. 2008).

5.1.2 Krytí útočníka s míčem (na místě)

Základem při krytí útočníka s míčem na místě a i jiných obranných činností je obranný postoj. Při tomto postoji má hráč velmi široce rozkročené nohy, chodidla jsou ve větší vzdálenosti než je šířka ramen. Základem správného postoje jsou pokrčená kolena a nízko položené těžiště. Trup by měl být v lehkém předklonu. Postavení rukou závisí na situaci, ve které se obránce nachází. Při obranném pohybu, který vychází z obranného postoje, se nekříží nohy, těžiště se nezvyšuje a pohyb chodidel je těsně nad podlahou (Velenský et al. 1978).

Při krytí útočníka s míčem na místě musíme rozlišovat dvě herní situace. V první situaci útočník nemůže driblovat. V těchto situacích obránce těsně přistoupí k útočníkovi a

aktivním pohybem (jak rukou, tak celého těla) se snaží donutit útočníka k nepřesné přihrávce. Obránce musí být velmi aktivní, ale opatrný aby se nedopustil osobní chyby. Při druhé situaci má útočník k dispozici driblink. Jestliže zároveň může útočník ohrozit koš, čelí obránce tzv. trojnásobnému nebezpečí. V tu chvíli může útočník vystřelit na koš, přihrát spoluhráči a provést únik obránci. Při této situaci musí obránce zaujmout takové postavení, které mu umožňuje správně reagovat na úmysly útočníka. Čím menší je vzdálenost mezi útočníkem a obráncem, tím větší kvalita se předpokládá na straně obránce (Dobrá a Velenský 1987).

Hlavní chybou v této obranné herní činnosti je snaha o okamžité získání míče při krytí útočníka, který nemá k dispozici driblink, protože je zvýšené nebezpečí připsání si osobní chyby. Další chybou je příliš vysoký obranný postoj. Tím obránce ztrácí možnost rychle reagovat na pohyb útočníka. Chybou je také snaha o přímý zisk balonu. Většinou to končí osobní chybou obránce nebo únikem útočníka (Velenský et al. 1999).

5.1.3 Krytí útočníka s míčem (v pohybu)

Základní postavení obránce při krytí útočníka s míčem v pohybu je mezi útočníkem a košem. Toto postavení se používá především na začátečnických úrovních (minižactvo) a pak také při obraně útočníků, kteří jsou v nebezpečné blízkosti koše (Dobrá a Velenský 1987).

Dalším způsobem krytí útočníka s míčem v pohybu je snaha obránce pohybovat se ve směru postupu útočníka a být proti ruce, jíž dribluje. Obránce se snaží dostat do správného postavení proti driblující ruce útočníka tím, že uskakuje v obranném postoji stranou, do směru útočnickova pohybu a donutí ho ke změně směru. Je to velmi náročné a z pohledu útočníka velmi nepříjemné. Většinou se používá pro obranu útočníka, který se pohybuje s míčem na větší vzdálenost (Velenský et al. 1999).

Posledním způsobem při krytí útočníka s míčem v pohybu je snaha obránce zaujmout takové postavení, kterým nutí útočníka s míčem k driblinku do středu, nebo do stran hřiště. Tento způsob postavení obránce vychází z obranných kombinací a systémů, které mužstvo používá (Velenský et al. 1999).

5.1.4 Krytí útočníka po střelbě a stahování míčů (obránné doskakování)

Hlavním cílem krytí útočníka po střelbě a stahování míče je nedovolit soupeři doskočit míč a získat odražený míč do držení, případně do držení spoluhráčů. Když

útočník vystřelí, musí obránce zaujmout takové postavení, aby byl k útočnickovi zády a v těsném kontaktu s ním. Velmi důležitý je proces obrátky na místě. Ta by měla být provedena takto. Při střelbě útočníka na koš se obránce staví k útočnickovi zády, pravou nohu (popř. levou nohu) staví před pravou nohu útočníka, poté provádí zadní půlobrátku a levou nohou vykračuje před levou nohu útočníka. Navazuje kontakt a snaží se útočníka odtlačit od koše.

Předpokladem pro zvládnutí nadcházejícího souboje je správný postoj. Nohy jsou co nejvíce rozkročeny, těžiště je nízko a váha je rozložena na obě nohy stejně. Ruce jsou pokrčeny, směřují vzhůru s lokty vysunutými do stran. Při pohybu za odraženým míčem, v našem případě se míč odráží vpravo, vykračuje obránce levou nohou, aby se dostal blíž ke koši, poté krok pravou nohou a nakonec přisun levé nohy do užšího stoje rozkročného.

Posledním krokem je stažení míče, což je většinou prováděno ve výskoku po odrazu z obou nohou, ideálně v nejvyšším bodě výskoku. Obránce může míč stahovat buď oborouč nebo jednoruč. Při obouručném stahování musí obránce chytit míč oběma rukama a ještě před doskokem ho stáhnout tvrdě do výše hrudi. Pro lepší ochranu míče se obránce mírně předkloní a lokty vysune od těla. Stažení jednoruč je pro obránce výhodnější, protože dosáhne výš, ale kontrola a schopnost udržet míč jsou náročnější. Stažení míče jednoruč se většinou používá, pokud není obránce obtěžován protivníkem (Dobry a Velenský 1987).

Jelikož při této činnosti získává obránce míč, dá se na ní nahlížet jako přechod mezi útokem a obranou. Při správném provedení obranné části může družstvo přejít do rychlého protiútoky (Velenský et al. 1978).

5.1.5 Krytí prostoru proti početní převaze útočníků

Základem této obranné činnosti je zabránit útočnickům v ohrožení koše při návratu na zadní polovinu hřiště nebo těsně po něm. Tyto situace vyvstávají při rychlém protiútoky soupeře a odlišují se od ostatních obranných činností v tom, že obránce kryje prostor a ne konkrétního hráče. Hlavní pozornost je upřena na útočníka s míčem, který je nejnebezpečnějším hráčem a může ohrozit koš. Obránce však musí sledovat i ostatní útočníky (Velenský et al. 1978).

5.2 Herní kombinace

Herní kombinace je cílené jednání dvou až pěti hráčů při řešení herních situací. Aby mohly být tyto herní kombinace využity, musí hráči rozpoznat a vyhodnotit herní situaci, koordinovat svůj záměr a v dané situaci komunikovat (Dobrá a Velenský 1987).

Při nácviu herních kombinací se rozvíjí kolektivní myšlení, zlepšuje se schopnost čtení spoluhráče. Také se zlepšuje schopnost vidět a vnímat ostatní spoluhráče v prostoru a vyhodnocovat jejich postavení (Dobrá a Velenský 1987).

Stejně jako herní činnosti jednotlivce rozdělují se i herní kombinace na útočné a obranné. Jelikož je tato práce zaměřena na obranné herní situace, nejsou zde útočné kombinace dále rozvedeny. Dále se věnujeme pouze obranným kombinacím.

Hra v obraně má vysoké nároky na kooperaci a komunikaci hráčů. Základem obrany je dokonalá spolupráce dvou až tří hráčů, provedená ve správnou chvíli a ve správném prostoru, tj. obranná kombinace. Hráči musí přesně vědět, kdy obranné kombinace využít, jakou mají úlohu oni i jejich spoluhráči, kdo obrannou akci zahajuje a jaké má tato akce vyústění. Tím se vytváří kvalitnější obrana, která nemusí jen pasivně čelit útokům soupeře, ale může jim předcházet a nutit soupeře k chybám (Velenský et al. 1978).

5.2.1 Spolupráce při clonění (proklouzávání)

Proklouzávání je obranná kombinace, při které spolupracují dva hráči. Kombinace se využívá při clonění útočnicků, při níž se cloněný obránce snaží proklouznout mezi clonícím útočnickem a jeho obráncem, který lehce odstupuje a vytváří mu potřebný prostor. Při řešení clon je komunikace mezi hráči velmi důležitá (Velenský et al. 1978).

5.2.2 Spolupráce při clonění (přebírání)

Přebírání je obranná kombinace, při které si obránci vymění své soupeře, aby tím vyřešili clonění útočnicků nebo aby mohli pokrýt útočnicka, který se uvolnil do nebezpečného prostoru. Přebírání můžeme rozdělit do tří skupin podle směru pohybu nebo situace, za kterých se útočník uvolnil (Dobrá a Velenský 1987).

Přebírání do šířky

Přebírání do šířky nastává ve chvíli, kdy se cloněný i odcloněný hráč pohybují do šířky, tj. napříč hřištěm. V této situaci se obránce clonícího útočnicka snaží dostat do

předpokládaného směru pohybu cloněného útočníka, čímž na něj vytváří tlak a nedovoluje mu tak zahrát nacvičené útočné kombinace. Je to nejagresivnější způsob přebírání. Také může být v této situaci zvolena méně aktivní forma přebírání (Velenský et al. 1978).

Přebírání do hloubky

Při přebírání do hloubky se cloněný útočník a jeho obránce pohybují od středové čáry ke koši či naopak. Útočník může využívat úmyslných clon, nebo shluku hráčů jako clon neúmyslných. Toto přebírání je obtížné a z pohledu obrany nebezpečné v tom, že většinou vyšší obránce přebírá nižšího útočníka a především nižší obránce přebírá vyššího útočníka, často v nebezpečné blízkosti koše (Velenský et al. 1978).

Přebírání nekrytých hráčů

Přebírání nekrytých hráčů nastává ve chvíli, kdy se útočník (s míčem nebo bez něj) uvolní od obránce do nebezpečného prostoru bez pomoci spoluhráčů. V takových situacích musí některý z obránčových spoluhráčů přebrat uniknuvšího útočníka a nahlásit přebrání. Obránce, který nechal uniknout svého útočníka, musí doplnit situaci a přebrat útočníka opuštěného vypomáhajícím obráncem. Tento útočník většinou není v nebezpečném prostoru koše (Velenský et al. 1978).

5.2.3 Kombinace při zesíleném krytí

Základním úkolem při použití těchto kombinací je zesílit krytí určitého hráče nebo určitého prostoru, hráči si v těchto kombinacích vypomáhají. Jsou použity skoro ve všech obranných systémech a v některých systémech tvoří jejich základ (Velenský 1987).

Kombinace při zesíleném krytí prostoru kolem koše

Hlavní smysl tohoto řešení je v tom, že hráči, kteří nebrání útočníka s míčem, se stahují do blízkosti vymezeného území⁵, aby v případě potřeby pomohli spoluhráči. Počet hráčů a prostor, do kterého se stahují, závisí na taktických plánech družstva. Důležitým předpokladem pro tuto kombinaci je správný a včasný pohyb obránců, zaujetí správného postoje a postavení, schopnost doplňování prostorů vzniklých výpomocí a komunikace (Velenský 1987).

⁵. Vymezené území je obdélníkového tvaru omezené koncovou čarou, prodlouženou čarou trestného hodu a čarami, které vychází z koncových čar a končí na vnější hraně prodloužené čáry trestného hodu (Mgr. Vyklický a Ing. Baloun 2014).

Kombinace při zesíleném krytí nebezpečného hráče

V druhém případě jde o zesílené krytí nebezpečného hráče soupeře. Ve chvíli, kdy má tento nebezpečný hráč míč, jeho obránce zaujme takové postavení, aby útočníka směřoval do domluveného prostoru. Do tohoto prostoru odstoupí druhý obránce, aby mohl vypomoci a přebrat v případě, že se nebezpečnému hráči podaří uniknout (Dobrý a Velenský 1987).

Kombinace při zdvojeném krytí hráče s míčem

V agresivnějších formách obrany a při presinkových systémech se tato kombinace často využívá. Nejlepší místo pro zdvojené krytí je u postranních čar hřiště, ideálně v rozích hřiště, popřípadě na středové čáře na zadní polovině při pohledu obrany. Obránce A se snaží nasměřovat útočníka majícího míč k postranní čáře. Obránce B reaguje na směr pohybu útočníka s míčem a odstupuje od svého hráče. Ve chvíli, kdy útočník s míčem zastaví u postranní čáry, jsou již oba obránci u něho. Aby mohli provést správné zdvojené krytí, musí zaujmout správné postavení a dobrý obranný postoj, při kterém ruce směřují vzhůru, aby je nemohl útočník přehodit, nebo kopírují pohyb míče. Obránci si musí počínat velmi aktivně. Úkolem obránců není okamžitý zisk balonu, ale snaží se donutit útočníka k nepřesné přihrávce, popřípadě porušení pravidel (Velenský et al. 1978).

5.3 Herní systémy

Herní systém organizuje vztahy mezi hráči, přiděluje jim konkrétní úkoly a uspořádává jejich součinnost při odporu soupeře (Dobrý a Velenský 1987).

Herní systém určuje základní rozestavení hráčů, které každému z nich dává určitou funkci. Podle toho mají hráči určené role a úkoly, které vyžadují konkrétní individuální činnosti jednotlivce. Hra družstva při určitém herním systému není jen souhrn individuálních herních činností hráčů. Vztahy mezi hráči, jejich společná spolupráce a ztotožnění se s danými úkoly posouvá hru družstva na vyšší stupeň (Velenský et al. 1978).

Herní systémy také rozdělujeme na útočné a obranné. Jelikož tíha této práce leží na porovnání obranných systémů, dále budu popisovat jen systémy obranné.

Obranné herní systémy představují organizaci hry mužstva v částech utkání, kdy družstvo nemá míč v držení. Úkolem obrany je získat míč do držení bez toho, aby soupeř dosáhl koše (Dobrý a Velenský 1987).

Obranné herní systémy v sobě spojují individuální obranné činnosti jednotlivce i obranné herní kombinace hráčů, ze kterých vycházejí konkrétní funkce obránců pro celé utkání, popřípadě jeho části. Obranné herní systémy využívají všechny individuální herní činnosti i obranné herní kombinace, které byly uvedeny, v konkrétních herních situacích. Pojetí obranných systémů je přizpůsobeno pojetí hry mužstva nejen z hlediska systému, ale i z hlediska celkové strategie v určitém utkání, popřípadě soutěži. Obranných systémů je velké množství a s tím, jak se basketbal vyvíjí, vznikají systémy nové nebo se upravují systémy stávající. (Dobrá a Velenský 1987).

V jakémkoliv obranném systému můžeme využít agresivního pojetí obranných činností jednotlivce. Při osobních obranných systémech můžeme po obránci vyžadovat postavení mezi útočníkem, kterého kryje, a míčem (tzv. overplay). To může být použito i v určitých zónových obranných systémech, v obranných kombinacích při zdvojeném krytí hráče s míčem nebo při řešení clon přebíráním, kdy přebírající hráč aktivně přistupuje k odcloněnému útočníkovi (Velenský 1987).

Obranné systémy dělíme z hlediska způsobu obrany na osobní obranné systémy, zónové obranné systémy a kombinované obranné systémy (Velenský et al. 1978).

5.3.1 Osobní obranné systémy

Osobní obranné systémy se vyznačují tím, že každý obránce zodpovídá za krytí určitého útočníka. Tento hráč je obránci přidělen buď před začátkem utkání, to nastává v případě, kdy má soupeř velmi kvalitního útočníka, nebo před vstupem na hřiště, což je nejčastěji využívaný způsob. V některých osobních presinkových systémech a systémech osobní obrany s přebíráním může být rozdělení útočníků obránci stanoveno na základě vzniklé situace. Při ztrátě míče obránce nabírá nejbližšího útočníka a toho poté kryje.

Osobní obranné systémy jsou vhodné pro všechny věkové kategorie. Čím nižší věková kategorie je, tím více by se měl obránce soustředit na aktivní, agresivní krytí určeného útočníka (s míčem i bez míče) a méně se soustředit na výpomoc spoluhráčům tj. nepoužívat složité obranné systémy. Tento styl obrany spolupomáhá utvářet u hráčů pozitivní povahové vlastnosti jako je bojovnost, odvaha a předvídavost (Velenský 1987).

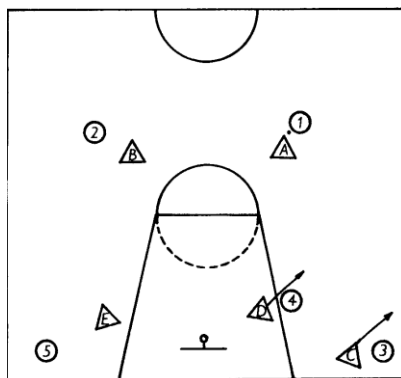
Klasický osobní obranný systém

V klasickém (normálním) osobním obranném systému je hlavním úkolem mužstva zabránit soupeři vsítit koš a pokusit se získat míč. V tomto systému má každý obránce dvě

povinnosti a to krýt útočníka a spolupracovat se spoluhráči. Pokud obránce nechá uvolnit útočníka, jehož má určeného ke krytí, nemůže v tomto systému očekávat velkou pomoc od spoluhráčů, protože základním úkolem každého obránce je bránit přiděleného útočníka. Podle konkrétní podoby systému je pak domluveno, jak se budou obránci chovat při řešení clon. Můžou proklouzávat se svým soupeřem, aniž by ho nechal odclonit, nebo mohou využít obrannou kombinaci proklouznutí mezi clonícím útočníkem a jeho obráncem, nebo mohou využít kombinaci s přebíráním (Dobří a Velenský 1987).

Pro lepší představu popíšeme konkrétní rozestavění a úkoly jednotlivých obránců. Na obrázku 1 vidíme útočníka 1 s míčem, který je těsně bráněný obráncem A, který je v postavení mezi hráčem a košem. Obránce B lehce odstoupil do středu hřiště (směrem k míči), ale jeho hlavní pozornost je stále na útočnickovi 2. Obránce C i D těsně kryjí své útočníky v postavení mezi hráčem a míče (overplay). Obránce E jako jediný odstupuje od svého hráče, který je nejvíce ze všech útočníků vzdálený od míče, do prostoru v blízkosti vymezeného území, aby v případě potřeby znemožnil unikajícímu útočnickovi (s míčem i bez něj) uvolnit se pod koš (Velenský et al. 1978). Legenda k obrázkům je v příloze 2.

Obrázek 1 - klasický osobní obranný systém (Velenský et al. 1978, s. 112)

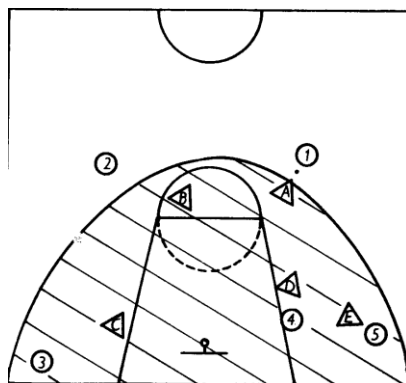


Systém osobní obrany s odstupováním

Dalším systémem je systém osobní obrany s odstupováním. V tomto systému má obránce za úkol těsně krýt útočníka s míčem, ale pouze v prostoru, kde může ohrozit koš. Ostatní obránci odstupují od svých hráčů do blízkosti vymezeného území. Výjimku tvoří útočníci, kteří jsou v blízkosti vymezeného území, u těch musí být obránci v těsné blízkosti. Každý hráč má na starosti určeného útočníka jako v základním obranném systému, ale ještě zde dochází k odstupování. Míra a rychlost odstupování závisí na konkrétní situaci na hřišti, na pozici míče, kvalitě útočníka, stavu utkání a času do konce utkání a na celkové strategii družstva (Velenský 1987).

Konkrétně si systém osobní obrany s odstupováním ukážeme na obrázku 2. Čárkovaně je vymezen prostor, ve kterém může útočník s míčem ohrozit koš a kde tudíž obránci začínají bránit. Výjimku tvoří kvalitní útočníci s dobrou střelou z velké vzdálenosti, které obránci kryjí i mimo vyznačený prostor. Jak vidíme na obrázku, míč má v držení útočník 1 a je těsně bráněn obráncem A. Ostatní obránci, kromě obránce D, odstupují od svých soupeřů a kryjí je volně, nebrání jim v převzetí přihrávky. Obránce D kryje útočníka těsně, v postavení mezi hráčem a míčem (Velenský et al. 1978).

Obrázek 2 - systém osobní obrany s odstupováním (Velenský et al. 1978, s. 113)



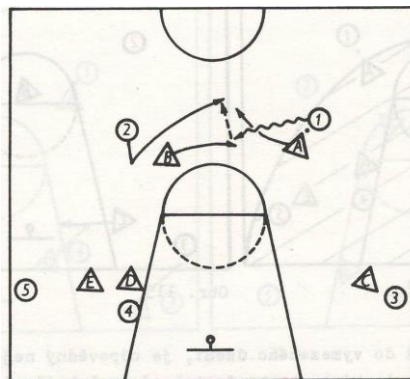
Systém osobní obrany s přebíráním

Systém osobní obrany s přebíráním staví na tom, že každý obránce kryje svého hráče osobně, ale při jakémkoliv pohybu útočníka do šířky si je přebírají. Nejčastěji se používá proti družstvu, které staví na útočné kombinaci založené na clonění při pohybu do šířky. Jelikož v tomto systému brání obránce předem přiděleného útočníka jen zřídka, může být rozdělení hráčů určováno až na hřišti na základě vzniklé situace. Tento systém vyžaduje vysoké kolektivní jednání. Obránci musí přesně znát své úkoly a povinnosti v jednotlivých situacích a musí vědět jakým způsobem přebírat hráče. Přebírání může být buď aktivní, kdy hráč vyráží proti soupeři, nebo pasivní, při kterém přebírající obránce čeká na pohyb odcloněného útočníka (Velenský et al. 1978).

Názorně si systém osobní obrany s přebíráním ukážeme na obrázku 3. Útočník 1 dribluje s míčem do středu hřiště a je těsně bráněn obráncem A. Útočník 2 vybíhá proti míči a dostává přihrávku směrem od koše. Obránce B pozoruje útočníka 2 až do doby, než proti tomuto hráči vyráží obránce A (aktivní způsob přebírání), poté přebírá útočníka 1 a dále ho kryje. Pokud by se však útočník 2 pokoušel uniknout k levé postranní čáře, odpovědnost za jeho krytí by měl opět obránce B a spoluhráč A by se navrátil ke svému

útočníkovi 1. Obránce E by odstoupil směrem k míči. Ostatní obránci by těsně kryli své hráče v postavení hráč – míč (Dobry a Velenský 1987).

Obrázek 3 - systém osobní obrany s přebíráním (Velenský et al. 1978, s. 114)



5.3.2 Systémy osobního presinku

Systémy osobního presinku jsou agresivní obranné systémy, při kterých je snahou všech obránců nedovolit soupeři klidnou a jistou přihrávku a jednoduché převzetí přihrávky, nebo dostat soupeře do situace, kdy je díky spolupráci obránců možnost zmocnit se míče či donutit hráče k porušení pravidel nebo nepřesné přihrávce. Většinou se toho dosáhne díky vzájemné výpomoci obránců, zdvojenému krytí hráče s míčem popřípadě aktivním přebíráním. Při systému osobního presinku je použita obranná kombinace zdvojeného krytí hráče s míčem a to v situacích, kdy se driblující hráč otočí zády k soupeřovu koši, když je útočník s míčem osamocen a nachází se ve velké vzdálenosti od spoluhráčů, po první přihrávce ze zámezí nebo při (resp. těsně po) přechodu útočníků ze zadní na přední polovinu hřiště. Z tohoto popisu vyplývá, že v těchto systémech je hlavním úkolem nabourat organizaci útočné hry soupeře. Obrana brání agresivně všechny útočníka, jak ty s míčem, tak ty bez míče. Pohyb útočníka s míčem se obránce snaží směřovat buď k postranním čarám, v systémech se zdvojením, nebo do středu hřiště, pokud používají systém agresivního přebírání. Systémy osobního presinku se používají na prostoru celého hřiště nebo jen na jeho částech, nejdále však na polovině hřiště (Dobry a Velenský 1987).

5.3.3 Zónové obranné systémy

Zónové obranné systémy mají hlavní společný znak, hráči jsou na rozdíl od osobních systémů odpovědní za krytí určitého prostoru (zóny) a v této zóně v první řadě kryjí hráče s míčem. Rozdělují se na základě jednotlivého rozmístění hráčů, prostoru, ve kterém se hraje míra agresivity, se kterou brání. Zónové systémy se rozdělují na základní

zónové systémy, jejichž společným znakem je, že obranné činnosti jednotlivých hráčů i celého družstva se soustředí na obranu určitého prostoru zadní polovině a na systémy zónového presinku, kde obrana může začínat již na třetině hřiště (Dobrá a Velenský 1987).

Základní obranné zónové systémy mají několik společných zásad. V první řadě si obránce ve své zóně všímá především hráče majícího míč v držení, a to i v případě, že druhý útočník v jeho zóně má postavení v nebezpečné blízkosti koše. Hráč s míčem má vždy vyšší prioritu. Další zásada vyplývá z celkového smyslu zónové obrany. S pohybem míče se mění i postavení všech obránců. Dosáhne se tím pohybu celého družstva, celé obranné formace. V zónových obranných systémech nemusí být postavení obránce mezi útočníkem a košem. V určitých případech může být obránce například mezi dvěma útočníky, vedle útočníka nebo i před ním. V zónových systémech se hráči snaží vyvinout tlak na soupeře agresivním krytím, což je základ úspěchu zónových systémů (Velenský 1987).

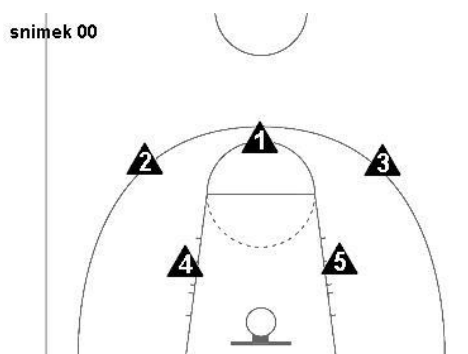
Zónové obranné systémy nejsou vhodné pro minižakovské a žakovské soutěže, do kategorie U15 jsou v České republice zónové obranné systémy dokonce zakázány. Nevytvářejí totiž hráčům dobré podmínky pro získání herních dovedností, jak obranných, tak útočných. Agresivní pojetí obranných činností umožňuje rozvoj tvořivosti útočného jednání hráčů (Velenský et al. 1999).

Dále budou popsány konkrétní zónové systémy a je potřeba vysvětlit si několik termínů. Za hráče *přední obranné linie* považujeme hráče, kteří brání prostor nejdále od koše, hráči *střední obranné linie* kryjí prostor kolem čáry trestného hodů a hráči, kteří kryjí prostor v blízkosti koše, jsou hráči *zadní obranné linie* (Velenský et al. 1978).

Zónový obranný systém 3-2

V tomto systému jsou tři obránci rozestaveni v přední obranné linii a dva obránci jsou v zadní obranné linii (viz obr. 4). Obránci v přední obranné linii kryjí prostor kolem sebe ve všech směrech. Obránci 4 a 5 kryjí prostor v okolí koše (Velenský et al. 1978).

Obrázek 4 – schéma zónového obranného systému 3-2



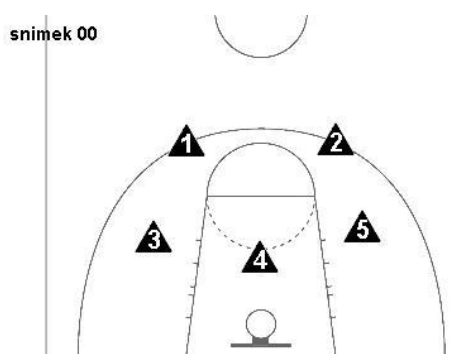
Silné stránky tohoto systému jsou v dobré obraně střelby ze stření a dlouhé vzdálenosti, umožňují agresivní krytí rozehrávačů soupeře. Je zde možnost dobré obrany po střelbě soupeře a také umožňuje dobré zakládání rychlých protiútoků (Velenský 1987).

Přesune-li se míč ze středu do rohu hřiště, vyrazí k němu buď jeden z krajních obránců přední linie, nebo jeden ze zadních obránců a podle toho nastává posun ostatních hráčů (Dobry a Velenský 1987).

Zónový obranný systém 2-3

Podobně jako v předchozím zónovém systému jsou obránci rozestavení ve dvou liniích. V přední obranné linii jsou dva obránci hrající na úrovni oblouku území trestného hodu. Stojí vedle sebe a mají za úkol pokrýt celou šířku hřiště. V zadní obranné linii jsou postaveni zbylí tři obránci. Schéma rozestavení můžete vidět na obrázku 5 (Dobry a Velenský 1987).

Obrázek 5 – schéma zónového obranného systému 2-3



Tento systém je výhodný v situacích kdy je míč v rohu hřiště nebo v blízkosti čáry trestného hodu a dobře se v něm zajišťuje obrana po střelbě. Problém nastává, jsou-li hráči přední linie přečíslení třemi útočníky s kvalitní střelou. Pokud útočníci rychle přesouvají

míč od jedné postranní čáry ke druhé, musí obráncům přední linie pomoc jeden z obránců zadní obranné linie a vyrazit na volného útočníka. Doplnění na původní rozestavení 2-3 je zajištěno posunem ostatních obránců (Velenský et al. 1978).

Zónový obranný systém 2-1-2

Obránci 1, 2 jsou v přední obranné linii, pohybují se na hranici tříbodového území a mají za úkol pokrývat celou šířku hřiště. Obránci 3 je ve střední linii, pohybuje se za čarou trestného hodu a kryje prostor vymezeného území. Obránci 4, 5 jsou v zadní obranné linii, stojí těsně vedle vymezeného území a mají za úkol pokrýt prostor od koše do rohů hřiště. Základní rozestavení vidíte na obrázku 6 (Dobry a Velenský 1987).

Obrázek 6 – schéma zónového obranného systému 2-1-2

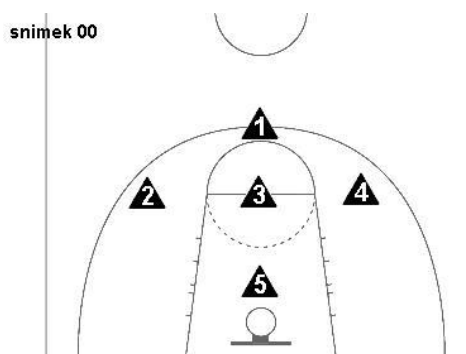


Silné stránky tohoto systému jsou dobrá obrana útočných akcí kolem vymezeného území a u koncových čar a dobrá obrana po střelbě. Situace přečíslení obránců přední linie se řeší stejným způsobem jako u zónového systému 2-3 (Velenský 1987).

Zónový obranný systém 1-3-1

Obránci 1 se pohybuje na hranici tříbodového území a kryje prostor kolem sebe, je to hráč přední obranné linie. Obránci 2, 3, 4 jsou hráči střední obranné linie. Stojí na úrovni čáry trestného hodu, v jedné linii vedle sebe. Krajní hráči 2, 4 pokrývají prostory do rohů hřiště, obránci 3 kryje prostor kolem čáry trestného hodu. Obránci 5 je hráč zadní linie, stojí ve vymezeném území v těsné blízkosti koše a kryje prostor kolem něj. Celkové schéma můžete vidět na obrázku 7 (Dobry a Velenský 1987).

Obrázek 7 – schéma zónového obranného systému 1-3-1

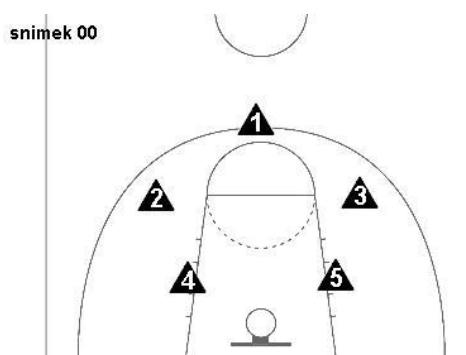


Tento systém je dobrý pro obranu proti útočným akcím zaměřeným na zakončení ze střední nebo krátké vzdálenosti. Také umožňuje dobrou obranu po střelbě (Velenský et al. 1978).

Zónová obrana 1-2-2

Obránce 1 stojí před územím trestného hodů ve středu hřiště. Je hráčem přední obranné linie a má za úkol krýt prostor kolem oblouku území trestného hodu. Obránci 2, 3 jsou hráči střední obranné linie a stojí kolem čáry trestného hodu po stranách vymezeného území. Obránci 4, 5 jsou asi 2 m od koše a tvoří zadní linii a mají za úkol krýt celou šířku hřiště až k postranním čarám, stejně tak i obránci střední linie. Podrobné schéma vidíte na obrázku 8 (Velenský et al. 1978).

Obrázek 8 – schéma zónového obranného systému 1-2-2



Systém dobře kryje prostor kolem vymezeného území a u koncové čáry. Problémy systému nastávají, pokud je obránce 1 vystaven přesile útočníků. Pokud je míč přesunut ze středu hřiště k postranní čáře, kryje hráče s míčem jeden z obránců střední linie (např. obránce 2). Dochází k rotaci obrany, kdy obránci 1 a 3 vytvoří střední obrannou linii (Dobrý a Velenský 1987).

Systémy presinkových zónových obran

V presinkových zónových obranných systémech se používá stejných rozestavení jako v klasických zónových systémech (3-2, 2-3 atd.). Útočník s míčem musí být kryt obránci těsně a agresivně, většinou se ho obránci snaží usměrňovat domluveným směrem, jak přihrávku, tak i při úniku s míčem. Útočníky bez míče kryjí obránci většinou v postavení mezi hráčem a míčem, snaží se vycyhat přihrávku. Obránci se snaží usměrnit hráče s míčem do prostorů, kde může dojít ke zdvojenému krytí hráče s míčem. Tyto prostory jsou u postranních čar, v rozích hřiště a někdy i ve středu hřiště.

Základním úkolem těchto obranných systémů je narušit organizaci soupeřových útočných systémů a především ho donutit k chybám. Musí být proto zahrány s vysokou mírou agresivity, pohyblivosti a aktivity ze strany obránců a s velkým týmovým úsilím (Velenský et al. 1978).

5.3.4 Systémy zónového presinku

Systémy zónového presinku mají několik společných zásad. V těchto systémech jsou hráči rozmístěni po celém hřišti, nebo na jeho části. Každý hráč má svůj prostor, za který je zodpovědný. Obránci se snaží donutit soupeře do akcí, jejichž vyústění je předem předpokládáno. K úspěšnému provedení je nutná přesná a správně načasovaná spolupráce celé obrany. Obrana se snaží o zdvojené krytí hráče s míčem, především v prostorách k tomu vhodných. Tyto systémy se používají pouze v určitých fázích utkání jako překvapení soupeře pro svou aktivitu a agresivní krytí. Nelze je využívat po celý průběh utkání, protože jsou velmi náročné a riskantní. Také je nutné zvolit systém, do kterého se bude přecházet, pokud systém zónového presinku nesplní svůj účel, tj. nepodaří se zastavit útok nebo získat míč.

Systém zónového presinku 1-2-1-1

Základní rozestavení hráčů je znázorněno na obrázku č. 4. Obránce A je ve vymezeném území před čarou trestného hodů. Obránci B a C stojí na krajích vymezeného území na úrovni čáry trestného hodů. Obránce D se pohybuje v okolí před středovým kruhem a obránce E je na zadní polovině hřiště před obloukem území trestného hodů. Dále si popíšeme konkrétně úkoly jednotlivých hráčů, pro lepší pochopení tohoto systému (Dobry a Velenský 1987).

Obránce A má v první řadě za úkol usměrnit přihrávku k jedné postranní čáře, proto svým postavením blokuje vyhození na druhou stranu. Se spoluhráčem B nebo C zdvojuje krytí směrem k soupeřovu koši. Jeho povinností je, aby hráč s míčem neunikl ve směru jeho postavení, a útočí na míč. Jestliže se útočníkům podaří překonat přední obrannou linii, vyráží obránce A na svou zadní polovinu hřiště a zaujímá takové postavení, aby mohl zachytávat dlouhé přihrávky ke koši. Dostane-li se míč do rohu hřiště na zadní, obranné polovině hřiště, zajišťuje hráč A prostor kolem vymezeného území směrem k míči (Velenský 1987).

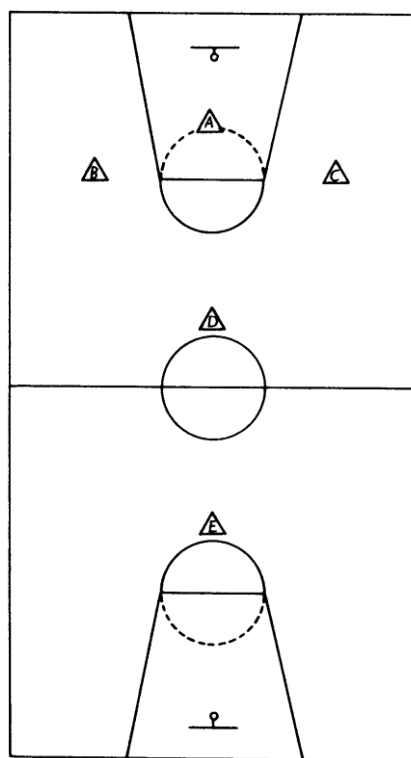
Obránce B nebo C nechává přihrát do svého rohu, poté už však nenechává přihrát dále podél postranní čáry. Jestli nemá ve své zóně žádného hráče, odstupuje k nejbližšímu hráči na své straně hřiště nebo se stahuje do středu a snaží se vypíchnout přihrávku útočníka, zdvojeného obránci u druhé postranní čáry. Jestliže je hráč s míčem v jeho zóně, okamžitě a rychle proti němu vyráží. Nesmí však nikdy nechat útočníka uniknout podél postranní čáry. Jestliže je míč ze zámezí přihrán na druhou stranu hřiště, stahuje se hráč do středu hřiště mezi vymezené území a středový kruh a kryje zpětnou přihrávku na útočníka, který vyrazil ze zámezí do hřiště. Pokud se útočníkovi, který dostal přihrávku ze zámezí v jeho zóně, podaří přihrát podél postranní čáry, následuje tuto přihrávku a pomáhá obránci D krýt útočníka s míčem. Dostane-li se míč až do rohu hřiště na zadní polovině hřiště, pomáhá ve zdvojeném krytí obránci E. Pokud je míč v opačném rohu hřiště, stahuje se do prostoru kolem koše. Jestliže se míč dostane k opačné postranní čáře, brání v prostoru před vymezeným územím na úrovni míče. Pokud útočníci překonají přední obrannou linii, jeho úkolem je se co nejrychleji dostat po koš (Velenský et al. 1978).

Jelikož obránce D zná postavení útočníků, předvídá dlouhé a vysoké přihrávky. Ve své zóně se staví mezi soupeře a míč. Pokud se míč přesune k postranní čáře, přesouvá se směrem k míči. Útočníka, který je u postranní čáry v blízkosti středu hřiště kryje v postavení mezi hráčem a míčem, musí však dávat pozor na úniky s míčem a vysoké přihrávky. Jestliže se první obranné linii podaří zdvojit krytí útočníka s míčem, předvídá přihrávky do hřiště a snaží se je zachytit. Pokud útočník unikne obránci B nebo C podél postranní čáry, vyráží proti němu, zastavuje ho a s pomocí B nebo C se ho snaží zdvojit. Jestliže je míč přihrán na opačnou stranu hřiště, stahuje se k vymezenému území směrem k míči. Pokud míč jde přes něho podél jeho postranní čáry, stahuje se k vymezenému

území na stejné straně a využívá každé možnosti zasáhnout. Pokud se míč dostane až do rohu hřiště, stahuje se pod koš, kde zůstává, i když tam není soupeř (Velenský et al. 1978).

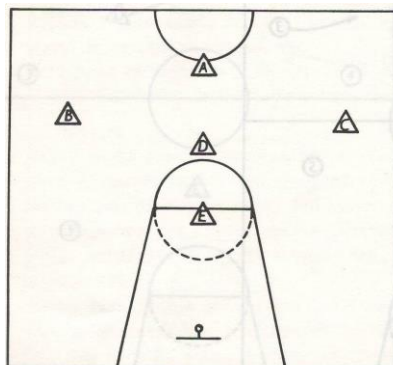
Hlavním úkolem obránce E je zachytit jakoukoliv přihrávku přes něj na volného protihráče. Pokud nemá na obranné polovině žádného útočníka, stahuje se k středové čáře a na druhou stranu od míče, aby mohl zachytávat křížné přihrávky. Jestliže se míč dostane do rohu, je jeho úkolem zdvojit krytí útočníka s míčem společně s obráncem B nebo C. Brání území kolem koše a řeší situace dvou útočníků na jednoho obránce. Základní rozestavení všech obránců vidíte na obrázku 9 (Velenský et al. 1978).

Obrázek 9 – schéma systému zónového presinku 1-2-1-1 (Velenský et al. 1978, s. 128)



System zónového presinku 1-2-1-1 lze hrát také jen na zadní polovině hřiště, rozmístění hráčů je na obrázku 10. Obránce A stojí v okolí středového kruhu a je připraven vyrazit před středovou čáru, aby usměrnil útočníka s míčem k postranní čáře. Obránci B a C jsou u postranních čar v prostoru mezi vymezeným územím a středovou čarou, D je před územím trestného hodů a E stojí v okolí čáry trestného hodu. Ke zdvojení dochází buď u středové čáry, kde zdvojují obránci A a B nebo C, nebo hlouběji na obranné polovině, tam zdvojují obránci D a B nebo C, případně v rozích hřiště, tam zdvojují obránci E a B nebo C. System se většinou dohrává až do konce soupeřova útoku (Dobry a Velenský 1987).

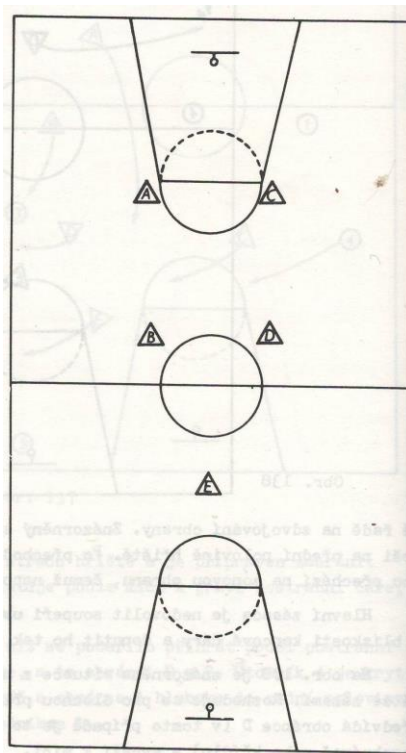
Obrázek 10 - schéma systému zónového presinku 1-2-1-1 na zadní polovině hřiště
(Velenský et al. 1978, s. 134)



System zónového presinku 2-2-1

Rozmístění hráčů v systému zónového presinku 2-2-1 vidíme na obrázku 11. Obránci A a C stojí po stranách vymezeného území na úrovni čáry trestného hodů. Vyhazujícího hráče se svým postavením snaží donutit k přihrávce k postranním čarám. Obránci B a D stojí za hráči přední obranné linie před středovou čarou. Obránci E stojí před vymezeným územím na zadní polovině hřiště. Tento systém je náchylný na přihrávky středem hřiště. Pokud je míč vyhozen ze zámezí vlevo, za dvojité krytí útočníka s míčem jsou odpovědní obránci A a B, pokud je přihrán vpravo, pak obránci C a D (Velenský et al. 1978).

Obrázek 11 – schéma systému zónového presinku 2-2-1 (Velenský et al. 1978, s. 134)



Tento systém zónového presinku lze také hrát pouze na zadní polovině hřiště. V tomto případě obránci přední linie vyráží na hráče až po jejich přechodu přes středovou čáru. Pokud je útočník s míčem ve středu hřiště, zdvojují ho. Obránci B a D brání prostor kolem území trestného hodu a zdvojují obranu útočníka s míčem u postranních čar společně s obránci A nebo C. Pokud obránci A a B zdvojují krytí útočníka s míčem u levé postranní čáry, pak obránce C brání prostor kolem čáry trestného hodu a zachytává případné přihrávky. Obránce D kryje prostor v okolí koše, odkud vyráží obránce E, aby zdvojlil krytí útočníka s míčem v obou rozích hřiště, a to buď s obráncem B, nebo D (Dobrý a Velenský 1987).

5.3.5 Kombinované obranné systémy, v nichž část družstva brání zónově a část osobně

V takovýchto systémech se využívá principů zónové obrany proti aktivnímu útočnému pohybu, proti individuálním únikům soupeře a proti clonění. Principy osobního obranného systému se využívají ke krytí střelby ze střední a dlouhé vzdálenosti a pro krytí vynikajících útočníků (Velenský 1987).

Kombinovaný obranný systém 2 osobně, 3 zónově

Přední obránci kryjí osobně určené soupeře a zadní obránci tvoří obranný trojúhelník a brání zónově. Tento systém se také někdy nazývá „dva a trojúhelník. Obránci, kteří brání zónově, dovolují soupeři střelbu z větších vzdáleností a udržují výhodné postavení pro stahování míčů v obraně. Obránci bránící osobně kryjí agresivně své určené útočníky. V případě pohybu útočníků do šířky, je mohou přebírat. Zadní obránci mohou zdvojit krytí, pokud je soupeř s míčem v jejich zónách (Dobry a Velenský 1987).

Kombinovaný obranný systém 3 osobně, 2 zónově

Přední obránci kryjí osobně určené útočníky, obránci zadní linie se přesouvají podle pohybu míče od středu vymezeného území do rohů hřiště. Systém je vhodný proti útočným systémům, ve kterých hraje soupeř se třemi útočníky dále od koše (Velenský et al. 1978).

Kombinovaný obranný systém 4 osobně, 1 zónově

Tento systém se využívá jen zřídka. Většinou je to v případech, kdy hráč, který hraje v zóně v blízkosti koše, nemá kvalitního soupeře. Může tak vypomáhat ostatním obráncům, zesilovat krytí některých útočníků s míčem na silné straně hřiště, přebírat unikající útočníky s míčem, nebo pomáhat při uvolňování útočníku bez míče na slabé straně hřiště (Dobry a Velenský 1987).

5.3.6 Proměnlivé kombinované obranné systémy, při nichž se mění způsob obsazování během jedné útočné akce

Tyto systémy dovolují mužstvu v určitých situacích, které jsou přesně stanovené, přejít během jedné útočné akce na jiný způsob krytí. Tento způsob využívají až do dalšího určeného momentu, kdy se opět vrací k původnímu obrannému systému. Tento způsob proměnlivé obrany spojuje přednosti osobních a zónových obranných systémů. Obrana je díky nim flexibilní a dobře čelí většině útočných systémů. Při těchto systémech není nutné využívat přebírání, dovoluje obraně odstupovat ze slabé strany hřiště a z volných prostorů (Velenský et al. 1978).

Proměnlivý systém kombinované obrany, jehož základem je obrana zónová, přecházející na osobní obranu

Při obraně na zadní polovině hřiště se obránci staví do zónové obrany 2-1-2. Pokud se míč přesune do prostoru směrem ke koši, tedy do prostoru mezi obloukem území trestného hodu a koncovou čarou (vyjma středu hřiště), přecházejí obránci na osobní

obranu. V případě takového posunu míče kryje každý z obránců nejbližšího soupeře. Jestliže se míč přesune zpět do prostoru mezi středovou čarou a obloukem území trestného hodu, vrací se obránci do zónového postavení (Dobry a Velenský 1987).

Hráči přední obranné linie se snaží usměrnit pohyb míče směrem k postranním čarám, kvůli lepšímu přechodu do osobního krytí a nižší variabilitě útočných akcí soupeře. Pokud směřuje přihrávka ke střednímu útočnickovi do středu hřiště před čaru trestného hodu, zůstávají obránci v zónovém postavení. V tomto systému se využívá zdvojeného krytí většinou jen na vysoké střední útočníky soupeře v prostoru v blízkosti vymezeného území (Velenský 1987).

Tyto systémy se dají využít i při agresivnější obraně na větším prostoru hřiště. Po dosažení koše zaujme obrana systém zónového presinku 1-2-1-1. V předem domluvené situaci, např. po první nebo druhé přihrávce po vzhazování ze zámezí, si každý obránce ve své zóně najde nejbližšího soupeře a toho poté osobně kryje v postavení mezi útočnickem a míčem. U toho obrana zůstane do skončení útočné akce (Velenský et al. 1978).

Proměnlivý systém kombinované obrany, jehož základem je osobní obrana, přecházející na obranu zónovou

Tento systém přiděluje každému obránci jednoho útočníka. Základem je osobní obrana, kdy v blízkosti míče kryjí obránci své soupeře zvláště agresivně. Pokud se některý z útočníků uvolňuje do prostoru dále od míče, kryje ho obránce v postavení směrem k míči do okamžiku, kdy již útočník nemůže dostat míč do nebezpečného prostoru, pak přenechává starost o krytí tohoto hráče dalším spoluhráčům (Velenský et al. 1999).

Předávání hráčů a odpovědnost za ně je v tomto systému zvláště důležité. Družstvo díky tomu udržuje stále základní zónové postavení, avšak všichni obránci mají odpovědnost za určitého hráče, minimálně po určitou dobu, dokud ji nepředají spoluhráči. Protože jsou přesuny hráčů velmi komplikované, musí se každý z nich řídit několika pravidly, které platí pro jeho postavení (Velenský et al. 1978).

5.3.7 Kombinované obranné systémy, v nichž jeden hráč brání osobně či volně, ostatní zónově

Rozdíly mezi jednotlivými systémy jsou pouze v zónovém postavení čtyř hráčů. Pátý hráč se zaměřením své obranné činnosti vymyká z obranné hry celku. Tento hráč osobně kryje určeného hráče na 1/3 hřiště, popřípadě větším prostoru. Také je na jeho vůli

jednat podle vzniklé situace. Může ztěžovat rozehrávání míče, zesilovat obranu kolem vymezeného území nebo proti některému z útočníků. Tuto roli dostávají vždy nejlepší obránci družstva (Velenský et al. 1978).

Kombinovaný obranný systém čtverec a hráč

V tomto systému má obránce A speciální úkoly a ostatní obránci jsou postavení ve čtverci. V přední obranné linii jsou obránci B a C, stojící před čarou trestného hodů, a zodpovídají za krytí celé šíře hřiště od středu až k postranním čarám. Obránci D a E jsou hráči zadní obranné linie a zodpovídají za prostor kolem koše a za stahování míčů. Také vyrážení do rohů hřiště, pokud se tam přesune míč. Tento systém využívá zdvojeného krytí ve chvíli, kdy osobně bráněný hráč dostane míč v nebezpečné blízkosti koše (Velenský et al. 1978).

6 Cíle práce

Cílem této práce je porovnání úspěšnosti vybraných obranných systémů v basketbalu u týmu Jižní Supi, basketbalového klubu z Prahy, v deseti zápasech podzimní části sezony 2016/2017.

1. Sledování úspěšnosti obranných systémů v deseti utkáních
2. Sběr dat úspěšnosti obranných systémů pomocí vlastního formuláře
3. Porovnání úspěšnosti jednotlivých obranných systémů
4. Vyhodnocení úspěšnosti obranných systémů

6.1 Hypotézy

Hypotéza 1:

Předpokládám, že nejvyšší procentuální úspěšnost z vybraných obranných systémů týmu Jižní Supi v kategorii U17 v sezoně 2016/2017 je systém zónového presinku.

Hypotéza 2:

Předpokládám, že procentuálně nejméně úspěšným z vybraných obranných systémů týmu Jižní Supi v kategorii U17 v sezoně 2016/2017 je zónový obranný systém.

Hypotéza 3:

Předpokládám, že osobní obranný systém týmu Jižní Supi v kategorii U17 v sezoně 2016/2017 má vyšší úspěšnost než 50 %.

6.2 Způsob sběru a vyhodnocení dat

Výzkumná část této práce je kvantitativního charakteru. Jako výzkumnou metodu jsem použil přímé strukturované pozorování (Gavora 2010).

Data byla zapisována do předem připraveného formuláře (viz příloha 5). Do formuláře se zaznamenávaly jednotlivé pokusy využití obranných systémů a podle jejich úspěchu/neúspěchu se zapisovaly. Hodnocení o úspěchu a neúspěchu záviselo čistě na tom, zda útočící tým v daném útoku zaznamená koš nebo nikoliv. V případě osobní chyby obránce se zvolená obrana považovala za neúspěšnou. V případě úspěšného rychlého protiútoku, kdy ještě obrana nebyla zformovaná, se započítával neúspěšný pokus

naposledy zvolenému obrannému systému. U zaznamenávání systému zónového presinku se postupovalo tak, že pokud se v tomto systému podařilo získat míč, případně zastavit útok soupeře sražením míče do zámezí, počítalo se to jako úspěšný pokus obranného systému. Pokud soupeř zaznamenal koš nebo byla odpískaná osobní chyba obránce, počítalo se to jako pokud neúspěšný.

Výsledky jsem zpracoval do tabulek a vyhodnotil pomocí procentuálního podílu. K interpretaci dat jsem použil tabulky a sloupcové grafy.

7 Praktická část

8 Využívané obranné systémy týmem Jižní Supi v kategorii kadeti U17

V této kapitole píšeme o tom, jaké konkrétní obranné systémy využívá tým kadetů Jižních Supů. Blíže popíšeme specifika každého využívaného systému, jeho smysl a využitelnost v určitých částech zápasu a případné rozdíly od teoretického základu popsaného výše.

8.1 Systém osobní obrany

Tým Jižních Supů v kategorii kadetů U17 využívá především základní osobní obranný systém. Můžeme v něm však najít i prvky osobního obranného systému s odstupováním a osobního obranného systému s přebíráním, které jsou využity konkrétních situacích.

Osobní obranný systém aplikujeme po celém hřišti, což je velmi náročné jak pro obránce, tak i pro útočníka. Hlavním důvodem, proč takto hrajeme je fakt, že naši hráči mají výbornou fyzickou kondici a máme také velmi kvalitní náhradníky na střídačce, a tudíž si tento náročný styl můžeme dovolit. Týmy se často opírají o pár výjimečných hráčů. Naší snahou je vystavit tyto individuality velké fyzické zátěži a unavit je. S přibývajícím únavou se zhoršuje kvalita provádění jednotlivých herních činností, jak v útočné, tak v obranné fázi. To se projevuje v pokročilých částech zápasů, především ve 4. čtvrtině.

V osobním obranném systému, který aplikujeme, má každý hráč zodpovědnost především za jemu určeného hráče. Prvky osobního obranného systému s přebíráním využíváme zřídka, pouze v situacích, kdy se hráči pohybují do šířky a oba obránci, jak přebírající, tak opouštějící, mají podobné výškové a fyzické parametry. Jinak při řešení clon využíváme proklouzávání. Z osobního obranného systému s odstupováním se inspirujeme pouze v malé míře. Výrazně odstupuje pouze hráč, jehož útočník se pohybuje od koše do rohu hřiště na slabé straně. Tento obránce se stahuje do vymezeného území a v případě, že některý z útočníků unikne svému hráči (většinou útočník s míčem) je schopen tohoto útočníka přebrat a zamezit mu v ohrožení koše. Jelikož je basketbal rychlá hra, nedá se přesně říci, že využíváme pouze určitý osobní obranný systém. Do jisté míry dochází v průběhu hry k využívání prvků ze všech osobních obranných systémů. Jestliže například unikne útočník svému obránci již před středovou čarou hřiště a přechází na před polovinu hřiště (z pohledu útočníka) s možností ohrozit koš, má nejbližší obránce povinnost

přednostně zastavit tohoto útočníka, protože hráč s míčem má vždy nejvyšší prioritu krytí. Ale vyjma krizových situací, má každý obránce odpovědnost za svého hráče, kterého kryje agresivně v postavení mezi útočníkem a míčem, v případě krytí hráče bez míče. Mimo výše zmíněného odstoupivšího obránce na slabé straně hřiště. Při krytí hráče s míčem je obránce mezi hráčem a košem, v určitých případech se ho snaží směřovat do rohů hřiště.

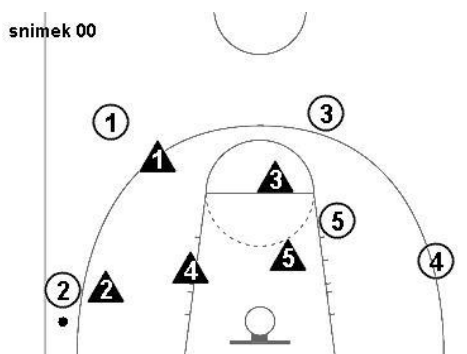
Díky takto aktivní celoplošné osobní obraně nenecháváme soupeřícím týmům klid na rozehrání nacvičených signálů a jejich útočné systémy se snažíme nabourat hned v zárodku. Tlak, který se snažíme vyvíjet, může přinášet špatné přihrávky, které se poté obránci snaží zachytávat, nebo porušení pravidel útočníkem s míčem. Jak jsem již uvedl výše, snaha o tlak v obraně také přináší velký fyzické zatížení u obou týmů, což se snažíme rozměňovat velkou rotací hráčů.

8.2 Systém zónové obrany

V našem týmu využíváme primárně systém zónové obrany 3-2 a aplikujeme ji na 1/3 hřiště. Tento systém jsme zvolili kvůli tomu, že v týmu není mnoho vysokých hráčů. Naopak máme množství pohyblivých a rychlých hráčů, kteří v tomto systému dokáží „oběhat“ střelecké pozice střední a dlouhé vzdálenosti.

V teorii jsme se mohli dočíst, že v zónové obraně 3-2 mohou za prostory v rozích hřiště zodpovídat buď krajní hráči přední obranné linie, nebo hráči zadní obranné linie. Na základě našich fyzických předpokladů jsme zvolili první možnost, tudíž za prostory v rozích hřiště zodpovídají krajní hráči přední obranné linie, jak vidíme na obrázku. Toto řešení je pro dané hráče náročné z hlediska rychlosti reakce na přesun balonu, na správné postavení hráčů na slabé straně a klade vysoké nároky na kondiční připravenost hráčů. Na hráče zadní obranné linie jsou kladeny vysoké požadavky v komunikaci se spoluhráči a na jejich správné postavení. Hráči zadní obranné linie prakticky řídí hráče přední obranné linie.

Obrázek 12 – postavení hráčů v zónovém obranném systému 3-2 v případě, že je míč v rohu hřiště



Hráči přední obranné linie agresivně kryjí míč a znesnadňují rozehrávku útočníkovi s míčem. Zbylí obránci přední linie brání své hráče v postavení mezi hráčem a míčem a snaží se ztížit, případně znemožnit, přihrávku na útočníky v jejich zóně. To až do momentu, kdy útočník odstoupí do prostoru, ze kterého není nebezpečný. Obránce, který má ve své zóně hráče bez míče, nezaujímá postavení mezi hráčem a míčem v případě, kdy je míč v rozích hřiště. V tu chvíli se hráč stahuje na vzdálenější stranu (od míče) vymezeného území v blízkosti čáry trestného hodů.

System zónové obrany 3-2 má velkou slabinu a to ve chvíli, kdy se některý útočník postaví do vymezeného území v blízkosti čáry trestného hodů. V takových okamžicích přecházíme na systém zónové obrany 2-1-2, kdy se z původního rozestavení 3-2 stahuje střední hráč přední obranné linie do prostoru vymezeného území v okolí čáry trestného hodů. Na rozdíl od teorie u tohoto systému jsou za prostory v rozích hřiště odpovědní hráči přední linie. Hlavním důvodem je, že systémy zónové obrany jsme začali aplikovat až pro tuto sezonu, protože dříve nám to z hlediska vývoje hráčů nepřišlo vhodné, a tudíž hráči ještě nemají zažitá posuny. Proto jsme pro zjednodušení zvolili toto řešení. V okamžiku, kdy útočník opouští prostor vymezeného území v blízkosti čáry trestného hodů, se obrana vrací do systému zónové obrany 3-2. Zónovou obranu 2-1-2 využíváme pouze v této konkrétní situaci jako reakci na slabé místo běžně používaného systému zónové obrany.

Zónová obrana 3-2 nám umožňuje vyvinout tlak na rozehrávající útočníky a znesnadnit jim přihrání míče. Je také výhodná proti systémům využívající clony a dobře se z tohoto systému přechází do rychlého protiútoků. Také na rozdíl od ostatních obranných systémů, které využíváme, je aplikována pouze na naší zadní polovině hřiště, tudíž se díky ní dá dobře měnit rytmus hry.

Nevýhody tohoto obranného systému jsou v obranném stahování balonů. Hlavní odpovědnost za obranný doskok mají hráči zadní linie, kde ale často mohou čelit přesile útočníků. Pak závisí na správné reakci hráčů přední linie, aby se stáhli ze své zóny a pomohli při stahování míčů v obraně. Dalším problémem, což je obecný problém zónových obran, je střelba ze střední a dlouhé vzdálenosti. I když je systém zónové obrany 3-2 pro krytí střelby výhodný, při správném posunu míče útočníky se volné prostory pro střelbu vždy najdou. Poté závisí na rychlosti obránce a jeho reakci, kolik času a klidu poskytne útočnickovi ke střelbě.

8.3 Systém zónového presinku

Tento tým využívá systému zónového presinku 1-2-1-1 a hrajeme ho po celém hřišti. Důvod proč jsme zvolili tento systém, je že hráči ročníku 2001 v mladších kategoriích hráli systém osobního presinku, kde jsou posuny a pohyb hráčů mnohdy velmi podobné jako je tomu v tomto systému zónového presinku. Především pohyb hráčů přední linie bývá dosti podobný. Dalším důvodem je naše dobrá zkušenost s tímto systémem, hlavně z dob naší hráčské kariery. Tudíž i praktická znalost tohoto systému hrála při výběru svojí roli. Díky ní víme, jak by měl systém vypadat, jaký by měl být pohyb hráčů, a toto dokážeme předat našim hráčům.

V našem případě je rozestavení v tomto systému spíš 3-1-1. Hráči přední linie stojí na úrovni čáry trestného hodů. Střední hráč je ve vymezeném území na čáře trestného hodu a krajní hráči jsou v místech, kde prodloužená čára trestného hodu protíná oblouk vymežující třibodové území. Tito hráči mají za úkol nechat vyhodit míč ze zámezí, útočníka, který dostal míč, nasměrovat k postranní čáře a tam zdvojit jeho krytí tak, aby jeho jediný možný pohyb byl zpátky ke koncové čáře. Hráč z druhé strany hřiště má za úkol stáhnout se do vymezeného území kolem čáry trestného hodu, kde se snaží zachytit zpětnou přihrávku na hráče vyhazujícího ze zámezí, případně pokrýt křížnou přihrávku ke druhé postranní čáře. Hráč střední obranné linie má za úkol vychytávat přihrávky mířící ke středové čáře, především podél postranní čáry, kde je zdvojeno krytí hráče s míčem až po středový oblouk. Hráč zadní linie má za úkol vychytávat dlouhé přihrávky přes celé hřiště, křížné přihrávky mířící do prostoru od středového oblouku k opačné postranní čáře, než je zdvojené krytí útočníka s míčem. Také má za úkol řešit situace, kdy útočníci jednoduše překonají systém obranného presinku a chtějí ohrozit koš. Postavení hráčů při zdvojení u levé postranní čáry vidíme na obrázku 9.

Obrázek 13 – postavení hráčů v systému zónového presinku při zdvojeném krytí u levé postranní čáry



Obrana vždy musí reagovat na postavení útočníku, takže v určitých případech, kdy se do rozehrávky zapojí všichni útočníci, se může rozestavení obránců změnit až na 3-2, kdy hráči střední a zadní linie jsou v paralelním postavení na hřišti. Jejich rozdělení úkolu vyplývá z pohybu balonu. Hráč, který je blíže postranní čáře, kde je zdvojené krytí hráče s míčem přebírá úkoly hráče střední obranné linie z původního systému. Druhý hráč přebírá úkoly hráče zadní obranné linie z původního systému.

Z mého pohledu je v tomto systému nejdůležitější práce hráčů v přední obranné linii. Úspěch nebo neúspěch tohoto systému zónové obrany závisí na jejich schopnosti rychlého přistoupení k hráči přijímajícího míč, schopnosti nasměrovat ho do správného prostoru, schopnosti zaujmout správný postoj a postavení a schopnosti vyvinout na hráče s míčem tak velký tlak, aby nebyl schopen jednoduše, dobře a přesně přihrát na volné spoluhráče. Především postavení hráčů musí být správné, což je velmi náročné. Krajní hráč přední obranné linie, který zdvojuje krytí, musí zaujmout takové postavení a postoj, aby útočník s míčem nemohl projít ani přihrát podél postranní čáry, u které se zdvojuje. Případně aby přihrávka letěla vysokým obloukem, což dává ostatním obráncům čas na přemístění a zachycení přihrávky. Střední hráč přední obranné linie by měl zaujmout takové postavení, aby zdvojenému hráči nedovolil postupovat do středu hřiště, proskočit

mezi zdvojujícími obránci, přitom pokryl co nejvíce prostoru a tím ztížil zdvojenému hráči případnou přihrávku. Pro tento systém nejsou vhodné všichni hráči tohoto týmu. Tento systém klade na hráče velké požadavky. Především pak na rychlost pohybu a rychlost rozhodování, na čtení hry a také na agresivitu a tvrdost hráče. V tomto systému jde hráč často do souboje, kde vznikne tvrdý střet s útočníkem a tomu se obránce nesmí vyhnout, protože v takových soubojích se získávají rozdílové míče, klíčové pro úspěšnost systému zónového presinku.

Agresivita zmíněná v popisu různých obranných systémů je míněná v duchu fair-play (Velenský et al. 1999). Nemáme v úmyslu kohokoliv zranit ani mu záměrně způsobit bolest. Je myšlena ve smyslu tvrdé hry v rámci pravidel s vyvinutí velkého tlaku na hráče s míčem nebo bez něj.

9 Rozbor jednotlivých utkání podzimní části sezony 2016/2017

V této kapitole rozeberu jednotlivá utkání z pohledu obrany. Zkusím vyzdvihnout věci, které ovlivnily úspěšnost jednotlivých obranných systémů, popřípadě vysvětlím, proč jsme k některým systémům nepřistoupili. Lehce také nastíním způsob hry soupeřů, který se následně promítá v naší taktice a využívání jednotlivých obranných systému.

Veškerá data potřebná k výzkumu získaná v jednotlivých utkáních jsem převedl do tabulky, která je vždy součástí rozboru zápasu. Data jsou též graficky znázorněna.

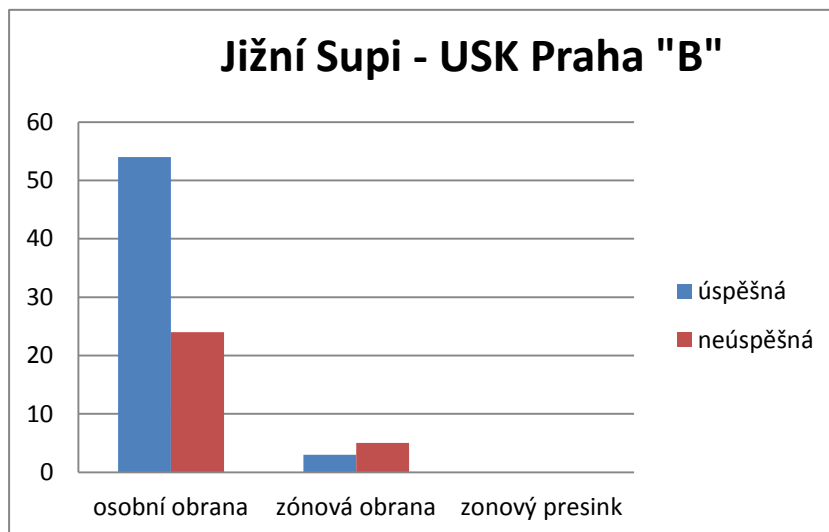
9.1 Jižní Supi – USK Praha „B“

Tým USK Praha “B” má útočnou činnost založenou na clonách. Hrají mnoho útočných akcí, při kterých používají clony na hráče s míčem i hráče bez míče. Proti tomuto systému většinou fungují zónové obranné systémy. V našem případě jsme bránili pouze s 38 % úspěšností, protože to byl první zápas sezony a naši hráči ještě neměli systém zónové obrany zažitý. Naopak jsme byli velmi efektivní v osobním obranném systému, kde jsme bránili s 69% úspěšností. Naši hráči dokázali dobře proklouzávat přes clony, být ve správném obranném postoji i postavení u hráčů s míčem a stěžovat jim střelbu, ve které nebylo USK příliš efektivní. V tomto zápase jsme nevyužili systém zónového presinku, protože má soupeř kvalitní rozehrávače, což efektivitu tohoto systému velmi snižuje.

Tabulka č. 1

USK Praha "B"			
počet útoků		86	
osobní obrana	celkem	78	69 %
	úspěšná	54	
	neúspěšná	24	
zónová obrana	celkem	8	38 %
	úspěšná	3	
	neúspěšná	5	
zonový presink	celkem	0	
	úspěšná	0	
	neúspěšná	0	

Graf č. 1



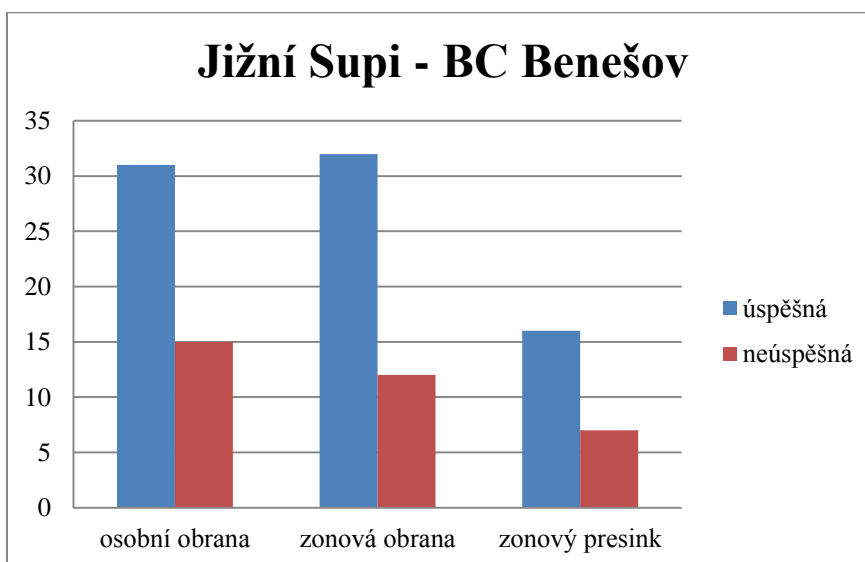
9.2 Jižní Supi – BC Benešov

Tým BC Benešov nemá tak kvalitní herní potenciál, a proto jsme tento zápas využili jako zkoušku tréninkových věcí v praxi. V průběhu zápasu jsme vyzkoušeli všechny obranné systémy, které využíváme, a ve všech jsme vyzkoušeli i všechny hráče, abychom věděli, jak kdo umí v daném systému pracovat a reagovat. V osobním obranném systému byla naše úspěšnost na 67 % a pro tento zápas to byl statisticky nejhorší systém ze všech použitých. Myslím si, že to vzniklo ze dvou důvodů. Prvním je, že pro soupeře to byl nepřijatelnější systém a druhým důvodem je, že systém osobní obrany staví úspěch na zarputilosti každého jednotlivého obránce, která nebyla v tomto zápase na nejvyšší míře. Vysoká úspěšnost zónové obrany (73 %) pramení ze špatné připravenosti soupeře na zónový obranný systém a soupeřovu malou zkušenost s ligovým basketbalem. V tomto zápase jsme mohli systém zónového presinku dobře vyzkoušet a natrénovat. Soupeř nedisponuje tak kvalitními rozehrávači a proto byla úspěšnost zónové presinkové obrany 70 %.

Tabulka č. 2

BC Benešov (doma)			
počet útoků		90	
Osobní obranný systém	celkem	46	67 %
	úspěšná	31	
	neúspěšná	15	
Zónový obranný systém	celkem	44	73 %
	úspěšná	32	
	neúspěšná	12	
Systém zónového presinku	celkem	23	70 %
	úspěšná	16	
	neúspěšná	7	

Graf č. 2



9.3 Tigers Basketball České Budějovice – Jižní Supi

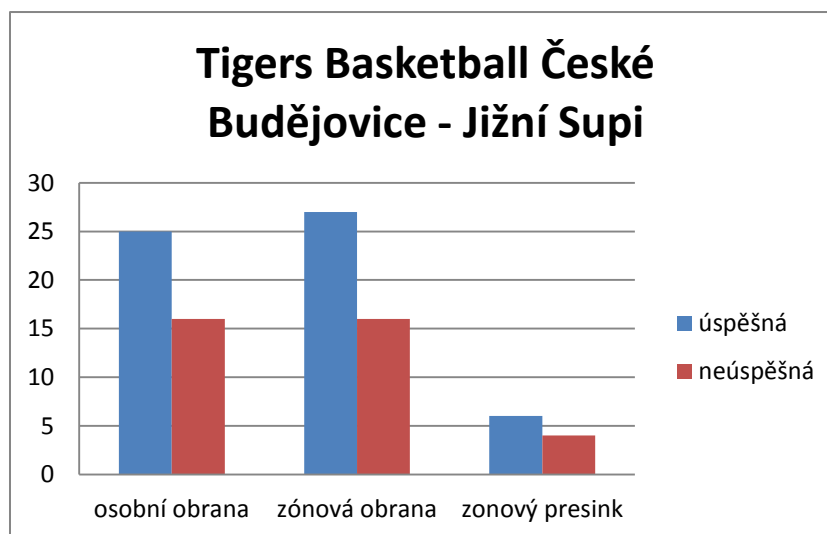
České Budějovice hrají basketbal založený na dobrém týmovém výkonu. Hráči spolu hrají dlouho, znají navzájem své návyky a dokáží dobře číst spoluhráče. To je pro obranu vždy náročné, protože nemůže předvídat řešení útočných akcí na základě nacvičených signálů, ale spíš instinktivně na základě vlastní sebranosti jednotlivých obranných systémů. Tento zápas však ovlivnil jeden důležitý fakt a to ten, že se v průběhu 1. poločasu Českým Budějovicím zranili dva hráči ze základní pětky. Také nemají tolik kvalitních náhradníků, což se i vzhledem ke zranění v zápase projevilo. My jsme v tomto zápase znovu využili všechny obranné systémy a ve všech jsme měli dobrou úspěšnost. Úspěšnost osobní obrany byla 61 %, což je především díky tomu, že hráči mají s tímto

systemem dlouhou zkušenost a jak jsem již popsal výše, jsme v tomto ohledu dobře individuálně připraveni. V zónovém obranném systému jsme bránili s 63% úspěšností, která byla dána zlepšením automatismů u našich hráčů a nižší efektivitě útoku ze střední a dlouhé vzdálenosti, k čemuž je zónová obrana náchylná. Ve 2. poločase jsme použili i systém zónového presinku na unaveného soupeře a z toho vychází i jeho dobrá úspěšnost 60 %.

Tabulka č. 3

Tigers Basketball České Budějovice			
počet útoků		84	
Osobní obranný systém	celkem	41	61 %
	úspěšná	25	
	neúspěšná	16	
Zónový obranný systém	celkem	43	63 %
	úspěšná	27	
	neúspěšná	16	
Systém zónového presinku	celkem	10	60 %
	úspěšná	6	
	neúspěšná	4	

Graf č. 3



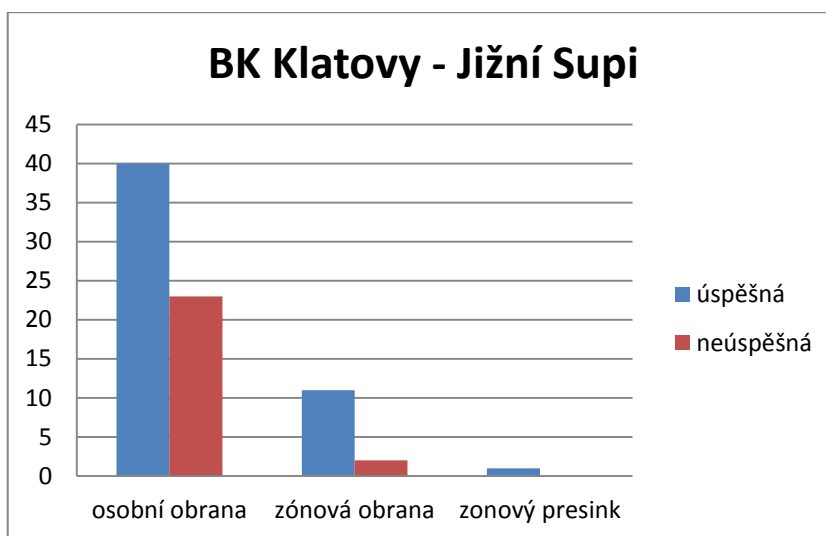
9.4 BK Klatovy – Jižní Supi

BK Klatovy disponují vysokou individuální kvalitou jednotlivých hráčů v zakončení a to jak ve střelbě ze střední a dlouhé vzdálenosti, tak při ohrožení koše v jeho bezprostřední blízkosti, a jako družstvo využívají útočné kombinace založené na clonách. Ale také hrají na menší počet hráčů, což jsme zahrnuli do taktiky a do volby obranných systémů v určitých pasážích zápasu. Prakticky po celý první poločas jsme využívali výhradně systém osobní obrany a to především kvůli dobré střelbě soupeře ze střední a dlouhé vzdálenosti, protože v tomto systému se tyto situace dají krýt lépe než v systému zónové obrany. S clonami jsme si dokázali poradit a díky celoplošnému tlaku, který naši hráči dokáží vyvinout v osobním obranném systému, jsme zatěžovali klíčové hráče soupeře. Úspěšnost osobního obranného systému byla opět přes 60 %, v tomto zápase se nám obecně v obranné fázi dařilo. Ve druhém poločase jsme začali využívat i zónový obranný systém. Především však ve čtvrté čtvrtině. Tam již byla únava klatovských hráčů znatelná a tudíž efektivita střelby ze střední a dlouhé vzdálenosti nebyla vysoká. Oproti prvnímu poločasu, kdy se soupeři sice nedostávali do volných pozic pro střelbu, ale i tak byli vysoce efektivní. Díky velké únavě soupeře jsme byli v zónové obraně tolik úspěšní (85 %). Také jsme si dokázali poradit s obranným stahováním míčů, což je v zónové obraně složitější. Jednou jsme úspěšně vyzkoušeli i systém zónového presinku, který nám vyšel, ale jelikož má soupeř kvalitní rozehrávače, již jsme tento systém nepoužili.

Tabulka č. 4

BK Klatovy			
počet útoků		77	
Osobní obranný systém	celkem	63	63 %
	úspěšná	40	
	neúspěšná	23	
Zónový obranný systém	celkem	13	85 %
	úspěšná	11	
	neúspěšná	2	
Systém zónového presinku	celkem	1	100 %
	úspěšná	1	
	neúspěšná	0	

Graf č. 4



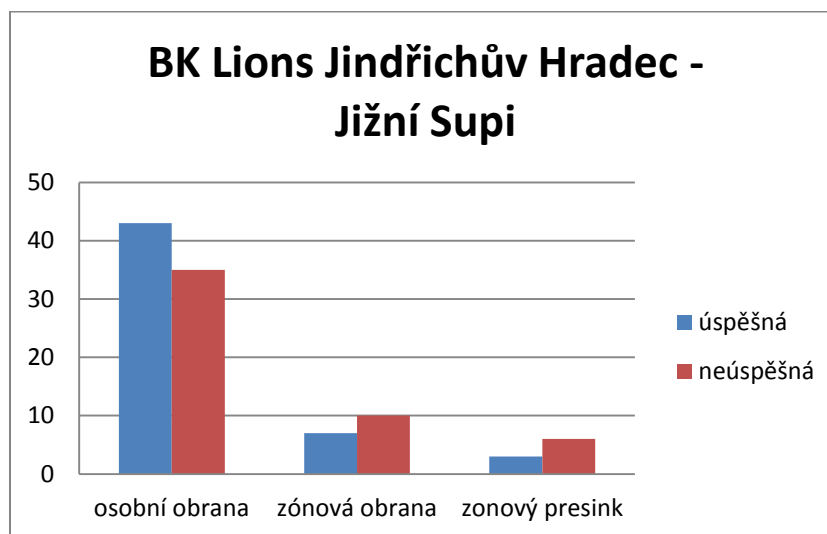
9.5 Jižní Supi – BK Lions Jindřichův Hradec

Jindřichův Hradec byl asi nejkvalitnější tým z hlediska útočné fáze, se kterým jsme se v průběhu podzimní části sezony setkali. Hráči jsou silní ve hře jeden na jednoho i v útočných kombinacích založených na clonách. Mají dobrý pohyb v útočné fázi a jsou sehraaní, dokáží kreativně řešit situace, do kterých je obrana dostane. Proto byla úspěšnost našich obranných systému tak nízká. V systému osobní obrany jsme měli úspěšnost 55 %, protože nás soupeř překonával především ve hře jeden na jednoho a následnou výpomoc hráče ze slabé strany dokázal překonat přihrávkou na volného spoluhráče. Zkusili jsme proti nim využít systém zónové obrany, který by tyto zbraně měl eliminovat, což se podařilo, avšak soupeř na to uměl zareagovat a když jsme ho nepustili do bezprostřední blízkosti koše, dokázal si najít volné pozice na střelbu a proměňovat je. Tím je dána nízká úspěšnost (41 %) zónového obranného systému. Vyzkoušeli jsme také systém zónového presinku, ale i s tím si soupeř dokázal, díky své kvalitě, chytrosti a sehračnosti, poradit a překonat tento systém. V zónovém presinku jsme dokázali získat míč pouze třikrát z celkových devíti pokusů.

Tabulka č. 5

BK Lions Jindřichův Hradec			
počet útoků		95	
Osobní obranný systém	celkem	78	55 %
	úspěšná	43	
	neúspěšná	35	
Zónový obranný systém	celkem	17	41 %
	úspěšná	7	
	neúspěšná	10	
Systém zónového presinku	celkem	9	33 %
	úspěšná	3	
	neúspěšná	6	

Graf č. 5



9.6 Jižní Supi – BK Sojky Pelhřimov

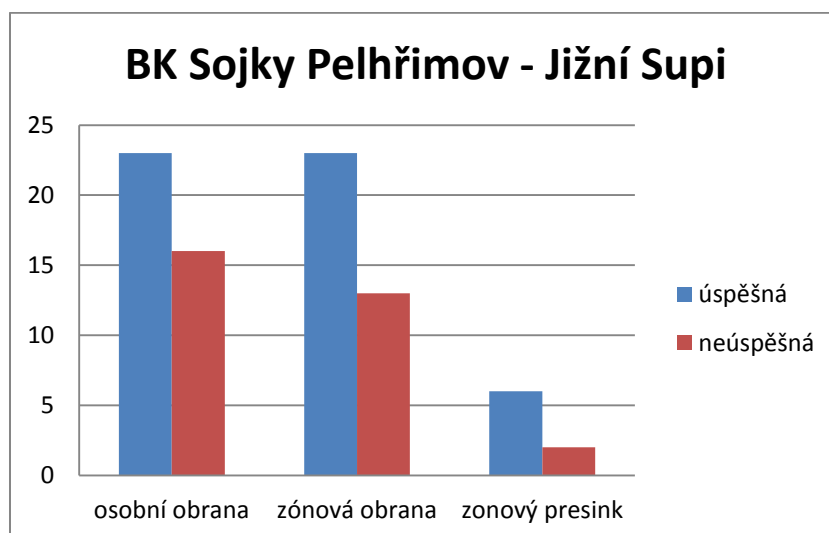
Družstvo Pelhřimova je složeno z fyzicky vyspělých hráčů, kteří náš tým předčí jak váhově, tak výškově a na tom mají i založený styl hry. Hrají v pomalém tempu, hodně využívají podkošových hráčů a hrají útočné kombinace založené na clonách. Díky své fyzické převaze se dobře prosazovali do systému osobní obrany, dokázali dobře využívat clony a často hráli jeden na jednoho zády ke koši, v čemž byli úspěšní, a proto je úspěšnost osobní obrany 59 %. V systému zónové obrany jsme byli úspěšnější (64 %), protože tento systém dokáže lépe pokrýt silné stránky soupeřovy hry. V zónové obraně jsme si dokázali poradit se clonami a nedali jsme soupeři prostor ke hře zády ke koši, když jsme v rámci

zónové obrany zdvojovali krytí útočníka s míčem v blízkosti koše. Pelhřimov nebyl tak efektivní ze střední a dlouhé vzdálenost, což je další důvod pro dobrou úspěšnost tohoto systému. Ve druhé polovině zápasu jsme použili také systém zónového presinku. Úspěšnost 75 % tohoto systému pramení z toho, že hráči Pelhřimova již byli částečně unavení a také máme navrch v rychlostních schopnostech a individuálních kvalitách rozehrávajících hráčů.

Tabulka č. 6

BK Sojky Pelhřimov			
počet útoků		83	
Osobní obranný systém	celkem	39	59 %
	úspěšná	23	
	neúspěšná	16	
Zónový obranný systém	celkem	36	64 %
	úspěšná	23	
	neúspěšná	13	
Systém zónového presinku	celkem	8	75 %
	úspěšná	6	
	neúspěšná	2	

Graf č. 6



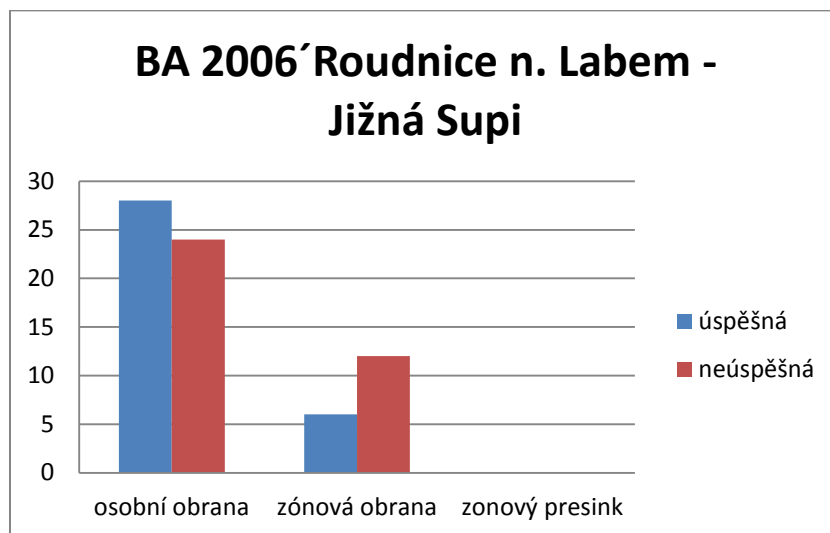
9.7 BA 2006 Roudnice n. Labem – Jižní Supi

Družstvo Roudnice n. Labem je složeno z individuálně dobře připravených hráčů. Má tři hlavní opory, které zajišťují většinu bodů tohoto družstva. Snaží se využívat rychlých protiútoků. V postupném útoku využívají útočných kombinací založených na clonách, především na své opory. Z počátku jsme využívali osobního obranného systému, protože jsme chtěli vyvinout tlak na jejich stěžejní hráče, avšak kombinace clon nám dělaly velké problémy a v tomto systému jsme si s tím během prvního poločasu nedokázali poradit. Ve druhém poločase jsme se v tomto ohledu zlepšili, lépe jsme dokázali proklouzávat přes clony. Úspěšnost osobního obranného systému byla 54 %. S ohledem na soupeřovu hru jsme v průběhu zápasu využívali i zónový obranný systém a to s úspěšností pouze 33 %. Dokázali jsme eliminovat útočné kombinace založené na clonách, ale soupeř disponoval kvalitní střelbou ze střední a dlouhé vzdálenosti. Soupeř se také dokázal prosazovat z bezprostřední blízkosti koše. Tento prostor by měla mít zónová obrana dobře krytí. My jsme však, především v prvním poločase, nebyli ve správném postavení a špatně řešili vzniklé situace. Systém zónového presinku jsme nevyužili. Soupeřovy nejlepší hráči se starají o rozehrávání míče a disponují takovou individuální kvalitou, kterou bychom tímto systémem nedokázali eliminovat.

Tabulka č. 7

BA 2006 Roudnice n. Labem		
počet útoků		70
Osobní obranný systém	celkem	52
	úspěšná	28
	neúspěšná	24
Zónový obranný systém	celkem	18
	úspěšná	6
	neúspěšná	12
Systém osobního presinku	celkem	0
	úspěšná	0
	neúspěšná	0

Graf č. 7



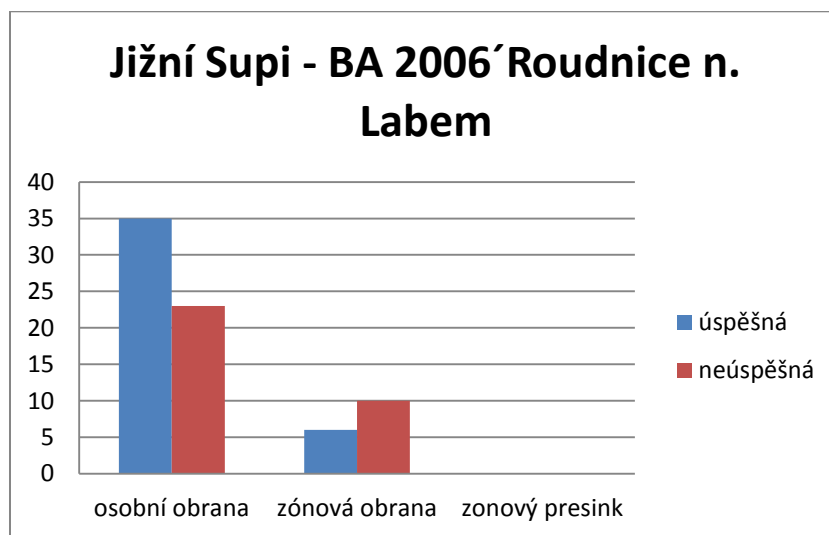
9.8 Jižní Supi – BA 2006 Roudnice n. Labem

Zápasy proti Roudnici n. Labem se hráli v rámci jednoho víkendu. Hra Roudnice se nezměnila, stále využívali rychlých protiútoků, využívali clon a spoléhali na tři hlavní hráče svého týmu. V tomto zápase jsme se v úspěšnosti jednotlivých systémů trochu zlepšili. Bylo to dáno především domácím prostředím a možnou únavou, soupeř neměl tak vysokou úspěšnost střelby. Především ve druhém poločase, při použití osobního obranného systému, jsme lépe dokázali krýt útočníky s míčem před vnikem do vymezeného území. To zvýšilo úspěšnost tohoto systému na 60 %. V systému zónové obrany jsme si znovu nedokázali poradit s individuální kvalitou soupeře a nechali útočníky s míčem vnikat do blízkosti koš. Z toho pramení nízká úspěšnost zónové obrany. Systém zónového presinku jsme nevyužili ze stejných důvodů jako v prvním utkání.

Tabulka č. 8

BA 2006' Roudnice n. Labem			
počet útoků		74	
Osobní obranný systém	celkem	58	60 %
	úspěšná	35	
	neúspěšná	23	
Zónový obranný systém	celkem	16	38 %
	úspěšná	6	
	neúspěšná	10	
Systém zónového presinku	celkem	0	
	úspěšná	0	
	neúspěšná	0	

Graf č. 8



9.9 BC Benešov – Jižní Supi

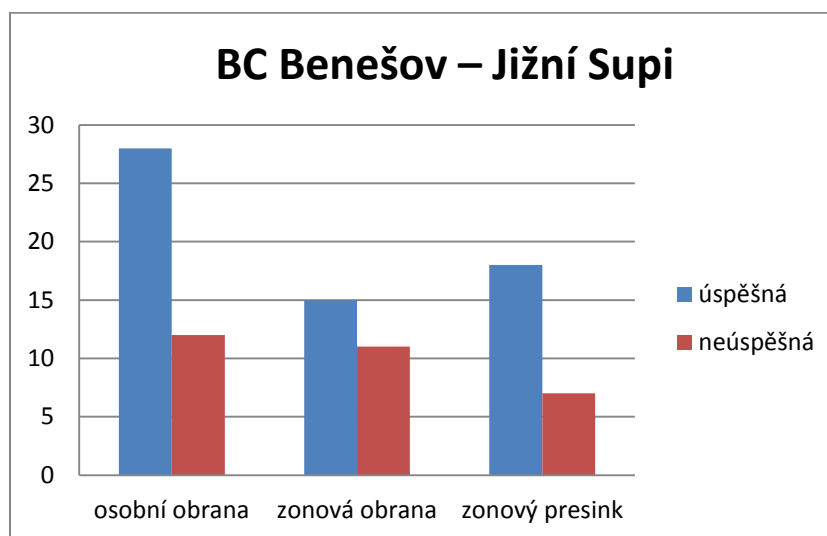
Kvalita hry Benešova se od prvního zápasu nezlepšila. V útočné fázi nevyužívají žádné signály ani kombinace, všechno mají založeno na hře jeden a jednoho. Hned od začátku jsme využili systém zónového presinku. Velmi aktivně jsme přistupovali k hráči přijímajícího míč a vyvíjeli jsme na něj velký tlak. Ostatní obránci byli také ve správném postavení a dokázali zachytávat dlouhé a pomalé přihrávky. Díky tomu je úspěšnost tohoto systému vysoká (72 %). Úspěšnost osobního obranného systému (70 %) vychází z naší větší individuální kvality. Druhý poločas jsme chtěli využít jako trénink systému zónové obrany. Naši hráči však nebyli koncentrovaní, nezaujímalí dobré postavení a v mnoha případech ani dobrý postoj. Soupeř dokázal vnikat do vymezeného území, kde jsme ho

často zastavovali za cenu osobní chyby⁶. Úspěšnost zónového obranného systému byla 58 %.

Tabulka č. 9

BC Benešov - Jižní Supi			
počet útoků		91	
osobní obranný systém	celkem	40	70 %
	úspěšná	28	
	neúspěšná	12	
Zónový obranný systém	celkem	26	58 %
	úspěšná	15	
	neúspěšná	11	
Systém zónového presinku	celkem	25	72 %
	úspěšná	18	
	neúspěšná	7	

Graf č. 9



9.10 USK Praha „B“ – Jižní Supi

Tým USK měl oproti nám velkou výškovou převahu. V útoku využíval kombinací založených na clonách, ale s ohledem na výškovou převahu využíval i hry jeden na jednoho. V osobním obranném systému nám v určitých fázích dělaly clony problémy. USK také bylo silné ve hře jeden na jednoho, z těchto věcí vychází úspěšnost osobní obrany (59

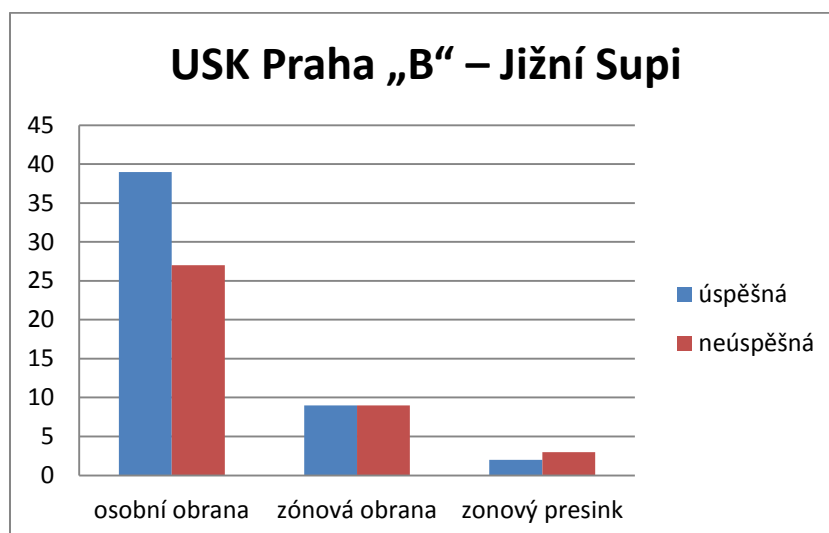
⁶ Osobní chyba je hráčův nedovolený kontakt se soupeřem, když je míč živý nebo mrtvý (Mgr. Vyklický a Ing. Baloun 2014).

%). Pro eliminaci útočných kombinací založených na clonách jsme použili i zónový obranný systém. Soupeř však na to reagoval, hrál několik signálů, kterými uvolnil střelce v rozích hřiště a z těchto pozic byl úspěšný. Úspěšnost zónového obranného systému byla 50 %. Jelikož jsme potřebovali zvrátit průběh utkání, přistoupili jsme v několika případech i k systému zónového presinku. V tomto systému jsme nedokázali vyvinout dostatečný tlak na rozehrávající hráče, nebyli jsme dostatečně odvážní a agresivní. Proto jsme bránili s úspěšností 40%.

Tabulka č. 10

USK Praha „B“ - Jižní Supi			
počet útoků		89	
Osobní obranný systém	celkem	66	59 %
	úspěšná	39	
	neúspěšná	27	
Zónový obranný systém	celkem	18	50 %
	úspěšná	9	
	neúspěšná	9	
Systém zónového presinku	celkem	5	40 %
	úspěšná	2	
	neúspěšná	3	

Graf č. 10



10 Zhodnocení podzimní části sezony 2016/2017

V této kapitole zhodnotím celkové výsledky úspěšnosti obrany v podzimní části sezony 2016/2017. Budu se také věnovat jednotlivým obranám a průběhu jejich úspěšnosti v postupující sezoně.

V tabulce č. 10 vidíme celkové statistiky získané v průběhu podzimní části sezony. Jak je vidět v tabulce, nejvíce využívaný byl osobní obranný systém a nejméně systém zónového presinku.

Tabulka č. 10

Podzimní část sezony 2016/2017			
počet útoků		881	
Osobní obranný systém	celkem	561	62 %
	úspěšná	346	
	neúspěšná	215	
Zónový obranný systém	celkem	239	58 %
	úspěšná	139	
	neúspěšná	100	
Systém zónového presinku	celkem	81	64 %
	úspěšná	52	
	neúspěšná	29	

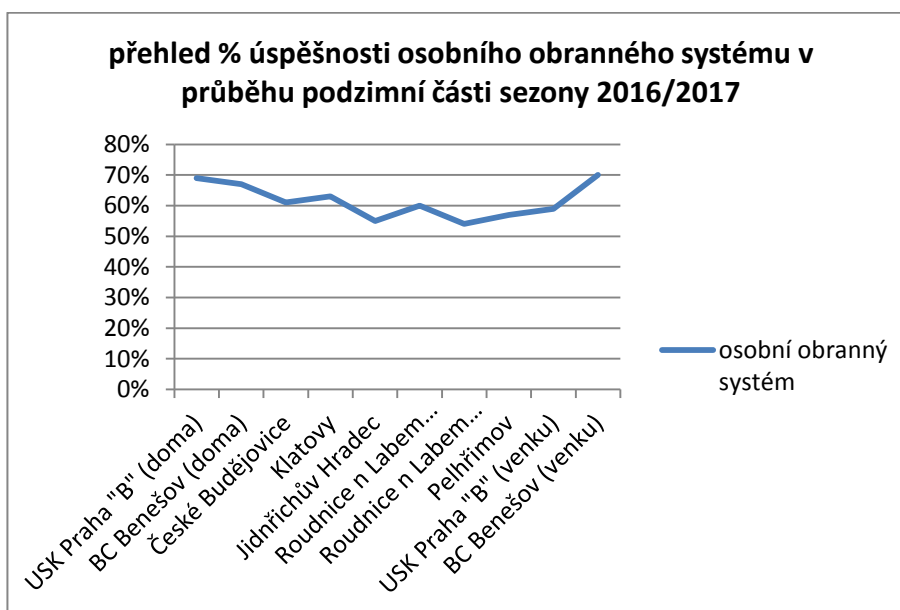
10.1 Hodnocení osobního obranného systému

V tabulce č. 11 vidíme procentuální úspěšnost osobní obrany v jednotlivých zápasech. Oproti ostatním obranným systémům je osobní obranný systém relativně vyrovnaný. Nevyskytují se v něm tak velké výkyvy jako v systému zónového presinku a v systému zónové obrany, což je vidět v grafu č. 11.

Tabulka č. 11

Osobní obranný systém	zápas	% úspěšnost
	USK Praha "B" (doma)	69 %
	BC Benešov (doma)	67 %
	České Budějovice	61 %
	Klatovy	63 %
	Jidněřichův Hradec	55 %
	Roudnice n Labem (doma)	60 %
	Roudnice n Labem (venku)	54 %
	Pelhřimov	57 %
	USK Praha "B" (venku)	59 %
	BC Benešov (venku)	70 %

Graf č. 11



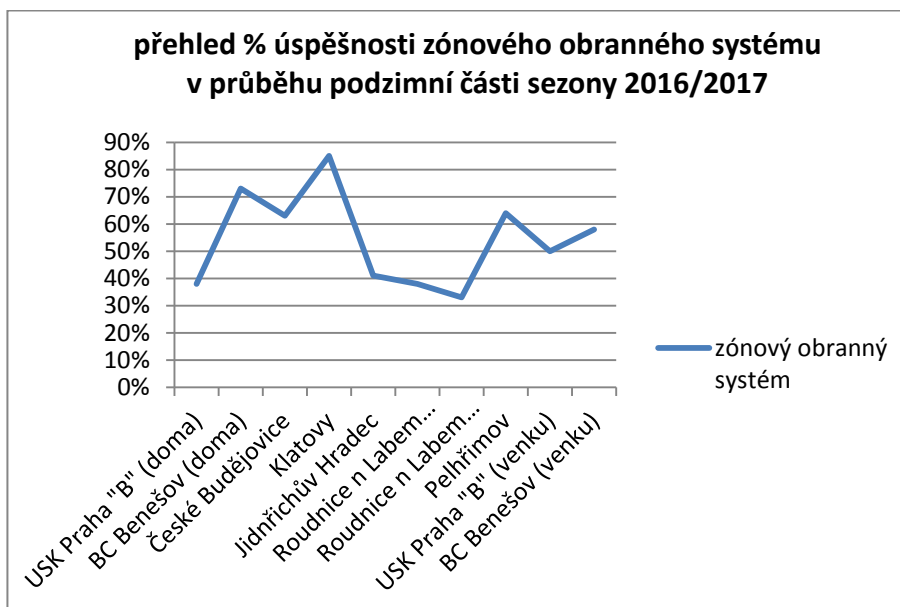
10.2 Hodnocení zónového obranného systému

Tabulka č. 12 nám ukazuje průběžnou procentuální úspěšnost zónového obranného systému. Jak je vidět na grafu č. 12, družstvo mělo velké rozdíly v úspěšnosti tohoto obranného systému v průběhu podzimní části sezony.

Tabulka č. 12

zónový obranný systém	zápas	% úspěšnost
	USK Praha "B" (doma)	38 %
	BC Benešov (doma)	73 %
	České Budějovice	63 %
	Klatovy	85 %
	Jidněřichův Hradec	41 %
	Roudnice n Labem (doma)	38 %
	Roudnice n Labem (venku)	33 %
	Pelhřimov	64 %
	USK Praha "B" (venku)	50 %
	BC Benešov (venku)	58 %

Graf č. 12



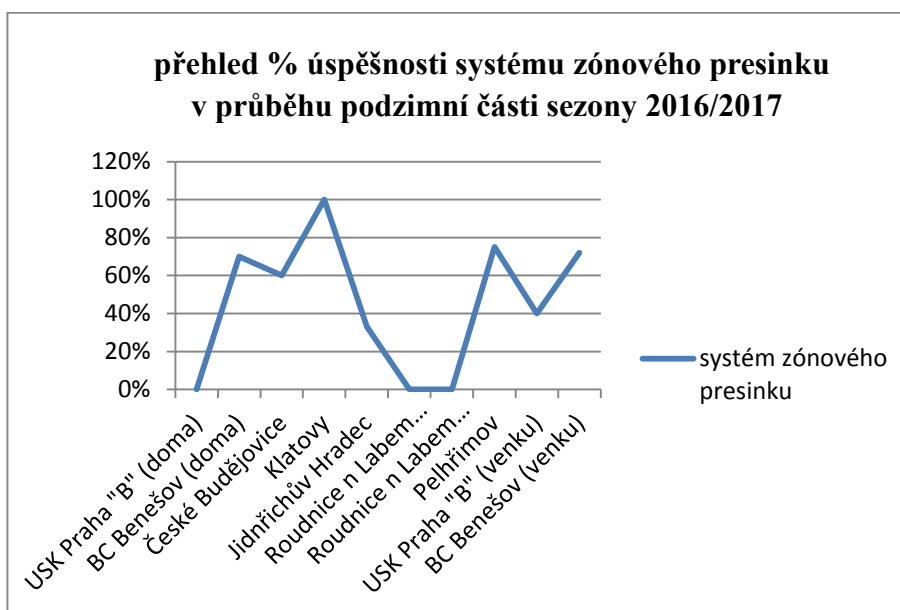
10.3 Hodnocení systému zónového presinku

Zde v tabulce č. 13 vidíme procentuální úspěšnost systému zónového presinku v jednotlivých zápasech v podzimní části sezony. Stejně jako v zónovém obranném systému jsou i zde velké výkyvy úspěšnosti. Pokud je však někde 0% úspěšnost, neznamená to, že by družstvo v tomto systému nebylo úspěšné, akorát tento systém nebyl použit v konkrétním zápase.

Tabulka č. 13

system zónového presinku	zápas	% úspěšnost
	USK Praha "B" (doma)	0 %
	BC Benešov (doma)	70 %
	České Budějovice	60 %
	Klatovy	100 %
	Jidňichův Hradec	33 %
	Roudnice n Labem (doma)	0 %
	Roudnice n Labem (venku)	0 %
	Pelhřimov	75 %
	USK Praha "B" (venku)	40 %
	BC Benešov (venku)	72 %

Graf č. 13



11 Diskuse

Tato práce byla zaměřena na porovnání úspěšnosti obranných systémů u týmu Jižní Supi v kategorii kadeti U17 v podzimní části sezony 2016/2017. Na základě výsledků výzkumu můžu zhodnotit hypotézy, které jsem formuloval na začátku výzkumu.

První mou hypotézou bylo, že systém zónového presinku je nejúspěšnějším obranným systémem. Tato hypotéza se potvrdila. Hlavním důvodem je základní smysl tohoto systému. Tým, který ho aplikuje, si snaží aktivně vynutit chybu soupeře, případně získat balon. To klade na hráče vysoké nároky na charakterové vlastnosti, fyzickou kondici a taktickou přípravu. Dalším důvodem je správné zhodnocení soupeře a situací, ve kterých tento systém použít, což se v našem případě podařilo. Nízká četnost tohoto systému vychází z výše zmíněných nároků.

Druhou hypotézou bylo tvrzení, že zónový obranný systém je nejméně úspěšným systémem týmu Jižní Supi. To se také potvrdilo. Důvodem je nízká zkušenost hráčů s tímto systémem. Zónový systém jsme začali trénovat na letním soustředění v srpnu 2016. Pro hráče to byla první zkušenost se zónovým obranným systémem, ve kterém obrana reaguje na útok. Na rozdíl od systému zónového presinku, kde by útok měl reagovat na obranu, který jsme hráli již v loňské sezoně 2015/2016. Hráči ještě nemají plně zažitá automatismy, nedokáží zaujímat ideální postoj a postavení na hřišti vzhledem ke vzniklé situaci. Obecně řečeno, ještě v tomto obranném systému neodehráli dostatek času.

Poslední hypotéza byla, že osobní obranný systém má větší úspěšnost než 50 %, což se nakonec také potvrdilo. V tomto případě jsou důvody tyto. Prvním důvodem je, že hráči mají s tímto systémem velké zkušenosti. Hrají ho od začátku své basketbalové kariéry, prošli si nespočtem situací, které mohou na hřišti vzniknout a měli i zpětnou vazbu, jak tyto situace řešit. Druhým důvodem je zvládnutí obranných herních činností a obranných kombinací, které jsou základem zvládnutí tohoto systému. Ještě bych zmínil velkou fyzickou kondici hráčů, která je taky důležitým faktorem pro úspěšnost tohoto systému.

12 Závěr

Hlavním cílem této práce bylo porovnat úspěšnost vybraných obranných systémů v deseti ligových utkáních podzimní části sezony 2016/2017 u týmu Jižní Supi v kategorii kadetů U17. Tohoto cíle se podařilo dosáhnout.

Na základě výzkumu se potvrdily všechny hypotézy, které jsem na začátku stanovil. Z informací, které mi byly dostupné, je to jediná práce zaměřená na porovnání obranných systémů na základě jejich záznamu a vyhodnocení jejich úspěšnosti v mládežnických kategoriích. Běžně se v basketbalu vyhodnocuje, mimo jiné, procentuální úspěšnost střelby, která nepřímo odpovídá úspěšnosti obrany. Ne však konkrétní úspěšnost jednotlivých obran, tudíž jsme díky této práci dostali mnohem konkrétnější statistiky ohledně úspěšnosti obranných systémů.

Stanovené hypotézy jsem formuloval na základě svého obecného názoru na obranné systémy. Jelikož se všechny hypotézy potvrdily, můžeme soudit, že poměr úspěšnosti jednotlivých obranných systémů by byl platný i v obecné rovině u týmů, které by byly schopné aplikovat tyto tři obranné systémy v jakýchkoliv jejich formách.

Díky této práci se mi potvrdily názory na jednotlivé obranné systémy, na jejich silné a slabé stránky. Ověřil jsem si, že zónový obranný systém dobře eliminuje útočné kombinace založené na clonách a je proti tomuto obrannému systému složité prosadit se hrou jeden na jednoho. Ověřil jsem si také slabé stránky tohoto systému. Těmi jsou střelba ze střední a dlouhé vzdálenosti a obranné stahování míčů.

Dalším zjištěním bylo, že u systému zónového presinku jsou klíčové charakterové vlastnosti hráčů (agresivita, ochota obětovat se pro tým) a jejich herní inteligence. Tyto vlastnosti mohou nahradit rychlostní nedostatky hráčů včasným vyhodnocením herní situace a správnou reakcí.

Nejdůležitějším zjištěním však bylo, že úspěšnost týmu nejen v obranných činnostech závisí na pochopení hráčů. Ti musí pochopit smysl a systém jednotlivých obran. Především však musí pochopit celkovou vizi, kterou tyto obranné systémy utváří a věřit taktice, podle které budou aplikovány.

Myslím si, že tato práce by mohla být přínosná i pro jiné trenéry. Nejde jen o konkrétní porovnání úspěšnosti obranných systémů, což mohou využít pro porovnání

s jejich obrannými systémy. Zajímavé mohou být také poznatky, které jsem při tvorbě této práce získal.

Na závěr bych chtěl podotknout, že je rozdíl mezi úspěšností jednotlivých obranných systémů a kvalitou jejich provedení. Ač statistiky v této práci vypadají úspěšně, kvalita provedení obranných systémů má ještě své nedostatky, na kterých musíme pracovat. Jelikož byl výzkum prováděn v mládežnické kategorii, je kvalita provedení mnohem důležitější než reálná úspěšnost obranných systémů v praxi.

13 Seznam použitých informačních zdrojů

DOBRÝ, Lubomír a Emil VELENSKÝ, 1987. *Košíková: teorie a didaktika*. 2. přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Učebnice pro vysoké školy.

GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. B.m.: Brno : Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

KRAUSE, Jerry, Don MEYER a Jerry MEYER, 2008. *Basketball skills & drills*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 978-0-7360-6707-2.

MACHOVÁ, Jitka, 2016. *Biologie člověka pro učitele*. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3357-2.

MGR. VYKLIČKÝ, Robert a Jan ING. BALOUN, 2014. *Pravidla basketbalu 2014*.

NOVOTNÝ, Ivan, 1995. *Biologie člověka pro gymnázia*. B.m.: Praha : Fortuna, 1995. ISBN 978-80-7168-234-9.

VELENSKÝ, Emil, ed., 1987. *Basketbal: nové poznatky a zkušenosti z trenérské praxe s družstvy všech výkonnostních úrovní*. [1. vyd.]. Praha: Olympia. Sport.

VELENSKÝ, Emil, Lubomír DOBRÝ a DVOŘÁK, 1978. *Košíková: pro trenéry II. třídy*. Praha: Olympia.

VELENSKÝ, Michael, Bronislav KRAČMAR a Jan KARGER, 1999. *Basketbal: herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. 1. vyd. Praha: Grada. Sport. ISBN 978-80-7169-834-0.

Internetové zdroje

Vyhlášení soutěží U19 a U17 pro sezónu 2016/2017. *Česká basketbalová federace*. [online]. 22.3.2016 [cit. 2016-11-17].

Dostupné z: <http://www.cbf.cz/files/119711YjB.pdf>

Vyhlášení žákovských soutěží pro sezónu 2016/2017. *Česká basketbalová federace*. [online]. 22.4.2016 [cit. 2016-11-17].

Dostupné z: <http://www.cbf.cz/files/119768MjU.pdf>

ROZPIS SOUTĚŽÍ řízených STK ČBF pro sezónu 2016 – 2017 . *Česká basketbalová federace*. [online]. 16.4.2016 [cit. 2016-11-17].

Dostupné z: <http://www.cbf.cz/files/122758Yzg.pdf>

ROZPIS SOUTĚŽE MINIBASKETBALU PRO SEZÓNU 2016/17 . *Pražský basketbalový svaz*. [online]. 16.4.2016 [cit. 2016-11-17].

Dostupné z: http://www.pbasket.cz/new_admin/files/stranky/rozpis_mini.pdf

14 Přílohy

Příloha 1 – formulář na sběr dat

BC Benešov - Jižní Supi		
počet útoků		
osobní obrana	úspěšná	
	neúspěšná	
zonová obrana	úspěšná	
	neúspěšná	
sup	úspěšná	
	neúspěšná	

Příloha 2 – legenda k obrázkům (Velenský et al. 1978, s. 29)

Uvádíme je v pořadí: útočník, obránce, hráč v novém postavení, pohyb hráče bez míče, zastavení, clona, obrátka, dvojtakt, driblink, přihrávka, střelba.

