

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE V TRÉNINKOVÝCH  
JEDNOTKÁCH BASKETBALOVÉ AKADEMIE 2006**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:

**PaedDr. Michael Velenský, Ph.D.**

Vypracoval:

**Martin Bambas**

Praha, červenec 2011

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně, a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

## **PODĚKOVÁNÍ**

Tímto bych chtěl poděkovat PaedDr. Michalu Velenskému, Ph.D. za trpělivost při zpracování bakalářské práce a za poskytnutí odborných zkušeností k danému tématu. Dále bych velice rád poděkoval všem trenérům Basketbalové akademie 2006 v Roudnici nad Labem.

## ABSTRAKT

- Název práce:** Herní činnosti jednotlivce v tréninkových jednotkách Basketbalové akademie 2006.
- Cíl práce:** Ucelený pohled na rozvoj individuálních herních činností jednotlivce dětí a mládeže v tréninkových jednotkách.
- Metody práce:** Analýza literárních zdrojů a využití vlastních poznatků z trenérské praxe dětí a mládeže v Basketbalové akademii 2006 v Roudnici nad Labem.
- Výsledky:** Práce poukazuje na problematiku rozvoje individuálních herních činností jednotlivce v basketbalovém učivu dětí a mládeže. Teoretické předpoklady korespondují s praktickými zkušenostmi při práci s dětmi v nejnižších věkových kategoriích. Zkušenosti ukazují, že je velice důležité se v počátcích tréninku u dětí a mládeže zaměřit na rozvoj individuálních činností jednotlivce, jelikož v dnešním moderním světovém basketbalu jsou herní činnosti jednotlivce v popředí zájmu teorie a didaktiky sportovní hry.
- Klíčová slova:** Herní činnosti jednotlivce, taktika, technika, trénink.

## ABSTRACT

- Title of the work:** Individual gaming activity in training units of basketball academy 2006.
- Work object:** Overall view on the individual development of gaming activities of each participant - children and youngsters in training units.
- Work methods:** Source literature analysis and use of my own knowledge of coaching practice with children and youngsters in basketball academy in Roudnice nad Labem.
- Results:** The essay is concentrating on problematics of development of gaming activities of an individual in basketball practice for children and youngsters. Theoretical premises correspond with practical experiences when working with children in lowest age categories. Experience shows that it is very important to focus on individual activities of a participant of the game. It is even more important when you start training with children in lowest age categories. Individual activities of the players are in the forefront of interest of the theory and didactics of the sports game in today's modern basketball.
- Keywords:** Gaming activities of an individual, tactics, technique, training.

# Obsah

1 Úvod .....	9
2 Cíle a úkoly práce .....	11
3 Charakteristika basketbalu .....	12
4 Problematika současného basketbalu mládeže .....	13
5 Metodicko organizační formy .....	14
6 Individuální herní výkon .....	17
6.1 Požadavky jako determinanty individuálního herního výkonu .....	19
6.1.1 Bioenergetické determinanty individuálního herního výkonu .....	19
6.1.2 Biomechanické determinanty individuálního herního výkonu.....	19
6.1.3 Psychické determinanty individuálního herního výkonu.....	20
6.1.4 Deformační faktory jako determinanty individuálního herního výkonu...21	
7 Herní činnosti jednotlivce .....	23
8 Útočné činnosti jednotlivce.....	26
8.1 Útočné činnosti jednotlivce individuálního typu .....	27
8.1.1 Uvolňování s míčem na místě .....	28
8.1.2 Uvolňování s míčem v pohybu (dribling) .....	29
8.1.3 Střelba .....	33
8.1.4 Doskakování v útoku .....	39
8.2 Útočné činnosti jednotlivce vztahového typu .....	41
8.2.1 Uvolňování hráče bez míče .....	42
8.2.2 Clonění .....	45
8.2.3 Přihrávání .....	48
9 Obranné činnosti jednotlivce .....	53

9.1 Krytí útočníka s míčem na místě .....	55
9.2 Krytí útočníka s míčem v pohybu (při driblingu) .....	57
9.3 Krytí útočníka při střelbě .....	59
9.4 Krytí útočníka bez míče .....	61
9.5 Krytí útočníka po střelbě a obranné doskakování .....	64
10 Diagnostika výkonu ve sportovních hrách .....	69
10.1 Diagnostické techniky .....	70
10.1.1 Pozorování .....	70
10.1.2 Dotazník .....	71
10.2 Diagnostika výkonu .....	72
10.2.1 Evidované pozorování .....	72
10.2.2 Posuzování .....	72
10.2.3 Testovací technika .....	73
11 Závěry .....	74
Použitá literatura .....	75



# 1 Úvod

V mládí jsem se věnoval řadě sportů, ale později mne učaroval pouze jediný kolektivní sport, ve kterém je snahou hráčů prohodit oranžový míč obroučkou, a tím sportem je basketbal. Tomuto míčovému sportu se věnuji již od útlého dětství. V současné době již basketbal hraji převážně na nižší úrovni a považuji ho jako náplň svého volného času. Nyní se spíše začínám stále intenzivněji věnovat trenérské praxi u dětí a mládeže. Trenérská činnost mě velice baví a naplňuje mě pocit, že mohu předávat své dosavadní zkušenosti dětem a doufat, že se pro děti stane basketbal v jejich životě stejně důležitý, jako pro mne.

Pamatuji si, jak jsem v mládí doslova hltal každý televizní záběr ze soutěže NBA, kde v té době dominoval tým Chicago Bulls s nejlepším hráčem všech dob Michaellem Jordanem. Jordanova hra vypadala tak jednoduše a nenásilně, až mi připadalo, že mezi svými soupeři doslova tančí. Basketbal v jeho podání byl jak z jiné planety.

Než, ale vyrostete basketbalista takových parametrů, musí hodně obětovat ze svého osobního života a také se dlouho učit individuálním a kolektivním návykům. Ne každý hráč tohle všechno dokáže obětovat a dostat se svojí pracovitostí na úplný vrchol pyramidy.

Sám jsem zlomek této cesty prošel. Všechno, ale na této cestě nebylo ideální. S odstupem času si člověk říká, co jsem všechno udělal špatně a kudy jsem se měl raději vydat. Proto jsem se rozhodl předávat své zkušenosti začínajícím basketbalistkám a basketbalistům a vyvarovat se chyb, kterých jsem se dopouštěl sám na sobě. Od roku 2005 až doposud se věnuji mládežnickým kategoriím v oddíle. Nejprve jsem trénoval v BK Real Roudnici nad Labem a od dnešní sezóny trénuji v Basketbalové akademii 2006 v Roudnici nad Labem. Trenérská činnost mě velice baví, jelikož je velmi různorodá, a je zde řada hráčů, kteří si kladou různé cíle: někteří chtějí hrát NBA, jiní se spokojí s nejvyšší soutěží v ČR, a pro někoho je basketbal jen radost a vyplnění volného času. Z tohoto důvodu si můžeme klást řadu otázek. Kdy je trenér ve své činnosti úspěšný. Když vychová 1 hráče, který se prosadí v evropském basketbalu, nebo který vychová 5 hráčů pro Mattoni NBL, nebo trenér, který dokáže u hráčů vzbudit lásku k oranžovému míči, tedy basketbalu na celý život. Myslím si, že

poslední možnost je pro trenéra nejideálnější, protože zde vidí, že svou práci dělal dobře a dokázal u svých svěřenců vyvolat touhu pro basketbal, kterou mohou, až budou starší, přenášet na ostatní lidi, či děti a mládež na celém světě.

Možná patřím do té poslední skupiny, a proto jsem se rozhodl předávat své basketbalové zkušenosti novým začínajícím basketbalistům. Jelikož má představa basketbalu pro děti a mládež spočívá v tom, aby se v prvních krocích především naučily a dokonale si osvojily základní herní činnosti jednotlivce, rozhodl jsem se, že se touto tematikou budu zabývat i ve své bakalářské práci. Proto jsem se rozhodl v tréninkových jednotkách BA 2006 zaměřit na rozvoj individuálních herních činností jednotlivce. Ve své práci se také pokusím budoucím či současným basketbalovým trenérům představit základní útočné a obranné činnosti jednotlivce. U těchto činností popíši jejich základní charakteristiku, taktiku a techniku. Na závěr každé individuální činnosti sestavím soubor vhodných průpravných a herních cvičení a průpravných her, které by mohly trenérům pomoci k vylepšení výuky a hráčům pomoci osvojit si základní basketbalové dovednosti.

## **2 Cíle a úkoly práce**

V této bakalářské práci se snažím popsat základní útočné a obranné činnosti jednotlivce. V práci se především zaměřuji na základní charakteristiku těchto činností a na základy techniky a taktiky u individuálních činností jednotlivce. Také se snažím budoucím trenérům pomoci, v jejich trenérské praxi, a proto jsem sestavil u každé útočné a obranné individuální činnosti jednotlivce zásobník průpravných a herních cvičení a průpravných her, které mohou usnadnit práci začínajícím trenérům při aplikaci těchto činností do tréninkových jednotek.

### 3 Charakteristika basketbalu

Basketbal je týmová sportovní hra brankového typu, která má svá charakteristická pravidla, která jsou pro tuto sportovní hru nutná a nepostradatelná. Podle oficiálních pravidel hrají tuto sportovní hru dvě družstva o pěti hráčích, kteří mohou být v průběhu hry vystřídáni určitým počtem náhradníků. Basketbal se odlišuje od ostatních sportovně herních aktivit umístěním branek (košů), které jsou umístěny vodorovně nad zemí. Proto tato sportovní hra nemá brankaře. Basketbal se hraje s míčem. Míč můžeme přihrávat, házet, kutálet, nebo s ním můžeme driblovat v kterémkoliv směru.

V basketbale se všichni hráči jednoho družstva na hřišti zapojují do útoku i do obrany, takže se v této sportovně herní aktivitě nerozdělují úkoly hráčů předem, jako tomu je například ve fotbale, hokeji, ale když mužstvo získá míč pod svoji kontrolu, útočí na koš, nebo pokud tým svoji kontrolu nad míčem ztratí, musí všichni hráči bránit. Rovněž počítání bodů se v basketbalu odlišuje od ostatních sportovních her. Koš z trestného hodu se počítá za jeden bod, hodnotu koše za dva body má hod ze hry před tříbodovým územím a hodnotu koše za tři body lze dosáhnout ze hry, pokud hráč vystřelí za tříbodovým územím.

Základním způsobem realizace sportovní hry je sportovní utkání. Vítězem utkání se stane družstvo, které na konci hrací doby docílí většího počtu bodů. Basketbal lze provozovat na rekreační, výkonnostní a vrcholové úrovni. Při hře bychom měli vždy zdůrazňovat tyto zásady – čestnost, sebeovládání, úctu k soupeři a dodržování zásad fair play.

## 4 Problematika současného basketbalu mládeže

Nelze příliš pochybovat o tom, že basketbal je jednou z nejvíce rozšířených sportovních her na světě a možná se jedná o nejvíce rozšířenou tělovýchovnou činnost na Zemi. Tato velká obliba basketbalu (ať je to dáno ekonomickými faktory, či nespornou dynamikou hry, která se neustále s dobou mění) je velmi zavazující a měli bychom k tomu přistupovat se vši vážností. Zejména s dostatečnou odborností při výuce nových talentů a tím vyvstává řada otázek, jak vyučovat basketbal, resp. jak vytvářet podmínky pro jeho učení.

Současně s určením kritéria dovedností, které vyplývá z pojetí elitního basketbalu, a které se stává (mělo by se stát) průvodním impulsem pro výběr učiva i didaktických postupů, nesmíme v procesu sportovního tréninku mládeže zapomínat na její věková, vývojová (růstová) a výkonová specifika. Tato specifika nelze z pedagogického hlediska, tj. z hlediska vzdělávání i výchovy, nerespektovat. Pokud se tak děje, může v didaktické a apercpeční interakci docházet k povážlivě negativním situacím. Vznikají především tam, kde stanovené cíle předbíhají schopnostem hráčů. V praxi jde o případy urychlování výkonnosti se zdůrazňováním výsledků v soutěžích, o málo variabilní aplikaci zátěžových činností, automatické přejímání metod a způsobů zatěžování z tréninkového procesu dospělých apod. (Velenský M., 2008, str. 42).

U dětí a mládeže není možné předpokládat vysokou stabilitu výkonů a ani úplnou automatizaci způsobů provedení (techniky) činností. Je proto značně neúčelné sledovat pouze údaje, jež se vyskytují v zápise o utkání, popř. v technickém zápise. Jestliže hráč (hráčka) nastřílí v nějakém utkání minižákovské soutěže například 15 bodů, ještě to nemusí znamenat plné osvojení dovednosti střelby, ale třeba příznivou konstelaci vývoje utkání pro daného hráče či hráčku. Jestliže hráč (hráčka) vykazuje v utkání nízké procento ztracených míčů, nemusí to být dokladem plného zvládnutí driblinku a přihrávek, ale dokladem např. pasivity, bojácnosti prosadit se...., a tím záměrného vyhýbání se hře s míčem (Velenský M., 1999, str. 29).

## 5 Metodicko organizační formy

Každé cvičení, které se žákům předloží jako herní úkol, představuje konkrétní typ metodicko organizační formy. Tyto formy určují didaktický proces ve sportovních hrách a tím se liší od jiných sportů (atletika, cyklistika).

Metodicko-organizační formy jsou určeny vnějšími herně situačními podmínkami a obsahem tvořeným herními činnostmi. Vnější podmínky zahrnují přítomnost, nebo nepřítomnost soupeře a stupeň proměnlivosti situačně herních podmínek (Dobry, 1988, str. 50-51).

Pojem „metodicko – organizační formy“ nepojednává o ničem jiném než o běžných typech cvičení (činnost úkolů), která jsou hráčům předpokládána v tréninkovém procesu. Kritériem pro rozlišení těchto forem se pro praktickou aplikaci stává jednak proměnlivost či naopak stálost herně situačních podmínek (faktorů), jednak přítomnost (nepřítomnost) soupeře (Velenský M., 2008, str. 23).

Kombinací situačně herních podmínek dostaneme pět typů metodicko-organizačních forem.

- průpravné cvičení 1. typu
- průpravné cvičení 2. typu
- herní cvičení 1. typu
- herní cvičení 2. typu
- průpravné hry

*Průpravná cvičení 1. typu (PC 1):* jsou charakteristická svojí stálostí herně situačních podmínek a nepřítomností soupeře. To umožňuje, že hráči provádějí své činnosti bez příliš rušivých zásahů a trenér může požadovat přesné provedení činností. Příklad dané činnosti může být dribling na místě či v pohybu.

*Průpravná cvičení 2. typu (PC 2):* se provádí v náhodně proměnlivých herně situačních podmínkách bez soupeře. Na hráče působí v dané činnosti více podnětů a trenér musí počítat s nižší kvalitou provedení daných úkolů. Příklady dané činnosti. Můžeme zde modifikovat předcházející MOF v driblingu. Spoluhráč bez míče provádí na místě různé cviky (sed, klek, leh) a hráč s míčem se je snaží napodobit.

*Herní cvičení 1. typu (HC 1):* stále se jedná o činnost v relativně stálých podmínkách, ve kterých se už vyskytuje soupeř, přičemž stálost podmínek zaručíme přesným vymezením činností útočníka, obránce, nebo obou. Příklad dané činnosti. Obránce stojí proti útočníkovi s míčem a naznačuje výkrokem a pohybem paže směr k driblující ruce útočníka vypíchnutí míče, útočník tímto reaguje změnou postoje a změnou driblující ruky.

*Herní cvičení 2. typu (HC 2):* jedná se o činnost v proměnlivých podmínkách se soupeřem. Tyto cvičení do určité míry napodobují herní situace tak, jak se mohou objevit v zápase. Tento typ cvičení je limitován přesným určením způsobu zahájení a ukončení činností hráčů. Příklad dané činnosti. Můžeme to aplikovat při řešení situace jeden proti jednomu. Kdy se snaží útočník zakončit driblingem únik pod koš a obránce se tomu snaží zabránit. Například oba soupeři stojí na půlící čáře vzdáleni od sebe alespoň 3 m. Na pokyn trenéra oba vyrážejí směrem ke koši. Útočník se snaží dát koš a obránce se snaží koši zabránit.

*Průpravné hry (PH):* se vyznačují velkou proměnlivostí herně situačních podmínek, s plně aktivním výkonem soupeřů, určenými pravidly a počítání bodů.

„Vyvážená aplikace metodicko-organizačních forem“ vyjadřuje samotnou podstatu navrhovaného programu basketbalového učiva a snahu uplatňovat hned od začátku všechny činnosti tak, aby se co možná nejvíce přiblížily podmínkám základní realizace sportovní hry, tj. utkání. Je ověřeno, že „složitější“ metodicko organizační formy (průpravná a herní cvičení 2. typu, průpravné hry) lze do vyučovacích jednotek s tréninkovým procesem vkládat hned od samotného začátku a na jakékoli výkonnostní úrovni. Skutečnost, že se při nich poněkud vytrácí kvalita provedení (zejména u začátečníků), nesnižuje jejich význam. V těchto souvislostech doporučujeme:

- netrvat úzkostlivě na takových cvičeních, v nichž se činnost provádí v neměnných herně situačních podmínkách a bez soupeře a v nichž je zdůrazňována pouze technická stránka (způsob provedení) činnosti.
- Dodržovat souběžnou aplikaci útočných a obraných činností (Velenský M., 1998, str. 11).

S přihlédnutím k uvedeným požadavkům je třeba upřesnit, že realizace programu počítá jak s nácvikem nových herních dovedností, tak s jejich okamžitým uplatněním v podmínkách, které se přibližují utkání. V doporučení využít všechny metodicko-organizační formy se proto předpokládá nenásilný přechod od jednoduchých cvičení (bez soupeře a ve stálých podmínkách) až ke složitějším formám s přítomností soupeře (soupeřů) a ve stížených herně situačních podmínkách. Jsme přesvědčeni, že takto lze postupovat – až na malé výjimky – v každé vyučovací jednotce s tréninkovým procesem (Velenský M., 1998, str. 11).



## 6 Individuální herní výkon

Vyjadřuje vývojový stupeň způsobilosti hráče participovat na týmovém herním výkonu. Úroveň individuálního herního výkonu závisí na vnitřních a vnějších determinantách.

Herní dovednost je obecné označení každé herní činnosti jednotlivce. Stává se jí jakýkoliv pohybový akt nebo složitější pohybový celek, který

- a) se váže k řešení specifického herního úkolu
- b) je výsledkem učení, praxe a získaných zkušeností
- c) představuje relativně trvalou změnu chování a jednání (Dobry, 1988, str. 16).

Herní dovednosti vznikají v důsledku zformování otevřeného specializovaného integrovaného funkčního systému, zahrnující syntézu autonomních nervových funkcí (včetně metabolických procesů), biomechanických struktur a psychických procesů. Rozvíjejí se a kultivují se na základu, do něhož vstupují proměnlivé skladby schopností. Schopnosti na rozdíl od dovedností mají obecný charakter i obecné označení. Dovednosti mají specificky úkolově zaměření a jsou označovány jako konkrétní činnosti. Bylo prokázáno, že s rozvojem dovedností se mění skladba schopností, tvořících její základ. Proto se schopnosti považují za faktory limitující úspěšnost výkonu v konkrétní dovednosti. Individuální diference v herních dovednostech si můžeme vysvětlit různou úrovní schopností (Dobry, 1988, str. 16).

Individuálně herní výkon představuje specifické zatížení, které působí na:

- a) funkce vnitřních orgánů a metabolické procesy, jejichž úrovně se stávají současně závažnými bioenergetickými determinanty
- b) funkce hybného systému, jejichž úrovně se současně stávají závažnými biomechanickými determinanty
- c) řídicí činnost centrální nervové soustavy a psychických procesů (kognitivních, volních, emočních, motivačních), jejichž úrovně se současně stávají prostřednictvím svého širokého regulačního vlivu závažnými psychickými determinantami individuálního herního výkonu (Dobry, 1988, str. 16).

Všechny tyto vnitřní determinanty jsou v dialektickém příčinném vztahu a jsou obrazem okamžitých individuálně charakteristických předpokladů ke zvládnutí herních požadavků postupujících výkon hráče v celém utkání. Zásah do některé z nich a její změna vyvolá změnu v celé herní dovednosti a následně i v herním výkonu vnějšími situačními podmínkami. Proto považujeme herní činnosti jednotlivce za dovednosti otevřeného typu (Dobry, 1988, str. 16).

Herní výkon basketbalisty se navenek jeví jako souvislá série herních činností jednotlivce, jimiž hráči řeší různé herní úkoly. Herní výkon jednotlivce je realizací dovednostního a zdatnostního potenciálu. Dovednostní potenciál představuje určitý vnitřní stav připravenosti k dovednostnímu výkonu, zásobu všech dovedností. Zdatnostní potenciál je tvořen morfológickými, biochemickými a fyziologickými faktory. Dovednostní a zdatnostní potenciál tvoří výkonovou kapacitu, která se za příznivých podmínek (motivace, nepřítomnost únavy apod.) realizuje jako herní výkon. Vysoká úroveň herního výkonu hráče je podmíněna vysokou úrovní dovednostního a zdatnostního potenciálu. Dovednostní složka výkonu je primární, protože rozhoduje o využití tělesné zdatnosti (Dobry, 1986, str. 15).

Individuální výkon chápeme jako projev určitého stupně způsobilosti k účasti v utkání, který se realizuje v souhrnu herní činnosti, zařazené do hry celého družstva (Velenský, E. a kol., 1987, str. 19).

Herní způsobilost chápeme jako navenek se projevující složitou komplexní dispoziční strukturu, kterou si hráč osvojuje nácvikem. Tuto strukturu tvoří následující faktory:

- a) Senzomotorické dovednosti chápeme jako učením získané předpoklady ke správnému, rychlému a úspornému vykonávání herních činností vhodným způsobem.
- b) Koordinační (obratnostní) motorické schopnosti chápeme jako výkonové předpoklady herních činností jednotlivce, podmíněné především úrovní řízení a regulaci pohybové činnosti. Tyto koordinační schopnosti jsou rozmanitě klasifikovány a označovány. Pro basketbalový výkon má patrně největší význam schopnost diferenciační, orientační, rovnovážná, spojovací, reakční, přizpůsobovací a rytmická (Velenský, E. a kol., 1987, str. 19).

## **6.1 Požadavky jako determinanty individuálního herního výkonu**

Pojem požadavek chápeme jako kvantitativní nebo kvalitativní úlohy formulované před zahájením utkání, včetně podmínek jejich splnění. Z požadavků vyplývá definovaný konečný žádoucí stav, do kterého má hráč a družstvo dostat při daných vnějších podmínkách. Očekávaný nebo žádoucí výsledek se stává hlavním požadavkem, který se klade na jednotlivé hráče, a tím na celé družstvo před zahájením utkání: vyhrát, neprohrát, prohrát jen určitým rozdílem, dosáhnout určitého počtu branek, vyhrát velkým rozdílem, prohrát jen jeden set, alespoň remizovat atd. (Dobry, 1988, str. 17).

### **6.1.1 Bioenergetické determinanty individuálního herního výkonu**

Individuální herní výkon je charakterizován vnějším pohybovým projevem a vnitřní odezvou, podmíněnou především uspokojováním bioenergetických nároků herní činnosti. Pro výkon hráče je typická proměnlivost základních charakteristik herních činností – intenzity a objemu. Ve výkonu hráče můžeme v závislosti na průběhu utkání pozorovat nepravidelně se proměňující strukturu intervalů zatížení vyplněných činností vysoké intenzity a intervalů vyplněných činností střední až velmi nízké intenzity, mající ve vztahu ke krátkodobým mezním projevům relativně zotavný charakter. Tato struktura je potřebná, protože respektuje předpoklady průběžného doplňování pohotových energetických zdrojů (ATP a CP) (Dobry, 1988, str. 17).

### **6.1.2 Biomechanické determinanty individuálního herního výkonu**

Motorické provedení herních činností jednotlivce je jediným objektivně pozorovatelným výsledkem všech předcházejících a souběžně probíhajících psychických a fyziologických procesů a působících biomechanických principů a zákonů. Stává se konečným hodnotícím kritériem výkonu hráče. Volní pohyb, ať jednoduchý, nebo složitý, jednoho segmentu nebo celého těla, je veden silou, která vzniká při aktivaci jedné nebo více svalových skupin. Výsledný pohyb při realizaci jakékoli herní činnosti není pouze výsledkem kontrakce jednotlivých svalů. Je to výsledek jasné interakce četných svalových skupin a různého využití vynaložených sil,

kteře působí na stabilitu a lokomoci hráče i na manipulaci hráče s míčem. Všechno je podmíněno herní úlohou.

Pohyb realizující herní činnosti jednotlivce jsou produktem celé hybné soustavy, fungující podle principu koordinace. Je to princip, podle něhož se z určitého počtu svalů aktivuje při stejném pohybovém úkolu vždy stejná kombinace svalů ve stejném konstantním sledu. V tomto smyslu se hovoří o dynamickém stereotypu (pohybovém návyku), který se považuje za dočasně neměnnou soustavu podmíněných a nepodmíněných reflexů vznikající na základě stereotypně se opakujících podnětů, resp. pohybových situací. Schopnost vypracovat takový stereotyp, tj. realizovat princip koordinace, se považuje za přísně individuální a dědičně limitovanou. Může silně ovlivňovat úroveň osvojených herních dovedností.

Detailní analýza celého spektra pohybů, jimiž se realizují herní činnosti jednotlivce, nás přivádí ke třem základním kategoriím, do nichž lze zařadit všechny pohyby hráče. Je to stabilita, lokomoce a manipulace. Stabilita se vztahuje k základní schopnosti (tendenci) člověka udržet rovnováhu vzhledem k zemské přitažlivosti i tehdy, kdy dochází ke změnám v umístění těla na podložce. Specifická forma herní lokomoce se rozvíjí v neustálém spojení se stabilitou. Manipulace se vztahuje k udělování síly různým předmětům (míč, hůl) a absorpci síly z předmětu při použití převážně horních a dolních končetin. Většina manipulačních pohybů (hody, kopy, údery) obsahuje prvky stability a lokomoce (Dobřý, 1988, str. 19-21).

### **6.1.3 Psychické determinanty individuálního herního výkonu**

Mnohostranný vztahový systém utkání takticky determinuje všechny herní činnosti jednotlivce a vyzvedává jednotu kognitivních, motivačních, volních a emočních procesů nacházející svůj komplexní výraz v herních dovednostech. Vzhledem ke stále se měnící herní situaci a stále se proměňujícímu psychickému zatížení při realizaci herního výkonu získávají velký význam kognitivní procesy (Dobřý, 1988, str. 21).

Kognitivní procesy je souhrnný pojem zahrnující ty psychické procesy, které slouží v průběhu utkání aktuálním potřebám řízení a orientace herních činností, regulaci podnětů a rozhodování při herních činnostech, regulaci a kontrole motorického provedení herních činností. Jejich důležitou součástí je pozornost. Kognitivní procesy

umožňují, aby se hráč mohl vědomě rozhodovat o své činnosti, podílet se na herním výkonu družstva a realizovat své cíle (Dobry, 1988, str. 21).

#### Kognitivní procesy podílející se na orientaci herní činnosti

Aktuální činnostní orientace na hřišti vyžaduje od hráče mnohostranné vnímání herní situace, což zahrnuje:

- a) vnímání vlastních pohybů
- b) vnímání cizích pohybů Spoluhráčů a soupeřů)
- c) vnímání pohybu míče
- d) vnímání neměnicích se objektů, tj. prostoru, označení hřiště, cíle (branky, koše, atd.) (Dobry, 1988, str. 22).

#### Kognitivní procesy vedoucí k rozhodnutí o volbě určité herní činnosti

V těsném vzájemném propojení se smyslovým příjmem informací dochází k jejich průběžnému zpracování prostřednictvím myšlení. Myšlení, které probíhá v průběhu herní činnosti, je převážně operativní a je nutno ho rozlišovat od myšlení před utkáním a po utkání. Operativní myšlení umožňuje rychlé, účelné a taktické rozhodování a patří k nejdůležitějším výkonovým předpokladům hráče. Rychlé a správné zpracování informací rozhoduje o úspěchu herních činností a je často příčinou značných výkonových diferencí mezi jednotlivými hráči. Předpokladem pro rozhodnutí o činnostní odpovědi uskutečněné v rámci taktických myšlenkových procesů jsou anticipace, které jsou těsně spojeny s představami (Dobry, 1988, str. 22-23).

#### **6.1.4 Deformační faktory jako determinanty individuálního herního výkonu**

K realizaci individuálního výkonu v utkání dochází vždy pod vlivem různých rušivých vlivů. Jsou výsledkem působení deformačních faktorů, které snižují, až znehodnocují výkon hráče. Deformační faktory považujeme vzhledem k jejich silnému vlivu za samostatnou skupinu determinant individuálního výkonu.

Odolnost proti rušivým vlivům se chápe jako způsobilost hráče vykonávat danou činnost v podmínkách působení deformačních faktorů, pokud možno bez výrazného snížení efektivnosti činnosti. Mimořádným problémem je odolnost přesnosti herních

činností s míčem. Realizace pohybů s vysokými nároky na přesnost je stále spojena s vlivy s různých deformačních faktorů, které se staví do cesty řešení herních úloh spojených se zasahováním cíle. Tyto vlivy působí rušivě na různé systémy organismu, vstupují do psychických procesů a snižují kvalitu percepce a rozhodování, zvyšují požadavky na energetické krytí, vyvolávají biomechanické bariéry v pohybových výstupech. Rušivé vlivy vznikají z faktorů endogenních, tj. vnitřních (emoční napětí, zvyšující se únava), a exogenních, tj. vnějších (soupeřův odpor, neočekávaná proměnlivost herních situací). Deformační faktory mají negativní vliv na funkci hybného systému a vedou k částečné nebo úplné diskoordinaci zejména pohybů s vysokými nároky na přesnost (Dobry, 1988, str. 27).

## 7 Herní činnosti jednotlivce

Pomineme-li částečně tzv. nespecifické činnosti a jejich nezanedbatelný význam pro kondiční trénink, všestrannou pohybovou (tělesnou) přípravu dětí, podmínky variabilní praxe, kompenzační (vyrovnávací) cvičení...., je herní výkon jednotlivce rozvíjen a uskutečňován převážně prostřednictvím herních činností jednotlivce. Tyto činnosti lze představit jako konkrétně zaměřené pohybové celky, jimiž hráč plní svoje herní úkoly v utkání. V didaktickém procesu dětí a mládeže je považujeme za základní typ učiva.

Zásluhou současného pojetí elitního basketbalu jsou dnes herní činnosti jednotlivce v popředí zájmu teorie a didaktiky sportovní hry. Ukazuje se totiž, že v tomto pojetí mají rozhodující význam pro součinnost skupinového i týmového typu. Ukazuje se, že efektivita součinnosti (v herních kombinacích i v herních systémech) je ve skutečnosti plně závislá na dílčích provedeních participujících jednotlivců. Jinak řečeno, odvíjí se od potenciálu individuálních herních dovedností.

Herní činnosti jednotlivce jsou v americké basketbalové terminologii často označovány jako „fundamentals“ (základy), nebo dokonce jako „basic fundamentals“ (základy základů), přičemž s pojmem „basic fundamentals“ lze v širších souvislostech basketbalu mládeže polemizovat (např. v námětech významu nespecifických činností) (Velenský M., 2008, str. 68).

Herní činnosti jednotlivce představují dovednostní typ pohybové činnosti konané v otevřeném, tj. proměnlivém prostředí utkání (herní situace). Vliv vnějšího herního prostředí se promítá do každé dovednosti a kvalitativně poznamenává pohybovou stránku neustálou přítomností procesů poznávacích, rozhodovacích, pozornostních, regulačních apod. (Dobry, 1986, str. 36).

Herní činnosti jednotlivce jsou druhem sportovních činností, které mají současně kompetitivní i kooperativní charakter. Jako každá jiná činnost mají i herní činnosti jednotlivce tři základní složky: cíl, motiv a způsob realizace. Řeší se jimi střetnutí mezi dvěma soupeři, tj. situace, které se v basketbalové terminologii označují jako jeden proti jednomu. Při těchto střetnutích je cílem herní činnosti jednotlivce překonat soupeře, přemoci jej a získat nad ním konkrétní výhodu. Motiv jako podnět k činnosti vyplývá z charakteru sportovně herních podmínek, v nichž dochází k činnosti, která je chtěná a dobrovolná. Realizace herních činností jednotlivce závisí na poznání herní situace. Je to

souhrn podstatných vztahů mezi faktory tvořícími proměnlivé vnější podmínky realizace činnosti jednotlivce, skupiny nebo celého družstva. Herní situace zachycuje buď okamžitý stav, nebo část úseku utkání, v níž nedochází k podstatnější změně vztahů mezi faktory, tj. nedochází ke změně struktury herní situace. Přejchody z jedné herní situace do druhé jsou plynulé. Z každé herní situace může vyplývat jeden i více herních úkolů a naopak tentýž herní úkol může trvat i při změnách herní situace (Dobrá, Velenský, E., 1980, str. 31).

Každá herní činnost jednotlivce má herní účel, taktický záměr. Nejde o pouhý běh, nýbrž o uvolňování bez míče, krytí soupeře bez míče, nejde o pouhý hod míčem, nýbrž o přihrávku nebo střelbu, nejde jenom o driblink ve smyslu odrážení míče od země, nýbrž o uvolňování s míčem (Dobrá, 1986, str. 36).

Herní činnosti jednotlivce mají komunikační charakter. Určitý záměr je sdělován pohybem a adresován spoluhráčům nebo soupeřům. „Sdělení“ je přijímáno a zpracováno spoluhráči popř. soupeři. Tato percepce není jenom fyziologický akt vidění, je spojena s okamžitým výkladem (interpretací) a následnou reakcí, odpovědí. Jeden hráč tedy něco svým pohybem sděluje, další na to reagují. Herní činnosti jednotlivce mají vztahový (sociální) charakter. Každá dovednost se realizuje za přítomnosti spoluhráčů i soupeřů a má současně kooperační i kompetiční charakter (tj. má charakter spolupráce i soupeření). Když hráč vyřeší střetnutí se soupeřem ve svůj prospěch, splní i kooperační úlohu, protože přispěje k dosažení cíle celého družstva (např. dá koš, zabráni soupeři ve střelbě) (Dobrá, 1986, str. 37).

Herní činnosti jednotlivce umožňují každému hráči účast (participaci) na hře družstva. Vývoj hráče je nutno chápat jako vývoj jeho participace na hře celého družstva. Participace se projevuje jak činnostmi s míčem, tak činnostmi bez míče, v útoku i v obraně, v úsecích boje o míč pod oběma koši. Stává se, že někteří hráči vidí smysl své participace na hře družstva jen v činnostech s míčem. Když nemají míč, nehrají. To už jsou pak vážné nedostatky a důsledky nesprávného vedení hráčů trenérem. Participace se v jednotlivých vývojových etapách liší kvalitou i realizací. Vyžaduje:

- a) postupné zvládnutí technické i taktické stránky herních činností jednotlivce,
- b) komunikace s ostatními hráči, vzájemné porozumění, společný „jazyk“,
- c) správnost a samostatnost (autonomii) rozhodování,
- d) akceptaci spoluhráči, tj. přijetí jedince ostatními hráči (Dobrá, 1986, str. 38).



V každém soutěžním, přátelském a tréninkovém utkání, v každé průpravné hře jde o participaci, o to, jak hráč uplatní vše, co se naučil, jak bude realizovat dané úkoly. Jádrem participace je samostatné rozhodování hráče, tj. samostatná volba odpovídajícího řešení herních situací, dávající smysl iniciativě ve hře. Rozhodování musí být v souladu se zásadami družstva. Rozhodování provází každou herní činnost jednotlivce (Dobry, 1986, str. 38).

## 8 Útočné činnosti jednotlivce

Útočné činnosti jednotlivce jsou pohybové celky zaměřené k určitému hernímu cíli, který je vyjádřen v jejich označení. Pro každou útočnou činnost jednotlivce je charakteristické neustále vnímání herní situace, její interpretace a rozhodování o použití vhodného řešení.

Pohybovou složkou herní činnosti jednotlivce, tj. způsob jejího provedení, označujeme jako technickou stránku. Psychické procesy a operace vedoucí k výběru a použití herní činnosti při řešení dané herní situace, označujeme jako stránku taktickou. Toto pojetí útočných činností jednotlivce se promítá do jejich rozborů a popisu i do praktického nácviku a nutí nás vidět herní činnosti ve složitých a proměnlivých podmínkách utkání v náležitých souvislostech. Proto při rozboru herních činností jednotlivce si všímáme jak stránky technické, tj. vnější pohybové, tak důležitých situačních faktorů, které mají význam pro použití jednotlivých útočných činností. Při nácviku si musíme zmíněné souvislosti uvědomovat a nezůstávat jen při osvojování pohybů. Základní úkol, který z uvedené koncepce pro nácvik vyplývá, je neustálý rozvoj technické a taktické stránky útočných činností jednotlivce. Útočné činnosti jednotlivce tvoří základ herních kombinací a systémů hry družstva v útoku (Velenský E. a kol., 1976, str. 85-86).

Z didakticko-metodického hlediska strukturace herních činností související se vztahem celku a částí doporučujeme rozlišení útočných činností jednotlivce ještě do dvou skupin. První jsme označili jako útočné činnosti jednotlivce individuálního typu a tvoří nejbližší nadřazený celek těmto částem:

- uvolňování s míčem na místě (zejména jako činnost předcházející úniku s míčem nebo střelbě),
- uvolňování s míčem v pohybu (dribling),
- střelba z místa, střelba v pohybu,
- doskakování (po vlastní neúspěšné střelbě) (Velenský M., 2008, str. 69).

Vezmeme-li do úvahy herně situační faktory v herních cvičeních a průpravných her se stejným počtem soupeřů, pak tyto činnosti směřují k řešení situace jeden (útočník) proti jednomu (obránci). Jde o nejelementárnější způsob herní realizace, jaký

sportovní hra může nabídnout. V učebních programech mládeže mají útočné činnosti jednotlivce individuálnímu typu nezastupitelnou roli. Podmínkami učení a předpoklady jejich motivační působnosti navádějí hráče k samostatnému prosazování se v duchu požadavku individuální herní tvořivosti. Tyto činnosti však nelze vytrhovat z kontextu dalších celků učiva (Velenský M., 2008, str. 69).

Druhou skupinou jsme označili jako útočné činnosti jednotlivce vztahového typu. Považujeme je opět za didaktický celek a jako elementární části do něho zařazujeme:

- uvolňování s míčem na místě (jako činnost předcházející přihrávce),
- přihrávání a chytání míče (na místě v pohybu),
- uvolňování bez míče,
- clonění,
- doskakování (po neúspěšné střele spoluhráče) (Velenský M., 2008, str. 69).

Smysluplné provedení těchto činností předpokládá minimální účast dvou nebo dokonce tří spoluhráčů. Ve zjednodušených herních podmínkách se proto tyto činnosti mohou objevit v situaci dvou proti dvěma nebo tří proti třem (nepočítáme-li alternativy přesilových situací 2-1, 3-2, 3-1). Poněkud specifickým typem činnosti, sestavující úplnost tohoto celku, je doskakování po střelbě spoluhráče. Počet útočníků, vynucovaný charakterem útočných činností jednotlivce vztahového typu, vytváří předpoklad i přechod k záměrné součinnosti dvou i více hráčů v herních kombinacích, a tím i k určité organizaci „činnostních“ vztahů mezi všemi hráči družstva (Velenský M., 2008, str. 70).

## **8.1 Útočné činnosti jednotlivce individuálního typu**

Vezmeme-li do úvahy herní situační faktory v HC a PH se stejným počtem soupeřů, pak tyto činnosti směřují k řešení situace jeden (útočník) proti jednomu (obránci). Jde o nejelementárnější způsob herní realizace, jaký sportovní hra může nabídnout (Velenský, M., 2008, str. 68).

### 8.1.1 Uvolňování s míčem na místě

Uvolňování s míčem na místě je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat výhodný postoj pro další činnost s míčem, tj. pro přihrávku, střelbu nebo únik s driblinkem (Velenský E. a kol., 1976, str. 100).

K základům techniky uvolňování s míčem patří postoj a jeho změny, polohy a pohyby paží s míčem, obrátky (pivoty), klamně pohyby různých částí těla. Využití těchto prvků v jednotlivých způsobech provedení závisí na herní situaci. Postoj má být stabilní, má umožňovat orientaci v dané herní situaci a ochranu míče před soupeřem. Doporučuje se širší podřep rozkročný. Napjatá obrátková noha a držení míče co nejdále od soupeře nedovolí soupeři dostat se k míči. Obrátku neboli pivot provádí hráč na jedné (obrátkové) noze, druhou nohu zvedne a opět s ní dokročí na zem, a to i opakovaně. Obrátková noha musí být stále na jednom místě ve styku s plochou hřiště (Dobry, 1986, str. 50).

Volba obrátkové nohy je přesně vymezena basketbalovými pravidly. Jestliže hráč při chycení míče stojí oběma nohama na místě, může použít kterékoli nohy jako obrátkové. Totéž platí i pro případ, kdy chytí míč v pohybu a dopadne (doskočí) na zem současně oběma nohama. V případě, je-li doskok postupný, pak se stane obrátkovou ta noha, která se dotkne země jako první (Velenský M., 1998, str. 42-43).

Podle Velenského M. (1999, str. 47) se v této individuální herní činnosti objevují tyto nejčastější chyby:

- Příliš vysoký postoj (postoj na napjatých nohách) – hráč není stabilní, přepadává vpřed nebo vzad a obrátku či obrátky nemůže provést.
- Příliš nízký postoj (hluboký či hlubší dřep) – hráč omezuje rychlost provedení a nestačí správně reagovat na pohyb soupeře.
- Přenášení hmotnosti na paty (hráč si sedá) – ztráta stability.
- Provedení obrátky na „plném“ chodidle – hráč omezuje rozsah pohybu kročnou nohou nebo kříží nohy.
- Držení míče před tělem – soupeř může snadno míč vyrazit nebo ho získat jinak.

Příklady metodicko - organizačních forem podle Velenského M. (2008, str. 74).

### **HC 1** (příklady cvičení se zaměřením na stabilitu postoje)

- Dva soupeři čelem proti sobě zhruba na vzdálenost předpažení se pevně uchopí rukama v upažení. Na pokyn trenéra se pohybem paží do stran, vpřed i vzad snaží vychýlit jeden druhého ze stabilního postoje.
- Obdobný úkol v postoji zády k sobě, vzájemnou oporou zády o sebe a v uchopení za předloktí

### **PC 1, HC 1** (cvičení se zaměřením na základy provedení)

- Hráči cvičí jednotlivě a současně, všichni mají míč. Na pokyn trenéra provádějí obrátky oběma směry a v různém rozsahu na určené noze. Dbají na správném a razantním provedení.
- Obdobné cvičení s podmínkou dokončení obrátky chodidly na určenou metu (např. na čaru). Pro obtížnější realizaci lze využít mírně vyvýšenou a omezenou plochu, např. švédskou lavičku (Pozor na bezpečnost).
- Hráči ve dvojicích, útočník má míč. Obránce se snaží pomalejším pohybem za zády útočníka nebo před jeho trup donutit útočníka k obrátkám v obou směrech a různém rozsahu.

## **8.1.2 Uvolňování s míčem v pohybu (dribling)**

Uvolňování s míčem v pohybu je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat výhodné postavení a postoj pro další činnost s míčem, tj. pro přihrávku nebo střelbu (Velenský E. a kol., 1976, str. 104).

Způsob provedení útočné činnosti je do určité míry ovlivněn basketbalovými pravidly. Hráč s míčem se v pohybu nejčastěji uvolňuje driblinkem. Smí přitom použít jedné pouze ruky, smí ruce střídát, nesmí však driblink přerušovat (hodlá-li v činnosti pokračovat) a nesmí driblovat současně oběma rukama. Driblink je ukončen tehdy, jestliže se hráč dotkne míče současně oběma rukama, nebo jestliže nechá míč spočinout v jedné nebo v obou rukou (Velenský M., 1998, str. 32).

Při driblinku se míč stlačuje k zemi. V okamžiku, kdy míč po odrazu od země dosáhne žádané výšky, hráč ztlumí rukou jeho let a aniž by jej nesl, stlačí ho prsty k zemi. Zpomalením pohybu ruky se hráč vyvaruje plácání do míče. Čím větší rychlost

se udělí míči při stlačení k zemi, tím kratší dobu je míč mimo hráčovu ruku a tím delší dobu je pod jeho kontrolou. Při driblinku se pohybuje především předloktí a ruka v zápěstí. Vzpřímené držení hlavy zajistí periferní vidění (Dobry, 1986, str. 53).

Devět tipů jak zdokonalit dribling a ovládání míče

1. Driblujte silně – čím déle budete mít míč v rukou, tím více nad ním máte kontrolu. Čím silněji driblujete, tím rychleji se vám míč bude vracet do rukou.
2. Hlavu mít při driblingu stále vzpřímenou – dívejte se na okraj zdi, nebo na jedno místo při cvičení.
3. Používejte konečky prstu k ovládání míče, nikoli dlaně.
4. Používejte představivost – představte si, kdy a jak byste využili dribling.
5. Způsob myšlení v basketbalu – někdy je ve hře zbytečně více bezdůvodného driblingu. Rád učím, že driblování je za účelem dvojtaktu. Když nemáte příležitost driblingu, nepouštějte míč na palubovku.
6. Basketbal je hra o délce. Pracujte na prodloužení driblingu. Pracujte na tom, abyste získali příležitost s jedním driblingem. Obranu neporazíte vašim driblováním. Hráče porazíte nohama. Od obrany se separujete driblováním.
7. Basketbal je také hra úhlů. Zkuste se pohybovat v přímých liniích. Kdykoliv uděláte "východní - západní" pohyb (něco co vás zažene směrem k postranní čáře hřiště), znovu získejte "severní - jižní" cestu (přímá cesta ke koši) co nejrychleji to jde.
8. Nedělejte věci s dvěma driblingy, které můžete udělat jedním driblingem.
9. Necvičte jen pohodlné věci. Experimentujte, běžte rychleji, než jste zvyklý, používejte představivost. Když se učíte nové dovednosti, nebuďte zaražení, že ztrácíte míč. Prostě ho zvedněte a pokračujte v tréninku. Pokud cvičíte pouze co je pohodlné a co znáte, nikdy se nezdokonalíte.

<http://www.breakthroughbasketball.com/fundamentals/ballhandling.html>

Podle Velenského M. (1999, str. 50-51) se v této individuální herní činnosti objevují tyto nejčastější chyby:

- Driblink se skloněnou hlavou a s vizuální kontrolou míče – hráč nemůže sledovat vývoj herní situace ani svého obránce.
- Příliš vysoký driblink – hráč ztrácí kontrolu nad míčem.

- Driblink před tělem – hrozí nebezpečí ztráty míče jeho pádem na nohu nebo vykopnutí.
- Driblink příliš u těla – hráč omezuje svoje možnosti při změnách směru a driblující ruky, zvyšuje nebezpečí přímé ztráty míče.
- Zahájení úniku s míčem z příliš vysokého postoje – hráč zvyšuje riziko porušení pravidla o krocích, zahájení úniku je pomalé.
- Zahájení driblinku ihned po chycení míče, bez předchozího posouzení herní situace – hráč e zřídka často výhodnější řešení situace a použití jiné, výhodnější, činnosti (např. přihrávky nebo okamžité střelby).
- Jednoúderový driblink na místě okamžitě po chycení míče – hráč se zbavuje výhody trojnásobně nebezpečného postoje.
- Ukončování driblinku a zastavení do vysokého postoje – hráč tím ztrácí schopnost rychle reagovat následnou činností na vzniklou situaci a zvyšuje nebezpečí porušení pravidla o krocích.

Příklady metodicko - organizačních forem podle Velenského M. (2008, str. 78-80).

**PC 1, PC 2** (cvičení zaměřená na techniku běhu a na rozvoj rychlosti běhu maximální intenzitou)

- Speciální běžecká cvičení (tzv. běžecká abeceda). Lze provádět hromadnou formou (hráči stojí vedle sebe např. za čarou volejbalového hřiště a na pokyn všichni provádějí zadaný úkol), nebo jednotlivě (hráči jsou v zástupu a cvičí postupně), což umožňuje efektivnější kontrolu provedení. Pohybové úkoly v různých modifikacích („lifting“, „skipping“, zakopávání, předkopávání apod.) doporučujeme provádět zhruba na dvaceti metrovou vzdálenost
- Soutěživá cvičení v bězích – soutěže jednotlivců, závody družstev (štafetové závody), honičky.

**PC 1, PC 2, HC 1** (cvičení zaměřená na dribling na místě nebo v omezeném prostoru)

- Hráči mají míč, jsou jednotlivě po celé ploše hřiště, zaujmou správný postoj v provedení určenou rukou se soustředí na techniku driblingu. Po určité době změni postoj a údery o zem zkoušejí opačnou rukou.
- Hráči při úpravách postoje zkouší střídat ruce po úderech míče pod nohama, za tělem, v podřepu za lýtky, před tělem.

- Hráči jsou ve dvojicích, oba mají míč. Hráč ve vzpřímeném postoji dribluje a současně prsty druhé ruky ukazuje čísla, které spoluhráč hlasitě vyslovuje při provedení driblingu ve správném postoji. Lze modifikovat tím, že hráč, který ukazuje čísla, střídá i ruce, čímž spoluhráče nutí jak k vyslovování čísel, tak ke změnám postoje a rukou provádějící údery
- Hráči jsou ve dvojicích, oba mají míč. Oba driblují v bezprostřední vzdálenosti u sebe, nesnaží se od sebe vzdálit, ale naopak usilují o vzájemné vypíchnutí míče jeden druhému. Provádí se zvýšenou aktivitou až agresivně.
- Skupina hráčů (všichni mají míč) dribluje na omezené ploše, např. v kruhu trestného území. Hráči usilují o vzájemné zbavování se míčů. Soutěží a ten, který v kruhu zůstane poslední, vyhrává.

#### **PC 1, PC 2, HC 1** (cvičení zaměřená na dribling v pohybu)

- Speciální běžecká cvičení (běžecká abeceda) s míčem, tj. v provedení s driblingem.
- Hráči se pohybují volně po celé hrací ploše, všichni driblují a snaží se respektovat základní principy driblingu v pohybu přirozený běh s náklonem trupu mírně vpřed, vedení úderů vedle těla a bez vizuální kontroly míče, výška driblingu maximálně do výše pasu. Změny směru pohybu doprovází i střídání rukou provádějících údery.
- Hráči individuálně driblují do „osmiček“ kolem kruhu trestného území, středového kruhu a vzdálenějšího kruhu trestného území. Platí zásady o driblingu vnější rukou, tj. rukou vzdálenější od čar jednotlivých kruhů. Provádí se maximální rychlostí.
- Honičky s míčem – všichni hráči mají míč, driblují a podle pokynů trenéra hrají na omezené ploše hřiště nebo na celém hřišti na babu, jeden honí, ostatní utíkají. Honičky ve dvojicích při vzájemném prolínání všech hráčů – jeden honí druhého. Honičky dvojic v úchopu za ruce (k driblingu hráči používají volné ruce) – jedna dvojice má babu, ostatní utíkají.
- Soutěživá cvičení, štafetové závody s využitím driblingu.



### **8.1.3 Střelba**

Střelba je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je vhodit nebo odbít míč do koše. Střelba v košíkové se značně liší od zakončování útočných akcí v jiných sportovních hrách. Pohyb z hlediska nervosvalové koordinace vyžaduje dokonalé provedení a využití všech momentů, které mohou kladně ovlivnit úspěšnost střelby, a vyloučení všeho, co by mohlo na střelbu působit záporně. Střelba je z hlediska úspěchu družstva kritickou činností, rozhoduje o vítězství. Nedovedou-li hráči vstřelit míč do koše, pak sebelepší zvládnutí všech činností nepomůže (Velenský E., 1976, str. 126).

V basketbalu je cílem útoku přesná střelba-hodit míč do koše, který je bráněn soupeřem. Všichni basketbaloví hráči jsou si tohoto samozřejmě vědomi a po celý rok se na tréninku hodně věnují střelbě, ale protože většina času tréninku je bez účasti trenéra, každý hráč by měl začít s přísnou sebekritikou, což znamená, že musí jasně porozumět principům vedoucím k úspěchu nebo neúspěchu každého hodu. To neznamená, že zde není prostor pro experimentování. V basketbalu, tak jako v golfu, baseballu, nebo v boxu je značný prostor rozvinout u hráčů vlastní styl. Ve skutečnosti, tento druh experimentování by měl být podporován, protože je lepší než otrocké napodobování u hráče, jehož výhody a nevýhody mohou být naprosto rozdílné. To znamená, že jakkoli jsou zde základní principy podmiňující úspěch každého dobrého hráče, bez ohledu na stylové variace, musí být tyto principy zvládnuty a neustále nacvičovány každým rozumným střelcem. Z tohoto důvodu před nacvičováním specifických technik, souvisejících s různými druhy střelby, které by basketbalový hráč měl mít ve svém rejstříku, prezentujeme v některých detailech tyto základní principy, které věříme, že jsou použity v každé úspěšné střelbě na každém basketbalovém hřišti (Cousy B., Power F., 1970, str. 34).

#### **Střelba z místa**

V popisu techniky se zaměříme na vrchní střelbu jednoruč z místa. Tento způsob se stává základem pro střelbu po odrazu oběma nohama i po odrazu z jedné nohy (po tzv. dvojtaktu).

Hráč zaujme stabilní postoj, chodidla na šíři ramen směřují vpřed, souhlasná noha s házející rukou (u praváků pravá) je mírně – asi na půl stopy – vpředu. Z pohledu „praváků“ je míč držen nad hlavou tak, že dlaň pravé ruky je pod míčem, loket směřuje

přirozeně vpřed, míč spočívá na roztažených prstech a na „mozolech“. Levá ruka přidržuje míč ze strany, prsty směřující na míči vzhůru. Kolena jsou mírně pokrčena, hlava vzhůru, oči upřeny na koš. Pohyb vychází z pokrčených dolních končetin a směřuje vzhůru. Rychlé propnutí kolen se přenáší přes trup na horní končetiny. Tímto pohybem si hráč značně ulehčuje činnost, protože nemusí vynaložit tak velkou sílu při odhodu míče. Ten opustí ruku ve vzpažení. Levá ruka se odpoutává od míče, pravá se propíná v lokti, zápěstí se sklápí směrem dolů. Hráč vypouští míč přes konečky prstů a tím mu uděluje zpětnou rotaci. Pohyb končí ve výponu na špičkách obou chodidel. Jednoduchou kontrolou správného provedení pro něho je, že přitom nepřepadává dopředu a že obě ruce – pravá se sklopeným zápěstím – zůstanou alespoň chvíli ve vzpažení (Velenský M., 1998, str. 37).

Podle Velenského M. (1999, str. 57-58) se v této individuální herní činnosti objevují tyto nejčastější chyby:

- Postoj na napjatých nohách – hráč ztrácí stabilitu, přepadává dopředu, dráha letu míče je plochá a směřuje vpřed.
- Příliš hluboký postoj (nižší podřep a dřep)- vznik a přenos silového impulsu (koordinace nohy-paže, ruce) je pomalý, celé provedení je pomalé a neodpovídá potřebám výbušného provedení v herních podmínkách.
- Postoj s opačnou nohou vpředu (u střelby jednoruč) – jde o princip vrhů nebo přihrávek jednoruč – pohyb směřuje dopředu, dráha letu míče je plochá a příliš prudká.
- Chybné držení míče – obě ruce jsou na míči u sebe, prsty nejsou roztažené nebo jsou roztažené křečovitě – napjatá dlaň, druhá ruka nepřidržuje míč ze strany atp. Držení míče před jeho odhodem není stabilní, míč vypadává z ruky, hráč si pomáhá balastními (nadbytečnými) pohyby paží.
- Držení míče příliš za hlavou – hráč má sklon propínat paže nikoli směrem vzhůru, ale vpřed.
- Chybná poloha loktů - lokty jsou buď křečovitě u sebe, nebo loket odhodové paže směřuje příliš vně - v prvním případě dochází k balastním pohybům hlavy a trupu, aby hráč vůbec viděl na koš, v druhém případě zaznamenáme plochou dráhu letu míče.
- Odhod míče bez pohybu (sklopení) zápěstí a bez udělení zpětné rotace míči - ve většině případů znamená nepřesnou střelbu.

Příklady metodicko - organizačních forem podle Velenského M. (2008, str. 106-109).

**PC 1** (cvičení vyvolávající pozornost jen na techniku střelby)

- Tzv. speciální odrazová cvičení. Podmiňují osvojení dovednosti ve výskoku kolmo vzhůru po odrazu oběma nohama. „Kotníkové odrazy“, odrazy z podřepu, odrazy z dřepu, výskoky s dosahem na stanovenou metu (na síťku koše, na desku, na obroučku apod.). Zvýrazňujeme spíše dovednostní aspekt činnosti, nikoli kondiční. Pozor na zdravotní prevenci! Cvičení doporučujeme konzultovat s odborníky.
- Hráč s míčem stojí libovolně na hrací ploše a snaží se v poloze obou rukou nad hlavou odbít míč konečky prstů střídavě levou a pravou. Výška odbytí míče je malá, ale míč musí získat zpětnou rotaci.
- Obdobná organizace cvičení, ale hráči ze správného postoje a držení míče (oběma rukama) odhazují míč opakovaně nad sebe, jakoby stříleli na koš. Míč musí vyletět kolmo vzhůru (nad hlavy hráčů či mírně za ně) a musí mít zpětnou rotaci.

**PC 1, PC 2, HC 1** (cvičení zaměřená na střelbu jako elementární celek)

- Hráči ve dvojicích mají jeden míč. Jeden hráč střílí ze vzdálenosti, která odpovídá jeho silově koordinačním schopnostem, druhý stojí pod košem, doskakuje a přihrává. Po několika pokusech se vystřídají. Po každé sérii hráči mění místo odkud provádějí střelbu.
- Hráči ve trojicích mají jeden míč. Před hráčem, který provádí střelbu, se zhruba metr před něho postaví spoluhráč s rukama ve vzpažení. Nesnaží se však bránit ve střelbě. Třetí doskakuje a přihrává míč spoluhráči, který střílí. Střídají se v určených úlohách.
- Střelba po zatížení. Hráči ve dvojicích mají míč. Hráč, který střílí z určeného místa, před každým pokusem doběhne co nejrychleji k nějaké metě (např. ke středové čáře), dotkne se jí, vrátí se zpět, zastaví a po chycení míče střílí. Druhý doskakuje a přihrává. Střídají se po několika pokusech.
- „Střelecké soutěže“. Např. soutěže dvojic (trojic, čtveřic) z určeného místa. Hráč vystřelí, doskočí míč a přihráje ho spoluhráči na místo, odkud se střílí. Která z dvojic nastřílí dříve 5,10, 15... úspěšných hodů.

### **PC 1, PC 2, HC 1** (cvičení vytvářená činnostními celky)

- Hráč se postaví s míčem čelem ke koncové čáře zhruba na úrovni oblouku tříbodového území a zhruba tři metry vpravo k postranní čáře. Nahodí si míč obloukem před sebe (směrem ke koncové čáře), nechá ho dopadnout na zem, vyběhne za ním, chytne ho a zastaví způsobem levá pravá v postoji čelem ke koši (současně s dokročením levé musí natočit špičku nohy ke koši) a ihned naváže střelbu ve výskoku.
- Stejně cvičení, ale v provedení na druhé straně. Hráč zastavuje způsobem pravá levá.
- Zhruba metr za čarou trestného hodu umístíme židli nebo stojan. Hráč s míčem zaujme před židlí trojnásobně nebezpečný postoj a z něho vyrazí zavřeným únikem vpravo s použitím jednoúderového driblingu. Zastavuje levá-pravá (v postatě zahájení představuje i zastavení), chytá míč a okamžitě navazuje střelbu po odrazu oběma nohama.
- Stejně cvičení, ale na druhou stranu (se zastavením pravá-levá).
- Hráč zahájí únik driblingem levou rukou např. od středové čáry vpravo u postranní čáry. Únikem se dostane k židli (ke stojanu) na oblouku trestného území, provede razantní změnu směru (a ruky) před tělem vpravo, po jednoúderovém (dvouúderovém) driblingu zastaví a vystřelí.
- Stejně cvičení, ale v provedení z druhé strany. Změnu směru provádí hráč vlevo.

### **Střelba v pohybu**

Jmenovaný způsob střelby se používá při zakončení útočných akcí, v nichž se útočník s míčem dostane po předchozím uvolnění do bezprostřední vzdálenosti soupeřova koše (Velenský M., 1998, str. 39).

Při střelbě z krátké vzdálenosti po driblinku nebo i po chycení míče se používá střelba po odrazu z jedné nohy. Útočník zakončí driblink dvojtaktem, odrazí se z jedné nohy a vystřelí vrchní nebo spodní střelbou jednoruč. Při střelbě pravou rukou se hráč odráží z levé nohy. Během odrazu přenesení míč, který držel oběma rukama před tělem, kolem obličeje nad hlavu. Natočí jej tak, aby pravá ruka byla pod míčem a levá ruka jej přidržovala ze strany. Levou rukou přitom musí na míči posunout. Pravé koleno při odrazu mírně pokrčí, bérec visí volně dolů. Paže s míčem se propíná, zápěstí se sklápí,

míč má zpětnou rotaci. Celý pohyb je koordinovaný, plynulý, míč se na cestě od pasu nad hlavu nezastaví. Odraz před střelbou směřuje nahoru, ke koši, ne do dálky. Útočník tím zpomalí pohyb vpřed, zklidní se před střelbou a nekončí po vystřelení mimo hřiště (Velenský E. a kol., 1987, str. 55).

Střelba v pohybu je používána v následujících situacích: (1) hráč obdrží přihrávku, v blízkosti koše (2) hráč dribluje kolem obránce do koše. Střelec přibíhající zprava, pevně sevře oběma rukama míč, zatímco jeho pravá noha dorazí na podlahu. Udrží své tělo mezi míčem a obráncem, jde prudce dolů na svou levou nohu a prudce zvedá pravé koleno (jako při skoku do výšky), vynáší míč v obou rukou co nejvýše, s pravou rukou za míčem, zápěstí vztyčené směrem ke koši a levá ruka zápěstím napřed směrem od koše (tak jako při střelbě z výskoku). Na vrcholu výskoku, s oběma pažemi nad hlavou (zvedneme se, s očima upjatými na místo nahoře, vpravo od koše), necháme svoji levou ruku padnout, zatímco svoji pravou ruku natáhneme, zápěstí a prsty „pošlou“ balón do obdélníku a současně se pokusit uchopit obruč koše při výskoku, již bez míče. (K desce by se mělo na dvojtakt nabíhat ze strany). Střela je dokončena a střelec se snese s boky dolů, s pokrčenými koleny a sníženým těžištěm, připraven vyskočit okamžitě na dorážení nebo se rozeběhnout do obrany. (Když se nabíhá na koš z levé strany, použijeme levou ruku, a vše je zrcadlově obrácené). Modifikovaná střelba z dvojtaktu, je preferovaná mnoha hráči vzhledem k lepší kontrole míče a měkkému „dotyku“ při nahazování na desku, a je provedena rukou v obrácené pozici. Nabíhání a výskok jsou totožné jako před tím, ale míč se vynáší pravou rukou naproti, dlaň směřuje mírně nahoru (tak jako jednoručný spodní hod), když levá ruka padá dolů, pravá paže se natahuje a míč se nahazuje měkkým švihnutím zápěstí a prstů (Cousy B., Power F., 1970, str. 50-51).

Podle Velenského M. (2008, str. 112) se v této individuální herní činnosti objevují tyto nejčastější chyby:

- Vizuální kontrola míče při driblingu (zejména na delší vzdálenost). Hráč špatně odhaduje místo a dobu k navození „dvojtaktu“, začíná ho dělat příliš brzy nebo naopak příliš pozdě. V důsledku toho střílí buď z extrémně dlouhé vzdálenosti, nebo zpod koše. Příznakem většiny takových případů je nepřesná střelba.

- Jinak nezvládnutý dribling (nepřirozený běh, příliš vysoké odskoky míče, příliš nízké odskoky, tj. míč zůstává na zemi). K navázání střelby v pohybu často ani nedojde, nebo dojde, ale ne ve směru ke koši (stejně důsledky jako v předchozím bodě).
- Odraz z druhé doby „dvojtaktu“ vpřed (většinou jako důsledek snahy provést druhý výkrok co nejdál). Hráč po odrazu nestoupá ke koši a navazuje odhod dopředu (nepřesná střelba).

Příklady metodicko - organizačních forem podle Velenského M. (1998, str. 39-40).

**PC 1, PC 2** (příklady cvičení se zaměřením na osvojení způsob provedení)

- Hráč zaujme postavení asi 4 – 5 m od koše a v úhlu 45 stupňů, praváci provádějí nácvik z pravé strany. Stojí levým bokem ke koši, nohy jsou rozkročeny a mírně pokrčeny v kolenou, postoj uvolněný a stabilní (na plných chodidlech). Činnost začíná úderem míče o zem, jeho chycením do obou rukou a současným výkrokem zadní, tj. pravé nohy. Následuje energetický výkrok levou a s dokročením odraz z této nohy kolmo vzhůru. Pravé koleno se zvedá v ostřejším úhlu, pohyb vpřed se omezuje a hráč dokončí pohyb vrchní střelbou jednoruč nebo obouruč.
- Hráči (hráčky) s dominantní levou rukou provádějí totéž z levé strany a s prvním výkrokem levou.
- Hráči jsou v zástupu u koše, první stojí asi 4 – 5 m od něho, ostatní se řadí za prvního, každý má míč. Podle pokynů si jeden za druhým zkoušejí střelbu v pohybu po jednoúderovém driblinku. Sami si doskočí míč a zařadí se na konec zástupu. Leváci provádějí totéž z levé strany.

Příklady metodicko - organizačních forem podle Velenského M. (2008, str. 112).

**PC 1, PC 2, HC 1** (cvičení navazující na osvojení základního způsobu provedení)

- Tato cvičení jsou obdobou činnostních celků, které jsme uvedli u střelby z místa. Ve srovnání s tímto způsobem střelby hráč neukončuje předchozí činnost zastavením, ale plynule naváže „dvojtakt“ (po chycení míče do obou rukou). Provedení střelby v pohybu a její efektivita do značné míry závisí právě na těchto činnostech.

#### 8.1.4 Doskakování v útoku

Doskakování je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat kontrolu nad míčem po vlastní neúspěšné střelbě (Velenský E. a kol., 1976, str. 135).

Útočné doskakování je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat postavení mezi soupeřem a košem a dostat míč pod kontrolu. K této činnosti dochází po neúspěšné střelbě útočícího družstva, které tím dočasně přestává mít míč pod kontrolou, má však možnost tuto kontrolu znovu získat (Dobry, 1986, str. 88).

Hráč může tuto kontrolu získat buď oběma rukama, nebo jednou rukou, míč může buď chytit, nebo se jej pouze dotknout konečky prstů. U začátečníků doporučujeme při nácviu používat obou rukou. Kontrola nad míčem se získává dotykem konečky prstů, palec může pomáhat při udržování rovnováhy míče na prstech. Míč by měl být zasažen napjatou paží. Vlastní pohyb tvoří pokrčení prstů, popřípadě malý pohyb v zápěstí. Po celou dobu činnosti je nezbytná zraková kontrola. Klíčem k úspěšnému doskakování je správně zvolený okamžik výskoku. Výskok předchází pohyb hráče, jehož cílem je získat výhodné postavení. Nestačí tedy jenom požadovat od hráčů, aby skákali. To by bylo nesprávné zjednodušení (Velenský E. a kol., 1976, str. 135).

Útočný doskok je zlom pro oba týmy. Být dobrý v útočném doskakování vyžaduje iniciativu, vynalézavost, agresivitu a neoblomnost, touhu vyběhnout za míčem. Oproti tomu, co si lidé mohou myslet, někteří z nejlepších doskakujících hráčů na obou stranách hřiště zřídka kdy zasměčují do koše. To ukazuje, že tito hráči byli dřívější a starali se trochu víc o pohyb od bránícího hráče. To může také naznačovat, že to nemusejí být ti nejvyšší hráči na hřišti. Efektivní doskakování má více co dočinění s nadšením než velikostí. Odhaduje se, že 75 procent všech doskoků je pod obroučkou. Hráč při útočném doskakování by měl zahájit pohyb v momentu, kdy hráč střílí, nebo raději než hráč vystřelí. Dobří útočníci jsou mazaní a umí oklamat obránce. Za prvé, jsou extrémně přesní v předvídání, jakým směrem se míč vydá po tom, co se dotkne obroučky koše. Za druhé, udělají počáteční klamavý pohyb, tím oklamou obránce v obraně doskakování, aby si myslel, že jde útočník tímto směrem, tím si otevírají cestu tam, kam skutečně chce útočník jít. Toto se nazývá vytvoření pozice pro doskok (FIBA Assist Magazine, č. 31, 2008, str. 9-10).

Nehledě k množství kontaktu paží a rukou, práce nohou při útočném doskoku může být přirovnávána s obranným zakončením v americkém fotbale, kdy se pokoušíte se dostat kolem bloku k vysunutému záložníku. To vyžaduje předstírání a explozivní změnu směru. To také vyžaduje protipohyb v případě, že první pohyb je zabrzděn (FIBA Assist Magazine, č. 31, 2008, str. 11).

Doskakování zvyšuje stabilitu střelby a agresivitu útočné hry a kladně působí na sebedůvěru celého družstva (Dobry, 1986, str. 88).

Podle Velenského E. a kol. (1976, str. 137) se v této individuální herní činnosti objevují tyto nejčastější chyby:

- Hráč po střelbě stojí, nesnaží se zaujmout vhodné postavení.
- Hráč se pohybuje, ale nebojuje se soupeřem o lepší postavení.
- Hráč do míče jenom plácne, aniž se snaží získat konečky prstů kontrolu nad míčem.

Příklady metodicko - organizačních forem podle Velenského M. (2008, str. 117-118).

#### **PC 1, PC 2** (cvičení zaměřená na techniku činnosti)

- Speciální odrazová cvičení (opakované „kotníkové“ odrazy, snožné odrazy z podřepu kolmo vzhůru, odrazy z obou nohou a s dosahem oběma rukama co nejvýš – např. na síťku koše nebo na desku, odrazy z obou nohou a s dosahem oběma rukama co nejvýš po krátkém a rychlém běhu a po zastavení – např. od čáry trestného hodu směrem ke koši apod.).
- Hráč s míčem stojí zhruba metr před čarou trestného hodu čelem ke koši a poněkud stranou od přímého směru k obroučce. Spodním obloukem a odhodem míče z obou rukou si nahodí míč na desku, vyběhne za ním a po odrazu z obou nohou razantně chytí míč do obou rukou. Doskočí do stabilního postoje s pevným držením míče u vnějšího boku či ramene.
- Stejně cvičení, ale hráč se po chycení míče a dopadu oběma nohama na zem okamžitě odráží z obou nohou a střílí na koš. Musí dát koš! To připouští opakované doskakování i opakovanou střelbu.
- Stejně cvičení, ale hráč před střelbou provede krátkým švihem paží a míče v obou rukou klamný pohyb vzhůru (jakoby chtěl střílet).



### **HC 1, HC 2** (cvičení zvýrazňující aplikaci činnosti v herních podmínkách)

- Dva hráči, jeden míč. Míč leží uprostřed vymezeného území. Hráči stojí čelem ke koši, každý na opačném konci čáry trestného hodů. Na pokyn trenéra (písknutí, tlesknutí) oba vyběhnou směrem k míči. Hráč, který se ho zmocní, se snaží vystřelit, druhý aktivně brání.
- Obdobné cvičení, ale se střelbou na koš. Hráči vybíhají z určených míst tehdy, jakmile míč opustí ruku střelce. Tím je trenér, který zároveň posuzuje provedení.
- Jeden proti všem. Cvičení obsahuje opakované doskakování a střelbu na jeden koš ve skupině tří až čtyř hráčů. Hráč, který doskočí míč, nesmí použít dribling a je odkázán pouze na střelbu. Ostatní se mu snaží v tom zabránit. Cvičení začíná z určeného rozestavení hráčů tak, aby každý z nich zaujal zhruba stejné postavení s ohledem na vzdálenost od koše. Trenér vystřelí na koš a pak už následuje popsaná činnost.

### **HC 2, PH** (cvičení, v níž se doskakování stává částí v celku dalších herních činností)

- V těchto cvičeních se doskakování neobjevuje jako samostatná činnost, ale jako součást aplikace jiných herních aktivit a jako důsledek střelby jedním z hráčů vlastního družstva. Zvýrazňují se spíše taktické aspekty doskakování a hráči přitom získávají zkušenosti v kontextu souvislejšího herního jednání. Příkladem může být buď HC 2, nebo PH např. tři hráčů proti třem na jeden koš: Dá-li družstvo koš, výkon se přeruší, ale družstvo zůstává v útoku. Ztratí-li míč, ať již porušením pravidel, nepřesnou střelbou a nedoskočením míče či jinak, činnost se také přeruší, ale do útoku přechází soupeř.

## **8.2 Útočné činnosti jednotlivce vztahového typu**

Smysluplné provedení těchto činností předpokládá minimální účast dvou nebo dokonce tří spoluhráčů. Ve zjednodušených herních podmínkách se pro tyto činnosti mohou objevit v situacích dvou proti dvěma nebo tří proti třem (nepočítáme-li alternativy přesilových situací 2-1, 3-2, 3-1) (Velenský M., 2008, str. 70).

### 8.2.1 Uvolňování hráče bez míče

Uvolňování hráče bez míče je činnost jednotlivce, při níž hráč bez míče získá takové postavení nebo postoj, které mu umožní chytit přihrávku spoluhráče (Dobry, 1963, str. 15).

Uvolňování bez míče tvoří téměř čtyři pětiny hry družstva v útoku. Je spojeno s každou útočnou činností. Není pohybově složité, ani náročné. Je to činnost, která vyžaduje akceleraci, starty, brzdění, zastavování, tj. typické rychlostně silové projevy. Každý pohyb musí být precizně proveden. Hráč se nemusí starat o míč, kromě chycení míče v závěru činnosti, a může se plně soustředit na taktickou stránku (Dobry, 1986, str. 43).

V každém úniku bez míče můžeme pozorovat tři hlavní fáze, které jsou od sebe odlišitelné jak vnějším pozorovatelným projevem, tak i zaměřením na plnění dílčích herních úkolů. V počáteční fázi uvolňování bez míče se snaží hráč získat rozhodující výhodu v prostoru, v postavení a v postoji. Ve střední fázi si hráč udržuje získanou výhodu. V závěrečné fázi může hráč chytit míč přihraný spoluhráčem a pak může pokračovat v další činnosti s míčem. Hráči, kterým míč nebyl přihrán, pokračují v dalším uvolňování bez míče a reagují tak na změnu a vývoj herní situace (Dobry, Velenský E., 1980, str. 33).

Z taktického hlediska existují dva odlišné typy úniků (uvolňování) bez míče: přední (vnitřní) únik a zadní (vnější) únik. Odlišují se vztahem hráče bez míče při úniku ke spoluhráči s míčem (k míči) a nejbližšímu soupeři. Při předním úniku se dostane útočník mezi míč a soupeře. Zlikviduje soupeřovo obranné postavení a získá pro sebe rozhodující výhodu. Při zadním úniku se dostává hráč bez míče za záda obránce, dál od míče. Nutí soupeře k nevýhodnému obratu nebo pohybu, k otáčení hlavy, mizí mu na okamžik z dohledu. Z technického hlediska se únik bez míče provádí ve vnějším prostoru, z vnějšího do vnitřního prostoru, ve vnitřním prostoru a z obranné poloviny na útočnou (Dobry, 1986, str. 43-44).

Podle Velenského M. (1999, str. 80-81) se v této individuální herní činnosti objevují tyto nejčastější chyby:

- Chyby pramenící z provedení (projevují se zejména při přímém uvolnění pro míč) - vyplývají spíše z nedostatků v kondiční přípravě (např. hráč není rychlý

natolik, aby se dokázal odpoutat od soupeře) nebo z neznalosti požadavku náhlé změny směru, náhlé změny rychlosti s následným ukázáním si pro míč apod. – hráč se zbytečně unavuje déletrvajícím a neúčelným provedením.

- Taktické chyby pramenící z přímého uvolnění pro míč, jde o déle se projevující začátečnické příznaky jako schování se za obránce, nevědomost, kam se uvolnit, uvolňování se do velkých vzdáleností od spoluhráče s míčem, uvolňování se bez předchozího zhodnocení situace atp. – hráč stěžuje rozhodnutí útočníka s míčem a sám sebe apriorně vystavuje do postavení, v němž nelze dobře chytit míč.
- Taktické chyby při poutání pozornosti – hráč se uvolňuje bez „čtení“ situace někam a neví kam, hráč soustavně vbíhá na silnou stranu, hráč je naopak pasivní a zůstává stát na místě, důsledkem je kumulace útočníků i obránců kolem spoluhráče s míčem, a tím ztěžování podmínek pro zakončení.

Příklady metodicko - organizačních forem podle Velenského M. (2008, str. 131-133).

#### **PC 1, PC 2** (příklady cvičení se zaměřením na technickou stránku činnosti)

- Speciální běžecká cvičení (tzv. běžecká abeceda).
- Krátké výběhy (na povel trenéra) z různých startovních poloh (z nízké - sprintérské polohy, z polohy polovysokého startu, z polohy v sedě, v leže na zádech, v leže na břiše, z „tureckého sedu“ apod.) se zdůrazněním reakce na startovní povel „vpřed!“ a akcelerace běžeckého pohybu.
- „Sprintérské rovinky“ (např. od koncové čáry ke středové) z různých startovních poloh.
- „Člunkové běhy“ začínající z různých startovních poloh a prováděné maximální intenzitou, ale v kratším zatížení (max. 8 vteřin v jednom provedení).

#### **PC 1, PC 2, HC 1, HC 2** (příklady činnostních celků vznikajících na podkladu uvolnění pro míč)

Určený hráč (trenér či jeho asistent) stojí zhruba na oblouku čáry tříbodového území. Ostatní hráči (s míčem) jsou v rohu hřiště, zadané úkoly provádějí postupně. Cvičení začíná přihrávkou hráče v rohu hřiště spoluhráči (trenérovi) na oblouk čáry tříbodového území. Po přihrávce se hráč uvolňuje podél koncové čáry (ke koši), prudce mění směr a

vyráží k postranní čáře směrem do hřiště. Ukáže si pro míč a v okamžiku chycení přihrávky zastavuje postupným doskokem (levá – pravá z pohledu provedení na levé straně) do trojnásobného nebezpečného postoje čelem ke koši.

Možnosti dalšího řešení (modifikace) z hlediska obsahu vycházejí z toho, že po chycení míče a zastavení hráč:

- na krátký okamžik (avšak zřetelně) zastaví pohyb, jakoby zhodnotí situaci, upraví postoj a přihraje zpět spoluhráči či trenérovi na oblouk čáry tříbodového území,
- okamžitě střílí na koš ve výskoku po odrazu z obou nohou,
- okamžitě zahájí únik s míčem (doprava nebo doleva) ke koši,
- jakoby zhodnotí situaci, provede klamný pohyb, a buď vystřelí, nebo provede únik,
- na provolání nebo ukázání prsty ruky nějakého čísla (trenérem, asistentem), určujícího možnost řešení, zvolí patřičné provedení.

### **HC 1, HC 2** (příklad cvičení se zaměřením na volbu předního nebo zadního úniku)

Hráč ze středu hřiště u středové čáry přihraje spoluhráči u postraní čáry a po přihrávce:

- se uvolňuje kolem židle (stojanu), umístěném zhruba na oblouku čáry tříbodového území, předním únikem směrem ke koši, dostává míč a zakončuje v pohybu,
- provádí totéž, ale s klamným pohybem zadního úniku před židlí,
- provádí totéž (ve všech modifikacích) proti obránci (místo židle, stojanu), který usnadňuje útočníku rozhodnutí o volbě úniku buď tím, že zůstane stát (útočník zvolí přední únik), nebo tím, že udělá krok směrem k míči a podívá se za ním (útočník zvolí zadní únik)
- provádí totéž, ale proti aktivnímu krytí obráncem, nezdaří-li se mu žádný z úniků, musí se pokusit znovu uvolnit pro míč a po jeho chycení řeší situaci jeden proti jednomu se snahou zakončit.

### **HC 2, PH** (příklady činnosti v komplexnějším pojetí MOF)

- Útočníci 1 a 2 stojí u postraních čar (každý u jedné) zhruba na úrovni oblouku tříbodového území, útočník 1 má míč. Spoluhráč 3 se při těsném krytí snaží uvolnit z rohu hřiště pro míč. Jestliže mu útočník 1 nemůže hned přihrát, přihraje útočníku 2. Tím dochází ke změně situace, na niž musí hráč

číslo 3 reagovat novým uvolněním. Po získání míče řeší útočník 3 situaci jeden proti jednomu.

- Průpravná hra tří proti třem (čtyři proti čtyřem, pět proti pěti) na jedné polovině hřiště a na jeden koš. Lze využít různé modifikace. Např. útočníci musí před tím než-li se pokusí zakončit střelbou, přihrát v určeném pořadí.

### 8.2.2 Clonění

Clonění je útočná činnost jednotlivce, jejímž cílem je zaujmout vhodné postavení a zdržet tak pravidly dovoleným způsobem soupeře v obranné činnosti, narušit, popř. znemožnit splnění jeho obranného úkolu (Velenský E. a kol., 1976, str. 137).

V pravidlech se říká, že hráč, který cloní a neprojevuje snahu hrát s míčem, má větší odpovědnost za případný osobní dotyk:

- a) zaujme-li postavení tak blízko soupeře, že do něho strká nebo na něho lehá, udělá-li soupeř normální pohyb,
- b) postaví-li se do cesty běžícímu soupeři tak rychle, že se již nelze vyhnout strkání nebo lehání (Dobrý L., Velenský E., 1980, str. 78).

Základy techniky u clonění:

#### Clona v pohybu bez míče

Clonící hráč se pohybuje bez míče pomalejším během, dodržuje dráhu pohybu a sleduje přítom soupeře, kterého má zaclonit.

#### Clona na místě bez míče

Clonící hráč bez míče je v mírném podřepu rozkročném. Je-li čelem k soupeři, pokrčí obě paže před tělem a chrání se před možným soupeřovým nárazem. Nohy klady tak, aby tvořily dva vrcholy trojúhelníku, soupeř je na vrcholu třetím. Při clonění může hráč zaujmout i postoj zády a bokem k soupeři.

#### Clona na místě s míčem

Clonící hráč stojí s míčem v mírném podřepu rozkročném. V okamžiku, kdy kolem něho běží spoluhráč, provádí clonící hráč obrátku vpřed. Neustále si přítom kryje míč tělem.

### Clona v driblinku

Clonící hráč dribluje nízkým driblinkem vedle těla, hlavu otáčí tak, aby mohl neustále sledovat soupeře i spoluhráče (Dobry, 1986, str. 90).

Podle novější basketbalové terminologie rozlišujeme tři základní typy clonění:

Dolní clona (down screen) se, uskutečňuje ve směru ke koncové čáře a umožňuje spoluhráči uvolnit se buď do vnějšího, nebo vnitřního prostoru.

Zadní clona (back screen), popisuje opačný případ, tzn., že clona se staví ve směru od koncové čáry a poskytuje spoluhráči příležitost k uvolnění opačným směrem.

Příčná clona (cross screen), se používá zejména ve vnitřním prostoru a podle postavení cloněného obránce spoluhráč využívá dvojí možnost uvolnění. Je-li cloněný obránce v postavení blíže ke koši než jeho útočník, pak se tento útočník kolem clony zpravidla uvolňuje k čáře trestného hodů. Je-li cloněný obránce v delší vzdálenosti od koše, pak útočník zpravidla využívá možnost uvolnit se podél koncové čáry (Velenský M., 1999, str. 83).

Podle Velenského M. (1999, str. 84) se v této individuální herní činnosti objevují tyto nejčastější chyby:

- Málo stabilní a nezpevněný postoj – clonící útočník neočekává případný náraz od cloněného obránce, zpravidla jde o postoj, který ani nevyžaduje smysl a záměr clony.
- Postoj a poloha končetin neodpovídají pravidlům (např. vstřícný pohyb clonícího útočníka proti cloněnému obránci, který je rovněž v pohybu, bezprostřední kontakt se cloněným obráncem, který je na místě, nastavování kolen, boků a ramen, vysunuté lokty vpřed proti cloněnému obránci atp.) – což není nic jiného než brutalita a záměr zastavit cloněného obránce za každou cenu, hrozí velké nebezpečí osobních chyb, a to i chyb souvisejících s nesportovním chováním.
- Postavení clony, které nerespektuje možnosti spoluhráče s ohledem na jeho další činnost, komplikuje činnost útočníka, pro kterého se clona staví, časté je zbytečné ucpávání prostoru.

- „Formální“ postavení clony (clonící útočník se mihne kolem cloněného obránce, nebo postavení clony trvá jen velmi krátkou chvílí) – k cloně vůbec nedochází.

Příklady metodicko - organizačních forem podle Velenského M. (2008, str. 137-138).

**PC 1, PC 2, HC 1, HC 2, PH** (cvičení zaměřená na pochopení clonění a činnost, která clonění doprovází)

Hráči jsou ve trojicích, střídají se v úlohách.

- Útočník u postraní čáry přihráje míč spoluhráči do středu hřiště a po přihrávce jde volnějším během postavit dolní clonu pro útočníka v rohu hřiště. Tento útočník naznačí pohyb směrem podél koncové čáry a pak prudce vyrazí těsně kolem clony pro míč. V okamžiku, kdy míjí clonícího spoluhráče, ukáže vnější paží a rukou cíl přihrávky. Po chycení míče zastavuje postupným dopadem do postoje čelem ke koši.
- Stejně cvičení, ale hráč po uvolnění kolem clony, chycení míče a zastavení okamžitě střílí na koš. Clonící útočník jde doskakovat.
- Stejně cvičení, ale hráč po uvolnění kolem clony, chycení míče a zastavení provede věrohodný klamný pohyb naznačující střelbu a teprve potom vystřelí na koš.
- Modifikace cvičení – hráč po uvolnění kolem clony, chycení míče a zastavení přihráje původně clonícímu útočníku, který se po uskutečnění clony uvolní (buď obrátkou vzad, nebo úkrokem stranou směrem k vymezenému území a obrátkou vpřed) do vnitřního prostoru. Dostane přihrávku a zakončí.
- Stejná cvičení, ale s obránci. Obránci pouze limitují pohyb útočníků, nesnaží se získat míč.
- Možnost využít všech variant činností útočníků, ale s aktivní obranou.
- Průpravná hra tři proti třem. Pokud se útočníkům podaří docílit koše po jednom z uvedených řešení, získávají pět bodů. V jiných případech úspěšného zakončení pouze jeden bod.

### 8.2.3 Přihrávání

I když lze v současném vrcholovém basketbalu sledovat odůvodněnou tendenci určité minimalizace výskytu přihrávek, představuje tato činnost v basketbalu začátečnické a mírně pokročilé úrovně stále základní komunikační prvek mezi hráči. K jejímu provedení jsou vždy zapotřebí minimálně dva: jeden, který přihrává, a druhý, který chytá míč. Proto přihrávání vnímáme jako činnost jednotlivce výrazněji vztahový charakter (Velenský M., 1998, str. 51).

Přihrávání je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je hodit, podat, kutálet nebo odbít míč, tak aby jej mohl spoluhráč chytit (Dobry, 1980, str. 50).

K základům techniky přihrávání patří: držení míče, polohy a pohyby paží spojené s držením míče a s vlastním hodem, postoj a změny postoje při přihrávce na místě, v chůzi, ve skoku, při různém druhu běhu a při obratech, směr přihrávky vzhledem k přihrávajícímu, dráha letu míče, délka dráhy letu míče a let míče vzhledem k hřišti (Dobry, Velenský E., 1980, str. 51).

Basketbal je týmová hra. Podle této definice to znamená, že všichni hráči jsou zapojeni do hry a měli by fungovat jako celek. K základním dovednostem patří i přihrávky. Přesto jsou přihrávky ve hře málo zdůrazňované a nacvičované. Hráči si osvojují pravidla a všechny aspekty hry, které trenér zadal. I když je učení přihrávek důležité, neučí trenér jen jak správně přihrát, ale učí také jak při přihrávání myslet. Mnoho hráčů myslí na přihrávku jen, když nemají možnost střílet, naproti tomu by toto nesobecké gesto vedlo k zapojení i ostatních hráčů do hry.

Důležité body ve výuce:

- a) dobrá přihrávka je ta, kterou spoluhráč chytí.
- b) udělejte krok směrem k příjemci přihrávky
- c) když chytáte, udělejte krok směrem k přihrávce
- d) míč by měl mít správnou rotaci (zpětnou rotaci), to by mělo být zdůrazněné při každé přihrávce

(<http://www.breakthroughbasketball.com/fundamentals/passing.html>).



Kritéria úspěšnosti přihrávky podle Dobrého (1986, str. 64):

- a) pro chytajícího hráče je snadno zpracovatelná
- b) je včasná, tj. pro chytajícího v nevhodnějším okamžiku,
- c) je přesná, tj. nemůže do ní zasáhnout soupeř.

Mezi základní přihrávky v učivu patří:

#### Přihrávka obouruč trčením

Hráč zaujme stabilní postoj na mírně pokrčených dolních končetinách. Jedna noha může být v menší vzdálenosti předsunuta, chodidlo zhruba na šíři ramen směřující vpřed. Trup je mírně nachýlen vpřed, hlava v přirozené poloze. Hráč drží míč před tělem zhruba ve výši pasu, lokty přirozeně vedle těla. Dlaně přidrží míč ze stran, prsty na míči směřují vpřed, palce proti sobě. Tčení provede hráč rychlým pohybem paží a rukou částečným pohybem k trupu a podle něho vzhůru do výše ramen s následným prudkým propnutím paží v loktech směrem vpřed. Poslední impuls dávají míči zápěstí obou rukou. Po odhodu zůstávají propnuté paže s mírně vytočenými dlaněmi vně alespoň na chvíli v předpažení v poloze sledující dráhu letu míče (důležité pro kontrolu provedení!), hmotnost se přenáší na přední nohu (Velenský M., 1999, str. 72).

#### Přihrávka obouruč nad hlavou

Stejný postoj jako v předchozím případě. Hráč drží míč nad hlavou, dlaň a prsty v poloze na míči šikmo vzad přidrží míč ze strany. Lokty směřují přirozeně vpřed. Vlastní odhod provede hráč rychlým propnutím paží v loktech vpřed a dolů zhruba do výše čela. Poslední impuls míči dávají opět zápěstí obou rukou. Hmotnost se přenáší na přední nohu, poloha propnutých paží v úrovni očí zdůrazňuje kontrolu provedení. Při použití na dlouhou vzdálenost se ke švih paží přidává ještě mírný záklon a švih trupem (Velenský M., 1999, str. 73).

#### Přihrávka jednoruč trčením

Popíšeme provedení pravou rukou, levák provede vše zrcadlově obráceně. Hráč stojí opačným bokem do směru přihrávky, s levou nohou předsunutou asi na vzdálenost šíře ramen. Chodidla jsou natočena šikmo vpřed. Hráč drží míč u pravého boku, přičemž pravá ruka přidrží míč ze strany, dlaň a prsty na míči směřují šikmo vzhůru. Druhá ruka je na míči v protilehlé poloze, dlaň a prsty směřují na míči vpřed. Trčení hráč

provede rychlým pohybem pravé paže směrem vzhůru do výše ramen a vpřed. Levá ruka se v počáteční fázi pohybu odpoutává od míče, hráč dokončuje trčení propnutím paže v lokti a sklopením zápěstí, které dává míči poslední impuls. Při odhodu se hmotnost přenáší na přední (levou) nohu, poloha propnuté paže zůstává v předpažení, v poloze dráhy letu míče (kontrola provedení!) (Velenský M., 1999, str. 74).

#### Přihrávka jednoruč nad hlavou

Základní způsob opět popíšeme opět s ohledem na provedení pravou rukou. Přihrávka se používá na delší vzdálenost. Hráč zaujme širší postoj s mírně pokrčenými koleny a s předsunutou levou nohou. Chodidla jsou natočena šikmo vpřed, hmotnost na obou nohách. Hráč drží míč oběma rukama v poloze u pravého boku. Děti, které neudrží míč v jedné ruce, ho mohou držet (s přidržováním levou rukou) u ramene. Vlastní pohyb je charakterizován nápřahem, přenesením míče pravou rukou do polohy za hlavu, současným mírným záklonem trupu, natočením pravého ramene směrem k míči a přenesením hmotnosti na zadní (pravou) nohu. Následuje prudké propnutí paže směrem vpřed, současné vytočení pravého ramene vpřed tak, aby obě ramena směřovalo do směru přihrávky, a přenesení hmotnosti na přední nohu. Poslední impuls míči udává zápěstí pravé ruky, propnutá paže se sklopeným zápěstím zůstává v předpažení ve směru letu míče (Velenský M., 1999, str. 74-75).

Podle Velenského E. a kol. (1976, str. 126) se v této individuální herní činnosti objevují tyto nejčastější chyby:

- Nedostatečná sklopení zápěstí po přihrávce.
- Omezený počet osvojovaných způsobů přihrávek (bývá příčinou častých ztrát míče a nedovoluje využít herní situace k včasné přihrávce).
- Hráč dává zřetelně najevo, komu chce přihrát.

Příklady metodicko - organizačních forem podle Velenského M. (2008, str. 124-126).

#### **PC 1, PC 2** (základní dovednosti s míčem na místě a v provedení z místa)

Hráči stojí individuálně po celé ploše hřiště, mají míč. Na pokyn trenéra:

- Opakovaně házejí a chytají míč obloukem nad hlavou z pravé do levé a naopak (bez chytání do obou rukou).

- Opakovaně házejí a chytají míč obloukem nad hlavou z držení obouřuč před tělem do polohy za tělem a naopak.
- Opakovaně vyhazují míč z polohy jeho držení obouřuč před tělem co možná nejvýš nad sebe, chytají ho opět obouřuč před tělem.
- Si počínají obdobně, ale před chycením míče tlesknou před tělem (tlesknou 2x, 3x, 1x před tělem a 1x za tělem apod.).
- Provádějí stejnou činnost, ale míč chytají ve výskoku po odrazu oběma nohama.
- Opakovaně nahazují míč nad sebe ve stoji, chytají míč vsedě, vsedě vyhazují míč nad sebe a chytají ho ve stoji.

**PC 1, PC 2** (cvičení zaměřená na techniku přihrávání, tj. na způsob provedení přihrávek a chytání míče)

- Hráči ve dvojicích stojí proti sobě na vzdálenost zhruba 4 metrů, případně upravují vzdálenost podle typu přihrávek. Mají míč. Přihrávají si zadaným způsobem a dbají na správnosti provedení.
- Obdobné cvičení, ale hráči pravidelně střídají typy přihrávek a podle toho upravují vzdálenost mezi sebou.
- Obdobné cvičení, ale hráči mění typy provedení podle vlastního uvážení, případně hráč musí použít stejný typ přihrávky jako spoluhráč ve dvojici.
- Modifikace cvičení s tím, že po přihrávce hráč provede sed (leh), rychle vstane a je připraven chytit míč. Druhý hráč s přihrávkou čeká až do chvíle, kdy spoluhráč je připraven chytit míč.
- Stejně cvičení (se stejnými úkoly), ale hráči přihrávají hned po chycení míče.
- Soutěživá cvičení.

**PC 2, HC 1** (cvičení zaměřená více na taktické aspekty přihrávání)

- Hráči jsou ve čtveřici, stojí na vrcholech trojúhelníku o stranách 4 m, mají jeden míč, na vrcholu s míčem jsou v zástupu dva hráči. Hráči si přihrávají v popsaném rozestavení a vždy po přihrávce si vymění místa ve směru odhodu míče.
- Stejně cvičení, ale hráči si vyměňují místa v protisměru přihrávek.
- Obdobná cvičení, ale se dvěma míči.

- Hráči jsou ve trojicích, mají jeden míč. Dvojice hráčů si přihrává na určenou vzdálenost, třetí mezi nimi je obránce. Obránce kryje útočníka s míčem tak, že svým postojem a polohou paží předurčuje útočníku typ a způsob přihrávky. Po provedení přihrávky zaujme obránce místo útočníka a původně útočník jde krýt soupeře na druhou stranu.
- Stejně cvičení, ale obránce kryje útočníka s míčem velmi aktivně.
- Modifikace s větším, počtem útočníků (např. čtyři, pět) v rozestavení kolem určené plochy (např. kolem středového kruhu) a s různým počtem obránců – jednoho, dvou, tří.

## 9 Obranné činnosti jednotlivce

Podle Velenského M. (2008, str.70-71) rozdělujeme obranné činnosti jednotlivce do dvou skupin.

Stanovením obraných úkolů můžeme k útočným činnostem jednotlivce individuálního typu přiřadit:

- krytí útočníka s míčem na místě (pře driblingem, případně po zastavení driblingu),
- krytí útočníka s míčem v pohybu,
- krytí útočníka při jeho střelbě a doskakování.

Protilehlými obrannými činnostmi k útočným činnostem jednotlivce vztahového typu jsou:

- krytí útočníka s míčem na místě (útočník nemůže zahájit dribling),
- krytí útočníka bez míče,
- krytí útočníka při clonění.

Všichni obránci se musí dobře orientovat v individuálních obranných činnostech, protože jeden slabý obránce významně oslabí defenzivní strukturu týmu. Hráči musí být dobří v obraně proti soupeři, ať s míčem nebo bez něj, bez ohledu na jejich pozici na hřišti (Cousy B., Power F., 1970, str. 268).

Jakýkoliv obranný systém je závislý na základních obranných činnostech jednotlivce, jimiž hráč řeší individuálně herní situace v úseku obrany. Stejně jako činnosti útočné mají i tyto stránku technickou (provedení pohybu, způsob postoje a držení těla) a stránku taktickou (výběr činnosti, výběr postavení a postoje). Každý hráč by je měl ovládat ještě před nácvičkou obranného systému. Je samozřejmé, že tyto činnosti dále zdokonalujeme tím, že je přizpůsobujeme vybranému systému. Dokonalé zvládnutí obranných činností a jejich správné použití v utkání je podmíněno řadou činitelů. Je to např. rozvoj pohybových schopností, rozvoj morálních a volních vlastností, schopnost soustředit pozornost, schopnost zhodnotit situaci a zejména konkrétního soupeře, schopnost předvídat vývoj situace, znalost způsobů domlouvání mezi obránci a dokonalá znalost pravidel hry, zejména těch, která se týkají osobních chyb (Dobry, Velenský E., 1980, str. 80).

Technická stránka obranných činností jednotlivce není v základech koordinačně příliš náročná. Tvoří ji obranný postoj a pohyb v obranném postoji. Hráč zaujme poměrně nízký a široký postoj, kolena pokrčena, chodidla na stejné úrovni, špičky směřují vpřed. Trup v mírném předklonu, hlava je vzhůru. Paže podél těla jsou pokrčeny v loktech, ruce u kolen, dlaně obráceny vpřed. Při krytí útočníka, který může vystřelit na koš, je jedna noha vpředu, souhlasná ruka téměř ve vzpažení, dlaň této ruky je obrácena vpřed. V obranných činnostech se vyskytují různé formy pohybu – běh vpřed, vzad, stranou, náhlé změny směru a rychlosti, ale nejčastěji se používá „klouzavý“, přísuný pohyb v obranném postoji. Tento pohyb je velmi podobný nízkému cvalu stranou. Nohy jsou při něm v neustálém styku s podlahou, chodidla se pohybují nízko nad zemí a nekříží se (Velenský M., 1998, str. 28).

Pokud nemáte dobrý obranný postoj, nebudete schopni obranného pohybu a vlastně budete mimo pozici a rovnováhu. Tím umožníte soupeři dát koš. Vše začíná správným obranným postojem.

Tady je deset klíčů, jak dosáhnout dobrého obranného postoje:

1. Špičky nohou – většina vaší váhy by měla být na špičkách nohou nebo na bříškách prstů a větší část vaší váhy by měla být na palcích u nohou. Pata by měla být stále na podlaze.
2. Široký postoj a nohy mírně stočené dovnitř – vaše nohy by měly směřovat rovně, nebo mírně stočeně dovnitř. To vytvoří úhel, který vám dovoluje vyvinout více síly proti podlaze. Vaše nohy by také měly být více rozkročené než je šíře vašich ramen.
3. Kyčle dozadu a kolena pokrčena – zadek by měl být až za patami a vaše kolena by měly směřovat dopředu, ale neměly by být dále, než jsou palce u nohou.
4. Kolena uvnitř rozkročených nohou – to napomáhá vytvořit lepší silové vyražení do pohybu.
5. Zadek dolů – pomáhá k udržení rovnováhy.
6. Ramena za kolena – vaše ramena by měla být za kolena, vaše hrud' ven a záda rovná nebo mírně předkloněná.
7. Ruce nahoru – záleží na taktice (ruce ven nebo ruka nahoře aby zabránila střelbě nebo driblingu).

8. Oči upřené na soupeřův pas nebo hrud'.
9. Měli byste stát tak, aby pomyslná vertikální osa procházela od čela, skrz předeč kolen a skrz prsty u nohou.
10. Toto vše by mělo zajistit skvělou rovnováhu  
(<http://www.breakthroughbasketball.com/defense/stance.html>).

## 9.1 Krytí útočníka s míčem na místě

Krytí hráče s míčem na místě je další základní obranná činnost. Obránce při ní brání stojícímu útočníkovi s míčem v úniku s míčem z místa, ve stříelbě nebo v přihrávce do nebezpečného území pod košem (Velenský E. a kol., 1976, str. 232).

Tato činnost se vyskytuje ve všech obranných systémech. Rozbor hry ukazuje, že útočník dostává míč většinou na místě, po zastavení, když se před tím uvolnil nebo když ho volně bránící obránce nechal míč chytit. Situace, v nichž obránce kryje soupeře s míčem na místě, mají mnoho obměn a odlišují se v nejrůznějších podrobnostech podle vzájemného poměru a uspořádání všech činitelů (postavení vzhledem ke koši, postavení spoluhráčů a soupeře, rychlost a obratnost útočníků atd.) (Jetleb a kol., 1982, str. 95).

Podle Velenského M. (1999, str. 61-62) se v této individuální herní činnosti objevují tyto nejčastější chyby:

- Bezprostřední snaha obránce získat míč při krytí útočníky, který nemůže driblovat, hrozí zvýšené nebezpečí zbytečné osobní chyby.
- Úsilí obránce získat míč za zády útočníka („obtěžování“ útočníka nebo „lezení na záda útočníku“) hrozí osobní chybou, ztrátou stability a omezenou možností reagovat na další činnost soupeře.
- Pomalé reakce na pohyby útočníka při jeho uvolňování na místě a při jeho aktivním krytí mohou způsobit chybu obránce, jeho úraz nebo dokonce obojí.
- Příliš vysoký postoj obránce při krytí útočníka, který může zahájit driblink, obránce ztrácí možnost rychle reagovat na činnost soupeře.
- Snaha obránce přímo získat míč vždy končí osobní chybou nebo únikem soupeře.

- Příliš velký odstup od útočníka může znamenat nejistotu, bojácnost obránce, může však způsobit i omezenou schopnost krytí útočníka při střelbě na koš.

Příklady metodicko - organizačních forem podle Velenského M. (2008, str. 147-148).

**HC 1, HC 2** (cvičení zaměřená na krytí útočníka s míčem na místě v situaci, kdy nesmí použít dribling)

Ve všech situacích MOF dbáme na to, aby obránce byl velmi aktivní (agresivní), ale aby se nedopouštěl osobních chyb.

- Hráči ve dvojicích mají míč. Útočník s míčem se na místě uvolňuje pomocí obrátek, obránce se velmi aktivním pohybem snaží o zaujímání postoje proti míči. Střídají se.
- Obdobné cvičení, ale v místech na hřišti, odkud útočník může „pohodlně“ vystřelit na koš (v zásadě střední vzdálenost). Útočník se pomocí obrátek snaží uvolnit ke střelbě, obránce svou velmi aktivní činností mu v tom zabrání.
- Stejně cvičení, ale v bezprostřední vzdálenosti u koše (lze propojit i s doskakovaním, kdy z hráče, který získá míč, se stává útočník).
- Hráči jsou ve trojicích. Dva útočníci stojí proti sobě zhruba na vzdálenost 4 metrů, jeden z nich má míč. Obránce zaujme postoj proti němu a velmi aktivními pohyby končetin a trupu se mu snaží zabránit přihrávce. Podle požadavků trenéra – útočník smí, smí nebo nesmí používat obrátky. (Alternativa, kdy útočník nesmí použít obrátky, značně ulehčuje činnost obránci). Hráči se pravidelně střídají. Z útočníka, který přihrál, se stává obránce a běží krytí útočníka s míčem. Původní obránce zaujme uvolněné místo.
- Stejně cvičení, ale se soutěží. Každý tečovaný míč, chycený míč nebo nepřesná přihrávka se obráncům počítá jako bod. Lze také připustit (za bod) nesplnění časového limitu po přihrávce (dle FIBA – 5 sekund).

**HC 1, HC 2** (cvičení zaměřená na pozornost a na reakce obránce při krytí útočníka v trojnásobně nebezpečném postoji)

- Hráči jsou ve dvojicích, útočník s míčem zaujme postoj a postavení v takové vzdálenosti od koše, odkud může vystřelit na koš. Obránce v nízkém postoji stojí v přiměřené vzdálenosti proti němu. Útočník se po několika klamných



- pohybech (fintách), jimiž usiluje o znejistění obránce, pokusí o únik driblingem směrem ke koši. Obránce se předskokem snaží reagovat pouze na únik soupeře.
- Stejně cvičení, ale k možnosti úniku přiřčleníme ještě alternativu střelby z místa. Obránce je nucen reagovat jak na únik, tak na střelbu (pokusem o blokování střelby).
  - Stejně cvičení ale ve trojicích – dva útočníci jeden obránce. Kromě úniku a střelby na koš z místa, má útočník s míčem ještě možnost přihrávky spoluhráči. Obránce svým krytím se snaží zabránit úspěšné realizaci všech možností útočníka.
  - Stejně cvičení, ale útočníku v případě jeho přihrávky poskytneme ještě možnost úniku bez míče ke koši. Obránce musí reagovat ještě na tuto činnost.

## **9.2 Krytí útočníka s míčem v pohybu (při driblingu)**

Je to činnost, při níž obránce brání útočníkovi unikajícímu s míčem v především v úniku na nebezpečné místo, dále ve střelbě z pohybu nebo po rychlém zastavení, popřípadě v přihrávce na koš (Velenský E. a kol., 1976, str. 238).

Obránce svoji činnost zaměřuje tak, aby útočníka donutil vést míč určitým směrem. Ten závisí na celkové koncepci hry družstva v obraně. Jestliže např. bránci družstvo zdvojuje krytí soupeře s míčem, nutí jej vést míč k postraním čarám. Jestliže jednou z hlavních kombinací družstva je aktivní přebírání (tzv. přebírání skokem), nutí útočníka driblovat do středu hřiště. Krytí je co nejtěsnější (Dobrá, Velenský E., 1980, str. 86).

Podle Dobrého (1986, str. 97) je cílem této obranné činnosti:

- a) vyvíjet na útočníka s míčem neustálý tlak, zejména když přejde středovou čáru,
- b) nutit ho ke změnám driblinku zablokováním směru, kterým se chce uvolnit,
- c) nedopřávat mu klid k přihrávce nebo ke střelbě,
- d) nutit ho driblinku slabší rukou,
- e) vytlačovat ho ze středního do krajního pásma, protože
  - když je míč ve středním pásmu, není na hřišti slabá strana,
  - ze středního pásma se dobře přihrává,
  - čím více proniká útočník ke koši, tím je nebezpečnější.

Podle Velenského M. (1999, str. 65) se v této individuální herní činnosti objevují tyto nejčastější chyby:

- Vysoký postoj – obránce nezmůže vůbec nic, útočník mu uteče.
- Zvyšování těžiště při pohybu v obranném postoji – obránce nestačí reagovat na změny směru útočníka.
- Přenášení zodpovědnosti – obránce spoléhá na spoluhráče v situaci, kdy mu útočník začíná unikat.
- „Čekání“ v pasivním postoji na soupeře, který již dribluje (jeden z dlouho přetrvávajících začátečnických příznaků) – osobní chyba nebo únik soupeře ke koši.
- Spoléhání se na blokování střelby v poslední fázi jejího provedení – ve většině případů osobní chyba.

Příklady metodicko - organizačních forem podle Velenského M. (2008, str. 152-153).

### **HC 1, HC 2** cvičení zaměřená na krytí útočníka s míčem v pohybu)

- Hráči ve dvojicích mají jeden míč a stojí v jednom z určených rohů hřiště. Dvojice cvičí postupně. Útočník (s míčem) se postaví vně postraní čáry (do zázemí) a bokem k ní. Obránce zaujme obranný postoj čelem k útočnickovu uvnitř hřiště. Oba hráči nesmějí postraní čáru překračovat, ani přesahovat pažemi a rukama. Útočník dribluje (vnější rukou) podél této čáry směrem k rohu na opačné polovině hřiště. Střídá rychlost pohybu, může se až zastavit (aniž by přerušoval dribling) a vracet se o dva, tři kroky zpět. Obránce se v obranném postoji proti němu (proti míči) snaží o přesnou imitaci pohybu.
- Stejná cvičení, ale v provedení maximální intenzitou. To by mělo obránce přinutit k použití i jiných forem pohybu.
- Stejná cvičení, ale obránce vyvíjí snahu o zaujímání postoje a o pohybu proti míči, resp. proti ruce vykonávající dribling.
- Stejná cvičení, ale z opačného rohu na stejné polovině hřiště. (Modifikace je vyvolána spíš potřebou výměny ruky provádějící dribling).
- HC 2 – řešení situace jeden proti jednomu s relativně neomezenou aktivitou obou soupeřů hned po zahájení činnosti. Existují různé možnosti zahájení a jejich volba je podmíněná záměry obranné činnosti. Např. „streetballové“

zahájení (obránce podá míč útočníku za koncovou čarou), oba soupeři jsou za koncovou čarou na stejné úrovni, ale v delší vzdálenosti od sebe (zahájení činnosti se provádí na pokyn), útočník stojí zhruba tři až čtyři metry ve hřišti, obránce za koncovou čarou (zahájení se provádí na pokyn), opačné postavení (obránce je ve hřišti, vzdálenost se pro jednotlivá provedení mohou měnit).

### 9.3 Krytí útočníka při střelbě

Činnost, označovaná jako krytí útočníka při střelbě, se v herních podmínkách samostatně téměř nevyskytuje. Většinou jí doprovází či předchází řada obranných činností, které odpovídají pohybovému jednání útočníka před střelbou. Může jít o obranné úkoly adekvátně plněné např. proti uvolnění bez míče, chycení míče a navázání úniku s míčem, proti jenom úniku s míčem a zastavení...(Velenský M., 2008, str. 153-154).

Někteří trenéři dále obráncům v těchto herních situacích doporučují postoj s jednou nohou předsunutou směrem k soupeři a se stejnostrannou rukou v předpažení povýš směrem na míč. Vzdálenost od soupeře by pak měla vyjadřovat odhodlání obránce omezit jakoukoli činnost útočníka. Obránce by však v první řadě neměl připustit únik soupeře pod koš (Velenský M., 1999, str. 65).

Krytí útočníka patří k velmi diskutovaným problémům jak v odborné literatuře, tak v praxi. Co by vlastně obránce měl všechno stihnout? Měl by se v první řadě pokusit zblokovat vystřelený míč, dále odstavit soupeře tak, aby se nedostal pod koš, a v ideálním případě ještě zapojit do obranného doskakování. Je toho mnoho? Bezesporu ano, avšak většina odborníků se v současné době shoduje na názoru, že obránce by měl prostě stihnout všechno (Velenský M., 1999, str. 65-66).

Podle Velenského M. (1999, str. 66) se v této individuální herní činnosti objevují tyto nejčastější chyby:

- Pasivita obránce (obránce spoléhá na to, že útočník nedá koš nebo na to, že „někdo“ doskočí) – vede k „pohodlnosti“ jedince při plnění obranných úkolů.
- Při pokusu o zblokování střelby odraz a výskok v přímém směru k útočníkovi – hrozí nebezpečí osobní chyby při střelbě nebo po střelbě.

- Unáhlené pohybové reakce na klamné pohyby útočníka – nebezpečí osobní chyby nebo úniku soupeře.
- Další chyby, obecně připisované obranným činnostem jednotlivce (vysoký postoj, vzdálenost atp.).

Příklady metodicko - organizačních forem podle Velenského M. (2008, str. 156-157).

**PC 1** (cvičení zaměřená na techniku odrazu a výskoku – pozor na zatěžování u dětí)

- Speciální odrazová cvičení – odrazy snožmo i z jedné nohy, na místě i v pohybu.
- Cvičení zaměřená na odrazy snožmo i z jedné nohy po pohybu (běhu) a zastavení (případy snožných odrazů) a bez zastavení, tj. s plynulým navázáním odrazů (případy odrazů z jedné nohy) a se zdůrazněním dosahu při výskoku (výskoky s úsilím dotknout se jednou rukou nějakého cíle – síťky, desky, obroučky atp.).

**HC 1, HC 2** (cvičení zaměřená na krytí střelby po předchozím pohybu obránce nebo obou soupeřů)

- Trojice hráčů tvoří vždy dva útočníci a obránce. Obránce stojí v určité vzdálenosti a v určeném směru od postavení útočníka, který má za úkol střílet na koš. Obránce vybíhá proti tomuto útočníku v okamžiku přihrávky spoluhráče (tohoto útočníka) a snaží se „čistým způsobem“ blokovat střelbu.
- První modifikace tohoto cvičení spočívá v úpravách vzdáleností a směru postoje a postavení obránce vůči soupeři, který střílí na koš.
- Další modifikace spočívá přidáním doskokování. Je několik možností: (1) o doskočení usiluje pouze obránce, (2) o doskočení usiluje obránce a útočník provádějící střelbu (ten má možnost i opakované střelby na koš po případném doskočení), (3) o doskočení usiluje obránce a oba útočníci (oba mají možnost opakované střelby na koš).
- Jiná modifikace cvičení spočívá v tom, že útočník může nejenom střílet z místa, ale i uniknout pod koš.
- Opět trojice hráčů, opět dva útočníci a jeden obránce. Útočníci stojí v určené vzdálenosti od sebe a od koše. Přihrávají si a jeden z nich může kdykoliv vystřelit na koš. Obránce se pohybuje v postoji a v postavení mezi nimi a košem a snaží se blokovat střelbu.

- Modifikace jsou podobné jako u předchozího cvičení
- Hráči jsou ve dvojicích, přičemž útočník s míčem zaujímá postoj s míčem na středové čáře u postranní čáry čelem k jednomu z košů. Obránce je ve stejném postoji na jeho úrovni, ale u středového kruhu. Bez pokynu útočník vyrazí únikem směrem ke koši a snaží se zakončit v pohybu z krátké vzdálenosti. Úkolem obránce je dostihnout útočníka a zahájit jeho krytí ještě před střelbou nebo alespoň blokovat jeho střelbu.
- Modifikace cvičení – útočník je v bližší vzdálenosti koše, tj. zhruba tři a čtyři metry před středovou čarou
- Modifikace cvičení – obránce je v bližší vzdálenosti koše, např. na úrovni čáry trestného hodů. Jakmile útočník vyrazí, musí se obránce dotknout nějaké mety, např. koncové čáry.
- Modifikace cvičení – útočník nemusí zakončovat své úniky pouze střelbou v pohybu, ale může také střílet z místa po zastavení.

#### **9.4 Krytí útočníka bez míče**

Krytí hráče bez míče je obranná činnost, jejímž cílem je zabránit soupeři uvolnit se pro míč. To je možné pouze za předpokladu, že obránce stále udržuje postavení mezi soupeřem a míčem (Dobrá, Velenský E., 1980, str. 80).

Krytí útočníka bez míče patří v mnoha ohledech k těžší činnosti, než je krytí útočníka s míčem. U obránců – začátečníků je tato skutečnost zdůvodňována jejich pozorností zaměřenou především na míč a na veškeré dění kolem něho. Výsledkem je časté zapomínání na útočníky, kteří se na hřišti pohybují bez míče (Velenský M., 1998, str. 52).

Aby obránce udržel správné postavení, musí pozorovat svého soupeře i celou situaci a předvídat její vývoj. Rychle se pohybovat různými směry (včetně náhlých změn i prudkých vyražení z místa) i způsoby (zejména cvalem stranou, při němž nekříží nohy). Udržovat za pohybu i v klidu nízký postoj, při němž jsou nohy rozkročeny. Tento postoj je předpokladem rychlého pohybu (Dobrá L., Velenský E., 1980, str. 80).

Podle Velenského M. (1999, str. 86-87) se v této individuální herní činnosti objevují tyto nejčastější chyby:

- Postoj na napjatých nohách při odstoupení – obránce nestihne reagovat na pohyb útočníka zejména při jeho přímém uvolnění pro míč.
- Postavení a postoj (při odstoupení) neumožňují obránci současně sledovat jak soupeře s míčem, tak přiděleného obránce (obránce je na ose mezi oběma soupeři, což se nejčastěji projevuje tím, že neustále a střídavě otáčí hlavu směrem k jednomu nebo k druhému hráči) – obránce ztrácí přehled a nestačí zareagovat zpravidla na pohyb a změnu postavení přiděleného útočníka.
- Při těsném krytí útočníka, který provedl přihrávku, se obránce okamžitě ohlédne za míčem – nebezpečí zadního úniku útočníka směrem ke koši.
- Při těsném krytí útočníka, který vystřelil na koš, se obránce okamžitě ohlédne za míčem – nebezpečí úniku útočníka pod koš a případně doskočení míče útočníkem (platí rovněž pro obránce kryjící před střelbou útočníky bez míče).
- Při uvolňování útočníka směrem k míči a do vnitřního prostoru se obránce nechá předběhnout a zůstane v postavení za soupeřem – hrozí přímý únik útočníka pod koš, chycení míče tímto útočníkem a jeho střelba na koš z krátké vzdálenosti.

Příklady metodicko - organizačních forem podle Velenského M. (2008, str. 161-162).

### **HC 1, HC 2, PH** (cvičení zaměřená na těsné krytí útočníka bez míče)

- Určený hráč stojí s míčem na oblouku tříbodového území, dvojice hráčů bez míče – obránce a útočník v rohu hřiště. Útočník se postupně (v jednotlivých provedeních) a pomalejším tempem uvolňuje různě zadanými způsoby pro míč, obránce se v postoji u něho snaží přesně imitovat pohyb. Jakmile se útočník dostane za úroveň spoluhráče s míčem, nechá ho obránce chytit míč, a co nejrychleji od něho odskočí směrem k míči.
- Obdobné cvičení, ale v modifikaci HC 2. Útočník se libovolným způsobem uvolňuje pro míč (na příslušné polovině a straně hřiště), obránce se ho snaží kryt tak, aby mu co možná nejvíc znesnadnil chycení míče. Lze limitovat časem, lze aplikovat jako soutěživé cvičení.
- Stejně cvičení, ale s přidáním krytí útočníka s míčem. Jakmile útočník chytí míč, snaží se za předpokládané aktivní opozice soupeře o únik, střelbu či o propojení obou činností
- Obdobná modifikace, ale k hráči, určenému pro přihrávky přidáme, ještě spoluhráče. Oba mají míč a stojí na úrovni oblouku tříbodového území ve

vzdálenosti zhruba pěti metrů od sebe. Útočník, který se uvolňuje pro míč, má možnost se uvolňovat na obou stranách hřiště.

- PH „boj o míč“ (útočníci si počítají počet přihrávek, nesmějí driblovat), PH „přihrávaná“ na polovině hřiště či na celém hřišti (hraje se buď na jeden koš, nebo na oba, útočníci nesmějí driblovat). Obránci se snaží o těsné krytí tak, aby útočníků co možná nejvíc znesnadnili přihrávání.

### **HC 1, HC 2** (cvičení zaměřená na odstupování při krytí útočníka bez míče)

- Čtveřice hráčů tvoří tři útočníci a jeden obránce. Útočníci jsou rozestaveni na vrcholech pomyslného trojúhelníku o délce stran zhruba pět metrů. Útočník na vrcholu trojúhelníku si s jedním z krajních spoluhráčů přihrávají. Druhý krajní útočník je kryt obráncem. Je-li míč na vrcholu rozestavení, kryje obránce svého útočníka velmi těsně a v požadovaném postoji. Dostane-li přihrávku krajní útočník, odskakuje obránce od svého útočníka do postoje a postavení tak, aby současně viděl míč i soupeře. Dojde-li ke zpětné přihrávce na vrchol rozestavení, obránce přiskakuje ke svému útočníku a kryje ho opět velmi těsně.
- První modifikace spočívá ve zrychlení obranné činnosti. Toho se docílí rychlejším přihráváním.
- Další modifikace je určena přesně vymezeným pohybem útočníka krytého obráncem. V okamžiku přihrávky obránce odskakuje od útočníka, který se ale hned potom uvolňuje do rohu hřiště. Obránce musí upravit postoj a postavení. Dojde-li k přihrávce na vrchol rozestavení, útočník se vrací zpět a obránce ho kryje velmi těsně.
- Stejně cvičená, ale v rychlejším provedení.
- Stejně cvičení, ale v konstelaci HC 1 i HC 2. HC 1 představuje první část cvičení, kdy se útočník uvolňuje do rohu hřiště a obránce na to reaguje pohybem uvedeným v předchozím případě. HC 2 představuje druhou část, kdy po uvolnění z rohu hřiště může útočník dostat přihrávku a posléze řešit situaci únikem na koš. Pro obránce se tím sťažují podmínky.

## 9.5 Krytí útočníka po střelbě a obranné doskakování

Krytí hráče po střelbě a stahování míčů je obranná činnost jednotlivce, jejímž cílem je zabránit soupeři v doskočení míče a získat odražený míč tak, aby byl bezpečně v ruce obránce. Jeho činnost končí teprve tehdy, je-li míč mimo nebezpečné území v těsné blízkosti koše a je v bezpečném držení spoluhráčů (Dobry, Velenský E., 1980, str. 93).

Podle Dobrého (1986, str. 102) je cílem zabránit soupeři:

- a) ve vniknutí do vnitřního prostoru a získání početní převahy nad obránci
- b) v útočném doskakování a získání kontroly nad míčem, která by umožnila střelbu dopíchnutím nebo chycením míče a další pokus o střelbu anebo nové rozehraní útoku.

Hráči se musí naučit správnou techniku obranného doskoku. Při hře jeden na jednoho, si každý hráč musí uvědomit, že je důležité si promítnout pohyb protivníka a odraženého míče. Učíme hráče, aby si osvojili hned po střele nízký postoj s rukama rozpaženými nahoru a od těla. Pokud hráč, který provádí obranný doskok, ztratí kontakt s protihráčem kvůli předčasnému přiblížení se ke koši, může se setkat s mnoha problémy. Proto musí navázat okamžitě kontakt. Hráč provádějící obranný doskok musí převzít iniciativu. Jestliže je místo mezi obráncem a útočníkem, uvedený útočník je schopný se dostat pohybem ke koši, kterým získá výšku skoku a lepší načasování. Okamžité odstavení odradí útočníka, aby udělal plynulý pohyb k míči. To také vytvoří prostor pro hráče provádějící obranný doskok, aby se k doskoku dostal ve správný čas (FIBA Assist Magazine, č. 31, 2008, str. 8).

Hráč musí především odblokovat soupeře, zamezit mu proniknout pod koš, to je často spojeno s tvrdým bojem několika hráčů o výhodné postavení. Pak musí míč stáhnout, to by měl provést tak rychle a s takovou silou, aby se nikdo z bojujících hráčů ani neodvážil vypíchnout míč nebo ho vyrazit z ruky. Celá činnost je úspěšně ukončena teprve bezpečným rozehraním míče od koše, který je podmínkou další útočné činnosti (Velenský E., 1976, str. 243).



Podle Velenského (1976, str. 243) můžeme rozlišit u této činnosti tyto složky, které na sebe navazují.

1. zaujetí správného postavení již při střelbě soupeře,
2. zaujetí správného postoje v získaném postavení,
3. pohyb za odraženým míčem,
4. vlastní stažení míče,
5. rozehrání míče od koše.

Jak bylo uvedeno dříve, abyste doskočili v doporučeném úhlu 45 stupňů, obránce musí iniciovat kontakt a udělat okamžité odblokování před tím než útočník začne pohyb k obroučce. Obránce kontaktuje útočníka předloktím a tím zastaví jen některé protihráče, ale dobré hráče zastavíme rychlou obrátkou vzad. Všimněte si, že tento rychlý úder eliminuje efektivitu předstírání pohybu z jednoho směru do druhého, což je klíčová taktika při obranném doskoku (FIBA Assist Magazine, č. 31, 2008, str. 10).

Vlastní odstavení útočníků lze provádět trojím způsobem. První naznačuje vstřícný pohyb obránce (je-li v delší vzdálenosti) ke svému soupeři, lehký kontakt jeho trupu předloktím v postoji bokem k němu, rychlé odskočení směrem ke koši a obrátku do postoje čelem ke koši. Poloha chodidel a trupu v tomto postoji a v tomto pohybu zvýrazňují možnost částečně vnímat let míče. Druhý způsob odstavení představuje „klasicke“ provedení pomocí obrátky vzad. Třetí způsob krytí útočníků po střelbě využívají trenéři, kteří u svých hráčů důsledně trvají na snížení vzdálenosti a kteří zároveň požadují odstavení útočníka obrátkou. Jde vlastně o propojení prvních dvou možností realizace, avšak s tím rozdílem, že po kontaktu soupeře paží či pažemi obránce neodskakuje ke koši, ale okamžitě provede obrátku (Velenský M., 2008, str. 163-165).

Jestliže obránce správně postupoval při krytí soupeře po střelbě, podařilo se mu udržet útočníka za svými zády 1,5 – 2 m od koše. Kritická místa další jeho činnosti:

- a) přiblížit se k odraženému míči tak, aby jej měl nad sebou těsně před vzpaženými rukama
- b) včas se odrazit do výšky a zasáhnout míč v okamžiku nejvyššího bodu výskoku
- c) pevně uchopit míč, přičemž palce směřují k sobě a prsty jsou mírně roztaženy

d) co nejprudčeji a s co největší silou stáhnout míč ze vzpažení do výše pasu, přičemž lokty jdou od těla a trup se naklání mírně dopředu, aby míč byl co nejlépe chráněn (Dobry, Velenský E., 1980, str. 96).

Další činnost se již odvíjí v záměrech přechodu do útoku. V těchto záměrech musí hráč, který doskočil míč, a který se zpravidla ocitá v postoji zády do hřiště, získat především přehled o herní situaci (Velenský M., 2008, str. 166).

Celá komplexní činnost, krytí po střelbě, stažení a rozehrání míče představuje přechod z obrany do útoku. Herní situace v sobě zahrnuje jak činnost obranou, v níž jsou zárodky činnosti útočné, tak i činnost útočnou, podmíněnou předchozí činností obranou (Dobry, Velenský E., 1980, str. 93).

Podle Velenského E. a kol. (1976, str. 252) se v této individuální herní činnosti objevují tyto nejčastější chyby:

- Obránce sleduje pouze míč a zapomíná na svého soupeře.
- Obránce se nechá útočníkem zatlačit příliš daleko pod koš a odražený míč letí za něho.
- Obránce pouští útočníka vedle sebe, takže mu poskytuje při boji o míč stejnou možnost.
- Špatný, málo pevný a široký postoj při blokování soupeře.
- Málo pevné uchopení míče při stažení, takže míč je vyražen z ruky.
- Špatné načasování výskoku za odraženým míčem (příliš brzy nebo pozdě).
- Špatná práce paží při stažení míče. Hráč nechrání lokty a trupem míč a dává soupeři možnost jej vypíchnout.
- Hráč po stažení míče váhá, míč ani nepřihraje, ani s ním neunikne z nebezpečného prostoru.
- Hráč se snaží přihrát za každou cenu na dlouhou vzdálenost přes celé hřiště, místo aby přihrál nejbližšímu spoluhráči.

Příklady metodicko - organizačních forem podle Velenského M. (2008, str. 168-170).

**PC 1, PC 2** (cvičení zaměřená na odraz, načasování výskoku a na chycení míče)

- Speciální odrazová cvičení (kotníkové odrazy snožmo na místě, odrazy na místě z podřepu, snožné odrazy z podřepu po několika rychlých krocích, po zastavení a s maximálním dosahem oběma rukama). Pozor na rozsah zatížení!
- Hráč s míčem stojí čelem ke koši zhruba na čáře trestného hodů. Nahodí si míč o desku, vyběhne za ním a po odrazu oběma nohama ho chytá ve výskoku (se snahou o silově výbušné provedení). Hráči si pravidelně střídají strany vzhledem k ose hřiště.
- Stejně cvičení, ale po doskoku hráč provádí obrátku vpřed směrem k bližší postraní čáře
- Obdobné cvičení, ale ve dvojicích. Jeden hráč střílí z určené vzdálenosti, druhý doskakuje. Lze měnit vzdálenosti a směr od koše, a to jak hráče, který střílí, tak hráče, který doskakuje

**HC 1, HC 2** (cvičení zaměřená na odstavování útočnicků)

- Hráči jsou rozděleni do dvojic, útočník a obránce. Útočník (bez míče) stojí čelem ke koši těsně za čarou tříbodového území, obránce je v postoji zády ke koši zhruba metr před soupeřem. Na pokyn trenéra se útočník snaží zmocnit míče, který leží na zemi pod košem, obránce se mu v tom snaží zabránit (bez hrubých zákroků).
- Obdobná cvičení, ale v provedení z různých směrů a vzdáleností od míče.
- Obdobná cvičení, ale s větším počtem hráčů (dva na dva, tři na tři, ...).
- Hráči ve dvojicích, útočník a obránce. Podle pokynu trenéra obránce zkouší různé způsoby odstavování, nejprve proti útočníku na místě, potom proti jeho pohybu, a to v možnostech uvolnění z různých směrů ke koši.

**HC 2, PH** (cvičení tvořící elementární celek – krytí útočníka po střelbě a doskakování)

- Hráči jsou ve dvojicích, obránce a útočník. Stojí v určené vzdálenosti a směru od koše, útočník má míč a může buď střílet, nebo použít jedno (dvou) úderový dribling a střelbu. Obránce se v postoji čelem k němu snaží o blokování střelby a o doskočení míče. Útočník se rovněž aktivně zúčastňuje doskakování. Vyžaduje

se plná aktivita obou soupeřů, jedno provedení končí buď získáním míče obráncem, nebo dosažením koše útočníkem.

- Obdobně zaměřené cvičení, ale střelbu provádí k tomu určený hráč. První typ tohoto cvičení znamená střelbu ze středu hřiště, tzn., že není vytvořena silná a slabá strana. V okamžiku střelby kryje obránce svého soupeře těsně. Druhý typ cvičení určuje střelbu z druhé strany hřiště, než je postavení útočníka a obránce (je vytvořena silná a slabá strana). V okamžiku střelby kryje obránce svého soupeře s odstoupením.
- Stejná cvičení, ale s přidáním činností po doskočení míče obráncem. Oba hráči řeší situaci jeden proti jednomu na protilehlý koš, přičemž původně z útočníka se stává obránce a naopak.

### **HC 1, HC 2, PH** (komplexnější pojatá cvičení – elementárně situační celky)

- Řešení situace dvou proti dvěma. Útočníci (na místě) jsou v určité vzdálenosti od sebe a od koše, obránci v postoji čelem proti nim je kryt těsně. Útočník (s míčem) vystřelí (střelba nesmí být kryta), čímž se spouští další činnost. Soupeři se doskočením snaží získat odražený míč.
- Obdobné cvičení, ale útočník s míčem se před střelbou může uvolnit jedno až dvou úderovým driblingem. Předpokládá se jeho těsné krytí obráncem.
- Obdobné cvičení, ale s útočníky (na místě) si před střelbou mohou přihrávat. Přihrávky ani střelbu obránci nekryjí, avšak musí odstupováním a naopak přistupováním reagovat na přihrávky.
- Obdobné cvičení, ale s neomezenou aktivitou soupeřů před střelbou. Aby cvičení mělo smysl, je třeba zdůrazňovat podíl všech hráčů na doskakování.
- Stejná cvičení, ale s větším počtem hráčů (tři proti třem, čtyři proti čtyřem, pět proti pěti).
- Stejná cvičení, ale s možností realizace rychlého protiútoky po úspěšném doskočení obránci.

## 10 Diagnostika výkonu ve sportovních hrách

Diagnostikou rozumíme záměrné vyšetření. Předmětem vyšetření může být žák/hráč, skupina žáků/hráčů a družstvo, učivo, program, podmínky tréninkového procesu nebo sám učitel/trenér. Většinu z nich vyšetřujeme přímo, na obsah a prostředky však usuzujeme nepřímo prostřednictvím zjevné činnosti žáků/hráčů či učitele/trenéra, a hlavně výsledků jejich činnosti. Své opodstatnění má pouze záměrná diagnostika (Dobrá, 1988, str. 114).

Podle Dobrého (1977, str. 149) při vyšetřování žáků zaměřujeme pozornost:

- 1) k jejich osobnosti (diagnostika žáka)
- 2) k jejich sportovní činnosti (diagnostika činnosti).

Cílem diagnostiky žáka ve sportovních hrách je rozpoznání jeho aktuálního stavu nebo způsobilosti k specifickým herním činnostem. Výsledná tzv. kategorizující diagnóza, umožňuje zařadit žáka do určité, většinou předem různě přesně charakterizované skupiny.

V tomto případě zjišťujeme:

- a) Hodnotu momentální činnosti, výkonu nebo také tzv. míru dovednosti. V určitém utkání např. hodnotíme střeleckou úspěšnost žáka. Může se jednat o činnost nebo chování krátkodobého až dlouhodobého charakteru.
- b) Míru předpokladů k činnosti, tj. způsobilost. Činnosti žáků jsou ovlivňovány jejich schopnostmi (tím i vlohami), motivací, postojem a zájmem.
- c) Při dlouhodobějším sledování můžeme také prostřednictvím zjevného chování či mnoha aktuálních činností usuzovat i na podstatné, relativně stálé rysy žáka, na tzv. vlastnosti (genotypické, vyvěrající z potřeb, specifické, podmíněné úkoly – např. pohybové schopnosti) (Dobrá, 1977, str. 149).

Cílem diagnostiky herní činnosti žáka je rozpoznání její struktury a její popis. Sledujeme vztahy mezi pozorovatelnými či měřitelnými články, stránkami činností nebo vztahy mezi dílčími dovednostmi. Např. sledujeme uvolnění žáka víceúderovým driblíkem. Posuzujeme-li způsob provedení, všímáme si např., jak spolu souvisí pohyby dolních a horních končetin nebo jaký je pohyb předloktí, zápěstí a prstů při

stlačování míče, poloha volné paže atd. Výsledkem tohoto hodnocení je analytická nebo popisující diagnóza. Umožňuje rozpoznat, který článek činnosti např. u žáka znemožňuje optimální provedení herní činnosti, zpomaluje nácvik nebo naopak způsobuje skok v procesu učení. Diagnóza dále usnadňuje učitelům didakticky rozpracovat obsah výuky sportovní hry, a to vzhledem ke třídě i sobě samému (Dobry, 1977, str. 150).

## **10.1 Diagnostické techniky**

Existuje několik druhů technik. Při vyučování sportovním hrám můžeme z hlediska profesionální náročnosti uvažovat jen o běžně používaných technikách. Patří sem techniky založené na pozorování, tj. evidované pozorování, posuzování a testování, dotazovací techniky, tj. rozhovor, anamnéza a dotazník (Dobry, 1977, str. 150).

Podle míry významnosti, které vyšetření hráče přikládáme nebo vzhledem k objektivním možnostem klademe důraz na standardizaci diagnostického prostředku. Jedná se o standardizaci techniky ve smyslu objektivnosti, spolehlivosti, validity, citlivosti i hospodárnosti. Standardizovat můžeme i bodovací stupnice a škály. Diagnostická technika je objektivní, je-li nezávislá na možnosti zkrácení diagnostického údaje hráčem, nebo hodnotícím trenérem. Je spolehlivá, existuje-li pravděpodobnost shody všech výsledků získaných při vícenásobném použití téže techniky u stejné skupiny osob při zachování neměnných podmínek. Validní je v případě, že opravdu vyšetřuje to, co chceme sledovat. Hospodárností sledujeme především časovou únosnost vyšetřování. O citlivosti diagnostické techniky mluvíme v souvislosti s adekvátním počtem stupňů ve škále (Velenský E. a kol., 1976, str. 26).

### **10.1.1 Pozorování**

Pozorování je možné jen prostřednictvím našich smyslů, je proto zvláštním druhem smyslového vnímání. Od běžného vnímání se odlišuje účelností, záměrností, plánovitostí, soustředěností, aktivností. Člověk nemůže zpracovávat všechny podněty, které na něho působí, proto je pozorování vnímáním výběrovým. Výběrovost vnímání se vynucuje časové a obsahové mizení.

Aby pozorování vedlo k předpokládaným cílům, je třeba pozorovat jevy v souvislostech, v kontextu jednoho jevu s druhými. Je tedy nutné, aby pozorování bylo kontextuální. Pozorování se dělí na přímé a zprostředkované, kvantitativní a kvalitativní, prosté a experimentální. V činnosti trenéra bude převládat, pozorování přímé a prosté, jež bude mít charakter různě přesného a detailního popisu. Často bude spojeno se zjišťováním změny chování jednotlivce i družstva a se snahou zjistit progresivní vývoj. Jestliže se připravujeme na pozorování v tréninku nebo v utkání, musíme si stanovit cíle pozorování a formulovat konkrétní dílčí úkoly směřující k dílčímu cíli (Velenský E. a kol., 1976, str. 26-27).

### 10.1.2 Dotazník

Podstata těchto technik spočívá v kladení otázek a v odpovědích na ně nebo v navození situace, ve které osoba o problému vypovídá. Ke každé otázce nebo při navození situace pro výpověď je obsaženo pouze určité množství informace. Odpovědí a výpovědí se informace teprve stává úplnou. Získané informace mohou být dvojího druhu:

- objektivní (jméno, datum narození, prospěch, doba aktivní sportovní činnosti daná registrací, počet tréninků absolvovaných za rok, výsledek utkání aj.)
- subjektivní (vyjadřuje-li svůj názor na výsledek utkání, na příčiny neúspěchu, vztah k ostatním hráčům na hřišti i mimo ně atd.).

Pro vyšetřujícího je důležitá spolehlivost sdělení. Je ovlivněna jednak samotnou úrovní dotazovaného (vzdělání, věk, vlastnosti, speciální zkušenosti) a jeho snahou podat pravdivé informace. Ve druhé řadě spolehlivost závisí i na podmínkách, které vyšetřující zajišťuje. Není-li přesvědčen o spolehlivosti diagnostického prostředku předem staticky, pak by měl alespoň při jeho přípravě i vlastním použití dbát na:

- optimální množství otázek,
- zařazení otázek trojího typu, tj. otázek nutných k řešení daného problému, vzniklých na základě nesprávného předpokladu, a otázek ověřujících problematiku z více přístupů,
- předem stanovený sled otázek, minimálně je měnit,
- jasnou a stručnou formulaci otázek, umožňující jednoznačné porozumění dotazovaného i tazajícího se,
- formulaci otázek, dovolující tazánému opřít se o konkrétní poznatky, události,

- minimální ovlivnění dotazovaného přístupem tazajícího,
- vhodné navození situace dotazování. Promyšlet úvodní instrukční sdělení, eliminační otázky (pomocí nich se vydělí ti dotazovaní, kteří k problému nemohou nic říci), určující otázky (charakterizující dotazovaného nebo míru diskrétnosti) (Dobrá, 1988, str. 119).

## 10.2 Diagnostika výkonu

V situaci mimo utkání používáme k ohodnocení výkonu hráče a družstva, popř. ke zjišťování dalších předpokladů k výkonu, více diagnostických technik, než při hodnocení individuálního a týmového herního výkonu (Dobrá, 1988, str. 120).

### 10.2.1 Evidované pozorování

Podstata této techniky spočívá v průběžné registraci výskytu vybraných jevů, vlastností či znaků sledované činnosti hráčů nebo družstva. Základem je vesměs přímé pozorování, zřídka zprostředkované (z filmového záznamu, videozáznamu). Teprve po skončení činnosti se záznam zpracovává. Nejčastěji zjišťujeme četnosti výskytu sledovaných znaků, poměr mezi nimi, znaky třídíme a na základě výsledků nakonec dospíváme k diagnóze.

Druhy evidovaného pozorování:

- hromadné neadresné,
- adresné (Dobrá, 1988, str. 120).

### 10.2.2 Posuzování

Posuzování chápeme jako proces, v němž trenér-posuzovatel přikazuje určitému jevu hodnotu podle napřed stanoveného měřítka a z hlediska konkrétního závěru. Hodnoty se přiřazují buď současně s pozorováním hráčů a jejich činností, nebo na základě dlouhodobého poznávání hráčů. Pozorování se provádí pomocí různých druhů posuzovacích škál nebo stupnic, které by měli obsahovat jasné a charakterizující definice stupňů.



Pořadové srovnání. Jestliže nemůžeme určit, o kolik lépe nebo hůře plní hráč daný úkol než ostatní hráči, určíme alespoň jejich pořadí. Pořadí sestavuje trenér, popřípadě i s ohledem na budoucí výkon hráče. V podstatě tedy jde o techniku řazení.

Párové srovnání. Při tomto způsobu postupujeme tak, že každého hráče posuzujeme ve vztahu ke každému dalšímu hráči v družstvu. Jeví-li se nám posuzovaný hráč ve srovnání s druhým ve dvojici jako lepší, ohodnotíme jej kladně, jestliže se nám jeví jako horší, ohodnotíme jej záporným znaménkem. Nakonec součtem hodnot kladných a záporných získáme číslo, jež nám hráče také určitým způsobem hodnotí.

Numerické škály. V tomto případě ohodnocujeme hráče pomocí škály s různým počtem stupňů. Obvykle jich bývá 5-7, přičemž je třeba stanovit, zda horní stupeň znamená pozitivní nebo negativní hodnocení. Pro přesnější výklad každého stupně škály bychom měli mít k dispozici i jeho slovní charakteristiku.

Grafické škály jsou v podstatě kombinovaným typem škály, poněvadž se u nich většinou číselně vyznačuje na úsečce intenzita nebo frekvence sledovaného jevu, popřípadě bývá připojeno i slovní charakteristika. Ohodnocení hráče se zapíše tak, že vyznačíme bod na úsečce (Velenský E. a kol., 1976, str. 29).

### **10.2.3 Testovací technika**

Testy jsou přesně stanovené zkoušky umožňující srovnatelným způsobem zjistit úroveň pohybových schopností technicko-taktické připravenosti nebo úroveň zvládnutí technické stránky jednotlivých herních činností jednotlivce, odhadnout možný budoucí vývoj hráčů v utkání nebo zjistit úroveň znalosti různého druhu. Test může být buď jako jediný měřicí prostředek, nebo může být součástí testové baterie. Při samostatném použití se přesně řídíme pokyny obsaženými v popisu testu. K měření si připojujeme ještě další poznámky, například místo měření, stav hřiště, denní dobu, počasí. Tyto údaje jsou nutné pro zaujetí stanoviska při opakovaném měření.

Při interpretaci výsledků testu je nutno postupovat obezřetně. Musíme si být vědomi značné odtrženosti testové situace od herní situace v utkání. Pomocí testů většinou sledujeme úroveň způsobu provedení herních činností ve standardních podmínkách. Značně problematické jsou úvahy o srovnání úrovně výkonů hráče v testu a v utkání (Velenský E. a kol., 1976, str. 31).

## 11 Závěry

Věřím, že jsem ve své práci podal dostatečné množství podkladů pro trénink individuálních činností jednotlivce, které mohou ostatním trenérům pomoci při nácviku a zdokonalování těchto činností v tréninku dětí a mládeže. Z této práce vyplývá, že trenérská činnost není vůbec jednoduchá, jak se mnohým lidem může zdát. Není vůbec pravdou, že úspěšný vrcholový sportovec se stane i úspěšným trenérem. Trenérská práce zahrnuje, kromě zvládnutí dané disciplíny i mnoho dalších poznatků z jiných oborů. Mezi tyto obory patří např. pedagogika, psychologie, biomechanika, základy anatomie, biochemie a fyziologie. Z tohoto pohledu se mé téma jeví jako nepatrná, ale velice důležitá část, která by se v tréninku dětí a mládeže neměla opomíjet. Jelikož mám za sebou trenérské zkušenosti v BK Real Roudnici a v Basketbalové akademii 2006, jsem přesvědčen, že dokonalé osvojení individuálních činností jednotlivce umožní hráčům či hráčkám podávat v utkání lepší výkony. Protože po zvládnutí individuálních činností jednotlivce může trenér přikročit v tréninku k nácviku herních kombinací a herních systémů, které vycházejí z individuálních činností jednotlivce a tím se z hráčů či hráček stanou komplexní basketbalisté.

## Použitá literatura

1. Breakthrough Basketball, LLC. *10 Keys to a Great Basketball Defensive Stance* [online]. 2011 [cit. 2011-07-13]. Dostupné z:  
<http://www.breakthroughbasketball.com/defense/stance.html>.
2. Breakthrough Basketball, LLC. *Basketball Dribbling and Ballhandling Fundamentals, Drills, & Tips With Video Clips* [online]. 2011 [cit. 2011-07-13].  
Dostupné z:  
<http://www.breakthroughbasketball.com/fundamentals/ballhandling.html>.
3. Breakthrough Basketball, LLC. *Basketball Passing Fundamentals, Drills, & Tips* [online]. 2011 [cit. 2011-07-13]. Dostupné z:  
<http://www.breakthroughbasketball.com/fundamentals/passing.html>.
4. COUSY, B., POWER F., Jr. *Basketbal. Concepts and techniques*. 2. vyd. Boston: In the United States of Amerika, 1970. 76-102996
5. DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. 63-08-16.
6. DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. V 36-06-29/2.
7. DOBRÝ, L. *Útok v košíkové*. 1. vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, vydavatelství ÚV ČSTV, 1963. 27-032-63.
8. DOBRÝ, L. *Malá škola basketbalu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986. 27-048-86.
9. DOBRÝ, L., VELENSKÝ, E. *Košíková (Teorie a didaktika)*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 36-06-16/1.
10. International Basketball Federation. *FIBA Assist Magazine* [online]. 2008, Assist 31, [cit. 2008-04-15]. Dostupné z:  
<http://www.fiba.com/downloads/assistmagazines/2008/31.pdf>.
11. JETLEB, J. a kol. *Basketbal pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia, 1982. 27-027-82.
12. VELENSKÝ, E. a kol. *Košíková. Trénink, technika, taktika*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1976. 27-036-76.
13. VELENSKÝ, E. a kol. *Basketbal. Nové poznatky a zkušenosti z trenérské praxe s družstvy všech výkonnostních úrovních*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. 27-025-87.

14. VELENSKÝ, M. *Basketbal základní program aplikace útočných a obranných činností*. 1. vyd. Praha: NS Svoboda s.r.o., 1998. ISBN 80-205-0553-9.
15. VELENSKÝ, M. *Basketbal. Herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 1999. ISBN 80-7169-834-2.
16. VELENSKÝ, M. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1480-9.