

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Obranná kombinace čelící clonění na útočnici  
s míčem v tréninkovém procesu družstev naší nejvyšší  
ženské basketbalové soutěže

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Michael Velenský, Ph.D.

Vypracovala:

Šárka Pospíšilová

Praha, srpen 2014

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

V Praze, dne \_\_\_\_\_

---

Šárka Pospíšilová

## Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

## Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat PaedDr. Michaelovi Velenskému, Ph.D. za odborné vedení práce, za praktické rady, náměty a připomínky a za spolupráci a konzultaci při této bakalářské práci.

## Abstrakt

**Název:** Obranná kombinace čelící clonění na útočnici s míčem v tréninkovém procesu družstev naší nejvyšší ženské basketbalové soutěže

**Cíle:** Hlavním cílem mé práce je zjištění jaký význam má obranná kombinace řešící clonu na útočnici s míčem od spoluhráčky bez míče a kolik času této obranné kombinaci věnují trenéři družstev naší nejvyšší ženské basketbalové soutěže při tréninkovém procesu.

**Metody:** Ve své práci jsem použila metodu sběru dat pomocí nestandardizovaného dotazníku. Metody hodnocení a analýzy byly aplikovány v rozboru výsledků jednotlivých otázek obsažených v dotazníkovém šetření.

**Výsledky:** Zjistila jsem, že většina družstev ŽBL věnuje více v tréninkových jednotkách nácviku obranné kombinace čelící cloně na útočnici s míčem z týdenního časového prostoru než útočnému pojetí této herní kombinace. Dále vyplývá, že družstva ŽBL se ve svých tréninkových jednotkách věnují všem možnostem řešení obranné kombinace čelící clonění na útočnici s míčem.

**Klíčová slova:** basketbal, Ženská basketbalová liga (ŽBL), obranná kombinace čelící clonění.

## Abstract

**Title:** Defensive combination dealing with ball screening on an attacking ball-handler in a training process of the Czech National Female Basketball League teams.

**Objective of thesis:** The main goal of the thesis is to find out how important is the defensive combination which deals with screening on an attacking ball-handler by her teammate who is off-ball and how much time is spent dealing with this combination according to the coaches of the teams of the Czech National Female Basketball League

**Results:** The main goal of the thesis is to find out how important is the defensive combination which deals with screening on an attacking ball-handler by her teammate who is off-ball and how much time is spent dealing with this combination according to the coaches of the teams of the Czech Female Basketball League.

**Methods:** The data for the thesis were collected using the unstandardized questionnaire. The methods of evaluation and analysis were applied to examine the results of each question in the questionnaire.

**Keywords:** basketball, defensive combination, Czech National Female Basketball League, teams.

## Obsah

1.	Úvod.....	3
2.	Teoretická část .....	4
2.1.	Basketbal jako sportovní hra.....	4
2.2.	Historie basketbalu.....	5
2.3.	Herní role a činnosti v basketbale .....	7
2.4.	Obsah basketbalu .....	8
2.4.1.	Herní činnosti jednotlivce .....	8
2.4.2.	Herní kombinace .....	9
2.4.3.	Herní systémy.....	10
2.5.	Kombinace založené na clonění.....	11
2.5.1.	Útočné řešení.....	11
2.5.2.	Obranné řešení.....	12
2.6.	Tréninková jednotka.....	14
2.6.1.	Úvodní část tréninkové jednotky.....	14
2.6.2.	Hlavní část tréninkové jednotky.....	15
2.6.3.	Závěrečná část .....	15
3.	Cíl práce.....	16
3.1.	Úkoly práce .....	16
3.2.	Hypotéza .....	16
4.	Metodika práce .....	18
4.1.	Charakteristika sledovaného souboru .....	18
4.2.	Metody získávání dat .....	18
4.3.	Analýza dat.....	19
5.	Výsledková část.....	20
5.1.	Okruh otázek 1. -5.....	20
5.1.1.	Otázka 1.....	20
5.1.2.	Otázka 2.....	21
5.1.3.	Otázka 3.....	23
5.1.4.	Otázka 4.....	25
5.1.5.	Otázka 5.....	26
5.2.	Otázky číslo 6. – 8.....	28
5.2.1.	Otázka 6.....	28

5.2.2. Otázka 7.....	30
5.2.3. Otázka 8.....	34
6. Diskuse.....	39
7. Závěr .....	40
8. Použitá literatura .....	41

# 1. ÚVOD

Téma bakalářské práce využití útočné kombinace clony na útočnici s míčea možnosti obranné kombinace čelící clonění na útočnici s míčem v tréninkovém procesu družstev naší nejvyšší ženské basketbalové soutěže (dále jen ŽBL) jsem si vybrala, protože toto téma mi je velmi blízké.

Již sedm let působím v ŽBL. Za tuto dobu se basketbal posunul, jak co se týče ofenzivního pojetí, tak to samé platí i o defenzivním, obranném. Basketbal se stal více silový, systémy obran propracovanější a celková hra velmi fyzicky náročná.

Basketbal je celosvětově velmi rozšířenou hrou a je provozován amatérsky i profesionálně. Je to bezpochyby velmi oblíbená pohybová aktivita u dětí i dospělých, ale věnovat se tomuto sportu profesionálně vyžaduje velmi náročnou přípravu.

Základním pilířem v basketbalu, jsou herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy.

Ve své práci se budu zabývat konkrétní herní kombinací založenou na clonění útočníka s míče z pohledu obranného řešení. Jedná se o útočnou kombinaci, známou v basketbalovém světě jako „pick and roll“, v českém slangovém překladu jako „dvojičku“, která je založená na clonění útočníka s míčem od spoluhráče bez míče. Tato útočná kombinace se stala fenoménem dnešního pojetí basketbalu. Lze ji také považovat za jeden ze základních prvků moderního basketbalu. Většina týmu zapojuje tuto kombinaci se snahou využít jejich výhod v herních systémech, např. rychlé zakončení v postupném útoku. V této práci se budu zabývat využitím jejího nácviku a zároveň obrannou kombinací čelící clonění a využitím všech jejích možností.

Clona útočníka s míče od spoluhráče bez míče je jednou z nejjednodušších útočných kombinací. Přesto tato kombinace při správném provedení, je naopak jednou z nejtěžších při jejím bránění. Všechny útočné i obranné kombinace jsou samozřejmě založeny na schopnostech, dovednostech a částečně i získaných zkušenostech jednotlivých hráčů.

Při své práci využiji svých několikaletých zkušeností hráčky basketbalu a hráčky nejvyšší ženské basketbalové soutěže a především svých kontaktů a osobních konzultací s trenéry této soutěže.

## 2. TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1. Basketbal jako sportovní hra

Basketbal je kolektivní pohybová hra, která se vyznačuje dynamickým průběhem, rychlou změnou situací doprovázených silným emotivním nábojem jak pro hráče, tak pro diváky. Basketbal, podobně jako další pohybové hry, procházel v historii celou řadou změn, než dospěl k dnešní podobě rychlé dynamické hry. Basketbalové utkání hrají dvě družstva, každé o pěti hráčích. Vítězem utkání je to družstvo, které dosáhlo většího počtu bodů na konci hrací doby čtvrtého období nebo, je-li to potřeba, na konci prodloužení (Janík, Pětivlas, Funková, 2005).

Družstvo má obvykle na ploše dva rozehrávače, dva hráče na křídle a jednoho podkošového hráče (pivota). V tzv. evropském pojetí bývá jen jeden rozehrávač a dva pivoti různé specializace – tzv. power forward, více pohyblivý a typově bližší křídlu, a center, který bývá nejmohutnější, ale nejméně pohyblivý hráč družstva ([www.basketball.estranky.cz](http://www.basketball.estranky.cz)).

Úkolem hráčů v útočné fázi je udržet míč pod kontrolou a dopravit ho kolektivní činností do soupeřova koše. Úkolem obranné fáze je pak zabránit soupeři ve skórování a získat kontrolu nad míčem (Griffin, Butler, 2005; Mitchell, Oslin, Griffin, 2005).

Podle Velenského a Kargerera (1999) rychlý průběh hry a neustálé změny situací kladou na hráče velké požadavky po fyzické i psychické stránce. Hráči musí být z hlediska kondičních schopností vybaveni především rychlostně a silově, ale je vyžadována i specifická forma krátkodobé vytrvalosti. Psychická připravenost hráčů ve hře je taktéž velmi důležitou komponentou celého výkonu jednotlivce i družstva. Jsou zde kladeny velké nároky na neustálou pozornost a senzorické vnímání. Z charakteru hry vyplývá i velmi časté střídání hráčů na hřišti, což přispívá k udržení celkové dynamiky.

Velenský (1999) mluví o basketbalu jako o „non-stop game“, tedy jako o sportovní hře, ve které se téměř neobjevují pomalé fáze potřebné např. k novému rozestavení hráčů v poli.

Z výše uvedené charakteristiky sportovní hry vyplývají herní úkoly, které jsou realizovány prostřednictvím herních situací. Každé utkání je pak sledem navazujících herních situací podmíněných pravidly dané sportovní hry (Adamus, 1997; Peráček, Tóth, 2007).

Od svého počátku až do dnešní doby se tato míčová hra neustále vyvíjí. Současné pojetí basketbalu se opírá především o účelnost, která směřuje k dokonalosti. Charakteristické znaky basketbalu není snadné shrnout, protože jsou ovlivněny rozdílnými herními směry. Jedná se o evropské pojetí basketbalu organizačně podléhající organizaci FIBA, kde se klade důraz na obranné činnosti i taktickou vyzrálou týmů (Karger, Velenský 1999).

Další pojetí pochází z amerického kontinentu, univerzitní basketbal NCAA a profesionální soutěž NBA. Univerzitní soutěž NCAA je založená na nekompromisním přístupu k podrobnostem a vývoji celé řady novinek zejména v herních systémech. Na rozdíl od NBA, jejíž hra je charakteristická svojí rychlostí, jednoduchostí a krásou individuálních herních akcí (Karger, Velenský, 1999).

## **2.2. Historie basketbalu**

Za zakladatele basketbalu se považuje Dr. James Naismith, který potřeboval zaujmout studenty intenzivní sportovní činností během zimy. Sám tento nápad popsal ve své knize *Basketball*. Zhodnotil veškeré sportovní a pohybové hry a chtěl vymyslet nějakou hru bez výskytu surovostí, bez tvrdých zákroků, a aby byla snadná při nácviku. Basketbal byl tedy vytvořen uměle, a to v roce 1891 v USA na Springfieldské univerzitě v Massachusets (Smith, 1998).

Historie basketbalu na našem území je hodně letitá - promítá se čerstvě už do třetího století. Podle dochovaných pramenů se první zápas hrál ve Vysokém Mýtě v roce 1897, kde agilní učitel Jaroslav Karásek vedl své žáky ke hře, přicházející ze zámoří. Zorganizoval ukázkové utkání a asi i to přispělo k vydání prvních pravidel basketbalu v češtině. V časopise Sokol je vydal v roce 1898 Josef Klenka. Vývoj nové hry jistě přibrzdila válka, ale v Ženevě byla 18. června 1932 založena celosvětová basketbalová federace (FIBA) a mezi osmi zakládajícími zeměmi bylo vedle Argentiny, Lotyšska, Portugalska, Rumunska, Řecka, Itálie a Švýcarska i Československo. V roce 1935 se konalo první mistrovství Evropy mužů, vyhrálo Lotyšsko a Československo získalo bronzové medaile. První mistrovská soutěž na našem území se hrála v sezóně 1929 - 30, startovaly v ní čtyři týmy a titul patří celku YMCA Praha. V té době u nás působily v kategorii mužů týmy UNCAS, Sokol Brno Královo Pole aj. Soutěž žen se poprvé hrála v sezóně 1932 - 33 a vyhrálo družstvo VBVS Praha, kterému

v mezinárodním období nejvíc šlapal na paty UNCAS a Strakova akademie Praha (Gacík, 2000).

V bilanci mezinárodní konfrontace ženy předstihly muže - na turnaji ve francouzském Štrasburku v roce 1932 prohrály reprezentantky tehdejšího Československa s Polskem 8:12 a s Lotyšskem 12:34. Ve třetím zápase hraném v Praze se dočkaly první výhry - zdolaly 29:7 Palestinu. Muži ČSR se dočkali prvního mezistátního utkání v roce 1933. 5. února 1933. V Praze porazili tým Itálie 35:32, den na to podlehl v odvetě 25:26. Ve stejném roce ještě zdolali 17. srpna Palestinu 34:12. Pod olympijskými kruhy v kategorii mužů se nejvýše umístil náš tým na hrách v Římě 1960, kde skončili na pátém místě (hráli tu mj. Baumruk, Pištělák, Konvička, Tomášek). Šestý skončil náš výběr v roce 1976 v Montrealu (Kropilák, Kos Pospíšil, Brabenec, Hraška, Douša), na sedmém místě byli klasifikováni naši borci na hrách v Londýně 1948 (Ezr, Kozák, Mrázek, Křepela, Trpkoš) a osmé místo patřilo týmu v Mnichově 1972 (mj. Bobrovský, Brabenec, Douša, Kos, Pospíšil, Růžička, Zedníček, Zídek).

Ženy byly maličký krůček od medailového úspěchu na hrách v Montrealu 1976. V utkání o třetí místo podlehly Bulharkám v dramatické bitvě o jediný bod 66:67 a skončily čtvrté (mj. tu hrály Ptáčková, Davidová, Kořínková, Doušová, Miklošovičová). Šesté místo patřilo našemu výběru v Barceloně 1992 (Buriánová, Janoštinová, Němcová, Vodičková) a osmé skončilo naše družstvo v Soulu 1988 (mj. Hájková, Brziaková, Zarevúcká, Dobrovičová, Křížová, Valová). Ze světových šampionátů se vracely s medailemi jen ženy - muži skončili nejlépe na šestém místě v roce 1970 na MS v Lublani. Ženy vybojovaly dvě stříbrné medaile (v Limě v roce 1964 (mj. Jindrová, Vecková, Hubálková, Jošková, Melicharová, Zvolenská) a v Sao Paulo v roce 1971 (mj. Jarošová, Jindrová, Spejchalová, Zoubková, Petrovičová). S bronzovými medailemi se naše basketbalistky vracely z MS 1957 v Rio de Janeiru (mj. Ezrová, Hubálková, Škutinová, Vecková), z MS 1959 v Moskvě (mj. Adamírová, Hubálková, Škutinová, Vecková), bronz vybojovaly také v Praze 1967 (mj. Doušová, Ptáčková, Jindrová, Kořínková). Největší úspěch dosáhly basketbalistky na MS pořádaném na domácí půdě v roce 2011 (mj. Horáková, Večeřová, Ferančíková, Bednářová), kde podlehly ve finále výběru USA a získaly stříbrné medaile.

Mužská reprezentace tehdejšího Československa přivezla z prvního poválečného mistrovství Evropy v roce 1946 titul mistrů starého kontinentu. Hrál se v Ženevě a náš

tým (mj. Ezr, Mrázek, Stibitz, Toms, Trpkoš, Velenský) ve skupině porazili domácí Švýcarsko 20:17 a Belgie 38:33, v semifinále Maďarsko 42:28 a ve finále zdolal Itálii 34:32, když v poločase prohrával 14:18! Bilanci mužů doplňuje ještě zisk šesti stříbrných a pěti bronzových medailí, ženy mají na svém kontě sedm stříbrných a osm bronzových medailí.

Naše týmy byly úspěšné i na mezinárodním poli. V Poháru mistryň evropských zemí slavily prvenství basketbalistky Sparty Praha v roce 1976, ve finále PMEZ žen hrál Orbis Praha v letech 1961, 1963 a 1996 a muži Zbrojovky Brno v letech 1964 a 1968. Pohár vítězů pohárů vybojovali hráči VŠ Praha v roce 1969, ve finále byl tým Zbrojovky Brno v roce 1974. Ženskou obdobu PVP - Pohár Lillianne Ronchettiové - vyhrály pražské vysokoškolačky v roce 1976 a hrály ještě ve finále 1973, KPS Brno se do finále této soutěže proboujvalo v roce 1982 (Dobry, Velensky, 1987).

Co se týká domácí soutěže, tak nejvíce mistrovských titulů má celek pražských vysokoškoláků (pod názvy VŠ či USK) a basketbalisté Brna (ZJŠ či Zbrojovka), v posledních letech jim zdatně sekunduje středočeský Nymburk. A nesmíme zapomenout ani týmy ze severu Moravy (Opava, Kunín). Mezi ženami dominuje Sparta Praha před dalšími pražskými celky VŠ a Orbisu a v posledních letech výborné Brno a nastupující konkurence z pražského USK (Dobry, Velensky, 1987).

### **2.3. Herní role a činnosti v basketbale**

Hráči, kteří jsou během utkání na hřišti, zastávají různé herní role a tomu také odpovídají jejich pozice a úkoly. Popis a schéma (obr. 1) jednotlivých postů:

*Rozehrávač (point guard)* – je klíčovým hráčem celého týmu. Na hřišti řídí a organizuje hru, vymýšlí akce a zahajuje jejich průběh. V této pozici se uplatňují hráči menšího vzrůstu, ale zato rychlí a vynikající v driblinku. Rozehrávač musí bezchybně přihrávat, výborně střílet z dlouhé vzdálenosti, skvěle ovládat míč a driblovat. Pozice rozehrávače je asi nejsložitější v novodobém basketbale. Při pressingové obraně je to on, kdo tlačí soupeře s míčem ke zdvojení.

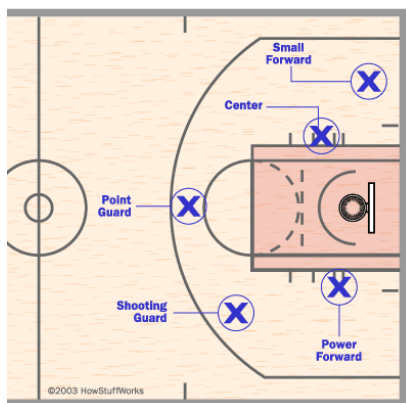
*Střelející rozehrávač nebo menší křídlo (shooting guard)* – tuto pozici zastává hráč, který se při útoku pohybuje po celé půli hřiště. Typem je blízký rozehrávač, ale je vyšší postavy. Hráči na této pozici dominují vysokou úspěšností střelby z dlouhé, střední i blízké vzdálenosti od koše. Jejich další dominantou je

zahájení rychlého protiútoku sprintem na útočnou polovinu. V obranné činnosti mají za úkol bránit soupeřova nejlepšího střelce.

*Vyšší křídlo (small forward)* – tento hráč na křídle je typově bližší pivotovy, i když se nepohybuje přímo pod košem a zakončuje většinou z perimetru. Hráči na této pozici by měli být vyššího vzrůstu, dobře silově i rychlostně vybaveni. Tvoří přechod mezi pivotem a křídlem. V některých týmech brání i na postu centra.

*Menší pivot (power forward)* - hráč na pozici číslo čtyři je pivot, který je více pohyblivý a typově bližší křídlu. Tito hráči výborně doskakují. Jejich území působnosti je v okolí čáry trestného hodu, odkud zakončují střelbou nebo rychlým nájezdem pod koš. Jejich hlavní činností je doskakování a podpora rychlého protiútoky.

*Vyšší pivot (Center)* – pivot, který je podkošovým hráčem. Bývá to nejvyšší a nejsilnější hráč celého družstva. Působí pod přímo pod košem. V současném pojetí basketbalu, už i tito hráči bývají často velmi pohybliví. Jeho cílem je zakončovat akce v blízkosti koše, častou hrou zády ke koši. V obraně společně se silným forwardem doskakuje odražené míče, blokuje ve vnitřním prostoru a po obranném doskoku zahajuje přihrávkou rychlý protiútok ([www.basketball.estranky.cz](http://www.basketball.estranky.cz)).



**Obrázek č. 1** - schéma rozestavení hráčů ([www.basketball.estranky.cz](http://www.basketball.estranky.cz))

## 2.4. Obsah basketbalu

### 2.4.1. Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce (HČJ) chápeme jako soubor pohybových úkonů promyšleným způsobem, kterými hráč řeší herní situace. Jsou základem hry jednotlivce

a představují důležité herně komunikační prvky mezi hráči jednoho družstva (Karger.; Velenský, 1999).

Dělení dle Karger, Velenský (1999):

a) Útočné činnosti

1. Individuálního typu

- Uvolňování s míčem na místě
- Uvolňování s míčem v pohybu
- Doskok
- Střelba

2. Vztahového typu

- Přihrávky a chycení míče
- Uvolňování hráče bez míče
- Clonění
- Doskakování po střele protihráče

b) Obranné činnosti

1. Individuálního typu

- Krytí hráče s míčem na místě
- Krytí hráče s míčem v pohybu
- Krytí hráče při střelbě
- Krytí hráče po střelbě (obránné doskakování)

2. Vztahového typu

- Krytí hráče s míčem
- Krytí hráče bez míče
- Krytí útočníka při clonění

#### **2.4.2. Herní kombinace**

Podle Velenského (2008) herní kombinace označujeme jako spolupráci, která má do určité míry předepsaný začátek a částečně i průběh. Každá herní kombinace má různé varianty realizace, které jsou mezi sebou logicky spojené. Kombinace je možné různě rozvíjet a přitom učit hráče vidět, rozhodovat se a jednat. Herní kombinace představují jednání minimálně dvou hráčů při řešení herních úkolů.

- a) Útočné kombinace
  - 1. Založené na akci „hod“ a běž“
  - 2. Založené na clonění
    - Na hráče s míčem
    - Na hráče bez míče
  - 3. Kombinace založené na početní převaze
  - 4. Kombinace založené na využití herních činností jednotlivce
  
- b) Obranné kombinace
  - 1. Kombinace při clonění soupeře
  - 2. Kombinace na zesilování krytí
  - 3. Kombinace proti početní převaze

### **2.4.3. Herní systémy**

Herní systém popisují Dobrý a Velenský (1987) jako „*organizovaný vztah a činnosti hráčů jednoho družstva při předpokládané hře soupeře. Systém hry je zaměřen na dosažení konečného cíle mužstva v utkání nebo na splnění dílčího úkolu v útoku nebo v obraně.*“

Podle Dobrý a Velenský (1987) herní systém je charakterizován základním rozestavením hráčů, z něhož vyplývají speciální funkce jednotlivců, konkretizují se vztahy mezi nimi, určují se možnosti skupinových činností a vyplývají požadavky na herní činnosti jednotlivce. Systém hry klade důraz na plánované využití činností jednotlivce a skupin. Tvorbě systému je dlouhodobá záležitost a přistupujeme k ní na základě znalostí úrovně herní způsobilosti všech hráčů družstva.

Dělení podle Dobrý a Velenský (1987):

- a) Útočné systémy
  - 1. Rychlý protiútok
  - 2. Následný rychlý protiútok
  - 3. Systém postupného útoku
    - do osobní obrany
    - do zónové obrany
  - 4. Systém útoku proti presinkovým obranám
    - osobním

- zónovým
5. Systémy vhazování za postranní čarou na útočné polovině hřiště
  6. Systémy vhazování za koncovou čarou na útočné polovině hřiště
  7. Obranné systémy
1. Zónové obranné systémy
    - klasické
    - zónového dressingu
  2. Osobní obranné systémy
    - klasické
    - zónového pressingu
  3. Kombinované obranné systémy
  4. Proměnlivé obranné systémy

## **2.5. Kombinace založené na clonění**

### **2.5.1. Útočné řešení**

Dobry a Velensky (1987) deli herni kombinace v basketbale na utočne a obranne. Herni kombinace ovlivnuje mnozstvi faktorů, jako jsou schopnosti a dovednosti hracı častečně i získané zkušenosti. Clona útočníka bez míče pro spoluhráče s míčem je jednou z nejjednodušších útočných kombinací objevující se v současném basketbale. Obsahují několik hledisek, podle kterých je rozdělena následovně:

- Clonu s míčem
- Clonu bez míče
  
- Clonu na místě
- Clonu v pohybu
  
- Clonu pro útočníka s míčem
- Clonu pro útočníka bez míče
  
- Aktivitu odcloněného útočníka
- Aktivitu clonícího útočníka

Spojováním těchto hledisek získáme dvanáct základních druhů kombinací, které se mohou dále diferencovat podle provedení clony.

Všechny herní kombinace jsou v basketbale omezeny určitými vnitřními pravidly, danými převážně trenéry týmu. Dodržování vlastní taktiky, jak útočné tak obranné, nám usnadňuje vzájemná komunikace a některé již předem ověřené možnosti řešení (Dobry, Velenský, 1987).

### 2.5.2. Obranné řešení

Podle Velenského (2008) je celkem devět možností obranné kombinace čelící clonění hráče s míčem:

#### 1. Proklouzávání

je obranná kombinace, jejímž cílem je čelit clonění útočníků tím, že obránce, proti němuž je clona postavena:

- probíhá mezi clonícím útočníkem a jeho obráncem (viz obr. 2)
- probíhá za zády obránce
- probíhá mezi obráncem, potenciální clonou a útočníkem s míčem

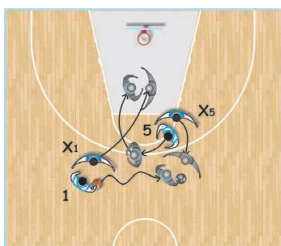


Obrázek č. 2 – proklouzávání – obránce probíhá mezi clonícím útočníkem a jeho obráncem (Pascaul, 2008)

#### 2. Přebírání

je obranná kombinace, jejímž cílem je čelit clonění útočníků tím, že obránce, jehož hráč staví clonu, provádí výměnu krytí a přebírá útočníka s míčem:

- klasickým způsobem – kopíruje pohyb útočníka s míčem (viz obr. 3)
- aktivní způsobem – do směru pohybu útočníka s míčem
- se zesílením krytí odcloněného útočníka – se součinností spoluhráče



Obrázek č. 3 – přebírání – klasický způsob řešení (Pascaul, 2008)

### 3. Předskok a návrat

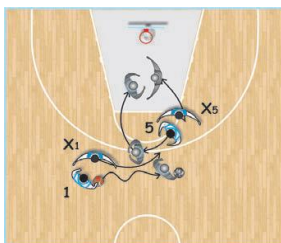
je obranná kombinace, jejímž cílem je čelit clonění útočníků tím, že mezi obránci řešících clonu s míčem dochází k výpomoci, v podobě předskoku, jenž má zastavit pohyb útočníka s míčem, a poté návratu od obránce clonícího hráče.

Způsoby provedení:

- nízký předskok – pouze stínování a zastavení hráče s míčem (viz obr. 5)
- vysoký předskok – pohyb do směru útočníka s míče (viz obr. 4)
- předskok do směru pohybu útočníka s míčem (od obránce, který byl cloněn) a zesílení krytí u postranní čáry od obránce hráče, který provádí clonu



Obrázek č. 4 – předskakování – vysoký způsob řešení (Pascaul, 2008)



Obrázek č. 5 – předskakování – nízký způsob řešení (Pascaul, 2008)

## 2.6. Tréninková jednotka

Tréninková jednotka je základní cyklem sportovního tréninku a ve většině sportovních odvětví má danou strukturu. Obsah každé tréninkové jednotky se skládá z úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části. Každá z těchto částí má svou strukturu a úkoly, které jsou doporučeny v daném úseku splnit (Dovalil, 2002).

Dělení obsahu tréninkové jednotky podle Periče a Dovalila (2010):

### 2.6.1. Úvodní část tréninkové jednotky

Úvodní část, jak už vychází z názvu, se zařazuje na začátek tréninkové jednotky. Jejím hlavním úkolem je příprava organismu pro hlavní část tréninku. Skládá se z psychické přípravy a rozcvičení.

*Psychická příprava* slouží k formálnímu zahájení tréninku, seznámení s jeho obsahem a na co je potřeba se zaměřit. Hlavním cílem je tzn. začátek uvědomělé kázně, kdy se snažíme sportovce adaptovat na podmínky tréninku, na plnění pokynů a soustředění na prováděnou činnost. Délka je okolo 2-3 min.

*Rozcvičení* je složeno ze tří částí. První částí je *zahřátí*, jehož hlavním úkolem je aktivace a prokrvení organismu. Volíme převážně jednoduché cvičení nebo hry. Následující část *protážení* připravuje hybný systém na pozdější zatížení. Jeho hlavním úkolem je protážení hlavních svalových skupin a zapojení cviků s velkým rozsahem pohybu v kloubech pomocí strečinku. Poslední částí rozcvičení je *zpracování*, které má za cíl připravit organismus na následující část tréninku. Hlavním úkolem je optimalizace funkčních systémů (dýchací, srdečně-cévní a dalších), dále zapojení pohybových zdrojů energie a také CNS. Důležitost také hraje synchronizace a koordinace organismu a jeho systémů.

Příprava k pohybové činnosti, které bude věnována hlavní část, poslední část v úvodu tréninkové jednotky. Jsou zde zařazena cvičení průpravná, která slouží právě k přípravě pro hlavní část.

Takto bude vypadat poslední nečíslovaný výčet, který taktéž záměrně obsahuje více řádků.

Délka úvodní části tréninkové jednotky se pohybuje v rozmezí 15 – 20 min., a její rozsah je závislí především na obsahu hlavní části.

### 2.6.2. Hlavní část tréninkové jednotky

Hlavní část plní cíle tréninkové jednotky. Dělí se do dvou organizačních podob:

**Monotematická**, kdy se využívá pouze jeden typ zatížení. Jedná se například o střelecký „poziční“ trénink v basketbale nebo trénink v posilovně.

**Multitematická**, jejím obsahem jsou cvičení, která rozvíjí jednu i několik pohybových schopností a dovedností. Tato cvičení vycházejí ze dvou fyziologických zákonitostí (množství energetických zdrojů a CNS), které udávají jejich posloupnost.

*Koordinálně náročná cvičení* - jedná se o cvičení akrobatického a gymnastického charakteru, nácvik nových herních variant a techniky. Při těchto cvičení je vyžadována vysoká aktivita CNS a také zvýšená soustředěnost a pozornost

*Rychlostní cvičení* - při těchto cvičení je hlavním požadavkem maximální intenzita cvičení. Jsou kladeny vysoké nároky na množství energetických zdrojů pro pohyb a zároveň vysoký stupeň volní aktivity a motivace. Rychlostní cvičení jsou např. krátké sprinty, odrazová cvičení a soutěživé hry.

*Silová cvičení* - obsahují úpolová cvičení, výběhy kopců, posilování s vlastní hmotností.

*Vytrvalostní cvičení* - uzavírají hlavní část tréninkové jednotky. Vyčerpání energetických zdrojů pro pohyb je podstatou rozvoje vytrvalosti. Cvičení jsou velmi náročná na vlastní motivaci a vůli, vydržet i přes únavu CNS. Zařazujeme kruhový trénink, běhy, kondiční cvičení.

Posloupnost cvičení v hlavní části je pouze orientační a doporučující. Každý trenér může podle obsahu konkrétní tréninkové jednotky pořadí cvičení obměnit

### 2.6.3. Závěrečná část

Hlavním cílem závěrečné části je zahájení zotavných procesů a zklidnění organismu. Zařazují se cvičení nízké intenzity, protahovací a kompenzační cvičení. Lze ji rozdělit na dvě části.

**Dynamická část** – zahajuje odbourávání odpadních látek, které v organismu vznikaly během zatížení. Volí se lehké vyklusání, vyjetí na kole.

**Statická část** – obsahuje cvičení na protažení zapojovaných svalů, kompenzační a vyrovnávací cvičení. Dochází k celkovému uklidnění organismu

### **3. CÍL PRÁCE**

Cílem mé práce je zkoumat, jaký význam má obranná kombinace řešící clonu na útočnici s míčem od spoluhráčky bez míče a kolik času této obranné kombinaci věnují trenéři družstev naší nejvyšší ženské basketbalové soutěže při tréninkovém procesu. V teoretické části popisně vymezím základní pojmy. V praktické části se dále budu zabývat jednotlivými typy obranné kombinace, jaké typy trenéři nejčastěji nacvičují v tréninkové jednotce naší nejvyšší ŽBL. Zároveň se zaměřím na to, jakou důležitost této obranné kombinaci přisuzují jednotliví trenéři týmů ŽBL, a to z pohledu tréninkového času nacvičování této kombinace ve vztahu k útočnému řešení této herní kombinace a jaký vliv má na úspěšnost při umístění v závěrečném pořadí v ŽBL sezóně nácvik této obranné kombinace.

#### **3.1. Úkoly práce**

Vzhledem ke stanovenému cíli bakalářské práce jsem definovala následující úkoly:

- 1) Vytvoření nestandardizovaných dotazníků pro trenéry a asistenty trenérů družstev ŽBL
- 2) Osobní distribuce dotazníků trenérům a asistentům trenérů jednotlivých družstev ŽBL průběhu sezóny 2012/2013.
- 3) Hodnocení a analýza dotazníkového šetření
- 4) Stanovení závěru

#### **3.2. Hypotéza**

K dosažení cíle mé práce jsem zformulovala čtyři základní hypotézy:

- 1) Minimálně v polovině herních systémů družstev ŽBL čelící osobní obraně je zařazena kombinace clona na útočnici s míčem od spoluhráčky bez míče.
- 2) Družstva ŽBL se věnují ve svých tréninkových jednotkách více nácviku možností obranného řešení clonu na hráčku s míčem než nácviku útočného řešení kombinace tzv. pick and roll.
- 3) Celkový čas věnovaný v tréninkovém procesu ŽBL nácviku obranných kombinací řešící útočnou kombinaci clona na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče má vliv na úspěšnost při umístění v závěrečném pořadí v sezóně 2012/2013 v ŽBL.

- 4) Úspěšnost basketbalového družstva v celkovém umístění v ročníku 2012/2013 v ŽBL je ovlivňována počtem nacvičovaných možností obranné kombinace řešící clonu na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče v rámci tréninkového procesu.

## 4. METODIKA PRÁCE

### 4.1. Charakteristika sledovaného souboru

Sledovaný soubor se skládá z 12-ti družstev, které jsou stabilními účastníky ŽBL. ZVVZ USK Praha a IMOS Brno jsou týmy s pravidelnou účastí v euroligové soutěži. Družstvo VŠ Praha v tomto ročníku měřilo své síly s evropskými týmy v Eurocupu. Valosun Brno a KARA Trutnov, jako jediní dva čeští zástupci působily v evropské soutěži CEWL. Uvádím je níže podle závěrečného umístění v ŽBL v sezóně 2012/2013:

- ZVVZ USK Praha
- BK IMOS Brno
- Sokol Hradec Králové
- Kara Trutnov
- VŠ Praha
- BLK VŠE Praha
- VALOSUN KP Brno
- Slovanka MB
- BK Lokomotiva Karlovy Vary
- BK Czech Coal Aldast Strakonice
- DSK Basketball
- BK Pliska Studánka Pardubice

### 4.2. Metody získávání dat

Jako výzkumná metoda byl v tomto případě použit *standardizovaný dotazník*, který byl osobně distribuován každému trenérovi nebo asistentům trenérů jednotlivých družstev, jehož prostřednictvím jsem zjistila potřebné informace ověření hypotéz. Dotazník se skládá z osmi otázek uzavřených a jedné otevřené.

- 1) Kolik tréninkových jednotek obsahuje Váš týdenní plán?
- 2) Kolik minut týdně z tréninkových jednotek věnujete na nácvik útočné kombinace využívající clonu na útočnici s míčem?

- 3) Kolik herních systémů čelící osobní obranně nacvičujete v tréninkové jednotce a poté se je snažíte realizovat v utkání?
- 4) Kolik herních systémů čelící osobní obranně, které nacvičujete v tréninkové jednotce a poté realizujete v utkání, obsahuje clonu na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče?
- 5) Je pro vás tato útočná kombinace důležitější než jiné útočné kombinace?
- 6) Kolik minut týdně z tréninkových jednotek věnujete na nácviku obranné kombinaci čelící cloně na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče („pick and roll“)?
- 7) Jaké možnosti obranné kombinace čelící cloně na útočnici s míčem nacvičujete v tréninkovém procesu?
- 8) Je pro vás tato obranná kombinace důležitější než jiné obranné kombinace?

Otázky 1. - 8. jsou formulovány jako zavřené s danou škálou odpovědí. Zavřené otázky mají vždy více než jednu možnou odpověď. Při formulaci otázek jsem vycházela z předpokladu, že přístup jednotlivých trenérů k tréninkovým procesům není stejný, a tudíž jsem se výhradně nestandardizovaným dotazníkem snažila zamezit možnosti zúžení výsledků hypotézy.

### **4.3. Analýza dat**

Všechny sesbírané odpovědi z dotazníku analyzuji a výsledky zpracuji do tabulek a grafů.

## **5. VÝSLEDKOVÁ ČÁST**

Tato část práce obsahuje výsledky dotazníkového šetření (viz. příloha č. 1). Otázky byly rozděleny do dvou okruhů, podle stanovených hypotéz. První okruh otázek se zaměřuje na útočnou kombinaci clona na útočníci s míčem od spoluhráčky bez míče a jejímu nácviku v tréninkových jednotkách družstev ŽBL. Druhý okruh otázek se zabývá obrannými kombinacemi čelícím výše uvedené útočné kombinaci clony na útočníci s míčem od spoluhráčky bez míče.

### **5.1. Okruh otázek 1. -5.**

Okruh otázek 1. – 5. zahrnuté do dotazníkového šetření se zaměřuje na útočnou kombinaci, jejímž základem je clona na útočící hráčku s míčem od vlastní spoluhráčky bez míče. Výše uvedený okruh otázek a jeho výsledky budou napomáhat zodpovědět na pravdivost hypotézy číslo 1, zda minimálně v polovině herních systémů družstev ŽBL je zařazena kombinace clona na útočníci s míčem od spoluhráčky bez míče a hypotézy číslo 2, zda se družstva ŽBL věnují ve svých tréninkových jednotkách více nácviku možností obranného řešení clonu na hráčku s míčem než nácviku útočného řešení kombinace „pick and roll“. Zároveň přispějí k celkovému pohledu na obranné řešení clonu na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče.

#### **5.1.1. Otázka 1.**

Otázkou číslo 1. jsem zkoumala, kolik tréninkových jednotek obsahuje týdenní plán družstev ŽBL. Při zadání otázek v dotazníku jsem vycházela z předpokladu, že délka tréninkové jednotky je 90 min. Tuto informaci obdrželi i tazatelé. Vyhodnocení výsledků k této otázce znázorňuje následující tabulka.

Tabulka č. 1 – Celkový čas (min) týdenního tréninkového plánu družstev ŽBL.

	Družstva ŽBL	Počet TJ	Celkový čas (min.)	Umístění v ŽBL
1.	BK IMOS Brno	8	720	2.
2.	KARA Trutnov	8	720	4.
3.	VŠ Praha	8	720	5.
4.	VALOSUN KP Brno	8	720	7.
5.	BK Lokomotiva Karlovy Vary	8	720	9.
6.	Sokol Hradec Králové	7	630	3.
7.	ZVVZ USK Praha	7	630	1.
8.	BLK VŠE Praha	7	630	6.
9.	Slovanka MB	7	630	8.
10.	BK Czech Coal Aldast Strakonice	6	540	10.
11.	DSK Basketball	6	540	11.
12.	BK Pliska Studánka Pardubice	5	450	12.

Týdenní tréninkový plán družstev BK IMOS Brno, KARA Trutnov, VŠ Praha, VALOSUN KP Brno, BK Lokomotiva Karlovy Vary obsahuje osm tréninkových jednotek. Družstva ZVVZ USK Praha, VŠ Praha a Slovanka MB obsahují sedm tréninkových jednotek týdně. Zbylé družstva BK Czech Coal Aldast Strakonice, DSK Praha a BK Pliska Studánka Pardubice na dotazovanou otázku odpověděli, že jejich týdenní tréninkový plán obsahuje méně než sedm tréninkových jednotek.

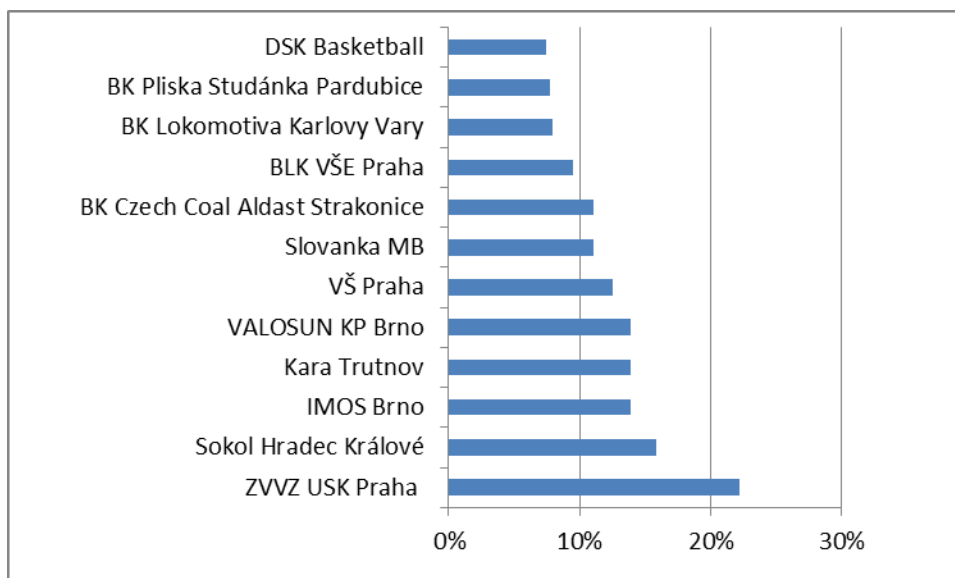
### 5.1.2. Otázka 2.

Na otázku číslo 2 dotazovaní odpovídali, kolik minut týdně z tréninkových jednotek věnují nácvičce útočné kombinace využívající clonu na útočníci s míčem.

Tabulka č. 2 - Celkový čas v (min) věnovaný útočné kombinaci založené na clonění.

	<b>Družstva ŽBL</b>	<b>Celkový čas TJ (min.)</b>	<b>Celkový čas (min) věnovaný útočné kombinaci v TJ</b>	<b>Pořadí umístění v ŽBL</b>
1.	ZVVZ USK Praha	630	140	1.
2.	IMOS Brno	720	100	2.
3.	Kara Trutnov	720	100	4.
4.	Sokol Hradec Králové	630	100	3.
5.	VALOSUN KP Brno	720	100	7.
6.	VŠ Praha	720	90	5.
7.	BLK VŠE Praha	630	60	6.
8.	BK Lokomotiva Karlovy Vary	630	50	9.
9.	Slovanka MB	720	80	8.
10.	BK Czech Coal Aldast Strakonice	540	60	10.
11.	DSK Basketball	540	40	11.
12.	BK Pliska Studánka Pardubice	450	35	12.

Výsledky z tabulky číslo 2 obsahují celkový čas (v min) jednotlivých družstev, který věnují nácvičku útočné kombinace založené na clonění. Nejvíce času věnuje cloně na hráčku s míčem družstvo ZVVZ USK Praha nejméně pak tým BK Pliska Studánka Pardubice.



**Graf č. 1** – Procentuální vyjádření celkového času v (min) věnovaného útočné kombinaci založené na clonění.

Graf č. 1 znázorňuje procentuální podíl celkového času v (min.) věnovaného útočné kombinaci clonu na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče ve vazbě na celkový čas tréninkových jednotek. Analýza výsledků z grafu číslo bude sloužit k potvrzení nebo vyvrácení hypotézy číslo 2.

### 5.1.3. Otázka 3.

Otázka číslo 3 zjišťuje, kolik herních systému (dále jen HS) celkem, čelící osobní obranně nacvičují družstva ŽBL v tréninkové jednotce a poté realizujete v utkání.

Tabulka č. 3 - Počet HS čelící osobní obraně.

	Družstva ŽBL	Celkový počet HS	Pořadí umístění v ŽBL
1.	ZVVZ USK Praha	12	1.
2.	Sokol Hradec Králové	12	3.
3.	Kara Trutnov	11	4.
4.	VALOSUN KP Brno	11	7.
5.	VŠ Praha	11	5.
6.	IMOS Brno	10	2.
7.	BLK VŠE Praha	10	6.
8.	BK Lokomotiva Karlovy Vary	10	9.
9.	Slovanka MB	9	8.
10.	DSK Basketball	9	11.
11.	BK Czech Coal Aldast Strakonice	8	10.
12.	BK Pliska Studánka Pardubice	7	12.

Výsledky z tabulky č. znázorňují, že počet herních systémů čelící osobní obraně, které nacvičují družstva ŽBL se pohybuje v rozmezí hodnot 12 – 7. Nejvyšší počet herních systémů čelící osobní obraně nacvičují ZVVZ USK Praha a Sokol Hradec Králové s celkovým počtem dvanáct. Družstva Kara Trutnov, VŠ Praha a VALOSUN KP Brno nacvičují ve svých tréninkových jednotkách celkem jedenáct herních systému čelící osobní obraně. O jeden herní systém méně, celkově deset, mají ve svém repertoáru družstva IMOS Brno, BLK VŠE Praha a BK Lokomotiva Karlovy Vary. Devět herních systémů nacvičují týmy Slovanka MB a DSK Basketball. Tým BK Czech Coal Aldast Strakonice má osm herních systémů, které se snaží realizovat v utkání. Nejmenší počet herních systémů nacvičují v tréninkovém procesu družstvo BK Pliska Studánka Pardubice.

#### 5.1.4. Otázka 4.

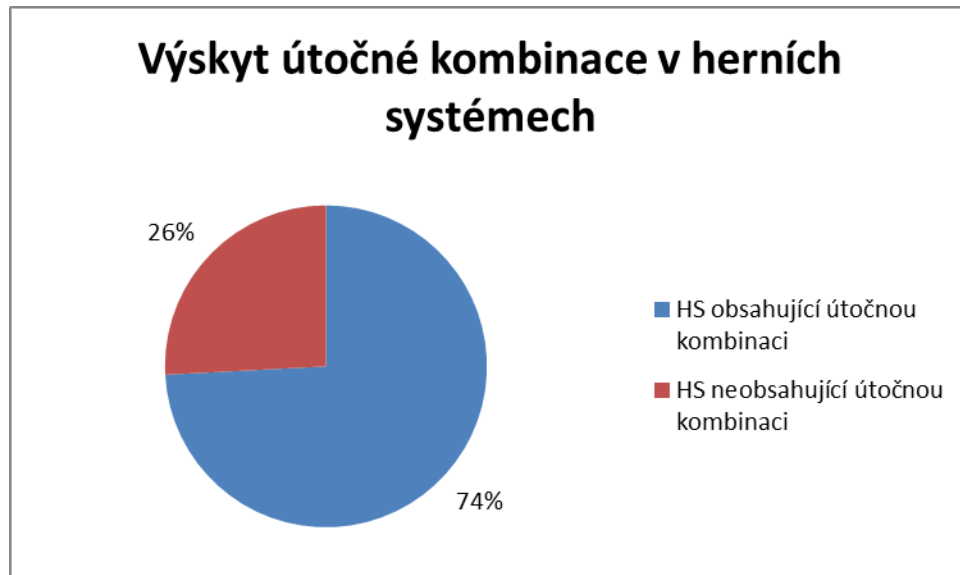
Otázka číslo 4 analyzuje, kolik herních systémů čelící osobní obranně z celkového počtu obsahuje ve své provedení clonu na útočníci s míčem.

Tabulka č. 4 – Celkový počet HS obsahující útočnou kombinaci založenou na clonění.

	<b>Družstva ŽBL</b>	<b>Celkový počet HS</b>	<b>Počet HS obsahující útočnou kombinaci</b>	<b>Pořadí umístění v ŽBL</b>
1.	Sokol Hradec Králové	12	11	3.
2.	ZVVZ USK Praha	12	10	1.
3.	VALOSUN KP Brno	11	9	7.
4.	Kara Trutnov	11	8	4.
5.	VŠ Praha	11	8	5.
6.	IMOS Brno	10	7	2.
7.	BLK VŠE Praha	10	7	6.
8.	BK Lokomotiva Karlovy Vary	10	7	9.
9.	DSK Basketball	9	7	11.
10.	Slovanka MB	9	5	8.
11.	BK Czech Coal Aldast Strakonice	8	5	10.
12.	BK Pliska Studánka Pardubice	7	5	12.

Výsledky v grafu č. 2 poukazují na vysoký výskyt, celkem 74 %, útočné kombinace založené na cloně na hráčku s míčem v herních systémech jednotlivých družstev ŽBL. Do výsledků byly zahrnuty pouze herní systémy čelící osobní obranně. Podle teoretických východisek je tato útočná kombinace jednou ze základních kamenů celého pojetí moderního basketbalu a součástí herních systémů, výše stanovené

výsledky tuto teorii potvrzují. Výsledky z grafu č. 2 potvrzují hypotézu č. 1, že více jak polovina herních systémů obsahuje útočnou kombinaci založenou na clonění na hráčku s míčem od spoluhráče bez míče.



**Graf č. 2** – procentuální výskyt útočné kombinace v HS.

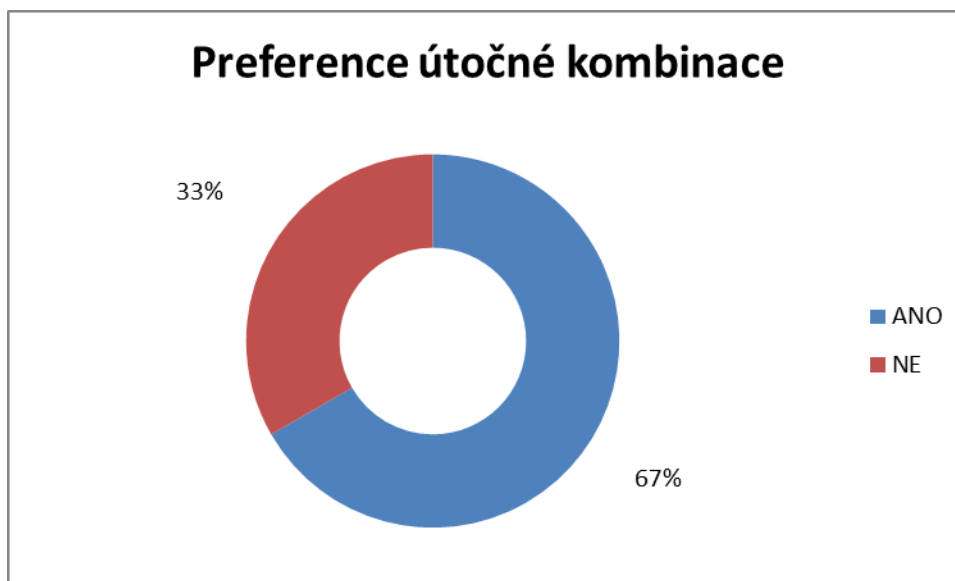
#### **5.1.5. Otázka 5.**

Otázka číslo 6 se dotazuje, zda je pro trenéry a asistenty útočná kombinace clona na útočníci s míčem od spoluhráčky bez míče důležitější než jiné útočné kombinace.

Tabulka č. 5 – Preferování útočné kombinace.

	<b>Družstva ŽBL</b>	<b>Preferování útočné kombinace</b>	<b>Pořadí umístění v ŽBL</b>
1.	Sokol Hradec Králové	ANO	3.
2.	VALOSUN KP Brno	ANO	7.
3.	VŠ Praha	ANO	5.
4.	IMOS Brno	ANO	2.
5.	BLK VŠE Praha	ANO	6.
6.	BK Lokomotiva Karlovy Vary	ANO	9.
7.	DSK Basketball	ANO	11.
8.	BK Czech Coal Aldast Strakonice	ANO	10.
9.	ZVVZ USK Praha	NE	1.
10.	Kara Trutnov	NE	4.
11.	BK Pliska Studánka Pardubice	NE	12.
12.	Slovanka MB	NE	8.

Výsledky z tabulky č. 5 ukazují na skutečnost, že více než polovina, celkově 67 % (viz graf č. 3), z celkového počtu dvanácti družstev odpovědělo na otázku v dotazníkovém šetření kladně a tudíž preferují nácvik útočné kombinace clonu na útočníci s míčem od spoluhráčky bez míče před jinými útočnými kombinacemi ve svých tréninkových plánech. Záporně na tuto otázku odpověděli čtyři týmy, 33% (viz graf č. 3) z celkového počtu dotazovaných.



**Graf č. 3 – Preference útočné kombinace v ŽBL.**

## **5.2. Otázky číslo 6. – 8.**

V okruhu otázek 6. – 8. v dotazníkovém šetření jsem se zaměřila na obrannou kombinaci čelící cloně na útočníci s míčem od spoluhráčky bez míče. Odpovědi a výsledky z této části potvrdí v závěru výsledkové části pravdivost hypotézy číslo 3, zda celkový čas věnovaný v tréninkovém procesu ŽBL nácvičku obranných kombinací řešící útočnou kombinaci clona na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče má vliv na úspěšnost při umístění v závěrečném pořadí v sezóně 2012/2013 v ŽBL a hypotézy číslo 4, zda úspěšnost basketbalového družstva v celkovém umístění v ročníku 2012/2013 v ŽBL je ovlivňována počtem nacvičovaných možností obranné kombinace řešící clonu na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče v rámci tréninkového procesu.

### **5.2.1. Otázka 6.**

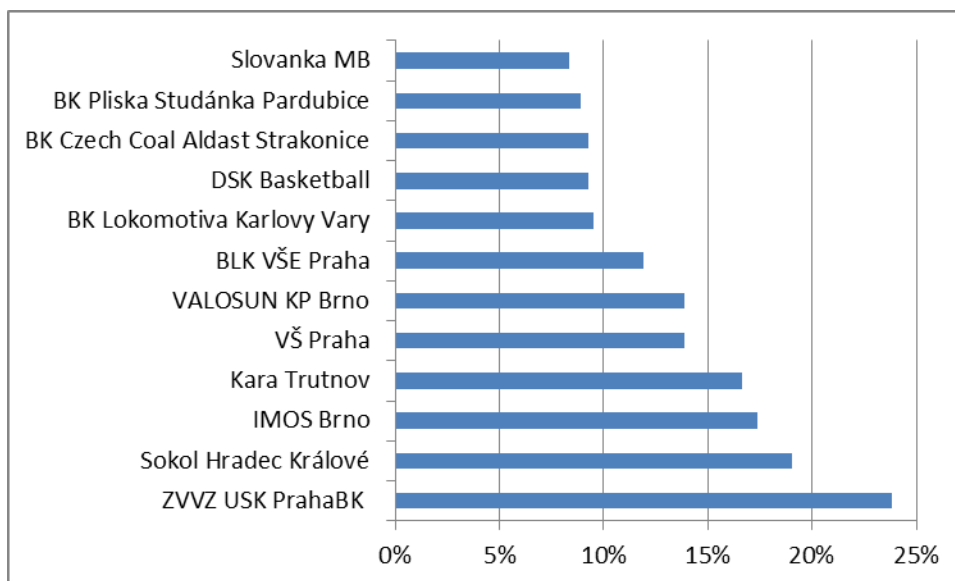
Otázka číslo 6 se dotazuje na celkový čas tréninkových jednotek z celého týdenního plánu, ve kterých se družstva věnují obranné kombinaci čelící cloně na útočníci s míčem od spoluhráčky bez míče.

Tabulka č. 6 - Celkový čas v (min) věnovaný útočné kombinaci založené na clonění.

	<b>Družstva ŽBL</b>	<b>Celkový čas TJ (min.)</b>	<b>Celkový čas (min) věnovaný obranné kombinaci v TJ</b>	<b>Pořadí umístění v ŽBL</b>
1	ZVVZ USK Praha	630	150	1.
2.	IMOS Brno	720	125	2.
3.	Kara Trutnov	720	120	4.
4.	Sokol Hradec Králové	630	120	3.
5.	VALOSUN KP Brno	720	100	7.
6.	VŠ Praha	720	100	5.
7.	BLK VŠE Praha	630	75	6.
8	BK Lokomotiva Karlovy Vary	630	60	9.
9.	Slovanka MB	720	60	8.
10.	BK Czech Coal Aldast Strakonice	540	50	10.
11.	DSK Basketball	540	50	11.
12.	BK Pliska Studánka Pardubice	450	40	12.

\*TJ-tréninková jednotka

Výsledky v tabulce č. 6 zobrazují celkový čas věnovaný obranné kombinaci řešící útočnou kombinaci clonu na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče jednotlivými družstvy v tréninkovém procesu. Týmy jsou seřazeny podle výsledného pořadí celkového času věnovanému obranné činnosti.



**Graf č. 4** - Procentuální vyjádření celkového času v (min) věnovaného útočné kombinaci založené na clonění.

Graf č. 4 znázorňuje procentuální podíl celkového času (v min.) věnovaného obranné kombinaci řešící útočnou kombinaci clona na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče ve vazbě na celkový čas tréninkových jednotek.

Analýza zkoumaných vzorků potvrdila pravdivost hypotézy č. 3, to znamená, že stanovené celkový čas věnovaný v tréninkovém procesu ŽBL nácviku obranných kombinací řešící útočnou kombinaci clona na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče má vliv na úspěšnost při umístění v závěrečném pořadí v sezóně 2012/2013 v ŽBL. V případě umístění prvních šesti družstev se potvrdila přímá závislost časové dispozici věnované obranné kombinaci řešící tzv. dvojičku na úspěšnost při umístění v celkovém pořadí ŽBL.

Domnívám se, že výsledky šetření ovlivňují i další faktory, které jsem při svém šetření nezkoumala.

### **5.2.2. Otázka 7.**

V otázce číslo sedm jsem se dotazovala, kolik možností obranných kombinací nacvičují jednotlivá družstva v tréninkovém procesu ŽBL.

Tabulka č. 7 – Celkový počet možností nacvičovaných obranných kombinací jednotlivých družstev ŽBL v tréninkovém procesu.

	<b>Družstva ŽBL</b>	<b>Typy trénovaných obranných kombinací</b>	<b>Pořadí umístění v ŽBL</b>
1.	ZZVVZ USK Praha	8	1.
2.	IMOS Brno	7	2.
3.	VALOSUN KP Brno	7	7.
4.	Sokol Hradec Králové	6	3.
5.	Kara Trutnov	5	4.
6.	VŠ Praha	5	5.
7.	BLK VŠE Praha	4	6.
8.	BK Lokomotiva Karlovy Vary	4	9.
9.	Slovanka MB	3	8.
10.	BK Czech Coal Aldast Strakonice	3	10.
11.	DSK Basketball	3	11.
12.	BK Pliska Studánka Pardubice	3	12.

Výsledky z tabulky č. 7 potvrzují pravdivost hypotézy číslo 4, že úspěšnost basketbalového družstva v celkovém umístění v ročníku 2012/2013 v ŽBL je ovlivňována počtem nacvičovaných možností obranné kombinace řešící clonu na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče v rámci tréninkového procesu.

Největší odchylku ukazuje družstvo VALOSUN Brno, který se podle dostupných informací potýkal se zdravotními problémy většího počtu klíčových hráček před nejdůležitější částí sezóny play-off.

Jednotlivé možnosti obranného kombinace čelící clonění na hráčku s míčem jsou popsány v níže uvedených tabulkách č. 8, č. 9, č. 10. Výskyt obranné kombinace – předskok, všechny její modifikace jsou barevně značeny podle výskytu u jednotlivých družstev v tabulce č. 8.

Tabulka č. 8 – Možnost obranné kombinace – přebírání.

Družstva ŽBL:	PŘEBÍRÁNÍ:		
	Klasické	Aktivní	Se zesílením krytí
ZZVVZ USK Praha			
IMOS Brno			
Sokol Hradec Králové			
Kara Trutnov			
VŠ Praha			
BLK VŠE Praha			
Valosun Brno			
Slovanka MB			
BK Lokomotiva Karlovy Vary			
BK Czech Coal Aldast Strakonice			
DSK Basketball			
BK Pliska Studánka Pardubice			

Výskyt možnosti předskok a jejich modifikací (viz tab. č. 9) poukazuje na skutečnost, že kromě jediného družstva, a tím je BK Czech Coal Aldast Strakonice, nacvičují všechny zbylé týmy ve svých tréninkových jednotkách vysoký předskok.

Naopak pouze dvě družstva ZZVVZ USK Praha a Valosun Brno se věnují nácviku vysokého předskoku se zesílením krytí u postranní čáry (viz tab. č. 9).

Tabulka č. 9 – Možnost obranné kombinace – předskok.

Družstva ŽBL:	PŘEDSKOK:		
	nízký	vysoký	vysoký se zesílením krytí u postranní čáry
ZZVVZ USK Praha			
IMOS Brno			
Sokol Hradec Králové			
Kara Trutnov			
VŠ Praha			
BLK VŠE Praha			
Valosun Brno			
Slovanka MB			
BK Lokomotiva Karlovy Vary			
BK Czech Coal Aldast Strakonice			
DSK Basketball			
BK Pliska Studánka Pardubice			

Poslední z možností proklouzávání a její modifikace znázorňuje tab. č. 10. Výsledky poukazují na skutečnost, že pouze dvě družstva ŽBL, ZZVVZ USK Praha a Kara Trutnov se věnují ve svých jednotkách možnosti obranné kombinace proklouzávání mezi obráncem, clonou a útočníkem s míčem.

Tabulka č. 9 – Možnost obranné kombinace – proklouzávání.

Družstva ŽBL:	PROKLOUZÁVÁNÍ:		
	probíhá mezi clonícím útočníkem a jeho obráncem	s proběhem za zády obránce	mezi obráncem, clonou a útočníkem s míčem
ZZVUZ USK Praha			
IMOS Brno			
Sokol Hradec Králové			
Kara Trutnov			
VŠ Praha			
BLK VŠE Praha			
Valosun Brno			
Slovanka MB			
BK Loko Karlovy Vary			
BK Strakonice			
DSK Basketball			
BK Pliska Pardubice			

Souhrn výsledků možností obranné kombinace čelící clonění na útočníci s míčem (viz tab. č. 8, č. 9 a č. 10) znázorňují, že trenéři si převážně volí základní možnosti obranné kombinace řešící clonění na útočníci s míčem.

Pozitivní hledisko ve výsledcích spatřuji v tom, že v tréninkovém procesu družstev ŽBL se objevují při nácviku všechny možnosti obranné kombinace čelící cloně na útočníci s míčem od spoluhráčky bez míče.

### 5.2.3. Otázka 8.

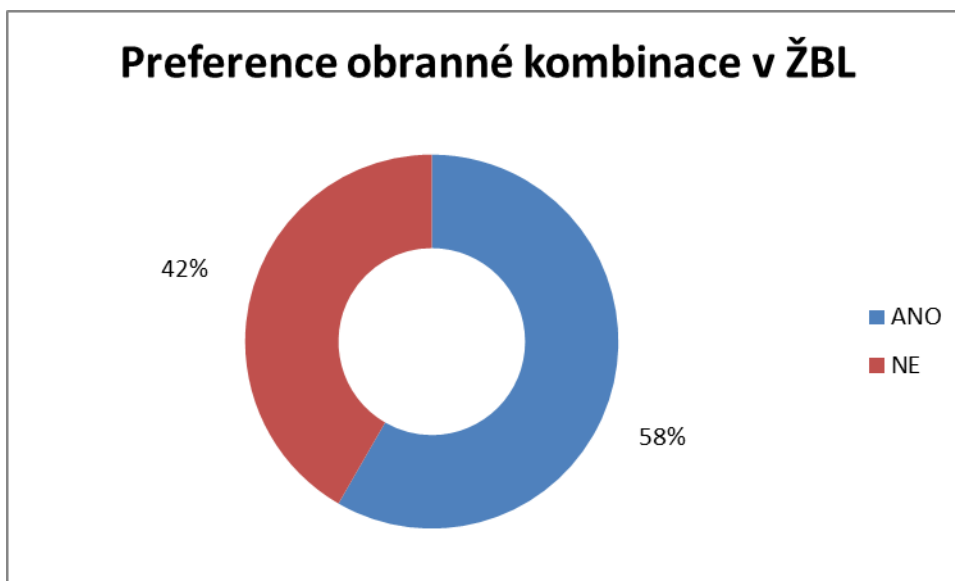
Otázka číslo devět se zaměřuje na preferování nácviku obranné kombinace čelící cloně na útočníci s míčem od spoluhráčky bez míče před ostatními obrannými kombinacemi v tréninkových jednotkách jednotlivých družstev ŽBL.

Tabulka č. 9 – Preference obranné kombinace.

	<b>Družstva ŽBL</b>	<b>Preferování obránné kombinace</b>	<b>Pořadí umístění v ŽBL</b>
1.	Sokol Hradec Králové	ANO	3.
2.	VALOSUN KP Brno	ANO	7.
3.	IMOS Brno	ANO	2.
4.	BLK VŠE Praha	ANO	6.
5.	BK Lokomotiva Karlovy Vary	ANO	9.
6.	DSK Basketball	ANO	11.
7.	BK Pliska Studánka Pardubice	ANO	12.
8.	ZVVZ USK Praha	NE	1.
9.	Kara Trutnov	NE	4.
10.	VŠ Praha	NE	5.
11.	Slovanka MB	NE	8.
12.	BK Czech Coal Aldast Strakonice	NE	10.

Výsledky (viz tab. č. 9) poukazují na skutečnost, že více jak polovina družstev, celkem 58% (viz graf č. 5) ,mezi které patří Sokol Hradec Králové, VALOSUN KP Brno, IMOS Brno, BLK VŠE Praha, BK Lokomotiva Karlovy Vary, DSK Basketball a BK Pliska Studánka Pardubice preferují ve svých tréninkových plánech nácvik obranné kombinace čelící cloně na útočníci s míčem od spoluhráčky bez míče před nácvikem jiné obranné kombinace. Druhá skupina družstev odpověděla v tomto případě záporně, celkem 42% (viz graf č. 5) a nepreferují nácvik této obranné kombinace před

ostatními obrannými kombinacemi, mezi tyto družstva patří ZVVZ USK Praha, Kara Trutnov, VŠ Praha, Slovan MB a BK Czech Coal Aldast Strakonice.



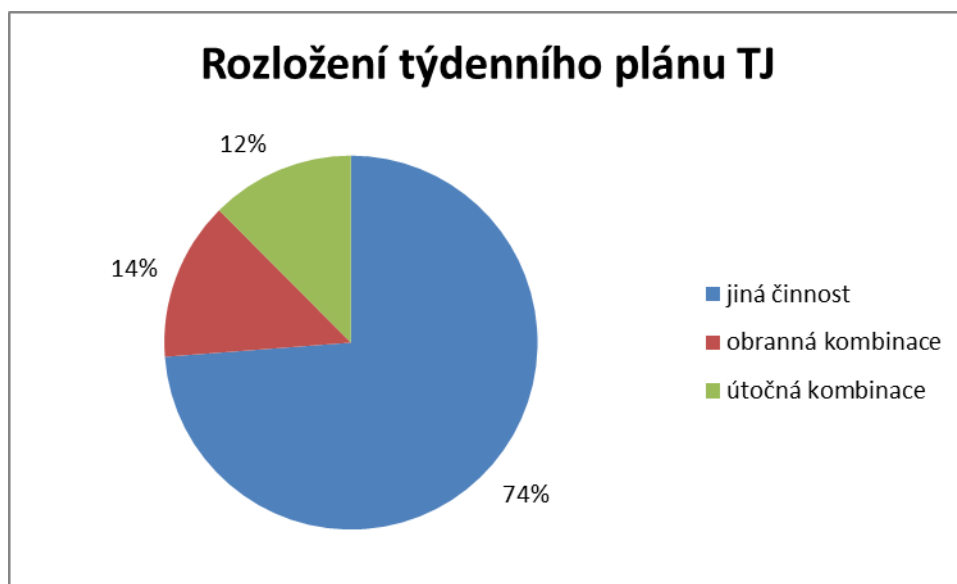
**Graf č. 5** – preference obranné kombinace v ŽBL

Tabulka č. 10 - Celkové srovnání časového prostoru v (min) věnovanému obranné kombinaci čelící clonění a útočné kombinaci na clonění založené.

	<b>Družstva ŽBL</b>	<b>Celkový čas TJ (min.)</b>	<b>Celkový čas (min) věnovaný obranné kombinaci v TJ</b>	<b>Celkový čas (min) věnovaný útočné kombinaci v TJ</b>	<b>Pořadí umístění v ŽBL</b>
1.	ZVVZ USK Praha	630	150	140	1.
2.	IMOS Brno	720	125	100	2.
3.	Kara Trutnov	720	120	100	4.
4.	Sokol Hradec Králové	630	120	100	3.
5.	VALOSUN KP Brno	720	100	100	7.
6.	VŠ Praha	720	100	90	5.
7.	BLK VŠE Praha	630	75	60	6.
8.	BK Lokomotiva Karlovy Vary	630	60	50	9.
9.	Slovanka MB	720	60	80	8.
10	BK Czech Coal Aldast Strakonice	540	50	60	10.
11	DSK Basketball	540	50	40	11.
12	BK Pliska Studánka Pardubice	450	40	35	12.

Výsledky z tabulky číslo 10 srovnávají celkový čas (min) věnovaný nácviku obranné kombinace řešící clonu na útočníci s míčem od spoluhráčky bez míče, tak celkový čas

věnovaný nácviku útočné kombinace clony na útočníci s míčem od spoluhráčky bez míče.



**Graf č. 6** - procentuální srovnání celkového času (v min.) věnovaných obranné kombinaci čelící clonění na hráčku s míčem a jejímu útočnému řešení.

Graf číslo 6 znázorňuje procentuální srovnání celkového času (v min.) z předchozího zjištění, z tabulky číslo 10. Výsledky potvrzují hypotézu číslo 2, že družstva ŽBL věnují větší procento času a to 14% z celkového objemu tréninkových jednotek nácviku obranného řešení. Útočné kombinaci clony na hráčky s míčem je v týdenním tréninkovém procesu vymezeno 12% z celkového časového objemu.

Výsledky z grafu č. 6 potvrzují pravdivost hypotézy číslo 2, že družstva ŽBL se věnují ve svých tréninkových jednotkách více nácviku možností obranného řešení clonu na hráčku s míčem než nácviku útočného řešení kombinace v českém slangovém názvu dvojčky.

## 6. DISKUSE

Z vyhodnocení výsledků vyplývá, že většina družstev ŽBL věnuje v tréninkových jednotkách nácviku obranné kombinace procentuálně větší část časového prostoru. Obranná kombinace je náročnější na nácvik, a tudíž je jí věnován větší časový prostor. Jedná se pouze o malý procentuální rozdíl (viz graf č. 6), který je však nezanedbatelný.

V dnešním pojetí vrcholového basketbalu většina trenéru klade větší důraz a pozornost na nácvik obranných činností, kombinací i systémů. V basketbalovém utkání vítězí to družstvo, které má v útočné fázi hry větší úspěšnost. Z amatérského úhlu pohledu by se mohla jevit jako důležitější útočná fáze a vysoká úspěšnost střelby. Nesmíme však zapomenout, že proti každému družstvu v utkání stojí soupeř, který se svými herně obrannými taktikami, kombinacemi i systémy snaží zabránit a snížit střeleckou úspěšnost protihráče.

Jak výsledky mého šetření, tak názory v odborné literatuře potvrzují, že mnohem důležitější pro samotné trenéry, tak pro úspěšnost basketbalového družstva v dnešním pojetí basketbalu, je zvládnutí především obranných činností a taktiky spojené s obranným týmovým pojetím (srov. Velenský 2008: str. 139).

Z výsledků dále vyplývá, družstva ŽBL se ve svých tréninkových jednotkách věnují všem možnostem řešení obranné kombinace čelící clonění na útočníci s míčem. Tyto výsledky z části potvrzují výbornou úroveň ženské basketbalové složky v konfrontaci se zahraničními družstvy a jejich úspěchu v reprezentaci.

Z výsledků vyplývá, že vyšší počet nacvičovaných a osvojených možností obranné kombinace čelící clonění na hráčku s míčem má také vliv na konečné umístění v ŽBL, převážně z pohledu větší variability při řešení herních situací obsahující útočnou kombinaci clonu na hráčku s míčem.

Ve své práci jsem se věnovala rozboru nácviku obranné kombinace čelící cloně na útočníci s míčem v tréninkovém procesu družstev ŽBL. Dovolím si na tomto místě však podotknout, jak ze studia odborné literatury, tak ze zkušeností s trenérskou činností mládeže, že jiné výsledky a jiná zjištění by vyplynuly při zkoumání jiné cílové skupiny, např. žáci, dorost, junioři. Tato skutečnost mě významným způsobem ovlivnila při výběru zkoumané cílové skupiny v souvislosti se zadáním a zaměřením mé bakalářské práce.

## 7. ZÁVĚR

Při zpracování bakalářské práce jsem se pokusila dosáhnout cílů, které jsem vymezila v jejím úvodu.

Teoretická část mé bakalářské práce mi pomohla k objasnění problematiky basketbalové teorie a vymezení jednotlivých pojmů, které byly nutné pro zpracování praktické části.

Cílem praktické části bylo zjistit, jaké jednotlivými možnostmi obranné kombinace trenéři nejčastěji nacvičovali v tréninkové procesu ŽBL se zaměřím na důležitost této obranné kombinace posouzenou jednotlivými trenéry týmů ŽBL, a to z pohledu tréninkového času nacvičování této kombinace ve vztahu k útočnému řešení této herní kombinace a dále jaký vliv má tato obranná kombinace na úspěšnost při umístění v závěrečném pořadí v ŽBL sezóně pomocí standardizovaných dotazníků, které byly vyplněny trenéry a asistenty trenérů jednotlivých družstev.

Metoda dotazníkového šetření byla v tomto případě zvolena jako optimální na základě bezproblémové spolupráce všech trenérů a asistentů trenérů jednotlivých družstev ŽBL.

Z výsledku provedené analýzy v praktické části bakalářské práce lze dovodit, že většina družstev ŽBL považuje obrannou kombinaci čelící clonění na hráčku s míčem za důležitou a na tomto základě se trenéři těchto týmů věnují v tréninkových jednotkách jejímu nácviku více a s větší mírou pozornosti než jiným obranným kombinacím a než řešením její opozice ve smyslu útočné kombinace.

## 8. POUŽITÁ LITERATURA

ADAMUS, M. *Aplikace problémového vyučování při nácviku basketbalu ve školní tělesné výchově* [učební texty]. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997, ISBN 80-7067-751-1.

DOBRÝ, L. *Malá škola basketbalu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986.

DOBRÝ, L., VELENSKÝ, E. *Košiková: teorie a didaktika*. Praha: SPN, 1987.

DOVALIL, J. A KOL. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002, ISBN 80-7033-760-5.

GACÍK, J. *Kronika československého a slovenského basketbalu*. Žilina: Juraj Matušík-PRINT, 2000.

GRIFFIN, L. L., BUTLER, J. I. *Teaching games for understanding: theory, research, and practice*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005.

JANÍK, Z., PĚTIVLAS, T., DRÁSALOVÁ, L. *Basketbal- nácvik herních činností jednotlivce*. Brno: Paido, 2005, ISBN 80-210-3839-x.

PASCAUL, X., *Defending midle ball screen*. *FIBA Assist Magazin*, 2009, č. 37, s. 21 - 22.

PERIČ T., DOVALIL J., *Sportovní trénink*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, ISBN 978-80-247-2118-7.

SMITH, R.. *Basketbal: velká encyklopedie: ilustrovaný průvodce po NBA, z anglického originálu „The Ultimate Encyklopedia of Basketball“ přeložily: Pechová M., Nová L. a Karbanová H.* Praha: Václav Svojtka a kol., 1998.

VELENSKÝ, M., KARGER, J. *Basketbal: herní trénink, kondiční trénink, technika, taktik.*, Praha: Grada Publishing, 1999, ISBN 80-7169-834-2.

VELENSKÝ, M. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež.* 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008, ISBN 978-80-246-1480-9.

VELENSKÝ, M. *Basketbal: Základní program aplikace útočných a obraných činností.* Praha: NS Svoboda s.r.o, 1998, ISBN 80-205-0553-9.

Internetové zdroje:

[www.cbf.cz](http://www.cbf.cz) – 20. 4. 2014 v 18:00 hod.

[www.fiba.com](http://www.fiba.com) – 21. 4. 2014 v 15:30 hod.

[www.basketball.estranky.cz](http://www.basketball.estranky.cz) – 19. 4. 2014 v 14:30 hod.

## **9. PŘÍLOHY**

Příloha č. 1 – nestandardizovaný dotazník

- 1) Kolik tréninkových jednotek obsahuje Váš týdenní plán?
  - a) 8
  - b) 7
  - c) 6
  - d) 5
  
- 2) Kolik minut týdně z tréninkových jednotek věnujete na nácvik útočné kombinace využívající clonu na útočníci s míčem?
  - a) 140
  - b) 100
  - c) 90
  - d) 80
  - e) 60
  - f) 50
  - g) 40
  - h) 35
  
- 3) Kolik herních systémů čelící osobní obranně nacvičujete v tréninkové jednotce a poté se je snažíte realizovat v utkání?
  - a) 12
  - b) 10
  - c) 9
  - d) 8
  - e) 7
  - f) 6
  
- 4) Kolik herních systémů čelící osobní obranně, které nacvičujete v tréninkové jednotce a poté realizujete v utkání, obsahuje clonu na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče?
  - a) 11
  - b) 10
  - c) 9
  - d) 8
  - e) 7
  - f) 6
  - g) 5

- 5) Je pro vás tato útočná kombinace důležitější než jiné útočné kombinace?
- a) ANO
  - b) NE
- 6) Kolik minut týdně z tréninkových jednotek věnujete na nácviku obranné kombinaci čelící cloně na hráčku s míčem od spoluhráčky bez míče („pick and roll“)?
- a) 150
  - b) 120 - 125
  - c) 100
  - d) 80
  - e) 75 - 70
  - f) 60
  - g) 50
  - h) 40
- 7) Jaké možnosti obranné kombinace čelící cloně na útočnici s míčem nacvičujete v tréninkovém procesu (volbu zakroužkujte)?
- a) Přebírání – klasické
  - b) Přebírání - akvní
  - c) Přebírání – se zesílením krytí
  - d) Předkok – nízký
  - e) Předkok - vysoký
  - f) Předkok - vysoký se zesílením krytí útočníka s míčem u postranní čáry
  - g) Proklouzávání – probíhá mezi clonícím útočníkem a jeho obráncem
  - h) Proklouzávání – za zády obránce (svého spoluhráče)
  - i) Proklouzávání - probíhá mezi obráncem, potencionální clonou a útočníkem s míčem
- 8) Je pro vás tato obranná kombinace důležitější než jiné obranné kombinace?
- a) ANO
  - b) NE