Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Trénink osobní obrany v basketbalovém družstvu mládeže

Personal defense training in youth basketball team

Tomáš Fulín

Vedoucí práce: Mgr. Věra Kuhnová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B TVS-ZSV

2016

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Trénink osobní obrany v basketbalovém družstvu mládeže vypracoval pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 7. 7. 2016 _____

Poděkování:

Rád bych touto cestou poděkoval paní Mgr. Věře Kuhnové za odborné vedení, konzultaci, a cenné rady, které mi byly poskytnuty při zpracování této bakalářské práce.

ANOTACE

Zdokonalení mladých hráčů basketbalu v osobní obraně. Soubor cvičení zkvalitňující osobní obranu. Aplikace cvičení v tréninku chlapců kategorie U15.

KLÍČOVÁ SLOVA

Basketbal, trénink, mládež, osobní obrana, doskok, trenér

ANNOTATION

Improvement of young basketball players in personal defense. File of exercises which improve personal defense. Exercises application in training of boys category U15.

KEY WORDS

Basketball, training, youth, personal defense, rebound, coach

Obsah

1 Úvod 7

2 Cíle práce 8

2.1 Hlavní cíl práce 8

2.2 Dílčí cíle práce 8

3 Teoretická část 9

3.1 Stručná pravidla basketbalu 9

3.2 Rozdělení soutěžních kategorií v basketbale 10

3.3 Sportovní trénink 11

3.3.1 Koordinace 12

3.3.2 Rychlost 13

3.3.3 Vytrvalost 13

3.3.4 Síla 15

3.3.5 Pohyblivost 15

3.3.6 Shrnutí sportovního tréninku 16

3.4 Herní činnosti jednotlivce 17

3.4.1 Obranné činnosti jednotlivce 17

3.4.1.1 Obranný postoj 17

3.4.1.2 Krytí útočníka s míčem na místě 18

3.4.1.3 Krytí útočníka s míčem v pohybu 18

3.4.1.4 Krytí útočníka před střelbou 19

3.4.1.5 Krytí útočníka po střelbě 19

3.4.1.6 Obranný doskok 20

3.5 Obranné systémy 20

3.5.1 Osobní obrana 20

3.5.1.1 Řešení clon 21

3.5.1.2 Komunikace 22

3.5.1.3 Přechod do protiútoku 23
3.5.2 Zónová obrana 24
3.5.3 Rozdíly zónové a osobní obrany 24
4 Hypotézy 25
5 Metodologická část 27
5.1 Metody práce 27
5.2 Soubor cvičení 27
5.3 Návrh na sestavení tréninkové jednotky 34
6 Výzkumná část 35
7 Diskuse 40
8 Závěry 42
9 Seznam použitých zdrojů 43
10 Seznam příloh 44
10.1 Seznam znaků 44
10.2 Seznam tabulek 45
10.3 Seznam obrázků 45

1 Úvod

Popularita basketbalu v České republice se sice nemůže rovnat s popularitou fotbalu či ledního hokeje, přesto má však početnou základnu registrovaných hráčů a hráček, stejně jako svůj okruh příznivců. Mezi takové lidi si dovolím zařadit i sám sebe. Od doby, kdy jsem začal vnímat svět, jsem byl díky doprovodu svých rodičů pravidelným divákem na basketbalových utkáních mého rodného Benešova. To byl dobrý základ pro to, abych se později, ve svých jedenácti letech, stal aktivním hráčem.

Ve své kariéře jsem zůstal věrný pouze svému Benešovu, přesto si dovolím říci, že mi to dopomohlo k mnoha sportovním zkušenostem. Za svůj velký úspěch, důležitý pro výběr mé práce, považuji sezónu 2006/2007, kdy jsem měl jako benešovský benjamínek možnost hrát žákovskou ligu U16, ve které jsem se setkával s o dva roky staršími hráči. Tehdy jsme jako nezkušení kluci, kteří postoupili z krajského přeboru, měřili síly s ligovými stálicemi. A právě v tom vidím období, ve kterém jsem získal mnoho cenných zkušeností. Dnes už máme žákovské kategorie rozděleny jinak, a proto jsem se zaměřil na nejbližší možnou žákovskou kategorii U15.

Aktuálnost tohoto tématu spatřuji v tom, že basketbal se stává stále rychlejším a kontaktnějším sportem. Uzpůsobují se tomu i pravidla. Požadavky na mladé hráče jsou stále vyšší. Osobně upřednostňuji myšlenku, že sport v tomto věku by měl být především zdrojem radosti. Pokud se však máte měřit se soupeřem, který je rychlejší, silnější, obratnější a přehraje vás ve všech směrech, těžko bude taková činnost přinášet kladné emoce. Radost přináší úspěch. A s úspěchem souvisí i oblíbenost sportu u dětí, a tím i jejich setrvání u dané sportovní činnosti. Mrzí mě, že v současné době je u nás v Benešově situace taková, že mladí hráči postupem času mění své sportovní zaměření, což vede k tomu, že soutěžní zápasy hrajeme s malým počtem hráčů a tréninkové jednotky postrádají potřebnou kvalitu.

Ve své práci se zaměřuji na obranné činnosti, protože jsou podle mého názoru klíčem k úspěchu ve hře se silnějšími soupeři, a také slabinou benešovského týmu U15. Obrana bude důležitým prvkem benešovské hry především proto, že vlivem malého počtu týmů v kategorii je benešovský tým nucen hrát místo krajského přeboru nadregionální soutěž, kde čekají technicky vyspělejší týmy. Představuji tedy cvičení, která by měla vést ke zlepšení individuálních i kolektivních dovedností v obranné činnosti, a tím i ke zvětšení prožitku ze hry.

2 Cíle práce

2.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem mé práce je pozorovací metodou zjistit, zda vypracovaná cvičení vedou ke zlepšení hráčů v obranných činnostech.

2.2 Dílčí cíle práce

1. Vypracovat a aplikovat cvičení na trénink individuálních obranných činností
2. Vypracovat a aplikovat cvičení na trénink kolektivních obranných činností
3. Porovnat výsledky před a po aplikaci obranných cvičení
4. Vyhodnotit výsledky po aplikaci obranných cvičení

3 Teoretická část

3.1 Stručná pravidla basketbalu

Basketbalová pravidla v posledních letech doznala určitých změn. Ať už se jedná o uspořádání hřiště či o zrychlení časových limitů, Evropský model se inspiruje v zámořské NBA.

V basketbalovém zápase proti sobě na palubovce stojí 5 hráčů v každém týmu. Hrají se 4 čtvrtiny, kdy každá trvá 10 minut čistého času. Případné prodloužení trvá přesně polovinu této doby, tedy 5 minut. Poločasová přestávka, tedy ta mezi 2. a 3. čtvrtinou, trvá 15 minut, ostatní přestávky jsou dlouhé 2 minuty. Hráči mají časový limit 5 vteřin při rozehrávce z autu, 8 vteřin na přechod s míčem na útočnou polovinu a 24 vteřin celkem na zakončení útoku (trefení obroučky). Nově je zavedeno pravidlo 14 vteřin, které má k dispozici útočící tým po trefení obroučky na další zakončení svého probíhajícího útoku.

Výška koše je přesně 305 centimetrů a hráči si po propadnutí míče obroučkou mohou připsat rozdílné počty bodů. Pokud je hráč faulován při zakončení, jsou nařízeny dva pokusy z čáry trestného hodu, přičemž každý hod má hodnotu jednoho bodu. Pokud hráč skóruje při hře z bližší vzdálenosti, má tento koš hodnotu dvou bodů. Pokud se hráč prosadí z delší vzdálenosti, tedy za hranicí tříbodového oblouku, má koš hodnotu 3 body.

Pohyb hráče s míčem musí být prováděn spolu s driblingem. Po zastavení driblingu může hráč pokračovat v pohybu, ale má k dispozici pouze 2 kroky. Bez driblingu může hráč využít pohybu na tzv. obrátkové noze[1].

Každý hráč má k dispozici 5 osobních chyb, kdy při páté chybě musí vystřídat a dále již nemůže do hry zasáhnout. Osobní chyba se připisuje hráči, pokud je mu odpískán faul, nesportovní chyba[2], či technická chyba[3]. Pokud je hráči odpískána diskvalifikující chyba[4], musí opustit tělocvičnu. Zároveň se počítají i chyby družstva. V každé čtvrtině se může tým dopustit celkem 4 osobních chyb, při páté a každé další chybě hází soupeř 2 trestné hody (SportCentral, 2014).

[1] Obrátková noha je noha, která se stále dotýká s palubovky a útočník se na ní může. Druhou nohu může zvednout od palubovky, aniž by porušil pravidla.
[2] Nesportovní chyba je hráči odpískána za úmyslné provinění proti pravidlům.
[3] Technická chyba je hráči odpískána za nezdvořilé chování, urážlivé mluvení a gestikulování, zdržování hry, či flopping (simulování).
[4] Diskvalifikující chyba je hráči odpískána za hrubé nesportovní porušení pravidel.

V zápase vítězí tým, který má po zvukovém signálu o ukončení zápasu nastřílen větší počet bodů.

Přesná a podrobná pravidla, včetně výkladu a aktualizací, jsou k dispozici na oficiálních webových stránkách České basketbalové federace (ČBF, 2016).

3.2 Rozdělení soutěžních kategorií v basketbale

Systém rozdělení soutěží se s postupem času vyvíjí a mění. O rozdělení soutěží rozhoduje Česká basketbalová federace jako řídící orgán basketbalu v České republice. Soutěže dělíme podle výkonnosti na krajské, ligové a extraligové. Důležitější je pro tuto práci dělení kategorií podle věku. Do sezony 2006/2007 včetně, byly názvy kategorií pouze dvouslovné a možnost startovat v jednotlivých kategoriích byl dán rokem narození hráče.

Rozdělení soutěžních kategorií podle věku do sezony 2006/2007:

- Muži
- Starší dorostenci
- Mladší dorostenci
- Starší žáci
- Mladší žáci
- Starší minižáci
- Mladší minižáci

Od sezony 2007/2008 se přejmenovaly názvy jednotlivých soutěžních kategorií, do kterých se zařadil i maximální možný věk hráčů. Písmeno „U“ v názvu kategorie značí anglické slovo „under“, tedy česky „pod“. Takže kategorie kadetů U16 znamená kategorii hráčů do 16 let.

Rozdělení soutěžních kategorií podle věku od sezony 2007/2008:

- Muži
- Mladí muži U20
- Junioři U18
- Kadeti U16
- Žáci U14
- Starší minižáci U13

- Mladší minižáci U12
- Nejmladší minižáci U11

V roce 2011 Česká basketbalová federace přehodnotila fungování jednotlivých kategorií. Soutěž mladých mužů U20, která měla původně usnadnit přechod dorostenců do mužské kategorie, se vyhodnotila jako neefektivní a byla od nové sezony zrušena. Tím pádem došlo i k posunutí věkových hranic u nižších věkových kategorií o jeden rok vzhůru. Tento systém rozdělení soutěžních kategorií platí v českém basketbale dodnes. Nutno ještě dodat, že soutěže v kategorii minižáků se provozují pouze na krajských úrovních.

Rozdělení soutěžních kategorií podle věku od sezony 2011/2012 do současnosti:

- Muži
- Junioři U19
- Kadeti U17
- Žáci U15
- Mladší žáci U14
- Starší minižáci U13
- Mladší minižáci U12
- Nejmladší minižáci U11

3.3 Sportovní trénink

U někoho převládá talent, u někoho nadšení z pohybu. Všem by ale mělo jít o zlepšování svého já. A k tomu nám slouží právě sportovní trénink. Na trénink se můžeme koukat z mnoha úhlů, ovšem vždy bychom měli dojít ke společnému cíli, a tím je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti na základě všestranného rozvoje. *„Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.“* (Perič a Dovalil, 2010, s.12)

Úkolem sportovního tréninku je tělesný, psychický a sociální rozvoj, díky kterému si osvojujeme a zdokonalujeme se v jednotlivých sportovních dovednostech, ať už z technické nebo taktické stránky. Takový trénink by měl zároveň motivovat k neustálé pohybové činnosti.

Perič (2004, s.20-22) ve své publikaci věnované sportovní přípravě dětí jmenuje 3 základní cíle z pohledu mládežnického trenéra:

- Nepoškodit děti
- Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě
- Vytvořit základy pro pozdější trénink

U mladých basketbalistů v kategorii U15 už předpokládáme určité basketbalové základy, jakožto i vztah k tomuto míčovému sportu. Ještě před specializovaným tréninkem zaměřeným na obranu je však žádoucí rozvíjet pohybové schopnosti hráčů. Těmito pohybovými schopnostmi jsou koordinace, rychlost, vytrvalost, síla a pohyblivost. Je jasné, že každý se rodí s jinak rozvinutými pohybovými schopnostmi, přesto se tréninkem mohou hráči přiblížit na podobnou úroveň. Podrobným popisem jednotlivých složek se budu věnovat v následujících odstavcích.

3.3.1 Koordinace

Koordinace je pohybová schopnost, která propojuje ostatní pohybové schopnosti, o kterých ještě bude řeč. Koordinací rozumíme vnitřní řízení pohybu, nebo jinak souhru centrální nervové soustavy a nervosvalového aparátu. Jejím vnějším projevem je obratnost (Perič a Dovalil, 2010, s.117). Díky koordinaci se přizpůsobujeme vnějším podmínkám a reagujeme na nastalou situaci.

V basketbale koordinaci využíváme při nácviku techniky. Každý má jiné koordinační schopnosti, a z toho plyne i individuální technika provedení různých pohybových úkolů. Při obraně nám trénink koordinace umožňuje rychleji reagovat na pohyb útočícího protihráče. Čím obratnější je hráč, tím efektivnější je jeho osobní obrana.

Pro trénink všeobecné koordinace můžeme použít různorodá cvičení, jako jsou překážkové dráhy, akrobatická cvičení, cvičení na nářadí, rovnovážná a balanční cvičení, a podobně (Perič a kol., 2012, s.8-29). Při tréninku koordinace specializované na osobní obranu v basketbale je vhodné využívat cvičení ve dvojicích, či zrcadlová cvičení, kdy jeden hráč (obránce) stínuje pohyb druhého hráče (útočníka). Útočník by měl měnit směr pohybu i jeho rychlost.

Při tréninku koordinačních schopností je prostor pro fantazii trenéra při tvoření různých překážkových her, modifikacích jiných sportovních her, vkládáním akrobatických do již zažitých cvičení. Dobré je však zařadit tato cvičení na začátek hlavní části

tréninkové jednotky, kdy ještě hráči nejsou unavení a zvládají se plně soustředit, což je více než žádoucí při nácviku techniky.

3.3.2 Rychlost

Rychlostními schopnostmi rozumíme činnosti prováděné maximálním úsilím po krátkou dobu. V mládežnických kategoriích by jednotlivá rychlostní cvičení neměla přesahovat 15 vteřin (Perič, 2004, s.75). Je potřeba říci, že rozeznáváme dva základní typy svalových vláken – červená[1] a bílá[2]. Poměr těchto svalových vláken je dán dědičně a tréninkem lze měnit jen těžko. Co ovšem můžeme tréninkem dobře rozvíjet, a to zejména u dětí, je nervosvalová koordinace. Ta spočívá ve schopnosti střídat kontrakci a relaxaci svalových vláken, a tím i nárůst rychlosti. Celkově se však dají rychlostní schopnosti rozvíjet pouze omezeně, jelikož jsou dány přibližně z 80% geneticky (Perič a Dovalil, 2010, s.94).

Pro basketbal je důležitá nejenom rychlost pohybu, ale také rychlost reakce. Nejprve musí obránce co nejrychleji zareagovat na pohyb míče či útočníka, a teprve poté se s ním může měřit v rychlosti pohybu. Dobré je cvičit rychlost v obranném postoji, jelikož takový pohyb není člověku zcela přirozený, a přesto pro trénink osobní obrany velmi důležitý. Běhat můžeme krátké sprinty, štafety, dále můžeme zařadit reakční cvičení, či cvičení na hbitost. Základem by měla být běžecká abeceda (Perič a kol., 2012, s.30-44)

3.3.3 Vytrvalost

Vytrvalostní schopnosti chápeme jako schopnost organismu odolávat únavě po co nejdelší možnou dobu. Je to tedy dlouhotrvající tělesná činnost. Ve sportu tvoří vytrvalost základ kondičního výkonu. Perič a Dovalil (2010, s.107) rozdělují vytrvalost podle délky trvání na:

- Dlouhodobá vytrvalost (8-10 minut a více)
- Střednědobá vytrvalost (3-8 minut)
- Krátkodobá vytrvalost (2-3 minuty)
- Rychlostní vytrvalost (do 20 sekund)

[1] Červená svalová vlákna pracují pomalu, ale dlouho. Proto je také nazýváme pomalými svalovými vlákny.
[2] Bílá svalová vlákna pracují rychle, ale také se rychle unaví. Proto je také nazýváme rychlými svalovými vlákny.

Dále můžeme vytrvalost rozdělit z pohledu uvolněné energie na aerobní a anaerobní, přičemž v tréninku dětí je důležitá především ta prvně jmenovaná. V období puberty se výrazně zvyšuje schopnost maximálního využití kyslíku ve svalech, a proto by měl být trénink vytrvalosti v tomto období pevným bodem tréninkových jednotek (Perič, 2004, s.84). Rozvoj anaerobní vytrvalosti se u dětí nedoporučuje, vzhledem k tomu, že se při zatížení produkuje kyselina mléčná (laktát), a dětský metabolismus ještě nesnáší tyto zplodiny tak dobře jako metabolismus dospělého člověka. V kategorii U15 už můžeme s rozvojem anaerobní zdatnosti pomalu začít, ale není potřeba s ním příliš spěchat. Perič (2004, s.86) doporučuje nezačínat s tréninkem anaerobní vytrvalosti, pokud mu nepředchází alespoň 3-4 roky rozvoje aerobní vytrvalosti.

Vytrvalost je pro basketbal důležitá stejně jako pro každou jinou sportovní aktivitu. Čím více je hráč schopen odolávat únavě, tím lépe zvládá svou techniku a realizaci herních činností i v pokročilejších částech utkání. Velenský (1999, s.37) v této souvislosti hovoří o tzv. herní vytrvalosti. Zároveň také charakterizuje pojem „speciální vytrvalost“, která je pro basketbal specifická. Délkou utkání se basketbal řadí do požadavků na dlouhodobou vytrvalost, ovšem jednotlivé úseky jsou v utkání prováděny až maximální intenzitou po krátký časový interval. Speciální vytrvalost je tedy schopnost provádět krátkodobé intenzivní pohyby po delší dobu.

Pro rozvoj vytrvalosti není ani tak důležitý obsah cvičení, jako jeho délka, a především reakce dýchacího systému a srdce na zatížení. Obsahem takových cvičení tedy může být běh, plavání, běh na lyžích, jízda na kole, apod. U dětí však takováto monotónní činnost může mít spíše demotivující účinek. Proto je dobré často střídat obsah cvičení, vkládat do dráhy překážky, používat pomůcky jako švihadla nebo kolečkové brusle. U dětí je nejlepší volbou pro trénink vytrvalosti forma hry (Perič, 2004, s.86).

Jednou z možných metod, jak ověřit úroveň vytrvalostní připravenosti, je Cooperův test[1]. Pokud sportovci zvládnou uběhnout alespoň 2600 metrů s tepovou frekvencí nepřevyšující 170 t./min, mohou se soustředit na rozvoj speciální vytrvalosti (Velenský, 1999, s.38).

[1] Cooperův test je nepřerušovaný běh po dobu 12 minut, nejlépe na atletické dráze.

3.3.4 Síla

Sílu, jako pohybovou schopnost, chápeme jako schopnost překonávat vnější odpor pomocí svalové kontrakce. Dle Periče a Dovalila (2010, s.80) rozlišujeme dva typy svalové kontrakce, a to:

- Dynamickou – dochází k pohybu těla či jeho částí, a tuto sílu můžeme dále rozlišit na:
  - Výbušnou sílu – maximální zrychlení a nízký odpor
  - Rychlou sílu – nemaximální zrychlení a nízký odpor
  - Vytrvalostní sílu – stálá rychlost a nízký odpor
  - Maximální sílu – malá rychlost a vysoký odpor, základ pro ostatní druhy silových schopností
- Statickou – nedochází k pohybu těla

Rozvoj silových schopností u dětí je problematické téma, a rozhodně k němu nesmíme přistupovat tak, jako k posilování u dospělých. S náročnějším silovým tréninkem se doporučuje začít až kolem 15-16 let. V předchozích letech je vhodná pouze určitá silová průprava, obsahující přirozené posilování (např. šplh, lezení, ručkování, cvičení v přírodě) či úpolová cvičení. Dále posilování s vahou vlastního těla, a před dovršením patnácti let můžeme začít s všeobecnou silovou průpravou a nácvikem techniky posilování se závažími.

Rozvoj silových schopností bude u basketbalistů samozřejmě odlišný než například u vzpěračů. Basketbalista nejvíce zatěžuje svalstvo nohou, paží, ale i břicha a zad. Posilovat by se však mělo i zdánlivě nevyužívané svalstvo. Principem správné rozvoje silových schopností u basketbalisty je tedy zatěžování všech svalových skupin. Pokud budeme posilovat se zátěží, budeme volit menší odpory a rychlejší frekvenci jednotlivých pokusů (Velenský, 1999, s.33). V začátcích je třeba, aby trenér hlídal správnou techniku u svých svěřenců. Množství opakování a velikost zátěže je v tomto případě až druhořadá, není třeba se hnát za velkými výkony.

3.3.5 Pohyblivost

Pohyblivost, ohebnost, flexibilita. Pod těmito pojmy si představíme předpoklady pro rozsah pohybů v jednotlivých kloubech. Pro basketbalistu je pohyblivost důležitá zejména z pohledu prevence před zraněním. Nejsou zde taková požadavky na rozsah pohybu jako třeba u gymnastiky, přesto je dostatečný rozsah kloubní pohyblivosti lepší pro

provedení různých herních činností. Do pohyblivosti zařazujeme i činnost, kterou zná nejen každý basketbalista, ale každý sportovec – strečink.

Strečink rozlišujeme dvojího typu, a to aktivní a pasivní. Pasivní strečink, neboli strečink s dopomocí partnera, se nedoporučuje provádět u dětí, jelikož ještě nemají dostatečně pevné kloubní pouzdro a šlachy, a tak je zde velké riziko zranění či negativních následků v dospělosti (Perič, 2004, s.98). Při protahování je třeba dbát na to, aby byly svaly zahřáté, aby cvičenci dýchali rovnoměrně a nezadržovali dech, a také aby se soustředili na daný cvik a protahovaný sval.

Protahování zařazujeme jak na začátek (po zahřátí), tak na konec každé tréninkové jednotky. Délka strečinku by se měla pohybovat až kolem 20 minut. Při strečinku můžeme použít i některé pomůcky, které nám napomohou k lepšímu využití možností daných cviků. Jedná se například o opěrné plochy či švihadla (Perič a Dovalil, 2010, s.133).

Jelikož většina basketbalistů používá pro práci s balonem více jednu ruku, a jsou tak jednostranně zatížení, je vhodné do tréninku zařadit i kompenzační cvičení. Ovšem nejenom z důvodu jednostranného zatížení. Kompenzační cvičení mají i preventivní charakter. Perič a Dovalil (2010, s.134) rozlišují 4 hlavní skupiny kompenzačních cvičení:

- Mobilizační – obnovení funkčnosti kloubů (kroužení, komíhání, pasivní pohyby do krajních poloh)
- Relaxační – snížení svalového a psychického napětí (autogenní trénink, jóga, masáž)
- Posilovací – posilování ochablých svalových skupin
- Dechová

3.3.6 Shrnutí sportovního tréninku

Rozvoj výše vyjmenovaných schopností nám zaručí komplexní rozvoj tělesné výkonnosti, tedy rozvoj kondice. Kondice nám umožňuje obstát ve fyzicky náročných podmínkách a zároveň přiměřeně reagovat v konkrétní situaci (Krištofič, 2007). Zásobník velkého množství praktických cvičení pro sportovní přípravu nalezneme v knize Tomáše Periče a kolektivu – Sportovní příprava dětí 2.

3.4 Herní činnosti jednotlivce

Herními činnostmi jednotlivce rozumíme konkrétně zaměřené pohyby, kterými hráč plní svoje úkoly v utkání. Jejich provedení závisí na jednotlivých hráčích a tvoří základ pro herní činnosti týmového charakteru (Velenský, 1999, s.41). Rozlišujeme herní činnosti útočné a obranné, přičemž pro tuto práci jsou důležité především ty druhé jmenované.

3.4.1 Obranné činnosti jednotlivce

V obranných činnostech jednotlivce není takový prostor pro variabilitu a tvořivost jako u útočných činností, zato je zde nutná disciplinovanost a zdravá míra agresivity. Nutno však říci, že i skvělý individuální výkon v obraně může být k ničemu, pokud není založen na skupinové spolupráci. Jednotlivé části individuálních obranných činností si představíme v následujících podkapitolách.

3.4.1.1 Obranný postoj

Základní obranný postoj je základem celé obrany, proto se ho učí už ti nejmenší hráči. Vychází ze širokého stoje rozkročného. Vzdálenost chodidel by měla být větší než šíře ramen. Špičky nohou směřují vpřed, a právě až k nim by se měla přenášet váha. Trup je v mírném předklonu s hlavou vzhůru, dbáme na rovná záda. Ruce jsou lehce pokrčeny po stranách těla, dlaněmi vpřed, tak, aby mohly rychle reagovat při snaze získat míč.

Při pohybu v obranném postoji vždy zahajuje pohyb noha bližší do dráhy pohybu. To nám zajišťuje, abychom nekřížili při pohybu nohy, což je nežádoucí. Soustředíme se na to, aby těžiště bylo stále ve stejné výšce.

Obrázek 1: Obranný postoj

(Velenský, 1999, s.60)

Častými chybami při nácviku obranného postoje jsou shrbená záda či velký předklon, kdy si hráč myslí, že má nízko těžiště, ale ve skutečnosti běhá shrbený na natažených nohou. Chybou, kterou často sledujeme při pohybu v obranném postoji, je křížení nohou.

3.4.1.2 Krytí útočníka s míčem na místě

Pokud bráníme útočníka s míčem, který není v pohybu, je třeba rozlišit dvě situace, kdy v každé z nich se bude obránce chovat jinými způsoby. Záleží na tom, zda útočník ještě může driblovat či nikoliv. Pokud již útočící hráč nemůže driblovat, spočívá jeho obrana ve velmi těsném přístupu a aktivitou celého těla ve snaze zabránit přihrávce či střelbě. Při bránění útočníka, který ještě může driblovat, musí být obránce značně obezřetnější, jelikož hrozí tzv. trojnásobné nebezpečí (Velenský, 1999, s.45). Je třeba bránit únik, střelbu a přihrávku. Obránce by měl být v postavení mezi hráčem a košem, který brání, s lehkým odstupem od útočícího hráče tak, aby stihl reagovat na všechny záměry útočníka. Jedna ruka jde do vzpažení a snaží se zabránit ve střelbě, druhá ruka zůstává v základní poloze z obranného postoje a kryje přihrávku. Obránce si může také lehce předsunout jednu nohu, aby mohl lépe reagovat na případný únik.

K hlavním chybám při krytí útočníka s míčem na místě patří přílišná snaha získat míč, která vede k osobní chybě. Vysoký postoj při krytí útočníka před driblinkem znemožňuje adekvátně reagovat na únik útočícího hráče. Příliš velký odstup bránícího hráče značí bojácnost či nedostatek sebevědomí a umožňuje útočícímu hráči snadnou střelbu na koš.

3.4.1.3 Krytí útočníka s míčem v pohybu

Krytí útočníka s míčem v pohybu patří k nejobtížnějším obranným činnostem jednotlivce. Nejspíš proto je několik způsobů, jak k této činnosti přistupovat. Nejzákladnějším typem osobní obrany je krytí útočníka v postavení mezi ním a košem. Jedná se o postavení shodné jako u krytí útočníka s míčem na místě, ale obránce se navíc snaží kopírovat pohyb útočícího hráče. Obtížnější a fyzicky náročnější je způsob bránění, ve kterém se bránící hráč snaží předskakovat útočícího hráče, a dostat se tak před jeho driblující ruku. V momentě, kdy útočník mění směr svého pohybu, obránce odskakuje lehce směrem vzad a snaží se přiblížit k útočícímu hráči tak, aby se opět dostal před něj. Tento způsob se doporučuje aplikovat až u pokročilejších basketbalistů, kteří dokonale zvládají základy všech obranných činností jednotlivce (Velenský, 1999, s.64). Pokud tým disponuje dobrou obrannou spoluprácí a vypomáháním, může ještě obránce zaujmout obranný postoj, ve kterém nutí útočníka k pohybu do středu nebo do strany hřiště. Takový systém se však vyplatí používat až ve vyšších kategoriích. U naší kategorie U15 je

primární zaměřit se na základní typ krytí hráče s míčem v pohybu, a pouze po obstojném zvládnutí tohoto způsobu můžeme hráče seznámit s pravidly pro bránění s odskakováním.

Chybou v tréninku krytí útočníka s míčem v pohybu je stejně jako u krytí útočníka na místě vysoký postoj bránícího hráče. Dále je třeba se vyvarovat pasivního přístupu k driblujícímu hráči a přenášení zodpovědnosti na ostatní spoluhráče, či na vyčkávání do poslední chvíle a spoléhání se na zblokování střely. Ve většině těchto případů čeká na obránce pouze osobní chyba, či snadná pozice pro zakončení útočníka.

3.4.1.4 Krytí útočníka před střelbou

Skórovat může pouze útočník s míčem, proto krytí právě tohoto hráče patří k nejdůležitějším, a zároveň nejnáročnějším, činnostem. Odborníci se shodují, že v současném basketbale by měl obránce stihnout pokus o zblokování míče při střelbě, dále odstavit soupeře dovolenými způsoby tak, aby se nedostal k doskoku, a v ideálním případě by se měl ještě obránce stihnout zapojit do obranného doskakování. Požadavků na činnost bránícího hráče tedy není málo.

Krytí útočníka před střelbou ve většině případů doprovází další obranné činnosti, především krytí útočníka s míčem v pohybu. Základním požadavkem v této obranné činnosti je nepřipustit únik soupeře pod koš a zároveň se vyvarovat zbytečných osobních chyb, které nejčastěji přicházejí právě před střelbou útočníka. K hlavním chybám v této obranné fázi patří pasivita obránce, zbytečné osobní chyby plynoucí z unáhlené reakce na klamné pohyby útočníka (Velenský, 1999, s.66).

3.4.1.5 Krytí útočníka po střelbě

V situaci, kdy je útočícím hráčem vystřeleno na koš, začíná další část obranné činnosti, která je důležitá pro obranný doskok. Základem pro obránce je zůstat před útočníkem, v bližším postavení ke koši, a zároveň znemožnění úniku útočníka pro útočný doskok.

Chování obránce by mělo spočívat v přistoupení a těsnou kontrolou hráče čelem k útočníkovi. V případě pohybu útočníka, což se dá předpokládat, bude obránce provádět otočku na noze, která je bližší do směru pohybu útočníka, a dále bude unikajícího hráče kontrolovat zády, spolu s roztaženýma rukama. Tento pohyb probíhá neustále v obranném postoji. Důležité je neustále kontrolovat útočníka, nikoliv soustředit se na balon. Pozorování dráhy míče bývá nejčastější chybou při krytí útočníka po střelbě, jelikož se

bránící hráč plně nesoustředí na pohyb útočníka. Další chybou bývá vyhýbání se tělesnému kontaktu s útočícím hráčem, či, jako u předchozích obranných činností, pasivita bránícího hráče.

3.4.1.6 Obranný doskok

Obranný doskok je základem pro založení rychlého protiútoku, proto jeho důležitost není radno podceňovat. Vychází z úspěšného krytí útočníka po střelbě, a to od všech pěti obránců. Taktika obranného doskakování je záležitostí herních činností týmového charakteru. Z individuálních herních činností při obraném doskakování je pro nás důležitá situace hráče, který doskakuje odražený balon. Tato situace se skládá z výskoku, přiložení jedné ruky svrchu na míč, stažení míče do obou rukou a krytí tělem. Současně může hráč v letové fázi mírně přednožit a mírně se předklonit, tím si kryje své území pro úspěšný doskok. Po úspěšném doskoku by měl hráč volit přihrávku či rychlý únik směrem od koše (Dobrý, 1986, s.104).

3.5 Obranné systémy

V basketbale rozlišujeme dva typy obranných systému. Zjednodušeně řečeno je dělíme podle toho, co obránce brání – hráče nebo prostor. Rozlišujeme tedy obranu osobní a obranu zónovou. Základem je však osobní obrana, ze které vše vychází, a proto je i pravidlem, že zónová obrana se praktikuje nejdříve ve starších žákovských kategoriích. To proto, aby se mladí basketbalisté nejprve naučili základy bránění. Proto se budeme zabývat především osobní obranou.

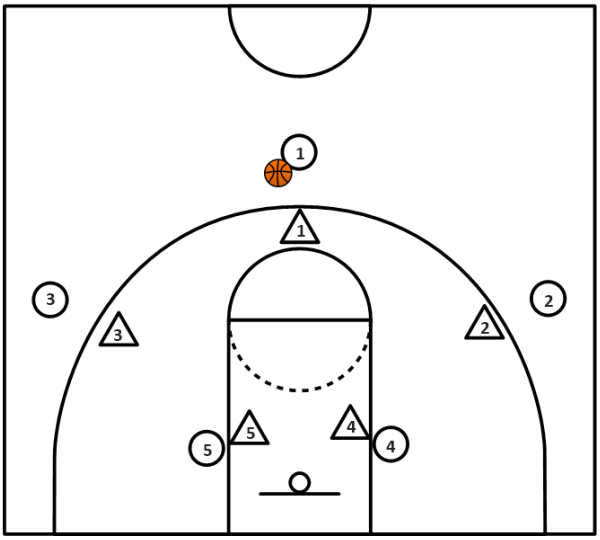
3.5.1 Osobní obrana

Osobní obrana je založena na situaci, kdy každý hráč má na hřišti svého protihráče, kterého brání. Pokud nastupujeme do utkání, ve kterém neznáme své protihráče, je dobré nejprve rozdělit osobní obranu jednotlivých hráčů podle výšky (nejvyšší brání nejvyššího z druhého týmu apod.). Pokud již tým poznáme, je vhodné rozdělit osobní obranu jednotlivých hráčů podle pozice, na které hrají (rozehrávač brání rozehrávače z druhého týmu apod.).

Osobní obranu můžeme praktikovat ve více variantách. Bránit může mužstvo po celém hřišti, od půlící čáry, či až od trojkové čáry na vlastní obranné polovině. Zároveň

mohou hráči bránit svého protihráče natěsno po celou dobu soupeřova útoku, nebo mohou odstupovat ze slabé strany[1] a být tak připraveni na výpomoc ostatním spoluhráčům.

Všechny tyto varianty však musí mít jedno společné, a to zásady osobního obranného systému, které jsou vlastně základem pro všechny obranné systémy. Jsou jimi vysoká intenzita, neustálý tlak na útočníka s míčem i bez míče a odpovědnost každého jedince za stoprocentní výkon v obraně (Dobrý, 1986, s.143). Přenášíme tak naučené individuální obranné činnosti do hry a do kolektivního pojetí.



Obrázek 2: Základní postavení osobní obrany

3.5.1.1 Řešení clon

Jednou z důležitých situací, které je v kolektivním pojetí obranné činnosti potřeba řešit, je řešení clon[2]. Takovou útočnou kombinaci můžeme řešit 3 způsoby obranných kombinací.

Prvním řešením může být tzv. proklouznutí bránícího hráče. Ten se v případě clony natlačí k útočícímu hráči, kterého brání, a znemožní mu tak jít těsně kolem clonícího hráče. Obránce tak proklouzává mezi clonícím a útočícím hráčem. Proklouznout však může i za clonícím hráčem, ovšem k tomu je potřeba domluva s obráncem clonícího hráče, který musí vytvořit prostor mezi ním a clonícím hráčem. Obránce cloněného hráče tak proklouzává mezi clonícím hráčem a jeho obráncem.

[1] Slabou stranou nazýváme útočnou polovinu hřiště, na které se nevyskytuje hráč s balonem. Opakem je silná strana – ta, na které se hraje s balonem.
[2] Clona je útočná kombinace, při které jeden útočník svým tělem zamezuje pohybu obránce, který brání jiného útočníka.

Druhým řešením je přebrání hráčů, kdy se osobní obrana dvou hráčů vymění, a po zbytek útoku brání každý obránce jiného útočníka. Tato varianta se doporučuje, pokud clona probíhá mezi typově podobnými hráči, a nedojde tak ke znevýhodnění bránícího hráče.

Třetí řešení je podobné typu proklouzávání, ale je zde vyvinuta aktivita obránce clonícího hráče. Tento způsob bychom mohli nazvat „vytlačování“. Již z názvu je patrné, že obránce clonícího hráče se bude snažit clonu vytlačit buď tak, aby ke cloně vůbec nedošlo, či alespoň tak, aby obránce cloněného hráče mohl proklouznout za svým spoluhráčem, a tedy i za probíhající clonou. Obránce, který vytlačuje clonu, se snaží působit pod těžiště clonícího hráče, a dostat ho tak z jeho pozice. Vše musí být v souladu s pravidly, a obránci si tak musejí dávat velký pozor, aby se nedopouštěli osobní chyby.

Všechny tyto způsoby jsou založeny na důležitém faktoru, a tím je komunikace. Obránce hráče, který vybíhá postavit clonu, musí vždy sdělit svému spoluhráči, který má být cloněn, odkud clona přichází a jakým způsobem ji budou řešit. V mládežnických kategoriích se doporučuje aplikovat proklouzávání a přebírání.

3.5.1.2 Komunikace

Základem úspěšné obrany je komunikace, a to nejenom mezi trenérem a hráči, ale především mezi hráči samotnými. V ideálním případě obránci mluví o všem, co se na hřišti děje. Poté komunikace plní i funkci znervóznění soupeře. Nejdůležitější je komunikace při řešení clon, jak jsme si řekli v předchozí kapitole, dále při propadnutí obránce a úniku útočníka, či při střele a obranném doskoku. Při řešení clony dává obránce jasně a co nejrychleji najevo, jak se bude situace řešit (např.: „Clona zleva, přeber!“). Pokud obránce propadne ve hře jeden na jednoho a útočník se tak dostává do výhodné pozice pro zakončení, je třeba to dát vědět ostatním spoluhráčům, kteří mohou vypomoci. Nejjednodušším signálem je slovo „pomož“. Pokud se útočící hráč dostane ke střele, je dobré dát signál svým spoluhráčům slovem „střela“, aby mohli začít krýt každý svého útočníka, a zvýšit tak pravděpodobnost obranného doskoku. Pokud se obraný doskok podaří, zakřičí hráč „mám“, a tím odstartuje rychlý protiútok.

3.5.1.3 Přechod do protiútoku

Přechod do protiútoku může začít po úspěšném obranném doskoku. Po obranném doskoku by měl míč putovat buď k rozehrávači, nebo k volnému hráči, který se již nachází alespoň 4 metry od koše a pohybuje se směrem do rychlého protiútoku. Nejefektivnější je co nejrychleji dostat míč na útočnou polovinu, dokud se ještě soupeřova obrana nestihne zformovat.

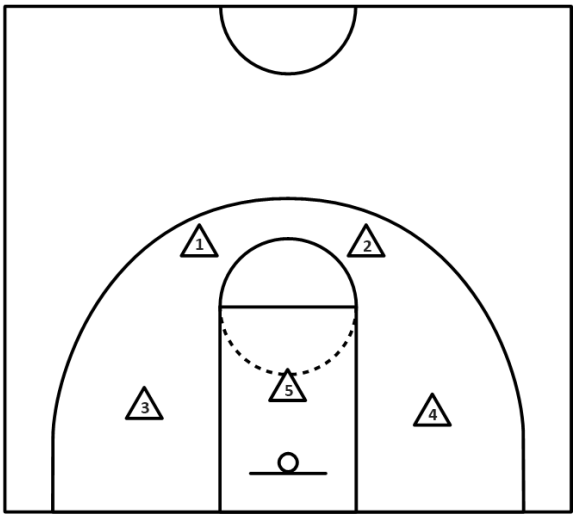
Ze sledování hry dospělých vyplynulo, že do útoku lze přejít rychleji v těchto situacích (Dobrý, 1986, s.137):

- Po neúspěšné střelbě a obranném doskočení (25-30x)
- Po úspěšné střelbě z pole (asi 30x)
- Po úspěšném trestném hodu (asi 10x)
- Po vhazování za postranní čarou (asi 10x)
- Po vypíchnutí míče obráncem (asi 7x)
- Po rozskoku (asi 5x)

V mládežnických kategoriích budou tato čísla možná o pár jednotek nižší, přesto z této statistiky jasně vyplývá, že obranný doskok je velmi důležitou obrannou činností, bez které bychom ztratili až 30% možností na založení protiútoku.

3.5.2 Zónová obrana

Zónová obrana je propracovanější systém bránění, kdy hráči brání svůj daný prostor a zároveň svým postavením reagují na útočný systém soupeře. Zónová obrana má několik variant podle postavení jednotlivých obránců. Nejčastější variantou je zónová obrana 2-3, kdy dva hráči brání vnější prostor, neboli u vrcholu trojkové čáry, a zbylí tři hráči brání vnitřní prostor, neboli prostor v těsné blízkosti koše a podél zadní čáry. Toto základní zónové postavení se dá dále modifikovat na rozestavení jiných typů (např.: 1-3-1, 2-1-2, 3-2). Detailní rozbor těchto variant však není obsahem této práce.



Obrázek 3: Zónová obrana 2-3

3.5.3 Rozdíly zónové a osobní obrany

Hlavním rozdílem zónové a osobní obrany je rozestavení hráčů a předmět jejich bránění. Ač se na první pohled může zdát zónová obrana méně náročná na pohyb, není tomu tak. Všichni hráči musí být stále v pozoru a přesouvat se jak podle pohybu balonu, tak podle pohybu útočících hráčů. Vzhledem k tomu, že v zónové obraně nemá každý obránce přesně daného útočníka k bránění, je zde mnohem větší důraz na komunikaci. Celou zónu zpravidla řídí jeden hráč, a to hráč na pozici „5“ (viz. Obrázek 2), který má ze své pozice největší přehled o hře. Kdežto v osobní obraně jsou si obrazně řečeno všichni rovni, není zde daný žádný vůdce, který by celou obranu dirigoval.

Nutno však říci, že zónová obrana vychází z prvků obrany osobní, a to především z individuálních obranných činností jednotlivce. Od osobní obrany se pak odlišuje působností bránících hráčů a svými specifickými požadavky na týmovost a kolektivní pojetí bránění.

4 Hypotézy

Hypotéza 1:

- Předpokládám, že průměr obdržených bodů za sezonu se u týmu BC Benešov U15 sníží v domácích zápasech o 10%.

Hypotéza 2:

- Předpokládám, že průměr obranných doskoků za sezonu se u týmu BC Benešov U15 zvýší v domácích zápasech o 10%.

Hypotéza 3:

- Předpokládám, že průměr útočných doskoků soupeřů BC Benešov U15 se v domácích zápasech Benešova sníží o 10%.

Hypotéza 4:

- Předpokládám, že průměr obranných doskoků jednotlivých hráčů se u většiny zvýší alespoň o 50%.

Praktická část

5 Metodologická část

5.1 Metody práce

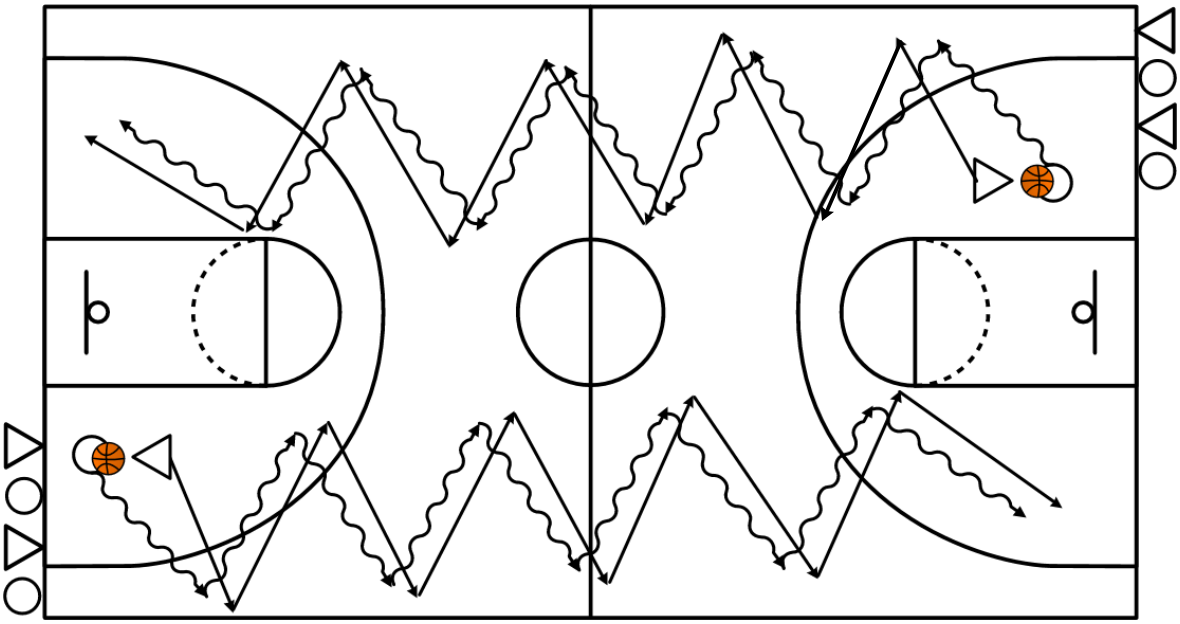
Použitou metodou při výzkumu bylo především pozorování. Pozorováni byli vybraní hráči v zápasovém vytížení a jejich výkony byly zaznamenávány do technického zápisu, ze kterého jsme vyčetli statistiky jednotlivých hráčů. Týmové statistiky byly získány z oficiálních webů České basketbalové federace a České basketbalové federace pro oblast Střední Čechy.

Druhá výzkumná metoda byla praktikována formou rozhovoru. Rozhovor byl veden s hlavním trenérem týmu BC Benešov U15 po ukončení sezony 2015/2016.

5.2 Soubor cvičení

V této části práce si představíme několik cvičení na trénink osobní obrany, jak obranných činností jednotlivce, tak kolektivních obranných činností. Návrhy na cvičení jsem čerpal z literatury a internetových zdrojů, na které dále odkazuji, a také ze zásobníků ostatních trenérů působících v BC Benešov. Schémata byla vytvořena pomocí programu ConceptDraw PRO.

- Cvičení na trénink pohybu v obranném postoji (Velenský, 1998, s.31):



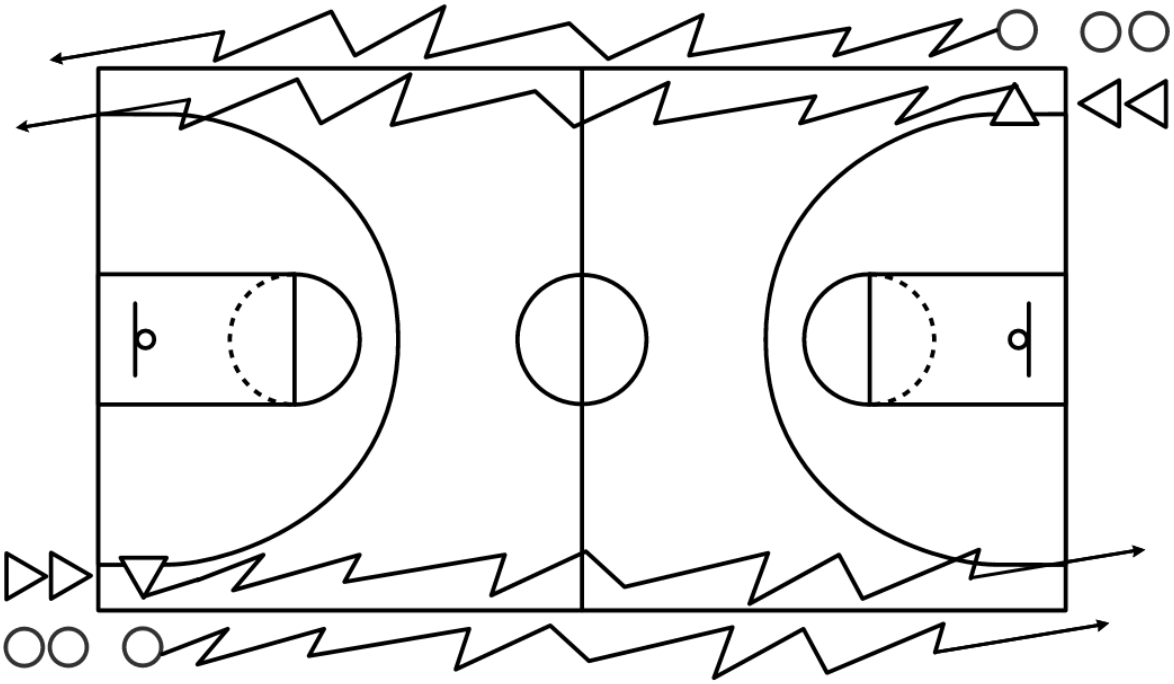
Obrázek 4: Cvičení na pohyb v obranném postoji

Cvičení se soustředí na krytí útočníka s míčem a probíhá ve dvojici, kterou tvoří útočník s míčem a obránce. Útočník dribluje „zig-zag“ na polovině šířky hřiště a obránce

stínuje jeho pohyb v obranném postoji po celé délce hřiště. Obránce se snaží vždy předskočit útočníka a donutit ho tak ke změně směru. Po přechodu jedné délky hřiště se vymění role útočníka a obránce a stejným stylem se pokračuje zpět. Cvičení můžeme různě modifikovat. Modifikované cvičení může mít například stejný průběh k půlící čáře, a od půlící čáry se útočník snaží zakončit na koš libovolným únikem. Úkolem obránce je samozřejmě takový útok zastavit, nejlépe v souladu s pravidly. Toto cvičení je vhodné zařadit třeba i na začátek tréninku, kdy ve volnějším tempu může sloužit jako zahřívací cvičení.

Při tomto cvičení je důležité hlídat chyby v pohybu obránce, které jsme si představili v kapitole 3.4.1.1 Obranný postoj.

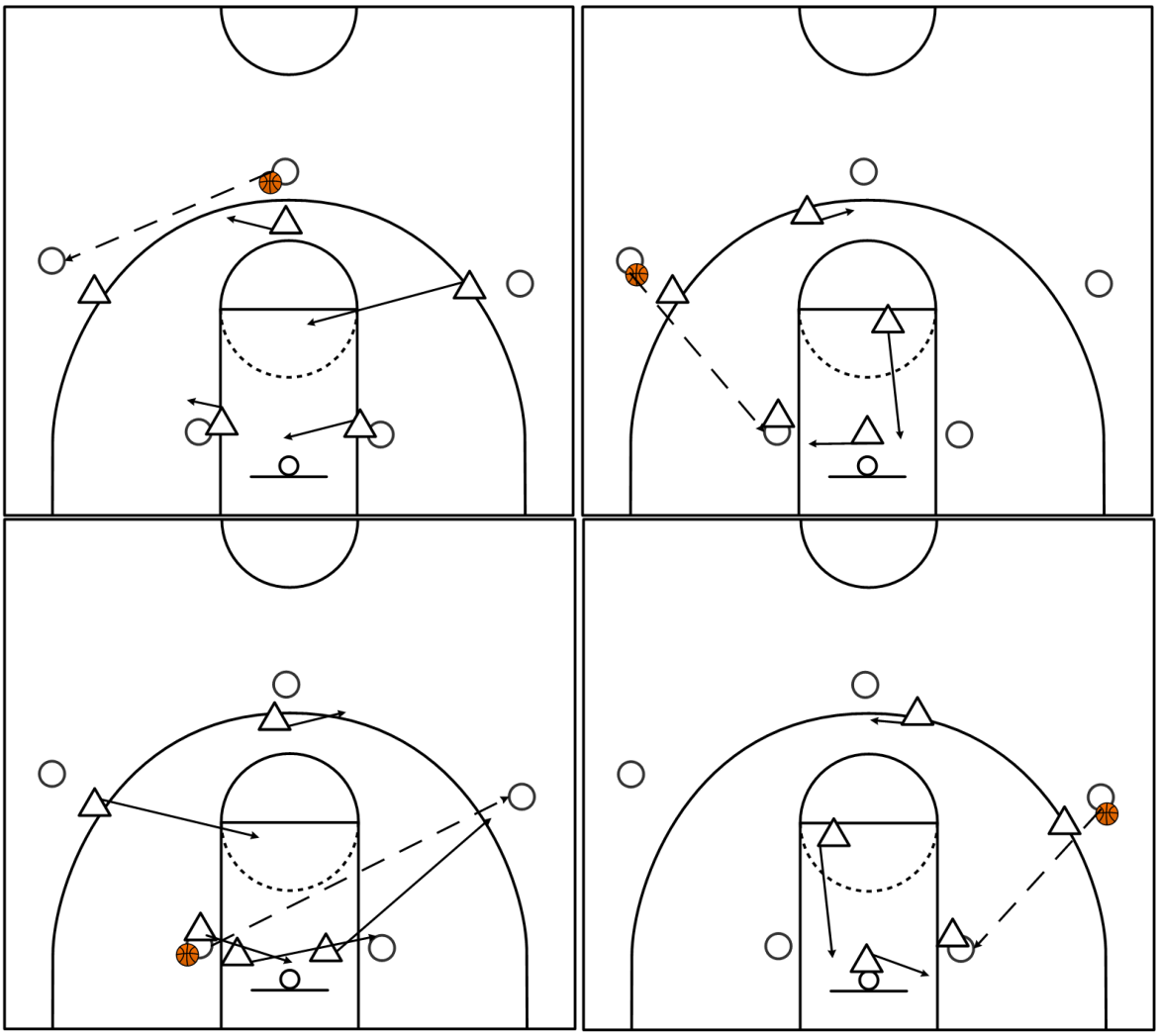
- Slide drill (4basket, 2016):



Obrázek 5: Cvičení „Slide drill“

Ve cvičení nazvaném „Slide drill“ se hráči učí rychlé reakci na pohyb soupeře, a tím zároveň i koordinaci. A to vše v obranném pohybu. Cvičí se ve dvojicích po stranách tělocvičny. Útočník se pohybuje směrem dopředu a mění rychlost svého pohybu, včetně zastavení. Obránce stojí čelem k útočníkovi v obranném postoji a snaží se jeho pohyb napodobovat. Na konci tělocvičny si oba hráči prohodí své role a pokračují zpět po druhé straně tělocvičny. Pokud hráči zvládnou tento základní pohyb, může útočník během svého pohybu měnit nejenom rychlost, ale také směr pohybu. Dbáme na správný obranný postoj.

- Cvičení na odstupování (BasketballCoach, 2016):

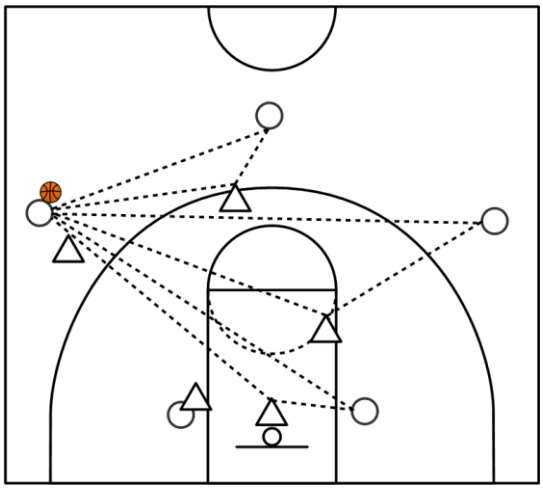


Obrázek 6: Cvičení na odstupování obrany

Základní a jednoduché cvičení na seznámení se s odstupovanou obranou. V začátku útočníci pouze stojí a přihrávají si míč. Úkolem obránců je pohybovat se podle dráhy míče tak, jak je naznačeno ve schématu výše. V odstoupených pozicích mohou obránci vypomoci svým spoluhráčům v případě úniku či přečíslení útočníků. S postupem času můžeme cvičení obráncům stěžovat zvýšenou rychlostí pohybu míče, později i pohybem samotných útočníku, což může postupem času přejít až v samotnou hru. Útočníci si nemusejí přihrávat přesně podle schématu, ale mohou si přihrávat mezi sebou libovolně. Úkolem obrany je vždy správně zareagovat.

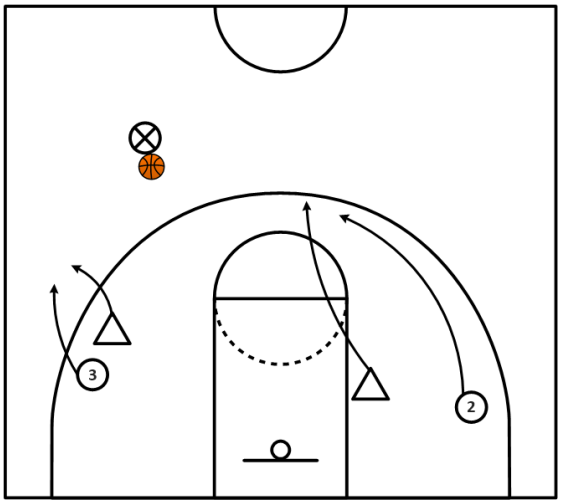
Při odstupování se obránci řídí principem tzv. plochých trojúhelníků. Tento princip napomáhá hráčům pochopit, jak mají odstoupit. V každé situaci musí periferně vidět svého

hráče a hráče s míčem (Velenský, 1999, s.86). Neřízení se tímto principem bývá nejčastější chybou při nácviku odstupované obrany.



Obrázek 7: Princip plochých trojúhelníků

- Krytí útočníka bez míče (Dobrý, 1986, s.95):

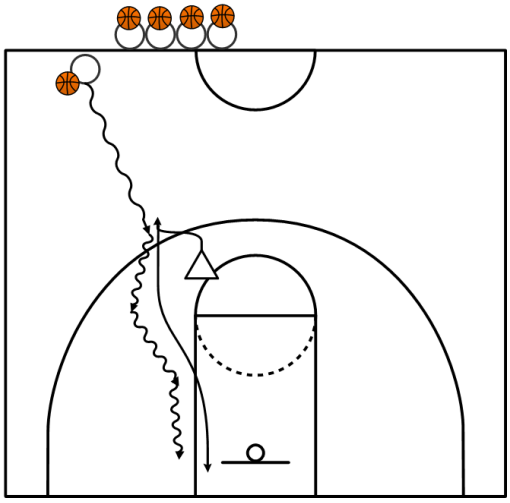


Obrázek 8: Cvičení na krytí útočníka bez míče

V tomto cvičení se útočník 2 uvolňuje ze slabé strany směrem k míči. Obránce se snaží bránit tak, aby se útočníkovi nedalo přihrát. Pohybuje se tedy na spojnici míč - útočník a čím blíže je k míči, tím se jeho vzdálenost od útočníka zkracuje. Na silné straně se uvolňuje útočník 3 a snaží se dostat k míči. Jeho obránce si udržuje těsné postavení čelem k útočníkovi a snaží se ho nepustit k míči. V postu rozehrávače stojí trenér s míčem a určuje silnou stranu. Cvičení končí, pokud se do 5-8s nepovede ani jednomu útočníkovi dostat přihrávku, nebo pokud některý z obránců propadne a útočník se dostane k míči. Výhodou tohoto cvičení je, že se cvičí nejenom obránci, ale také útočníci.

Ve cvičení se často vyskytují chyby, které plynou z velké vzdálenosti mezi bránícím a útočícím hráčem. V případě přiblížení se útočníka směrem k balonu se nevyhýbáme fyzickému kontaktu.

- Krytí útočníka s míčem (Velenský, 1999, s.69)



Obrázek 9: Cvičení na krytí útočníka s míčem

Cvičení krytí útočníka s míčem je velmi jednoduché na pochopení, ale také velmi účinné, jelikož představuje reálnou zápasovou situaci 1 na 1. Útočníci s míči se seřadí u půlící čáry a postupně útočí na obránce, který se dostává do kontaktu s útočníkem zhruba u tříbodové čáry. Útočník se snaží zakončit a úkolem obránce samozřejmě je mu v tom zabránit. Po dokončení akce, která končí buď košem útočníka, nebo ziskem obránce, se útočník stává obráncem a naopak. Ideální je využít všechny koše v tělocvičně a nechat hráče postupovat dokola, od koše ke koši. Můžeme zařadit prvky soutěže, kdy za každý zisk i za každý koš jsou počítány body. Když hráč dokončí okruh po tělocvičně, sečte své body a porovná svůj výkon s ostatními spoluhráči.

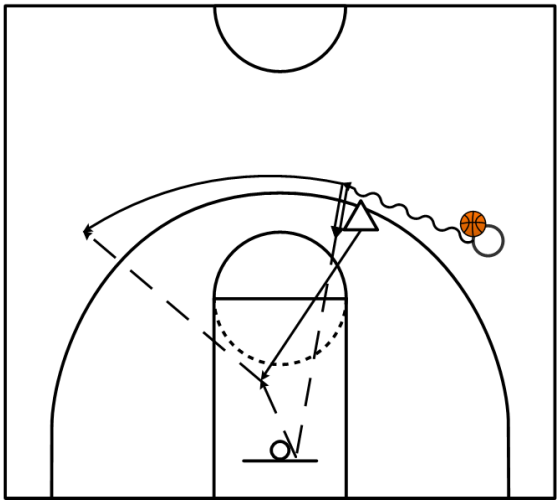
Nejčastější chybou bránících hráčů je včasné nezachycení pohybu útočníka, který má pak volnou cestu ke koši.

- Krytí útočníka po střelbě a obranný doskok

Cvičení na krytí útočníka po střelbě a obranný doskok je vhodné zařazovat do každého střeleckého cvičení, kde je vyrovnaný počet útočníků a obránců. Příklad takového cvičení můžeme vidět na obrázku 10 (Dobrý, 1986, s.104). Útočník dribluje podél trojkové čáry, u obránce vystřelí a snaží se o doskok. Obránce kryje útočníka po střelbě (viz kapitola 3.4.1.5), a poté jde za doskokem. Po úspěšném doskoku přihrává obránce míč

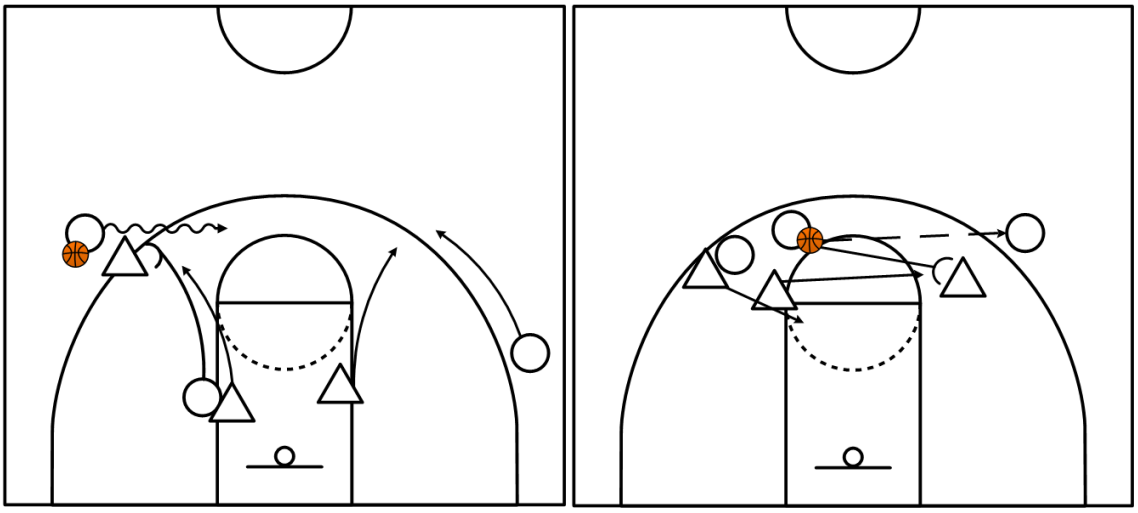
znovu útočníkovi a cvičení se opakuje z druhé strany hřiště. Po 10-15 střelách si oba hráči vymění své role.

Při cvičení dbáme na fázi krytí útočníka po střelbě, kterou obránci často vynechávají nebo neprovádí s dostatečným důrazem.



Obrázek 10: Cvičení na krytí útočníka po střelbě a doskok

- Cvičení 3 na 3:

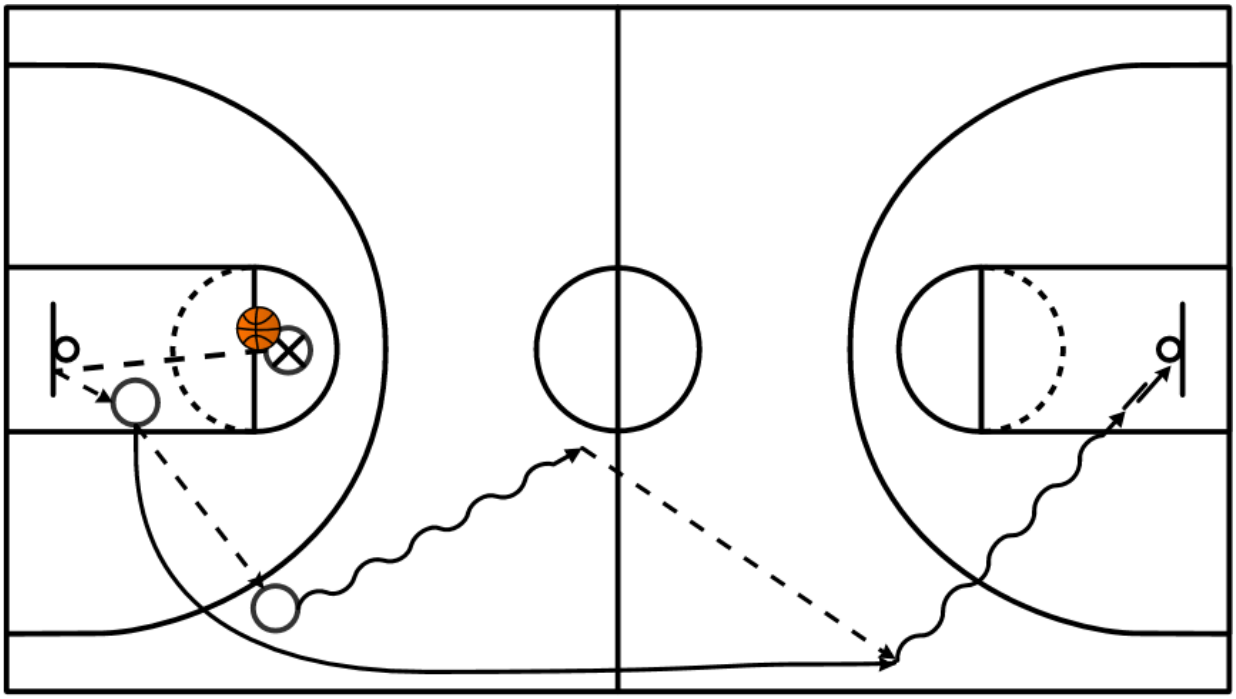


Obrázek 11: Cvičení 3 na 3 a řešení clon

Cvičení 3 na 3, jak už název napovídá, se účastní 3 útočníci a 3 obránci. 2 útočníci jsou na silné straně, a třetí je na slabé straně. Na silné straně probíhá clona, kterou obránci řeší předem domluveným způsobem (na obrázku je clona řešena přebráním). Útočník jde kolem clony a přenáší míč na druhou stranu. Ihned po přihrávce běží na stejného hráče postavit clonu a cvičení se opakuje z druhé strany. Takovýmto „kolotočem“ mohou hráči neustále pokračovat. Obránce na slabé straně dodržuje zásady odstupované obrany.

Obránci na silné straně trénují systém řešení clon. Po dostatečném nacvičení těchto situací mohou útočníci hrát na koš, a cvičení se tak mění ve hru 3 na 3. V tomto cvičení dbáme především na komunikaci mezi obránci, kteří řeší clonu.

- Cvičení na přechod do protiútoku



Obrázek 12: Cvičení na přechod do protiútoku

V tomto cvičení se hráči naučí zásady správného herního chování po úspěšném obranném doskoku. Trenér nahodí míč o desku tak, aby ho jeden z hráčů mohl doskočit. Po úspěšném doskoku se hráč otáčí směrem od koše, přihrává míč svému spoluhráči do oblasti za tříbodovou čárou a za jeho zády vybíhá podél postranní čáry sprintem na útočnou polovinu. Hráč s míčem mezitím dribluje k půlící čáře, odkud přihrává zpět na hráče, který je ve sprintu. Ten přebírá balon a v rychlosti dvojtaktem zakončuje. Po druhé straně tělocvičny se mohou hráči vracet zpět pomocí stejného cvičení, akorát v opačných rolích.

V tomto cvičení se hráči zdokonalují v doskakování, chování po úspěšném obranném doskoku, a také v přechodové fázi z obrany do útoku. Dbáme na to, aby cvičení bylo provedeno v rychlosti a ve správných koridorech.

- Modelová utkání

Nejlepším možným cvičením, jak komplexně procvičit fungování obrany jako celku, jsou modelová utkání. Ať už ve formě 3 na 3, nebo plnohodnotně 5 na 5. Hráči zakusí zápasové tempo a zúročí tak všechny své nabyté dovednosti. Pro trenéry taková

utkání fungují jako zpětná vazba, kdy vidí, jak se jeho svěřenci chovají v jiném než tréninkovém prostředí.

5.3 Návrh na sestavení tréninkové jednotky

- Zahřívací hry – hra na babu, rozběhání s míčem (10 minut)
- Strečink (15 minut)
- Cvičení na trénink pohybu v obranném postoji (10 minut)
- Cvičení na odstupování obrany (10 minut)
- Cvičení na krytí útočníka po střelbě a doskok (10 minut)
- Hra 5 na 5 (15 minut)
- Vyklusání a strečink (20 minut)

6 Výzkumná část

Výzkum byl prováděn v klubu BC Benešov u týmu kategorie U15. Soubor cvičení byl předán hlavnímu trenérovi a cvičení byla aplikována v přípravné části před startem sezony 2015/2016.

Sběr statistik proběhl v sezoně 2014/2015, tedy před zařazením této sportovní přípravy, a poté po aplikaci tohoto souboru cvičení, tedy v sezoně 2015/2016. Statistiky byly zpracovány z podrobně vedených technických zápisů, které byly pořízeny v průběhu domácích zápasů týmu BC Benešov U15.

Sledovány byly především obranné doskoky týmu BC Benešov, útočné doskoky soupeřů a celkové obdržené body. Pomocí těchto ukazatelů byla vyhodnocena efektivita použití vybraných tréninkových cvičení.

- Statistiky domácích zápasů BC Benešov U15 ze sezony 2014/2015:

	Obranné doskoky - domácí	Útočné doskoky - hosté	Počet obdržených bodů	Výsledek utkání
Varnsdorf	25	20	70	33:70
BK Česká Lípa	23	23	90	30:90
BK Kralupy Junior	22	11	40	74:40
BK Beroun	28	12	37	79:37
BK Horejsek Děčín	23	10	42	53:42
BK Teplice	26	12	64	44:64
BC Kolín	28	25	100	32:100
BK Beroun	38	11	36	43:36
BK Kralupy Junior	30	9	42	46:42
Varnsdorf	23	14	44	51:44
BK Kralupy Junior	28	7	41	67:41
Průměr	26,7	14,0	55,1	50:55
Celkem	294	154	606	552:606

Tabulka 1: Statistiky ze sezony 2014/2015

Z Tabulky 1 můžeme vyčíst, že čísla obranných doskoků hráčů Benešova se pohybují mezi 20 až 30 doskoky za zápas, což můžeme považovat za vyrovnané výkony. V ostatních statistikách už jsou čísla poněkud různorodější. To však pouze potvrzuje fakt, že každý zápas je jiný, a podle síly soupeře se mění i výkony zkoumaného týmu.

- Statistiky domácích zápasů BC Benešov U15 ze sezony 2015/2016:

	Obranné doskoky - domácí	Útočné doskoky - hosté	Počet obdržených bodů	Výsledek utkání
BK Beroun	28	12	49	47:49
BK Kladno	25	21	81	44:81
BK Kralupy Junior	32	11	47	65:47
BSK Modřany - Jižní Supi B	29	8	40	81:40
BK Brandýs nad Labem	18	17	86	45:86
SKB Strakonice	29	12	66	53:66
BK Beroun	21	14	74	52:74
BSK Modřany - Jižní Supi B	24	9	54	51:54
SKB Strakonice	33	11	53	59:53
BK Kralupy Junior	38	20	39	48:39
BK Kladno	30	11	72	47:72
Průměr	27,9	13,3	60,1	54:60
Celkem	307	146	661	592:661

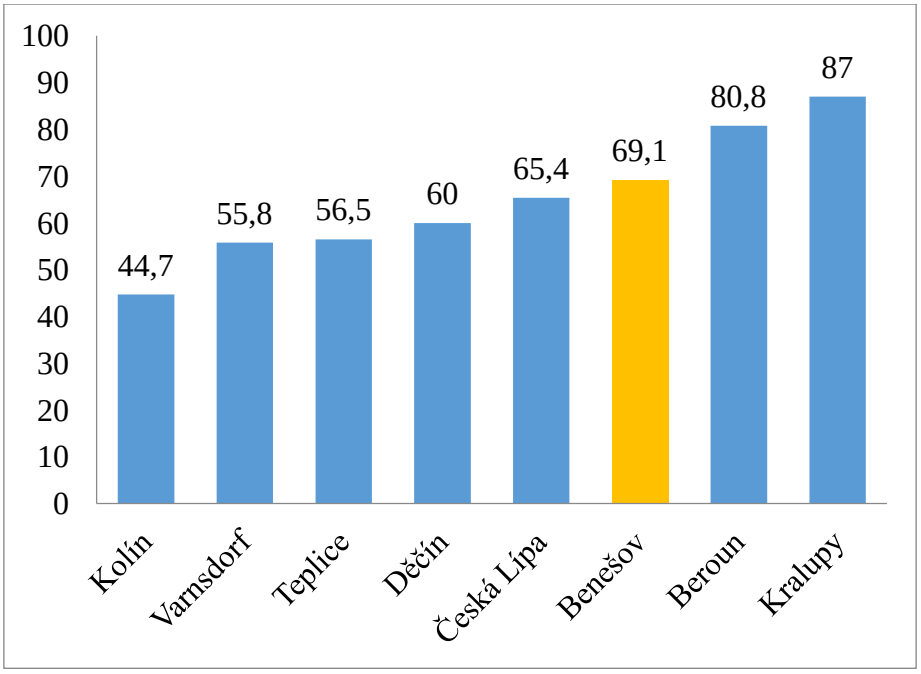
Tabulka 2: Statistiky ze sezony 2015/2016

V Tabulce 2 můžeme vidět, že se v nové sezoně částečně obměnili soupeři Benešova. Možná i proto jsou statistiky zkoumaných činností v porovnání jednotlivých zápasů nevyrovnané.

Celkově můžeme z obou tabulek vyhodnotit, že zlepšení hráčů Benešova se dostavilo pouze v řádu jednotek, ovšem i takovéto drobné detaily rozhodují výsledky zápasů. Co se celkově obdržených bodů týče, došlo k nepatrnému zhoršení, pokud se však podíváme na rozdíl vstřelených a obdržených bodů hráčů Benešova, můžeme vidět, že ten se v nové sezoně změnil v průměru pouze o jeden bod.

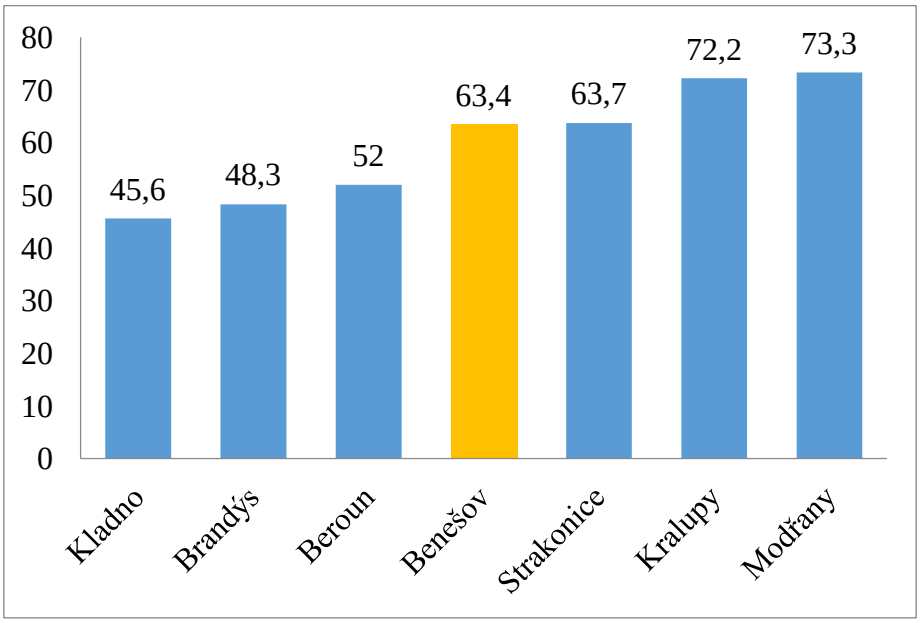
Pokud bychom chtěli porovnat všechny týmy ve statistice průměru obdržených bodů na zápas, poslouží nám k tomu následující dva grafy.

- Průměr obdržených bodů ve všech zápasech sezony 2014/2015 (ČBF Střední Čechy, 2016):



Tabulka 3: Průměr obdržených bodů v sezoně 2014/2015

- Průměr obdržených bodů ve všech zápasech sezony 2015/2016 (ČBF, 2016):



Tabulka 4: Průměr obdržených bodů v sezoně 2015/2016

Na grafu v Tabulce 3 je zvýrazněno, že hráči Benešova obdrželi v sezoně 2014/2015 průměrně 69,1 bodů na zápas. To je řadí na šesté místo v soutěži, horší už byly v této statistice pouze týmy Berouna a Kralup. Pořadí posledních tří týmů v této statistice odpovídá i konečnému postavení týmu ve výsledkové tabulce soutěže, z čehož můžeme odvodit, že pokud se tým chce zlepšit, měl by zapracovat na obranné hře.

Z grafu ukazujícího statistiky průměrného počtu obdržených bodů v sezoně 2015/2016 (Tabulka 4) můžeme vyčíst, že benešovští se pohybovali v průměrných hodnotách. Ač jsou v této statistice na čtvrtém místě, v konečném součtu to stačilo pouze na páté místo ve výsledkové tabulce po konci soutěže.

Z výsledků je tedy vidět, že hráči Benešova dostávali v průměru o 5,7 bodů méně a v porovnání s ostatními se posunuli z podprůměru na průměrné hodnoty soutěže.

Abychom otestovali zlepšení v obranných činnostech jednotlivců, pozorovali jsme celkem sedm hráčů, kteří odehráli většinu domácích zápasů v obou sezonách. Zaměřili jsme se na počet obranných doskoků, a to tentokrát u každého hráče zvlášť. V následujících tabulkách jsou zaznamenány výsledky. Aby byla zachována anonymita zkoumaných hráčů, jsou v tabulkách uváděny pouze jejich iniciály.

	Domácí zápasy	Obranné doskoky	Průměr doskoků/zápas
VB	6	2	0,3
KH	8	10	1,3
ČK	9	24	2,7
DN	7	8	1,1
JS	10	9	0,9
JT	10	13	1,3
JZ	10	16	1,6

Tabulka 5: Statistiky hráčů v sezoně 2014/2015

	Domácí zápasy	Obranné doskoky	Průměr doskoků/zápas
VB	8	4	0,5
KH	11	31	2,8
ČK	10	43	4,3
DN	11	24	2,2
JS	11	15	1,4
JT	11	28	2,5
JZ	10	38	3,8

Tabulka 6: Statistiky hráčů v sezoně 2015/2016

	2014/2015	2015/2016	Procentuální změna
VB	0,3	0,5	67%
KH	1,3	2,8	115%
ČK	2,7	4,3	59%
DN	1,1	2,2	100%
JS	0,9	1,4	56%
JT	1,3	2,5	92%
JZ	1,6	3,8	138%

Tabulka 7: Statistika průměru obranných doskoků hráčů v obou sezonách a jejich zlepšení

Z tabulek je jasně vidět, že trénink zaměřený na obranné doskakování byl velmi účinný, a odráží se to mnohem více ve statistikách zkoumaných jednotlivců, než ve statistikách celého týmu.

7 Diskuse

Cílem práce bylo zjistit, zda vybraná tréninková cvičení vedou ke zlepšení v obranné činnosti. K tomu jsme si stanovili i celkem 3 hypotézy, které jsme ověřili pomocí tří hlavních statistických ukazatelů z vypracovaných technických zápisů.

První hypotéza předpokládala, že průměr obdržených bodů v sezoně 2015/2016 se u týmu BC Benešov U15 sníží o 10% oproti sezoně 2014/2015. Výzkumem se ukázalo, že počet obdržených bodů v celkem jedenácti zápasech vzrostl z 606 bodů, které benešovští obdrželi v sezoně 2014/2015, na 661 bodů, které obdrželi v sezoně 2015/2016. Tedy že průměr obdržených bodů v zápase vzrostl z 55,1 bodů na 60,1 bodů. Počet obdržených bodů tedy vzrostl o 9%, a tím pádem se první hypotéza nepotvrdila.

Druhá hypotéza předpokládala, že průměr obranných doskoků týmu BC Benešov U15 se v sezoně 2015/2016 zvýší oproti sezoně 2014/2015 o 10%. Výzkum potvrdil, že v této situaci došlo ke zlepšení, když počet obranných doskoků v sezoně vzrostl z celkem 294 na 307. V průměru tedy vylepšili hráči Benešova své doskoky v jednom zápase z počtu 26,7 (sezona 2014/2015) na průměrný počet 27,9 (sezona 2015/2016) obranných doskoků za zápas. Druhá hypotéza se však potvrdila pouze částečně, protože průměrný počet obranných doskoků v sezoně vzrostl jen o 4,4%.

Třetí hypotéza předpokládala, že průměrný počet útočných doskoků hráčů soupeře se v sezoně 2015/2016 sníží o 10% oproti sezoně 2014/2015. Výzkum ukázal, že celkový počet útočných doskoků soupeře v sezoně poklesl z počtu 154 na 146. Čísla, která ukazují průměrný počet útočných doskoků soupeře za zápas, nám říkají, že se jejich počet snížil ze 14 na 13,3. Tedy tento rozdíl činí pokles o 5,2% útočných doskoků soupeře mezi sezonami 2014/2015 a 2015/2016. Třetí hypotéza se tedy potvrdila opět pouze částečně.

Čtvrtá hypotéza předpokládala, že průměrný počet obranných doskoků u jednotlivých hráčů vzroste alespoň o 50%. Zkoumáni byli hráči, kteří odehráli alespoň polovinu domácích zápasů, a to v obou sledovaných sezonách. Těchto hráčů bylo celkem sedm. Výzkum prokázal, že ke zlepšení alespoň o 50% došlo u všech zkoumaných hráčů, a u některých z nich toto zlepšení bylo až dvojnásobné oproti předpokladu. Čtvrtá hypotéza se tedy potvrdila. Udivit nás může výsledek zlepšení u některých hráčů o více než 100%, to ovšem souvisí především s tím, že v sezoně 2015/2016 narostl také jejich počet odehraných minut v zápase. Tím pádem bylo i více možností, kdy bojovat o obranný

doskok. To ovšem neznehodnocuje statistické výsledky, protože herní projev hráčů se zlepšil očima trenéra i diváků.

Abychom nehovořili pouze řečí statistik, zvolil jsem k celkovému hodnocení i rozhovor s hlavním trenérem týmu BC Benešov U15. Z pohledu mého, jako nezávislého pozorovatele, i z pohledu hlavního trenéra jsme dospěli k závěru, že nepatrné zlepšení, které je vidět ve statistických údajích, se odráželo mnohem více při herním projevu hráčů. U několika jednotlivců došlo ke zlepšení především z hlediska nasazení, které je pro obrannou činnost velmi důležité. V týmovém pojetí se pak obranná hra zlepšila především v komunikaci mezi hráči, což bylo znát i v organizaci celé obranné hry. Hodnocení hlavního trenéra bylo ve výsledku pozitivní především proto, že se výsledky tréninků přenesly do zápasů během krátké doby.

8 Závěry

Úkolem práce bylo za pomoci dílčích cílů dospět k cíli hlavnímu. Dílčí cíle, tedy vypracovat a aplikovat cvičení na trénink individuálních i kolektivních obranných činností, byly naplněny, stejně jako vyhodnocení výsledků a jejich porovnání. O výsledku cíle hlavního, jímž bylo zlepšení obranných činností, jsme se přesvědčili v průběhu práce díky pozorovací metodě, adekvátním statistickým ukazatelům, a také pomocí vedeného rozhovoru s hlavním trenérem družstva. Celkově se potvrdila 1 ze 4 předem vytvořených hypotéz, 2 hypotézy se potvrdily částečně, a jedna hypotéza se nepotvrdila. I přesto se dá hlavní cíl práce považovat za splněný.

Cvičení, která jsem v práci uvedl, jsem volil především proto, že jsou přímo tato cvičení, či jejich modifikace, aplikována v trénincích většiny chlapeckých i dívčích týmů v klubu BC Benešov. Touto prací byla prověřena jejich efektivita. Jistě existuje spousta jiných cvičení, která by byla efektivnější, ale to už může být předmětem studie jiných autorů.

Chtěl bych zde také kladně zhodnotit přístup a ochotu trenéra i hráčů týmu BC Benešov U15, kteří byli předmětem zkoumání této práce. Věřím, že jejich pokrok těší nejenom je samotné, ale také jejich rodiče a další příznivce.

Malým negativem při zpracovávání této práce bylo vedení statistik. Jelikož ČBF v nižších soutěžích shromažďuje pouze výsledky jednotlivých zápasů a nevede své statistiky, byl jsem odkázán pouze sám na sebe a na svůj technický zápis. Časové důvody mi tak dovolily zpracovat pouze detailní statistiky domácích zápasů. Považuji to však jen za malé mínus, jelikož zápasové výkony hráčů byly zkoumány v tělocvičně, ve které trénují, a tak nebyli ovlivněni neznámým prostředím.

Závěrem tedy mohu říci, že aplikovaná obranná cvičení měla pozitivní vliv především na individuální, ale částečně i na kolektivní obranné činnosti. Zde uvedený soubor tréninkových cvičení může sloužit jako inspirace pro trenéry mládežnických kategorií. Doporučuji však do tréninku zařadit i jiná cvičení z uvedených zdrojů, aby byly tréninky pestré a zábavné.

9 Seznam použitých zdrojů

Literatura:

1. DOBRÝ, Lubomír. *Malá škola basketbalu.* 1. vyd. Praha: Olympia, 1986. 196s. ISBN 27-048-86
2. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Kondiční trénink.* 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 193s. ISBN 978-80-247-2197-2
3. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí.* 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 200s. ISBN 80-247-0683-0
4. PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí 2.* Praha: Grada, 2012. 112s. ISBN 978-80-247-4219-9
5. PERIČ, Tomáš, DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink.* 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 160s. ISBN 978-80-247-2118-7
6. VELENSKÝ, Michael. *Basketbal.* 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 104s. ISBN 80-7169-834-2
7. VELENSKÝ, Michael. *Basketbal: Základní program aplikace útočných a obranných činností.* 1. vyd. Praha: Svoboda, 1998. 76s. ISBN 80-205-0553-9

Elektronické zdroje:

8. 4BASKET. *Basketbalová cvičení* [online]. [cit. 2015-08-25]. Dostupné z: http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni
9. BASKETBALLCOACH. *Basketball drills* [online]. [cit. 2015-08-25]. Dostupné z: http://www.basketballcoach.com/cgi-bin/basketball/basketball-drills
10. ČBF. *Pravidla basketbalu*. [online]. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: http://www.cbf.cz/administrativa/pravidla-basketbalu.html
11. ČBF. *Statistiky družstev v sezoně 2015/2016* [online]. [cit. 2016-05-27]. Dostupné z: http://www.cbf.cz/souteze/soutez_1733.html
12. ČBF Střední Čechy. *Statistiky družstev v sezoně 2014/2015* [online]. [cit. 2016-05-27]. Dostupné z: http://stc.cbf.cz/souteze.html
13. SPORTCENTRAL. *Stručná pravidla basketbalu* [online]. Poslední aktualizace 2. 12. 2014. [cit. 2016-06-27]. Dostupné z: http://www.sportcentral.cz/magazin/basketbal-pravidla

10 Seznam příloh

10.1 Seznam znaků

… Obránce

… Útočník

… Trenér

… Rozehrávač – obránce – pozice 1

… Křídlo – obránce – pozice 2

… Křídlo – obránce – pozice 3

… Pivot – obránce – pozice 4

… Pivot – obránce – pozice 5

… Rozehrávač – útočník – pozice 1

… Křídlo – útočník – pozice 2

… Křídlo – útočník – pozice 3

… Pivot – útočník – pozice 4

… Pivot – útočník – pozice 5

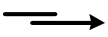
… Basketbalový míč

 … Pohyb hráče (bez míče)

… Driblink (pohyb hráče s míčem)

 … Přihrávka

… Střelba

 … Dvojtakt

… Clona

 … Zorné pole

10.2 Seznam tabulek

Tabulka 1: Statistiky ze sezony 2014/2015 35
Tabulka 2: Statistiky ze sezony 2015/2016 36
Tabulka 3: Průměr obdržených bodů v sezoně 2014/2015 37
Tabulka 4: Průměr obdržených bodů v sezoně 2015/2016 37
Tabulka 5: Statistiky hráčů v sezoně 2014/2015 38
Tabulka 6: Statistiky hráčů v sezoně 2015/2016 38
Tabulka 7: Statistika průměru obranných doskoků hráčů v obou sezonách a jejich zlepšení 39

10.3 Seznam obrázků

Obrázek 1: Obranný postoj 17
Obrázek 2: Základní postavení osobní obrany 21
Obrázek 3: Zónová obrana 2-3 24
Obrázek 4: Cvičení na pohyb v obranném postoji 27
Obrázek 5: Cvičení „Slide drill“ 28
Obrázek 6: Cvičení na odstupování obrany 29
Obrázek 7: Princip plochých trojúhelníků 30
Obrázek 8: Cvičení na krytí útočníka bez míče 30
Obrázek 9: Cvičení na krytí útočníka s míčem 31
Obrázek 10: Cvičení na krytí útočníka po střelbě a doskok 32
Obrázek 11: Cvičení 3 na 3 a řešení clon 32
Obrázek 12: Cvičení na přechod do protiútoku 33