

**Univerzita Karlova**

**Pedagogická fakulta**  
**Katedra tělesné výchovy**

# **Výuka minibasketbalu na 1. stupni ZŠ**

Diplomová práce  
magisterská

Vedoucí diplomové práce:  
**Mgr. Věra Svobodová**

Autor:  
**Michaela Krekulová**

Studijní obor:  
**Učitelství pro 1. stupeň ZŠ - TV**

Praha 2006

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovačů.

| Jméno | Adresa | Datum | Podpis |
|-------|--------|-------|--------|
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Věry Svobodové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

Michaela Krekulová



V Praze dne 15. března 2006



## O B S A H

|           |  |          |
|-----------|--|----------|
| <b>1.</b> | <b>Úvod</b>                                      | <b>7</b> |
| <b>2.</b> | <b>Cíle a úkoly diplomové práce</b>              | <b>8</b> |
| <b>3.</b> | <b>Teoretická část</b>                           | <b>9</b> |
| 3.1       | Hra a sport                                      | 9        |
| 3.2       | Basketbal a jeho historie                        | 10       |
| 3.3       | Minibasketbal                                    | 11       |
|           | 3.3.1 Historie minibasketbalu                    | 12       |
|           | 3.3.2 Pravidla                                   | 13       |
| 3.4       | Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ                  | 14       |
| 3.5       | Vyučovací jednotka (hodina) TV                   | 15       |
| 3.6       | TV u dětí mladšího školního věku<br>a jeho obsah | 16       |
| 3.7       | Zákonitosti ontogeneze mladšího<br>školního věku | 17       |
|           | 3.7.1 Motorický vývoj                            | 19       |
|           | 3.7.2 Psychický vývoj                            | 20       |
| 3.8       | Výuka minibasketbalu na 1. stupni ZŠ             | 21       |
| 3.9       | Osnovy a minibasketbal                           | 22       |
| 3.10      | Metodicko-organizační formy                      | 25       |
| 3.11      | Herní činnosti jednotlivce (HČJ)                 | 25       |
|           | 3.11.1 Útočné činnosti jednotlivce               | 26       |
|           | 3.11.2 Obranné činnosti jednotlivce              | 27       |
| 3.12      | Metody a postupy práce                           | 28       |

|            |   |           |
|------------|---|-----------|
| <b>4.</b>  | <b>Hypotézy</b>   | <b>30</b> |
| <b>5.</b>  | <b>Výzkumná část</b>  | <b>31</b> |
| <b>6.</b>  | <b>Návrh metodicko-organizačních forem<br/>pro výuku minibasketbalu na 1. stupni ZŠ</b> | <b>46</b> |
| 6.1        | Přihrávky a chytání   | 46        |
| 6.2        | Driblink  | 52        |
| 6.3        | Střelba   | 54        |
| 6.4        | Doskok  | 59        |
| 6.5        | Clony   | 59        |
| 6.6        | Herní situace 1 na 1  | 59        |
| 6.7        | Další průpravné hry   | 60        |
| 6.8        | Metodika - návrh tematického bloku  | 68        |
| <b>7.</b>  | <b>Diskuse</b>  | <b>79</b> |
| <b>8.</b>  | <b>Závěr</b>  | <b>83</b> |
| <b>9.</b>  | <b>Použitá literatura</b>   | <b>85</b> |
| <b>10.</b> | <b>Přílohy</b>  | <b>88</b> |
|            | Seznam příloh   | 89        |

## 1. ÚVOD

Hra je jedním ze základních projevů života. Je strůjcem radosti, pohody, zdraví, relaxace, seberealizace a je prostředkem vedoucím k uspokojování našich potřeb. Nejen v dětství nám pomáhá pochopit vnější svět, začleňovat nás do něj a orientovat se v něm. Hra je však jen hrou, zábavou, prožitkem, simulovaným světem. Ničím víc. Ale i to však stačí k tomu, aby se náš život stal pestřejším a radostnějším.

V dětském věku je hra součástí socializace dítěte. Dítě se formou hry daleko snadněji a rychleji učí, a tak jsou hry a jejich formy nutnou součástí učebních osnov. Vyučovací hodiny se pak stávají pro děti více radostné, zábavné a nenucené.

Pro dětský věk byla zjednodušena a přizpůsobena jedna z nejpopulárnějších her na světě - basketbal. Vznikem minibasketbalu se tak přiblížila tato hra více dětem a zajistila si tak přípravku po nové hráče - zajistila si budoucnost a tím i nesmrtelnost.

Minibasketbal v našem školství je poněkud ve stínu jiných, převážně bezkontaktních her. Myslím si, že je to v důsledku špatné didaktické informovanosti učitelů. Literatura týkající se didaktiky minibasketbalu nebo basketbalu ve výuce na základní škole neexistuje.

## 2. CÍLE A ÚKOLY DIPLOMOVÉ PRÁCE

Ve své diplomové práci jsem si zvolila tyto cíle.

**První cíl** je zmapování a zjištění pozice minibasketbalu ve výuce na 1. stupni ZŠ, vybavení škol pro jeho výuku a popularita jeho výuky mezi učiteli.

**Úkol** tohoto cíle bude vypracování a posléze zpracování a vyhodnocení dotazníků a zjištění pozice popularity minibasketbalu ve výuce na 1. stupni ZŠ.

**Druhý cíl** je shromáždění a zapsání základních metodicko-organizačních forem výuky, které mohou být využity ve výuce minibasketbalu na 1. stupni ZŠ.

**Úkolem** je sjednocení průpravných, herních cvičení a her, které by mohly být využívány pro výuku a zdokonalování herních činností jednotlivce nebo zpestření nácviku hry minibasketbalu.

### 3. TEORETICKÁ ČÁST

#### 3.1 Hra a sport

Hra v lidském životě zaujímá velice významné místo. Provází člověka jeho životem od raného dětství až do konce jeho života. U dětí je prostředkem k poznávání vnějšího světa a komunikaci s ním, u dospívajících a dospělých je hra zdrojem zábavy, prožitků, sebepoznávání a sebeprosazení a podílí se na jejich vlastním rozvoji jak po stránce tělesné, rozumové, emocionální, tak i sociální. Z tohoto vyplývá, že hra je nutná součást života lidí, poskytující lidem jejich rozvoj, relaxaci a možnost úniku z reality práce a života.

Jednou ze součástí hry je sport. Je fenoménem dnešní doby, přispívá ke zdravějšímu a bohatšímu životu člověka, poskytuje mu možnost seberealizace, uplatnění schopností, vloh a nadání, prožitků, aktivního odpočinku, obohacuje společenský život lidí atd. Stává se nepostradatelným společníkem života pracujících a nejen jich.

Definice sportu má 2 přístupy k definování tohoto pojmu. Jako užší přístup je brán sport z pohledu základních znaků jako jsou hra, soutěž a výkon. V širším přístupu je to zas zábava, rekreace a cvičení. V roce 1992 přijala Evropská charta sportu tzv. "Definici sportu", ta sportem rozumí všechny formy pohybové



činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.

### **3.2 Basketbal a jeho historie**

Basketbal je moderní kontaktní branková hra. Jejím domovem jsou Spojené státy americké, kde v r. 1891 v Springfield College v Massachussets Dr. Bausnutgen vytvořil intenzivní hru skloubenou ze základních pravidel sportovních a jednoduchých pohybových her. Tato hra rozvíjí schopnosti a dovednosti žáků. Basketbal vznikl jako všestranná hra pro zimní výuku v tělocvičně školy nebo během roku na školním hřišti.

Cílem této hry je dopravit a vhodit míč do koše soupeře. Tuto hru hrají 2 družstva proti sobě. V útoku se 5 hráčů snaží získat body vhozením míče do koše a dalších 5 hráčů v obraně se pokouší zmařit tento útok. Počet hráčů v klasickém basketbalu je 5 proti 5 v jeho modifikacích se však může počet hráčů snížit. Basketbalové modifikace se převážně používají v tréninku. Basketbalový herní čas je 4 x 10 min.

V celosvětovém měřítku známe tři základní typy pravidel. Jsou jimi pravidla americké univerzitní soutěže NCAA, dále americké profesionální soutěže NBA a pravidla Mezinárodní

basketbalové federace (FIBA). Pravidla FIBA respektuje většina národních basketbalových organizací a platí za oficiální pravidla pro řízení mezinárodních soutěží jako jsou např. mistrovství Evropy, mistrovství světa jak na úrovni klubových, tak i národních družstev, olympijské hry. Česká basketbalová federace se řídí pravidly FIBA. Basketbalová pravidla FIBA se každé 4 roky pozměňují a více se přibližují pravidlům NBA a NCAA.

### **3.3 Minibasketbal**

Minibasketbal je populární hra dětí mladšího školního věku jak v České republice tak v ostatních zemích světa. Kluby minibasketbalu vznikají nejen na evropském a americkém kontinentu, ale i v Asii, Africe nebo Austrálii. FIBA v této době sdružuje více než 200 zemí světa.

Hra je modifikací basketbalu pro chlapce a děvčata od 8 do 12 let věku, kde některá pravidla jsou upravena v závislosti na ontogenezi mladšího školního věku. Děti jsou kategorizovány do kategorií nejmladších, mladších a starších žáků. V nejmladší a mladší kategorii minižáků jsou tréninky a turnaje smíšené, nedělají se rozdíly mezi pohlavím.

### **3.3.1 Historie minibasketbalu**

Vznik minibasketbalu se přisuzuje J. Archerovi (USA). Ten v roce 1951 přizpůsobil pravidla basketbalu mladším dětem a hru pojmenoval Bidy-basketball.

V letech 1967 a 1968 byla pořádána první mistrovství světa, která byla později nahrazena světovými festivaly v minibasketbalu, tzv. světovými jamboree. V Čechách byly pořádány první turnaje v r. 1967 (Libeň, Dejvice, Všetaty).

V roce 1968 bylo založeno C.I.M. (Comité International de Minibasketball) - samostatný mezinárodní orgán pracující při FIBA. Ve stejném roce byla také ustanovena komise minikošíkové při Českém svazu košíkové, nyní ČSB.

### **3.3.2 Pravidla**

Herní hřiště může mít několik možných parametrů, a to 28 x 15 m, 26 x 14 m, 22 x 12 m, 24 x 13 m nebo 20 x 11 m. V kategorii nejmladšího a mladšího minižactva je výška obroučky nad zemí stanovena na 260 cm u starších minižáků je již obroučka ve výšce 305 cm nad zemí. Čára trestného hodu u nejmladšího minižactva je ve vzdálenosti 380 cm od desky koše.

Ve všech kategoriích minibasketbalu je určena velikost míče č. 5. Obvod míče nesmí být menší než 68 cm a větší než 73 cm a váha se musí pohybovat mezi 450 až 500 g.

Soupiska hráčů může mít až 15 hrajících. Pravidlo o střídání hráčů určuje, že každý hráč družstva musí nastoupit a hrát alespoň v jedné čtvrtině utkání a smí hrát nejvíce ve dvou čtvrtinách hrací doby.

Hrací doba je rozdělena do čtvrtin a každá čtvrtina trvá 8 minut. Mezi první a druhou a třetí a čtvrtou čtvrtinou je oddychový čas 2 minuty. V polovině utkání, mezi druhou a třetí čtvrtinou je oddychový čas stanoven na 10 minut, jelikož si družstva mění strany.

V minikošíkové se používá pouze osobní obrana. Systém zónové obrany je podle pravidel zakázán. Další pravidlové změny na úkor basketbalu například jsou: bodování koše vstřeleného za "trojkovou" čárou, což je koš vstřelený ze vzdálenosti větší než 6,25 m, se počítá za 2 body, nesportovní chyba se v nejmladších a mladších minižácích řeší pouze napomenutím atd.

Poslední platná změna pravidel pro minikošíkáře je z 1. září 2005.

### 3.4 Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ

Tělesná výchova je záměrně vedeným didaktickým procesem, kterým zprostředkováváme pohybové kompetence získávající se osvojováním vybraných pohybových dovedností, které jsou vymezeny kurikulárními cíli. Výsledným efektem tohoto procesu bývá dosažení a kultivace přiměřené úrovně zdravotně orientované zdatnosti a ve vybraných sportech zdravotně orientované výkonnosti. Považuje se za hlavní zdroj poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo ni.

Ve škole se s tělesnou výchovou setkáváme jako s povinným vyučovacím předmětem. Do osnov jsou zabudovány ještě kurzy zájmové tělesné výchovy, které jsou na rozdíl od povinné tělesné výchovy specializovány přímo na určitý sport nebo určitou oblast, jako např. sportovní hry, míčové hry apod. Tím škola celkově dává prostor k osvojování nových pohybových dovedností, cvičení se sportovním náradím a náčiním, seznámení s prevencí a korekcí jednostranného zatížení či zdravotního oslabení, přináší nové sociální role, spolupráci, překonávání zábran a sám sebe, podporuje tvořivost, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, míru odpovědnosti za zdraví apod. (Vzdělávací program Základní škola, 2001).

Souhrnně je tělesná výchova zaměřena na cílevědomé formování dítěte především z hlediska požadavků a potřeb života

a společnosti. Zajišťuje normální vývoj dětí a mládeže, posiluje jejich odolnost a zdraví, slouží jako primární prevence poruch zdraví v dospělosti, zvyšuje zdatnost a výkonnost, formuje osobnost člověka apod.

### **3.5 Vyučovací jednotka (hodina) TV**

Vyučovací jednotka neboli vyučovací hodina tělesné výchovy je základní organizační formou vyučování, která by měla mít jasně formulovaný obsah a cíl.

Vnější znakem vyučovací hodiny je její stavba, tj. časová proporce jednotlivých částí, jejichž úkol máme formulovaný nebo vyplývá z řazení učiva. Stavba hodiny je základním vodítkem pro učitele jak plnit účelně úkoly vyučování.

Tělovýchovná jednotka ve škole je členěna na tyto části:

- 1. Úvodní část vyučovací hodiny** - obsahuje volnou chvíli pro spontánní pohyb po příchodu do tělocvičny, nástup, zahájení hodiny a seznámení s úkolem hodiny.
- 2. Průpravná část vyučovací jednotky** - v této části se žáci připravují na činnost v hlavní části vyučovací hodiny. Uplatňují se zde všeobecné rozcvičování či speciální cviky a úkoly, především zaměřené na správné držení těla, zpřesnění pohybové koordinace,

zlepšení rytmiky apod. Výběr cviků a počet jejich opakování je podřízen vyspělosti žáků. Velice výrazně se uplatňují různá průpravná cvičení.

3. **Hlavní část vyučovací jednotky** - nejdůležitější část pro splnění daného úkolu hodiny TV v němž se uplatňují různé formy a metody výuky.
4. **Závěrečná část vyučovací jednotky** - měla by přinášet uvolnění, kompenzaci a relaxaci organismu.

Organizace hodiny je velmi různá. Je v ní využíváno všech možných způsobů vedení cvičení od frontálního přes cvičení družstev k diferencovaným skupinám či kruhového tréninku a cvičení na stanovištích.

### **3.6 TV u dětí mladšího školního věku a jeho obsah**

Vhodným pohybovým obsahem pro děti na prvním stupni jsou všestranně rozvíjející sportovní hry a cvičení. Děti v tomto věku jsou schopny si osvojit pohybové dovednosti nejrůznějšího druhu. Díky tomu je toto období vhodné pro rozvoj obratnosti, rychlosti a pohyblivosti. Vedle gymnastiky a rytmických cvičení by se měla ve vyučovacích hodinách objevit množství různých her, soutěží a základů sportovní přípravy.

Učitel by se měl vyvarovat nadměrné zátěži a cvičením, které napomáhají nadměrnému rozvoji silových a vytrvalostních schopností. Proto se v tomto věku doporučuje složení hodin tělesné výchovy převážně ze soutěživých a herních činností.

Pro 6 až 8 leté děti je učivo sportovních her součástí pohybových her a je bráno jako součást průpravných a kondičních cvičení. Jedná se převážně o rozvoj motorických dovedností charakteru manipulace s míčem, házení a chytání, základní přihrávky rukou a nohou, běh, skok atd.

Pro 8 až 11 leté děti jsou již získávané dovednosti charakteru sportovně-herního. Během výuky se seznamují se základy sportovních her a jejich modifikacemi. Do výuky se dostávají vedle populární přehazované a vybíjené také minibasketbal, miniházená, minifotbal, minisoftbal, florbal atd.

### **3.7 Zákonitosti ontogeneze mladšího školního věku**

Vstupem dítěte do školy se změní celý jeho dětský svět. Mění se jeho pohybový režim, zvyky a povinnosti. V jeho životě se objevují noví lidé, nové autority, začíná poznávat i jiné věci a činnosti než je jenom hra. To vše se promítá do dalšího vývojového stádia dítěte - mladšího školního věku.



Motorický vývoj dítěte v mladším školním věku je závislý na funkci nervové soustavy, růstu kostí, jejich osifikaci a na růstu svalstva, ale i na pohybovém režimu dítěte, tím mám na mysli organizované či neorganizované pohybové činnosti, které zdokonalují motoriku. V období prepubescence je tělesný vývoj spolehlivým ukazatelem zdravotního stavu dítěte. V tomto období není zdaleka vyvinuta kostra a zakřivení páteře ještě není trvalé. Proto by se měla správnému držení těla věnovat velká pozornost nejen od učitelů, ale i rodičů.

Odborná literatura dle Příhody uvádí a rozlišuje v prepubescenci dvě období. Tato období byla na podkladě ontogenetických zákonitostí a odlišností dítěte rozdělena na období od 6 do 8 let a období od 8 do 11 let.

V prvním období (6-8 let) je motorika dítěte provázena ještě nedokonalými a nadbytečnými pohyby. Plynulost pohybů už je oproti předškolnímu období výrazně lepší, ale stále zde není přesnost a úspornost. Rozdíly mezi dívkami a chlapci v této době ještě nejsou markantní, však s přibývajícím časem se postupně prohlubují. Děti ještě sami nedokážou rychle překonávat první stádia únavy, proto by mělo být vyučování pestré, zajímavé, se změnami činností různé náročnosti.

V druhém období (8-11 let) se pohyby stávají už plynulými, motorické schopnosti se pomalu začínají podobat schopnostem dospělého jedince. Dominantními pohybovými

schopnostmi dětí tohoto věku je rychlost, obratnost a dynamická síla.

Věk od 10 do 13 let je nejpříznivější věk motorického vývoje. Proto je uváděn jako nejvhodnější pro motorické učení.

### **3.7.1 Motorický vývoj**

Před vstupem do školy dítě ovládá základní pohybové činnosti jako je lezení, běh, skok či jednoduchý hod. Během prvního roku ve škole se zvyšuje jistota provedení. Objevují se znaky dobře prováděných cviků. Dítě se učí rychle a snadno na základě demonstrace a jednoduché instrukce. Už je připraveno k osvojování pohybových dovedností nejrůznějších druhů. Učí se celistvé pohyby, ale již je schopno analytického pohybu. Děti mají ještě velké množství spontánních pohybů, které se dají využívat a převádět do systematické sportovní přípravy.

V tomto období dominuje schopnost motorické učenlivosti, dynamického rozvoje obratnostních (koordinačních) a rychlostních schopností, narůstá frekvence pohybu a roste svalová síla. Kolem 10 let až 12-tého roku života se objevují největší přírůstky výbušné síly. Také dynamická a statická vytrvalost se plynule rozvíjí. Roste též pohybová výkonnost. Mezi děvčaty a chlapci stále nejsou větší rozdíly.

Dětem na prvním stupni působí největší radost pohyb. Jako základ vyučování by mělo být soutěžení a hry. Děti se dokáží rychle nadchnout pro věc, hru, nový pohyb. Proto by veškeré činnosti pro děti měly být s radostným charakterem, s herními principy, pestrostí a schopností obměňování.

### 3.7.2 Psychický vývoj

Mozek dětí dosahuje velikosti a váhy mozku dospělého člověka. Nervové buňky a jejich počet se již nemění a dochází ke zrání mozkových vláken a tím k zdokonalování mozkových funkcí.

Děti jsou schopné krátkodobé koncentrace, intenzívně se rozvíjí úmyslná paměť. Typickým znakem je výběrovost vnímání, která se projevuje zdůrazňováním. Paměťové představy jsou kompletnější a dětský presentismus a edetismus se vytrácí. Rozvoj myšlení pomáhá chápat vztahy mezi jevy a skutečností. Objevuje se kritičnost a hodnocení jevů, skutečností a vztahů. Přibývá nových vědomostí, zvyšuje se intelektuální úroveň dítěte.

Představivost se rozvíjí. Dítě se stále spíše soustřeďuje na jednotlivosti a souvislosti mu utíkají. Psychologové toto období nazývají jako věk realistického nazírání, jelikož se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Abstraktní operace se

objevují až koncem prepubescence. Rysy osobnosti se stále ještě dotvářejí, vůle je také zatím jen slabě vyvinuta.

Vstupem dítěte do kolektivu a včleňování se do něj přebírá dítě různé role - už není jenom sourozencem, synem nebo dcerou, ale už je žákem, spolužákem, kamarádem, spoluhráčem atd.. Probíhá socializace. Vznikají silnější kamarádské vztahy. Dítě je přizpůsobivé, vzrůstá samostatnost. Má spontánní zájem o cvičení a pohyb. Autoritu stále spatřuje v rodičích a učitelích. Vyvíjí se smysl pro čest, pravdu, spravedlnost atd.

### **3.8 Výuka minibasketbalu na 1. stupni ZŠ**

Basketbal je součástí školních osnov, proto by měl být zařazován do výuky už od prvního stupně ZŠ, kdy by se děti od 3. třídy měly seznamovat se základy basketbalu a učit se dovednostem, které se v této hře využívají. Pro výuku sportovních her na prvním stupni byla vytvořena zjednodušená pravidla her jako jsou např. miniházená, minibasketbal a minifotbal, která jsou přizpůsobena fyziologickým zvláštnostem dětí mladšího školního věku. Pravidla jsou zjednodušena nejen po systémové stránce, ale i po stránce technické. Míče, branky, koše, hřiště jsou zmenšováním přizpůsobené dětem.

Vyučování některým sportům na 1. stupni ZŠ ve školním vyučování nemá moc velkou popularitu mezi učiteli. Hry jako

miniházená a minibasketbal nejsou populární jelikož oplývají různorodostí herních činností a tím i větší náročností a nutnou názorností. Tím se hodiny stávají časově náročné.

Školní vyučování má mnohá specifika a velké množství nevýhod. Jeden z problémů výuky je velký počet dětí v rozdílné výkonnosti. Učitel si musí nejprve zjistit výkonnostní možnosti třídy a posléze vytvořit didaktický plán výuky jak pro talentované, tak i netalentované či jinak handicapované žáky.

Další důraz by měl být zaměřen na technické vybavení školy. Většina škol vlastní tělocvičnu s basketbalovým hřištěm. Některé školy však nevlastní míče a koše na minibasketbal. Děti poté hrají na vysoké koše s gumovými míči.

Dobré basketbalové zázemí mají pouze základní školy se sportovní tradicí v minibasketbalu nebo ve školách, kde vedení školy aktivně podporuje tuto hru.

V neposlední řadě je motivace žáků.

### **3.9 Osnovy a minibasketbal**

Osnovy pro základní školy rozdělují učivo tělesné výchovy na tři výukové etapy. První etapa zahrnuje výuku první a druhé třídy. Zde se jedná z pohledu sportovních her hlavně o tzv. přípravku. Děti se učí manipulovat s míčem a s jinými druhy

náčíní, učí se nové hry, pohyby, pojmy, také základním hygienickým a organizačním návykům apod.

Druhá etapa přináší nové učivo a prohlubuje a zdokonaluje učivo už naučené z předchozího období. V tomto období by se měly děti naučit základům zjednodušených sportovních her, tudíž minibasketbalu, miniházené, minifotbalu, zvládat základy gymnastiky, atletiky apod., a tím by měly být připraveny pro hladký přechod na 2. stupeň ZŠ a vstoupit do 3. etapy, kde by měly plynule navázat na naučené, pochopit a porozumět rozdílům mezi různými hrami a jejich pravidly, poznat jejich základní pravidla, nabýt schopností se rozhodovat ve hře, ale také rozhodovat o ní, pochopit roli v družstvu, naučit se jednat v duchu fair play, zvládat herní činnosti jednotlivce a naučit se zvolit správnou taktiku atd. Toto vše je cílem výuky sportovních her na základní škole.

**Osnovy pro 1. a 2. ročník seznamují žáky s:**

- pojmy spojenými s osvojovanými činnostmi
- základními sportovními hrami
- základní bezpečností a hygienou při sportovních hrách
- vhodným oblečením a obutím pro sportovní hry
- držením míče jednoruč a obouruč
- manipulací s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti na místě a v pohybu
- manipulací s míčem rukou preferující a rukou opačnou
- základními přihrávkami rukou

Po příchodu do třetí třídy by měl žák umět základní způsoby chytání a házení míče, který odpovídá velikostí a hmotností příslušnému věku. Měl by chápat činnosti spojené s míčem jako vhodné a emotivní, které může využívat v jeho denním pohybovém režimu.

**Pro 3. až 5. ročník** už jsou osnovy mnohem bohatší a specifičtější. Navazují na poznatky a činnosti z předchozí etapy a jsou rozvíjené a doplňované novými činnostmi a dovednostmi.

Z osnov jsem vybrala pouze to, co se vztahuje k výuce minibasketbalu:

- základní pojmy osvojovaných činností
- vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry
- základní role ve hře
- pravidla zjednodušených sportovních her (miniher)
- základní spolupráce ve hře
- základní organizace utkání - losování, zahájení, počítání, skóre, ukončení utkání
- průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel
- udržení míče pod kontrolou družstva
- dopravit míč z obranné poloviny na útočnou a zakončit střelbou
- řešit situace jeden proti jednomu

- přihrávky jednoruč a obouruč (vrchní, trčením)
- pohyb s míčem a bez míče, zastavení
- chytání míče jednoruč a obouruč
- vedení míče driblinkem
- střelba jednoruč a obouruč na koš

### **3.10 Metodicko-organizační formy**

Metodicko-organizační formy používáme v tréninku a ve vyučování pro zdokonalení a zpestření nácviku a herního tréninku a tím zlepšení herního potenciálu hráčů.

Dělí se podle složitosti podmínek a možnosti střídání zátěže a zotavení na 3 stupně:

1. stupeň - průpravná cvičení a herní cvičení s neměnnými podmínkami,
2. stupeň - herní cvičení s proměnlivými podmínkami,
3. stupeň - průpravné hry.

### **3.11 Herní činnosti jednotlivce (HČJ)**

Rozdělujeme je na herní činnosti obranné a útočné. Mají svůj cíl, motiv a způsob realizace, kterým hráč řeší střetnutí se



svým soupeřem situací jeden na jednoho buď jako útočník nebo jako obránce.

Způsob realizace herních činností jednotlivce tvoří cílesměrné soustavy pohybů. Charakteristické je pro ně propojení s vnímáním a rozhodováním. Výběr pro realizaci HČJ závisí na přečtení typu herní situace.

Způsob provedení je označován jako technická stránka hráče. Realizace a provedení vytváří tzv. herní motoriku hráče.

### **3.11.1 Útočné činnosti jednotlivce**

Podle dalších kritérií můžeme útočné činnosti jednotlivce ještě rozdělit do dalších skupin, a to na “útočné činnosti jednotlivce individuálního typu”, kam zařazujeme uvolňování s míčem na místě (jako činnost předcházející driblinku nebo střelbě), uvolňování s míčem v pohybu (driblink) a střelbu z místa a v pohybu. Tyto činnosti jsou nejjednodušší základní herní formy, které vedou k řešení situace 1 na 1 (jeden útočník, jeden obránce). Druhá skupina je označena jako “útočné činnosti jednotlivce vztahového typu”. Do této skupiny zařazujeme uvolňování s míčem na místě (jako činnost předcházející přihrávce), přihrávání a chytání míče (na místě a v pohybu), uvolňování bez míče a clonění (Velenský, 1999). Tyto situace vyžadují už spolupráci s ostatními spoluhráči.

### 3.11.2 Obranné činnosti jednotlivce

Cílem obranných činností jednotlivce je přinutit útočníky k chybě, kterou by "ztratili" míč ve prospěch obrany nebo alespoň přerušili útok.

Základem všech obranných činností jednotlivce je obranný postoj. Je charakterizován širokým, nízkým a stabilním postojem s chodidly ve stejné či větší vzdálenosti, než je šíře ramen. Špičky nohou směřují vpřed, kolena jsou pokrčena a těžiště je velmi nízko, trup mírně v předklonu a hlava vzhůru. Paže jsou pokrčené v poloze podél těla, ruce zhruba u kolen a dlaně obráceny vpřed. Hmotnost těla se mírně přenáší do špiček. V obranném postoji se těžiště nezvyšuje, zůstává ve stejné úrovni, chodidla se pohybují těsně nad zemí a nohy se nekříží. Každou změnu směru, kterou většinou doprovází prudké zrychlení, zahajuje noha bližší tomuto směru (Velenský, Karger; 1999).

Stejně jako útočné činnosti jednotlivce jsou i obranné činnosti jednotlivce rozděleny do dvou identických skupin. Nyní jsme na straně obrany nikoliv útoku.

Rozděluje je tedy na obranné úkoly k útočným činnostem jednotlivce individuálního typu:

- krytí útočníka s míčem na místě (po nebo před driblinkem)
- krytí útočníka s míčem v pohybu (při driblinku)

- krytí útočníka při střelbě

a obranné úkoly k útočným činnostem jednotlivce vztahového typu:

- krytí útočníka s míčem
- krytí útočníka bez míče
- krytí útočníků při clonění.

Obranné úkoly k útočným činnostem jednotlivce individuálního typu se vztahují na situace 1 proti 1. Tyto situace jsou v agresivnějším duchu, jelikož jsou zakončovány driblinkem a střelbou. Na rozdíl od nich, vztahový typ útočných činností je bráněn s ohledem na možnou spolupráci s ostatními útočníky. Obrana je proto více prozíravější a více spolupracuje.

Obranné doskakování a krytí útočníků po střelbě, tyto obranné činnosti lze zařadit do obou skupin.

### **3.12 Metody a postupy práce**

Pro verifikaci všech cílů a hypotéz jsem použila následující metody:

- 1) Dotazník
- 2) Rozhovor

Metoda využití dotazníků byla použita pro zjištění údajů týkajících a korespondujících s danými hypotézami a k tomu byla podpořena metodou rozhovoru.

V dotazníku jsem se zaměřila na získání základních informací o učiteli, o jeho výuce a o škole, ve které pracuje. Souhrnná data jsou pak znázorněna v tabulkách a v grafech, které procentuálně nebo průměrově zhodnocují veškeré údaje uvedené učiteli v daných dotaznících.

Rozhovorů jsem využila v konzultaci s učiteli, kteří věnují volný čas trénování basketbalu dětí.

## 4. HYPOTÉZY

### Hypotéza č. 1

Předpokládám, že minibasketbal ve výuce žáků na 1. stupni ZŠ je poněkud ve stínu ostatních sportovních her a jeho výuka je v závislosti na vzdělání učitelů TV na 1. stupni ZŠ.

### Hypotéza č. 2

Předpokládám, že technické zázemí základních škol na výuku minibasketbalu je dostačující, tzn. minibasketbalové míče a hřiště na basketbal se nachází v každé škole a alespoň polovina škol má závěsné koše na minikošíkovou.

### Hypotéza č. 3

Předpokládám, že alespoň 1/3 vyučování sportovních her je věnována minibasketbalu.

## 5. VÝZKUMNÁ ČÁST

Minibasketbal je sportovní hra, která díky svému charakteru a popularitě byla zapsána do školních osnov ZŠ. Jeden z cílů této diplomové práce je zjistit míru oblíbenosti minibasketbalu ve výuce mezi učiteli (viz.graf č.12) a míru zařazení této hry do výuky (viz.graf č.2).

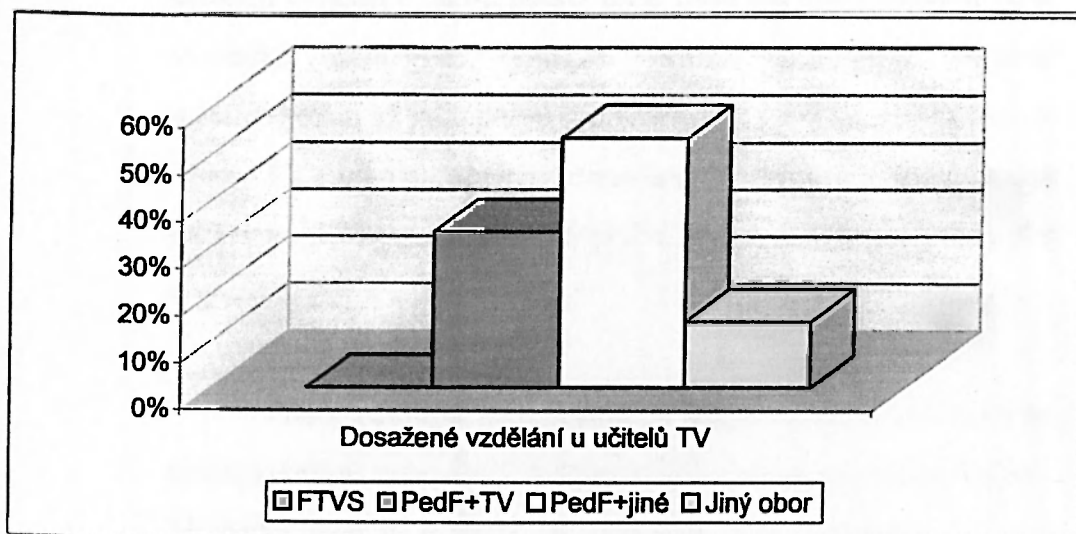
Jelikož minibasketbal je technicky velice náročný, nemá velkou oblibu u vyučujících tělesné výchovy, převážně u učitelů, kteří nemají vystudovanou specializaci TV.

Zajímalo mě, kolik % z dotazovaných učitelů TV má vystudované učitelství pro 1. stupeň se specializací TV. Zpracované odpovědi na otázku zabývající se vzdělaností učitelů tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ, jsem zaznamenala v tabulce č. 1 a v grafu č. 1.

Tab. č. 1

| Typ vzdělání                        | %  |
|-------------------------------------|----|
| FTVS                                | 0  |
| PedF - Učitelství pro 1.st. ZŠ + TV | 33 |
| PedF - Učitelství pro 1.st. ZŠ      | 53 |
| jiný                                | 14 |

**Graf č.1**



Z výsledků je patrné, že pouze 33 % prvostupňových učitelů vyučujících tělesnou výchovu má odbornou specializaci TV a 0 % učitelů má vzdělání získané na FTVS.

Z toho můžeme usuzovat, že ještě velké množství škol nemá odborné učitele TV pro 1. stupeň ZŠ, z čehož může být patrný daný nezáměr o výuku minibasketbalu a dalších časově a technicky náročnějších sportovních her, jako jsou např. minisoftbal a miniházená.

Na základních školách by se podle učebních osnov měly vyučovat tyto sportovní hry: minibasketbal, minifotbal, miniházená, minisoftbal, florbal, přehazovaná a vybíjená.

Zajímala jsem se v jaké míře se tyto hry na základních školách vyučují a jakou pozici mezi nimi má minibasketbal. Dle výsledků dotazníku dotázaní učitelé průměrně zařazují minibasketbal až jako pátou sportovní hru. Jeho míra zařazení do výuky TV a jeho poměr k ostatním sportovním hrám vyučovaným na 1. stupni ZŠ je zaznamenán v tabulce č. 2 a graficky znázorněn v grafu č. 2.

Podle odpovědí dotázaných učitelů tělesné výchovy je minibasketbal zařazován do vyučování až jako pátá sportovní hra. Výsledky jsou pro porovnání zaznamenány v tabulce č. 2 a v grafu č. 2, kde jsou barevně rozlišeny sportovní hry vyučované na 1. stupni ZŠ a jejich obliba v zařazování do TV u vyučujících učitelů.

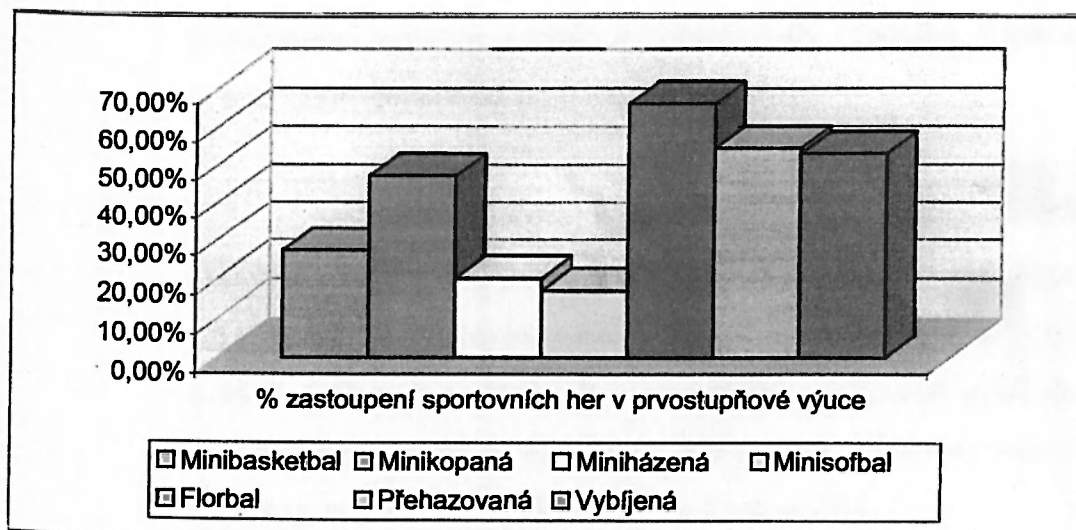
**Tab. č. 2**

Zastoupení sportovních her ve výuce v %

| druh hry      | %     |
|---------------|-------|
| minibasketbal | 27,20 |
| minikopaná    | 47,20 |
| miniházená    | 20    |
| minisoftbal   | 17    |
| florbal       | 66    |
| přehazovaná   | 54,30 |
| vybíjená      | 52,90 |



**Graf č. 2**



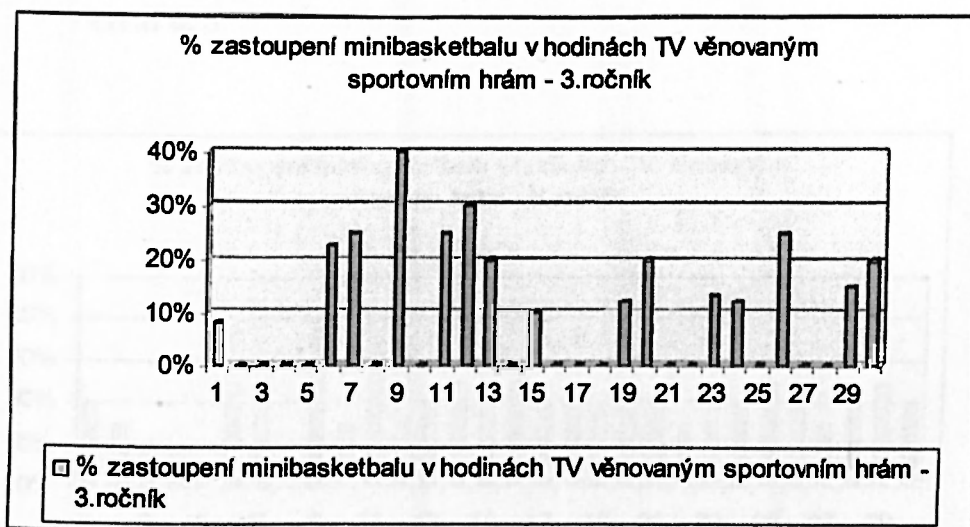
Z grafu č. 2 je patrné, že největší zastoupení ve vyučování má výuka florbalu, přehazované a vybíjené. Minibasketbal je až na páté pozici za minifotbalem. Hry jako miniházená a minisofbal nejsou velice časté ve vyučování. Miniházená z důvodů náročnosti (stejně důvody jako u minibasketbalu) a minisofbal z důvodů prostoru. Jen některé školy mají možnost přístupu na softbalové hřiště nebo dokonce mají k dispozici velká hřiště či vlastní své softbalové hřiště.

Další otázkou je kolik hodin ročně učitelé věnují sportovním hrám a kolik z těchto hodin věnují výuce minibasketbalu. Základy minibasketbalu se vyskytují v osnovách od třetího ročníku, proto jsou údaje rozloženy od třetího ročníku do pátého a znázorněny v grafech č. 3, 4, 5, 7, 8, 9 a souhrnných grafech 6 a 10.

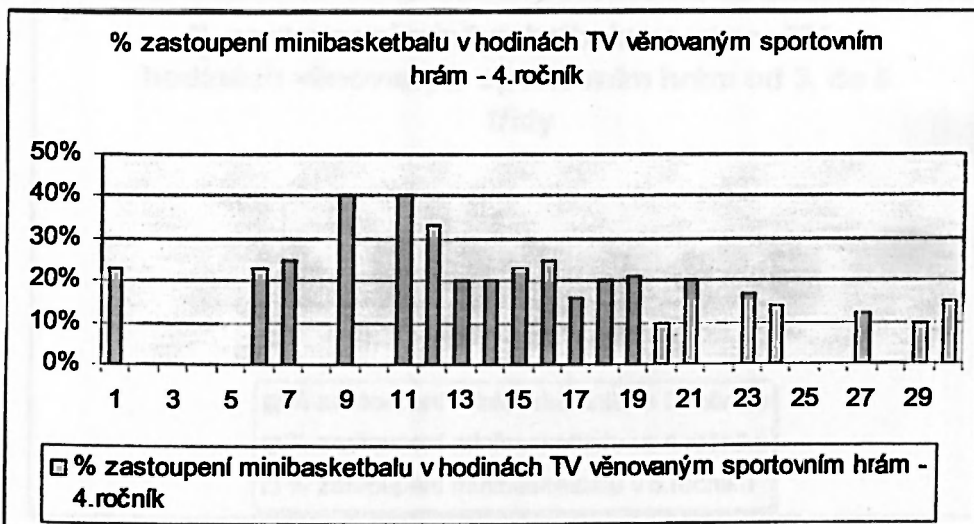
Grafy č. 3 až č. 6 znázorňují 30 učitelů TV a jejich procentualní zastoupení výuky minibasketbalu v ročníku. V grafu č. 6 je každý ročník od sebe barevně odlišen.

Ve třetí třídě zařazuje pouze polovina dotázaných učitelů minibasketbal do výuky (viz.graf č.3), ve čtvrté třídě (graf č. 4) se již objevuje ve vyučování u 66 % a v páté třídě (viz.graf č.5) již u 96 % dotázaných učitelů. Pro shrnutí jsou tyto data uvedena v souhrnném grafu č. 6, kde je patrné, jak dotázaní učitelé rozvrhují minibasketbal do výuky na 1. stupni ZŠ.

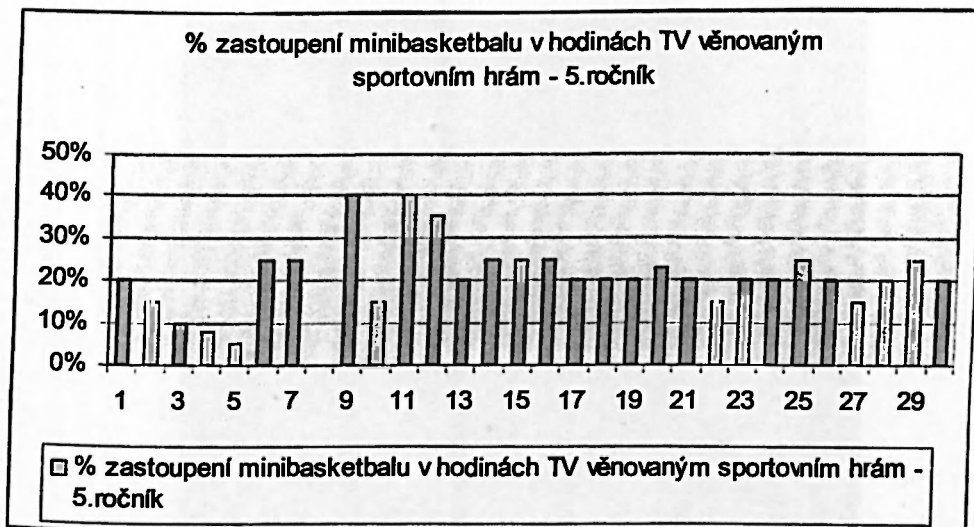
**Graf č. 3**



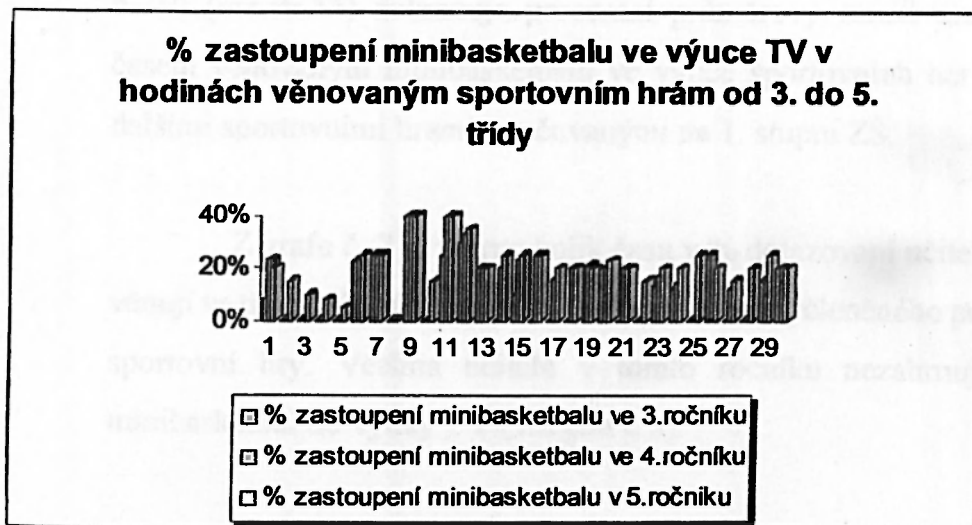
Graf č. 4



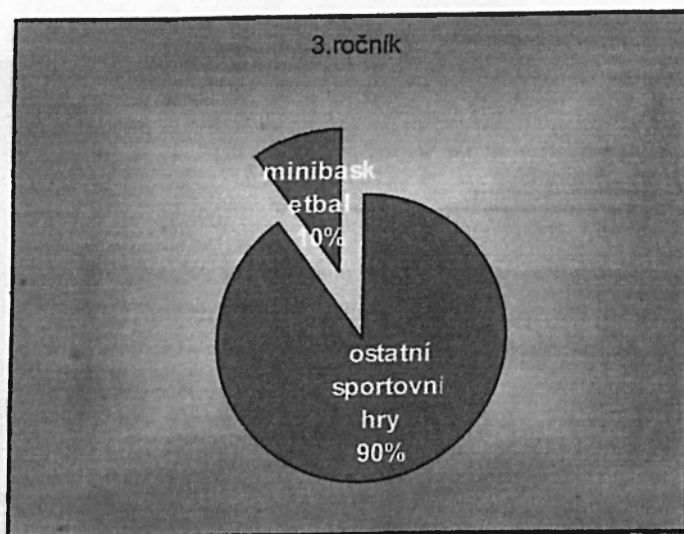
Graf č. 5



Graf č. 6



Graf č. 7

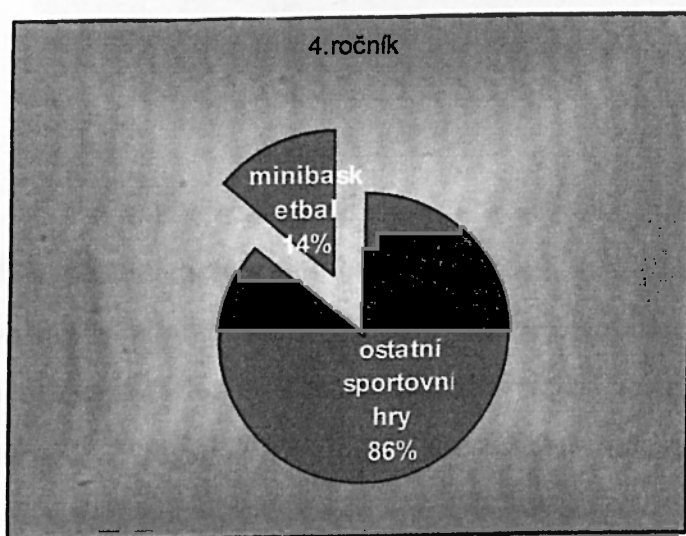


Z grafů č. 7, 8 a 9 je zřejmý nárůst zařazení minibasketbalu ve výuce ve 3., 4. a 5. třídě ZŠ. Souhrnný graf č. 10 (viz.str.54) zobrazuje procentní průměrový rozdíl mezi časem věnovaným minibasketbalu ve výuce sportovních her a dalšími sportovními hrami vyučovanými na 1. stupni ZŠ.

Z grafu č. 7 je patrné kolik času v % dotazovaní učitelé věnují ve třetí třídě výuce minibasketbalu z času vyčleněného pro sportovní hry. Většina učitelů v tomto ročníku nezahrnuje minibasketbal do výuky TV (viz.graf č.3).

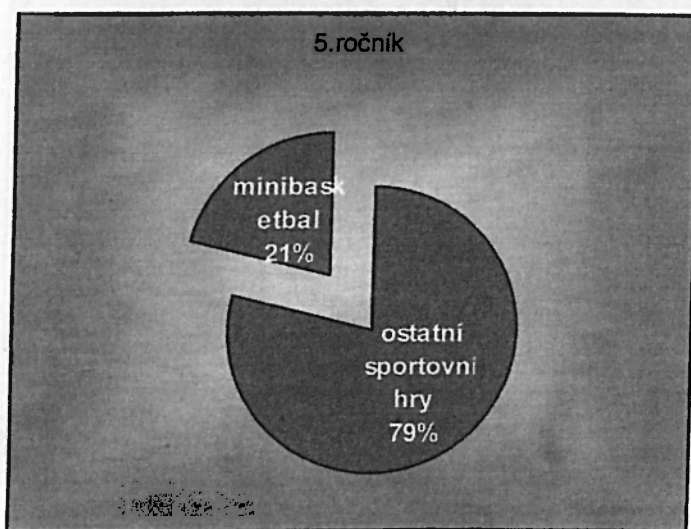
Učitelé, kteří tuto hru zařazují už od třetí třídy jsou učitelé, kteří jsou spjatí s basketbalem buď jako jeho trenéři, hráči a nebo učitelé se specializací tělesné výchovy. Učitelé č. 9, 11 a č. 12 jsou aktivní hráči basketbalu.

**Graf č. 8**



Graf č. 8 znázorňuje míru zastoupení minibasketbalu ve výuce 4. ročníku. Ve srovnání s ročníkem třetím graf ukazuje zvyšující se tendenci výuky minibasketbalu ve čtvrté třídě. Učitelé již zvyšují hodinovou dotaci výuky sportovním hrám a tím zbývá více prostoru i pro minibasketbal a další složitější hry. Celkový nárůst mezi třetí a čtvrtou třídou jsou 4%.

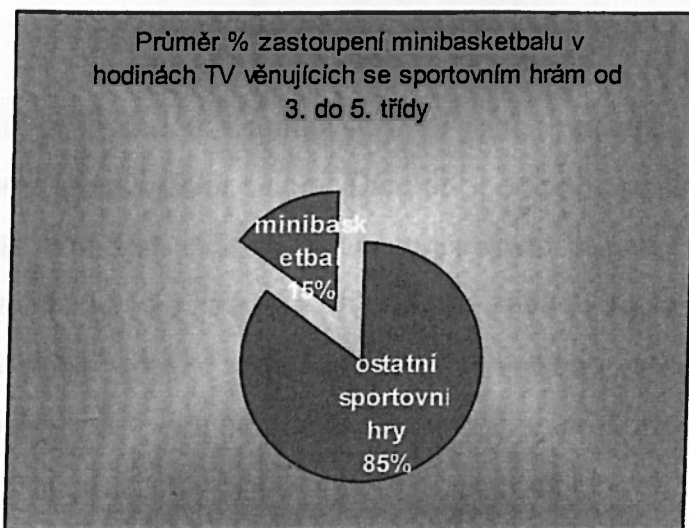
Graf č. 9



Graf č. 9 znázorňuje míru výuky minibasketbalu v % při hodinách sportovních her v páté třídě. Rozdíl mezi nižšími ročníky a pátou třídou je už vyšší. Rozdíl mezi třetím a pátým ročníkem je 11 % a se čtvrtým ročníkem jde o 7 % zvýšení. Rozdíl se zvyšuje v závislosti na zvýšení počtu učitelů zařazujících výuku minibasketbalu v pozdějších ročnících než je 3. třída.

Jeden z důvodů, proč učitelé zařazují minibasketbal až do vyšších ročníků 1. stupně ZŠ je fakt, že děti jsou v tomto období už vnímavější ke kolektivní hře jako takové a jsou schopny sehrát zápas aniž by docházelo k velké míře úrazů.

**Graf č. 10**



Souhrnný graf č. 10 vyznačuje celkový procentuální průměr výuky minibasketbalu na 1. stupni ZŠ za 3., 4. a 5. ročník.

Pokud připustíme, že učitel zařazuje do každoroční výuky kolem 5 sportovních her, můžeme zhodnotit výsledek jako pozitivní, jelikož vychází v pátém ročníku na basketbal pětina vyučovacího času a tím můžeme dospět k závěru, že minibasketbal

není ve stínu ostatních sportovních her. Pokud však připustíme, že se ve výuce objeví pouze 2 hry, je v tomto případě minibasketbal poněkud stranou.

Učitel v dnešní době má na základě rámcového učebního programu a učebních osnov dáno naučit každý rok nejméně dvě sportovní hry. Díky tomu si učitel může vybrat dobu, kdy a s jakou hrou je nejlepší začít sám, podle svého uvážení.

Myslím si, že nejlépe je začít s minibasketbalem v páté třídě, jelikož děti v tomto věku už jsou vyzrálejší a osyfikace kostry je na vyšším stupni. Dále díky náročnosti hry se učitel může v nižších třídách věnovat sportovní přípravě a využívat různých her a jejich modifikací pro zdokonalování různých schopností a dovedností, které by při výuce minibasketbalu, ale i jiných sportovních her mohli žáci využít, např. korfbal, frisbee, ringo apod.

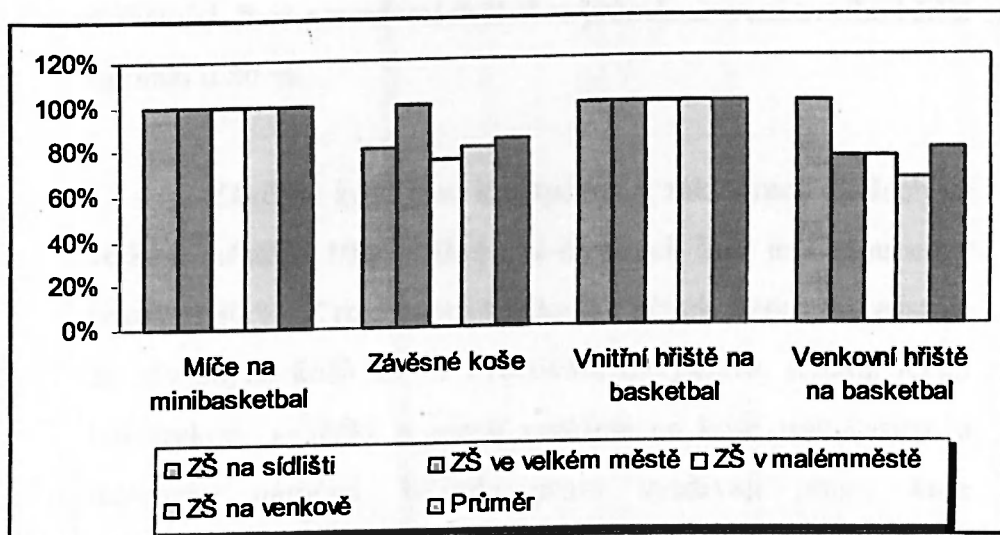
**Tab. č. 3**

|                 | ZŠ na sídlišti | ZŠ velké město |
|-----------------|----------------|----------------|
| Míče č.5 a 6    | 100 %          | 100 %          |
| Závěsné koše    | 80 %           | 100 %          |
| Vnitřní hřiště  | 100 %          | 100 %          |
| Venkovní hřiště | 100 %          | 75 %           |



|                 | ZŠ malé město | ZŠ venkov | Průměr |
|-----------------|---------------|-----------|--------|
| Míče č.5 a 6    | 100 %         | 100 %     | 100 %  |
| Závěsné koše    | 75 %          | 80 %      | 84 %   |
| Vnitřní hřiště  | 100 %         | 100 %     | 100 %  |
| Venkovní hřiště | 75 %          | 65 %      | 79 %   |

Graf č. 11



O vybavenosti škol pro výuku minibasketbalu hovoří graf č.11. Školy jsem rozdělila na školy sídlištní, ve velkém městě, menším městě a na venkově.

Zajímala jsem se o sportovní zázemí škol - hřiště na basketbal vnitřní v tělocvičně, hřiště na basketbal venkovní, závěsné konstrukce košů na minibasketbal a míče na minibasketbal velikosti 5 a 6 a o to, zda je rozdíl v podmínkách výuky ve školách na sídlišti, větším a menším městě či venkově.

Co se týče míčů a vnitřního hřiště na basketbal, mohu říci, že ve všech dotazovaných školách splňují tyto podmínky výuky basketbalu na 100 %. Venkovní hřiště vlastní 100 % sídlištních škol a u ostatních škol se průměrně venkovního hřiště nachází u 80 %.

Závěsné koše jsou k dispozici v základních školách ve velkém městě u 100 % škol a u ostatních škol je zastoupen v průměru 80 %. Z rozhovoru s několika učiteli jsem však zjistila, že závěsných košů se ve vyučování nevyužívá, jelikož jejich konstrukce je těžká a jejich zavěšení na koše jsou časově a technicky náročné. Učitelé proto využívají pouze koše basketbalové.

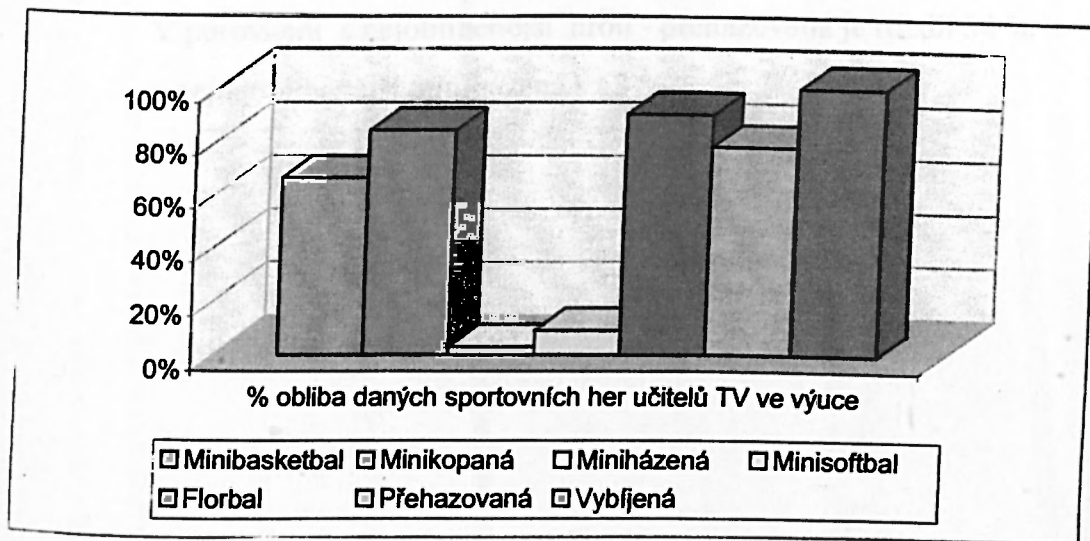
K technickému vybavení škol, mohu podotknout, že nejlépe vybavené jsou školy sídlištní. Toto zjištění může souviset se stářím školy, která většinou nepřekračuje 20 - 30 let oproti školám ostatním, které jsou podstatně starší a většinou se nachází ve staré zástavbě.

**Tab. č. 4**

Oblíbenost výuky sportovních her v prvostupňové výuce TV u učitelů

| druh hry      | %   |
|---------------|-----|
| minibasketbal | 66  |
| minifotbal    | 84  |
| miniházená    | 3   |
| minisoftbal   | 9   |
| florbal       | 90  |
| přehazovaná   | 78  |
| vybíjená      | 100 |

**Graf č. 12**



Tabulka č. 4 a graf č. 12 odpovídají na otázku: "Jaké sportovní hry nejraději učíte?" Zde jsem zjišťovala, jaké sportovní hry jsou u dotazovaných učitelů zařazovány do vyučování v největší oblibě. Z tabulky č. 4 a grafu č. 12 můžeme vyčíst, že nejčastějším námětem pro hodiny sportovních her je vybíjená a florbal. Učitelé dále vybírají do hodin přehazovanou a minifotbal. Až jako pátá hra se objevuje minibasketbal a jako nejméně oblíbené jsou minisoftbal a miniházená.

Z toho můžeme usoudit neoblíbenost minibasketbalu mezi učiteli, což může být bráno jako další faktor omezující výuku minibasketbalu na 1. stupni ZŠ.

Obsahem tabulky č. 4 a grafu č. 12 je oblíbenost sportovních her ve výuce u učitelů TV. Je zde patrné, že pouze 66 % dotazovaných učitelů vyučuje minibasketbal na 1. stupni ZŠ. V porovnání s nejoblíbenější hrou - přehazovaná je rozdíl 34 % a nejneoblíbenější miniházená s 63 %.

## 6. NÁVRH METODICKO - ORGANIZAČNÍCH FOREM PRO VÝUKU MINIBASKETBALU NA 1. STUPNI ZŠ

Za další cíl v této diplomové práci jsem si dala sestavit metodicko-organizační formy, které by mohly být nápomocny ve výuce minibasketbalu. Jedná se o soubor průpravných a herních cvičení a průpravných her, které se mohou využívat k nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce a doplnění a zpestření výuky této hry.

Do souboru jsem však nezařazovala herní kombinace, jelikož pro potřeby prvního stupně vystačí zdokonalování herních činností jednotlivce a herní situace 1 proti 1.

### 6.1 PŘIHRÁVKY A CHYTÁNÍ

V těchto cvičeních se podle potřeby obměňují druhy přihrávek.

#### *Průpravná cvičení*

**Cv.č.1**

**Cíl:**

Zdokonalení a zautomatizování přihrávek a chytání míče

**Popis:**

Míč je ve dvojici, může být i ve trojici či čtveřici. Děti stojí naproti sobě asi 2,5m (vzdálenost se poopravuje v závislosti na věku a fyzických předpokladů dětí) a přihrávají si obouruč trečným, obouruč nad hlavou, jednoruč trčením silnější rukou, poté zkouší i ruku druhou. Přihrávky by měly být v sériích po 20 pro dvojici. Učitel však může přizpůsobit počet potřebám výuky. Toto cvičení je vhodné zařadit i jako soutěž dětí na rychlost či na počet.

**Cv.č.2****Cíl:**

Zdokonalení, zpřesnění a zautomatizování přihrávek a chytání míče

**Popis:**

Postupujeme stejně jako ve cvičení č. 1. Dítě čekající na přihrávku si však rukou ukazuje, kde chce přihrávku chytat.

**Cv.č.3****Cíl:**

Zdokonalení přihrávek, korigování síly a zlepšování chytání.

**Popis:**

Každé dítě má míč, stojí naproti stěně a snaží se přihrávat si o zeď. Výhodou tohoto cvičení je, že dítě se učí korigovat sílu a švih vynakládající do přihrávky, aby se vrátila zpět a dala se chytnout.

#### **Cv.č.4**

##### **Cíl:**

Zdokonalení a zpřesnění přihrávek, korigování síly, zlepšení chytání, rychlosti, orientace v prostoru, vyšší koncentrace na pohyb těla, míče a ostatních žáků.

##### **Popis:**

Míč je ve skupině (nejméně 3dětí), děti stojí za sebou naproti stěně. První drží míč a přihrává o zeď a zařazuje se na konec řady, mezitím druhý chytá míč a vše se opakuje. Dá se využít jako soutěž.

#### **Cv.č.5**

##### **Cíl:**

Zdokonalení a zpřesnění přihrávek, zlepšení chytání, běh, rychlost, orientace v prostoru, sledování dráhy míče a předvídání jeho dráhy.

##### **Popis:**

Míč je ve dvojici, děti jsou od sebe kolem 2,5 m, přihrávají si v běhu. Snaha běžet rychle. Přihrávky musí směřovat dopředu.

#### **Cv.č.6**

##### **Cíl:**

Zpřesnění a zdokonalení přihrávek a chytání.

##### **Popis:**

Míč je ve trojici, přihrávky v běhu přes středního.

## *Herní cvičení*

### **Cv.č.7**

#### **Cíl:**

Zdokonalení přihrávek a chytání, fintování.

#### **Popis:**

Míč je ve trojici. Dva si přihrávají, třetí pasivně brání přihrávajícího.

### **Cv.č.8**

#### **Cíl:**

Procvičení přihrávek a chytání, pozornost, cvičení periferního vidění.

#### **Popis:**

Míč je ve trojici. Dva si přihrávají, přitom pozorují třetího, který stojí naproti a nahlas předřikává čísla, která jim třetí na prstech ukazuje.

Toto cvičení je vhodné spíše pro pokročilejší žáky.

### **Cv.č.9**

#### **Cíl:**

Procvičení přihrávek, rychlosti, orientace v prostoru.

#### **Popis:**

Cvičení je na základě hodů a běhů. Míč je ve trojici. Dva stojí za sebou, třetí naproti nim. První z dvojice má míč a přihrává třetímu. V okamžiku přihrávky se běží zařadit za chytajícího. Ten zas odhazuje a běží se zařadit naproti.



Toto cvičení lze použít i jako soutěž.

### ***Průpravné hry***

#### **Cv.č.10**

##### ***“Přhrávaná”***

##### **Cíl:**

Kolektivní chování, schopnost vidět spoluhráče - periferní vidění, přihrávky, střelba, obrana, uvolňování pro míč

##### **Popis:**

Tato hra se hraje jako klasický minibasketbal s vyjmutím pravidla o driblinku. Cílem hry je dopravit míč do koše soupeře. Pohyb míče je však omezen pouze na přihrávky a střelbu.

#### **Cv.č.11**

##### ***“Všichni proti všem”***

##### **Cíl:**

Odhody a chytání míče, rychlá změna směru, periferní vidění.

##### **Popis:**

S jedním míčem v jednom hřišti hraje proti sobě celá třída. Každý za sebe. Snaha trefit svého protihráče míčem tak, aby nemohl míč chytit a tím byl vybit. Základní pravidla lze dle potřeby modifikovat.

### **Cv.č.12**

#### **“Míčová honěná”**

##### **Cíl:**

Rychlost pohybu rukou s míčem, rychlá a přesná přihrávka a její chytnutí a zpracování.

##### **Popis:**

Jsou vytvořeny 2 kruhy, které se v jednom bodě dotýkají. V tomto bodě stojí 2 děti zády k sobě. V tomto bodě každé z dětí dostane míč a po zvukovém signálu přihrává po směru hodinových ručiček a míč putuje přihrávkami kolem celého kruhu. Soutěží se, který kruh je rychlejší, např. u kterého družstva nejdříve oběhne míč třikrát kruh apod.

### **Cv.č.13**

##### **Cíl:**

Kolektivní chování, schopnost periferního vidění, přihrávky, obrana, uvolňování pro míč.

##### **Popis:**

Hru hrají 2 družstva. Cílem hry je pouze přihrávkami dostat míč do soupeřovi švédské bedny. Hra se dá hrát i s více než pouze jedním míčem.

### **Cv.č.14**

S ohledem na hody, přihrávky a chytání lze sestavovat soutěžní tzv. opičí dráhy, kde můžeme využít i další prvky basketbalu jako jsou např. Rychlá změna směru pohybu, driblink, střelba. Přihrávka by mohla být na závěr dráhy jako signál dalšímu spoluhráči.

## 6.2 DRIBLINK

### *Průpravná cvičení*

#### **Cv.č.15**

##### **Cíl:**

Zlepšení techniky driblinku, snaha nekontroly míče pohledem.

##### **Popis:**

Míč je ve dvojici, jeden dribluje a druhý ukazuje na prstech čísla, která driblující říká nahlas. Toto cvičení lze využívat též ve frontální výuce, kdy čísla může ukazovat vyučující.

#### **Cv.č.16**

##### **Cíl:**

Zlepšení techniky driblinku, snaha nekontroly míče pohledem.

##### **Popis:**

Toto cvičení je podobné č. 15. Změna nastává u nedriblujícího žáka, který může měnit polohy a driblující je kopíruje, jako např. klek, sed, dřep, leh.

#### **Cv.č.17**

##### **Cíl:**

Zlepšení techniky driblinku, periferního vidění, rychlých změn pohybu s míčem.

**Popis:**

Míč je ve dvojici, jeden je vodič a druhý driblující, který následuje a kopíruje vodiče jako zrcadlo. Změna rychlosti z běhu do chůze a zpět, změna směru apod.

**Cv.č.18****Cíl:**

Zlepšení techniky driblinku, orientace, snaha nekontroly míče pohledem

**Popis:**

Cvičení je modifikací cvičení č. 17, driblující však mají zavřené oči a rukou se dotýkají zad vodiče.

**Cv.č.19****Cíl:**

Zlepšení techniky driblinku, snaha nekontroly míče pohledem

**Popis:**

Zrcadla - frontální výuka. Děti stojí naproti učiteli a driblují stejně jako on a stejně tak reagují na jeho změnu driblinku, směru pohybu apod.

### *Herní cvičení*

**Cv.č.20****Cíl:**

Driblink, rychlost, běh, rychlá změna pohybu, snaha nekontroly míče pohledem

**Popis:**

Slalomová dráha, rozdělení do družstev, rozestavení kuželů či jiných překážek na obíhání, soutěž rychlosti.

**Cv.č.21****Cíl:**

Driblink, korigování síly, rychlosti, běhu, změny směru.

**Popis:**

Závody družstev v driblinku s různými míči a různě obtížnou a bohatou dráhou.

### ***Průpravné hry***

**Cv.č.22*****“Na babu” s použitím míčů*****Cíl:**

Driblink, rychlost, běh, změna směru, periferní vidění.

**Popis:**

Hra “Na babu” s použitím míčů. Všechny děti driblují a jeden chytá a předává dotykem “babu” dalšímu.

Pohyb po celém hřišti - výhodná hra pro rozběhání a zahřátí dětí.

## **6.3 STŘELBA**

U dětí mladšího školního věku se snažíme procvičovat střelbu z krátké či střednědlouhé vzdálenosti. Zaměřujeme se na

technické provedení střelby hráče a stále poopravujeme a upřesňujeme.

U malých začátečníků můžeme jako doplněk výuky techniky střelby používat pro začátek místo basketbalových míčů míče tenisové. To samé platí i pro driblink.

### *Průpravná cvičení*

#### **Střelba z místa**

##### **Cv.č.23**

##### **Cíl:**

Zdokonalení techniky střelby

##### **Popis:**

Střelba z místa - z pod koše

Toto cvičení je zaměřeno na upevňování techniky střelby. Je zde nutná přítomnost učitele, který by měl opravovat a radit jak docílit správné techniky. Toto cvičení se může měnit z pohledu místa - pravá, levá strana, střed nebo střelba z tzv. hrušky nebo šestky. Ve střelbě na přesnost či rychlost se dají pořádat soutěže družstev či jednotlivců.

##### **Cv.č.24**

##### **Cíl:**

Zdokonalení techniky střelby

**Popis:**

Střelba na cíl. Technicky zvládnutou střelbou se snažíme zasáhnout určitý cíl, například otevřenou švédskou bednu, krabici nebo jiný vyznačený cíl v tělocvičně.

**Cv.č.25****Cíl:**

Zdokonalení techniky střelby, zpracování míče a chytání

**Popis:**

Jeden hráč stojí pod košem připraven na doskok míče, druhý střílí. Po doskoku se otáčí pivotovou otočkou k druhému hráči a přihrává, ten zpracovává míč a opět střílí. Akce se opakuje, např. po 10 střelách se vyměňují. Cvičení se dá velice dobře obměňovat. Pokud se přidá obrana a aktivní doskok s více žáky, může se stát toto průpravné cvičení cvičením herním.

Toto cvičení lze transformovat i do podoby soutěže.

## **Střelba v pohybu**

**Cv.č.26****Cíl:**

Zdokonalení střelby v pohybu, dvojtaktu, koordinace

**Popis:**

Cvičení na nácvik dvojtaktu zakončeného střelbou z různých míst. Snaha, aby cvičený dvojtakt byl dynamicky a technicky dobře zvládnut. Na dvojtakt může navazovat rychlý protiútok či simulace úniku v závislosti na úspěšnosti střelby.

### **Cv.č.27**

#### **Cíl:**

Zdokonalení střelby v rychlém zastavení po driblinku, driblink, rychlé zpracování míče, zvládnutí rychlého zastavení.

#### **Popis:**

Driblink z půlky do blízkosti koše, rychlé zastavení, střelba, doskok a driblinkem a přihrávkou dopravení míče dalšímu hráči. Může být použito jako soutěž dvou či více družstev.

### **Cv.č.28**

#### **Cíl:**

Doskok, zpracování míče a střelba.

#### **Popis:**

Soutěž. Děti jsou rozděleny do družstev. Každé družstvo má míč a stojí v zástupu v mírném rozestupu s roznoženými nohama kousek od koše. Míč drží poslední v řadě a na smluvený signál jej podává dítěti před ním. Tím se míč dostává ke koši a první střílí, doskakuje míč a utíká na konec, kde posílá opět míč dopředu. Vyhrává družstvo, které se jako první vystřídá nebo vstřelilo nejvíce košů.

## ***Herní cvičení***

U herních cvičení zahrnujeme již ke ztížení nácviku obránce buď pasivního či aktivního. Je to opět příprava na řešení útočné situace 1 proti 1.



### **Cv.č.29**

#### **Cíl:**

Zdokonalení střelby přes pasivního obránce.

#### **Popis:**

Střelba přes pasivního obránce z daného místa. Na simulaci obránce můžeme ze začátku použít nějaké pomůcky, jako např. židle, švédskou bednu, kozu apod. Později ji však můžeme vyměnit za obránce, který bude zaujímat obranný postoj, tzn. jedna paže je přepravena pro případné blokování střelby a druhá pro blokování driblinku. Bez pohybu obránce = pasivní obránce.

### **Cv.č.30**

#### **Cíl:**

Zdokonalování střelby přes aktivního obránce, zpracování míče, driblink

#### **Popis:**

Střelba přes aktivního obránce. Obránce zaujímá obranný postoj (viz.cv.č.29) a útočník se snaží obránce zmást fintou, poté provádí krátký únik driblinkem a střelbu.

### ***Průpravné hry***

Průpravné hry zaměřené na zdokonalování střelby jsou převážně hry, které jsou souhrnem přípravy pro zdokonalování několika herních činností jednotlivce, proto jsou uvedeny na konci návrhu metodicko-organizačních forem.

## 6.4 DOSKOK

Doskok je úměrně závislý na střelbě. Proto je jeho zdokonalování vhodné procvičovat dohromady přímo se střelbou. Veškerá cvičení a hry pro zdokonalování střelby lze doporučit pro procvičování činnosti doskakování míče pod košem.

## 6.5 CLONY

Clony ve výuce na 1. stupni ZŠ nejsou povinným prvkem hry. Jejich zařazení lze podpořit pro pokročilé hráče minibasketbalu či basketbalu na 2. stupni ZŠ.

Proto cvičení podporující výuku clonění nezařazují do tohoto souboru.

## 6.6 HERNÍ SITUACE 1 NA 1

### Cv.č.31

#### Popis:

Obránce dribluje za třibodovou čáru z pod koše, položí míč na zem a zaujme nízký obranný postoj. Připraví se k obranné činnosti, jelikož po zvednutí míče útočník zahajuje útok. Útočník vybíhá současně s obráncem ze zámezí hřiště, musí oběhnout položený míč a zvednout ho. Snaží se uvolnit pro střelbu z krátké

nebo střední vzdálenosti. Je-li zastaven nebo zmocní-li se obránce míče, opakuje se stejná činnost.

### **Cv.č.32**

#### **Popis:**

V tomto cvičení se omezuje prostor pro pohyb obránce. Je omezený čarou (trojková, šestková), kterou nesmí překročit. Obránce přihraje útočníkovi a přiblíží se k dané čáře. Útočník si může naběhnout na libovolné místo a po chycení míče se může ještě uvolnit pro střelbu krátkým driblinkem ve vnějším prostoru. Měl by odhadnout takovou vzdálenost od obránce, ze které by mu nemohl ve střelbě zabránit. Po střelbě přichází doskok.

## **6.7 DALŠÍ PRŮPRAVNÉ HRY**

### **Cv.č.33**

#### ***“Pomocníci”***

#### **Popis:**

Hra je ve své podstatě podobná basketbalu. Na základě jeho pravidel ji může hrát i větší počet hráčů než je 10. Hraje se na celém basketbalovém hřišti na němž hrají proti sobě dvě družstva. Každé družstvo tvoří skupina 3 až 5 hráčů, kteří se pohybují ve vnitřním území hřiště a skupina 3 hráčů “pomocníků”, kteří se pohybují v zámezí, tedy za koncovými a postranními čarami hřiště. Rozestavení hráčů je patrné z obrázku (viz.příl.č.2).

Pokud podmínky tělocvičny nedovolují bezpečný pohyb hráčů v zázemí, je možné posunutí prostoru zámezi na okraj vnitřního hřiště.

#### **Pravidla hry:**

- Pomocníci se pohybují pouze za čarami hřiště nebo v prostoru jim určeném a pouze na příslušné polovině hřiště.
- Hráči soupeřících družstev si v zázemí nesmějí navzájem překážet v činnosti.
- Skupina hráčů na hřišti aktivně spolupracuje se svými pomocníky. Po získání míče je povinností přihrát míč libovolnému pomocníkovi při přechodu ze zadní (obránné) poloviny do přední a před střílbu na koš.
- Při opakovaných pokusech o střílbu (např. při doskakování) se přihrávka na pomocníka nevyžaduje.
- Nepřesná přihrávka (pomocník nechytí míč) se posuzuje jako přestupek a trestá se ztrátou míče.
- Pomocník se může uvolňovat s míčem ve svém vymezeném prostoru povoleným způsobem. Zastaví-li driblink, musí přihrát spoluhráčům do 5 sekund.
- Ostatní přestupky a chyby se posuzují podle pravidel basketbalu.
- V soutěživé průpravné hře vyhraje družstvo, které nastřílí soupeři více košů.

### **Cv.č.34**

#### **“Čunča”**

##### **Popis:**

Čunča je basketbal či minibasketbal na jeden koš. Ve většině má podobu hry 2 hráči na 2 či 3 na 3. Není však vyloučeno ani 5 na 5. Koš má podle domluvy hodnotu jednoho nebo dvou bodů. Utkání začíná rozskokem na čáře trestného hodu nebo vhozením míče ze zázemí hráčem družstva, které získalo míč losováním.

Úkolem útočníků je vstřelit koš. Jestliže se míče zmocní obránci, např. vypíchnutím přihrávky, doskočením míče po neúspěšné střelbě soupeře, porušením pravidel soupeře apod., stanou se útočníky a jejich prvořadou povinností je dostat míč, pravidly povoleným způsobem, za úroveň čáry trestného hodu. To platí i v situaci, kdy bránící družstvo dostane koš a jeden z hráčů tohoto družstva vhazuje ze zázemí za koncovou čarou. Hráči rozhodují sami o osobních chybách. Osobní chybu hlásí vždy útočník. V utkání vítězí družstvo, které jako první dosáhne daného počtu bodů.

### **Cv.č.35**

#### **“Průběžné utkání”**

##### **Popis:**

Průběžné utkání hraje 3 až 5 družstev, které se střídají v útočení a bránění, a které po získání míče v obraně přecházejí na opačnou polovinu hřiště, kde je čeká další soupeř. Na obrázku (viz.příl.č.3) je zakresleno základní rozestavení a činnost 3 družstev.

Útočníkem se vždy stává hráč, který si doskočí míč nebo se jiným způsobem zmocní odraženého míče po neúspěšném zakončení trestného hodů. Po získání míče je povinností útočníka uvolnit se s míčem v pohybu za úroveň čáry trojkového území nebo trestného hodů. Záleží na domluvě. Potom může zahájit pokusy o úspěšné zakončení útočné akce při předpokládané aktivní obraně zbylých dvou hráčů. Úspěšným zakončením útočné akce získává hráč nárok na střelbu trestných hodů.

Utkání se hraje na jeden koš. Hráči rozhodují sami o osobních chybách. Osobní chyby hlásí útočník. Při přestupku útočníka losují zbývající hráči o míč a hra se znovu zahajuje jedním z nich střelbou trestného hodů. Koše se počítají za 2 popřípadě 3 body, koš z trestného hodů se počítá jako 1 bod.

### **Cv.č.37**

#### ***“Boj o míč”***

##### **Popis:**

Hra dvou družstev, které hrají ve vymezeném prostoru. Prostor se stanoví podle počtu a dovednostní úrovně zúčastněných hráčů. Cílem hry je udržet míč co nejdéle pod kontrolou družstva. Hráči si přihrávají a soupeř se snaží získat míč pro své družstvo. Hráč s míčem se nepohybuje. Může se však povolit například jen jeden driblinkový úder.

Vyhrává družstvo, které si v určité době nejvícekrát přihrálo. Přihrávky družstva se sčítají dohromady. Můžeme však počítat i nejdelší sérii přihrávek apod.

## **Cv.č.38**

### ***“Horká brambora”***

#### **Popis:**

Hra dvou družstev, kdy naproti sobě stojí 4-7 hráčů. Na obou koncích basketbalového hřiště jsou podél koncových čar vyznačena cílová (bodovací) území, která jsou široká 1,5 až 2 m.

Cílem hry je přihrát míč spoluhráči do tohoto území tak, aby jej chytil. Základní pravidla jsou přizpůsobena začátečnické úrovni.

#### **Pravidla hry:**

- Hráči s míčem není dovoleno běhat ani driblovat.
- Útočník s míčem je chráněn před obráncem, tak že mu obránce nesmí příliš těsným krytím bránit v přihrávce.
- Bránící družstvo získá míč, jestliže jeden z hráčů tohoto družstva se dotkne letícího míče nebo jej chytil. Hra je přerušena a opět se zahájí vhozením ze zázemí. Z výkladu pravidla je zřejmé, že nepřesná přihrávka, tečovaná či chycená soupeřem, se posuzuje jako přestupek a je trestána ztrátou míče v neprospěch útočícího družstva.
- Obránce nesmí vstoupit do cílového (bodovacího) území.
- Bod získá družstvo, jehož útočníkovi se podaří přihrát spoluhráči, který v okamžiku přihrávky stojí v cílovém (bodovacím) území. Vhazováním ze zázemí nelze dosáhnout bodu.

- Do cílového (bodovacího) území může vstoupit libovolný útočník, bod je však přiznán pouze za chycení přihrávky od spoluhráče z hřiště.

Uvedená pravidla pomáhají vytvořit v průpravné hře takové podmínky, které umožňují začátečnickům jednodušší orientaci v herních situacích a prostoru. Hráčům vyspělejší úrovně můžeme tyto podmínky mírnými úpravami ztížit a přizpůsobit. Například můžeme do hry zavést driblink, zrušit pravidlo o tečování přihrávek, držení míče omezit na 5 sekund, umožnit těsnou obranu apod.

Zavedením těchto pravidel a naopak omezením jiných se podstata průpravné hry vůbec nezmění.

Cílem této hry je vítězství družstva nad soupeřem a získání většího počtu bodů.

### **Cv.č.39**

#### ***“Hráč v kruhu”***

##### **Popis:**

Hru hrají proti sobě dvě družstva o 5 až 7 hráčích. Hrací plochou je polovina basketbalového hřiště. Kruh kolem čáry trestného hodů tvoří bodovací území.

Každé družstvo určí jednoho hráče, který nehraje v poli, ale pohybuje se pouze v bodovacím území v době, kdy jeho spoluhráči mají míč pod kontrolou a čeká na přihrávku. Ostatní hráči mají vstup do bodovacího území zakázán.

Za každou přihrávku v poli si družstvo připočítává 1 bod, za přihrávku do bodovacího území 3 body.



Chycení míče hráčem v kruhu hra nekončí, ten vrací míč do hry přihrávkou svému spoluhráči.

V této hře můžeme opět poopravovat pravidla k našemu záměru.

Vítězství opět můžeme určovat podle nastřádaných bodů za dané určité období nebo daným počtem bodů, které má družstvo nasbírat.

#### **Cv.č.40**

##### ***“Basketbalová baba”***

##### **Popis:**

V této hře každý hraje sám za sebe. Základem hry jsou driblující hráči a jeden, který s míčem honí další driblující hráče. Dotykem předává babu dalšímu.

Hráči mají právo se pohybovat po hřišti podle basketbalových pravidel. Driblink nesmí být přerušovaný.

#### **Hra č. 41**

##### ***“Všichni proti všem”***

##### **Popis:**

Základem hry je hráč, který s míčem může zasáhnout hozením nebo dotykem míče kteréhokoli soupeře. Hra začíná vhozením míče do hřiště. Hráč, který se zmocní míče, při pokusu o zasažení soupeře nesmí mířit na jeho hlavu. Zasažený hráč odstupuje ze hry nebo dle daných pravidel setrvává, ale započítávají se mu trestné body. Jako zásah se nepočítá chycení míče.

Tato hra není náročná jak na stanovená pravidla, tak na prostorovou náročnost. Velikost hřiště se stanovuje podle počtu a věku účastníků.

## **6.8 Metodika - návrh tématického**

### **bloku**

Mnoho 8 - 9-letých dětí má minimální či žádné znalosti o minibasketbalu. Proto musíme vycházet při navrhování metodiky jeho výuky na 1. stupni ZŠ a ročního plánu z toho, že jejich znalosti a praktické dovednosti jsou nulové a tak začít se základy pravidel, techniky a taktiky.

V ročním plánu pro 10 až 11 letých žáků můžeme procvičovat již naučené a vkládat více taktiky a nových dovedností. To vše v závislosti na dovednostech dětí.

Zařazují zde vlastní návrh výuky minibasketbalu v deseti vyučovacích hodinách.

## Hodina č. 1

**Cíl:** Porozumět základní koncepci hry - zopakování pravidel a zásad minibasketbalu

**Úvodní část:**

Nástup do hodiny, informace o programu hodiny - 3 min.,  
rozehřátí - rozběhání - 5 min.

**Průpravná část:**

Rozcvičení s míčem, strečink, během cvičení opakování základních pravidel minibasketbalu - 8 min.

**Hlavní část:**

Zopakování techniky přihrávání míčem jednoruč a obouruč učením (názorná ukázka s upozorněním na obvyklé chyby)  
- 5 min.

Přihrávky ve dvojicích, kontrola správného provedení, opravování, chválení - 9 min.

**Závěrečná část:**

Hra: "Boj o míč" - 7 min.

## Hodina č. 2

**Cíl:** Driblink pravou a levou rukou

### **Úvodní část:**

Nástup, informace o programu hodiny - 3 min.

### **Průpravná část:**

Rozcvičení s míčem, strečink - 8 min.

### **Hlavní část:**

Názorná ukázka driblinku s upozorněním na správný basketbalový postoj a na obvyklé chyby - 2 min.

Frontální výuka - učitel dribluje a děti ho napodobují - změna polohy jako je klek, dřep, leh - 7 min.

Volné driblování - 5 min.

Dvojice - dva míče, jeden běhá a druhý dribluje a kopíruje jej, využití prostoru celé tělocvičny, na znamení učitele se mění - 4 min.

### **Závěrečná část:**

Hra: "Na babu" - 7 min.

Vydýchání, uvolnění rukou - 4 min.

## Hodina č. 3

**Cíl:** Kombinace driblinku a přihrávky

### **Úvodní část:**

Nástup do hodiny, informace o programu hodiny, rozdělení do družstev - 3 min.

Rozběhání - "Honěná" - 5 min.

### **Průpravná část:**

Rozcvičení s míčem, strečink, zopakování základních pravidel minibasketbalu během cvičení - 10 min.

### **Hlavní část:**

Zopakování techniky přihrávání míčem jednoruč a obouruč trčením.

Zopakování driblinku, názorné ukázky s upozorněním na obvyklé chyby, opakování přihrávek ve dvojici na místě, poté v pohybu - 10 min.

### **Závěrečná část:**

Hra: "Pomocníci" - 14 min.

Zklidnění těla - 1 min.

## Hodina č. 4

**Cíl:** Střelba z pod koše

### **Úvodní část:**

Nástup, informace o programu hodiny - 3 min.

Rozběhání - 5 min.

### **Průpravná část:**

Rozcvičení s míčem, rozdělení do skupinek - 8 min.

### **Hlavní část:**

Vysvětlení techniky střelby z pod koše. (názorná ukázka s upozorněním na obvyklé chyby) - 3 min.

Střelba z pod koše, ve skupině jsou dva míče, každý střílí dvakrát za sebou, poslední sbírá míče - 4 min.

Soutěž, které družstvo nastřílí nejvíce košů za 1 min. - 7 min.

### **Závěrečná část:**

Soutěže 2 družstev na překážkové dráze s využitím žíněnek na kotouly, kuželů na slalom v driblinku, střelby a přihrávek - 12 min.

## Hodina č. 5

**Cíl:** Dvojtakt

### Úvodní část:

Nástup, informace o programu hodiny - 3 min.

Rozběhání - 5 min.

### Průpravná část:

Rozcvičení s míčem, strečink - 8 min.

### Hlavní část:

Vysvětlení techniky dvojtaktu (názorná ukázka s upozorněním na obvyklé chyby) - 3 min

Dvojtakty bez míče - 3 min.

Dvojtakty s míčem z driblinku - 6 min.

Dvojtakt zakončený střelbou - 6 min.

### Závěrečná část:

Hra: "Pomocníci" - 10 min,

## Hodina č. 6

**Cíl:** Herní situace 1 proti 1, fintování, rychlý únik

### Úvodní část:

Nástup, informace o programu hodiny - 2 min.

Rozběhání - 5 min.

### Průpravná část:

Rozcvičení s míčem - 6 min.

### Hlavní část:

Vysvětlení herních situací 1 na 1 a fintování - 3 min.

Rozdělení dětí na 2 poloviny - první polovina dětí hraje

“Čunču”, druhá polovina nacvičuje rychlé úniky 1 na 1 - 5 min.

a 5 min. po střídání.

### Závěrečná část:

Hra: “Všichni proti všem”

Relaxace



## Hodina č. 7

**Cíl:** Minibasketbal - zápas

**Úvodní část:**

Nástup, informace o programu hodiny - 3 min.

Rozběhání

**Průpravná část:**

Rozcvičení s míčem, strečink, během cvičení opakování základních pravidel minibasketbalu - 10 min.

**Hlavní část:**

Hra - 4 x 6 min.

**Závěrečná část:**

Zklidnění a vydýchání - 2 min.

## Hodina č. 8

**Cíl:** Procvičování a opravování dovedností

### Úvodní část:

Nástup, informace o programu hodiny - 2 min.

Rozběhání - "Basketbalová baba" (viz.str....) - 5 min.

### Průpravná část:

Rozcvičení s míčem - 6 min.

### Hlavní část: 4 skupiny

Skupina č. 1 - střelba z pod koše

Skupina č. 2 - přihrávky ve dvojicích

Skupina č. 3 - dvojtakty

Skupina č. 4 - driblink

Každé 2 min. výměna (kruhový trénink) 2krát - 16 min.

Obrana a obranný postoj. Dvojice stojí naproti sobě, obránce zaujímá obranný postoj a snaží se bránit hráče, který se pohybuje v mírném klusu po celém hřišti. Po krátké době se vymění - 4 min.

### Závěrečná část:

Hra "Horká brambora" (cv.č. 40) - 6 min.

Zklidnění a vydýchání - 2 min.

## Hodina č. 9

**Cíl:** Procvičení hry

### **Úvodní část:**

Nástup, informace o programu hodiny - 2 min.

Rozběhání - frisbee - 5 min.

### **Průpravná část:**

Rozcvičení s míčem - 5 min.

### **Hlavní část:**

Hra "Čunča" - turnaj 4 družstev - 2 x 5 min - 25 min.

### **Závěrečná část:**

Frisbee - 6 min.

Zklidnění a relaxace - 1 min.

## Hodina č. 10

**Cíl:** Shrnutí, minibasketbal - turnaj třídy

### Úvodní část:

Nástup, informace o programu hodiny - 3 min.

Rozběhání - hra "Přihrávaná"

### Průpravná část:

Rozcvičení s míčem, strečink, zopakování základních pravidel minibasketbalu - 8 min.

### Hlavní část:

Turnaj 4 družstev po 6 min.

### Závěrečná část:

Zhodnocení zápasu a naučeného - 3 min.

## 6. DISKUSE

Má diplomová práce je zaměřena na zjištění pozice minibasketbalu ve výuce na 1. stupni ZŠ jak po stránce technické, tak po stránce jeho využití a obliby ve vyučování.

Prvním cílem této diplomové práce bylo zjištění pozice minibasketbalu ve výuce na 1. stupni ZŠ, technického vybavení škol k jeho výuce a popularity jeho výuky mezi učiteli.

K získávání informací jsem využila dotazníku (viz. příloha č. 1), který jsem korespondovala do 15 základních škol a oslovila více než 30 učitelů. Tyto základní školy jsou školy místně situované do velkého či malého města, na venkov a na sídliště velkých měst.

Zajímala jsem se, kolik časového prostoru průměrně věnují učitelé TV na 1. stupni ZŠ výuce minibasketbalu v rámci hodin určených sportovním hrám ve třetím, čtvrtém a pátém ročníku ZŠ. K této otázce jsem zjistila toto. Učitelé 3. ročníků ZŠ věnují minibasketbalu velice málo času či čas žádný. V průměru se tento čas pohybuje celkem kolem 11 % z času věnovaného sportovním hrám. Ve čtvrtém ročníku se průměr zvyšuje na 14 % a v pátém ročníku až na 21 %. Z toho vyplývá, že učitelé začleňují minibasketbal do výuky ve čtvrtém o 4 % a v pátém ročníku o 7% více než v ročníku třetím.

Myslím si, že v první a druhé třídě by se učitelé měli soustřeďovat na techniku manipulace s míčem, házení, chytání a běhu. Od třetího ročníku by se učitel měl zaměřit na základy výuky miniher a her rozvíjejících schopnosti a dovednosti dětí, např. frisbee, korfbal, ringo apod. a pokračovat a zdokonalovat herní činnosti až do 5. ročníku, po kterém přecházejí na druhý stupeň.

Ve větším rozsahu se minibasketbal učí pouze ve speciálních školách přímo zaměřených na výuku basketbalu nebo ve školách, které mají basketbalové tradice, hráčskou základnu minibasketbalu či trenérskou podporu učitelů prvního stupně.

Z dotazníku také vyplynulo, že učitelů vyučujících tělesnou výchovu s aprobací učitelství 1. stupně se specializací jinou než je tělesná výchova je 53 %, učitelů aprobovaných na FTVS je 0 % a učitelů se specializací TV je pouze 33 %. Z tohoto také můžeme usuzovat, že výuka náročnějších sportovních her, jako je minibasketbal může být v přímém vztahu se vzděláním učitelů. Neznalost pravidel a metodiky minibasketbalu může být jedním z důvodů nepopularity této hry.

V dotazníku jsem se také tázala učitelů, jaké sportovní hry nejraději učí. Minibasketbal zůstal v pozadí ostatních sportovních her.

U dotázaných učitelů je minibasketbal zastoupen ve školním vyučování v 27,2 % a jejich obliba tohoto sportu ve výuce se pohybuje kolem 66 %.

Pro srovnání nejčastěji zařazovaná sportovní hra do vyučování mezi učiteli na 1. stupni ZŠ se 66 % je florbal. Florbal nemá složitá pravidla a fyzický kontakt není tak přímý jako u minibasketbalu. Dotazovaní učitelé jej také uvedli jako druhou nejoblíbenější vyučovanou sportovní hru na 1. stupni ZŠ, hned za vybíjenou.

Před zjišťováním technického vybavení základních škol jsem předpokládala, že každá škola bude vybavena míči na minibasketbal a disponuje tělocvičnou s basketbalovým hřištěm. Potvrdilo se mi, že 100 % dotazovaných škol vlastní jak hřiště s basketbalovými koši, tak i míče na minibasketbal.

Dále jsem předpokládala, že alespoň polovina základních škol je vybavena závěsnými minibasketbalovými koši. Toto se mi také potvrdilo. Z dotázaných škol mělo závěsné koše k dispozici 80 % škol. Zajímalo mě, zda učitelé tyto koše využívají pro výuku minibasketbalu či nikoliv. Rozhovorem s několika učiteli TV jsem zjistila, že závěsné koše se používají velmi zřídka, jelikož jejich konstrukce je těžká a instalace je časově a technicky náročná.

Venkovní hřiště vybavené koši na basketbal vlastní více než 80 % škol.

## 7. ZÁVĚR

Druhým cílem diplomové práce bylo shromáždění, sjednocení a zapsání metodicko-organizačních forem, které se dají využít pro nácvik herních činností jednotlivce v kategorii minižáků. Povedlo se mi shromáždit přes čtyřicet průpravných a herních cvičení a her, které jsou zapsány a seřazeny podle charakteristických specifik do příslušných kategorií herních činností, které rozvíjejí.



## 7. ZÁVĚR

Svou diplomovou práci jsem zaměřila na zmapování výuky minibasketbalu na základní škole. Zajímala mě jeho pozice mezi ostatními sportovními hrami a jeho popularita mezi učiteli ve výuce na 1. stupni ZŠ.

Veškerá data potřebná k vypracování hypotéz jsou získaná z dotazníků, jsou zpracována do statistických údajů a znázorněna v grafické podobě.

Tato práce by měla ukázat na popularitu a pozici minibasketbalu v dnešním prvostupňovém školství.

V hypotéze č. 1 jsem se zabývala otázkou, jakou pozici mezi sportovními hrami ve výuce na prvním stupni má minibasketbal a zda jeho výuka souvisí se vzděláním učitelů.

Domnívala jsem se, že minibasketbal je poněkud ve stínu ostatních, méně náročných sportovních her a jeho výuka je v návaznosti na vzdělání učitelů tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. Toto se mi potvrdilo.

Minibasketbal je zařazován do vyučování sportovních her až jako pátá sportovní hra. Za ním se pouze umístily hry miniházená a minisoftbal. Tyto hry jsou, stejně jako minibasketbal, technicky, fyzicky a pravidlově náročné.

U vzdělání učitelů jsem zjistila, že převážná většina učitelů vyučujících tělesnou výchovu nemá aprobaci specializující se na TV. Což můžeme brát jako jeden z důvodů nezařazování náročnějších sportovních her do vyučování.

Hypotéza č. 2 se zabývá otázkou technického vybavení základních škol pro výuku minibasketbalu. Předpokládala jsem, že technické zázemí ZŠ je dostačující, mohu potvrdit, že každá ZŠ disponuje s vnitřním hřištěm na basketbal a míči na minibasketbal. Předpokládala jsem také, že alespoň polovina škol bude mít k dispozici závěsné koše na minibasketbal, což se mi potvrdilo dokonce v 80 % škol. Dle rozhovorů s dotazovanými učiteli TV vyplynulo, že závěsné koše nejsou používány ve výuce minibasketbalu v důsledku jejich náročnému a komplikovanému zavěšování a těžké konstrukci.

V hypotéze č. 3 jsem se zabývala otázkou zda alespoň 1/3 vyučování věnovaného sportovním hrám v hodinách tělesné výchovy je určena výuce minibasketbalu. Tato hypotéza se mi však nepotvrdila, jelikož souhrnně za 3. až 5. ročník dotazovaní učitelé věnují minibasketbalu pouze 15 %, což činí přibližně 1/7 času určeného sportovním hrám.

V práci je připojen také návrh metodicko-organizačních forem pro výuku minibasketbalu. Tento soubor by mohl sloužit jako návod her a cvičení nejen pro výuku basketbalu, ale v modifikaci také pro výuku jiných sportovních her.

## 8. POUŽITÁ LITERATURA

Čelikovský, S. a kol. (1984). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství

Dobry, L. (1977). *Didaktika sportovních her*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství

Dobry, L., Velenský, E. (1980). *Košiková (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství

Dobry, L. (1986). *Malá škola basketbalu*. Praha: Nakladatelství Olympia

Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Nakladatelství Olympia

Dvořáková, H. (2000). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova - Pedagogická fakulta

Hájek, J. (2001). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Univerzita Karlova- Pedagogická fakulta

Choutka, M. (1983). *Teorie a didaktika sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství

Mini-basketball is .... . Mini-basketball England. Retrieved 15.2.2005. [www.mini-basketball.org.uk](http://www.mini-basketball.org.uk)

Kostková, J. (1978). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství

Ondřej, O. a kol. (1990). *Hrajeme basketbal, házenou, lední hokej, nohejbal, softbal, volejbal podle zjednodušených pravidel*. Praha: Ústřední výbor ČSTV

*Pravidla basketbalu*

*Pravidla minibasketbalu s účinností od 1.9.2005*

*Standard základního vzdělávání čj. 20819/95-26* (1995). Praha: MŠMT ČR

Stejskal, V. (1962). *Metodika tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství

*Sunshine State Standards for Physical Education*. Retrieved 15.2.2006. [www.sunshineschool.com](http://www.sunshineschool.com)

Šafaříková, J. a kol. (1994). *Vybrané pojmy z teorie sportovních her*. Praha: FTVS UK

Šafaříková, J., Tůma, M. (1983). *Praktická cvičení k didaktice házené*. Praha: Univerzita Karlova

*Tandalay Curriculum for P.E. and Recreation Programs*. Retrieved 15.2.2006. [www.tandalayschool.com](http://www.tandalayschool.com)

Táborský, F. (2004). *Sportovní hry I.* Praha: Grada

Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II.* Praha: Grada

Tůma, M., Tkadlec, J. (2004). *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada.

Velenský, E. (1976). *Košiková*. Praha: Nakladatelství Olympia

Velenský, E., Kovář, F. a kol. (1979). *Program sportovní přípravy v tréninkových střediscích mládeže basketbalu*. Praha: ČÚV ČSTV

Velenský, M., Karger, J. (1999). *Basketbal*. Praha: Portál, s.r.o.

*Vzdělávací program Základní škola* (2001). Praha: Fortuna

## Seznam příloh

1. Příloha č. 1 - Dotazník pro učitele
2. Příloha č. 2
3. Příloha č. 3
4. Příloha č. 4
5. Příloha č. 5
6. Příloha č. 6

## 9. PŘÍLOHY

## Seznam příloh

1. **Příloha č. 1 - Dotazník pro učitele**
2. **Příloha č. 2**
3. **Příloha č. 3**
4. **Příloha č. 4**
5. **Příloha č. 5**
6. **Příloha č. 6**

Příl.č.1

Dotazník pro učitele

Vážený pane učiteli, Vážená paní učitelko,

ZŠ na sídli

tímto dopisem bych Vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku, který k tomuto dopisu přikládám. Jmenuji se Michaela Krekulová a studuji učitelství pro 1. stupeň ZŠ se specializací TV na PedF UK v Praze. Tento rok bych chtěla ukončit mé studium a právě tento dotazník slouží ke zjištění některých dat, které jsou nutné ke zpracování mé diplomové práce na téma Minibasketbal ve výuce ZŠ. Tento dotazník je anonymní a veškerá data v něm budou souhrnně zpracována a uvedena v mé diplomové práci.

Děkuji za Vaši spolupráci

S pozdravem

Michaela Krekulová

V Domažlicích dne 6. 1. 2006



## Dotazník pro učitele

### 1. Umístění základní školy

- ZŠ na sídlišti
- ZŠ ve velkém městě (městská škola)
- ZŠ v menším městě
- ZŠ na venkově

2. Věk učitele .....let

### 3. Pohlaví učitele

- muž
- žena

### 4. Vzdělání učitele

- FTVS
- PedF - Učitelství pro 1. stupeň - specializace TV
- PedF - Učitelství pro 1. stupeň - jiná specializace
- jiná .....

### 5. Jaký je váš nejoblíbenější sport?

.....

6. Kolik máte let praxe v TV .....let

7. Kolik hodin TV věnujete výuce sportovních her

- 3. ročník ZŠ .....hodin

- 4. ročník ZŠ .....hodin

- 5. ročník ZŠ .....hodin.

8. Jaké sportovní hry vyučujete ve vaší škole

minibasketbal

minifotbal

miniházená

minisoftbal

florbal

přehazovaná

vybíjená

9. Jaké sportovní hry nejraději učíte

(obodujte podle popularity čísla od 1 do 7)

minibasketbal

minifotbal

miniházená

minisoftbal

florbal

přehazovaná

vybíjená

10. Kolik hodin TV věnujete výuce minibasketbalu

- 3. ročník ZŠ .....hodin

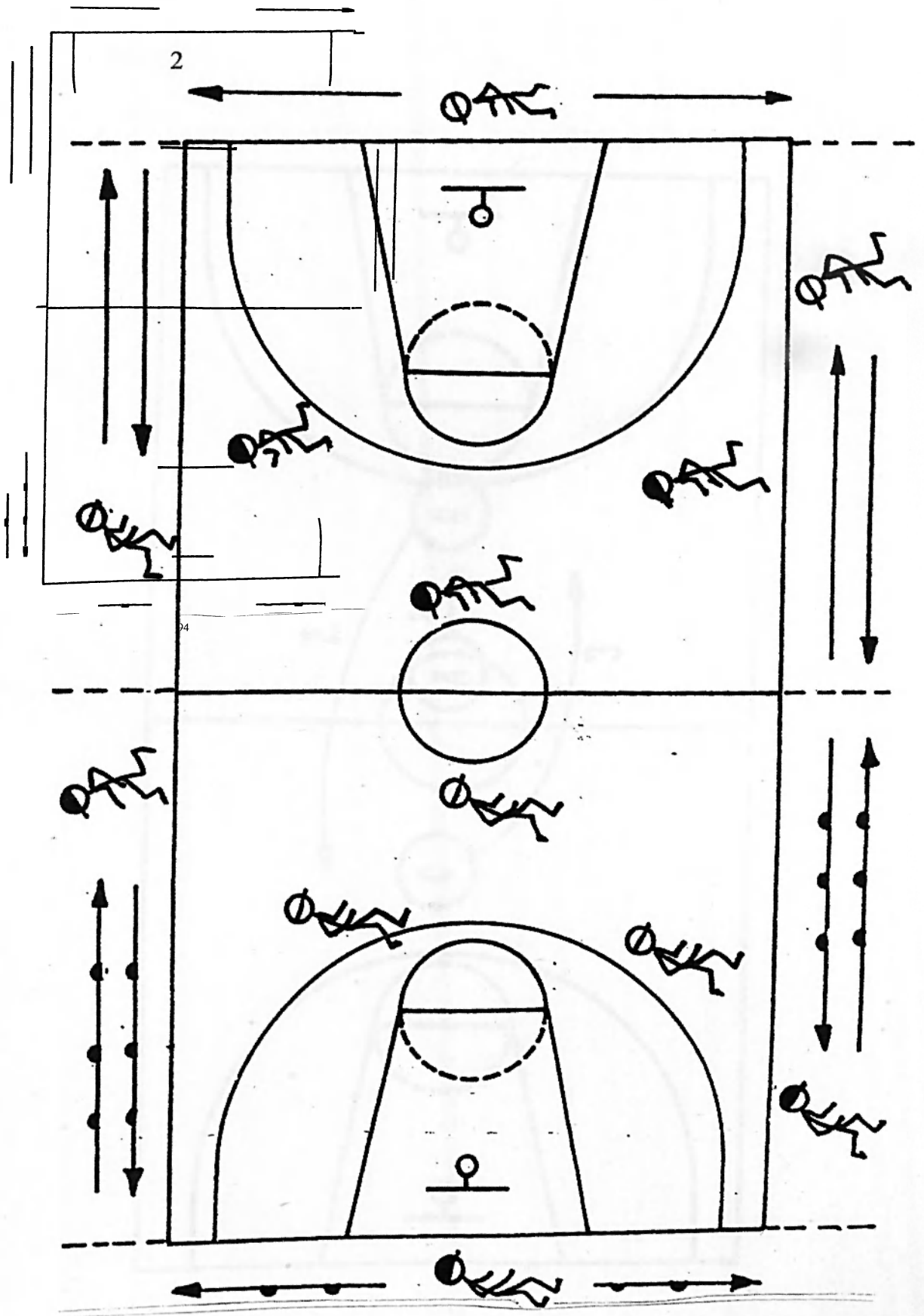
- 4. ročník ZŠ .....hodin

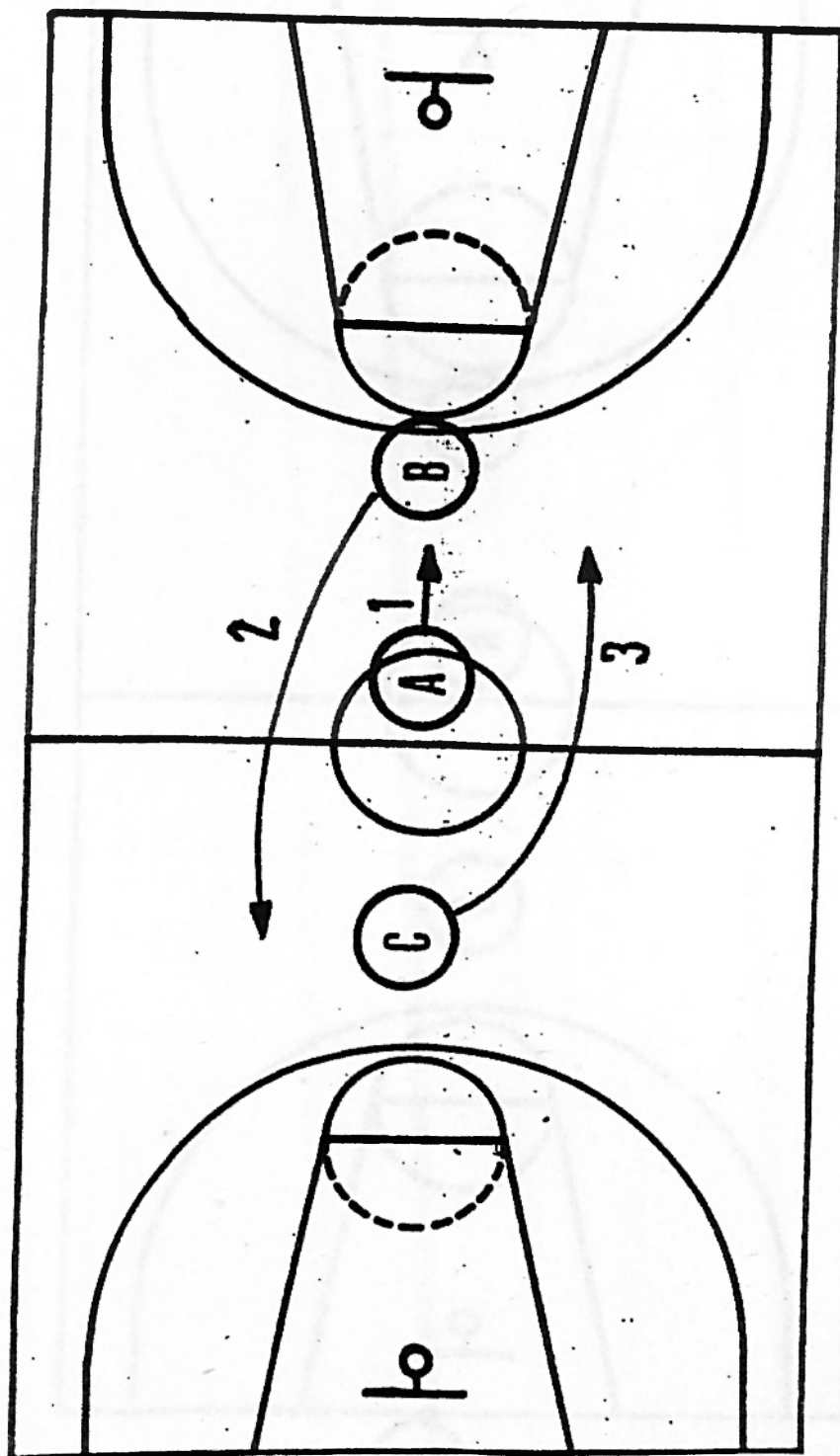
- 5. ročník ZŠ .....hodin.

11. Jaké je zázemí školy pro výuku minibasketbalu

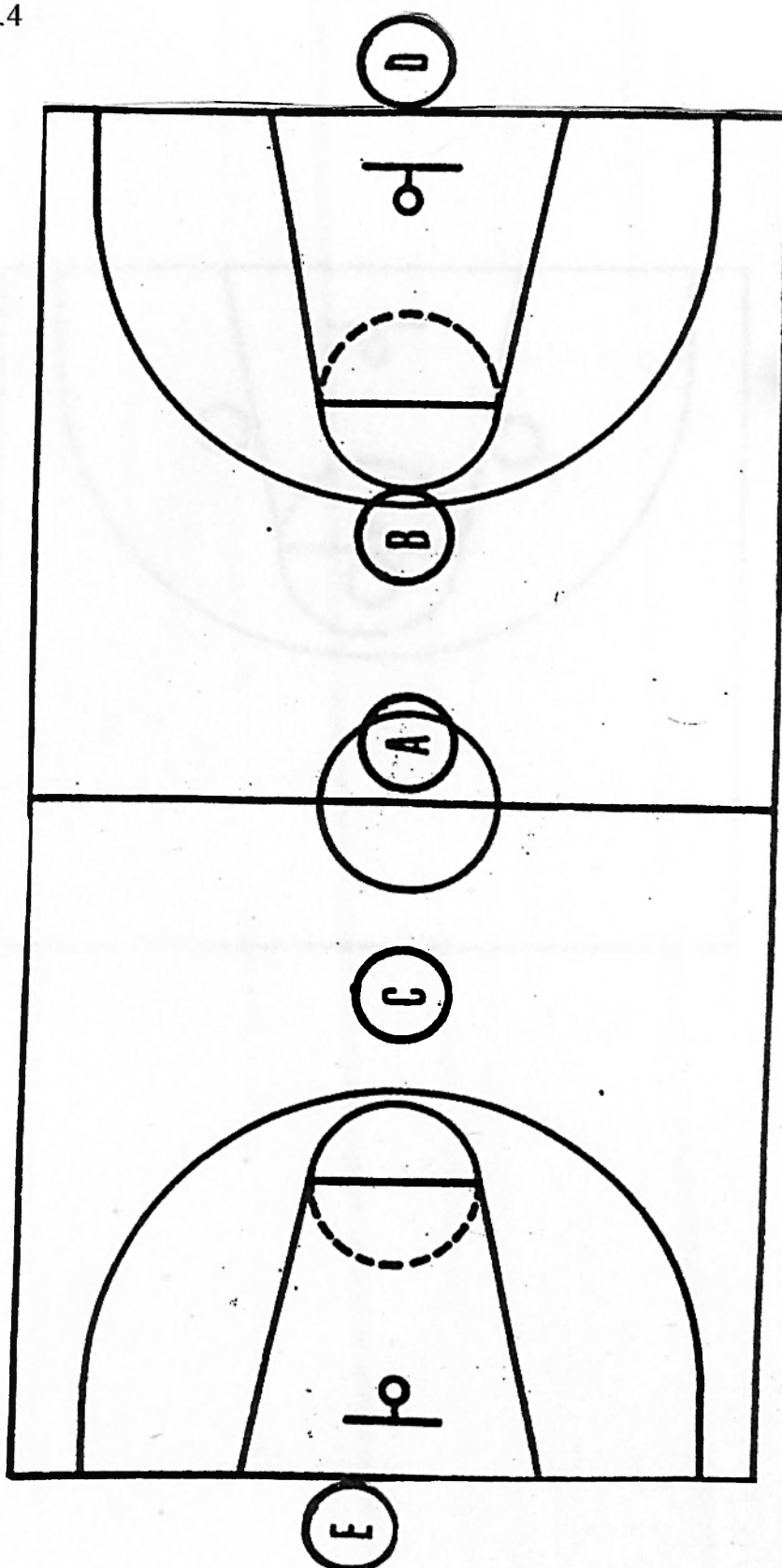
|   |        |
|---|--------|
| míče vel. č. 5, č. 6                      | ano-ne |
| závěsné koše                              | ano-ne |
| tělocvična - hřiště na basketbal          | ano-ne |
| venkovní hřiště na basketbal x streetball | ano-ne |

Děkuji za vyplnění

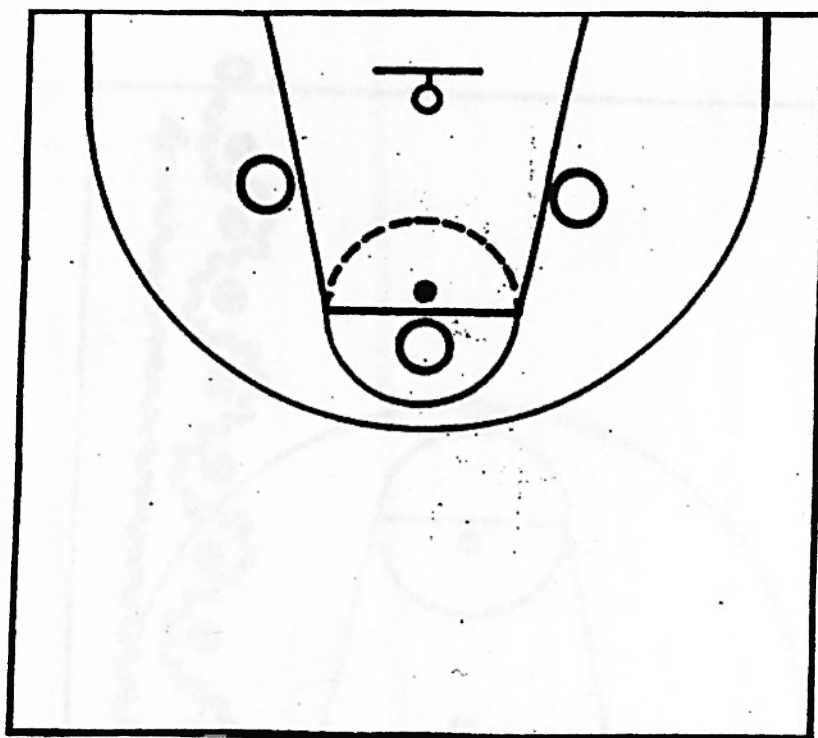




Příl.č.4



Příl.č.5



Přil.č.6

