

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Úspěšnost střelby tříbodových hodů po změně pravidel  
v české basketbalové lize.**

**Success Rate of Three-point Shots after the Change of Rules in the Czech  
Basketball League**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Vypracoval:** Petr Sláma

**Vedoucí práce:** Mgr. Věra Kuhnová

**Studijní program:** Specializace v pedagogice, VZ-TVS

**Praha 2013**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně s vyznačením spoluautorství a všech použitých pramenů. Souhlasím se zveřejněním bakalářské práce podle zákona č. 111/1998 sb., o vysokých školách, ve znění pozdějších předpisů. Byl jsem seznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 sb., autorský zákon ve znění pozdějších předpisů.

V Praze dne

Podpis

## **Poděkování**

Touto cestou bych rád poděkoval paní Mgr. Věře Kuhnové za její věnovaný čas, cenné připomínky a odborné rady, kterými přispěla k vypracování této bakalářské práce.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce s názvem „Úspěšnost střelby tříbodových hodů po změně pravidel v české basketbalové lize“ pojednává o vlivu změny pravidel, která nastala v roce 2010, na tuto specifickou disciplínu. V teoretické části seznámím s basketbalem jako takovým. Budu se zde věnovat základním pravidlům hry a jejich změnám. Následně rozeberu jednotlivé herní dovednosti se zaměřením na střelbu. Praktická část uvádí konkrétní statistické údaje získané z archívů českého basketbalového svazu, které budu porovnávat a následně zjišťovat, jak ovlivnila změna pravidel tříbodovou střelbu.

## **Klíčová slova**

- Basketbal
- Pravidla
- Střelba na koš

## **Abstract**

The bachelor thesis „Success Rate of Three-point Shots after the Change of Rules in the Czech Basketball League“ deals with the impact of the significant rule change applied in 2010 on this specific discipline. The theoretical part describes basketball in general, it explains basic rules of this game and its development. The thesis also focuses on particular techniques with a special emphasis on shooting. The second part comprises specific statistical data obtained from the Czech Basketball League archives, which were compared and analysed in terms of the impact on three-point shooting produced by the change of the rules.

## **Keywords**

- Basketball
- Game rules
- Shooting

## Obsah

1	Úvod .....	1
2	Cíl práce a problémové otázky .....	2
2.1	Cíl práce.....	2
2.2	Problémové otázky.....	2
3	Teoretická část .....	3
3.1	Vznik basketbalu .....	3
3.1.1	Prvních 13 pravidel basketbalu .....	3
3.2	Basketbalové federace .....	5
3.2.1	FIBA .....	5
3.2.2	ČBF.....	5
3.3	Pravidla basketbalu a jejich změny po roce 2010 .....	5
3.3.1	Hrací plocha.....	6
3.3.2	Basketbalový míč.....	6
3.3.3	Hra.....	6
3.3.4	Hrací doba .....	7
3.3.5	Pravidlo 24 vteřin .....	7
3.3.6	Osobní chyby.....	7
3.3.7	Družstva.....	8
3.3.8	Body a jejich hodnota.....	8
3.4	Tříbodové území.....	8
3.5	Vývoj pravidel.....	10
3.5.1	Rok 1948.....	10
3.5.2	Rok 1960.....	11
3.5.3	Rok 1972.....	11
3.5.4	Rok 1984.....	11
3.5.5	Rok 1994.....	12
3.5.6	Rok 2000.....	12
3.5.7	Rok 2004.....	12
3.6	Změny pravidel od roku 2010 .....	13
3.7	Pravidla basketbalu v NBA .....	16
3.8	Rozdělení basketbalových soutěží v České republice .....	16
3.9	Herní činnosti v basketbale .....	17
3.9.1	Útočné činnosti .....	18

3.9.2	Obranné činnosti .....	18
3.10	Herní kombinace .....	18
3.10.1	Útočné kombinace .....	19
3.10.2	Obranné kombinace .....	19
3.11	Systémy hry .....	19
3.11.1	Útočné herní systémy .....	20
3.11.2	Obranné herní systémy .....	20
3.12	Střelba .....	20
3.12.1	Základní techniky .....	21
3.12.2	Rozdělení střelby .....	24
3.12.3	Technika střelby jednou rukou .....	25
4	Hypotézy .....	29
5	Metody práce a použitý materiál .....	29
6	Výsledková část .....	30
6.1	BK Prostějov .....	30
6.2	BK Děčín .....	33
6.3	USK PRAHA .....	36
6.4	BC Unicol Kolín .....	39
6.5	NH Ostrava .....	43
6.6	Rozbor tříbodové střelby zkoumaných týmů NBL .....	47
7	Diskuse .....	48
8	Závěr .....	50
9	Seznam použitých zdrojů .....	51
10	Přílohy .....	54

# 1 Úvod

K výběru tohoto tématu mě vedla skutečnost, že se basketbalu aktivně věnuji již od raného dětství. Prošel jsem všemi mládežnickými kategoriemi, zúčastnil se několika mládežnických reprezentačních výběrů a momentálně nastupuji v 1. lize za tým BK Jihlava, kde působí i mladí hráči z nejvyšší české ligy Mattoni NBL (Národní Basketbalová Liga). Díky těmto zkušenostem jsem schopen zhodnotit a porovnat statistiky v mužské lize Mattoni NBL.

V této práci budu porovnávat dvě sezóny, a to 2009/2010 a 2010/2011, přičemž se zaměřím především na rozbor tříbodové střelby. Důvodem, proč budu porovnávat právě tyto dva ročníky NBL, je ten, že od sezóny 2010/2011 se významně změnila některá pravidla hry, upravily se rozměry hřiště a zejména se posunula hranice tříbodové čáry o 50 cm vzad.

V teoretické části se budu pouze krátce věnovat historii basketbalu za účelem přiblížení této hry. Dále krátce nastíním několik informací o důležitých basketbalových federacích. Podstatnou kapitolou této práce bude kapitola týkající se pravidel basketbalu, kde přiblížím několik základních pravidel hry a jejich postupný vývoj až do roku 2010. V další kapitole nastíním strukturu věkových kategorií hráčů a hráček v ČR. Dále se budu zabývat herními činnostmi jednotlivce, herními kombinacemi a herními systémy. Nejdůležitěji poté rozeberu střelbu. Uvedu její základní druhy a techniky a podrobněji se zaměřím na střelbu jednou rukou.

Záměrem výzkumné části práce bylo porovnat četnost a úspěšnost střelby trojek v sezóně před a v sezóně po změně pravidel. Konkrétně se jedná o ročníky 2009/2010 a 2010/2011. Pro zjištění těchto hodnot jsem vybral 5 týmů nejvyšší české basketbalové soutěže mužů, Mattoni NBL. Zkoumanými celky se staly BK Prostějov, BK Děčín, USK Praha, BC Unicol Kolín a NH Ostrava. Na základě statistických výsledků jsem tyto hodnoty porovnal.



## **2 Cíl práce a problémové otázky**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem práce bylo zjistit, jaký vliv mělo posunutí třibodové hranice v sezóně 2010/2011 na úspěšnost třibodových pokusů, tedy zda došlo ke zhoršení úspěšnosti či snížení počtu střílených pokusů ve srovnání se sezónou 2009/2010 neboli před změnou pravidel. K výzkumu jsem využil statistickou metodu a sloupcové grafy.

### **2.2 Problémové otázky**

Na základě stanovených cílů jsem zformuloval následující problémové otázky:

- Jaký vliv mělo prodloužení třibodové hranice na % úspěšnost střelby?
- Jaký vliv mělo prodloužení třibodové hranice na četnost střelby za tři body?

## **3 Teoretická část**

### **3.1 Vznik basketbalu**

Často se dle archeologických nálezů uvádí, že tato hra byla pěstována jako součást náboženských obřadů již sedm století před naším letopočtem, byla provozována indiánskými kmeny. Cílem této hry bylo prohodit míč kamenným kruhem, který byl umístěn asi 10 metrů nad zemí, kromě toho neměla však tato hra s dnešním basketbalem nic společného.

Basketbal jako takový vznikl v roce 1891 na springfieldské univerzitě ve státě Massachusetts v USA. Jeho zakladatelem je Dr. James Naismith, který potřeboval zaujmout studenty intenzivní sportovní činností v tělocvičně během zimních měsíců. Ustanovil základní etické a didaktické principy, které hra měla splňovat. Ve hře vyloučil veškeré možnosti surovosti, hra měla především vybízet ke vzájemné spolupráci hráčů a být snadná pro nácvik. Určil několik počátečních pravidel, které byly následně včleněny do prvních 13 pravidel, vydanými v časopise Triangl v roce 1892 (Dobry, Velenský, 1980).

#### **3.1.1 Prvních 13 pravidel basketbalu**

1. „Míč může být házen všemi směry jednou nebo oběma rukama.
2. Míč může být odražen všemi směry jednou nebo oběma rukama (nikdy ne pěstí)
3. Hráč nesmí běhat s míčem. Musí jej odhodit z místa, kde jej chytil; ústupek se povoluje tomu hráči, který chytí míč v plné rychlosti.
4. Míč musí být držen v ruce nebo mezi nimi. Paží a těla se nesmí používat k držení míče.
5. Není dovoleno vrážení, strkání, držení, podrážení či udeření soupeře žádným způsobem. Porušení tohoto pravidla kýmkoliv se počítá za osobní chybu a druhé porušení diskvalifikuje hráče až do doby, kdy je dosažen další koš, nebo – byl-li zřejmý úmysl poranit soupeře – na celou dobu do konce utkání bez povolení náhradníka.
6. Osobní chybou je udeření pěstí, porušení pravidla č. 3,4 a jak je popsáno v pravidle č. 5.
7. Jestliže se některé družstvo dopustí tří osobních chyb po sobě, počítá se to jako koš soupeři.

8. Koše je docíleno, jestliže je míč vhozen či odražen do koše a zůstane tam za předpokladu, že bránící se nedotknou či neporuší koš. Zůstane-li míč na okraji a soupeř pohne košem, počítá se to jako koš.
9. Vlétne-li míč do zámezí, je vhašován do hřiště tím hráčem, který se jej první zmocní. V případě nedorozumění vhodí jej rozhodčí kolmo k postranní čáře do hřiště. K vhození je povoleno 5s. Trvá-li déle, vhazuje soupeř. Jestliže některá strana zdržuje hru, posuzuje to rozhodčí jako osobní chybu.
10. Druhý rozhodčí posuzuje hráče a zaznamenává osobní chyby. Upozorňuje hlavního rozhodčího, když se družstvo dopustí tří osobních chyb po sobě. Má právo diskvalifikovat hráče podle pravidla č. 5.
11. Hlavní rozhodčí sleduje míč a rozhoduje, kdy je míč ve hře, v zázemí, které straně patří, a měří čas. Rozhoduje, kdy bylo dosaženo koše, a vykonává všechny ostatní povinnosti, které obvykle vykonává každý rozhodčí.
12. Hraje se 2 x 15 minut s pětiminutovou přestávkou.
13. Strana, která docílí v hrací době více košů, je vítězem. V případě nerozhodného výsledku může hra se souhlasem kapitánů obou mužstev pokračovat až do docílení dalšího koše.“ (Lubomír Dobrý, Emil Velenský, 1980, str. 9-10)

Basketbal z počátku hrálo 9 hráčů, později vznikla možnost hrát s družstvy o 9 nebo o 5 hráčích. Až od roku 1897 byl stanoven definitivní počet na 5 hráčů. Basketbal se začal prudce šířit do všech světadílů, jeho pravidla byla často upravována a musela se měnit a doplňovat, základní etické principy ovšem zůstaly stejné.

Ze springfieldské univerzity se basketbal rozšířil nejdříve do okolních univerzit a začaly vznikat mezitřídní a meziškolské zápasy. Světově se tento sport nejdříve rozšířil do Kanady a až následně do Jižní a Střední Ameriky. Dále pronikal na Filipíny, do Číny, Japonska, Indie a Persie. Evropský kontinent poznal basketbal až jako poslední, ten se zde začal rozvíjet až po první světové válce.

## **3.2 Basketbalové federace**

### **3.2.1 FIBA**

V Ženevě 18. června 1932 byla ustanovena mezinárodní amatérská federace basketbalu FIBA (Fédération Internationale de Basketball Amateuratka). Byla zřízena z důvodu neustálého vývoje hry a pravidel basketbalu (Dobry, Velenský, 1987). FIBA, která sídlí ve městě Miesu ve Švýcarsku, je nyní světový řídicí orgán pro basketbal, jedná se o nezávislé sdružení 213 Národních basketbalových federací po celém světě. Stanovuje oficiální pravidla basketbalu, ustanovuje normy a příslušenství, která musí být dodržována na všech mezinárodních a olympijských soutěžích. Dále řídí všechny mezinárodní soutěže a reguluje přesun hráčů z jedné země do druhé (fiba.com).

### **3.2.2 ČBF**

Česká basketbalová federace vznikla 30. září 1994, zastupuje české basketbalové hnutí ve FIBA a má samostatné právo a odpovědnost za přípravu a zabezpečení české národní basketbalové reprezentace na všech úrovních. Zajišťuje vytváření podmínek pro všechny basketbalové soutěže v ČR od minibasketbalu, až po nejvyšší soutěž mužů (Mattoni NBA) a žen (ŽBL). Předsedou ČBF je JUDr. Miroslav Jansta (webové stránky CBF: [www.cbf.cz](http://www.cbf.cz)).

## **3.3 Pravidla basketbalu a jejich změny po roce 2010**

V této kapitole se budu zabývat pouze nejdůležitějšími pravidly basketbalu a více se zaměříme na pravidla, kterých se týkala změna v roce 2010 blíže popsána v kapitole 3.5. Basketbal se hraje na hřišti obdélníkového tvaru, kde na každé kratší straně hřiště je umístěn basketbalový koš, který je upevněn na desce z plexiskla či dřeva. Je ve výšce 3,05 metru a skládá se z obroučky a sítě. Úkolem hry je prohodit kulatý míč o hmotnosti 600 až 650 gramů košem shora dolů. Dle místa odkud střelec střílí, může dosáhnout různého počtu bodů - 3,2,1. Oficiální utkání se hraje na 4 čtvrtiny po deseti minutách, kde po 1. a 3. čtvrtině je pauza 2 minuty a po 2. čtvrtině 15 minut. Pokud utkání po základní hrací době skončí smírně, následuje opět přestávka 2 minuty a poté pětiminutové prodloužení (Legrand, Rat, 2002). Basketbal hrají 2 družstva po 5 hráčích na každé straně. Hráči mohou během přerušení hry libovolně střídat. Cíl hry je hodin

míč do soupeřova koše a zabránit soupeři, aby získal míč pod kontrolu nebo dosáhl koše. Během hry se k hraní využívají pouze ruce, míč může být hozen, přihrán, tečován, driblován nebo kutálen s omezeními, která jsou uvedena v pravidlech. Hráč se může pohybovat s míčem pouze za stálého driblování, po jeho přerušení, kdy uchytí míč do obou rukou, se již nesmí s míčem pohybovat a ani znovu začít driblovat, musí míč přihrát či vystřelit na koš (FIBA, 2004).

V další části uvedu několik důležitých pravidel, která jsou důležitá pro základní pochopení hry.

### **3.3.1 Hrací plocha**

Hřiště je obdélníkového tvaru, má rovný a tvrdý povrch a nesmí se něm vyskytovat žádné překážky. Rozměry hřiště jsou 28 metrů na délku a 15 metrů na šířku. Národní federace mají právo schválit hrací plochy s rozměry minimálně 26 metrů na délku a 14 metrů na šířku. Rozměry hřiště jsou vyznačeny čarami, všechny musí být nakresleny stejnou barvou, být jasně viditelné a mít šířku 5 cm. Hrací plocha je omezená dvěma koncovými a dvěma postranními čarami, které nejsou součástí hřiště, a je vzdálená nejméně 2 m od jakékoliv překážky (Procházka, 2004). Na kratších stranách hřiště jsou umístěny basketbalové koše, které jsou upevněny na kolmých pevných deskách ze dřeva či plexiskla o síle 3 cm. Skládají se z pružné obroučky a sítěky umístěné 3,05 m vysoko (Legrand, Rat, 2002).

### **3.3.2 Basketbalový míč**

Basketbal se hraje s kulatým balonem vyrobeným z gumy, kůže či umělé hmoty. Hmotnost balonu se pohybuje v rozmezí 600 – 650 g a obvod musí být v rozmezí 75 až 78 cm (Legrand, Rat, 2002). Míč musí být dostatečně nahuštěn vzduchem, aby při spuštění na hrací plochu z výšky 1,8 m vyskočil do výšky 1,2 až 1,4 m (FIBA, 2004).

### **3.3.3 Hra**

Basketbal hrají 2 družstva po 5 hráčích. Hlavním cílem družstva je prohodit míč soupeřovým košem a zabránit soupeři kontrolovat míč a dosahovat košů. Hra je řízena

rozhodčími, rozhodčími u stolku a ve vyšších soutěžích i komisařem. Vítězem utkání se stává družstvo, které do skončení hrací doby dosáhlo většího počtu bodů (Procházka, 2006).

### **3.3.4 Hrací doba**

Utkání je rozděleno na 4 hrací období po 10 minutách. Mezi prvním a druhým a třetím a čtvrtým hracím obdobím je přestávka 2 minuty. Toto pravidlo platí i před každým prodloužením. Přestávka mezi poločasy je 15 minut. Pokud utkání skončí po 4. období nerozhodně, je nutné přistoupit k prodloužení, které bude opakováno až do té doby, než bude výsledek zápasu rozhodnut (Procházka, 2006)

### **3.3.5 Pravidlo 24 vteřin**

Hráči útočícího družstva, kteří mají míč pod kontrolou, jej musí do 24 sekund hodit na koš, jestliže se tak nestane, jde o přestupek a družstvo ztrácí míč. Měřič 24 sekund zastaví zařízení na měření 24 sekund až tehdy, když po hodu míče na koš se míč dotkne obroučky, nebo propadne košem. Jakmile je míč ve vzduchu při hodu na koš a zazní signál 24 sekund, koš platí jen v případě, že míč padne do koše – ať už přímo, nebo po odraze od obroučky. Je třeba si uvědomit, že nových 24 sekund se nastavuje jen tehdy, když se míč dotkne obroučky. Jakmile hráč hodí na koš a mine obroučku, nových 24 sekund se nenastaví. (<http://basket-telc.sweb.cz/basket/soutez/pravidla.html>)

### **3.3.6 Osobní chyby**

Osobní chyba je chyba hráče, která znamená nedovolený dotyk se soupeřem, ať už je míč živý nebo mrtvý.

Hráč nesmí soupeře blokovat, strkat, držet, prorážet, nastavit mu nohu, bránit mu v pohybu roztažením paží, ramený, bokem, nohou nebo kolenem nebo ohýbáním těla do nenormální polohy, ani užívat jakkoli hrubé nebo násilné hry. Každý hráč má k dispozici pět osobních chyb. Po odpískání páté osobní chyby je nucen opustit hrací plochu a již nemůže ve hře pokračovat. (FIBA, 2008)

### 3.3.7 Družstva

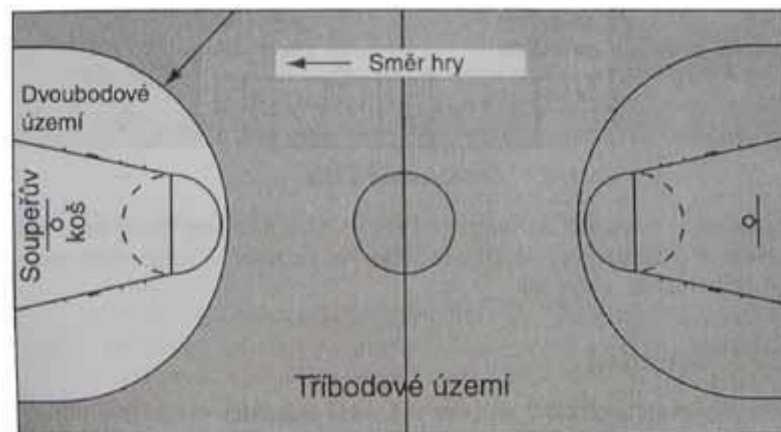
Družstva se nemohou skládat z více jak 12 hráčů, kteří jsou oprávněni hrát. Členem týmu je také trenér družstva a případný asistent. Dalšími členy v omezeném počtu 5, mohou být lékaři, fyzioterapeuti, manažeři, statistici, tlumočníci apod., kteří jsou přítomni na lavičce mužstva. Na hřišti je v hrací době vždy 5 hráčů a při přerušení mohou být střídáni (FIBA, 2010).

### 3.3.8 Body a jejich hodnota

„Koše je dosaženo, když živý míč padne shora do koše a zůstane v něm nebo jím propadne. Míč je považován za míč v koši, když dokonce nejmenší část jeho objemu je uvnitř kruhu a pod úrovní roviny horní části kruhu“ (FIBA, 2010, str. 16).

Bodové hodnocení koše se počítá třemi způsoby:

- Koš z trestného hodu má hodnotu jednoho bodu
- Koš z dvoubodového území se počítá za dva body
- Koš z třibodového území znamená pro družstvo zisk tří bodů (FIBA, 2008)



Obrázek 1: znázornění dvoubodového a třibodového území  
(<http://andulla.cz/Sport/SportovniPravidla/Basketbal/Basketbal.htm>)

## 3.4 Třibodové území

Třibodové území nebylo v pravidlech od začátku. V roce 1933 jistý Herman Sayger vymýšlel novinky k oživení basketbalu na středních školách a jednou z nich bylo vymezené třibodové území. Toto území umístil do vzdálenosti 7,62 m od koše (Uhlík, 2008). Oficiálně toto pravidlo zavedla NBA v roce 1979, pro zvýšení zájmu o

basketbal. Trojkový oblouk byl od koše vzdálený na vrcholu 7,2 m a na stranách hřiště 6,7 m (nba.com).

FIBA toto pravidlo přijala v roce 1984. Trojková čára byla vzdálena 6,25 m pro muže i ženy a před sezonou 2010/2011 byla prodloužena na 6,75 m na vrcholu a 6,6 po stranách hřiště (Uhlík, 2008). Tříbodová střelba od svého zavedení získala mnoho příznivců a stala se oblíbeným útočným prostředkem trenérů. Můžeme konstatovat, že ovlivnila hru v několika směrech:

- Motivuje hráče k lepšímu ovládnutí střelby z větší a dlouhé vzdálenosti.
- Nutí obranu, aby schopného střelce začala krýt dále od koše, a tím otevírá možnosti útočných kombinací ve vnitřním prostoru.
- Bez ohledu na tělesnou výšku či rychlost může kterýkoliv dobře střílející hráč významně přispět k vyšší efektivitě hry v útoku.
- Je to dobrý prostředek k tomu, aby se snížil či vyrovnal zdánlivě velký náskok soupeře. „Trojky“ dobře střílejícímu družstvu umožní v několika minutách se takzvaně „vrátit do zápasu“.
- *„Dá se konstatovat, že z uvedených důvodů tříbodová střelba významně přispěla k přitažlivosti a napínavosti nejkrásnější sportovní hry na celém světě.“* (Ježdík, Velenský, 1998, str. 16)



### 3.5 Vývoj pravidel

V roce 1932 vznikla na mezinárodní škole YMCA Mezinárodní basketbalová federace s tehdejšími názvem F. I. B. B. Členové této federace chtěli, aby se basketbal stal rychlejší a útočnější hrou, proto v pravidlech došlo k několika změnám. Oproti původním 13 pravidlům Jamese Naismitha (viz kapitola 3.1.1) se pravidla začínají rozdělovat do základních 8 pravidel, která jsou následující:

1. pravidlo - utkání
2. pravidlo – hřiště (rozměry, velikost čar, vybavení)
3. pravidlo – týmy (počet hráčů v jednom týmu, dresy, práva a povinnosti kapitána)
4. pravidlo – předpisy hry (hrací doba, nastavení, time-outy, rozskoky, stav míče)
5. pravidlo – přestupky
6. pravidlo – chyby
7. pravidlo – obecná ustanovení
8. pravidlo – rozhodčí, zapisovatelé, časoměřiči, komisaři

Takto poskládaná pravidla se v průběhu let často měnila, přejmenovávala a upravovala, proto jsou uvedena spíše orientačně, dle toho, co každé z nich zahrnuje. (Ströhera, 2000, 1991) V následujících kapitolách si uvedeme několik ročníků, ve kterých docházelo k dalším změnám.

#### 3.5.1 Rok 1948

První změna v tomto roce se týkala území trestného hodu, které bylo určeno na vzdálenost 3,60 m od koncové čáry. Další změnou bylo zavedení pravidla 3 vteřin. Toto pravidlo znamená, že hráč nemůže zůstat déle než tři vteřiny ve vymezeném území svého soupeře. Pokud se tak stane, útočící družstvo ztrácí balon. Dále se zvýšil počet náhradníků na střídačkách z původních 5 na 7 a byl zrušen limit pro střídání, hráči od této chvíle mohli střídát neomezeně. Na poslední tři minuty utkání bylo zavedeno pravidlo, že prohrávajícímu družstvu bylo dovoleno udělat taktický faul za účelem narušení herního rytmu soupeře. Hráči faulovaného mužstva měli po takovémto zákroku

na výběr mezi trestným hodem a vhazováním ze středové čáry. Zavedeno bylo také několik nových signalizací pro rozhodčí. (Ströher, 1991,2000)

### **3.5.2 Rok 1960**

Dle Ströheara (1991,2000) bylo v tomto roce opět upraveno několik pravidel. První se týkalo hřiště, konkrétně jeho povrchu, který musel být tvrdý. Obroučka koše musela být natřena oranžovou barvou a obvod míče být 75-78 cm. Hráči a hráčky směli nosit na dresech pouze čísla 4 až 15. Hlavní změnou bylo pravidlo 10 vteřin, které bylo v roce 1960 nepochopitelně zrušeno. Pravidlo 10 vteřin dávalo limit na přechod z vlastní poloviny na polovinu soupeře, pokud to útočící tým nestihl, přišel o míč.

Tento rok také znamenal změny pro ženský basketbal. Byl podán návrh na zmenšený míč pro ženy. Dále se upravil herní čas pro ženský basketbal, kdy z původních 2x15 minut se zvýšil na 2x20 minut, a stal se tak jednotným pro mužské i ženské týmy.

### **3.5.3 Rok 1972**

V tomto roce se konaly olympijské hry v Mnichově, a tudíž pravidla opět dostala několika změn. Opětovně se zavedlo pravidlo 10 vteřin, které se stalo platným po celé utkání. Počet střídajících hráčů se zredukoval ze 7 na 5, přičemž 7 střídajících mohlo být pouze pro turnajová klání. Byl zaveden nový termín “asistent rozhodčího“ a pro rozhodčí bylo oficiálně ustanoveno 25 signálů. Žádné další výrazné změny se v tomto roce neuskutečnily. (Ströher, 1991)

### **3.5.4 Rok 1984**

Tento rok přinesl pro basketbal jednu z nejzásadnějších změn vůbec. Od roku 1984 se v basketbale na hřišti začala značit tříbodová čára, pokud hráč za touto čarou vystřelí a je úspěšný, připíše se jeho týmu na konto tři body. Tato změna ještě více zpopularizovala basketbal ve světě a je považována za nejúspěšnější změnu, která byla kdy provedena.

Další obměna pravidel se týkala diskvalifikujícího faulu. Ať už byl vyloučen hráč, náhradník, trenér nebo asistent trenéra, nesmí od roku 1984 tato osoba pobývat na lavičce týmu a nikterak komunikovat s ostatními členy družstva. Dostalo se taky změny v technickém zázemí, kde musela být digitalizovaná časomíra a měřič 30 vteřin na útok družstva musel být také v digitální podobě. (Ströher 1991, 2000)

### **3.5.5 Rok 1994**

V tomto roce se neuskutečnily nikterak zajímavé a důležité změny v pravidlech, ale přece jenom k některým úpravám došlo. Nově byl zaveden výrok “opravený omyl“, který dává možnost rozhodčím opravit své předchozí rozhodnutí. Také se změnily tresty za nesportovní chyby, které přestaly být trestány pouze odebráním balónu a vyhazováním soupeře z autu, ale nově se po každé nesportovní chybě střílí dva trestné hody a poté střílející družstvo zůstává u míče. (Procházka, 1994)

### **3.5.6 Rok 2000**

V roce 2000 se basketbalová pravidla dočkala několika zajímavých úprav. Jako první se jedná o změnu pravidla 10 vteřin na přechod útočícího družstva na polovinu soupeře, přičemž se tento časový limit zkrátil z 10 na 8 vteřin. Změnil se zároveň limit útočícího mužstva na zakončení útoku, z původních 30 vteřin byl upraven na 24 sekund. Hrací doba, která byla doposud hrána na dva poločasy po 20 minutách, se rozdělila na 4 hrací období po 10 minutách. Tyto změny vedly ke zvýšení tempa a atraktivnosti hry. (Procházka, 2000)

### **3.5.7 Rok 2004**

V tomto roce byl zaveden nový termín “alternativní držení míče“. To znamená, že po přestávkách mezi čtvrtinami se střídá držení míče. Družstvo, které nezískalo kontrolu míče po zahajovacím roszkoku na začátku každého poločasu nebo prodloužení, zahájí alternativní proces držení a získá míč k vhazování ze zámezí z místa nejbližšího místu, kde dojde k příští situaci roszkoku. Proces alternativního držení začíná v momentě, kdy rozhodčí dá k dispozici míč hráči k vhazování, a končí, když se vhozený míč dotkne hráče na hřišti nebo když se vhazující družstvo dopustí přestupku.

Dále došlo k rozdělení velikostí míčů pro ženy a pro muže. V mužských soutěžích musí být obvod míče v rozmezí 724mm – 780mm, což je nově uváděno jako velikost 7 a musí vážit 510 – 650 gramů. Pro všechny kategorie žen musí být míč o obvodu 724 – 737mm a vážit 507 – 567 gramů. Jedná se o velikost 6. (Procházka, 2004)

### **3.6 Změny pravidel od roku 2010**

Pravidla se změnila v důsledku sjednocování se zámořskou Národní Basketbalovou Asociací (NBA). Došlo k úpravě rozměrů hřiště a několika pravidel týkajících se následujících oblastí hry:

- Čára trestného hodů a vymezené území
- Tříbodové území
- Vhazování v posledních dvou minutách
- Půlkruh ve vymezeném území
- Pravidlo 24 vteřin
- Pravidlo 14 vteřin

#### **Čára trestného hodů a vymezené území**

Vymezené území bude určeno obdélníkem na hrací ploše na místo lichoběžníku.

#### **Tříbodové území**

Ze vzdálenosti 6,25 m se vzdálenost tříbodové hranice prodlužuje na 6,75 m.

#### **Vhazování v posledních dvou minutách**

„Dvě malé čáry budou vyznačeny v zázemí hřiště naproti stolku zapisovatele a lavičkám družstev, s vnějším okrajem ve vzdálenosti 8,325 m od vnitřního okraje koncových čar; jinými slovy, na úrovni vrcholu tříbodového oblouku.

V posledních dvou minutách utkání a v posledních dvou minutách každého prodloužení následujících po povoleném oddechovém čase družstva, které bylo oprávněno k držení míče ve své zadní části hřiště, bude vhazování provedeno na čáře ke vhazování (na úrovni vrcholu tříbodové hranice), proti stolku zapisovatele, a ne tak jako doposud na prodloužené středové čáře.“ (Vyklícký, 2010)

### **Půlkruh ve vymezeném území**

„Půlkruhy proti prorážení budou vyznačeny pod oběma koši na hrací ploše. Vzdálenost od vnitřního okraje půlkruhu do prostředku obroučky (na zemi) bude 1,25 m. Prorážení (útočná chyba) nebude nikdy zapískáno, jestliže dojde ke kontaktu útočícího hráče s obráncem, který stojí uvnitř půlkruhu proti prorážení.“ (Vyklícký, 2010)

### **Pravidlo 24 vteřin**

„Jestliže k vhazování ze zázemí má dojít na zadní polovině, a je to vyžadováno příslušným článkem pravidel, na zařízení 24 vteřin bude nastaveno nových 24 vteřin. Jestliže se má vhazovat v přední polovině hřiště, a je to vyžadováno příslušným článkem pravidel, zařízení 24 vteřin bude nastaveno následovně:

- Jestliže zařízení 24 vteřin ukazuje v době zastavení hodin hry 14 nebo více vteřin, nebude zařízení 24 vynulováno a zůstane nezměněno.
- Jestliže zařízení 24 vteřin ukazuje v době zastavení hodin hry 13 nebo méně vteřin, zařízení 24 vteřin bude vynulováno a nastaveno 14 vteřin.“(Vyklícký, 2010)

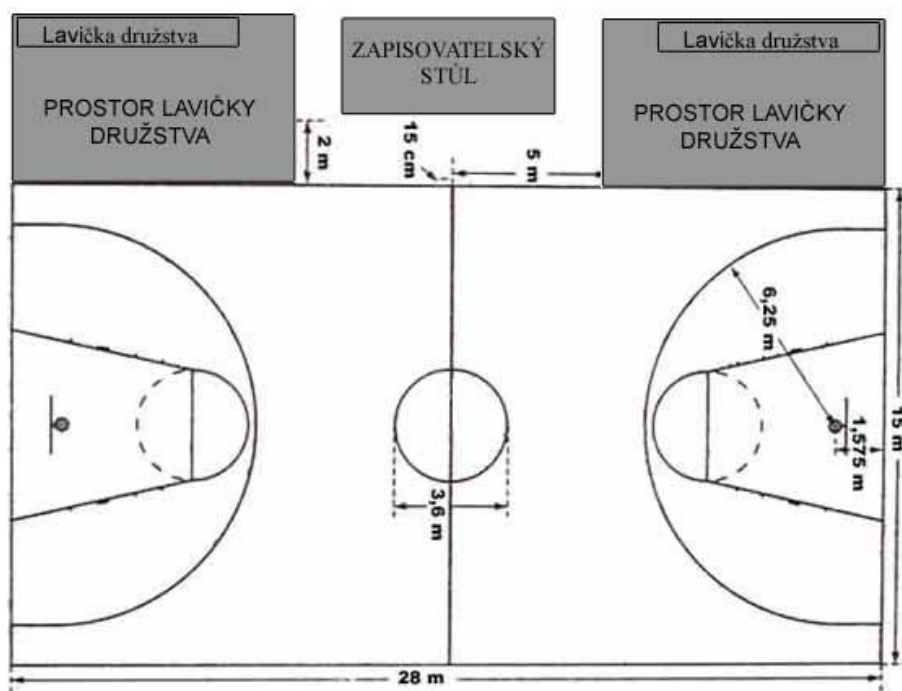
### **Pravidlo 14 vteřin**

Nově musí být na časomírách možné nastavit časový limit 14 vteřin. (<http://www.bkdecin.cz/>).

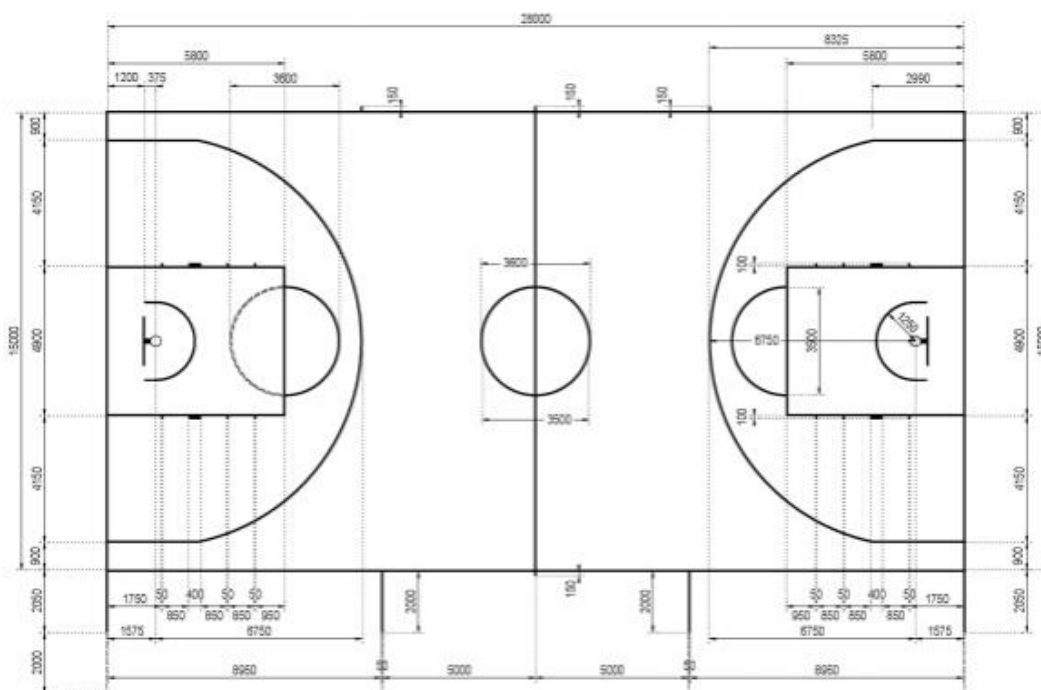
### **Souhrn změn hřiště**

Hlavní změnou je posunutí trojkové vzdálenosti na 6,75m. U všech hřišť s menším rozměrem než 28 x 15 m musí být zároveň zachován odstup 0,6 m trojkové čáry od čáry postranní. Na postranní lajně ze směru ze hřiště naproti stolku rozhodčích a lavičkám musejí být vyznačeny ve všech halách patnácticentimetrové čáry, kterou budou vzdáleny 8,325 m od vnitřní koncové čáry. Ve vymezeném území musí být půlkruh ve vzdálenosti 1,25 m ze středu koše ve všech halách (<http://www.bkdecin.cz/>).

Znázornění starého hřiště na obrázku č. 2 a nového hřiště na obrázku č. 3.



Obrázek 2: hřiště před změnou pravidel (<http://www.sportovkatyn.ic.cz/pravidla.html>)



Obrázek 3: hřiště po změně pravidel (<http://www.bkdecin.cz/novinky/17-06-2010-zmeny-pravidel/>)

### 3.7 Pravidla basketbalu v NBA

Americká NBA je nejprestižnější basketbalovou ligou světa, která vznikla v roce 1949. NBA (National Basketball Association) je organizace tvořící samostatnou soutěž nespádající pod FIBA. Tato organizace určuje moderní trendy dnešního basketbalu. WNBA (Women's National Basketball Association) je ženskou obdobou NBA.

Většina herních pravidel v severoamerické NBA, která je považována za nejlepší ligu na světě, je téměř stejná jako v organizaci FIBA. Pouze několik málo změn bylo přijato pro ještě větší zatraktivnění této hry v USA. Jedná se o tyto modifikace:

- Hrací doba: hraje se 48 minut, které jsou rozděleny na 4 části po 12 minutách.
- Oddechový čas: Každý tým má právo na 7 oddechových časů, přičemž každý z nich trvá jednu minutu a čtyřicet vteřin.
- Je zakázáno hrát zónovou obranu. (Jedná se o obranu, kdy každý hráč brání své území. Zakázáno je v NBA proto, aby bylo k vidění více soubojů jeden na jednoho a utkání bylo atraktivnější pro diváky).
- Vyloučení hráče: Vyloučen z utkání je hráč až po šesté osobní chybě (ve FIBA po páté).
- Délka přestávek: mezi 1. a 2. a 3. a 4. čtvrtinou jsou přestávky 10 minut a mezi 2. a 3. čtvrtinou je přestávka 20 minut (Legrand, Rat, 2002)

### 3.8 Rozdělení basketbalových soutěží v České republice

Podle soutěžního řádu ČBF se soutěže v ČR dělí na mistrovské, nemistrovské a mezinárodní.

Mistrovské soutěže jsou organizovány v kategoriích:

- U11 – hráči a hráčky nejmladšího minižactva.
- U12 – hráči a hráčky mladšího minižactva.
- U13 – hráči a hráčky staršího minižactva.

Mužské složky:

- U14 – mladší žáci. V roce zahájení soutěže dosáhli 14 let a mladší.
- U15 – starší žáci. V roce zahájení soutěže dosáhli 14 let a mladší.
- U17 – kadeti. V roce zahájení soutěže dosáhli 15 nebo 16 let.
- U19 – junioři. V roce zahájení soutěže dosáhli 17 nebo 18 let.

- Muži – v roce zahájení soutěže musejí být staří 19 let a více.

Ženské složky:

- U14 – mladší žákyně. V roce zahájení soutěže dosáhli 14 let a mladší.
- U15 – starší žákyně. V roce zahájení soutěže dosáhli 14 let a mladší.
- U17 – kadetky. V roce zahájení soutěže dosáhli 15 nebo 16 let.
- U19 – juniorky. V roce zahájení soutěže dosáhli 17 nebo 18 let.
- Ženy – v roce zahájení soutěže musejí být staré 19 a více let.

Mezi nemistrovské soutěže patří veškeré ostatní turnaje, kde mohou startovat i zahraniční týmy a hráči. Mezinárodní soutěže jsou organizovány FIBA nebo jinými orgány mezinárodního složení – členy FIBA (cbf.cz).

### **3.9 Herní činnosti v basketbale**

Herní činnosti dělíme na útočné a obranné. Mezi základní činnosti jednotlivce v basketbale patří podle Argaje a Reháka (2007):

- Střelba
- Dribling
- Přihrávání a chytání míče
- Uvolňování hráče bez míče
- Doskakování v útoku a v obraně
- Bránění hráče s míčem a bez míče

V současné době jsou herní činnosti jednotlivce velmi sledovány trenéry. Jsou totiž základem pro herní kombinace a herní systémy. Tyto kombinace a systémy jsou nenahraditelné a jejich provedení je závislé pouze na hráčích. Závisí na tom, na jaké úrovni je hráč schopen zvládnout herní činnosti. V angličtině se tyto činnosti nazývají jako „basic fundamentals“ což v překladu znamená „základy základů“ (Karger, Velenský, 1999)



### 3.9.1 Útočné činnosti

Dle Karger a Velenského (1999) lze rozdělit útočné činnosti do dvou skupin. První skupina je označena jako „útočné činnosti jednotlivce individuálního typu“ a patří k nim:

- Uvolňování s míčem na místě
- Uvolňování s míčem v pohybu
- Střelba z místa, střelba z pohybu

Do druhé skupiny patří „útočné činnosti jednotlivce vztahového typu“ a patří k nim:

- Uvolňování s míčem na místě
- Přihrávání a chytání míče
- Uvolňování bez míče
- Clonění

### 3.9.2 Obranné činnosti

Obranné činnosti můžeme rozdělit stejně jako útočné do dvou skupin. K útočným činnostem individuálního typu, můžeme přiřadit tyto obranné činnosti:

- Krytí útočníka s míčem na místě
- Krytí útočníka s míčem v pohybu
- Krytí útočníka při střelbě

Do druhé skupiny vztahující se k útočným činnostem jednotlivce vztahového typu, přiřazujeme obranné činnosti:

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

### 3.10 Herní kombinace

„Herní kombinace tvoří přechod od hry jednotlivce ke hře družstva a představují uvědomovanou spolupráci dvojice až pětice hráčů při řešení herních úkolů v útoku a v obraně. Důležitou složkou každé kombinace je zvláštní druh skupinového myšlení,

kteřé se projevuje v předvídání činnosti spoluhráčů a korigování vlastních úmyslů. Skupinové myšlení se vyvíjí. Začátečník není např. schopen říci cokoliv o úmyslech spoluhráčů.“ (Dobřý, 1986, str. 118)

### **3.10.1 Útočné kombinace**

Dle Dobřého (1986) má každá útočná kombinace několik variant jak v zahájení, tak v průběhu. Útočnou kombinaci má možnost zakončit kterýkoliv hráč a každý hráč má povinnost zaútočit na koš soupeře v případě, že se obránce dopustí chyby. Dobřý (1986) uvádí několik způsobů útočných variant.

- Kombinace založené na akci „hod’ a běž“
- Kombinace založená na clonění
- Kombinace založené na početní převaze útočníků nad obránci
- Kombinace založené na využití úniku driblinkem z vnějšího do vnitřního prostoru

### **3.10.2 Obranné kombinace**

Obranné kombinace mají stejný, ne-li větší význam než kombinace útočné. Často na ně není kladený dostatečný důraz a jsou podceňované (Dobřý 1986).

- Kombinace znesnadňující, popř. likvidující přihrávání
- Kombinace zesilující krytí středního útočníka
- Kombinace znesnadňující, popř. likvidující clonění
- Kombinace proti početní převaze útočníků

### **3.11 Systémy hry**

„Systém hry družstva je organizace vztahů mezi hráči jednoho družstva a organizace jejich činností při předpokládané opozici soupeře. Systém hry je zaměřen na dosažení konečného cíle družstva v utkání nebo na splnění úkolu útoku nebo obrany v úsecích utkání“ (Dobřý, Velenský, 1987, str. 130).

Herní systémy jsou založeny na úrovni činností jednotlivce i skupiny. Tyto systémy dělíme na útočné a obranné.

### 3.11.1 Útočné herní systémy

Podle Argaje a Reháka (2007) dělíme útočné systémy na:

- Rychlý protiútok
- Sekundární protiútok
- Postupný útok

### 3.11.2 Obranné herní systémy

Obranné herní systémy jsou podle Argaje a Reháka (2007) rozděleny na:

- Osobní obranné systémy
- Zónové obranné systémy
- Kombinované obranné systémy

## 3.12 Střelba

V této kapitole si popíšeme základní techniku, druhy i chyby při basketbalové střelbě. Je to jedna z nejdůležitějších basketbalových činností basketbalisty. Cílem každého hráče je vhodit či odbít míč do koše soupeře. Střelba by měla být konečnou fází všech útočných akcí.

Úspěšnost střelby závisí na několika faktorech, nejdůležitější je správná technika. Špatné návyky, které se získávají na počátku tréninku, jsou později jen velice těžce odstranitelné. Veškeré chyby nebo špatné návyky se projeví při střelbě z větší vzdálenosti či při aktivní obraně soupeře. Právě proto je velice důležité zabývat se správnou technikou, dodržovat ji a respektovat biomechanické zákony střelby a zvolit si optimální metodický postup při tréninku (Mačura, 2001).

Existuje několik způsobů střelby a každý z těchto způsobů je tvořen souhrnem dílčích složek různého typu, které jsou jak konstantní tak proměnlivé. Ke společným základům všech druhů střelby podle Dobrého a Velenského (1987) patří:

- Postoj Hráče
- Držení míče a poloha míče před hodem na koš

- Zamíření na koš a koncentrace pozornosti
- Vypuštění míče
- Dráha letu míče

Všechny tyto dovednosti jsou podmíněny úrovní koordinačních a kondičních schopností hráče. Z koordinačních schopností je nejdůležitější diferenciativní kinestetická schopnost, které rozlišuje různá svalová napětí a rozdíly v rychlosti pohybu paže při palmární flexi, kdy míč opouští ruce. Velmi důležitou schopností je schopnost rovnovážná, které umožňuje hráči dostat se do vyváženého postoje a udržet se v něm potřebný čas, který je nutný ke střele. Zásadní je také koordinace pohybu, zejména pro úkony dolních a horních končetin dle zrakového odhadu vzdálenosti od koše a orientace v prostoru. Kondiční schopnosti hrají při střelbě nepodcenitelnou úlohu. Důraz je kladen na sílu svalů zápěstí a ruky pro palmární flexi a neméně důležité jsou svaly dolních končetin, potřebné pro dostatečný výskok.

V celém střeleckém pohybu rozlišujeme tři fáze. První je fáze přípravná, po které následuje fáze hlavní a jako poslední fáze závěrečná. Co se týče přípravné fáze, patří do ní veškeré pohyby a úkony, které jsou hráčem vykonány před zamířením na koš. Hlavní fáze nastává zamířením na koš. V této fázi dochází ke stabilizaci a zklidnění postoje a polohy těla, dosažení co nejvyššího bodu výskoku (pokud se jedná o střelu s výskokem), poté nastává doba držení míče a odhod míče. Největší důraz je v tuto chvíli kladen zejména na stabilitu. V závěrečné fázi je nejdůležitější protažení paže za míčem směrem ke koši a sledování míče po dobu letu (Dobry, Velenský, 1987).

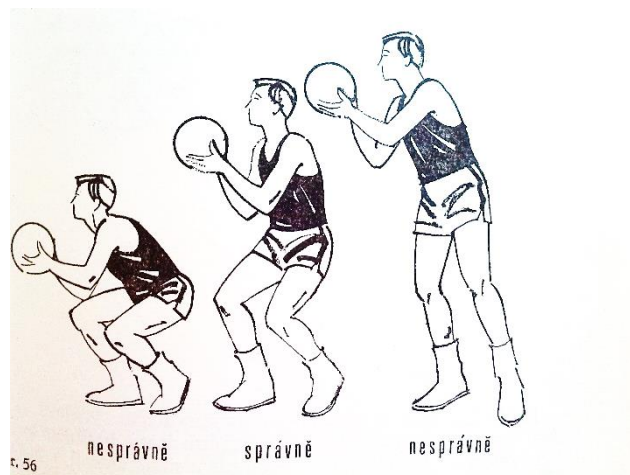
### **3.12.1 Základní techniky**

#### **Postoj hráče**

Jedná se o individuální záležitost, každý hráč si vybere postoj, který mu je pohodlný a umožňuje mu střílet správnou technikou. Nohy jsou rozkročeny zhruba na šíři ramen, je možno jednu nohu předsunout dopředu anebo držet obě nohy na stejné úrovni. Jako příklad uvedeme střelbu jednoruč z místa, kde pravák předsune pravou nohu směrem ke koši, hlava je uprostřed základny a levá noha vytočená o 30-45° vlevo.

Rovnováhu hráč udržuje přesunováním těžiště v mírném podřepu. Pokud je těžiště položené příliš vysoko, způsobuje to těžkopádnost a neobratnost při střelbě. S tímto mají problém především hráči vyšších postav. Vhodné není ani přílišné snížení

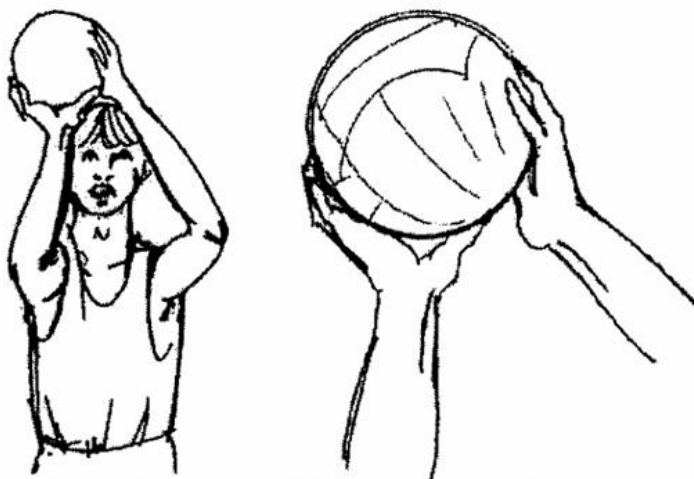
těžiště. Velice prospěšné je při chycení míče před střílbou celkové uvolnění hráče (Dobry, 1986).



Obrázek 4: správné a nesprávné držení postoje (Dobry, 1986, str. 75)

### **Držení míče a poloha míče před hodem na koš**

Hráč drží míč oběma rukama nad hlavou, v odhodové ruce se ruka míče dotýká pouze prsty a ne dlaně. Držení si můžeme představit jako písmeno Y, tvoří ho předloktí, ukazováček a palec. Nestřílející ruka je přiložena ze strany balonu. Prsty obou rukou musejí být roztaženy. Pokud hráč střílí jednoruč, drží míč zhruba mezi ramenem a očima. Jestli střílí obouruč, drží míč v úrovni prsou těsně pod bradou. Hráč musí, vždy vidět koš (Dobry, Velenský 1987).



Obrázek 5: Správné držení míče (<http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-28/04.html>)

### **Zamíření na koš a koncentrace pozornosti**

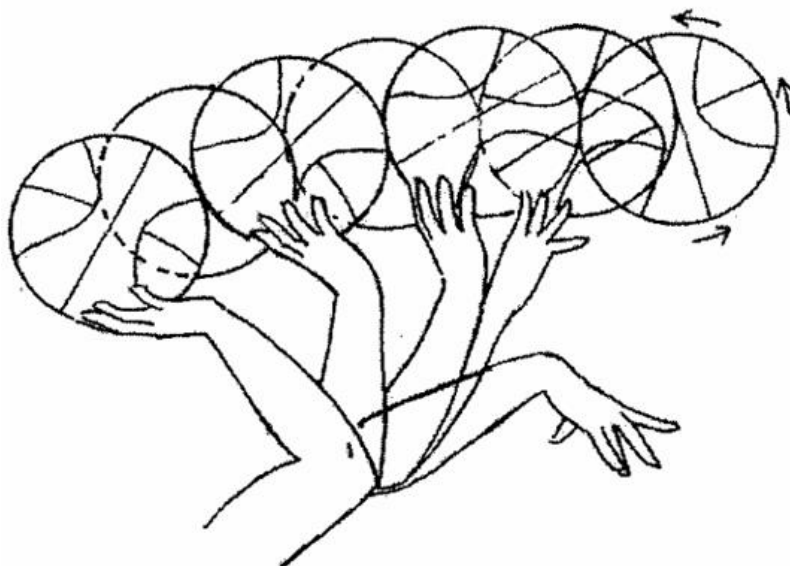
Je prokázáno, že koncentrace se dá v maximální míře udržet pouze krátkou dobu. Je proto důležité, aby hráč dosáhl nejvyšší koncentrace v okamžiku míření a

vypouštění míče na koš. Při míření by se měl hráč soustředit na bod ležící ve středu vzdálenější části obruče. Tento bod společně s očima tvoří zřizovací osu, která by měla být neměnná. Obruč má průměr 45 cm, přičemž míč pouze 23 cm, je tedy možné bodovat i při mírné odchylce. (Dobry, Velenský, 1987)

### Vypuštění míče

„Konečnému impulsu k vypuštění míče předchází koordinovaný pohyb dolních končetin, trupu a horních končetin. Pokrčení nohou tj. hloubka podřepu, závisí na vzdálenosti od koše. Před odhodem při jakékoliv vrchní střelbě dojde k dorzální flexi v zápěstí, tj. ke zvrácení zápěstí přirovnávanému k natažení kohoutku. Poté následuje palmární flexe tj. sklopení zápěstí, při níž se míč kutálí přes konečky prstů, jejichž taktilní citlivost určuje s konečnou platností přesnost hodu. Dlaň ruky a prsty směřují po tomto pohybu dolů a poněkud ven.

Tímto způsobem se míči udělí zpětná rotace, která zajišťuje větší stabilitu dráhy letu míče. Když míč opustí konečky prstů, dojde k úplnému a plynulému protažení celého těla a paží ve směru letu míče ke koši. V této poloze jedna nebo obě paže na okamžik zůstanou“. (Dobry, Velenský, 1987, str. 68)



Obrázek 6: vypuštění míče (<http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-28/04.html>)

### Dráha letu míče

„Dráha letu míče je ovlivňována: 1) počáteční rychlostí, tj. silou, kterou hráč působí na míč po určité dráze, 2) úhlem vypuštění míče, 3) gravitací, 4) směrem vypuštění míče. Při střelbě odrazem o desku je úspěšnost ovlivněna rotací míče a

pružností desky a míče. Vyšší oblouk při střelbě dává větší možnost dosažení koše. Míč padající kolmo do koše má k dispozici 100% plochy koše, padající pod úhlem 60° má k dispozici 86,6% plochy a pod úhlem 45° má k dispozici 70,7% plochy. Nejmenší úhel, pod nímž ještě padne míč do koše, je 30°. Začátečník by měl usilovat aspoň o úhel 40-45°. Při střelbě z místa působí na rychlost letu míče a na úhel, pod nímž se míč vypustí, i napnutí nohou před vypuštěním míče (Dobry, 1986, str. 76).“

„Pokud provede všechny popsane prvky správně, stává se výsledkem poměrně vysoký oblouk dráhy letu míče směrem na kruh koše, míč má zpětnou rotaci a otáčí se v podélné ose vzad. Zpětnou rotaci udělí hráč míči tím, že v naprosto poslední fázi odhodu vypustí míč přes konečky prstů odhodové ruky“.(Karger, Velenský, 1999, str. 54)

### 3.12.2 Rozdělení střelby

Dle Legranda a Rata (2002) můžeme podle místa při hře a dle situace na hřišti rozdělit střelbu na koš do těchto skupin:

- Trestný hod
- Střelba v pohybu
- Střelba z výskoku
- Střelba „vnitřní“
- Smečování

Podle Krause (1991) je střelba rozdělena na střelbu z pole a střelbu trestných hodů:

- Střelba z pole:
  - Střelba po dvojtaktu, odrazem z jedné nohy
  - Střelba z místa
  - Střelba ve výskoku, odrazem z dvou noh
  - Boční střela přes hlavu
- Střelba trestných hodů

Nejpodrobněji rozděluje střelbu ve své publikaci Dobry s Velenským (1987):

- Střelba z místa
  - Střelba obouruč od prsou, od obličeje

- Střelba obouruč nad hlavou
- Střelba jednoruč
- Střelba ve výskoku po odrazu oběma noha
  - Střelba pravou rukou po chycení míče na místě
  - Střelba pravou rukou po úniku driblinkem
  - Střelba pravou rukou po úniku driblinkem levou rukou
  - Střelba jednoruč po úniku bez míče a po chycení míče spojeném se zastavením
  - Střelba pravou rukou po obrátce
  - Střelba obouruč nad hlavou
  - Střelba jednoruč po chycení míče odraženého od koše
  - Střelba pravou rukou po úniku driblinkem pravou rukou z krátké vzdálenosti
  - Střelba pravou rukou po úniku driblinkem levou rukou z krátké vzdálenosti
- Střelba po odrazu jednou nohou
  - Spodní střelba jednoruč
  - Spodní střelba obouruč
  - Vrchní střelba jednoruč
  - Obrácená střelba jednoruč nebo obouruč přes hlavu
  - Boční střelba jednoruč
  - Střelba dopichováním

### **3.12.3 Technika střelby jednou rukou**

V této kapitole se budu zejména zabývat technikou střelby jednoruč. Této problematice se podrobně věnoval Josef Andrle ve své publikaci „Technika střelby jednou rukou v basketbale“ z roku 1977.

„Technika střelby jednou rukou je tzv. rukopisem basketbalisty. Od prvních pokusů v žákovských letech se vytváří jeho charakteristické rysy. Vzhledem k tomu, že střelbou ze střední vzdálenosti vrcholí většina basketbalových útočných akcí, je nutno jí věnovat co nejvíce pozornosti. Správně stylově prováděná střelba má předpoklady většího procenta úspěšnosti“ (Andrle, 1977, str. 5).



## **Linie střelby**

„Všechny části těla spoluurčují správný let míče. Je proto nutné, aby jejich činnost vyplynula koordinovaně do jednoho směru, aby byla vytvořena správná linie střelby. Trenéři často říkají svým svěřencům: „Sleduj míč celým tělem!“. Je to velmi správný pokyn, pokud je hráčům vysvětlen a ukázán do nejmenších detailů.“(Andrle, 1977, str. 6)

## **Rovnováha a síla**

Velmi významným činitelem je rovnováha, hráč musí pochopit způsob, jakým se má pohybovat, aby měl těžiště vždy ve správné poloze. Neméně důležitá je síla, je nutné posilovat hlavně dynamicky a najít si optimální posilovací cvičení.

Pro získání rovnovážného postoje pomáhá i práce s míčem. Pokud držíme míč oběma rukama těsně před hrudníkem s lokty přitaženými k tělu, dostane se tělo automaticky do rovnovážné polohy. Toto držení se nazývá „míč v zásobníku“. Je to ideální pozice pro další činnost hráče po ukončení driblinku, doskočení míče či převzetí přihrávky.

## **Položení míče v dlani a v rukou při střelbě**

Hráč drží míč tak, aby dlaň a volně rozevřené prsty odhodové ruky byly pod míčem, přičemž druhá ruka přidržuje míč ze strany, prsty směřují vzhůru (Legrand, Velenský, 2001). Obě paže by měly využívat stejného způsobu položení míče na ruce. Pokud je stejný tlak a stejné tření, umožní to lepší kontrolu pohybu obou rukou při střelbě na koš.

Prsty mají být rozloženy na míči v přirozených a pravidelných mezerách. Mezery by neměly být příliš velké, aby mezi prsty nevznikalo nevhodné svalové napětí. Je velmi důležité najít optimální vzdálenost mezi palcem a ukazováčkem (Andrle, 1977).

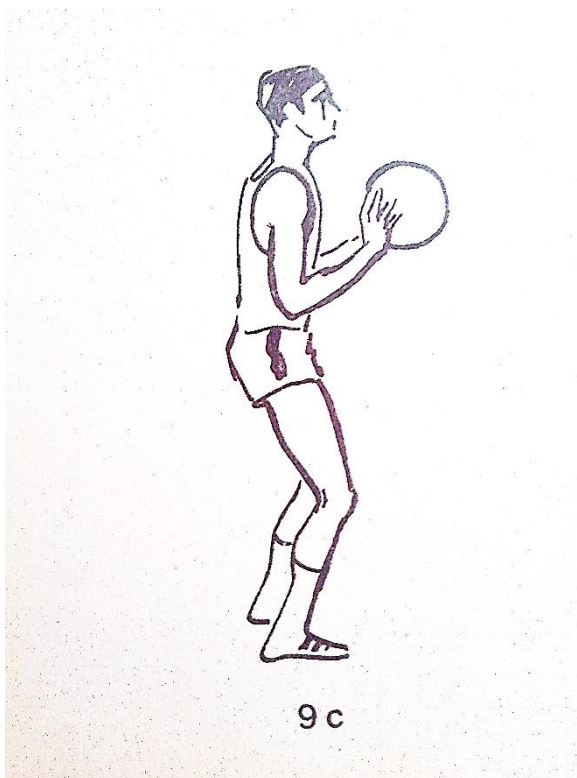
## **Vypuštění míče z ruky**

„Míč opouští prsty před úplnou extensí lokte. Při postavení prstů na míči do V i paralelně měl by mít poslední dotyk prostředník. Ruka uvolněná v zápěstí volně sleduje

let míče. Neměli bychom předčasně strhávat zápěstí a prsty zpět nebo je smršťovat do „špetky“. Míč vypouštíme středně vysokým obloukem s mírnou zpětnou rotací. Vyplyne při zachování správné polohy paže a ruky, když se hráč bude snažit o uvolněné vypuštění míče prsty.“ (Andrle, 1977, str. 14)

### **Postoj (poloha těla) při střelbě**

„Často se mluví o postoji těla při individuálních obranných činnostech, málo však v klidu a být poměrně vzpřímený, s mírným ohnutím kolen, trup mírně předkloněn vpřed. Je nutné vyvarovati se dvou hlavních nedostatků, pramenícím z nedokonalé koordinace a slabé fyzické kondice.“(Andrle, 1977, str. 14)



Obrázek 7: správný postoj pro střelbu (ramena a boky jsou nad těžištěm). (Andrle, 1977, str. 15)

### **Poloha nohou**

„Chodidla by měla být přibližně v šířce boků, snad i o něco málo úžeji. Při střelbě v klidu je lepší, je-li noha střílející strany lehce předsunuta. Při střelbě ve výskoku mohou být chodidla na stejné úrovni nebo s chodidlem vyrovnávající strany poněkud předsunutým. Chodidla příliš daleko od sebe neumožňují správný odraz a zkracují délku hodu na koš. Malá vzdálenost ovlivňuje nepříznivě stabilitu střelce.“

Přílišné ohnutí kolen přivádí hráče do nešikovného, nepřirozeného “sezení na bobku“, které nedovoluje rychlý a plynulý odraz. Malé ohnutí neumožňuje dostatečný odraz při napnutí nohou. Každý hráč si musí nacvičit optimální ohnutí dle svých antropometrických ukazatelů.“ (Andrle, 1977, str. 16)

### **Kam se při střelbě dívat**

„Správný prostorový odhad může být zajištěn tehdy, když se na cíl díváme oběma očima. To znamená, že ani ruka, paže nebo míč nesmí při pohledu na koš zavazet. Pohled při střelbě by měl být soustředěn na přední část obruče, která bývá nejjasněji viditelná nebo zaměřen na koš jako celek. Pro správné zaměření pohledu je velmi důležité předcházející rozhodnutí, zda se bude střílet čistý koš nebo odrazem o desku. Nerozhodnost v této fázi vede i k rozptýlenému pohledu na koš.“(Andrle, 1977, str. 16)

### **Příprava ke střelbě ve výskoku**

„Zásady techniky střelby na koš z klidu, popsané v předchozích odstavcích, se dají aplikovat i pro střelbu ve výskoku. Střelbě ve výskoku ze střední vzdálenosti učíme od žákovských let. Pro tento věk doporučujeme používat lehčích míčů a snížených obručí. Nedostatečná síla paží při práci s těžkým míčem vede k vytváření špatných návyků.“(Andrle, 1977, str. 16)

## **4 Hypotézy**

**H1 Předpokládám, že úspěšnost střelby za 3 body se v sezóně 2010/2011 oproti sezóně 2009/2010 zhoršila.**

**H2 Předpokládám, že prodloužení tříbodové hranice způsobilo snížení četnosti trojkových pokusů.**

## **5 Metody práce a použitý materiál**

V empirické části se zaměřím na porovnávání úspěšnosti střelby za 3 body v sezónách 2009/2010 a 2010/2011 v mužské basketbalové lize Mattoni NBL (Národní basketbalová liga). Předmětem zkoumání pro mě bude vliv změny pravidel, kdy se posunula hranice tříbodového území o 50 cm vzad v sezóně 2010/2011 oproti sezóně předešlé, na úspěšnost a četnost střelby za 3 body.

Pro porovnávání byla zvolena statistická metoda. Veškeré statistiky byly získány z archívů České basketbalové federace (cbf.cz), následně jsem tyto informace zpracoval. Pro tento výzkum jsem si vybral pět týmů, které odehrály obě sezóny ve zmiňovaných dvou ročnících NBL, přičemž pozornost byla zaměřena pouze na základní část soutěže. V sezóně 2009/2010 v základní části každý tým odehrál 44 utkání, v sezóně následující došlo k úpravě pravidel, jelikož nejlepší český tým ČEZ Basketbal Nymburk se rozhodl nastupovat v Adriatické lize a do tuzemské soutěže se vrátil až na play off. Z tohoto důvodu každé mužstvo v sezóně 2010/2011 odehrálo pouze 20 utkání v základní části. Zjištěná data byla zaznamenána do tabulek a následně graficky znázorněna.

## **6 Výsledková část**

V následujících podkapitolách budou nejprve znázorněny výsledky a statistiky jednotlivých vybraných týmů. Na závěr bude proveden celkový rozbor tříbodové střelby všech pěti zkoumaných družstev.

### **6.1 BK Prostějov**

BK Prostějov je velmi úspěšný tým, který se drží na vrcholu tuzemské soutěže již řadu let. Od sezóny 2004/2005 se každý rok dokázal protlačit mezi 3 nejlepší české týmy, ale ani jednou se nestal mistrem ČR. Za posledních 9 let posbíral 5 stříbrných medailí a 4 bronzové. Ve zkoumaném období, kde vycházíme pouze ze základních částí soutěže, se v sezóně 2009/2010 umístil na 3. místě s bilancí 35 výher a 9 porážek. O rok později v sezóně 2010/2011, díky neúčasti Nymburka, základní část vyhrál s konečnou bilancí 17 výher a 3 porážek.

**Sezóna 2009/2010**

<b>Soupeř</b>	<b>Výsledek</b>	<b>pokusy vystřelené/dané</b>	<b>Úspěšnost v %</b>
BK Nový Jičín	69:67	12/4	33.3%
BK B & W Opava	100:87	14/7	50.0%
Karma Poděbrady	103:81	27/11	40.7%
NH Ostrava	94:64	24/11	45.8%
BK Děčín	84:75	18/8	44.4%
BC UNIKOL Kolín	79:75	23/9	39.1%
USK Praha	89:55	26/6	23.1%
Basketball Brno	86:70	16/6	37.5%
ČEZ Basketball Nymburk	79:84	26/10	38.5%
Sokol Vyšehrad	117:52	34/17	50.0%
BK Pardubice	77:46	26/8	30.8%
BK Nový Jičín	64:66	14/1	7.1%
BK B & W Opava	92:81	23/10	43.5%
Karma Poděbrady	83:66	21/10	47.6%
NH Ostrava	94:99	23/7	30.4%
BK Děčín	74:62	20/6	30.0%
BC UNIKOL Kolín	89:71	18/11	61.1%
USK Praha	74:57	25/10	40.0%
Basketball Brno	81:79	23/6	26.1%
ČEZ Basketball Nymburk	87:58	19/7	36.8%
Sokol Vyšehrad	87:57	33/15	45.5%
BK Pardubice	78:76	21/8	38.1%
BK Nový Jičín	97:104	25/8	32.0%
BK B & W Opava	82:67	26/7	26.9%
Karma Poděbrady	83:90	20/7	35.0%
NH Ostrava	113:73	19/9	47.4%
BK Děčín	91:86	26/13	50.0%
Sokol Vyšehrad	109:62	31/18	58.1%
BC UNIKOL Kolín	86:57	24/9	37.5%
USK Praha	94:62	18/9	50.0%
Basketball Brno	77:57	20/8	40.0%
BK Děčín	76:61	16/7	43.8%
BK Pardubice	88:69	18/8	44.4%
BK Nový Jičín	87:96	16/5	31.3%
BK B & W Opava	83:76	10/5	50.0%
Karma Poděbrady	73:64	22/6	27.3%
NH Ostrava	81:57	14/4	28.6%
BC UNIKOL Kolín	108:81	19/10	52.6%
USK Praha	75:50	17/7	41.2%
Basketball Brno	73:60	17/5	29.4%
ČEZ Basketball Nymburk	71:76	17/5	29.4%
Sokol Vyšehrad	115:58	37/16	43.2%
BK Pardubice	86:91	14/3	21.4%
ČEZ Basketball Nymburk	72:88	20/7	35.0%

Tabulka 1: BK Prostějov 2009/2010

Počet pokusů = 934

Průměrný počet pokusů na zápas = 21,2

Úspěšné pokusy = 252

Průměr úspěšných 3 na zápas = 5,7

Úspěšnost střelby = 27%

### Sezóna 2010/2011

Soupeř	Výsledek	Pokusy vystřelené/dané	Úspěšnost v %
BK Děčín	77:71	13/5	38.5%
Basketball Brno	101:70	18/8	44.4%
Basketbal QANTO Svitavy	98:71	17/8	47.1%
BK JIP Pardubice	85:87	12/4	33.3%
BK Loko Interconex Plzeň	88:65	27/14	51.9%
USK Praha	90:82	22/8	36.4%
BK B & W Opava	83:74	13/4	30.8%
UNIBON Nový Jičín	92:78	12/9	75.0%
BC UNIKOL Kolín	83:64	17/6	35.3%
NH Ostrava	85:88	15/5	33.3%
BK Děčín	90:88	17/8	47.1%
Basketball Brno	86:66	16/5	31.3%
Basketbal QANTO Svitavy	85:53	18/4	22.2%
BK JIP Pardubice	83:81	23/10	43.5%
BK Loko Interconex Plzeň	98:73	17/8	47.1%
USK Praha	71:60	18/4	22.2%
BK B & W Opava	104:58	15/9	60.0%
UNIBON Nový Jičín	58:85	15/3	20.0%
BC UNIKOL Kolín	91:73	20/9	45.0%
NH Ostrava	77:73	15/4	26.7%

Tabulka 2: BK Prostějov 2010/2011

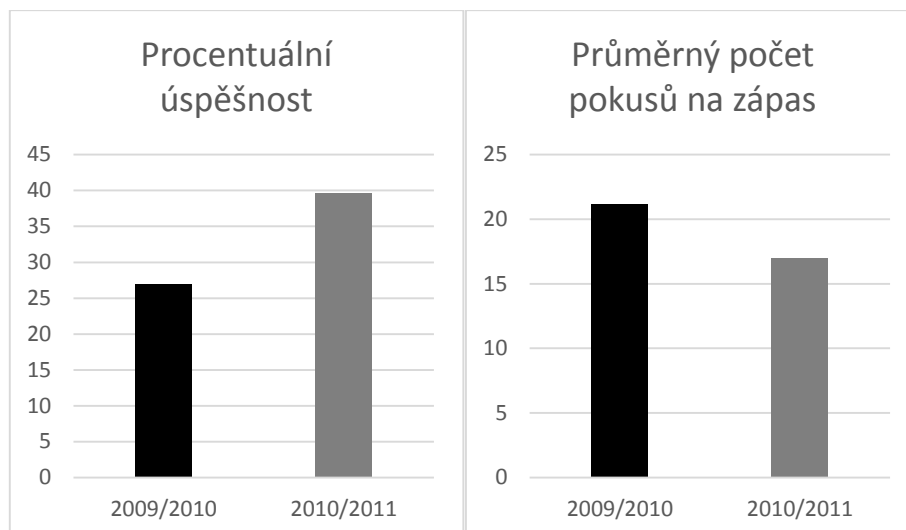
Počet pokusů = 340

Průměrný počet pokusů na zápas = 17

Počet úspěšných pokusů = 135

Průměr úspěšných 3 na zápas = 6,75

Úspěšnost střelby = 39,7 %



Graf 1: Průměrný počet pokusů na zápas a procentuální úspěšnost, BK Prostějov

Tým BK Prostějov absolvoval obě sezóny ve velmi podobné sestavě, jejich nejlepší střelci z tříbodové vzdálenosti Lawrence, Šležas, Veikalas a Prášil za tým nastupovali po oba sledované ročníky. Nejlepším trojkovým střelcem byl Jaroslav Prášil, který v sezóně dosáhl úspěšnosti 43,6% a o rok později 42,4%.

Na grafu 1, můžeme vidět, že se po prodloužení hranice tříbodového oblouku snížila četnost tříbodových pokusů na zápas. Na druhou stranu, což je překvapující, se v ročníku 2010/2011 po prodloužení vzdálenosti tříbodového oblouku celkem výrazně zvedla úspěšnost střelby trojek oproti sezóně předešlé.

## 6.2 BK Děčín

Další zkoumaný basketbalový celek BK Děčín vstoupil na scénu Mattoni NBL v roce 1993. Svého doposud největšího úspěchu dosáhl v sezóně 1997/1998, kdy obsadil třetí příčku. V ročníku 2009/2010 skončil po základní části na pátém místě s bilancí 28 vítězství a 16 porážek. V následujícím ročníku si polepšil a základní část zakončil na druhém místě s bilancí 16 vítězství a 4 porážky.



**Sezóna 2009/2010**

<b>Soupeř</b>	<b>Výsledek</b>	<b>Pokusy vystřelené/dané</b>	<b>Úspěšnost v %</b>
BC UNIKOL Kolín	82:63	17/3	17.6%
USK Praha	90:83	27/9	33.3%
Basketball Brno	77:69	16/4	25.0%
ČEZ Basketball Nymburk	85:106	16/7	43.8%
BK Prostějov	75:84	27/8	29.6%
BK Pardubice	81:79	24/11	45.8%
BK Nový Jičín	94:91	28/16	57.1%
BK B & W Opava	82:76	26/8	30.8%
Karma Poděbrady	87:70	19/9	47.4%
NH Ostrava	61:50	20/1	5.0%
Sokol Vyšehrad	102:70	30/13	43.3%
BC UNIKOL Kolín	94:80	23/6	26.1%
USK Praha	80:88	19/5	26.3%
Basketball Brno	80:70	21/9	42.9%
ČEZ Basketball Nymburk	57:102	23/3	13.0%
BK Prostějov	62:74	22/9	40.9%
BK Pardubice	83:74	20/7	35.0%
BK Nový Jičín	71:79	23/8	34.8%
BK B & W Opava	82:77	23/6	26.1%
Karma Poděbrady	89:80	23/7	30.4%
NH Ostrava	72:79	19/4	21.1%
Sokol Vyšehrad	77:50	34/10	29.4%
BC UNIKOL Kolín	94:87	15/6	40.0%
USK Praha	79:82	25/10	40.0%
Basketball Brno	92:82	22/7	31.8%
ČEZ Basketball Nymburk	66:96	14/5	35.7%
BK Prostějov	86:91	20/8	40.0%
BK Pardubice	63:80	18/6	33.3%
BK Nový Jičín	83:79	15/5	33.3%
BK B & W Opava	101:90	13/5	38.5%
BK Prostějov	61:76	17/3	17.6%
Karma Poděbrady	83:91	21/7	33.3%
NH Ostrava	105:82	17/7	41.2%
Sokol Vyšehrad	92:58	21/9	42.9%
BC UNIKOL Kolín	84:78	28/10	35.7%
USK Praha	77:76	15/7	46.7%
Basketball Brno	73:64	19/6	31.6%
ČEZ Basketball Nymburk	66:72	20/7	35.0%
BK Pardubice	77:78	29/10	34.5%
BK Nový Jičín	74:84	18/4	22.2%
BK B & W Opava	77:72	16/4	25.0%
Karma Poděbrady	80:61	18/7	38.9%
NH Ostrava	89:73	20/11	55.0%
BK Pardubice	70:84	23/10	43.5%

Tabulka 3: BK Děčín 2009/2010

Počet pokusů = 924

Průměrný počet pokusů na zápas = 21

Počet úspěšných pokusů = 317

Průměr úspěšných 3 na zápas = 7,2

Úspěšnost střelby = 34,3%

### Sezóna 2010/2011

Soupeř	Výsledek	Pokusy vystřelené/dané	úspěšnost v %
BK Prostějov	71:77	22/7	31.8%
USK Praha	76:55	20/10	50.0%
BK B & W Opava	81:76	21/6	28.6%
UNIBON Nový Jičín	66:69	17/6	35.3%
BC UNIKOL Kolín	81:75	15/7	46.7%
NH Ostrava	67:58	12/6	50.0%
BK Loko Interconex Plzeň	82:68	15/2	13.3%
Basketball Brno	58:43	10/6	60.0%
Basketbal QANTO Svitavy	74:58	18/7	38.9%
BK JIP Pardubice	69:68	14/3	21.4%
BK Prostějov	88:90	18/5	27.8%
USK Praha	84:73	21/7	33.3%
BK B & W Opava	93:70	19/6	31.6%
UNIBON Nový Jičín	87:82	20/6	30.0%
BC UNIKOL Kolín	75:79	17/2	11.8%
NH Ostrava	92:60	22/9	40.9%
BK Loko Interconex Plzeň	74:54	20/4	20.0%
Basketball Brno	89:64	19/7	36.8%
Basketbal QANTO Svitavy	85:64	20/6	30.0%
BK JIP Pardubice	82:76	20/7	35.0%

Tabulka 4: BK Děčín 2010/2011

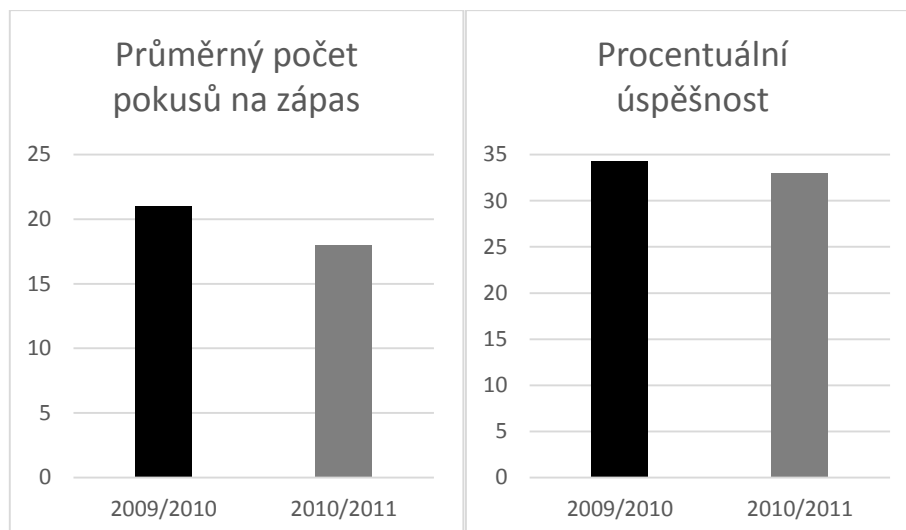
Počet pokusů = 360

Průměrný počet pokusů na zápas = 18

Počet úspěšných pokusů = 119

Průměr úspěšných 3 na zápas = 5,95

Úspěšnost střelby = 33 %



Graf 2: Průměrný počet pokusů na zápas a procentuální úspěšnost, BK Děčín

Tým BK Děčín odehrál oba ročníky ve značně odlišných sestavách, ale nejlepší střelci z tříbodové vzdálenosti odehráli za tento tým sezóny obě. Jedná se o hráče Houšku, Aliče a Hatchera, ke kterým se v roce 2010 přidal další výborný střelec Sanders. Nejlepšími tříbodovými střelci byli v sezóně 2009/2010 Admir Alič s úspěšností 45,5% a v sezóně 2010/2011 Levell Sanders s úspěšností 37,6%

Na grafu 2 můžeme vidět opět snížení četnosti pokusů za tři body v sezóně 2010/2011 a oproti Prostějovu registrujeme i snížení procentuální úspěšnosti střelby, byť nepříliš velké.

### 6.3 USK PRAHA

Dalším zkoumaným týmem je USK Praha. Jedná se o historicky nejúspěšnější český basketbalový tým na mezinárodní scéně. Jako jediný český tým, dokázal zvítězit v Poháru Vítězů Poháru. Tento úspěch se datuje roku 1969.

Pokud se jedná o tuzemské úspěchy, USK je opět vysoko. Nejvyšší soutěž hraje již 60. rokem po sobě. Získalo celkem třináctkrát titul Mistr republiky, přičemž poslední mistrovská sezona byla 2000/2001. Dále celkem jedenáctkrát celek USK obsadil 2. místo.

Ve sledovaných ročnících 2009/2010 skončil tým po základní části na 6. místě s bilancí 18 vítězství a 26 porážek. O rok později v sezóně 2010/2011 spadl ještě o tři příčky níže a základní část zakončil na 9. místě s mizernou bilancí 5 vítězství a 15 porážek.

**Sezóna 2009/2010**

<b>Soupeř</b>	<b>Výsledek</b>	<b>Pokusy vystřelené/dané</b>	<b>Úspěšnost v %</b>
NH Ostrava	97:83	27/10	37.0%
BK Děčín	83:90	31/11	35.5%
BC UNIKOL Kolín	88:90	31/7	22.6%
Sokol Vyšehrad	97:58	29/11	37.9%
Basketball Brno	74:78	31/9	29.0%
ČEZ Basket Nymburk	73:109	22/5	22.7%
BK Prostějov	55:89	28/5	17.9%
BK Pardubice	70:96	23/8	30.4%
BK Nový Jičín	72:87	14/5	35.7%
BK B & W Opava	83:90	22/10	45.5%
Karma Poděbrady	58:67	21/7	33.3%
NH Ostrava	95:63	23/5	21.7%
BK Děčín	88:80	25/9	36.0%
BC UNIKOL Kolín	86:65	22/9	40.9%
Sokol Vyšehrad	80:42	26/7	26.9%
Basketball Brno	60:66	21/7	33.3%
ČEZ Basketball Nymburk	56:120	24/7	29.2%
BK Prostějov	57:74	24/8	33.3%
BK Pardubice	72:85	19/7	36.8%
BK Nový Jičín	47:82	24/7	29.2%
BK B & W Opava	80:58	20/9	45.0%
Karma Poděbrady	95:73	21/9	42.9%
NH Ostrava	81:89	27/6	22.2%
BK Děčín	82:79	20/5	25.0%
BC UNIKOL Kolín	65:73	27/10	37.0%
Sokol Vyšehrad	79:54	25/8	32.0%
Basketball Brno	81:69	24/8	33.3%
ČEZ Basketball Nymburk	55:115	18/5	27.8%
BK Prostějov	62:94	18/3	16.7%
BK Pardubice	65:79	21/3	14.3%
Basketball Brno	77:75	23/8	34.8%
BK Nový Jičín	61:66	26/6	23.1%
BK B & W Opava	85:69	19/9	47.4%
Karma Poděbrady	77:67	21/3	14.3%
NH Ostrava	79:73	27/8	29.6%
BK Děčín	76:77	21/8	38.1%
BC UNIKOL Kolín	75:93	27/6	22.2%
Sokol Vyšehrad	72:48	27/7	25.9%
ČEZ Basketball Nymburk	60:84	17/2	11.8%
BK Prostějov	50:75	29/4	13.8%
BK Pardubice	73:80	22/6	27.3%
BK Nový Jičín	64:94	21/7	33.3%
BK B & W Opava	95:85	18/6	33.3%
Karma Poděbrady	88:69	25/10	40.0%

Tabulka 5: USK Praha 2009/2010

Počet pokusů = 1041

Průměrný počet pokusů na zápas = 23,66

Počet úspěšných pokusů = 309

Průměr úspěšných 3 na zápas = 7,02

Úspěšnost střelby = 29,7 %

### Sezóna 2010/2011

Soupeř	Výsledek	Pokusy vystřelené/dané	úspěšnost v %
NH Ostrava	79:108	21/5	23.8%
BK Děčín	55:76	17/4	23.5%
Basketball Brno	71:82	19/7	36.8%
Basketbal QANTO Svitavy	87:84	18/9	50.0%
BK JIP Pardubice	63:92	17/4	23.5%
BK Prostějov	82:90	22/8	36.4%
BK Loko Interconex Plzeň	85:66	24/10	41.7%
BK B & W Opava	79:63	16/4	25.0%
UNIBON Nový Jičín	67:93	16/5	31.3%
BC UNIKOL Kolín	69:70	13/3	23.1%
NH Ostrava	64:73	15/5	33.3%
BK Děčín	73:84	10/4	40.0%
Basketball Brno	65:68	14/4	28.6%
Basketbal QANTO Svitavy	63:58	25/5	20.0%
BK JIP Pardubice	60:87	13/4	30.8%
BK Prostějov	60:71	25/5	20.0%
BK Loko Interconex Plzeň	76:65	24/10	41.7%
BK B & W Opava	72:85	14/4	28.6%
UNIBON Nový Jičín	69:76	18/7	38.9%
BC UNIKOL Kolín	74:76	15/5	33.3%

Tabulka 6: USK Praha 2010/2011

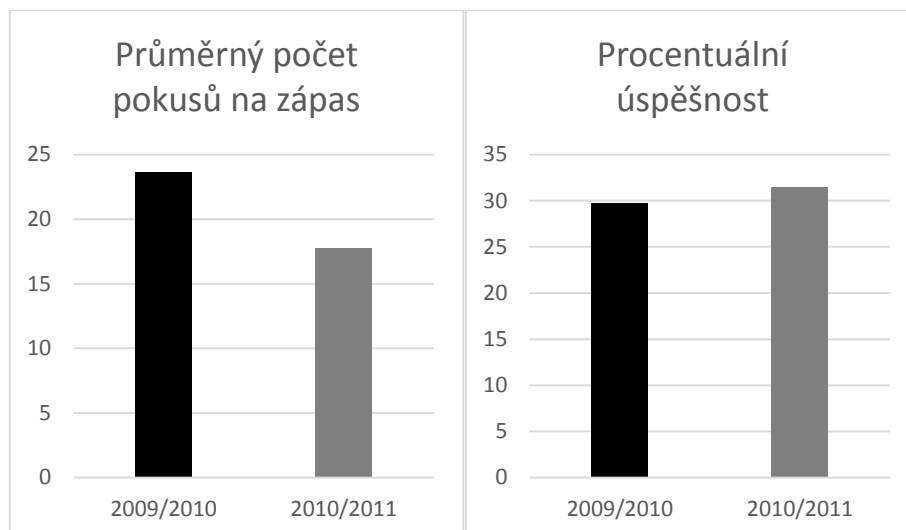
Počet pokusů = 356

Průměrný počet pokusů na zápas = 17,8

Počet úspěšných pokusů = 112

Průměr úspěšných 3 na zápas = 5,6

Úspěšnost střelby = 31,5 %



Graf 3: Průměrný počet pokusů na zápas a procentuální úspěšnost USK Praha

Sestava USK Praha se během obou sezón příliš nezměnila. Co se týče střelců z tříbodové vzdálenosti, nejvíce se o tuto disciplínu starali Vocetka, Hruban, Kotlas, Mckay a Vyoral. V ročníku 2009/2010 byl nejčastějším střelcem Američan Mckay, který po sezóně v týmu skončil a nahradil ho Vyoral. Za zmínku stojí, že ani jeden z těchto hráčů se ani v jednom ročníku nedostal přes 34% úspěšnosti střelby za tři body.

Na grafu 3 můžeme vidět, stejně jako v předchozích dvou případech, že se značně snížila četnost střelby za tři body. Úspěšnost střelby byla v obou letech dost podobná, ale v ročníku 2010/2011 byla přece jenom a kousek vyšší.

#### 6.4 BC Unicol Kolín

Vznik basketbalu v Kolíně se datuje do roku 1940, kdy byl klub založen jako součást tehdejšího sokola. Tým byl tvořen studenty tamějšího gymnázia a byl veden hrajícím trenérem Františkem Stibitzem.

Do nejvyšší soutěže vstoupil klub až v sezóně 2007/2008 a svoji nováčkovskou sezónu zakončil na 11. místě. V následujících letech svá umístění vylepšoval a svého nejlepšího výsledku dosáhl v ročníku 2011/2012, kdy obsadil 5. místo v základní části a v play off vypadl až v semifinále.

Ve zkoumaných sezónách 2009/2010 a 2010/2011 skončil Kolín po základní části na 8. místě s bilancí 17 vítězství, 27 porážek a v roce následujícím na 7. místě s 9 vítězstvími a 11 porážkami.

## Sezóna 2009/2010

Soupeř	Výsledek	Pokusy vystřelené/dané	Úspěšnost v %
BK Děčín	63:82	16/2	12.5%
Sokol Vyšehrad	104:85	37/15	40.5%
USK Praha	90:88	29/10	34.5%
Basketball Brno	81:70	10/4	40.0%
ČEZ Basketball Nymburk	96:98	24/8	33.3%
BK Prostějov	75:79	23/11	47.8%
BK Pardubice	75:78	29/6	20.7%
BK Nový Jičín	82:97	25/10	40.0%
BK B & W Opava	84:69	22/8	36.4%
Karma Poděbrady	82:80	22/7	31.8%
NH Ostrava	68:81	27/6	22.2%
BK Děčín	80:94	25/7	28.0%
Sokol Vyšehrad	87:53	29/12	41.4%
USK Praha	65:86	18/1	5.6%
Basketball Brno	88:86	16/9	56.3%
ČEZ Basketball Nymburk	53:84	26/7	26.9%
BK Prostějov	71:89	22/7	31.8%
BK Pardubice	67:73	20/3	15.0%
BK Nový Jičín	83:99	16/7	43.8%
BK B & W Opava	77:89	18/7	38.9%
Karma Poděbrady	94:66	16/6	37.5%
NH Ostrava	84:88	21/9	42.9%
BK Děčín	87:94	20/10	50.0%
Sokol Vyšehrad	95:91	39/15	38.5%
USK Praha	73:65	29/10	34.5%
Basketball Brno	85:72	26/9	34.6%
ČEZ Basketball Nymburk	78:86	22/8	36.4%
BK Prostějov	57:86	25/3	12.0%
BK Pardubice	71:82	23/8	34.8%
BK Nový Jičín	65:108	22/8	36.4%
ČEZ Basketball Nymburk	77:101	15/5	33.3%
BK B & W Opava	102:79	18/6	33.3%
Karma Poděbrady	79:90	24/10	41.7%
NH Ostrava	101:75	23/12	52.2%
BK Děčín	78:84	21/9	42.9%
Sokol Vyšehrad	93:62	36/15	41.7%
USK Praha	93:75	27/12	44.4%
Basketball Brno	84:72	18/8	44.4%
BK Prostějov	81:108	21/9	42.9%
BK Nový Jičín	88:98	15/5	33.3%
BK Pardubice	65:72	21/4	19.0%
BK B & W Opava	81:92	18/4	22.2%
Karma Poděbrady	109:71	28/12	42.9%
NH Ostrava	87:88	18/5	27.8%

Tabulka 7: BC Unicol Kolín 2009/2010

Počet pokusů = 1000

Průměrný počet pokusů na zápas = 22,72

Počet úspěšných pokusů = 349

Průměr úspěšných 3 na zápas = 7,93

Úspěšnost střelby = 34,9 %

### Sezóna 2011/2012

Soupeř	Výsledek	Pokusy vystřelené/dané	úspěšnost v %
BK B & W Opava	80:82	16/7	43.8%
UNIBON Nový Jičín	64:100	14/3	21.4%
BK Loko Interconex Plzeň	85:70	19/9	47.4%
NH Ostrava	76:64	16/5	31.3%
BK Děčín	75:81	19/7	36.8%
Basketball Brno	92:76	11/4	36.4%
Basketbal QANTO Svitavy	73:56	16/7	43.8%
BK JIP Pardubice	55:70	19/5	26.3%
BK Prostějov	64:83	21/4	19.0%
USK Praha	70:69	15/7	46.7%
BK B & W Opava	78:92	11/5	45.5%
UNIBON Nový Jičín	76:106	22/7	31.8%
BK Loko Interconex Plzeň	88:74	15/5	33.3%
NH Ostrava	97:107	26/12	46.2%
BK Děčín	79:75	18/8	44.4%
Basketball Brno	72:90	24/7	29.2%
Basketbal QANTO Svitavy	94:63	22/8	36.4%
BK JIP Pardubice	66:85	19/7	36.8%
BK Prostějov	73:91	20/7	35.0%
USK Praha	76:74	12/4	33.3%

Tabulka 8: BC Unicol Kolín 2010/2011

Počet pokusů = 385

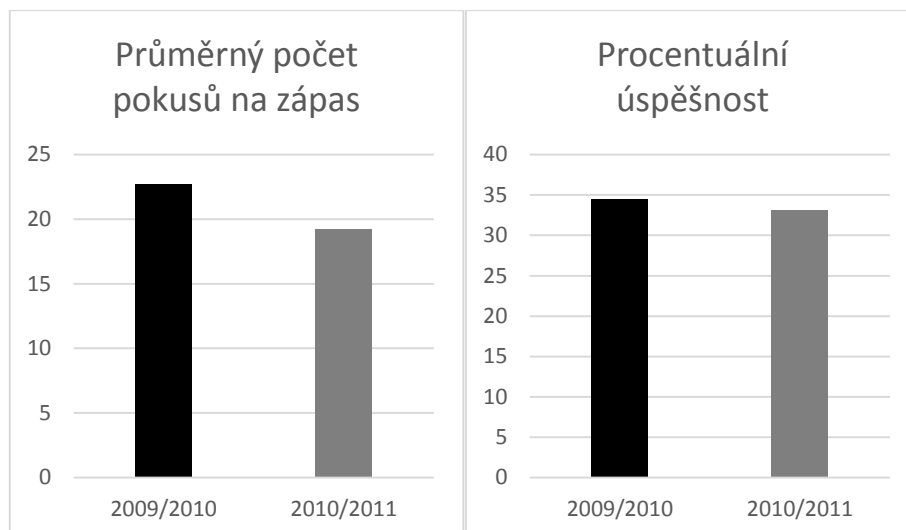
Průměrný počet pokusů na zápas = 19,25

Počet úspěšných pokusů = 128

Průměr úspěšných 3 na zápas = 6,4

Úspěšnost střelby = 33,2 %





Graf 4: Průměrný počet pokusů a procentuální úspěšnost BC Unicol Kolín

BC Unicol Kolín odehrál obě sezóny ve velmi podobných sestavách. V ročníku 2009/2010 byli nejpilněji střelci za tři body Pavlík s Markem, kteří dosáhli poměrně vysoké úspěšnosti střelby 41,5% respektive 40,5%. Dalším hráčem, který vyslal velké množství střeleckých pokusů, byl Marko, ale jeho procento úspěšnosti bylo velmi nízké a to 26,2%. V roce následujícím již nepůsobil v týmu nejlepší střelec z minulé sezóny Pavlík. O trojkovou střelbu se starali opět Smith, který si udržel podobné procento úspěšnosti 39,5%, dále hráč Zuzák, který dosáhl dokonce na 42,9%, což ho zařadilo mezi nejlepší trojkové střelce sezóny, a opět hráč Marko, který zaznamenal výrazné zlepšení a dosáhl na 39,2% úspěšnosti střelby.

Na grafu 4 můžeme vyzorovat, že změna pravidel a prodloužení třibodové hranice o 50 cm vzad mělo vliv na průměrný počet trojkových pokusů na zápas, který se podstatně snížil. Procentuální úspěšnost se rovněž snížila, i když ne nijak výrazně.

## **6.5 NH Ostrava**

Basketbalový oddíl v Ostravě vznikl v roce 1952 společně s tělovýchovnou jednotou Sokol. O rok později již začal nastupovat v nejvyšší basketbalové soutěži, kde se drží nepřetržitě až do dnes, což je více než 50 let.

Mezi nejvýznamnější úspěchy tohoto klubu bezesporu patří 3 stříbrná místa z let 1984, 1986 a 1987, dále 5 třetích míst z let 1960, 1971, 1982, 1983, 1996. V roce 1979 a 1984 Ostrava vyhrála domácí pohár a několikrát reprezentovala Československý basketbal na mezinárodní scéně v Poháru Vítězů Poháru. V posledních letech žádného výraznějšího úspěchu tento klub nedosáhl.

Ve zkoumaných sezónách Ostrava po základních částech skončila na 9. místě se 13 výhrami a 31 porážkami v sezóně 2009/2010 a o rok později na 5. místě s bilancí 13 vítězství a 7 porážek.

**Sezóna 2009/2010**

<b>Soupeř</b>	<b>výsledek</b>	<b>Pokusy vystřelené/dané</b>	<b>úspěšnost v %</b>
USK Praha	83:97	37/15	40.5%
Basketball Brno	68:87	17/5	29.4%
ČEZ Basketball Nymburk	63:99	16/4	25.0%
BK Prostějov	64:94	23/7	30.4%
BK Pardubice	65:89	23/7	30.4%
BK Nový Jičín	57:87	22/7	31.8%
BK B & W Opava	88:94	16/8	50.0%
Karma Poděbrady	85:90	32/14	43.8%
Sokol Vyšehrad	89:66	30/10	33.3%
BK Děčín	50:61	26/5	19.2%
BC UNIKOL Kolín	81:68	29/12	41.4%
USK Praha	63:95	19/5	26.3%
Basketball Brno	95:92	25/6	24.0%
ČEZ Basketball Nymburk	61:129	17/7	41.2%
BK Prostějov	99:94	30/15	50.0%
BK Pardubice	66:76	26/10	38.5%
BK Nový Jičín	45:95	25/5	20.0%
BK B & W Opava	83:104	25/11	44.0%
Karma Poděbrady	105:87	25/11	44.0%
Sokol Vyšehrad	70:75	37/11	29.7%
BK Děčín	79:72	26/7	26.9%
BC UNIKOL Kolín	88:84	16/6	37.5%
USK Praha	89:81	26/6	23.1%
Basketball Brno	76:92	19/8	42.1%
ČEZ Basketball Nymburk	72:104	22/9	40.9%
BK Prostějov	73:113	21/11	52.4%
BK Pardubice	58:75	21/6	28.6%
BK Nový Jičín	56:107	25/9	36.0%
BK B & W Opava	60:84	18/5	27.8%
Karma Poděbrady	88:98	15/6	40.0%
BK Pardubice	76:107	20/8	40.0%
Sokol Vyšehrad	98:55	29/13	44.8%
BK Děčín	82:105	23/9	39.1%
BC UNIKOL Kolín	75:101	22/8	36.4%
USK Praha	73:79	23/6	26.1%
Basketball Brno	73:77	24/6	25.0%
ČEZ Basketball Nymburk	80:93	16/6	37.5%
BK Prostějov	57:81	25/6	24.0%
BK Nový Jičín	70:100	26/10	38.5%
BK B & W Opava	97:88	24/11	45.8%
Karma Poděbrady	92:74	22/10	45.5%
Sokol Vyšehrad	83:66	38/12	31.6%
BK Děčín	73:89	22/10	45.5%
BC UNIKOL Kolín	88:87	20/8	40.0%

Tabulka 9: NH Ostrava 2009/2010

Počet pokusů = 1043

Průměrný počet pokusů na zápas = 23,7

Počet úspěšných pokusů = 371

Průměr úspěšných 3 na zápas = 8,43

Úspěšnost střelby = 35,6 %

### Sezóna 2010/2011

Soupeř	Výsledek	Pokusy vystřelené/dané	úspěšnost v %
USK Praha	108:79	28/15	53.6%
BK B & W Opava	74:90	17/4	23.5%
UNIBON Nový Jičín	84:79	25/8	32.0%
BC UNIKOL Kolín	64:76	19/3	15.8%
BK Loko Interconex Plzeň	115:73	24/13	54.2%
BK Děčín	58:67	17/3	17.6%
Basketball Brno	83:79	14/3	21.4%
Basketbal QANTO Svitavy	77:64	21/8	38.1%
BK JIP Pardubice	70:80	18/5	27.8%
BK Prostějov	88:85	17/7	41.2%
USK Praha	73:64	14/5	35.7%
BK B & W Opava	90:75	18/7	38.9%
UNIBON Nový Jičín	61:91	16/3	18.8%
BC UNIKOL Kolín	107:97	18/6	33.3%
BK Loko Interconex Plzeň	67:61	18/6	33.3%
BK Děčín	60:92	16/2	12.5%
Basketball Brno	84:73	11/6	54.5%
Basketbal QANTO Svitavy	79:52	17/4	23.5%
BK JIP Pardubice	73:64	21/5	23.8%
BK Prostějov	73:77	15/4	26.7%

Tabulka 10: NH Ostrava 2010/2011

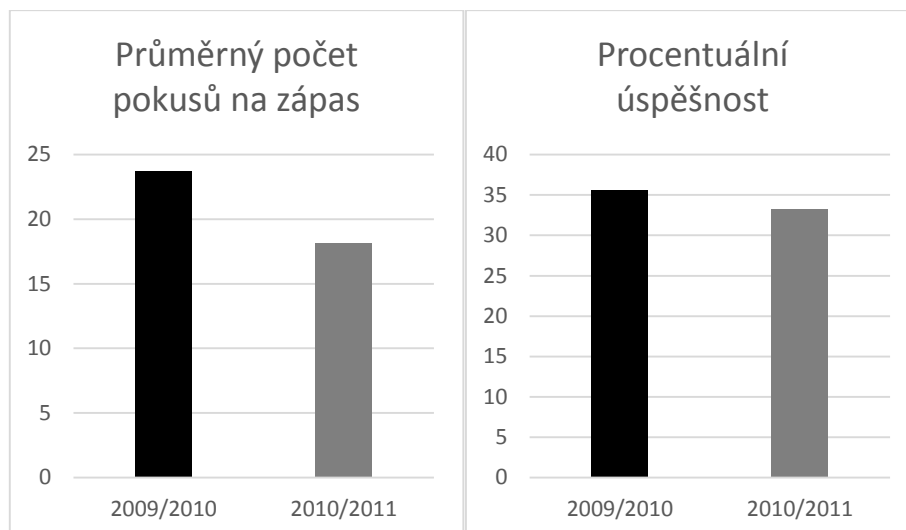
Počet pokusů = 364

Průměrný počet pokusů na zápas = 18,2

Počet úspěšných pokusů = 121

Průměr úspěšných 3 na zápas = 6,05

Úspěšnost střelby = 33,24 %



Graf 5: Průměrný počet pokusů a procentuální úspěšnost NH Ostrava

Sestava týmu NH Ostrava se v sezóně 2010/2011 značně změnila oproti sezóně předcházející. Zajímavé je, že v první zkoumané sezóně za Ostravu nastoupilo 24 hráčů a v roce následujícím pouze 14. Co se týče trojkové střelby, v prvním ročníku ji v tomto týmu obstarávali zejména hráči Stuhlý, Palyza a Mitchell. První jmenovaný disponoval výbornou úspěšností 43,9%. Hráč Palyza střílel s úspěšností 36,5%. Nejvíce pokusů za tři body vyslal na koš soupeřů hráč Mitchell, celkově 255, jeho celková úspěšnost se zastavila na 38%.

Z grafu 9 můžeme vyčíst, že produkce střel zpoza tříbodového oblouku se v sezóně 2010/2011 výrazně snížila. Rozdíl v úspěšnosti střelby už nebyl tak markantní, ale přece jenom se procento úspěšných pokusů lehce snížilo (Graf 10).

## 6.6 Rozbor tříbodové střelby zkoumaných týmů NBL

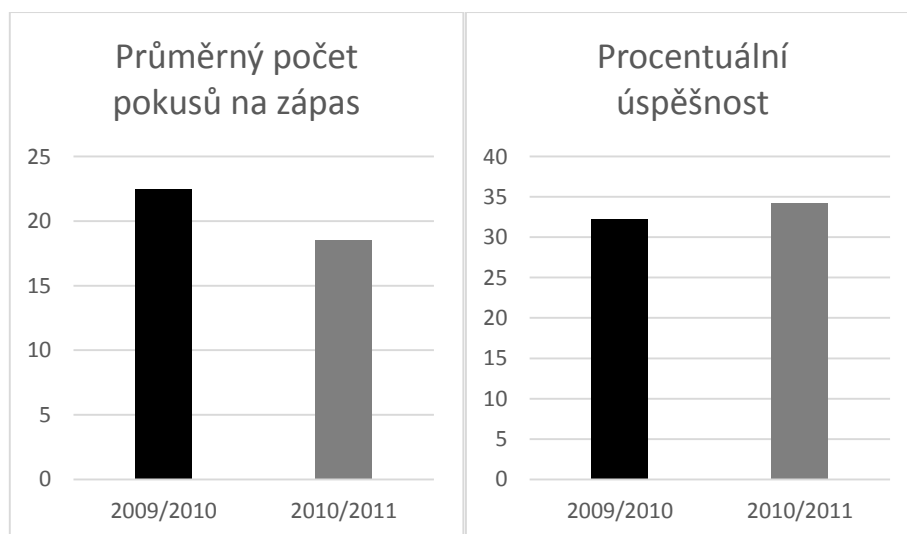
V této kapitole shrnu veškeré statistické údaje sledovaných týmů, aby bylo možno vyhodnotit výsledky.

<b>Sezóna 2009/2010</b>	<b>Počet pokusů na zápas</b>	<b>Úspěšnost střelby v %</b>
BK Prostějov	21,2	27%
BK Děčín	21	34,3%
USK Praha	23,66	29,7%
BC Unicol Kolín	22,72	34,9%
NH Ostrava	23,7	35,6%
<b>Celkem</b>	<b>22,46</b>	<b>32,3%</b>

Tabulka 11: Souhrnné výsledky 2009/2010

<b>Sezóna 2010/2011</b>	<b>Počet pokusů na zápas</b>	<b>Úspěšnost střelby v %</b>
BK Prostějov	17	39,7%
BK Děčín	18	33%
USK Praha	17,8	31,5%
BC Unicol Kolín	19,25	33,2%
NH Ostrava	18,2	33,24%
<b>Celkem</b>	<b>18,05</b>	<b>34,19%</b>

Tabulka 12: Souhrnné výsledky 2010/2011



Graf 6: Průměrný počet pokusů a procentuální úspěšnost souhrn

## 7 Diskuse

Cílem práce bylo zjistit, jaký vliv na úspěšnost a četnost střelby měla změna pravidel v české nejvyšší basketbalové soutěži mužů Mattoni NBL. Byly porovnávány výsledky základní části sezóny před změnou 2009/2010 a základní části sezóny následující 2010/2011, ve které došlo k posunutí tříbodové hranice o 50 cm vzad. Za účelem provedení výzkumu bylo vybráno 5 týmů, které v Mattoni NBL nastupovaly v obou sledovaných sezónách.

Před začátkem výzkumu byly stanoveny dvě hypotézy. První hypotéza předpokládala zhoršení úspěšnosti střelby za tři body v sezóně 2010/2011 oproti sezóně 2009/2010. Toto tvrzení se potvrdilo pouze ve 3 případech z 5, kdy se úspěšnost střelby opravdu snížila, byť nijak výrazně. BK Děčín z původních 34,3% v roce následujícím zaznamenal 33%, BC Unicol Kolín spadl z 34,9% na 33,2% a NH Ostrava z 35,6% na 33,24%. U dvou dalších celků se oproti předpokladům procento střelby zvedlo. USK Praha zaznamenalo zlepšení z 29,7% na 31,5%. V případě týmu BK Prostějov dokonce došlo k zlepšení o nevídaných 12,7%, kdy v první sezóně tento tým dosahoval úspěšnosti 27%, aby v roce nadcházejícím dosahoval 39,7%. Toto výrazné zlepšení hráčů BK Prostějov zapříčinilo, že průměrné procento střelby tříbodových pokusů bylo u celkových výsledků sledovaných pěti družstev vyšší v sezóně 2010/2011. Obecně tedy nelze tuto hypotézu potvrdit.

Hypotéza číslo dvě předpokládala, že prodloužení tříbodové hranice způsobilo snížení četnosti trojkových pokusů v sezóně 2010/2011. Tato hypotéza se potvrdila u všech týmů ve velmi podobných hodnotách. Hráči BK Prostějov v prvním ročníku průměrně na koš soupeře vyslali 21,2 trojkových pokusů na zápas. V roce následujícím tento počet klesnul na 17 střel. BK Děčín zaznamenal podobný úbytek. Z 21 trojkových střel na zápas se v následujícím roce stalo 18. Největší rozdíl byl zaznamenán u týmu USK Praha. Střelci tohoto týmu stříleli v prvním sledovaném ročníku průměrně 23,66 trojkových pokusů na zápas. V roce následujícím se číslo zmenšilo na 17,8 pokusů na zápas. BC Unicol Kolín spadl z původních 22,72 na 19,25 vypuštěných tříbodových střel na utkání a byl nejčastěji střílejícím týmem v sezóně 2010/2011. Poslední tým NH Ostrava, který v ročníku 2009/2010 vysílal na soupeřův koš nejvíce tříbodových pokusů – 23,7, zaznamenal výraznější úbytek a v roce následujícím dle statistiky produkoval 18,2 pokusů na zápas.

Tento výzkum založený na statistikách získaných z českého basketbalového svazu sledoval rozdílnosti v tříbodové střelbě před a po změně pravidel. Na základě stanovených hypotéz je možno konstatovat, že pouze jedna hypotéza se potvrdila. Znamená to tedy, že po posunutí tříbodové hranice došlo podle předpokladů ke snížení četnosti pokusů, ale oproti všem očekáváním se procento úspěšnosti nesnížilo, nýbrž lehce zvýšilo. Domnívám se, že důvodem této skutečnosti může být kvalitní letní příprava, při které se týmy důkladně věnovaly nácviku trojkové střelby. Hráči vlivem nutných změn v pravidlech mohli podstupovat speciální tréninková cvičení a trávit více času v posilovně posilováním svalů důležitých pro správné provedení střelby.

Na celkové výsledky mohlo mít vliv několik faktorů. Prvním z nich je fakt, že týmy nenastupovaly v obou sezónách v naprosto totožných sestavách, u každého z nich docházelo k hráčským obměnám v kádru. Další podstatným faktorem může být rozdílný počet zápasů v základních částech porovnávaných sezón, kdy v prvním roce odehrál každý tým 44 utkání a o rok později pouze 20.

Dalším nedostatkem výzkumu může být sledování pouze krátkého časového období jedné sezóny před změnou a jedné sezóny po změně pravidla o prodloužení hranice tříbodové vzdálenosti. Pro důkladnější porovnání by bylo vhodné zařadit do výzkumu více ročníků před i po změně pravidla.



## **8 Závěr**

Tato bakalářská práce se zabývala problematikou tříbodové střelby. Výsledky provedeného sekundárního výzkumu potvrzují domněnku, že změna pravidel basketbalu z roku 2010 skutečně měla reálný dopad na trojkovou střelbu, i přestože v menším rozsahu, než jsem se původně domníval. Ubylo tříbodových pokusů a hráči se začali více tlačit blíže ke koši soupeře pro snadnější zakončení. Do budoucna se dá počítat s tím, že četnost trojkových pokusů i jejich procentuální úspěšnost se bude opět zvedat a bude dosahovat podobných hodnot jako před rokem 2010.

## 9 Seznam použitých zdrojů

### Literární zdroje

- 1) ANDRLE, J. Technika střelby jednou rukou v basketbalu. 1. vydání. Praha: ČÚV ČSTV, 1977.
- 2) ARGAJ, Gustáv a REHÁK. *Teória a didaktika basketbalu II*. 1. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2007, ABC sportu. ISBN 978-802-2323-253.
- 3) DOBRÝ, Lubomír a Miroslav VELENSKÝ. *Košiková: teorie a didaktika*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980,1987. Učebnice pro vysoké školy. ISBN 978-802-2323-253.
- 4) DOBRÝ, Lubomír. *Malá škola basketbalu*. Vyd. 1. Praha, 1986, ABC sportu.
- 5) KRAUSE, J. *Basketball Skills and Drills*. Illinois: Leisure Press, Human Kinetics, 1991.
- 6) LEGRAND, L., & RAT, M. (2002). *Basketbal*. Bratislava: Mladé letá. ISBN 80-06-01161-3
- 7) MAČURA, P. *Príspevok k nácviku basketbalovej streľby: In Športové hry*. 2001, roč. 6, č. 1, ISSN 1336-0817.
- 8) STRÖHER, Manfred. *60 years of FIBA rules*. Mnichov: Verlag Karl Hoffmann, 1991. ISBN 3-7780-3740-4
- 9) STRÖHER, Manfred. *The rules 1931-2000*. Mnichov: International basketball federation, 2000.
- 10) PROCHÁZKA, Z. (2000). *Pravidla basketbalu*. Praha: ČBF (pdf)
- 11) PROCHÁZKA, Z. (2004). *Pravidla basketbalu*. Praha: ČBF (pdf)
- 12) PROCHÁZKA, Z. (2006). *Pravidla basketbalu*. Praha: ČBF (pdf)
- 13) PROCHÁZKA, Z. (2008). *Pravidla basketbalu*. Praha: ČBF (pdf)
- 14) VELENSKÝ, M., KARGER, J. *Basketbal. Herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing 1999. ISBN 8071698342.
- 15) Vyklický, R. (2008). *Výkonný výbor FIBA - Změny pravidel 2008, 2010*. Peking
- 16) VYKLIČKÝ, R. *Pravidla basketbalu*. Praha: ČBF, 2010. ISBN 978-88- 254-810-8.

### Články

- 1) UHLÍK, J., Za tři body, Basket magazín, stránky 54-55, Poděbrady: Media Sport Group s.r.o., leden 2008, ISSN 1802-6729

- 2) JEŽDÍK M., VELENSKÝ E., Filozofie střelby za tři body, Basketbal magazín, str. 16, BESTIA s.r.o., květen 1998, ISSN 1212-0294

### **Internetové zdroje**

- 1) <http://cabr.cbf.cz/files/33MGU.pdf>
- 2) <http://cabr.cbf.cz/files/64ZTd.pdf>
- 3) <http://cabr.cbf.cz/files/32NzV.pdf>
- 4) <http://olo.cbf.cz/files/1688OTE.pdf>
- 5) <http://www.basketbal.novabystrice.cz/DATA/pravidla-2006.pdf>
- 6) [http://www.cbjfm.cz/soubory/interpretace\\_pravidel%202010.pdf](http://www.cbjfm.cz/soubory/interpretace_pravidel%202010.pdf)
- 7) <http://blkvse.tym.cz/Pdf/Pravidla-basketbalu-2010.pdf>
- 8) <http://www.bkdecin.cz/novinky/17-06-2010-zmeny-pravidel/>
- 9) <http://www.sportovkatyn.ic.cz/pravidla.html>
- 10) <http://andulla.cz/Sport/SportovniPravidla/Basketbal/Basketbal.htm>
- 11) <http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-28/04.html>
- 12) <http://basket-telc.sweb.cz/basket/soutez/pravidla.html>
- 13) <http://www.cbf.cz>
- 14) <http://www.fiba.com/>
- 15) <http://www.nba.com>
- 16) <http://nhbasket.cz/>
- 17) <http://www.bckolin.cz/>
- 18) <http://www.uskpraha.cz/>
- 19) <http://www.bkprostejov.cz/>
- 20) <http://www.bkdecin.cz/>

### **Seznam tabulek**

Tabulka 1: BK Prostějov 2009/2010 .....	31
Tabulka 2: BK Prostějov 2010/2011 .....	32
Tabulka 3: BK Děčín 2009/2010 .....	34
Tabulka 4: BK Děčín 2010/2011 .....	35
Tabulka 5: USK Praha 2009/2010 .....	37
Tabulka 6: USK Praha 2010/2011 .....	38
Tabulka 7: BC Unicol Kolín 2009/2010.....	40
Tabulka 8: BC Unicol Kolín 2010/2011 .....	41

Tabulka 9: NH Ostrava 2009/2010 .....	44
Tabulka 10: NH Ostrava 2010/2011 .....	45
Tabulka 11: Souhrnné výsledky 2009/2010 .....	47
Tabulka 12: Souhrnné výsledky 2010/2011 .....	47

### **Seznam obrázků**

Obrázek 1: znázornění dvoubodového a tříbodového území ( <a href="http://andulla.cz/Sport/SportovniPravidla/Basketbal/Basketbal.htm">http://andulla.cz/Sport/SportovniPravidla/Basketbal/Basketbal.htm</a> ) .....	8
Obrázek 2: hřiště před změnou pravidel ( <a href="http://www.sportovkatyn.ic.cz/pravidla.html">http://www.sportovkatyn.ic.cz/pravidla.html</a> ) .....	15
Obrázek 3: hřiště po změně pravidel ( <a href="http://www.bkdecin.cz/novinky/17-06-2010-zmeny-pravidel/">http://www.bkdecin.cz/novinky/17-06-2010-zmeny-pravidel/</a> ) .....	15
Obrázek 4: správné a nesprávné držení postoje (Dobry, 1986, str. 75) .....	22
Obrázek 5: Správné držení míče ( <a href="http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-28/04.html">http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-28/04.html</a> ) .....	22
Obrázek 6: vypuštění míče ( <a href="http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-28/04.html">http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-28/04.html</a> ) .....	23
Obrázek 7: správný postoj pro střelbu (ramene a boky jsou nad těžištěm). (Andrle, 1977, str. 15) .....	27

### **Seznam grafů**

Graf 1: Průměrný počet pokusů na zápas a procentuální úspěšnost BK Prostějov .....	33
Graf 2: Průměrný počet pokusů na zápas a procentuální úspěšnost BK Děčín .....	336
Graf 3: Průměrný počet pokusů na zápas a procentuální úspěšnost USK Praha .....	369
Graf 4: Průměrný počet pokusů na zápas a procentuální úspěšnost BC Unicol Kolín .....	42
Graf 5: Průměrný počet pokusů na zápas a procentuální úspěšnost NH Ostrava .....	46
Graf 6: Průměrný počet pokusů na zápas a procentuální úspěšnost souhrn .....	47

## 10 Přílohy

### Příloha č. 1

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta**

**M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce  
před její obhajobou**

Závěrečná práce

<b>Druh práce</b>	
<b>Název práce</b>	
<b>Autor práce</b>	

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne .....

<b>Jméno a příjmení žadatele</b>	
<b>Adresa trvalého bydliště</b>	

---

podpis žadatele

**Příloha č. 2**

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta**

**M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce**

**Evidenční list**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

<b>Poř.č.</b>	<b>Datum</b>	<b>Jméno a Příjmení</b>	<b>Adresa trvalého bydliště</b>	<b>Podpis</b>
<b>1.</b>				
<b>2.</b>				
<b>3.</b>				
<b>4.</b>				
<b>5.</b>				
<b>6.</b>				
<b>7.</b>				
<b>8.</b>				
<b>9.</b>				
<b>10.</b>				