

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2016

Jan Pospíšil

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

ZPRACOVÁNÍ HERNÍCH BASKETBALOVÝCH STATISTIK A JEJICH  
APLIKACE V TRÉNINKOVÉ JEDNOTCE

Evaluation of basketball game stats and their applications  
in training unit

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Věra Kuhnová  
Autor: Jan Pospíšil  
Bydliště: Radhošťská 2004/5, Praha 3, 130 00  
Studijní program: Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání  
Typ studia: Prezenční  
Rok odevzdání: 2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zároveň prohlašuji, že odevzdaná elektronická verze bakalářské práce je identická s její tištěnou podobou.

V Praze dne 15. 4. 2016

.....

podpis

Touto cestou bych rád poděkoval vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Věře Kuhnové za odborné akademické vedení, za věcné připomínky a praktické rady při vzniku práce. Dále bych rád poděkoval celému družstvu juniorů Sokola Žižkov včetně mých asistentů a trenérských kolegů. Nakonec, ale rozhodně ne v poslední řadě, bych rád poděkoval celé mé rodině za podporu a pomoc při studiu na Pedagogické fakultě UK v Praze.

## Obsah

1	Úvod .....	6
2	Cíle, úkoly a metoda.....	7
3	Charakteristika výzkumného souboru .....	8
3.1	Družstvo a soutěž.....	8
3.2	Soupiska Sokol Žižkov U19 .....	9
4	Teoretická část.....	10
4.1	Charakteristika mládežnického basketbalu v ČR .....	10
4.2	Charakteristika herních postů .....	10
4.3	Charakteristika herních systémů Sokola Žižkov .....	11
4.3.1	Obranné herní systémy .....	11
4.3.2	Útočné herní systémy .....	13
4.4	Definice sledovaných herních činitelů.....	15
4.4.1	Definice herních činitelů organizací FIBA.....	15
4.4.2	Nejčastěji sledované ukazatele herního výkonu v basketbalu.....	16
4.4.3	Doplňkové herní ukazatele. ....	17
4.4.4	Seznam sledovaných herních činitelů juniorů Sokola Žižkov.....	18
5	Hypotézy.....	18
6	Praktická část.....	19
6.1	Střelba z pole (2B) .....	27
6.2	Střelba trestných hodů .....	31
6.3	Střelba z dálky (3B) .....	33
6.4	Doskakování .....	35
6.4.1	Útočné doskakování .....	35
6.4.2	Obranné doskakování .....	36

6.5	Držení míče.....	40
6.5.1	Získaná držení míče (steals) .....	40
6.5.2	Ztracená držení míče (turnovers).....	44
6.6	Asistence .....	45
6.6.1	Cvičení ke zlepšení individuální techniky přihrávání .....	45
7	Diskuze .....	48
8	Závěr.....	52
9	Seznam použitých informačních zdrojů .....	53
10	Seznam příloh.....	57
11	Seznam obrázků.....	57
12	Seznam tabulek.....	58
13	Seznam grafů .....	58

## 1 Úvod

Už od mala patřil basketbal mezi mé nejoblíbenější zájmy, a když jsem navštívil první hodinu basketbalové přípravy pana trenéra Jana Prágra na Sokole Královské Vinohrady, ještě jsem nevěděl, jak moc tento sport ovlivní můj budoucí život. Po odehrání několika let v žákovských a dorosteneckých kategoriích v USK Praha, jsem z důvodu příliš mála minut strávených na hřišti, přestoupil ještě jako hráč do TJ Sokola Žižkov I. V tomto klubu započala moje prozatím skromná trenérská kariéra, když jsem se spolu se svým spoluhráčem Jaroslavem Zimou zúčastnil trenérského semináře pro získání trenérské licence „C“.

Po úspěšném absolvování nám byl vedením basketbalového oddílu přidělen náš první tým tvořen z hráčů narozených roku 1997. Tehdy se jednalo o mladší žáky, s kterými jsme v roce 2010 postoupili z divize A do žákovské ligy. Nejen z tohoto důvodu jsem byl nucen se dál trenérsky vzdělávat, neboť dle stanov České basketbalové federace, musí mít hlavní trenér družstva působící v celorepublikové mládežnické soutěži minimální stupeň licence „B“. Na Fakultě tělesné výchovy a sportu University Karlovy jsem půl roku studoval jak zásady sportovního tréninku, tak specializaci na basketbal a na jaře roku 2012 jsem složil zkoušky garantující mi adekvátní trenérský status.

Jak hráči dospívali, tak žákovskou ligu v dalších sezónách vystřídal dorostenecká liga kadetů do sedmnácti let (U17), v níž se náš tým se poměrně pravidelně umisťoval na dolních příčkách tabulky. I to byl jedním z důvodů, proč jsme se rozhodli začlenit technický zápis do našeho trenérského repertoáru, abychom si po odehraných utkáních mohli snáze ověřit a formulovat příčiny úspěchu či neúspěchu na základě konkrétních herních ukazatelů. Náš tým jsem spolu s výše zmíněným kolegou dovedl až do jejich předposlední sezóny dorosteneckého basketbalu – kategorie U19 (do devatenácti let). Posílení o několik hráčů narozených roku 1996, jsou to právě oni, kteří se v mojí práci budou prezentovat svými týmovými herními výkony, jenž můj asistent pečlivě zaznamenával do technického zápisu v každém utkání základní části ligy U19. A právě na jejich herních činnostech a výsledcích hodlám svou práci postavit.

## 2 Cíle, úkoly a metoda

### Cíle práce

Cílem práce je sledování vybraných herních ukazatelů v utkáních juniorského ligového družstva v sezóně 2014/15. Pomocí technických zápisů o utkání, chci formulovat příčiny úspěchu či neúspěchu, popřípadě zlepšení či zhoršení jednotlivých statistik v utkáních. A následně zahájit tréninkový proces v přípravném období s přihlédnutím k těmto statistikám.

### Úkoly

- 1) Vedení technických zápisů ve všech utkáních sezóny.
- 2) Numerické vyhodnocení vybraných statistik první poloviny.
- 3) Numerické vyhodnocení vybraných statistik druhé poloviny.
- 4) Vyhodnocení výsledků

### Metoda

K zápisu herních činitelů jsem použil záznamovou metodu. Formulář české verze technického zápisu o utkání v basketbale je volně dostupný na webových stránkách České basketbalové federace.



### 3 Charakteristika výzkumného souboru

V této kapitole se budu zabývat charakteristikou družstva a soutěže, ve které působí v průběhu sezóny.

#### 3.1 Družstvo a soutěž

Výzkumný soubor v mé práci tvoří družstvo juniorů basketbalového oddílu TJ Sokola Žižkov I. (dále jen Sokol Žižkov) působící v druhé nejvyšší dorostenecké soutěži v ČR, která nese název Liga U19 (U19 z angl. "under nineteen years old"). Soutěž je řízena a losována Sportovně technickou komisí České basketbalové federace (dále jen STK ČBF) a řídí se pravidly basketbalu, která jsou v souladu s pravidly vydány organizací FIBA.

(<http://www.cbf.cz/administrativa/pravidla-basketbalu.html>.)

V soutěži startuje 24 družstev ve dvou skupinách „A“ a „B“. Skupinu „A“ tvoří 12 družstev z Čech, zatímco skupina „B“ je tvořena obvykle z celků hrajících na Moravě potažmo ve východních Čechách. V sezóně 2014/15 v soutěži startovala družstva, která zvítězila v oblastních kvalifikačních turnajích. Dále družstva, která se v předchozí sezóně umístila na 9. a lepším místě (případ Sokola Žižkov) a družstva, která se svými výsledky neudržela v juniorské extralize. Ve skupině „A“ startovala družstva BC Benešov, BK Brandýs nad Labem, BK Levharti Chomutov, BK Horejsek Děčín, BK Lions Jindřichův Hradec, BK Lokomotiva Plzeň, BK Klatovy, BK Kondoři Liberec, TJ Thermia Karlovy Vary, BA Nymburk „B“ a BA Sparta „B“.

K dispozici jsem měl celkem 14 hráčů hrajících na různých postech. Čtyři podkošové hráče, osm hráčů hrajících na křídlech a dva rozehrávače. Na základě jejich individuálních herních činností a herního výkonu při utkání vznikl technický zápis, který mi po numerickém vyhodnocení odhalil týmové statistiky.

### 3.2 Soupiska Sokol Žižkov U19

Jméno	Č. Dresu	výška [cm]	hmotnost [kg]	Rok narození	Post
Barták	15	195	80	1997	K,P
Bílý	14	200	70	1996	P
Hubáček	22	175	65	1996	R
Hubáček ml.	8	165	55	1997	R,K
Kidun	12	165	70	1997	R
Konvalinka	4	185	70	1997	K
Nigrin	17	185	70	1997	K
Pospíšil	25	181	72	1996	K
Ptáček	5	187	78	1997	K
Renc	16	195	85	1996	P
Šimánek	9	190	75	1996	K
Tax	7	193	71	1997	K
Vimmr	11	197	76	1997	P
Vopinka	21	192	81	1996	P
Vopršál	24	185	79	1996	K

Hlavní trenér: Pospíšil Jan

Asistenti trenéra: Zima Jaroslav, Košář Jan

## 4 Teoretická část

V teoretické části mé bakalářské práce se věnuji především charakteristice mládežnického basketbalu v České republice, charakteristice herních postů a herních systémů našeho družstva a vlastní definici sledovaných herních činitelů a statistik.

### 4.1 Charakteristika mládežnického basketbalu v ČR

*„Vzdělávání (o výchově raději nemluvě) našich mladých hráčů ve sportovním tréninku zaznamenává výraznou a téměř jednotnou tendenci“ (Velenský, 2008, s. 48). „Dochází k automatickému přejímání pojetí herního výkonu dospělých, což vede k předčasné aplikaci herních systémů a herních kombinací založených na clonění hráče s míčem. Takovéto pojetí, s sebou přináší okamžitý úspěch, ale z druhé strany likviduje podmínky pro motorické učení individuálním herním dovednostem. V tréninkovém procesu převažuje nácvik činností skupinového a týmového typu a přehlíží se kvalita provedení jednotlivců. Hráči, pod nátlakem stále stejných či podobných učebních podnětů, jsou ochuzeni o možnost samostatného rozhodování a jednání, a proto přestávají vnímat jakoukoliv příležitost pro jinou participaci na výkonu družstva“ (Velenský, 2008). Tato tendence bývá často k vidění především u mladších kategorií, kdy je vyvíjen nátlak na trenéry ať už ze stran klubů či rodičů, kteří požadují dobré výsledky, často na úkor kvality, jak jednotlivců, tak družstva a proto jsme donedávna bývali svědky například zónových obran na mistrovství ČR v kategoriích U14 a mladších.*

### 4.2 Charakteristika herních postů

Střední hráči jsou obvykle nejvyššími a nejtěžšími hráči družstva. Mnohdy zastávají role pivotmana - hrají v dolním postavení vnitřního hráče – jejich úkolem je pak operovat co nejbližší ke koši a akce pokud možno ihned zakončovat střelou. Další využití těchto hráčů bývá na tzv. horním postu, tj. hra v horním postavení vnitřního hráče (okolí čáry trestného hodů), kde mají za úkol uvolňovat se pro míč a odtud pak hrát čelem ke koši spolupracovat s druhým středním hráčem (pivotem), nebo střílet. Jako ideální dvojice z našeho týmu se v základní sestavě objevovali Renc s Bílým střídání Vimmrem a

Vopinkou, přičemž Renc zastával úlohu spodního pivotmana, především díky své hmotnosti a silovým dovednostem, zatímco Bílý dobrou střeleckou úspěšností ohrožoval soupeře často z horního postu.

Křídelní útočníci jsou další vysocí hráči družstva. Jejich úkolem je zejména unikat s míčem směrem ke koši, střelba ze středních vzdáleností včetně rohů hřiště po uvolnění pro míč, odkud také nejvíce spolupracují s pivotmany a hráči hrajícími na horním postu. V základní sestavě na pozici křídelních útočníků nastupoval Vopršál s Pospíšilem a mezi nejčastěji střídající patřil dále Tax, Šimánek a Konvalinka.

Rozehrávači – obvykle nejmenší, ale i nejobratnější hráči družstva (v našem případě bratři Hubáčkovi a Kidun). Jejich hlavní náplní hry je zahajovat útočné akce z postavení na periferii trojkového oblouku. Dále pak řídit, organizovat jednotlivé postupné útoky, udržovat obrannou rovnováhu a střílet střely za 3 body.

*„Tyto funkce jsou hráčům přiděleny a upřesněny v jednotlivých útočných systémech. Čím je však družstvo na vyšší úrovni, tím více si jednotlivý hráči mohou funkce měnit, jak během postupných útoků, tak i jednotlivých utkání a také střídavě působit ve vnitřním nebo vnějším prostoru“* (Bartošová a Velenský, 1987).

### **4.3 Charakteristika herních systémů Sokola Žižkov**

*„Systém hry družstva se chápe jako organizace vztahů mezi hráči jednoho družstva a organizace jejich činností při předpokládané opozici soupeře. Je zaměřen na dosažení konečného cíle družstva v utkání nebo na splnění úkolu útoku nebo obrany v úsecích utkání“* (Velenský, 1987). Při výběru herních systémů jsem přihlížel jednak k charakteru hráčů, které jsem jako trenér vedl od roku 2009, k jejich hráčskému potenciálu, a zároveň bylo nutné vzít v potaz nově příchozí, o rok starší, zkušenější hráče, kteří se k týmu připojili v průběhu přípravného období.

#### **4.3.1 Obranné herní systémy**

Po konzultacích s trenéry kategorie U19 a s přihlédnutím k filozofii výchovy mladých hráčů v našem klubu byla pro mne jako pro trenéra volba obranného systému poměrně jasnou záležitostí. Hlavním obranným systémem našeho družstva byla v sezóně

nadále odstupovaná osobní obrana se snahou krýt hráče s míčem po celém hřišti, stejně jako tomu bylo v lize kadetů. Tento obranný herní systém je samozřejmě založen na principu zvládnutí individuálních obranných činností, a na individuálním krytí jak hráče s míčem, tak hráče bez míče. Hlavní principy tohoto obranného systému charakterizuje Ježdík (2012). V postavení na obranné polovině v situacích 5 na 5 bych chtěl zdůraznit, že chceme zabránit přihrávce mezi hráči na silné straně. Na slabé straně je cílem být co nejbliž ke spojnici koš-koš, nejlépe na vrcholu pomyslného trojúhelníku, jehož dalšími body jsou hráč s míčem a svěřený útočník.

Z tohoto postavení hráč vidí míč a soupeře, kterého brání, a zároveň mu umožňuje zabránit uvolnění útočníka na silnou stranu anebo přebrat vnikajícího hráče s míčem. Každý pohyb míče - přihrávka, střela nebo dribling - je zároveň pokynem ke změně postavení 4 obránců útočníků bez míče. Jednou z nejtěžších reakcí je činnost obránce, který přistupuje k hráči chytajícímu míč – musí zahájit pohyb z původního postavení v momentě, kdy míč opustí ruce přihrávajícího.“ Pomoc a rotaci dále Ježdík popisuje takto: Obranný systém s pomocí, jehož základem je idea, že obránce hráče s míčem „brání s vědomím“, že mu nikdo nepomůže. Ostatní spoluhráči jsou ale připraveni obětovat se a opustit své původní postavení a pomoci obránci hráče s míčem, který byl překonán.

Rotace jsou nedílnou součástí konceptu obrany, ale jsou založeny na typových situacích, nejčastěji uvolnění hráčů s míčem do blízkosti koše. Družstvo těmto pohybům musí dokonale rozumět, trenér by měl stanovit jasná pravidla s osobní odpovědností, která může měnit. Jde o následující situace:

Situace: Unikající hráče s míčem podél koncové čáry.

První pomoc přichází od posledního obránce ze slabé strany, který se zároveň rozhodne, zdali zůstane u hráče s míčem, nebo se vrátí, čímž aktivuje, nebo neaktivuje další rotaci.

Situace: Únik hráče s míčem do středu hřiště.

První pomoc přichází od posledního obránce ze slabé strany, klíčem je načasování pomoci.

Situace: Obránce podkošového hráče v horním postavení.

Nikdy se nezapojuje do první pomoci, ale pouze do rotace. V případě první pomoci se útočník snadno uvolní směrem pod koš, nebo na vrchol třibodového oblouku.

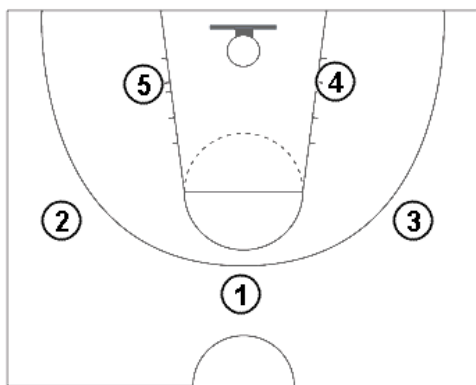
Stále se snažíme, aby obránci útočníků bez míče v postavení nejbližší k míči prováděli krátké výpady směrem k míči a zpět. (Ježdík, 2012).

Pro změnu rytmu hry a tempa v utkání jsme zřídka měnili tuto obranu za zónovou v postavení 2-1-2. *„Zónová obrana představuje druhý základní typ obranného systému s příznačným rysem krytí určitého území neboli „zóny“ a soupeře, který se v něm nachází. Systém je jednodušší z hlediska základního rozestavování hráčů i z hlediska výkladu a pochopení. V relaci procesuálních aspektů ale „neučí hráče bránit“ a nutí jak obránce, tak útočníky na začátečnické úrovni k naprosté pasivitě. Navíc neumožňuje průkaznou aplikaci herních cvičení v dalších vyučovacích jednotkách s tréninkovým procesem. Z těchto důvodů není pro basketbalovou praxi dětí a mládeže doporučován“* (Velenský, 1998).

#### **4.3.2 Útočné herní systémy**

Značný herní potenciál se jevil u podkošových hráčů, zejména 200cm vysoký Patrik Bílý, který měl v porovnání s ostatními spoluhráči, vysokou procentuální úspěšnost střelby ze střední vzdálenosti, ať už při hře jeden proti jednomu, po přihrávce nebo po úniku driblinkem. Dalším důležitým faktorem byl příchod extraligových hráčů Vopršála, Pospíšila, Vopinky a Hubáčka, kteří měli zkušenosti především ze hry zpoza trojkového oblouku. Z tohoto důvodu jsem se v nacházející sezóně rozhodl aplikovat útočný herní systém založený na hře jeden proti jednomu v následujících dvou základních postaveních hráčů.

3-2

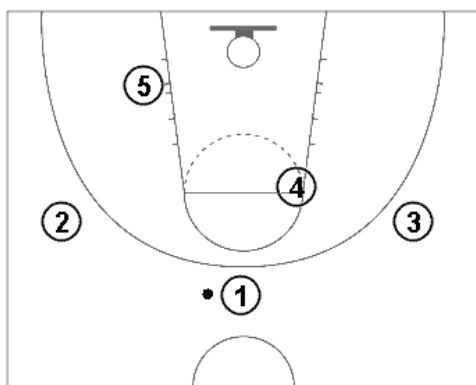


**Obrázek 1 - Rozestavení hráčů 3-2**

Tři hráči v základním postavení na periferii tříbodového oblouku a dva podkošovní hráči působící ve vymezeném území.

„Tento koncept (Obrázek 1) využívá 3 hráče ve vnějším prostoru a 2 podkošové hráče ve vymezeném území. Systém je úspěšný, když aspoň jeden z podkošové dvojice je dobrým střelcem ze střední a dlouhé vzdálenosti. Hráči operující ve vnějším prostoru se snaží dodržovat ideální vzdálenost mezi sebou (4,5–5,5 metru), přičemž vymezené území je určeno převážně pro podkošové hráče, kteří začínají ze základního rozestavení nahoře a dole (Obrázek 2), nebo oba v dolním postavení (Obrázek 1).

3-2

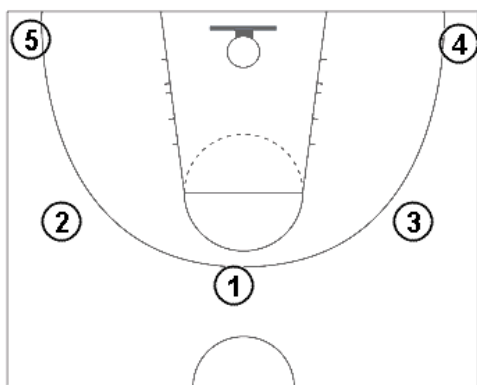


**Obrázek 2 – Rozestavení hráčů 3-2 (low post, high post)**

Oba se snaží spolupracovat, často cloní jeden pro druhého a snaží se vytvořit výhodné postavení jeden druhému. Během clonění pracují na principu „čti obranu a

reaguj“, respektive na základě otevírání nůžek. Například, když se cloněný hráč uvolňuje do prostoru k čáře trestného hodů, pak se clonící hráč přesunuje do dolního postavení a naopak. Pivoti se zároveň podílejí na dobrém rozmístění hráčů a zaplňování volných prostorů. Například, když není žádný hráč na vrcholu tříbodového oblouku, tak jeden z pivotů zaplní tento prostor. Oba podkošovní hráči se také zapojují do clonění pro hráče z perimetru. Velmi efektivní jsou zadní clony, clony v oblasti koncové čáry, clony pro hráče uvolňujícího se směrem od míče a clony pro hráče uvolňujícího se z vrcholu tříbodového oblouku směrem do vymezeného území. Hráči z vnějšího prostoru se mohou uvolňovat směrem do vymezeného území, ale měli by jej co nejrychleji opustit, pokud nebudou zakončovat. Mohou si také přihrávat mezi sebou a clonit se navzájem. Přítomnost druhého podkošového hráče přináší příležitosti k využití následných clon pro hráče z perimetru“ (Ježdík, 2013)

5-0



**Obrázek 3 - Herní systém 5-0**

#### **4.4 Definice sledovaných herních činitelů**

V této kapitole bych rád objasnil, které herní činitele jsou součástí mého výzkumu a jak souvisejí s herním výkonem.

##### **4.4.1 Definice herních činitelů organizací FIBA**

Definice a hodnocení sledovaných herních činitelů je odvozeno z dokumentu, který vydala organizace FIBA, jehož poslední přepracovaná verze vyšla s názvem OFFICIAL



BASKETBALL STATISTICIAN'S MANUAL 2012 (dále jen OBSM 2012) a je platná od 1. 10. 2012 s cílem o sjednocení statistických ukazatelů v basketbalovém utkání na různých úrovních a ve všech kontinentálních složkách FIBA.

([www.basket.dk/getfile.aspx?f=55443](http://www.basket.dk/getfile.aspx?f=55443))

#### 4.4.2 Nejčastěji sledované ukazatele herního výkonu v basketbalu

Mezi nejčastěji sledované ukazatele herního výkonu v basketbalu OBSM 2012 řadí.

- Čistý čas hráče v minutách a setinách vteřin (Minutes Played)

U hráče, který je zapsán na soupisce a nezasáhl do hry, je zaznamenáno DNP (Did Not Play). V zámořské NBA je tento ukazatel obvykle doplněn vysvětlivkou, jako např. coach decision (rozhodnutí trenéra) nebo due injury (kvůli zranění).

- Počet střel za 2b a střelecká úspěšnost v procentech z této vzdálenosti
- Počet střel za 3b a střelecká úspěšnost v procentech z této vzdálenosti

OBSM 2012 tyto dva prvky společně sjednocuje a označuje jako Field Goals (střelba z „pole“). Střelecké pokusy za 2 nebo za 3 body jsou označovány zkratkou FGA – field goal attempt (střelecký pokus), pokud je pokus úspěšný označuje se zkratkou FGM - field goal made (úspěšný střelecký pokus)

- Počet střel jednobodových trestných hodů (TH) a jejich úspěšnost

Pokus o trestný hod je dle OBSM 2012 označován jako FTA (Free throw attempt), který, pokud je úspěšný, je zapisován jako FTM (Free throw made).

- Počet doskočených míčů na obranné polovině (Defensive rebounds – Obranné doskoky)
- Počet doskočených míčů na útočné polovině (Offensive rebounds – Útočné doskoky).
- Celkový počet doskočených míčů (Total rebounds)

OBSM 2012 dále definuje ještě tzv. týmový doskok, o který se jedná v situaci, kdy po střele FGA či FTA míč padá mimo hrací plochu, bez toho aniž by nad ním kterýkoliv hráč na hřišti získal kontrolu, popř. se jeden z hráčů dopouští osobní chyby za dobu kdy je míč „mrtvý“.

- Počet ztracených držení míče (TO/Turnovers – Z-).

Tato statistika je zde definována jako chyba útočícího hráče nebo týmu, který ztratil kontrolu nad míčem v době, kdy se hráči ani družstvu nepodařilo uskutečnit FGA či FTA.

- Počet získaných držení míče (Steals).

Tato statistika je přiznána hráči, který svou pozitivní agresivní obranou vynutí TO.

- Počet asistencí.

Asistencí je míněna přihrávka, která vede bezprostředně ke koši vstřelenému spoluhráčem, pokud skórující hráč na přihrávku okamžitě zareaguje střílbou nebo pohybem směrem ke koši a skórováním. Na jeden vstřelený koš může být připsána pouze jedna asistence. Za asistenci nemůže být považována předposlední přihrávka před vstřelením koše, i když byla pro vstřelení koše zásadní. Asistencí nemusí být jen spektakulární přihrávka.

- Počet zblokovanych střel soupeře (Bl/Block shots - B).

#### **4.4.3 Doplnkové herní ukazatele.**

Tyto sledované herní statistiky originálně označovány jako Additional criteria si kladou za cíl přiblížit ať už divákovi či trenérovi družstva bližší a konkrétnější informace o herním výkonu družstva.

- Počet dosažených bodů z vymezeného území
- Počet dosažených bodů po ztrátách držení míče soupeře
- Počet dosažených bodů z více střeleckých pokusů v jednom útoku (Second chance points)
- Počet dosažených bodů z rychlého protiútoku (Fastbreak points)
- Počet dosažených bodů všech hráčů, kteří nenastoupili v základní pětce (Bench points)

(použito z [www.fiba.com](http://www.fiba.com) a <http://www.basket.dk/getfile.aspx?f=55443>)

#### 4.4.4 Seznam sledovaných herních činitelů juniorů Sokola Žižkov

Pro jednoho zapisovatele technického zápisu o utkání by byl velmi náročný úkol zapsat veškeré herní činitele z výše zmíněné kapitoly. Proto jsme se s asistenty před začátkem sezóny dohodli, které ukazatele pro nás budou klíčové z hlediska zpětné aplikace v tréninkové jednotce, a tyto ukazatele jsme se rozhodli sledovat.

- úspěšnost střelby za 2b
- úspěšnost střelby za 3b
- úspěšnost střelby TH
- obranné doskakování
- útočné doskakování
- získané držení míče
- ztracené držení míče
- asistence

## 5 Hypotézy

- 1) Předpokládám, že sledované herní ukazatele měly velký význam pro vítězství družstva juniorů Sokola Žižkov v utkáních.
- 2) Domnívám se, že měl celkový počet dosažených bodů v utkáních juniorů Sokola Žižkov vliv na vítězství.
- 3) Domnívám se, že procentuální úspěšnost trestných hodů byla klíčová v utkáních, kdy byl výsledný rozdíl ve skóre minimální.
- 4) Předpokládám, že zvýšením počtu doskočených míčů na útočné polovině se zvýší i celkový počet střeleckých pokusů.
- 5) Domnívám se, že nácvikem základní techniky přihrávání a nácvikem uvolnění hráče bez míče, klesne počet ztracených držení míče v utkáních juniorů Sokola Žižkov.

## 6 Praktická část

Výsledky první poloviny sezóny 2014/15

Kolo	Domáci	Hosté	Skóre
1.	BK Lions Jindřichův Hradec	Sokol Žižkov	57:76
2.	Thermia Karlovy Vary	Sokol Žižkov	39:53
3	Levharti Chomutov	Sokol Žižkov	75:43
4	Kondoři Liberec	Sokol Žižkov	63:47
5	BK Horejsk Děčín	Sokol Žižkov	66:51
6	Sokol Žižkov	BA Nymburk "B"	73:60
7	Sokol Žižkov	BK Brandýs N. Labem	58:61
8	BC Benešov	Sokol Žižkov	64:86
9	BA Sparta "B"	Sokol Žižkov	69:58
10	Sokol Žižkov	BK Klatovy	74:71
11	Sokol Žižkov	BK Loko Plzeň	68:87

Po skončení první poloviny sezóny (11 utkání s bilancí 5 vítězství, 6 proher) byla na programu družstva příprava na polovinu druhou. Při analýze týmových herních činitelů jsem se snažil vytyčit největší nedostatky našeho družstva, na kterých by bylo potřeba v přípravném období zapracovat, zároveň však neupustit od zaběhnutých standardů, které jsme jak v tréninku, tak v utkání doposud zvládali.

**Tabulka 1 - Střelba (1. polovina)**

Jméno	Z	2B.	3B.	TH
Barták	10	21/10 47,6	4/0 0,0	4/2 50,0
Bílý	11	82/49 59,8	0/0 0,0	31/16 51,6
Hubáček ml.	3	11/5 45,5	8/1 12,5	15/12 80,0
Hubáček	10	63/28 44,4	20/5 25,0	39/17 43,6
Kidun	2	4/4 100,0	1/0 0,0	0/0 0,0

Konvalinka	1	6/3	50,0	2/0	0,0	10/3	33,3
Nigrin	0	0	0,0	0/0	0,0	1/1	0,0
Pospíšil	11	52/25	48,1	1/0	0,0	14/6	42,9
Ptáček	9	14/9	64,3	3/0	0,0	8/2	50,0
Renc	11	74/38	51,4	1/0	0,0	43/20	46,5
Šimánek	11	42/22	52,4	20/3	15,0	13/5	38,5
Tax	10	18/8	44,4	12/0	0,0	8/7	87,5
Vimmr	4	12/4	33,3	0/0	0,0	6/4	66,7
Vopinka	7	38/18	47,4	2/0	0,0	14/8	57,1
Vopršál	11	84/36	42,9	30/3	10,0	22/10	45,5
Celkem	11	521/261	50,1	104/12	11,5	223/103	46,2

**Vysvětlivky:** Střelba 2B, 3B, TH v prvním sloupci je zaznamenán celkový počet pokusů/počtem úspěšných pokusů, ve druhém sloupci je střelba vyjádřena v %.

Z - počet utkání, do kterých hráč nastoupil

**Tabulka 2 - Doskakování (1. polovina)**

Jméno	Z	DÚ		DO		D	
Barták	10	11	1,1	7	0,7	18	1,8
Bílý	11	22	2,0	85	7,7	107	9,7
Hubáček ml.	3	3	1,0	4	1,3	7	2,3
Hubáček	10	9	0,9	22	2,2	31	3,1
Kidun	2	1	0,5	1	0,5	2	1,0
Konvalinka	1	0	0	1	1,0	1	1,0
Nigrin	0	0	0	0	0,0	0	0,0
Pospíšil	11	14	1,3	11	1,0	25	2,3
Ptáček	9	12	1,3	14	1,6	26	2,9
Renc	11	30	2,7	69	6,3	99	9,0
Šimánek	11	4	0,4	31	2,8	35	3,2

Tax	10	3	0,3	10	1,0	13	1,3
Vimmr	4	10	2,5	10	2,5	20	5,0
Vopinka	7	9	1,3	29	4,1	38	5,4
Vopršál	11	7	0,6	14	1,3	21	1,9
<b>Celkem</b>	<b>11</b>	<b>135</b>	<b>12,3</b>	<b>308</b>	<b>28,0</b>	<b>443</b>	<b>40,3</b>

**Tabulka 3 - Držení míče + asistence (1. polovina)**

Jméno	Z	M+		M-		AS	
Barták	10	5	0,5	4	0,4	3	0,3
Bílý	11	9	0,8	20	1,8	2	0,2
Hubáček ml.	3	2	0,7	17	5,7	4	1,3
Hubáček	10	25	2,5	51	5,1	21	2,1
Kidun	2	4	2,0	3	1,5	1	0,5
Konvalinka	1	4	4,0	5	5,0	0	0,0
Nigrin	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Pospíšil	11	27	2,5	25	2,3	8	0,7
Ptáček	9	10	1,1	7	0,8	1	0,1
Renc	11	11	1,0	30	2,7	5	0,5
Šimánek	11	9	0,8	29	2,6	0	0,0
Tax	10	10	1,0	12	1,2	1	0,1
Vimmr	4	3	0,8	4	1,0	0	0,0
Vopinka	7	15	2,1	16	2,3	6	0,9
Vopršál	11	28	2,5	35	3,2	13	1,2
<b>Celkem</b>	<b>11</b>	<b>162</b>	<b>14,7</b>	<b>258</b>	<b>23,5</b>	<b>65</b>	<b>5,9</b>

**Tabulka 4 - Střelba (2. polovina)**

Jméno	Z	2B.		3B.		TH	
Barták	8	18/8	44,4	2/1	50,0	4/3	75,0
Bílý	11	90/41	45,6	0/0	0,0	36/24	66,6
Hubáček ml.	11	49/24	49,0	74/33	44,6	15/12	80,0
Hubáček	10	64/25	39,1	22/11	50,0	29/26	89,7
Kidun	2	3/2	66,7	1/0	0,0	4/3	75,0
Konvalinka	3	7/4	57,1	6/1	16,7	7/7	100,0
Nigrin	1	6/1	16,7	0/0	0,0	1/1	100,0
Pospíšil	7	59/36	61,0	2/2	100,0	15/11	73,3
Ptáček	7	13/7	53,8	2/1	50,0	8/2	50,0
Renc	11	74/38	51,4	2/1	50,0	44/31	70,5
Šimánek	10	50/20	40,0	29/6	20,7	15/7	46,6
Tax	6	9/4	44,4	3/1	33,3	22/17	77,3
Vimmr	5	13/5	38,5	0/0	0,0	12/7	58,3
Vopinka	5	39/18	46,2	2/1	50,0	15/11	73,3
Vopršál	11	80/35	43,8	23/6	26,1	31/21	67,7
<b>Celkem</b>	<b>11</b>	<b>574/268</b>	<b>46,7</b>	<b>171/64</b>	<b>37,4</b>	<b>263/193</b>	<b>73,6</b>

**Tabulka 5 - Doskakování (2. polovina)**

Jméno	Z	DÚ		DO		D	
Barták	8	6	0,8	8	1,0	14	1,8
Bílý	11	28	2,5	55	5,0	83	7,5
Hubáček ml.	11	8	0,7	12	1,1	20	1,8
Hubáček	10	9	0,9	29	2,9	38	3,8
Kidun	2	2	1,0	3	1,5	5	2,5
Konvalinka	3	1	0,3	1	0,3	2	0,7

Nigrin	1	0	0,0	2	2,0	2	2,0
Pospíšil	7	4	0,6	2	0,3	6	0,9
Ptáček	7	2	0,3	5	0,7	7	1,0
Renc	11	21	1,9	42	3,8	63	5,7
Šimánek	10	2	0,2	15	1,5	17	1,7
Tax	6	8	1,3	9	1,5	17	2,8
Vimmr	5	3	0,6	9	1,8	12	2,4
Vopinka	5	6	1,2	18	3,6	24	4,8
Vopršál	11	4	0,4	14	1,3	18	1,6
Celkem	11	104	9,5	224	20,4	328	29,8

**Tabulka 6 - Držení míče + asistence (2. polovina)**

Jméno	Z	M+		M-		AS	
Barták	8	3	0,4	2	0,3	3	0,4
Bílý	11	5	0,5	14	1,3	3	0,3
Hubáček ml.	11	32	2,9	7	0,6	2	0,2
Hubáček	10	11	1,1	10	1,0	28	2,8
Kidun	2	2	1,0	0	0,0	1	0,5
Konvalinka	3	2	0,7	1	0,3	1	0,3
Nigrin	1	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Pospíšil	7	13	1,9	27	3,9	11	1,6
Ptáček	7	3	0,4	6	0,9	1	0,1
Renc	11	7	0,6	13	1,2	4	0,4
Šimánek	10	8	0,8	19	1,9	2	0,2
Tax	6	3	0,5	6	1,0	2	0,3
Vimmr	5	0	0,0	4	0,8	0	0,0
Vopinka	5	2	0,4	4	0,8	5	1,0
Vopršál	11	8	0,7	18	1,6	7	0,6
Celkem	11	99	9,0	131	11,9	70	6,4



**Tabulka 7 - Střelba (celá sezóna)**

Jméno	Z	2B.		3B.		TH	
Barták	18	39/18	0,5	6/1	16,7	8/5	62,5
Bílý	22	172/90	0,5	0/0	0,0	67/40	59,7
Hubáček ml.	14	60/29	48,3	82/34	41,5	30/24	80,0
Hubáček	20	127/53	41,7	42/16	38,1	68/43	63,2
Kidun	4	7/6	85,7	2/0	0,0	4/3	75,0
Konvalinka	4	13/7	53,8	8/1	12,5	17/10	58,8
Nigrin	1	6/1	16,7	0/0	0,0	2/2	100,0
Pospíšil	18	111/61	55,0	3/2	66,7	29/17	58,6
Ptáček	16	27/16	59,3	5/1	20,0	16/4	25,0
Renc	22	148/76	51,4	3/1	33,3	87/51	58,6
Šimánek	21	92/42	45,7	49/9	18,4	28/12	42,9
Tax	16	27/13	48,1	15/1	6,7	30/24	80,0
Vimmr	9	25/9	36,0	0/0	0,0	18/11	61,1
Vopinka	12	77/36	46,8	4/1	25,0	29/19	65,5
Vopršál	22	164/71	43,3	53/9	17,0	53/31	58,5
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>1095/529</b>	<b>48,3</b>	<b>275/76</b>	<b>27,6</b>	<b>486/296</b>	<b>60,9</b>

**Vysvětlivky:** Střelba 2B, 3B, TH v prvním sloupci je zaznamenán celkový počet pokusů/počtem úspěšných pokusů, ve druhém sloupci je střelba vyjádřena v %.

Z - počet utkání, do kterých hráč nastoupil

**Tabulka 8 - Doskakování (celá sezóna)**

Jméno	Z	DÚ		DO		D	
Barták	18	17	0,9	15	0,8	32	1,8
Bílý	22	50	2,3	140	6,4	190	8,6
Hubáček ml.	14	11	0,8	16	1,1	27	1,9
Hubáček	20	18	0,9	51	2,6	69	3,5

Kidun	4	3	0,8	4	1,0	7	1,8
Konvalinka	4	1	0,3	2	0,5	3	0,8
Nigrin	1	0	0,0	2	2,0	2	2,0
Pospíšil	18	18	1,0	13	0,7	31	1,7
Ptáček	16	14	0,9	19	1,2	33	2,1
Renc	22	51	2,3	111	5,0	162	7,4
Šimánek	21	6	0,3	46	2,2	52	2,5
Tax	16	11	0,7	19	1,2	30	1,9
Vimmr	9	13	1,4	19	2,1	32	3,6
Vopinka	12	15	1,3	47	3,9	62	5,2
Vopršál	22	11	0,5	28	1,3	39	1,8
Celkem	22	239	10,9	532	2,1	771	35,0

**Vysvětlivky:** DÚ útočné doskakování, DO obrané doskakování, D celkový počet doskočených míčů, v prvním sloupci každé kategorie je celkový počet doskočených míčů, v druhém je průměrná hodnota doskočených míčů na utkání

Z - počet utkání, do kterých hráč nastoupil

**Tabulka 9 - Držení míče + asistence (celá sezóna)**

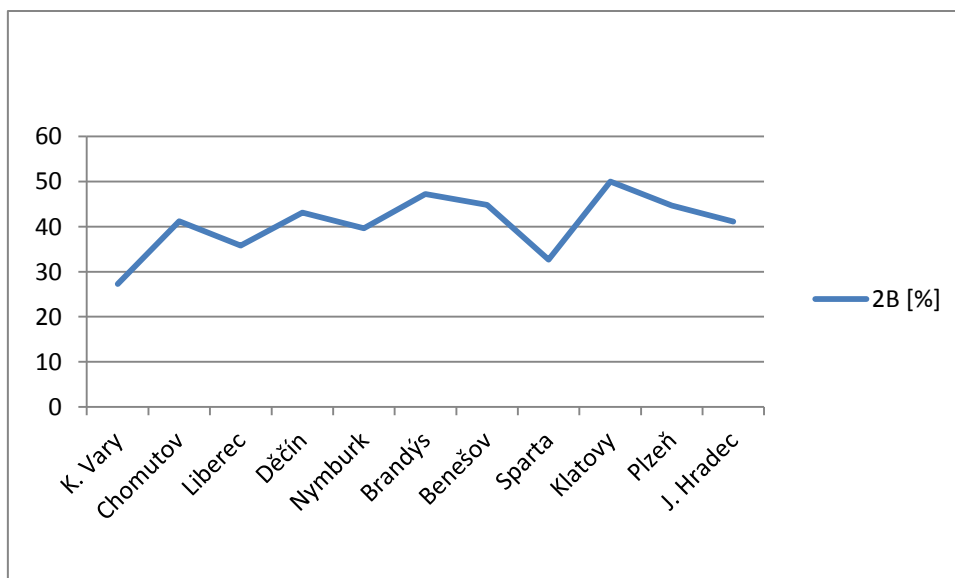
Jméno	Z	M+		M-		AS	
Barták	18	8	0,4	6	0,3	6	0,3
Bílý	22	14	0,6	34	1,5	5	0,2
Hubáček ml.	14	34	2,4	24	1,7	6	0,4
Hubáček	20	36	1,8	61	3,1	49	2,5
Kidun	4	6	1,5	3	0,8	2	0,5
Konvalinka	4	6	1,5	6	1,5	1	0,3
Nigrin	1	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Pospíšil	18	40	2,2	52	2,9	19	1,1

Ptáček	16	13	0,8	13	0,8	2	0,1
Renc	22	18	0,8	43	2,0	9	0,4
Šimánek	21	17	0,8	48	2,3	2	0,1
Tax	16	13	0,8	18	1,1	3	0,2
Vimmr	9	3	0,3	8	0,9	0	0,0
Vopinka	12	17	1,4	20	1,7	11	0,9
Vopršál	22	36	1,6	53	2,4	20	0,9
Celkem	22	261	11,9	389	17,7	135	6,1

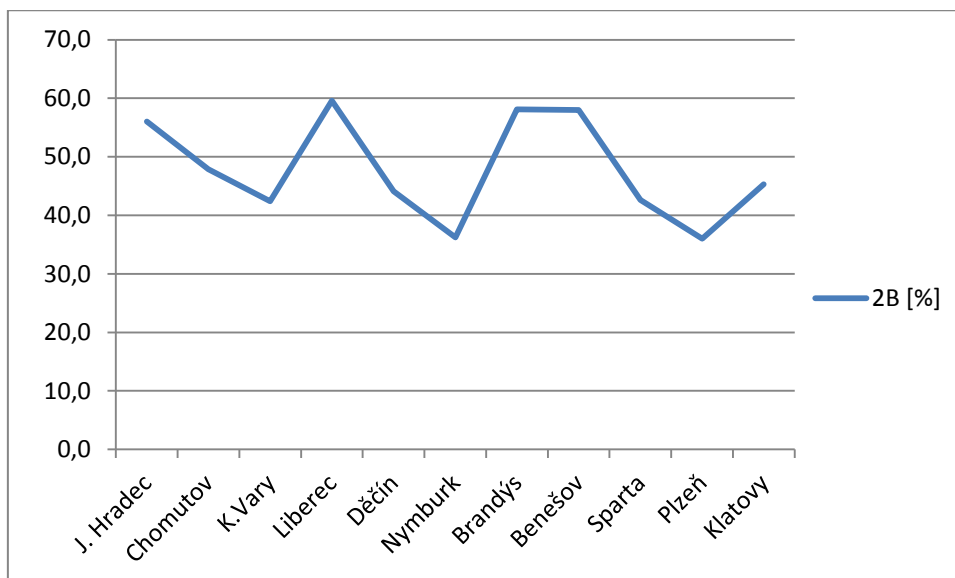
**Vysvětlivky:** M+ získaná držení míče, M- ztracená držení míče, v prvním sloupci M+ je celkový počet získaných držení míče, v druhém sloupci je průměrná hodnota získaných držení míče hráčem na utkání. V prvním sloupci AS je celkový počet asistencí, ve druhém sloupci je průměrná hodnota dosažených asistencí hráčem na utkání

Z - počet utkání, do kterých hráč nastoupil

**Graf 1 - Střelba z pole (1. polovina sezóny)**



**Graf 2 - Střelba z pole (2. polovina sezóny)**



Obrovské rezervy mělo naše družstvo především ve střeleckých ukazatelích. Valná většina odborných publikací v souvislosti se střelbou zmiňují především proces automatizace. „Nácviku střelby věnujeme mimořádnou pozornost. Úspěšnost je podmíněna technikou a špatné návyky, získané v počátku tréninku se později obtížně odstraňují. Střelbu dlouho nacvičujeme v neměnných podmínkách. Ve složitých herních cvičeních nebo v samotné hře je třeba uplatnit opravdu dobře ustálený (zautomatizovaný) pohyb, protože sebemenší nedostatek a chyba se okamžitě projevuje na úspěšnosti“ (Bartošová a Velenský, 1987).

## **6.1 Střelba z pole (2B)**

„Každý pohybový akt je zaměřen na řešení specifického herního úkolu a chápeme jej jako herní činnost jednotlivce“ (Dobry a Semiginovský, 1988).

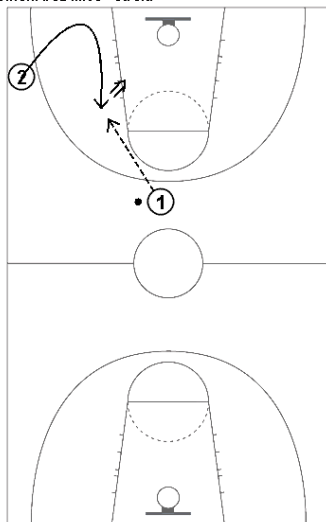
Dobry a Velenský (1980) definují střelbu takto: „Střelba je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je vhodit nebo odbít míč do koše. Na rozdíl od ostatních herních činností jednotlivce v basketbalu i na rozdíl od jiných zakončujících činností ve sportovních hrách brankového typu je nutno provést celý pohyb při střelbě velmi přesně.“

V prvních 11 utkáních sezóny naše družstvo vystřelilo celkem 521 střel (průměrně 47,4 střel z pole za utkání) s procentuální úspěšností 50,1%. Vzhledem k tomu, že se toto číslo v polovině druhé v podstatě nezměnilo (574 střeleckých pokusů s úspěšností 46,7%) rozhodl jsem se zaměřit především na to, co střelbě z pole předcházelo a to následně pilovat v tréninkovém procesu. Vzhledem k jasně definovanému útočnému hernímu systému lze říci, které herní situace střelbě z pole předcházely. Jednalo se o tyto situace: 1 proti 1, střelba po přihrávce do volného prostoru po změně silné strany (tj. strana kde se nachází hráč, jenž má v držení míč), střelba po úniku driblinkem. Hráči na různých postech využívali pro střelbu z pole různé herní situace. Celkově nejvíce střeleckých pokusů měli podkošovní hráči Bílý a Renc (společně 320 pokusů z celkových 1095). Nejčastější způsob zakončení těchto hráčů byl po hře 1 proti 1 v situaci, kdy druhý podkošový hráč donutil slabostranného obránce změnit své původní postavení a vytvořil tak potřebný prostor pro hru 1 na 1 (pouze proti osobní odstupované obraně). Křídelní hráči využívali možnosti zakončení především po přihrávce na slabou stranu či volili střelbu z pole po uvolnění s míčem, což byla největší parketa hráčů hrající na pozici 1.

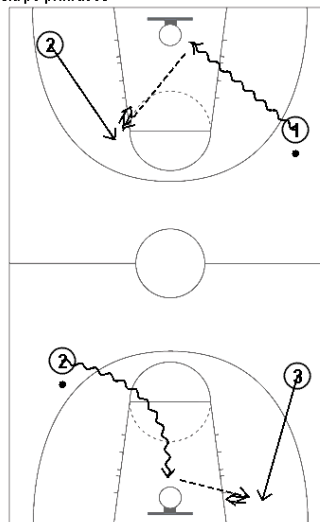
Pro nácvik střelby z pole v tréninkové jednotce jsem se rozhodl rozdělit hráče dle jednotlivých postů na dvě tréninkové skupiny. První skupinou byli hráči, jejichž základní postavení v našem herním systému bylo vně trojkového oblouku a druhou skupinou byli hráči podkošovní. Tyto skupiny jsem rozdělil na základě četnosti střelby z různých vzdáleností. Pozorováním jsem určil nejčastější pozice, z kterých jednotlivé skupiny stříleli, a zasadil jsem je do herních situací, které střelbě předcházeli.

Na obrázku Obrázek 4 a Obrázek 5 jsou zobrazeny střelecké drily pro křídelní hráče a rozehrávače.

uvolnění bez míče - střela



střela po přihrávce

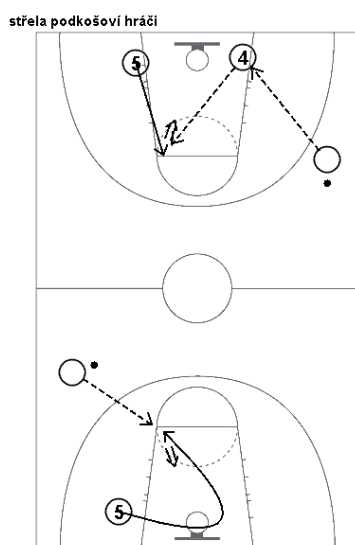


**Obrázek 4 - Uvolnění bez míče - střela**

**Obrázek 5 - Střela Po přihrávce**

Cvičení začíná únikem hráče s míčem směrem ke koši. Slabostranný hráč se uvolňuje na principu „nůžek“ (Obrázek 4) do volného prostoru odkud po přihrávce do trojnásobně nebezpečného postoje střílí na koš. Na obrázku Obrázek 5 dole slabostranný hráč 3 kopíruje pohyb míče směrem k základní čáře.

Střelecká cvičení pro podkošové hráče jsem zasadil do trochu jiných herních situací. V tréninku jsme se nejčastěji věnovali zakončení z bezprostřední vzdálenosti od koše, z vymezeného území a z tzv. horního postu (rohy vymezeného území bližší čáře trestného hodu). V každém tréninku jsem střelbu zařazoval nejprve bez obránců, a poté i s obránci.

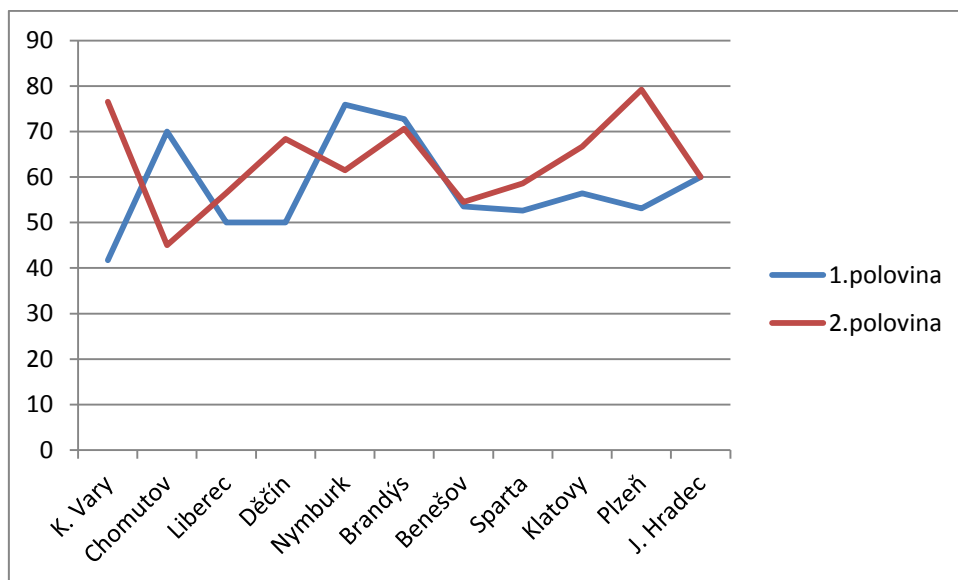


**Obrázek 6 – Střelba podkošových hráčů**

Na obrázku Obrázek 6 jsou znázorněna střelecká cvičení podkošových hráčů s dodržováním útočného „spacingu“. Nahoře se hráč 5 uvolňuje na horní post, v momentě kdy jeho spoluhráč 4 přijímá přihrávku od trenéra, následně 4 přihrává 5, který po zastavení krokem či skokem okamžitě po přijetí přihrávky stílí na koš. Dalším cvičením byla např. střelba zpod koše po jednoúderovém driblinku a obrátce, ale to už je jiná herní situace.

## 6.2 Střelba trestných hodů

Graf 3 - Střelba TH v jednotlivých utkáních sezóny

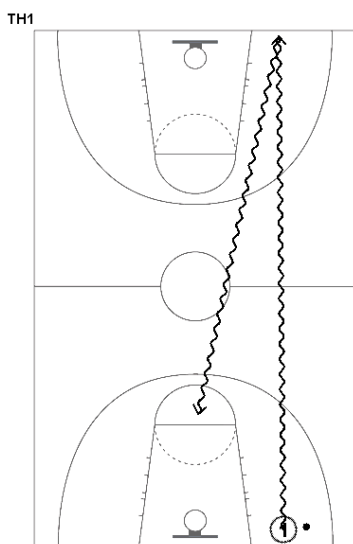


Průměrná procentuální střelba trestných hodů za 11 utkání činila 46,2%. Pokud bych paušalizoval tento herní ukazatel, v praxi to znamenalo v podstatě, že po faulu při střelbě z pole byla značná pravděpodobnost, že hráč střílející TH by netrefil ani jeden svůj střelecký pokus. V porovnání s ostatními družstvy soutěže byla naše procentuální úspěšnost z čáry trestného hodu výrazně nižší (rozdíl až 20%). Pro ještě lepší představu jsem porovnal střeleckou úspěšnost TH s družstvy mužské české elitní úrovně (KNBL), kde se procento střelby TH pohybuje okolo 70% (v sezóně 2015/16). Tento herní ukazatel se navíc jevil jako klíčový v utkáních, kdy byl výsledný rozdíl ve skóre minimální (tzn. rozdíl 1,2 nebo 3 body). Tuto skutečnost naznačují domácí utkání proti BK Brandýs n. L. a BK Klatovy. V prvním zmíněném utkání náš tým minul celkem 14 TH z 29 pokusů, zatímco soupeř při střelbě TH 28/22 v utkání zvítězil. Soupeř se v koncovce tohoto utkání navíc rozhodl takticky faulovat a poslat tak náš tým na čáru TH právě z důvodu naší předchozí špatné úspěšnosti. Nedá se samozřejmě tvrdit, že nám špatná střelba TH prohrála utkání, nicméně určitá spojitost je zde vidět na první pohled. V utkání s BK Klatovy (74:71) naopak náš tým střílel s procentuální úspěšností řádově vyšší než soupeř a



v konečném zúčtování nám i tento faktor dopomohl k vítězství. Nedá se tedy zajisté obecně tvrdit, že úspěšnost TH je klíčová v utkáních, kde je výsledný rozdíl ve skóre minimální, nicméně v našem případě hrál tento faktor zcela evidentně velkou roli.

Pro zlepšení procentuální úspěšnosti střelby TH jsem se rozhodl začlenit nácvik trestných hodů do každé tréninkové jednotky v přípravném období. Nácvik v této věkové kategorii se dá považovat za poměrně přímočarou záležitost, vzhledem k faktu, že většina hráčů družstva má poměrně solidně zvládnutou mechaniku střelby a tudíž je potřeba pouze korigovat detaily provedení. V přípravném období hráči na konci každé tréninkové jednotky odstříleli 50 TH. Abychom lépe simulovali podmínky střelby TH v utkání, nácvik hráči prováděli vždy těsně po skončení cvičení, ve kterém byli všichni donuceni několikrát sprintem přeběhnout hrací plochu (simulaci zátěže v utkání). Na obrázku Obrázek 3 je znázorněno cvičení, ve kterém se hráč nejprve uvolňuje s míčem směrem ke koncové čáře, následně mění směr pohybu na obrannou polovinu, kde po doběhnutí na čáru TH provádí nácvik střelby. Pro větší počet hráčů v tréninkové jednotce se na obou čarách TH vytvoří krátké zástupy. Toto ještě lépe simuluje podmínky utkání, kdy hráč nestřelí TH ihned po zastavení hry, nicméně až po rozestavení hráčů okolo vymezeného území a nahlášení čísla faulujícího hráče zapisovateli zápisu o utkání ze strany rozhodčího.

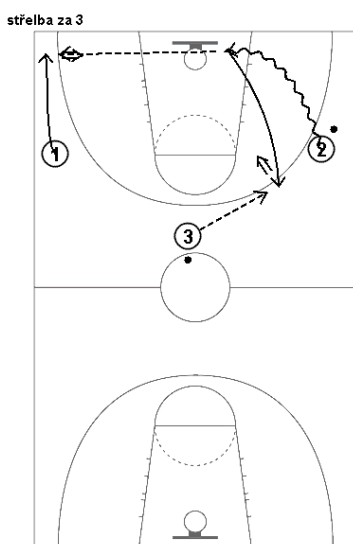


**Obrázek 7 – Trestný hod po zátěži**

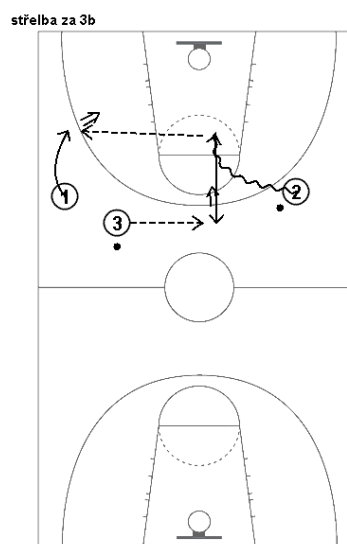
V druhé polovině sezóny 2014/15 činila naše procentuální úspěšnost TH 73,6%. K zlepšení tohoto herního ukazatele je důležité podotknout, že sami hráči věděli, že v první polovině sezóny byla tato statistika týmovou „Achillovou patou“ a věnovali se nácviku střelby TH i mimo hlavní tréninkové jednotky na individuálních trénincích. Dále pak je třeba zmínit, že hráči, kteří v první polovině sezóny měli špatnou střeleckou úspěšnost, stříleli v utkáních poloviny druhé malé množství TH (<10), tudíž zdánlivě ani nemohli nepříznivě ovlivnit celkovou procentuální úspěšnost.

### 6.3 Střelba z dálky (3B)

Po odehrání jedenácti utkání základní části náš tým nestřílel z dálky s velkou přesností. Ze 104 střel za tři body propadlo sítí pouze 12, což odpovídá 11,5% úspěšnosti. Pro zlepšení tohoto herního ukazatele jsem do tréninku začlenil převzatý střelecký dril s názvem „Competitive shooting drill“ od amerického trenéra Chrise Collinse (Duke University, asistent reprezentace USA na OH 2012 v Londýně). A zasadil ho do našeho útočného herního systému v následujícím cvičení.



Obrázek 8 – Trojkový dril (fáze I.)



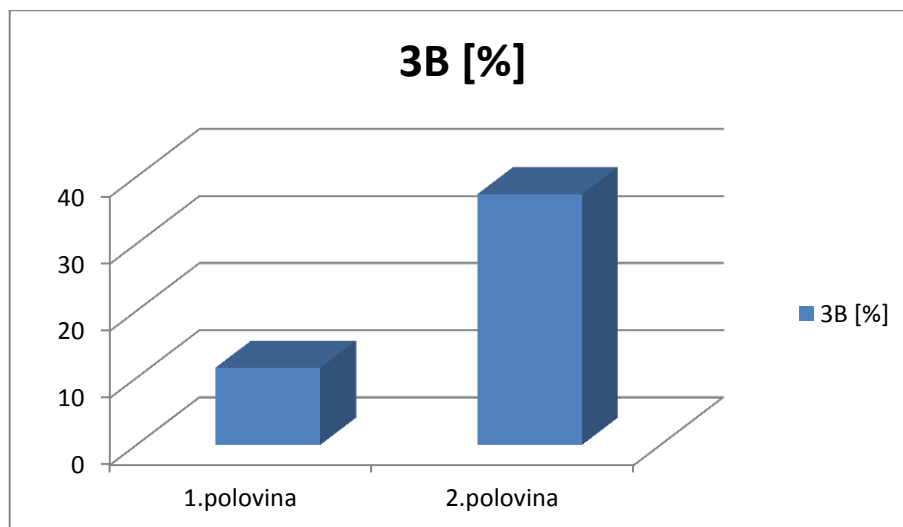
Obrázek 9 – Trojkový drill (fáze II.)

Cvičení začíná ve třech zástupech. Hráči na pozici 2 a 3 mají v držení míč. Hráč 2 zahajuje únik driblinkem směrem k základní čáře s cílem atakovat koš. Místo zakončení přihrává hráči 1, který se uvolňuje bez míče směrem do rohu k základní čáře a střílí střelu za 3 body. Hráč 2 se po přihrávce následně uvolňuje zpět nad úroveň tříbodového oblouku, kam dostává přihrávku od hráče 3 a také střílí. V tomto cvičení si každý hráč doskakuje svou střelu a řadí se do následujícího zástupu ve směru hodinových ručiček. Kritická místa tohoto drilu jsou přesná přihrávka spoluhráči, trojnásobně nebezpečný postoj, kdy obě špičky chodidel směřují ke koši a správně zvládnutá technika a mechanika střelby. Pro zasazení do našeho útočného herního systému, jsem určil dvě základní pravidla a to sice, že hráč 1 se uvolňuje buď směrem k základní čáře, ovšem pouze pokud hráč 2 svůj únik směřuje k základní čáře (Obrázek 8). Pokud by se hráč 2 rozhodl směřovat únik do středu hřiště (Obrázek 9), je úkolem hráče 1 kopírovat postavení míče, popř. se uvolnit směrem od základní čáry. Modelové cvičení lze shlédnout na následující adrese [https://www.youtube.com/watch?v=TD\\_cWP6\\_F8g](https://www.youtube.com/watch?v=TD_cWP6_F8g).

Cvičení jsem se rozhodl aplikovat především kvůli počtu střel v jednom opakování a zapojení hned tří hráčů naráz. Nejčastěji jsem hráčům udal limit, který museli splnit pro další pokračování tréninkové jednotky. Dril jsem zařazoval hned několikrát během jedné jednotky v přípravném období, většinou s limitem 2x30 (z pravé i levé strany hřiště) proměněných trojkových pokusů.

Ve zbytku sezóny střílelo naše družstvo z dálky s úspěšností 37,4% z čehož vyplývá zlepšení o přibližně 25%. Toto zlepšení připisuji především většímu počtu odstřílených trojek v přípravném období a návratu našeho rozehrávače Jakuba Hubáčka (trojky v sezóně 82/34 – 41,7%), který zasáhl díky zranění kyčelního kloubu, pouze do třech utkání první poloviny sezóny, zatímco v polovině druhé nastoupil do všech jedenácti utkání.

**Graf 4 - Střelba za 3 body v první a druhé polovině soutěže**



## **6.4 Doskakování**

*„Doskakování je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat postavení mezi soupeřem a košem a dostat míč pod kontrolu“ (Dobry a Velenský, 1987).*

K této činnosti dochází v okamžiku po neúspěšné FGA nebo FTM, družstvo dočasně ztrácí míč z kontroly, i tak zde ale existuje možnost kontrolu znovu získat. Toto značí velkou důležitost obranného doskakování. (Dobry a Velenský, 1987)

### **6.4.1 Útočné doskakování**

Vzhledem k relativně nízkému procentu úspěšné střelby z jakékoliv vzdálenosti našeho družstva sejevilo útočné doskakování jako další klíčový prvek našeho herního projevu. I tak jsme v tomto ohledu v sezóně zaznamenali jistý propad v počtu doskočených míčů na útočné polovině. Po skončení sezóny jsem si tento propad vysvětloval především skutečností, že jsme v přípravné fázi sezóny doskakování nevěnovali tolik prostoru jako střelbě a dalším herním činitelům. Důvody pro malý počet doskočených míčů na útočné polovině byly především díky pasivitě křidelních hráčů. Vzhledem k výškové a hmotnostní převaze našich podkošových hráčů v porovnání s podkošovými hráči soupeřů bylo pro mne jako trenéra velmi obtížné zapojit do útočného doskakování i hráče z „perimetru“, kteří

často příliš spoléhali na dovednosti svých vysokých spoluhráčů a ponechávali tak doskakování na nich. S touto formou alibismu jsem se v následujících letech setkával u hráčů všech věkových kategorií. Dalším velkým problémem na útočném doskoku bylo správné načasování odrazu do výskoku. Nácvik správného načasování je popsán v následujícím cvičení.

#### **6.4.2 Obranné doskakování**

*„V současném basketbale má většina týmů průměrně 45% úspěšnost střelby z pole a 30% neúspěšných střel z čáry trestného hodu. Na základě těchto informací, je snadné, aby každý pochopil, jak důležité je doskakování“ (Ježdík, 2013).*

Družstvo, které dobře doskakuje v útoku může vyrovnat svoji špatnou střelbu, a naopak družstvo, které dobře doskakuje, v obraně bere soupeřům odvahu ke střelbě a je schopné zvítězit nad kterýmkoli týmem. Náhražka za doskakování neexistuje! Každá obrana může být precizně nacvičována a může vycházet z rozestavení útočníků a podle těchto postavení se upravovat. Při doskakování nelze pouze hráči říci: „Dorskakuj!“, ale důvod základní obrátky a obtočení kolem útočníka nebo obránce by měl být důrazně vysvětlen a názorně ukázán. Základem pro získání správného návyku doskakování jest: Při neúspěšné střelbě zaujmout takové postavení, které mi umožní chytit nebo doskočit odražený míč. Ideální podkošový hráč by nikdy nepředpokládal, že bude střela úspěšná. Moment zaváhání obvykle znamená ztrátu výhodného postavení a tím pouze malou možnost nebo příležitost k úspěšnému doskoku. Obranné doskakování vyžaduje agresivitu, perfektní orientaci v blízkosti koše, disciplínu a důslednost v provedení. Samotný výskok nebo vzrůst nestačí, i když u mnohých trenérů už jsem slyšel tvrzení „Centimetry nenaučíš.“. Odrazová schopnost, síla nohou a výbušnost jsou daleko důležitější. Pokud přidáme orientaci v prostoru a dobrou práci paží, máme ideálního doskakujícího hráče“ (Ježdík, 2013).

Zřejmě největším problémem našeho družstva při zvládnání činnosti doskakování bylo přestat sledovat pohyb míče při soupeřově nebo vlastní střele. Většina hráčů má v tomto ohledu tendenci sledovat dráhu letu míče a přestat sledovat to, co se děje na hřišti okolo nich. Toho často soupeři využívají pro získání lepšího postavení vůči našim hráčům

a znemožňují jim tak doskočit míč. V rámci ztraktivnění obranného doskoku jsem ho hráčům přiblížil k základnímu stavebnímu kameni rychlého protiútoku (RP). Zjistil jsem, že v trenérské praxi je toto někdy zapotřebí, především u obranných činností jednotlivce, vzhledem k tomu, že tyto činnosti nebývají obvykle hráči příliš oblíbeny. Důkazem toho může být například i to, že po příchodu hráčů na hřiště před začátkem tréninkové jednotky si všichni hráči vezmou míče a střílejí na koš, namísto toho, aby například podél postranní čáry trénovali obranný pohyb.

„Obranný doskok je, jak jsem již zmínil výše, nedílnou součástí RP. Pro jeho plné obsažení je vhodné ho opět rozdělit na fáze - při výkladu našim svěřencům se mi tato metoda dělení velmi osvědčila - když přecházíme z trénování jednotlivých fází plynule do celku. Hráči tak lépe vnímají celý proces obranného doskoku“ (Pospíšil, 2012).

1. fáze - braní na záda (tzv. BOX OUT) - situace, kdy jde obránce do kontaktu se svým útočníkem

Co je důležité z pozice doskakujícího obránce?

- a) udržet si co největší prostor mezi mnou jako doskakujícím obránce a košem
- b) po vystřelení jdu do tělesného kontaktu s hráčem, čelem!!!
- c) dokud se míč neodrazí od obroučky, věnuji se pouze těmto činnostem
- d) braní na záda lze provést dvěma způsoby
  - vnitřní - otevřenou nebo vnější - zadní obrátkou (vhodné zejména pro podkošové hráče)
  - blokováním hráče čelem (vhodné pro hráče, kteří mají své útočníky ve větší vzdálenosti od koše)

2. fáze - samotné doskočení míče (výskok) - jeden z nejdůležitějších momentů obranného doskoku, jedná se o první krok získání míče pod kontrolu

Co je důležité?

- a) načasování - vystihnout správný moment odrazení míče a ve vhodnou chvíli vyskočit
- b) provádět výskok odrazem z jedné nebo z obou nohou

c) přijít do kontaktu s míčem ve své maximální možné letové fázi

3. fáze - stažení míče - závěrečná fáze, kdy hráč získává stabilní kontrolu nad míčem

Co je důležité?

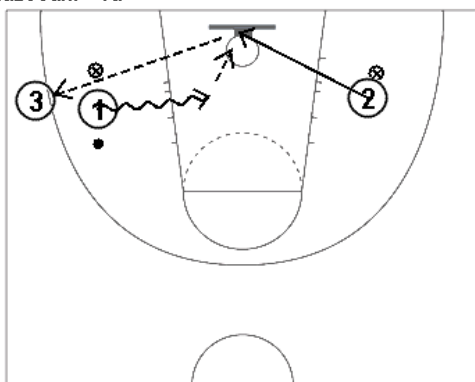
a) stažení míče z jedné paže do druhé (výrazná změna dosahu jednou a obou paží, až 15cm)

b) dopadnout ze vzduchu do stabilního postoje s míčem v úrovni ramen a výše (při nedodržení těchto podmínek hráč výrazně riskuje ztrátu kontroly nad míčem)

(Pospíšil, 2012)

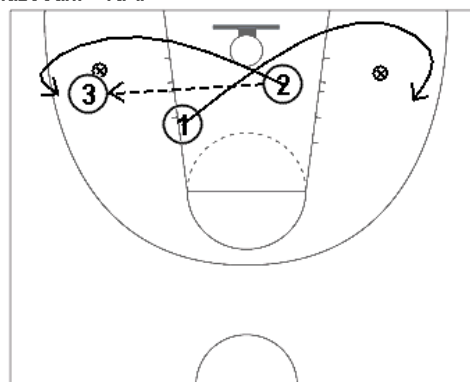
Pro nácvik doskakování všeobecně existuje mnoho cvičení, od průpravných až po komplexní – systematika více činností, například zahrání rychlého protiútoky po obranném doskočení. V přípravě na druhou polovinu sezóny jsem aplikoval tato, kde kritickým místem je právě správné načasování odrazu do výskoku po soupeřově nahození.

nahazovani + RP



**Obrázek 10 – Nahazování + rychlý protiútok (fáze I.)**

nahazovani + RPb



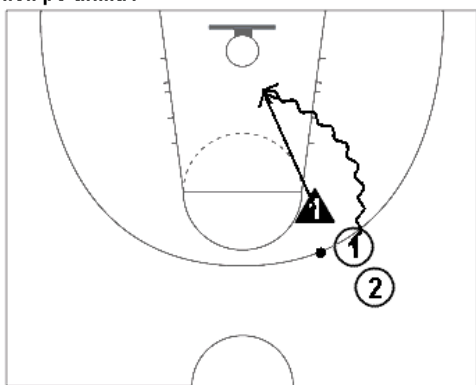
**Obrázek 11 – Nahazování + rychlý protiútok (fáze II.)**

Cvičení (Obrázek 10) začíná na pokyn trenéra únikem hráče 1 s míčem směrem ke spojnici koš-koš. Hráč 1 poté nahazuje míč o desku hráči 2 a urychleně obíhá kužel na

pravé straně a nahrazuje hráče 2. Hráč 2 doskakuje míč (přesně tím způsobem, který je popsán výše) a po dopadu na zem okamžitě přihrává hráči 3. Hráč 3 provádí stejnou činnost jako na začátku cvičení hráč 1. Systém pohybu hráčů je znázorněn na obrázku Obrázek 11. Toto cvičení dále pokračuje nácvikem rychlého protiútok, kdy na pokyn trenéra hráči po posledním doskočení míče zahajují rychlý protiútok přihrávkou na lépe se uvolňujícího spoluhráče (ten se uvolňuje proti míči směrem k základní čáře). Poté vede míč středem hřiště, zatímco zbylí dva hráči bez míče vyběhají sprintem postranními koridory a uvolňují se pro přihrávku. Cvičení končí zakončením rychlého protiútok „3 na 0“.

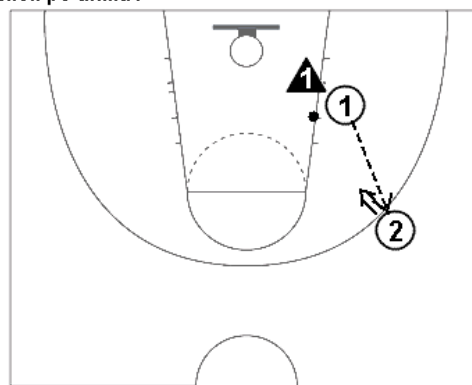
Jako další cvičení zaměřené na doskakování jsem zvolil situaci, kdy útočník po úniku do vymezeného území přihrává zpět na silnou stranu (Obrázek 12 Obrázek 13.)

doskok po uniku1



**Obrázek 12 – Doskok po úniku s míčem**

doskok po uniku1



**Obrázek 13 – Doskok po úniku s míčem**

Cvičení začíná na jedné straně, kde jsou v zástupu útočníci. První v zástupu má míč a je krytý jedním obráncem. Cvičení zahajuje hráč s míčem, který se snaží vniknout s míčem do vymezeného území. Obránce ve správném postoji kopíruje pohyb útočníka – jedna ruka kryje případnou přihrávku/střelu, druhá ruka kryje míč. Ve chvíli, kdy útočník vniká do vymezeného území, zakončuje svůj pohyb obrátkou a míč přihrává spoluhráči, jenž stál v zástupu původně za ním. Ten po přihrávce okamžitě střílí a útočník s obráncem v dolním postavení svádí souboj o míč. V situaci kdy míč doskočí útočník, dohrává se. Útočící hráč se snaží ihned po doskoku o co nejrychlejší zakončení 1 proti 1. Pokud doskočí obránce, cvičení končí, z útočícího hráče 1 se stává nový obránce a jde následně bránit hráče 2, původní obránce se zařadí zpět do zástupu nad trojčárkovým obloukem.



## 6.5 Držení míče

V této kapitole se budu věnovat především získaným a ztraceným držením míče družstva, dále se budu snažit obsáhnout herní situace, ve kterých k těmto změnám držení míče nastává.

### 6.5.1 Získaná držení míče (steals)

Je všeobecně známo, že tento herní ukazatel nepřímo vypovídá o míře agresivity obrany družstva. K získaným držením v našem případě docházelo nejčastěji po zvládnutí následujících herních situací:

- Krytí hráče bez míče – „overplay“ na silné straně
- Krytí hráče s míčem – donucení útočícího hráče k chybě nebo přestupku
- Získání míče díky obranné rotaci v rámci systému odstupované osobní obrany a dobírání hráčů

#### Krytí hráče

„Technickou stránku této činnosti tvoří pohyb v obranném postoji. Ten je opět nízký, rozkročené nohy více jak na šířku ramen jsou přibližně na stejné úrovni. Trup mírně předkloněn, hlava vzhůru. Ruce volně u kolen, dlaně obráceny vpřed. Při krytí hráče, který může vystřelit na koš je jedna ruka téměř ve vzpažení. V obranné činnosti se vyskytují všechny formy pohybu – běh vpřed, vzad, stranou, ale nejčastějším obranným pohybem je klouzavý přísunný pohyb podobný cvalu stranou. Nohy jsou neustále ve styku s podlahou a nekříží se. Obránce může kdykoliv změnit směr pohybu. Nejčastější chybou v obranném pohybu je ohnutý trup, sklopená hlava, křížení nohou při pohybu, vysoko umístěné těžiště a pohyb na napjatých nohách, špatná poloha paží a bránění útočníkovi v pohybu pažemi (Bartošová a Velenský, 1987).

#### Krytí útočníka bez míče

„Krytí útočníka bez míče je obranná činnost, jejímž cílem je zabránit soupeři uvolnit se pro míč. To je možné pouze za předpokladu, že obránce stále udržuje postavení mezi soupeřem a míčem. Tento způsob krytí je nutný zejména tehdy, jestliže obránce kryje

nebezpečného útočníka výborně střílejícího z místa či po úniku s míčem ze všech vzdáleností, a dále ve všech případech, kdy se soupeř snaží uvolnit pro míč směrem ke koši. Při pasivnějším způsobu krytí dovoluje obránce útočnickovi chytit míč v postavení, kdy už není pro bránící družstvo nebezpečný (Dobry a Velenský, 1980).

### **Krytí útočníka s míčem**

„Krytí útočníka s míčem je obranná činnost, jejímž cílem je zabránit soupeři vystřelit na koš (ať z místa po chycení míče, či po driblinku) a přihrát směrem ke koši. Obránce svoji činnost zaměřuje tak, aby útočníka donutil vést míč určitým směrem. Ten závisí na celkové koncepci hry družstva v obraně. Jestliže např. bránící družstvo zdvojuje krytí soupeře s míčem, nutí jej vést míč k postranním čárám; jestliže jednou z hlavních kombinací družstva je aktivní přebírání (tzv. přebírání skokem), nutí útočníka driblovat do středu hřiště (Dobry a Velenský, 1987).

V rámci našeho obranného systému (odstupovaná osobní obrana) jsme definovali dvě základní nejdůležitější pravidla týkající se obrany na silné straně. Prvním pravidlem bylo, že hráč s míčem za žádnou cenu nesmí atakovat koš únikem směrem do středu hřiště. Tudíž obránce musí upravit své postavení ideálně tak, aby hráči s míčem otevřel cestu směrem k základní čáře, kde přijde od středového hráče výpomoc – obranná past ve formě zdvojení. Druhým pravidlem bylo, krytí hráčů bez míče takovým způsobem, aby na silné straně nebyla možná nejbližší přihrávka. Vyskytoval se tedy hráč s míčem v úrovni 45°, obránce brání pivotmana hrajícího v dolním postavení tak, aby na něj nebyla možná přihrávka. To znamenalo k hráči přistoupit z boku, a jednu ruku mít neustále v potenciální trajektorii přihrávky. Hráč bránící hráče v úrovni trojkového oblouku na spojnici koš – koš také brání svého útočníka „overplay“ a za žádnou cenu také nesmí povolit nejbližší možnou přihrávku, ovšem ne za cenu „backdoor“ úniku. (Obrázek 14)

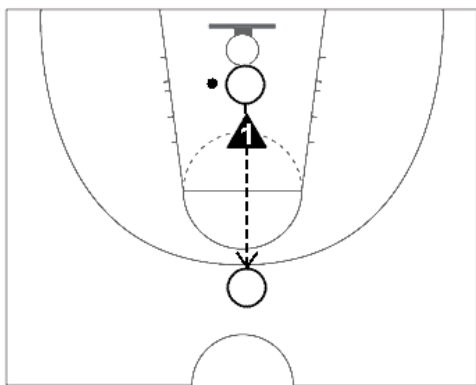


**Obrázek 14 – Odstupovaná obrana (pravidla)**

Pro obránce vyskytující se na slabé straně platila pravidla odstoupení co nejbližší ke spojnici koš-koš pro případnou výpomoc – přebrání hráčů, kteří bezprostředně ohrožují koš.

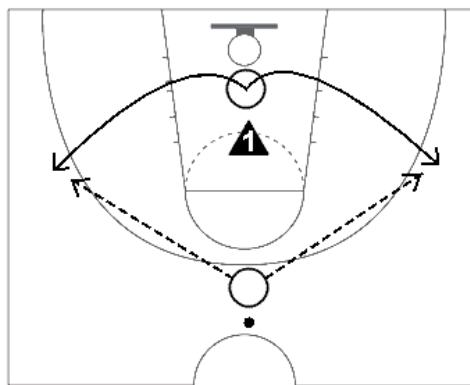
V první polovině sezóny naše družstvo v průměru získalo 14,7 míčů na utkání. Toto číslo je v podstatě celkem slušným ukazatelem, vzhledem k poměrně častým přestupkům a chybám obou družstev průměrného ligového utkání. V rámci zvýšení obranné agresivity hráčů jsme v přípravné fázi drilovali především krytí útočníka bez míče v následujících herních cvičeních.

**krytí hráče bez míče**



**Obrázek 15 – Krytí hráče bez míče (fáze I.)**

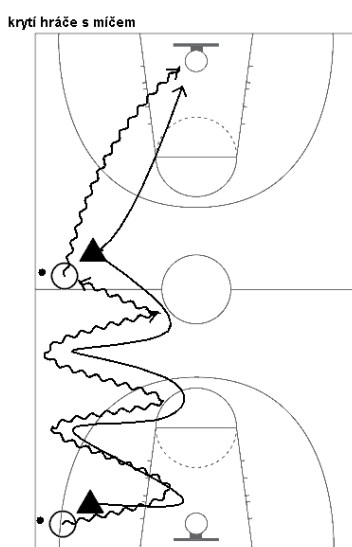
**krytí hráče bez míče**



**Obrázek 16 – Krytí hráče bez míče (fáze II.)**

Na obrázku Obrázek 15Obrázek 16 je znázorněno schéma herního cvičení pro zvládnutí krytí útočníka bez míče. Jedná se o pokročilejší herní cvičení, které je ovšem v rámci přípravy této věkové kategorie zcela adekvátní. Pro zvládnutí tohoto obranného

drilu je zapotřebí perfektního provedení obranných činností jednotlivce. Cvičení začíná ve chvíli, kdy hráč stojící pod košem přihrává na trenéra, jenž stojí v úrovni periferie trojkového oblouku. Obránce okamžitě upravuje postavení tak, aby viděl jak svého útočníka, tak trenéra s míčem. Na to útočník reaguje snahou o uvolnění se pro přihrávku do jedné ze zvolených stran. Úkolem obránce je předvídat a kopírovat a pohyb obránce, tak aby na něj přihrávka nebyla možná.



**Obrázek 17 - Zig Zag dril**

Na obrázku **Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.** je znázorněn v basketbalových kruzích velmi známý a trenéry oblíbený „zig-zag“ dril. V tomto cvičení začínají hráči (jeden útočník proti jednomu obránci) v rohu hřiště. Hráč s míčem zahajuje únik směrem do středu hřiště kopírován obráncem. Obránci je potřeba zdůraznit, že v tomto případě pouze nekopíruje pohyb útočníka, nýbrž útočník s míčem uniká pouze tam, kam mu on dovolí. Koridor unikání je v tomto případě vymezen postranní čarou a spojnicí koš-koš. U těchto čar obránce vždy provádí předskočení s oběma rukama vzhůru a naznačí tak vytyčení směru, kterým se útočník může dále s míčem ubírat. Ve chvíli, kdy oba hráči dosáhnou úrovně půlící čáry, nastává herní situace 1 proti 1. Na to musí samozřejmě obránce reagovat změnou postavení tak, aby ho útočník snadno neobešel.

### 6.5.2 Ztracená držení míče (turnovers)

Tento herní ukazatel známý též jako „ztráty“ bývá na naší úrovni mnohdy jednou z hlavních příčin neúspěchu v utkání. Ke ztrátě míče dochází například ve chvíli, kdy se hráč dopustí přestupku (porušení pravidla). Mezi nejčastější přestupky v našem případě patřily „kroky“ – porušení pravidla o krocích, „double“ – porušení pravidla o driblinku, přenášený driblink, obranné tři vteřiny, porušení jednoho z pravidel času na útok (24 vteřin, 14 vteřin, 8 vteřin) a porušení pravidla o zahrání míče na obranné polovině poté co míč přešel přes půlicí čáru. Dále hráči také velmi často chybovali v úsudku, co se týkalo přihrávek na špatně se uvolňující spoluhráče, což mělo za následek ztrátu držení míče.

V prvních jedenácti utkáních sezóny se naše družstvo dopustilo ztráty míče celkem 258 krát, což odpovídá průměrné hodnotě 23,5 ztrát na utkání. Pokud bych chtěl opět paušalizovat tento herní ukazatel, v podstatě by se dalo říci, že jsme soupeři 23 a půl krát nabídli možnost skórovat, přičemž kdyby soupeř využil každou tuto možnost a odměnil by ji úspěšnou střelou z pole a umístili bychom všechny tyto ztráty do první čtvrtiny utkání, byl by po první čtvrtině tohoto utkání stav 0:47 ve prospěch soupeře. Samozřejmě k takovéto situaci v reálném světě pravděpodobně nikdy nedojde, nicméně je třiadvacet ztrát držení míče na jedno utkání příliš mnoho. Toto zlověstné číslo jsem připisoval především skutečnosti, že jsme v tréninkovém prostředí nedokázali vytvořit podmínky soutěžního utkání. Hráči se v nácvikových situacích před začátkem sezóny navzájem nebránili na 100 procent a tím pádem nebyli zvyklí na tlak, který na ně byl v utkáních soupeřovou obranou vyvíjen. Tento tlak měl u hráčů hrajících s míčem nejčastěji efekt sklopení hlavy směrem dolů a ztráty povědomí o situaci na hřišti, v horším případě ztrátou míče při driblinku. Hráči bez míče byli v útoku mnohdy statičtí či schováni za svými obránci bez tendence útoku na koš. V případě že nebyli statičtí, pak jejich uvolnění bez míče bylo provedeno špatným způsobem (např. uvolnění na 1m<sup>2</sup>, špatná technika provedení zadní či přední obrátky hlavně u podkošových hráčů, nulový boj o pozici).

Hlavním cílem do druhé poloviny sezóny bylo v rámci držení míče především omezení vlastních ztrát, formou perfektního nácviku uvolnění hráče bez míče, aby nedocházelo k pochybným přihrávkám do prostoru a my měli možnost větší šance na úspěšnou střelu. V rámci tohoto jsem hráčům neustále připomínal myšlenku: „Střela není

chyba!“. Součástí nácviku uvolnění hráče bez míče byla v podstatě ta stejná cvičení jako v předchozí kapitole, tudíž zde neuvádím žádná další.

V následujících jedenácti utkáních naše družstvo výrazně omezilo ztracená držení míče – s průměrem 11,9 v podstatě na polovinu. Toto zlepšení jsem přisuzoval především nácviku uvolnění hráče bez míče a soustředěním se na dílčí činnosti jako byla například přihrávka a její chycení, to celé zasazené do herních situací. I myšlenku „Střela není chyba!“ si hráči vzali poměrně k srdci, neboť jsme v druhé polovině celkem vystřelili přesně o 120 střel více.

## **6.6 Asistence**

V kapitole asistence se budu zabírat nejčastějšími druhy finálních přihrávek v herních situacích a především v herních kombinacích. Organizace FIBA definovala asistenci jako ukazatel, který je přiznán pouze hráči, který vytvořil střeleckou pozici svému spoluhráči, jehož střelecký pokus byl úspěšný. Nejčtenější asistování našeho týmu bylo v herních kombinacích „hod“ a běž“, při zakončování v RP obvykle v přečíslení, po dobře zahrané akci „pick-and-roll“, nebo po vyhození na slabostranného hráče, který se nacházel v dobré střelecké pozici.

Co se týká asistování, zaznamenalo naše družstvo v první polovině sezóny celkem 65 asistencí, což odpovídá 6,4 asistencí na utkání. Pro srovnání jsem dohledal, že družstva naší nejvyšší soutěže KNBL mají průměrnou hodnotu pohybující se okolo 15,5 na utkání a družstva stejné věkové kategorie na úrovni extraligy hodnoty pohybující se okolo 12.

I přes stále se zlepšující celkový herní projev našeho družstva byla v druhé polovině soutěže hodnota asistencí v podstatě stejná (70 asistencí, což odpovídalo 6,4 na utkání).

### **6.6.1 Cvičení ke zlepšení individuální techniky přihrávání**

Přihrávky jsou základní individuální činností každého hráče a je velmi důležité tyto činnosti neustále opakovat v každé věkové kategorii. Klíčová je práce s detaily a samotný proces učení. Cílem trenéra je motivovat hráče k vlastní angažovanosti a koncentrovanosti na dané cvičení. Hráči by si neměli myslet, že tyto drily jsou trestem nebo nutným zlem, nýbrž jejich osobním zájmem se co nejvíce individuálně zlepšovat. Jedním

z nejdůležitějších úkolů je udržet hráče v pozornosti během celého cvičení – trénink by se neměl stát za žádnou cenu nudnou záležitostí. V následujících cvičeních se snažíme dostat hráče do stresových situací zvýšením tlaku při samotném provedení. Trenér se snaží dostat hráče pod tlak při přihrávání např. vychylováním ze stabilního postoje rukou nebo boxerskou rukavicí (Grepl, 2013).

#### Kritická místa při nácviku základních činností přihrávání

- Základní postoj
- Nízký postoj
- Technika přihrávání (obouruč, pravá ruka, levá ruka)
- Práce rukou
- Práce nohou
- Součinnost celého těla
- Komunikace

Cvičení na přihrávání č. 1 - (2 hráči čelem k sobě, 1 basketbalový míč nebo 1 medicinbal).

Hráči stojí čelem k sobě, chodidla na šíři ramen, podsazená sedací část těla, hráči si tvrdě přihrávají trčením obouruč co nejrychleji (opakování 4x20 sekund), v první sérii využijeme basketbalový míč, ve druhé sérii užíváme 3kg medicinbal, ve třetí 6kg medicinbal a v poslední se vrátíme zpět k basketbalovému míči.

Cvičení na přihrávání č. 2 (2 hráči čelem k sobě, 1 basketbalový míč nebo 1 medicinbal).

Hráči stojí čelem k sobě, oba hráči si přihrávají trčením pravou rukou, nízký a fixovaný postoj, zpevněné celé tělo, pracují pouze ruce, opakujeme stejný postup jako v předchozím cvičení, 4x20 sekund, využíváme stejné pomůcky (basketbalový míč a medicinbaly) Stejně cvičení provádíme levou rukou

Cvičení na přihrávání č. 3 (2 hráči čelem k sobě, 2 basketbalové míče nebo 2 medicinbaly).

Hráči stojí čelem k sobě, chodidla na šíři ramen, podsazená sedací část těla, jeden hráč přihrává o zem a druhý hráč dává přímou přihru, hráči pracují 2x30 vteřin.

Stejná organizace, jen si hráči prohodí role, ten co přihrával o zem, tak dává přímou přihru a naopak, opět 2x20 vteřin.

#### Výsledky utkání druhé poloviny sezóny 2014/15

Kolo	Domáci	Hosté	Skóre
12.	<b>Sokol Žižkov</b>	BK Lions Jindřichův Hradec	92:70
13.	Sokol Žižkov	<b>Levharti Chomutov</b>	73:82
14.	<b>Sokol Žižkov</b>	Thermia Karlovy Vary	90:59
15.	Sokol Žižkov	<b>BK Horejsek Děčín</b>	80:85 pp
16.	<b>Sokol Žižkov</b>	Kondoři Liberec	78:57
17.	BK Brandýs N. Labem	<b>Sokol Žižkov</b>	48:73
18.	<b>BA Nymburk "B"</b>	Sokol Žižkov	66:79
19.	Sokol Žižkov	<b>BA Sparta "B"</b>	73:77
20.	<b>Sokol Žižkov</b>	BC Benešov	124:35
21.	<b>BK Loko Plzeň</b>	Sokol Žižkov	69:100
22.	BK Klatovy	<b>Sokol Žižkov</b>	77:58



## 7 Diskuze

1. Hypotéza - Předpokládám, že sledované herní ukazatele měly rozhodující význam pro vítězství družstva juniorů Sokola Žižkov v utkáních.

Ukázalo se, že mnou sledované herní ukazatele měly rozhodující význam pro finální výsledek utkání. Jako ukazatele nejvyššího významu se jevily: procentuální úspěšnost střelby, střelba TH a počet získaných a ztracených držení míče. Naše družstvo například nedokázalo zvítězit v žádném z utkání, kdy se procento střelby z pole pohybovalo pod hranicí 35%. Počet získaných a ztracených držení míče měl vliv především na celkový počet míčů pod kontrolou družstva. Při větším počtu míčů pod kontrolou mělo družstvo více příležitostí pro skórování.

2. Hypotéza - Domnívám se, že celkový počet dosažených bodů v utkáních juniorů Sokola Žižkov měl vliv na vítězství.

Hypotéza o celkovém počtu dosažených bodů se jevila jako neprůkazná. V utkáních první poloviny sezóny naše družstvo v průměru dosahovalo 69 bodů na utkání. V utkáních poloviny druhé toto číslo sice zvedlo na 81 bodů na utkání, nicméně jsme dokázali zvítězit pouze v jednom utkání navíc, oproti polovině první. Navíc v utkání v Karlových Varech naše družstvo dosáhlo vítězství s pouhými 53 vstřelenými body, což je číslo poměrně hluboko pod průměrnou hodnotou. Tudíž tento ukazatel může být součástí více faktorů, které mají vliv na vítězství, ovšem sám o sobě nerozhodoval.

V praxi je pro dosažení vítězství potřeba v utkání dosáhnout více bodů než družstvo soupeře, tudíž se nelze spolehnout pouze na to, kolik bodů naše družstvo dosáhne, nýbrž i na to, kolikrát dovolíme soupeři skórovat. S tímto úzce souvisí tzv. procentuální bodová výtěžnost útoku. V basketbale může družstvo během jednoho útoku dosáhnout 0,1,2,3 nebo až 4 body v následujících herních situacích: 0 bodů po neúspěšné střelbě a ztracení kontroly nad míčem, 1 bod po jednom úspěšném FTA, 2 body po úspěšné střelbě z pole, nebo po dvou úspěšných pokusech FTA, 3 body po úspěšné střele z dálky, či po tzv. „AND1“ (situace, kdy je hráč při úspěšném střeleckém pokusu faulován a je mu přiznán jeden FTA) či v situaci kdy je hráč při nebo bezprostředně po úspěšném střeleckém pokusu

za 3 body faulován a je mu přiznán jeden FTA). Bodový výtěžek z jednoho útoku vypadá tedy následovně: 0 b odpovídá 0%, 1 bod odpovídá 50%, 2 body 100%, 3 body 150% a 4 body až 200%. Zvýšení počtu dosažených bodů v druhé polovině sezóny přisuzuji zvýšené pozornosti na nácvik střelby ze střední i dlouhé vzdálenosti během přípravného období, před začátkem druhé poloviny sezóny.

3. Hypotéza - Domnívám se, že procentuální úspěšnost trestných hodů byla klíčová v utkáních, kdy byl výsledný rozdíl ve skóre minimální.

Minimálním rozdílem ve skóre míním rozdíl jednoho, dvou, nebo tří bodů. Tedy takového počtu, kterého je obvykle možné dosáhnout v jednom útoku. Jak je důležité procento střelby TH jsem se během sezóny/výzkumu přesvědčil hned v několika utkáních. První domácí utkání proti soupeři z Basketbalové akademie Nymburk, ve kterém naše družstvo zvítězilo 73:60. Procento trestných hodů se na obou stranách pohybovalo okolo 75%, ovšem hosté měli z čáry TH 12 pokusů, zatímco domácí tým Žižkova měl pokusů hned 29, což byla v ten moment zásadní výhoda.

Že se procentuální úspěšnost TH jeví jako klíčová, kdy je výsledný rozdíl ve skóre minimální bylo možné pozorovat v utkáních proti BK Klatovy a BK Brandýs nad Labem. V domácím utkání proti BK Klatovy jsme z 39 pokusů proměnily 22 trestných hodů, zatímco soupeř disponoval větším počtem pokusů – 47, proměnil ovšem pouze 25 z nich. Při závěrečném skóre 74:71 ve prospěch Sokola Žižkov, byla tedy úspěšnost 56,4% důležitým faktorem, vzhledem i k soupeřově 53,2% úspěšnosti. Naopak v utkání s BK Brandýs nad Labem naše družstvo podlelo soupeři 58:61. Procentuální úspěšnost trestných hodů našeho družstvo byla 45,5% (při střelbě 11/5), v tomto utkání Brandýs zvítězil díky tomu, že se na čáru TH dostal celkem 22 krát, a z toho 14 krát nechyboval (63,6%).

4. Hypotéza - Předpokládám, že zvýšením počtu doskočených míčů na útočné polovině se zvýší i celkový počet střeleckých pokusů.

Hypotéza o počtu doskočených míčů na útočné polovině se rovněž ukázala jako neprůkazná. V první polovině sezóny měl náš tým celkem 625 střeleckých pokusů (za 2b a za 3b). Útočných doskoků bylo celkem 135. V odvetných utkáních, to znamená v druhé polovině sezóny, se počet střeleckých pokusů zvýšil na 745, avšak počet doskočených míčů se snížil na 104. Tudíž se zde evidentně nejednalo o přímou spojitost. Úbytek doskočených míčů vysvětluje fakt, že se v druhé polovině sezóny zvedla úspěšnost proměněných střel jak za 2 body (o 3,4%), tak za 3 body (o 25,9%). Naopak větší počet pokusů přisuzují skutečnosti, že se v druhé polovině sezóny podařilo udržet míč pod kontrolou (nedocházelo tak často ke ztracení míče) a tudíž byl větší prostor pro zakončení střelbou.

5. Hypotéza - Domnívám se, že nácvikem základní techniky přihrávání a nácvikem uvolnění hráče bez míče, klesne počet ztracených držení míče v utkáních juniorů Sokola Žižkov.

Hypotéza týkající se ztracených držení míče, se ukázala jako pravdivá. V první polovině sezóny družstvo průměrně ztrácelo 23,5 míče na utkání. V odvetných utkáních po zimním soustředění (přípravná fáze na druhou polovinu sezóny) se však průměrně dopustilo pouze 11,9 ztrát. Valná většina těchto ztracených držení míče byla po chybně volené přihrávce, na špatně se uvolňujícího se hráče bez míče.

Po skončení základní části soutěže (11 soupeřů – 22 utkání systémem každý s každým dvě utkání, jedno odehrané na domácím a jedno na soupeřově hřišti) je postupový klíč následující. Družstvo umístěné na posledním 12. místě soutěž končí (padá) a pro další start v soutěži musí projít kvalifikačním turnajem. Družstva umístěná na 11. 10. 9. a 8. místě tvoří skupinu o udržení s názvem play-out. Po odehrání této skupiny družstva umístěná na 11. a 10. místě končí soutěž rovněž jako účastníci kvalifikačního turnaje. Družstva na 9. a 8. místě udrželi soutěž pro další ročník. Družstvo umístěné na 7. místě udrželo soutěž pro další ročník a zároveň se neúčastní žádných postupových ani sestupových klání. Družstva umístěná na 6., 5., 4., a 3. místě hrají skupinu „předkolo play-off“ systémem 3. se 6. a 4.

s 5. Družstva umístěná na 1. a 2. místě mají po základní části jistou účast v play-off a možnosti postupu do extraligy.

Cílem našeho družstva pro sezónu 2014/15 bylo udržení soutěže pro hráče ročníků 1997. Jako dílčí cíl jsme si kladli postup do předkola play-off, to znamená obsadit po základní části. 3., 4., 5., či 6. místo. Tento cíl se bohužel nepodařilo vyplnit, jak je patrné v závěrečné soutěžní tabulce skupiny A.

Tabulka skupiny A Liga U19 po základní části v sezóně 2014/15.

TABULKA						
1.	<a href="#">BK LOKOMOTIVA PLZEŇ</a>	22	21	1	1886:1190	43
2.	<a href="#">LEVHARTI CHOMUTOV</a>	22	20	2	1622:1140	42
3.	<a href="#">BK HOREJSEK DĚČÍN</a>	22	16	6	1514:1301	38
4.	<a href="#">BK KONDOŘI LIBEREC</a>	22	14	8	1564:1232	36
5.	<a href="#">BA NYMBURK B</a>	22	13	9	1498:1437	35
6.	<a href="#">BK BRANDÝS NAD LABEM</a>	22	12	10	1230:1353	34
7.	<a href="#">SOKOL ŽIŽKOV</a>	22	11	11	1582:1462	33
8.	<a href="#">BA SPARTA B</a>	22	10	12	1336:1440	32
9.	<a href="#">BK LIONS JINDŘICHŮV HRADEC</a>	22	7	15	1333:1491	29
10.	<a href="#">TJ THERMIA KARLOVY VARY</a>	22	5	17	1292:1532	27
11.	<a href="#">BC BENEŠOV</a>	22	2	20	1007:1854	24
12.	<a href="#">BK KLATOVY</a>	22	1	21	1042:1474	21

(použito z [www.cbf.cz](http://www.cbf.cz))

Z prvních jedenácti utkání naše družstvo pětkrát zvítězilo a šestkrát bylo poraženo. V odvetných utkáních se bilance otočila a šestkrát jsme vyšli z utkání jako vítězové, zatímco pětkrát jako poražení. S touto finální bilancí 11-11 po základní části jsme obsadili první nepostupovou pozici ve formě 7. místa.

## 8 Závěr

Z hlediska statistiky validních dat se sledování basketbalových herních činitelů jednoho družstva v soutěži během jedné sezóny jeví jako příliš malý vzorek pro „klasické“ statistické zpracování dat. Většina mnou vyslovených závěrů tedy platí spíše jen jako obecné principy, nikoliv jako neochvějně pravdivé závěry. Pro lepší a přesnější hledání příčin vítězství a proher by bylo potřeba sledovat utkání v horizontu delším než je jedna sezóna a především více a do hloubky zkoumat podstatu a provázanost jednotlivých činitelů v týmovém herním výkonu a mnohé další faktory ve fungování konkrétního družstva.

Vyplňováním technických zápisů o utkání jsem během celé sezóny 2014/15 sledoval vybrané týmové herní ukazatele družstva juniorů Sokola Žižkov. Na základě těchto dat, jsem sestavil tréninkový plán zimního přípravného období, s cílem jednak zlepšit vybrané herní ukazatele a hlavně udržet úroveň herního projevu družstva. Cíl práce byl tedy splněn a pozorováním změn vybraných ukazatelů s daty z druhé poloviny sezóny jsem následně kvalitativně hodnotil tréninkovou přípravu.

Tato práce může sloužit hráčům i trenérům jako důkaz toho, že jednotlivé herní činitele nejsou každý zvlášť strůjcem vítězství v utkání, a že pokud se v tréninku zaměří pouze na zlepšení jednotlivých herních činností, nutně to povede ke stagnaci nebo dokonce ke zhoršení ostatních herních dovedností. Basketbal je příliš komplexním sportem a všechny herní činnosti jednotlivce jsou dovednostním typem pohybové činnosti, to znamená učením získaná dispozice. Tyto dispozice se samozřejmě nejlépe získávají na tréninku, což mi má dosavadní praxe nejednou potvrdila.

Dále by pak pro trenéry i hráče měla být potvrzením o tom, že ne všechno je na první pohled k vidění z technického zápisu, a že je nutné hledat a pochopit souvislosti a vztahy mezi jednotlivými herními ukazateli na pozadí herního projevu družstva.

## 9 Seznam použitých informačních zdrojů

BARTOŠOVÁ, Světlana a Emil VELENSKÝ. Basketbal: nové poznatky a zkušenosti z trenérské práce s družstvy všech výkonnostních úrovní. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. Sport (Olympia).

DOBRÝ, Lubomír a Emil VELENSKÝ. Košíková: (teorie a didaktika). 1. vyd. Praha: SPN, 1980. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

DOBRÝ, Lubomír a Bohdan SEMIGINOVSKÝ. *Sportovní hry: výkon a trénink*. 1. vyd. Ilustrace Zdeňka Marvanová. Praha: Olympia, 1988. Naučná literatura.

GREPL, Tomáš. Cvičení ke zlepšení individuální techniky přihrávání. In: *Trenérská knihovna 24 vteřin* [online]. 2013 [cit. 2016-04-06]. Dostupné z: [www.24vterin.cz](http://www.24vterin.cz)

JEŽDÍK, Michal. Zásady osobního obranného systému II: Postavení v obraně. In: *Trenérská knihovna 24 vteřin* [online]. 2012 [cit. 2016-03-01]. Dostupné z: [www.24vterin.cz](http://www.24vterin.cz)

JEŽDÍK, Michal. Motion offense ve vnitřním prostoru. In: *Trenérská knihovna 24 vteřin* [online]. 2013 [cit. 2016-03-01]. Dostupné z: [www.24vterin.cz](http://www.24vterin.cz)

JEŽDÍK, Michal. Kontinuální střelecká cvičení. In: *Trenérská knihovna 24 vteřin* [online]. 2014 [cit. 2016-03-27]. Dostupné z: [www.24vterin.cz](http://www.24vterin.cz)

JEŽDÍK, Michal. Efektivní obranné doskakování. In: *Trenérská knihovna 24. vteřin* [online]. 2013 [cit. 2016-04-03]. Dostupné z: [www.24vterin.cz](http://www.24vterin.cz)

POSPÍŠIL, Jan. Obranný doskok jako základ rychlého protiútoky, Praha: 2012, závěrečná práce Školení trenérů licence B.

VELENSKÝ, Michael. Basketbal: základní program aplikace útočných a obranných činností. Vyd. 1. Praha: Svoboda, 1998. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků. ISBN 80-205-0553-9.

Internetové zdroje:

<http://www.basket.dk/getfile.aspx?f=55443>

<https://www.breakthroughbasketball.com/>

[www.24vterin.cz](http://www.24vterin.cz)

[http://www.cbf.cz/souteze/rozpis-utkani/rozpis\\_2768.html](http://www.cbf.cz/souteze/rozpis-utkani/rozpis_2768.html)

## **ANOTACE**

Ve své práci budu zkoumat vliv zaznamenaných basketbalových statistik na úspěch či neúspěch v utkáních první poloviny soutěže dorostenecké ligy do devatenácti let. Zaměřím se především na úspěšnost střelby z pole, z dálky, střelbu trestných hodů, doskok a získané či ztracené míče a asistence. Pomocí vyplněných technických zápisů o utkání sestavím adekvátní tréninkový plán pro přípravné období před druhou polovinou soutěže a vedením technického zápisu v utkáních druhé poloviny soutěže získám další data pro porovnání.

## **ANNOTATION**

In my bachelor thesis I will examine influence of basketball game stats in one season of juniors (U19) basketball team. I will focus on shooting percentage from a field, three point shooting percentage, free throw shooting percentage, rebounding, steals and turnovers and assists. These stats will help me to determinate the weaknesses of team's gameplay and I will create a practice plan for the preseason.



## **KLÍČOVÁ SLOVA**

basketbal, trénink, statistiky, herní činitelé, střelba, doskok, držení míče, technický zápis

## **KEYWORDS**

Basketball, game stats, practice, shooting, rebound

## 10 Seznam příloh

Příloha 1 - Vzorový arch vyplněného technického zápisu o utkání .....	59
Příloha 2 - Vysvětlivky grafického značení .....	60

## 11 Seznam obrázků

Obrázek 1 - Rozestavení hráčů 3-2.....	14
Obrázek 2 – Rozestavení hráčů 3-2 (low post, high post).....	14
Obrázek 3 - Herní systém 5-0.....	15
Obrázek 4 - Uvolnění bez míče - střela .....	29
Obrázek 5 - Střela Po přihrávce.....	29
Obrázek 6 – Střelba podkošových hráčů .....	30
Obrázek 7 – Trestný hod po zátěži .....	32
Obrázek 8 – Trojkový dril (fáze I.).....	33
Obrázek 9 – Trojkový drill (fáze II.) .....	33
Obrázek 10 – Nahazování + rychlý protiútok (fáze I.).....	38
Obrázek 11 – Nahazování + rychlý protiútok (fáze II.) .....	38
Obrázek 12 – Doskok po úniku s míčem.....	39
Obrázek 13 – Doskok po úniku s míčem.....	39
Obrázek 14 – Odstupovaná obrana (pravidla).....	42
Obrázek 15 – Krytí hráče bez míče (fáze I.).....	42
Obrázek 16 – Krytí hráče bez míče (fáze II.) .....	42
Obrázek 17 - Zig Zag dril .....	43

## 12 Seznam tabulek

Tabulka 1 - Střelba (1. polovina).....	19
Tabulka 2 - Doskakování (1. polovina).....	20
Tabulka 3 - Držení míče + asistence (1. polovina).....	21
Tabulka 4 - Střelba (2. polovina).....	22
Tabulka 5 - Doskakování (2. polovina).....	22
Tabulka 6 - Držení míče + asistence (2. polovina).....	23
Tabulka 7 - Střelba (celá sezóna) .....	24
Tabulka 8 - Doskakování (celá sezóna).....	24
Tabulka 9 - Držení míče + asistence (celá sezóna) .....	25

## 13 Seznam grafů

Graf 1 - Střelba z pole (1. polovina sezóny).....	26
Graf 2 - Střelba z pole (2. polovina sezóny).....	27
Graf 3 - Střelba TH v jednotlivých utkáních sezóny .....	31
Graf 4 - Střelba za 3 body v první a druhé polovině soutěže .....	35

# Příloha 1 - Vzorový arch vyplněného technického zázpisu o utkání

Datum utkání: 10/4		HODITÉ		DOMAČI		HOSTÉ	
Hodina: 11:00		GBA		SOKOL ŽILKOV		Sokol Žilkov	
Číslo utkání: 110		Výsledek		Výsledek		Výsledek	
Místo: Upravní Práha		Místo: Upravní Práha		Místo: Upravní Práha		Místo: Upravní Práha	
1. čtvrtina	2. čtvrtina	3. čtvrtina	4. čtvrtina	1. čtvrtina	2. čtvrtina	3. čtvrtina	4. čtvrtina
základní páska	základní páska	základní páska	základní páska	základní páska	základní páska	základní páska	základní páska
minuta střídání	minuta střídání	minuta střídání	minuta střídání	minuta střídání	minuta střídání	minuta střídání	minuta střídání
1	2	3	4	1	2	3	4
2	3	4	1	2	3	4	1
3	4	1	2	3	4	1	2
4	1	2	3	4	1	2	3

čtvrt	fauly soupeře	od. čas
1.	1	2
2.	1	2
3.	1	2
4.	1	2

hráč	body	fauly	N
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

číslo	jméno	číslo	jméno	číslo	jméno	číslo	jméno
1	David	14	Patrik	15	Stepán	22	Štěpán
2		16		19		9	Matyáš
3		17		20		10	Adam
4		18		21		11	Milan

číslo	body	fauly	N
1	13	1	
2	12	1	
3	10	1	
4	18	1	

## Příloha 2 - Vysvětlivky grafického značení

	<b>útočník</b>		<b>pohyb hráče bez míče</b>
	<b>nové postavení útočníka</b>		<b>přihrávka</b>
	<b>obránce</b>		<b>pohyb zakončený clonou</b>
	<b>nové postavení obránce</b>		<b>zastavení</b>
	<b>trenér</b>		<b>střelba</b>
	<b>kužel</b>		<b>střelba v pohybu</b>
	<b>míč</b>		<b>uvolňování víceúderovým driblinkem</b>