



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



BASKETBAL JAKO VOLNOČASOVÁ AKTIVITA NA ZÁJMOVÉM KROUŽKU

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Denisa Kovačiková**
Vedoucí práce: Mgr. Jan Charousek



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Denisa Kovačiková**
Osobní číslo: **P11000983**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Basketbal jako volnočasová aktivita na zájmovém kroužku**
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Hlavní cíl této bakalářské práce je vytvořit přípravy na zájmový kroužek zaměřený na basketbal.

Dílčí cíle:

1. význam a využití volnočasové aktivity
2. historie a rozvoj basketbalu ve světě i u nás
3. motorické dovednosti dětí na zájmovém kroužku basketbalu
4. přípravy na zájmový kroužek zaměřený na basketbal

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

JANÍK, Zdeněk, PĚTIVLAS, Tomáš, DRÁSALOVÁ, Lucie. Basketbal: Nácvik herních činností jednotlivce. Brno: Paido, 2003. 22s. ISBN 80-7315-055-7.

DOBRÝ, Lubomír, VELENSKÝ, Emil. Teorie a metodika košíkové. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1962. 225 s.

VELENSKÝ, Michal. Basketbal. 1. Praha: Grada Publishing, 1999. 104 s. ISBN 80-7169-834-2.

DOBRÝ, Lubomír, VELANSKÝ, Emil. Košíková: Teorie a didaktika. 1. Praha: Státní nakladatelství, 1980. 304 s.

LANGMEIER, Josef, KREJČÍKOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. Praha: Grada, Publishing, 2006, 119 s. ISBN 80-247-1284-9.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jan Charousek

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **7. dubna 2013**

Termín odevzdání bakalářské práce: **15. dubna 2014**


doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.


doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. dubna 2013

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 14. 4. 2014

Podpis: 

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat všem, kteří mi při psaní bakalářské práce pomohli, především vedoucímu Mgr. Janu Charouskovi za veškerou jeho odbornou pomoc.

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na přípravy basketbalového kroužku pro děti ve věku od 10 do 13 let. Pro využití byla vytvořena příručka, která obsahuje úplné přípravy na kroužek basketbalu.

Přípravy jsou určeny pro volnočasové lektory, ale mohou je využívat i trenéři basketbalových oddílů. Jedná se o pět příprav, které mají v jednotlivých přípravách svůj cíl. Jednotlivé části jsou zaměřeny na basketbalové dovednosti jednotlivce.

V první hodině je cíl zaměřen na střelbu a přihrávku. Ve druhé hodině se děti zaměří na střelecké dovednosti a v dalších hodinách se děti učí pravidlům basketbalu a vývoji hry.

Struktura vytvořených příprav byla prakticky ověřena na basketbalovém kroužku vedeném na základní škole v Litoměřicích.

Klíčová slova:

Basketbal, volný čas, motorika, příprava na kroužek

Annotation

The thesis is focused on the preparation of a hobby group for children between 10 to 13 years.

The manual which contains complete preparation for basketball hobby group was created. Preparations are designed for leisure trainers, but they can also be used by coaches of basketball divisions. Manual describes five parts of preparation which have their own target in individual part. The individual parts are focused on basketball skills of every single player.

First class is focused on shooting and passing. In the second hour are children focused on shooting skills and in other lessons will children learn the basketball rules and game development.

The structure created by these preparations was practically tested on the basketball hobby group by a primary school in Litoměřice.

Keywords:

Basketball, leisure, motor skills, preparing for the hobby group

OBSAH

1	ÚVOD.....	5
2	VÝZNAM A VYUŽITÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	6
2.1	Historie a vznik volného času	6
2.1.1	Význam volného času	7
2.2	Pojem výchova mimo vyučování	8
2.3	Požadavky na realizaci výchovy mimo vyučování	9
2.4	Obsah výchovy mimo vyučování.....	10
2.5	Zájmové činnosti jako součást výchovy mimo vyučování.....	11
2.6	Zájmové činnosti	11
2.7	Problematika volného času	12
3	MOTORICKÉ DOVEDNOSTI.....	14
3.1	Pojem motorika	14
3.1.1	Základní rysy motorického učení	15
3.1.2	Dělení motorických schopností podle Měkoty	16
3.2	Fáze motorického učení	17
3.3	Poruchy motoriky.....	17
3.4	Učení senzomotorické.....	18
3.5	Rozvoj motorických dovedností ve všech stádiích života	19
3.6	Motorika v basketbalu.....	21
4	HISTORIE A ROZVOJ BASKETBALU VE SVĚTĚ I U NÁS	25
4.1	Basketbal	25
4.2	Historie basketbalu ve světě.....	25
4.3	Historie basketbalu u nás	27
4.4	Historie pravidel basketbalu.....	28
4.5	Struktura řídicích složek	28
4.6	Současná charakteristika elitního basketbalu.....	29
4.6.1	Současný trénink a sportovní forma	30
4.7	Znaky basketbalu dětí a mládeže	30
5	PRAVIDLA BASKETBALU	32

5.1	Pravidla a postupy při utkání.....	32
6	PŘÍPRAVA NA HODINY ZÁJMOVÉHO KROUŽKU BASKETBALU	34
6.1	Hodina basketbalu 1	36
6.2	Hodina basketbalu 2.....	40
6.3	Hodina basketbalu 3.....	46
6.4	Hodina basketbalu 4.....	51
6.5	Hodina basketbalu 5.....	56
7	ZÁVĚR.....	65
8	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	66
9	PŘÍLOHY	69

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1	22
Obr. 2	23
Obr. 3	35
Obr. 4	36
Obr. 5	38
Obr. 6	38
Obr. 7	39
Obr. 8	41
Obr. 9	43
Obr. 10	44
Obr. 11	46
Obr. 12	47
Obr. 13	49
Obr. 14	49
Obr. 15	50
Obr. 16	52
Obr. 17	54
Obr. 18	54
Obr. 19	55
Obr. 20	56
Obr. 21	57
Obr. 22	58
Obr. 23	59
Obr. 24	60
Obr. 25	60
Obr. 26	61
Obr. 27	61
Obr. 28	62
Obr. 29	62
Obr. 30	63
Obr. 31	63
Obr. 32	64

SEZNAM ZKRATEK:

USA – United States of America

NBA – National Basketball Association

WNBA - Women's National Basketball Association

NCAA – National Collegiate Athletic Association

FIBA – Federation International Basketball Associations

ČBF – Česká basketbalová federace

NBL – Národní basketbalová liga

St. – starší

ml. – mladší

1 ÚVOD

Téma, kterým se tato bakalářská práce zabývá, jsem si vybrala proto, jelikož se basketbalu věnuji celých devatenáct let, kdy poslední 2 roky se basketbalu věnuji jako rozhodčí. Další důvod, který mě při výběru tématu ovlivnil bylo, že se ráda věnuji dětem ve svém volném čase. Ráda propojuji sport s dětmi, konkrétně sport, který dělám „celý“ svůj život. Baví mě dětem předávat mé zkušenosti a dovednosti a pozorovat je jak se zlepšují a rozvíjí. Díky tomu, že jsem basketbal hrála na vysoké úrovni, mohu zkušenosti a dovednosti předávat a vyzkoušet si roli „trenéra“, což jsem si vždy přála.

Hlavním cílem práce je ukázat správnou přípravu na hodinu kroužku basketbalu a dalším cílem je předat zkušenosti a vědomosti o basketbalu. Ve své práci se budu zabývat volným časem a jeho využití, dále obecně basketbalovými znalostmi propojenými s motorickými dovednostmi a přípravami na samotný kroužek. Zvolila jsem si skupinu dětí ve věku v rozmezí od 10 – 12 let, kdy je na dětech vidět, že mají radost z každého pohybu a rády se učí něčemu novému a kolektivní sport je baví.

Dále součástí této práce bude brožura basketbalových hodin zaměřených na kroužek basketbalu, který bude vhodný jak pro volnočasové lektory, tak pro basketbalové trenéry.

2 VÝZNAM A VYUŽITÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

2.1 Historie a vznik volného času

Volný čas existuje již od počátku lidských dějin. První vymezení volného času pochází z období starověkého Řecka. Změny ve vývoji volného času byly odlišné u různých společenských vrstev a sociálního postavení. (Pávková, 2002)

V raně středověkých Čechách dělník pracoval 14 – 16 hodin, vzhůru byl 18 – 20 hodin, tedy 4 hodiny většinou spal. Pouze v zimě pracoval 12 hodin a spal přibližně 8 – 10 hodin. (Pávková, 2002)

Počátky výchovy ve volném čase v novodobé společnosti jsou zaznamenány po skončení třicetileté války. V 17. století si lidé budují „víkendové domy“, ve městech vznikají kluby, kavárny, spolky a dělníci usilují v průběhu první poloviny 19. století o zkrácení pracovní doby. (Pávková, 2002)

19. století je nejobsáhlejší období pro pedagogiku volného času. Velmi důležité osobnosti jsou Jan Jindřich Pestalozzi a Giovanni Bosco a Ernst Thomson Seton. (Přadka, 2002)

V tomto století je především vývoj společnosti velmi dynamický. Evropa je po Francouzské revoluci, lidé se stěhují z vesnic do měst a mladí lidé si hledají práci ve městech. Druhým bodem proč je devatenácté století velmi významným je, že byla značně vysoká úroveň pedagogiky a pedagogického myšlení, které bylo zformované hlavně pro výuku na vysokoškolské úrovni. (Přadka, 2002)

Od konce druhé světové války se začala rozvíjet neformální a alternativní hnutí mladých lidí. Rozvíjela se sdružení, zájmové aktivity, rozvíjela se hřiště, parky pro děti a různá prostředí jako jsou tělocvičny, herní prostory, letní tábory a další. Od roku 1945 vznikají v Evropě 3 fáze volného času.

- Po válce a 50. léta – volný čas byl časem po vykonané práci a zotavení se po ní.
- 60. a 70. léta – volný čas slouží k utrácení peněz za cestování, auto, disco, reklama.

- 80. léta – člověk nyní svůj volný čas intenzivně prožívá a uvědomuje si ho. (Spousta, 1994)

V devadesátých letech vznikla pluralita, největší jednotou se staly pionýrské organizace. Dále vznikají zcela nová sdružení různé zájmové organizace, dochází k přeměně domů pionýrů na domovy dětí a mládeže. (Přadka, 2002)

V posledních padesáti letech se v Evropě prosadila věda o volném čase s možnostmi dalšího vzdělávání. V Ženevě 1970 se konal 1. kongres o volném čase. Nyní se v Evropě rozeznávají čtyři regionální specifikace, protože dochází k rozdílnému vývoji ve všech částech kontinentu. (Přadka, 2002)

Před první světovou válkou byl velmi rozšířený skauting, který založil Angličan Sir Robert Baden-Powel. Baden-Powel vydává knížku Skauting pro chlapce, poté se pořádají letní tábory a vznikají organizace v dalších zemích, kdy v Londýně se koná první sjezd skautů. Do Čech se skauting dostává po roce 1910, který sem přivedl Antonín Benjamin Svojsík. V období druhé světové války došlo k zastavení činnosti Junáka i Sokola, ale skauting do roku 1941 probíhal i za obtížných podmínek. Od roku 1945 byl skauting znovu obnoven, ale roku 1948 opět zakázán. Typickým spisovatelem a aktivním členem skautingu byl populární Jaroslav Foglar. (Přadka, 2002)

2.1.1 Význam volného času

Volný čas je doba, kdy si svobodně vybíráme, co budeme dělat, co chceme dělat a přináší nám pocit uspokojení, radosti a uvolnění. Do volného času zahrnujeme rekreaci, zájmové činnosti a dobrovolnické práce. Z hlediska dětí a mládeže mezi volný čas nepatří vyučování ani biologické potřeby, i když někdo může mít za svého koníčka spánek nebo přípravu jídel. Prostředí, kde děti tráví volný čas, může být různé. Jsou to různá hřiště, klubovny, zájmové útvary, různé organizace, dětské tábory a spousta dalších. Děti mají poměrně hodně volného času a už je na nich a na rodičích, jak svůj volný čas budou trávit. V dnešní době děti tráví mnoho času u televize a počítačů. Názor, že výchovu

ve volném čase zabezpečuje rodina je mylná, a to už z důvodu, že rodiče v dnešní době nemají příliš mnoho času. (Pávková, 2002)

Pod pojmem volný čas řadíme četbu knih, sportování, hry a povídání s přáteli, mnohdy i domácí práce. Volný čas je důležitou součástí života. Člověk se jej musí naučit využívat a musí porovnat rovnováhu volného času s povinnostmi. Cílem volného času je naučit člověka volný čas využívat, formovat, prohlubovat ho a podporovat ho s celoživotním zájmem. (Pávková, 2002)

2.2 Pojem výchova mimo vyučování

Výchova mimo vyučování probíhá v rodině, ve škole a v různých zařízeních pro výchovu mimo vyučování. Dochází k ovlivňování dětí mimo vyučování, probíhá mimo bezprostřední vliv rodiny, je institucionálně zajištěná a uskutečňuje se převážně ve volném čase. Rozvíjí se potřeba celoživotního vzdělávání a zájmovou orientaci na člověka, plní funkce výchovnou, vzdělávací, zdravotní i sociální. Nejenže zahrnuje výchovu mimo vyučování, ale také zahrnuje přípravu do školy a různé upevňování hygienických návyků. (Pávková, 2002)

Pro realizaci cílů výchovy mimo vyučování je potřeba různých společenských institucí, které udávají podmínky pro jejich vznik a využívání. Mezi nejvýznamnější zařízení pro výchovu mimo vyučování řadíme školní družiny, školní kluby, střediska pro volný čas dětí a mládeže, domy dětí a mládeže a stanice zájmových činností, domovy mládeže, dětské domovy, základní umělecké školy, jazykové školy, občanská sdružení, sdružení dětí a mládeže, tělovýchovné a sportovní organizace, kulturní a osvětová zařízení. (Pávková, 200)

Kromě výchovných zařízení je dnes volný čas dětí a mládeže součástí působení řady typických komerčních organizací, jako jsou například cestovní kanceláře, zábavná střediska a herny. V období adolescence může zejména docházet k vrstevnické skupině, kde mohou působit jako podpora organizace nebo naopak mohou rušit. (Pávková, 2002)

2.3 Požadavky na realizaci výchovy mimo vyučování

Pro úspěšné působení výchovy mimo vyučování bylo vytvořeno několik pedagogických zásad. První zásadou je zásada soustavnosti, která určuje záměrné pedagogické působení, které směřují k dlouhodobému cíli. K realizaci této zásady napomáhá plánování na základě předchozích zkušeností a odborných poznatků. Druhá zásada posloupnosti vychází od toho, co známe až po neznámé, od blízkého k vzdálenému, od jednoduchého k složitému. Zásada aktivity vybízí účastníky k zapojení do činnosti, kdy míra zapojení může být různá. Zásada přiměřenosti zohledňuje věk účastníků, jejich fyzickou i mentální vyspělost a jejich momentální stav. Zásada vyzdvihování kladných rysů osobnosti je chápána jako pochvala a zvyšuje sebevědomí. Je nejlepší motivací k další činnosti. (Pávková, 2002)

Z hlediska kvality výchovného působení z výchovy mimo vyučování vyplývají další specifické požadavky. Požadavek pedagogického ovlivňování volného času lze chápat jako rozumné vedení dětí k využívání volného času. Požadavek jednoty a specifčnosti vyučování a výchovy mimo vyučování vede k plnění výchovného cíle a rozvoje osobnosti dítěte, tento požadavek obsahuje spolupráci pedagogů. Požadavek dobrovolnosti je pro děti ve volném čase velmi podstatný. Znamená to, že dítě se dobrovolně účastní na činnostech. Požadavek aktivity vede děti k aktivnímu podílu, kde se zúčastní na všech částech činnosti tedy na plánování, přípravě, realizaci a hodnocení. Požadavek seberealizace je struktura činností, která dovolí jednotlivci uplatnit své schopnosti a vlohy. Tady může vyniknout dítě, které není dost dobré ve škole. Požadavek pestrosti a přitažlivosti se týká obsahu práce a střídání činností. Zařazují se takové činnosti, aby předcházely únavě dětí. Je důležitý požadavek odpočinkového a rekreačního zaměření. Požadavek zajímavosti a zájmovosti zdůrazňuje zájem o zájmové činnosti, které tvoří velmi důležitou část výchovy mimo vyučování. Nabízené zájmové činnosti by měly být pestré a odpovídající dětem jak jejich zájmům, tak jejich věku. Požadavek citlivosti a citovosti určuje citlivost při vedení a motivování činnosti. Požadavek orientace na sociální kontakt vede k prožívání volného času v interakci s přáteli a ostatními lidmi. V dnešní době

je velmi nezbytný požadavek efektivity, který vede cíle správným směrem a s tím souvisí i požadavek kvality a evaluace, kdy vedoucí musí myslet na to, zda se jim daří dosahovat jejich cílů. (Pávková, 2002)

2.4 Obsah výchovy mimo vyučování

Obsah výchovy mimo vyučování tvoří výchovně-vzdělávací činnost, kam řadíme činnosti odpočinkové, rekreační, zájmové, veřejně prospěšné, sebeobslužné a přípravy na vyučování. Odpočinkové, rekreační, zájmové a veřejně prospěšné činnosti jsou součástí náplně volného času a platí pro ně princip dobrovolnosti. Sebeobslužné činnosti a příprava na vyučování jsou povinné činnosti. (Pávková, 2002)

Odpočinkové činnosti jsou nenáročné a využíváme je k odstranění únavy. Do režimu dne jsou nejčastěji zařazovány po obědě, ale mohou být zařazeny kdykoli během dne. Rekreační činnosti mají charakter klidu na lůžku, klidného pohybu nebo drobné individuální zájmové aktivity. Rekreační činnosti slouží k odreagování a obsahují pohybově náročnější aktivity tělovýchovného, sportovního, turistického zaměření nebo manuální práce. Pokud je to možné, tyto aktivity by se měly provádět venku. Zájmové činnosti jsou nejdůležitější částí v obsahu výchovy mimo vyučování a budeme se jimi zabývat v samostatné podkapitole. Sebeobslužné činnosti se zaměřují na vedení dětí k samostatnosti. Podstatou je pěstování návyků osobní hygieny, vkusného oblékání, návyků péče o pořádek a čistotu prostředí. Veřejně prospěšné činnosti spočívají ve vedení dětí k dobrovolné práci, podílí se na ochraně zvířat, životního prostředí, pomáhají slabším a nemocným. Tyto činnosti kladně formují charakter jedince. Příprava na vyučování je součástí povinností přípravy do školy. (Pávková, 2002)

2.5 Zájmové činnosti jako součást výchovy mimo vyučování

Zájmy můžeme charakterizovat jako snahu zabývat se činnostmi, které člověka baví, zajímá se o ně nebo je citově přitahují. Zájmy patří mezi aktivačně-motivační a vedou člověka určitým směrem. Pro úspěšné vykonávání by měly člověka přitahovat, člověk by měl mít určité vlohy a schopnosti k dané činnosti. Zájmy můžeme dělit podle intenzity, podle časového trvání a podle obsahu. Intenzita zájmu se rozlišuje na zájmy hluboké a povrchní, podle časového trvání rozdělujeme zájmy na krátkodobé, dočasné či přechodné, podle stupně koncentrace na jednostranné a mnohostranné a z hlediska společenských norem na zájmy žádoucí a nežádoucí. Používá se i dělení podle obsahu což jsou zájmové činnosti společenskovední, pracovní-technické, přírodovědně-ekologické, esteticko-výchovné, tělovýchovné, sportovní a turistické. (Pávková, 2002)

Tato bakalářská práce je zahrnuta do sféry tělovýchovné a sportovní, kde se budeme v praktické části zabývat přípravou hodin basketbalu na zájmový kroužek.

2.6 Zájmové činnosti

Zájmové činnosti u dětí se rozlišují podle věku a podle náročnosti práce. V předškolním věku si děti hrají samy a převládá nadšení, chuť a získávání nových zkušeností. Nerozeznávají hru od práce, dítě zkouší, co všechno daná hračka dokáže a je z něj nadšené. Kdežto u starších dětí se činnosti musí předkládat, pobízet je k nim a učení může někdy splývat s prací. U mladších dětí jsou zájmy krátkodobé. Školní děti se těší na prázdniny, soboty a neděle, kdy mohou trávit svůj volný čas. U dospívajících dětí můžeme říci, že svou činnost prožívají velmi intenzivně, věnují ji mnohem více času a pokouší se dosáhnout vrcholových úspěchů. Třicátý a čtyřicátý věk touží po výdělku a realizaci rodinného života. Od čtyřicítky se naskytuje možnost cestování, po padesátce

a šedesátce člověk mluví o nemocech, přemýšlí co vše udělal a po sedmdesátce je člověk unaven z prací a koníčků. (Spousta, 1994)

Velkou roli hraje profese a osobnost, rozvíjení osobnosti na základě profese, kdy člověk nesmí zapomínat na své duševní zdraví a měl by udržovat svou kondici a provozovat tělesné aktivity. Zájmová činnost plní funkci výchovnou i vzdělávací, rozvíjí osobnost, podporuje seberealizaci, je součástí volného času a může být i součástí relaxace. Zájmové činnosti mohou být děleny podle organizované formy zájmové činnosti, kdy mohou být zájmové činnosti pravidelné, nebo příležitostné. (Spousta, 1994)

2.7 Problematika volného času

Soudobá problematika volného času jsou počítače, televize, nevhodné party kamarádů, nesjednocený kolektiv na volnočasovém kroužku či jiné zájmové činnosti. (Spousta, 1994)

U žáka na prvním stupni základní školy bývá volný čas zajišťován dospělými, přesto žák nakládá se svým volným časem jak se mu zalíbí. Velmi nutný je dohled dospělých, který může vést k omezování žáka. Rodiče často děti vodí na různé jazykové kroužky, sportovní tréninky a často se z těchto kroužků stává povinnost a děti ztrácejí svůj volný čas. (Spousta, 1994)

Nový význam „volný čas“ vzniká v období pubescence, okolo 10. roku života, kdy člověk hledá svou novou identitu, dochází k sebeuvědomování, touží rozhodovat sami o sobě, jedinec čím dál více odpovídá sám za sebe a rozhoduje o svém volném čase jakou zábavu si zvolí, jak bude rozvíjet svojí osobnost. V dospělosti lidé tráví volný čas už mnohem méně, až poté v důchodu využívají volného času, tráví jej v pocitu pohody. (Spousta, 1994)

Jestliže volný čas není pozitivně naplněn, vede k nepříjemným zátěžím, jakými mohou být například kouření, alkoholismus, hraní automatů a spoustu dalších. Velmi důležitou součástí psychohygieny je svůj volný čas naplňovat a získávat ho. Dalším důležitým bodem je formování budoucnosti, takzvané

denní bdění, které je velmi důležité pro duševní pohodu a vyrovnanost. (Spousta, 2002)

3 MOTORICKÉ DOVEDNOSTI

3.1 Pojem motorika

Motorika je celková pohybová schopnost organismu, která je souhrnem tělesných pohybů člověka. Podle rozsahu ji dělíme na jemnou a hrubou. Motorika týkající se člověka se nazývá antropomotorika. Motorika není jen množina pohybů a pohybových činností, ale je to předpoklad člověka a lze ji dělit do více oblastí: základní, pracovní, bojová, dorozumívací tělocvičně-sportovní. V tělesné výchově mezi pohybové předpoklady řadíme pohybové dovednosti, pohybové návyky. Motorika nejsou jen pohyby, ale i pohybové předpoklady, pohybové schopnosti, pohybové dovednosti a zkušenosti. (Zvonař, 2011)

Během života se zlepšuje jak hrubá, tak jemná motorika, závisí na rostoucím zájmu o pohybovou aktivitu, sportovní hry, které vyžadují obratnost a vytrvalost. Zpočátku jsou pohyby vedené od ramenního a loketního kloubu, poté další cvičení rozvíjejí koordinaci zápěstí a prstů (jemná motorika). Motorické výkony nezávisí jen na věku, ale i na prostředí, jestliže jsou podporovány. Pohybové dovednosti jsou u dětí rozdílné, záleží i na tom jak s dětmi rodiče pracují. V mladším věku v senzomotorických schopnostech hraje roli i rozvoj smyslového vnímání. (Langmeier, 1983)

Antropomotoriku lze zkoumat, a proto jsou různé metody, pomocí kterých lze odhalovat a zkoumat její dosažení. Protože antropomotorika je komplexní disciplína, vyžaduje mnoho metod zkoumání. Metody a postupy pocházejí především z biologických věd, společenských věd a kybernetiky. Mezi první výzkumné metody zařazujeme pozorování, experiment, rozhovor, dotazník, anketu a testování – motorické, funkční, psychologické testy. Další skupinu zahrnují metody kvalitativního hodnocení a kvantitativního hodnocení. Rozdíl mezi kvalitativním a kvantitativním hodnocením spočívá v tom, že kvalitativní hledá vzájemné vztahy mezi získanými údaji a kvantitativní hodnocení tvoří statistické metody. (Zvonař, 2011)

3.1.1 Základní rysy motorického učení

Motorické učení probíhá uvnitř jedince, které není vidět, ale naučené schopnosti vidět jsou. Jsou to změny v centrální nervové soustavě, které jsou buď krátkodobé nebo dlouhodobé. Je individuální, u každého probíhá odlišně, a proto u basketbalu dochází k různým výsledkům a výkonům. Každý hráč se učí jinak, někteří jsou pro basketbal narozeni, jiní musejí dřít. Dochází zde k individuálním přístupům od trenéra, především u mládeže. (Velenský, 1999)

Motorické dovednosti se posouvají buď dopředu nebo se zastaví. Reagují pozitivně i negativně a poté se musí najít příčina. Jednou z možností je, že má trenér špatnou taktiku, špatnou metodu nebo hráč ztratil zájem a má laxní přístup. Problém v basketbalu je, že trenér pracuje s velkou skupinou a ne pouze s jedním individuálním členem. Proto je velmi obtížné najít v basketbale řešení. (Velenský, 1999)

Nejvýhodnějším obdobím pro rozvoj motorického učení je věk v rozmezí od 6 do 10 let. Děti v tomto věku mají největší radost z pohybu a podlehnou požadavkům, které musí odpovídat jak fyzickým tak mentálním zvláštnostem. (Velenský, 1999)

Dalším krokem motorického učení je automatizace, kde dochází ke splynutí naučených dovedností a sebedůvěry. Činnosti jsou už přirozené a nepřemýšlí nad nimi. Automatizace vzniká z teorie, názorné ukázky a neustálého opakování. Velmi důležitá je kontrola a zpětná vazba. (Velenský, 1999)

Poslední fází motorického učení je tvořivost. Tvořivost v basketbale je velmi důležitá, jelikož hráč musí prokládat své zkušenosti a znalosti do herní situace a musí umět řešit herní situaci. V současném basketbalu například v NBA (National Basketball Association) dochází až ke kreativě. (Velenský, 1999)

Sebevědomí člověka záleží na míře motorických schopností, většinou méně zdatní mají méně fyzické síly. V motorických schopnostech je poznat vztah člověka k činnostem. (Velenský, 1999)

Mezi základní termíny v pohybové činnosti člověka řadíme několik termínů. Základní vlastnost živého organismu značíme jako tělesný pohyb, který mění místo nebo polohu těla a je způsobeno vlastními silami. Dalším termínem je tělesné cvičení, které používáme v různých formách tělesné výchovy a sportu za účelem tělesného a pohybového rozvoje člověka. Souhrn všech možných pohybů je motorika. Pojem, který vyjadřuje změny, se nazývá biomotorika. Součástí motoriky je vyšetřovací metoda k hodnocení motorických projevů člověka, která se nazývá motorický test. Výsledkem pohybové činnosti je pohybový výkon. Nadměrnou pohybovou činností nazýváme hyperkinéza a naopak nedostatečnost pohybu je hypokinéza. (Zvonař, 2011)

3.1.2 Dělení motorických schopností podle Měkoty

Motorické schopnosti dělíme podle Měkoty na kondiční, koordinační a hybridní. Kondiční schopnosti neboli silové jsou schopnosti, které překonávají vnější odpor nebo působí proti němu. Kondiční schopnosti jsou základními schopnostmi člověka, bez kterých se nemohou ostatní schopnosti projevit, a proto jsou definovány jako předpoklady člověka překonávat vysoký odpor pomocí svalového úsilí. Lze definovat jako schopnosti podmíněné především jako regulace a řízení pohybových činností. Základem koordinačních schopností je nervová koordinace. Hybridní schopnosti jsou schopnosti smíšené, spojení kondičních a koordinačních schopností. Jinak nazývané jako rychlostní schopnosti, které jsou schopni realizovat pohybovou činnost v co nejkratším čase. Činnost je krátkodobá, není příliš složitá, koordinačně náročná a nevyžaduje překonání odporu. Uplatňuje se v rychlostních disciplínách. (Zvonař, 2011)

V odborné terminologii se setkáváme s dalšími příbuznými pojmy motorika – mobilita, motilita, aktivita, kinéza. (Zvonař, 2011)

3.2 Fáze motorického učení

U motorických dovedností dochází k rozdělení fází motorického učení, kdy je důležitá především docílit jak dlouhá je doba trvání jednotlivých fází. První fází je generalizační fáze, kdy dochází k seznámení žáka s pohybovým úkolem, které je spojeno s pokusem o vlastní provádění. První pokusy při generalizační fázi jsou většinou vedené s velkým množstvím nadbytečných pohybů, a proto pro zdárný průběh jsou důležité dva prvky. Prvním prvkem je široký senzorický kanál, kde využíváme co nejvíce analyzátorů pro seznámení se s pohybem. Druhý prvek je optimální motivace, kdy z hlediska efektivity motorického učení není vhodná motivace. Další fází je diferenciační fáze, kdy dochází k nácviku pohybových dovedností a je realizován opakovaným prováděním pohybu. Je nutné zajistit optimální podmínky pro nácvik. Následující fází je stabilizační fáze, kde je už pohyb prováděn automaticky a dochází k automatizaci potřebných pohybů. V této fázi je kontrola podvědomá. Předposlední fází je asociativní fáze, která je vrcholnou fází a významně se projevuje anticipací chování spoluhráčů i protihráčů, která umožňuje některým jedincům vyniknout. Poslední fází je fáze finální – výsledná stránka tělesných cvičení, kde je cílem rozdělit cvičení na zdravotní a výkonnostní. (Zvonař, 2011)

Do fáze motorického učení přiřazujeme i zdatnost, která spadá spíše do kategorie biologické a označuje stav organismu. Nedostatky ve zdatnosti se projevují nedostatečným rozvojem svalstva a smyslových orgánů nebo chybným držením těla. Úroveň zdatnosti zjišťujeme pomocí motorických testů, které tvoří vyšetřovací pomůcky. Zdatnost se udržuje a rozvíjí pomocí kondičního cvičení, otužováním a správnou životosprávou. (Zvonař, 2011)

3.3 Poruchy motoriky

Poruchou motoriky rozumíme nepravidelnou, trvalou změnu některého orgánu. Poruchy motoriky můžeme najít v tělesných, funkčních nebo psychických poruchách. Poruchy u dětí nejsou odlišitelné, pokud nejsou nějak výrazné. Při menší poruše mluvíme o anomálii, při výrazné poruše mluvíme jako

o defektu. U člověka se nevyskytují jen motorické poruchy, ale i poruchy zraku, řeči, tělesné, emocionální a duševní. Každá porucha má svoji příčinu. Poruchy se mohou vyskytovat v receptoru nebo efektoru, v dostředivé nebo odstředivé dráze anebo v centrální nervové soustavě. Motorické poruchy se odrážejí a narušují normální vývin osobnosti. (Zvonař, 2011)

Motorické poruchy se dělí na mikroporuchy a větší poruchy motoriky. Mezi mikroporuchy řadíme sníženou schopnost jednotlivých orgánů, poruchy koordinace pohybů, sníženou preciznost pohybů a poruchu svalově-pohybové koordinace. Do větší poruchy motoriky patří opožděný vývin pohybů, pohybová nedovednost a nerozvinuté pohyby. (Zvonař, 2011)

Poruchy motoriky u dětí se mohou týkat všech částí těla, a proto vyžadují individuální pedagogickou starostlivost a speciální tělesná cvičení, pomocí kterých můžeme poruchy zmenšit. Pro zmenšení poruchy existují tři formy nápravy, což je reedukace, kde se snažíme cvičením přivést postiženou část těla do normálního stavu kompenzace, kde sníženou funkci nahradíme jinou částí těla. Dále rehabilitace, kde na základě reedukace a kompenzace zařazujeme člověka do společnosti. (Zvonař, 2011)

Všichni jedinci s motorickými poruchami si vyžadují individuální pedagogickou starostlivost, protože motorické poruchy souvisí s celou osobností člověka, a proto cílem je umožnit každému jednotlivci zařazení se do společnosti. (Zvonař, 2011)

3.4 Učení senzomotorické

Senzomotorika je spojení motoriky se senzorickými orgány, které zprostředkovávají podněty z vnějšího prostředí a přijímají důležité informace pro hybnost, zpracování v centrální nervové soustavě a až po výstup projevující se svalovou činností. (Zvonař, 2011)

Senzomotorické učení je jinak řečeno učení smyslově pohybové, které nám pomáhá zvládat vnímání, pohyb a vzájemné propojení vjemů s pohyby. Je spousta činností, které jsou propojeny jak smyslově, tak pohybově. Na základě

senzomotorického učení se dítě učí psát, kreslit, chodit, modelovat, fyzickou práci a sportovní činnosti. Senzomotorické učení se může rozvíjet na základě slovních instrukcí, v průběhu hry nebo vědomým záměrem. První fází je počáteční seznamování, následuje fáze procvičování a třetí fází je zdokonalování. Při senzomotorickém učení je nutná sebekontrola nebo zpětná vazba. (Helus, 2003)

3.5 Rozvoj motorických dovedností ve všech stádiích života

Období předškolního věku (4 – 6 let)

Období předškolního věku je nejpozoruhodnějším obdobím vývoje jedince. Jedinec spojuje vše, co se naučil, měl vrozené a zůstává mu vše do dospělosti. Je to doba, na kterou v dospělosti vzpomínáme nejen po stránce motorické, ale i po stránce psychické. V předškolním věku si dítě osvojuje i správné dýchání. Pohybová výchova vede ke zdravému růstu, vývoji svalů, kloubů i kostí a dobrou duševní pohodu. (Kňourková, 1986)

Období mladšího školního věku (6 – 11 let)

V období mladšího školního věku se zvyšuje síla svalů, zlepšuje se hrubá i jemná motorika, pohyby jsou přesnější, ale i přesto neohrabanost přetrvává. Děti v tomto období rády vyvíjejí velkou tělesnou aktivitu a jsou obratnější. Zlepšuje se motorika, lépe udrží rovnováhu na jedné noze, hází, chytají malé míčky, při náročnějších aktivitách bývají opatrnější. Novou motorickou dovednost děti cvičí, dokud se ji nenaučí, až poté přechází k jiné. Věnují se aktivitám, kde vydají mnoho energie, vyhledávají účast při společných aktivitách, jsou hbitější a rychlejší. V tomto období je velmi dobrá koordinace oka a ruky. (Allen, 2002)

Období mladšího školního věku do puberty je označován jako „zlatý věk motorického učení“, nebo „zlatý věk obratnosti, šikovnosti“, všeobecně „zlatý věk lidské motoriky“. (Kohoutek, 2000) Zlepšuje se činnost analyzátorů. Organismus je schopen vykonávat pohyby rychleji a přesněji. (Kohoutek, 2000)

Období staršího školního věku (11/12 – 14/15 let)

Z hlediska vývoje lze toto období charakterizovat jako koordinační instabilitu a koordinační přestavbu. V hrubé motorice dochází k narušení časoprostorových schémat a regulaci pohybu. Vše dochází v důsledku morfologicko-funkčních změn, „exploze“ sexuálních hormonů, růst dlouhých kostí. Toto přetrvává nějakou dobu, než se mechanismy nesrovnají s novými morfologicko-funkčními podmínkami. V jemné motorice dochází k přesnější schopnosti, což se projevuje v přesné a rychlé práci. Vývoj nervového systému je u konce. Děvčata dosahují koordinační zralosti dříve než chlapci. (Kohoutek, 2000)

Období postpubescence (15 – 20 let)

V tomto období dochází k rychlému rozvoji všech pohybových i percepčních schopností. Hrubá motorika je ještě více koordinovanější a dochází k vrcholu, což je ve věku mezi 17. – 20. rokem. Koordinační schopnosti se v období postpubescence stabilizují. (Kohoutek, 2000)

V období dospívání vývoj motoriky je mnohem výraznější než v předchozích obdobích. Dospívají rychle, získávají mnohem větší sílu, hbitost, získávají smysl pro rovnováhu, jemnější koordinaci a vzniká zájem o sport. Významně se vyvíjí i vnímání, rozvoj řeči, rychlý rozvoj motorických, percepčních schopností a hlubší zájem o sport. (Langmeier, 1983)

Období dospělosti (20 – 60 let)

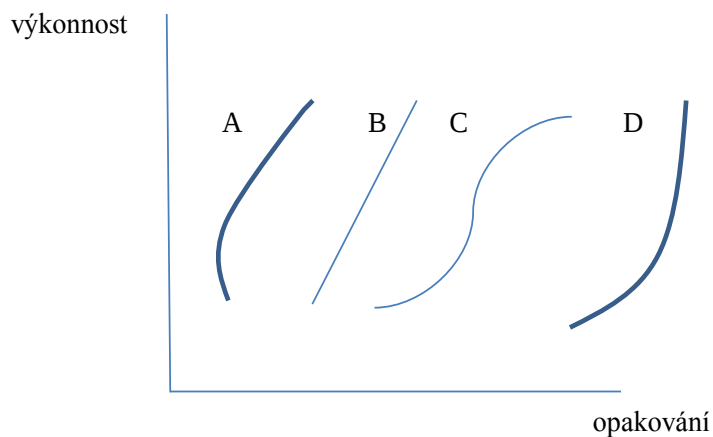
V období dospělosti nastává etapa relativní stálosti, udržení koordinační výkonnosti a je možné ke zlepšování koordinačních předpokladů, ale nezbytnou podmínkou je trénink. Ke zhoršování koordinačních předpokladů vede nízká motorická schopnost. Od 35. roku dochází k postupné regresi, nejprve k mírné, poté od 45. – 60. roku k výraznější. Snížení koordinačních schopností je zapříčiněno stárnutím všech orgánů a tkání. Je výrazně nižší kloubní pohyblivost a snižuje se kondice. (Kohoutek, 2000)

3.6 Motorika v basketbalu

Motorické učení v podmínkách realizace a rozvoje basketbalového výkonu jako záměrný proces, v němž si hráči osvojují především specifické (basketbalové) činnosti a zdokonalují se v nich. (Hošek, Rychtecký, 1975, Libra, 1985, Magill, 1989, Schmidt, 1991)

Cílem tohoto procesu je získat co nejvíce herních dovedností, aby jej v dospělosti mohl hráč využít. Motorické učení (učení se pohybovým dovednostem) představuje velmi složitý proces. Proces motorického učení není přímo pozorovatelný, ale jeho produkty pozorovatelné jsou. (Schmidt, 1991)

Je to způsobeno tím, že učení probíhá uvnitř jedince, kde jsou způsobeny krátkodobé a trvalejší změny, které probíhají především v centrální nervové soustavě. Motorické učení je z hlediska jeho průběhu procesem inter-individuálním, což znamená, že u každého jedince probíhá proces osvojování jinak, u některých dochází k osvojení a u některých ke zdokonalování. Pro basketbalovou praxi vzniká otázka „proč“ hráči dosahují různých výkonů a výsledků, když se učí stejným dovednostem a činnostem, které trénují stejně a ve stejných podmínkách. Je zde nutnost i individuálního přístupu. Pohybové dovednosti neprobíhají přímočaře – „křivka učení“ může mít pozitivní i negativní růst. Křivka učení nám zaznamenává průběh motorického učení a osvojování dovedností (Obr. 1). (Velenský, 2008)



Obr. 1 Příklad typických křivek učení (Hošek, Rychtecký, 1975)

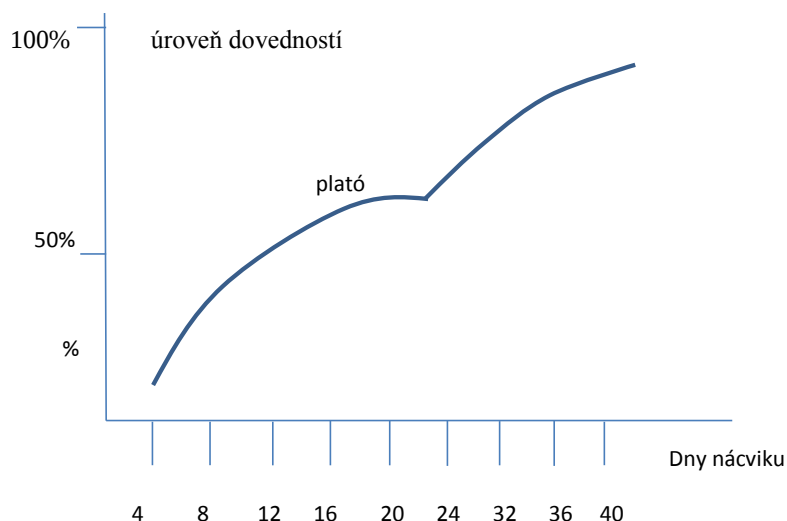
A vzestup na začátku osvojování a pokles na konci

B přímá lineární závislost

C akcelpace přechází v opačnou

D vyjadřuje průběh optimálního učení

V motorickém učení dochází k hluchým místům tzv. „plató“, které znamená zastavení procesu osvojování pohybových dovedností (Obr. 2). Pokud plató přetrvává je nutno se pozastavit nad příčinami, což jednou z možných příčin může být trenér nebo samotný hráč. (Velenský, 2008)



Obr. 2 „Plató“, proces osvojování pohybových dovedností (Hošek, Rychteckého, 1975)

Motorické učení závisí na věkových zvláštěnostech. Člověk se v nějaké dovednosti může zdokonalovat neustále, kdy vyšší efektivita učení novým dovednostem je vázána k věkové hranici. Z pedagogického hlediska je nejvýhodnější tzv. druhé dětství (mladší školní věk), což je v rozmezí 6-13 let, kdy děti v tomto období mají největší radost z pohybu. Postupem času k dospívání se pohybové dovednosti komplikují. K obnově pohybových dovedností dochází v dospělosti (18-20 let). V seniorských basketbalových kategoriích je už čekají jiné úkoly než učení se střílet, driblovat, ale přemýšlejí co a jak u mládeže dělat. (Velenský, 2008)

Pojem „učivo“ nevznikl náhodou, ale v rámci připravování, vybírání a následně realizování činností, které vybírá trenér. Důležitým článkem je interakce mezi trenérem a hráčem. Pohybové úkoly hráči plní v rámci tréninku a jejich metodicko-organizačních forem. (Velenský, 2008)

Vytváření podmínek pro motorické učení v basketbalové praxi je odkázáno na tréninkový proces. Společně s utkáním vytváří tento proces systém. Prostřednictvím didaktické a apercepční interakce jsou určovány vztahy mezi hráčem (žákem) a trenérem (učitelem). Didaktickou interakcí je myšleno

vzájemné působení mezi učitelem a žákem a apercepční interakce vymezuje působení mezi žákem a učivem. V systému didaktického procesu je jednou ze základních podmínek učivo. (Velenský, 2008)

Herní – basketbalový výkon určuje základní charakter dovedností, kdy se jedná o dovednosti otevřené. Při herních dovednostech dochází k různým dovednostním celkům, které vznikají navazováním činností. Vývoj dovednostního výkonu se zpočátku neodvíjí příliš rychle, usuzujeme, že proces učení herním dovednostem.

4 HISTORIE A ROZVOJ BASKETBALU VE SVĚTĚ I U NÁS

4.1 Basketbal

Basketbal pochází z anglického překladu basket (koš) ball (míč), u nás nazývané jako košíková. Je to kolektivní míčový sport. Jedná se o hru pěti hráčů na hřišti, kteří se snaží získat co nejvíce bodů při hodu na koš, který musí propadnout obroučkou a zároveň se musí snažit zabránit, aby bodů dostali co nejméně. Jsou určitá pravidla, která řídí rozhodčí a každý hráč a trenér je musí respektovat. Basketbal je známý po celém světě, ale nejznámějším a nejpopulárnějším je v Americe, kde je velmi populární NBA (National Basketball Association). S basketbalem se setkáváme i na letních olympijských hrách. Basketbal nese dlouhou historii vzniku a také legendární jména hráčů a trenérů.

Basketbal se dá hrát doma na dvoře nebo na parkovišti u domu, na školním dvoře nebo ve sportovním klubu. Má výchovný význam, což znamená, že pravidla hry odstraňují škodlivé prvky a řadíme ho do skupiny střídavé intenzity s rychlou reakcí na měnící se situaci. Basketbal byl zařazen do osnov tělesné výchovy i vojenské výchovy.

4.2 Historie basketbalu ve světě

Dr. James Naismith byl nucen vymyslet halovou hru, aby se studenti v zimě v hodinách tělesné výchovy nenudili. Přibil tedy dva koše na broskve v opačných koncích tělocvičny, určil dva svěrače, kteří byli na žebříku a vybírali spadlé míče z košů. Rozdělil žáky do dvou devítičlenných družstev.

Basketbal se postupně začal vyvíjet, začal se měnit v rychlý sport, který dříve sloužil pouze k pobavení. O století později basketbal dobyl celý svět. Roku 1893 se basketbal stal natolik populární, že v americkém státě Connecticut se konaly zápasy, které sledovalo 10 000 diváků. (Smith, 1996)

Profesionální basketbal se rozrůstal, tvořilo se více týmů a hrálo se více zápasů. Americký tým z Trentonu si například pronajal zbrojnici, připevnil si koše

a vybírali vstupné, aby pokryli výdaje. Diváků chodilo neuvěřitelně mnoho, bylo tedy možné odměnit hráče malou částkou. V roce 1898 byla založena první profesionální liga - národní basketbalová liga NBA, která trvá od roku 1903 a od té doby vzniklo spoustu dalších profesionálních klubů. (Smith, 1996)

Zpočátku basketbal představoval americký fotbal, každý kdo se snažil dát koš musel počítat s tím, že bude podražen. Hra se odehrávala v klecích, která zároveň hru urychlila, ale pouze odvážní si troufli míč chytat v rohu, jelikož klec hráče řezala a zraňovala. Dalším pokrokem byl koš s otevřenou obručí bez odrazné desky. (Smith, 1996)

Rok 1915 byl velkým skokem pro basketbal. Hrál se upravenými míči, používaly se desky na koš z drátěného nebo kovového pletiva, hrálo se v pěti hráčích a byly trestné čáry, které byly 15 stop od koše. Bylo povoleno pouze 4 nebo 5 faulů. (Smith, 1996)

Nový směr basketbal nabral v roce 1918, kdy se celý svět vzpamatoval z 1. světové války. Amerika objevila nové družstvo Original Celtics, které sestavil Jim Furey. Hráči oslňovali diváky svou hrou, svými přihrávkami a neustále vyhrávali. Spolu s novým klubem přicházela i nová pravidla, byly zrušené klece

a nesmělo se driblovat oběma rukama, novým vynálezem bylo zkvalitnění míče. Basketbal vzkvétal především na univerzitách. Pravidla vylepšila hru, hra se stala rychlejší, pro diváky zábavnější, hra se zmodernizovala a začaly se objevovat hvězdy ve střelbě, dobří rozehrávači a hráči podepisují smlouvy. Začaly se stavět velké haly ve velkých městech.

V roce 1946 byla založena Basketbalová asociace Ameriky, kde bylo 11 týmů. NBA se rozrostlo o další týmy a další dobré hráče. Populárním hráčem byl například Michael Jordan, který je velmi oblíbený i v dnešní době. Každý basketbalista zná toto jméno a ví, že jeho dres nese číslo 23 a můžeme ho zařadit do týmu Chicago Bulls. Je to hráč, který v roce 1984 přijel oživit upadající tým. Michael Jordan získal rekordních sedm titulů nejlepšího střelce za sebou, třikrát se stal nejužitečnějším hráčem a třikrát získal titul NBA. Poté ve třiceti letech ukončil kariéru, ale v roce 1995-96 se Jordan vrací. Basketbal se stal v Americe sportem číslo 1. (Smith, 1996)

4.3 Historie basketbalu u nás

Podle historických pramenů se první zápas na našem území odehrál ve Vysokém Mýtě v roce 1897, kterou přivedl učitel Jaroslav Karásek. Zorganizoval utkání, které motivovalo k vydání českých pravidel. Během války byla hra pozastavena, ale už v roce 1932 byla založena celosvětová basketbalová federace FIBA a mezi zakládajícími státy přibylo i Československo. V roce 1935 proběhlo první mistrovství Evropy a Československo získalo bronzové medaile. V roce 1929 – 1930 se na našem území odehrávaly první mistrovské zápasy, kde v kategorii mužů působily týmy UNCAS, Sokol, Brno Královo Pole a jiné. Soutěž žen pronikla až později v letech 1932 – 1933.

Do severních Čech přichází košíková v roce 1937. První se začala hra organizovat a hrát v Liberci 1945, kdy bylo utvořeno družstvo mužů. Zakladatelem basketbalu v Liberci byl Josef Bureš, František Šeda a Ladislav Hampl. V roce 1946 bylo v Liberci vytvořeno i družstvo žen. Sokol Liberec se zúčastnil sokolských přeborů v Českém Brodě a umístil se na druhém místě, později v létě 1946 se v Roudnici nad Labem konal první studentský turnaj středoškolských družstev z Polabí. (Schneiderová, Bechyně,

V letech 1945 – 1946 se začaly chystat tělocvičny, které byly ve školách a také městské tělocvičny. Tato zařízení se ovšem musela především vyčistit a uklidit. Koncem roku byl pořádán velký turnaj v Ústí nad Labem, který nesl název „Akademický pohár“. V roce 1949 byly vytvořeny na severu Čech i týmy dorostu jak u mužů, tak u žen, které měly své soutěže. V roce 1954 se košíková na severu Čech posunula kupředu a to jak u mužů, žen i dorostu. Startují týmy Slavoj Litoměřice, Slovan Ústí nad Labem, Lokomotiva Liberec a spousta dalších.

Významné osobnosti v ženském basketbalu byly Hubálková Dagmar, Jindrová Milena, Jošková Helena, Vecková Milena, Němcová Eva, Zarevúcká Hana a Doušová Hana. Tyto ženy reprezentovaly přibližně 200 krát svou zemi a dosáhly neuvěřitelných výsledků počínaje Mistrovstvím Evropy až po Mistrovství Světa. Našimi mužskými osobnostmi byli Brabenec Kamil, Baroch Karel, Kropilák Stanislav, Zídek Jíří st. a ml, Bobrovský Jan a spousta

jiných. Jiří Zídek mladší je pro Českou Republiku velkou popularitou a to proto, že byl jako první, kdo odešel do Americké NBA a je pro většinu mladých basketbalistů velkým vzorem. Jana Bobrovského jsme mohli ještě donedávna potkat při vedení týmu ženské reprezentace. (Legrand, 2002)

4.4 Historie pravidel basketbalu

V roce 1891 James Naismith založil 13 pravidel, které řídila hru. Jednalo se o pravidla, která udávala, jak hráči smí zacházet s míčem například míč je do hry vhozen jakýmkoliv směrem, hráč nesmí běhat s míčem, míč může odpinknout ale nesmí pěstí, míč musí být držen jednou nebo oběma rukama, ale nesmí se dotýkat paže ani jiné části těla. Dalším velice zvláštním pravidlem bylo, že po třetí osobní chybě družstva byl protihráčům přičten jeden bod. Hrací doba je pouze 2x15 minut. Pravidla se vyvíjela a v roce 1932 došlo k úplným změnám pravidel kromě jednoho, které se týkalo vyhazování za postranní čarou, kdy hráč má pouze 5 vteřin na výhoz za postranní čarou. V tomto roce se pravidla výrazně změnila a to v hrací době, která byla rozdělena do 4 hracích období a časově byla rozlišena pro dospělé a děti. Další vývoj pravidel se týkal přestupků, rozměrů a rozšíření komisařů, rozhodčích a dalších. Postupem času, kdy se konaly olympijské hry, byla vybudována další pravidla, jako je například přechod na útočnou polovinu za 10 vteřin, v dnešní době platí pravidlo, že útočník musí přejít obrannou polovinu za 8 vteřin. V roce 1936 přišla razantní změna, která ovlivnila celý chod hry. Hra se začala postupně zrychlovat a hráči začínali taktizovat. (Smith, 1998)

4.5 Struktura řídících složek

V současné době je basketbal nejpopulárnějším sportem na světě. Basketbal je rozvíjen řídícími složkami, které rozvíjí basketbal v USA (NBA, WNBA), organizace řídící americký univerzitní basketbal (NCAA) a organizace FIBA

sdužující v současné době 172 zemí včetně České republiky, kterou řídí (ČBF) Česka basketbalová asociace.

Velmi populárním se stal STREET, což je hra 3 na 3, na jeden koš, který má svá pravidla, dalším sledovaným a chtěným je basketbal pro vozíčkáře a poté se stal oblíbený i minibasketbal pro mladé nadějně hráče.

Současnými úřadujícími basketbalisty ve světě je USA, jak ženy, tak muži, vyhrávají i Mistrovství světa. Mistrovství Evropy vedou Španělé a hráčky družstva Ruska. V Evropě je velmi kvalitní basketbal jak Evropské Eurology žen, tak mužů. V České Republice je nejlepším současným týmem Nymburk, který hraje nejvyšší soutěž zvanou Mattoni NBL. V České republice máme velmi známé hráče, jako jsou Jiří Welsch, Jan Veselý, Jana Veselá, Eva Vítečková a Hana Horáková.

4.6 Současná charakteristika elitního basketbalu

Rychlá a plynulá řešení – přechodové fáze

Tato situace nastává tehdy, pokud družstvo v utkání ztratí míč a přechází z útoku do obrany nebo naopak z obrany do útoku. Přechod z útoku do obrany: „bleskový“ návrat na zadní polovinu hřiště, okamžité rozebrání hráčů a nastává obrana. Dochází ke zpomalování akce, kdy přecházíme z obrany do útoku a je snaha o rychlé „přenesení“ míče na druhou polovinu hřiště. Pokud nevyjde „rychlé přenesení“ je dalším postupem pracné vytváření postupového útoku, kdy si tento proces musí tým vytvářet mnohem pracněji. (Velenský, 2008)

Agresivní a vysoce týmové pojetí všech obranných činností

V současném basketbale stoupá velice obrana, která se stává až agresivní. V tomto okamžiku platí zásada, že hráč jako jednotlivec není zodpovědný pouze za svého přiděleného hráče, ale za řešení celé herní situace. (Velenský, 2008)

Obtížnost vytváření situací k ukončení útoku

Basketbal v posledních období velice zrychlil, jak pohybem hráčů, tak herními situacemi. Velmi záleží na kvalitě každého jednotlivce. Útočníci s míčem jsou ihned „napadáni“ a jsou nuceni předvídat vývoji situace. (Velenský, 2008)

4.6.1 Současný trénink a sportovní forma

Pro rozvoj, udržování a vyladování sportovní formy v průběhu celoročního cyklu je podstatné udržovat režim zátěže v každém jednotlivém mikrocyklu přípravy hlavního období tak, aby se přizpůsobila optimálně. V hlavním soutěžním období jsou na každé družstvo kladeny vysoké požadavky. Je třeba vytvářet zvláštní tréninkové programy pro jednotlivé hráče i skupinu hráčů. Tyto zvláštní tréninkové cykly je třeba vkládat do hlavního období. Zvláštní tréninkové cykly vznikají na základě soutěžního období, kdy družstva hrají mistrovská utkání v týdnu, v sobotu a neděli. (Velenský, 1987)

Velmi důležitá je i letní příprava, kdy se nehrají mistrovská utkání, výjimkou jsou však mistrovství světa a olympijské hry.

4.7 Znaky basketbalu dětí a mládeže

Dovednost dětí a mládeže se odvíjí od věkových, vývojových a výkonových zvláštností. Pokud toto trenér nerespektuje, může docházet k negativním situacím, které vznikají především tam, kde jsou stanovené cíle a ty předbíhají schopnostem hráčů. Do těchto situací se můžeme dostat v případě, pokud trenér vyžaduje lepší výsledky v soutěži, než je úroveň hráčů. (Velenský, 2008)

Na základě charakteristických znaků lze určit stadia vývoje herního výkonu. Protože se hra neustále mění a vyvíjí tak není možná přesná identifikace.

- Začátečnická úroveň (kategorie minižákovských soutěží)

Nejcharakterističtější pro herní výkon na této úrovni objevujeme shlukování hráčů kolem míče. Hráči chápou, že lze hrát pouze s míčem. Výjimku potvrzují pouze

dovednější a agresivnější jedinci, kteří se snaží driblingem vyprostit z hloučku spoluhráčů a protihráčů. V této úrovni můžeme identifikovat role hráčů například „rovníky“ nebo „zmatenými pobíhači“ nebo „bezúčelnými postávači“. Pro způsob herních dovedností je typická skloněná hlava, plácání do míče při driblingu a střelba obouruč na koš. V začátečnické úrovni jsou tyto projevy hráčů přirozené, při plnění činnostních úkolů můžeme postřehnout zlepšení. (Velenský, 2008)

- Mírně pokročilá úroveň (kategorie žákovských soutěží)

Z týmového herního výkonu se vytrácí shlukování kolem míče, ale i přesto nadále některé projevy přetrvávají. Může k tomu dojít u vhazování ze zámezí, kdy hráči se snaží dostat co nejbliže ke spoluhráči s míčem nebo u uvolňování hráče bez míče, kdy si často hráči překážejí u dosažení koše, při spolupráci dosažení koše bývá nahodilé. Objevují se zde rozdíly mezi hráči, někteří jsou lepší a někteří slabší. Lepší hráči berou na sebe zodpovědnost týmu a snaží se o zakončení na úkor ostatních. U slabších jedinců dochází ke zmatenosti. V útoku dochází k ukvapenosti a hráč s míčem je schopen vnímat pouze omezenou část herní situace. (Velenský, 2008)

- Pokročilá úroveň (kategorie dorosteneckých soutěží)

Na individuálním a týmovém výkonu jsou patrné změny, k nimž dochází na základě učení v dlouhodobém tréninkovém procesu. U jednotlivých hráčů se začínají rozlišovat „posty“. Hráči dokážou lépe vnímat pokyny trenéra a hra se vyvíjí podle určených schémat. Problém nastává v tom, že hráči neumí řešit situace jeden proti jednomu jak v útoku, tak v obraně. V této úrovni spoustu hráčů dospívá a „začínají objevovat svět“ a proto mnozí z nich s basketbalem končí. (Velenský, 2008)

- Vyspělá úroveň (kategorie seniorských soutěží)

Odvíjí se na různých stupních výkonnosti a podle dostupnosti svých finančních možností na sebe nabalují dovednostní potenciál jednotlivců. (Velenský, 2008)

5 PRAVIDLA BASKETBALU

5.1 Pravidla a postupy při utkání

Basketbalová pravidla podle vydání FIBA 2010.

Basketbalové utkání se skládá ze dvou družstev, která hrají proti sobě. Na hřiště každé družstvo má 5 hráčů. Cílem je hodit koš do soupeřova koše. Utkání je řízeno rozhodčími, rozhodčími u stolku a někdy i komisařem.

Hřiště je obdélníkového tvaru s tvrdým povrchem, na němž nesmí být žádné překážky a rozměry jsou dvacet osm (28) metrů na délku a patnáct (15) metrů na šířku. Všechny čáry musí být nakresleny bílou čarou o šířce pět (5) centimetrů. Hřiště obsahuje středovou čáru, která je rovnoběžná s koncovými čarami. Středový kruh má poloměr 1,80 metrů. Čáry trestného hodu jsou vzdáleny od okraje 3,60 metrů. Tříbodová čára je vzdálena od koncové čáry o poloměru 6,75 metrů, kdy tříbodová čára není součástí tříbodového území.

Novým vymezením je půlkruh proti prorážení, který je pod středem koše o poloměru 1,25 metrů a patří mezi pravidla hry.

Každé družstvo se skládá ze 12 hráčů, v žákovské kategorii z 15 hráčů. Družstvo má svého trenéra, asistenta a může mít i dalších 5 osob doprovázejících což bývá manažer, lékař, fyzioterapeut, statik či tlumočník. Družstva musí mít jednotné dresy dominantní barvy a musí být označeny číslicemi větší než 3.

Každý trenér má svá práva a povinnosti stejně tak jako kapitán družstva. Trenér je povinen před začátkem utkání zapsat seznam jmen s jejich čísly a musejí předložit rozhodčím platné licence.

Utkání se skládá ze 4 hracích období po 10 minutách. V mladších kategoriích (žákovské kategorie) trvá hrací období 8 minut. Přestávka mezi poločasy trvá 15 minut a mezi první, druhou a třetí, čtvrtou čtvrtinou jsou 2 minuty přestávka. Jeli stav na konci utkání nerozhodný dochází k prodloužení, které trvá 5 minut a prodlužuje se do té doby, dokud jedno z družstev nezvítězí.

V polovině utkání si družstva mění koše.

Zahájení utkání vzniká rozskokem dvou hráčů (protihráčů) a hra je zahájena, když míč opustí ruku rozhodčího.

Hra se hraje míčem tří velikostí, žactvo velikost 5, ženy velikost 6, muži velikost 7. Hraje se pouze rukama a může být míč pouze přihrán, hozen, tečován, kutálen nebo driblován.

Hodnota košů ve dvoubodovém území za 2 body, třibodové území 3 body trestný hod 1 bod. Každý hráč se může dopustit pouze 5 osobních chyb.

Důležitými pravidly v utkání jsou:

- Kroky
- Dvojitý dribling
- Pravidlo 3 vteřin
- Pravidlo 5 vteřin
- Pravidlo 8 vteřin
- Pravidlo 24 vteřin
- Nedovolené srážení míče
- Nedovolené bránění
- Nesený míč
- Úmyslná noha
- Míč v zázemí
- Míč zahraný do zadní poloviny hřiště

O všech těchto pravidlech rozhodují rozhodčí, kteří řídí hru a komunikují s rozhodčími u stolku, kde sedí zapisovatel, časoměřič a komisař.

Každé družstvo má možnost odechového času a to v první polovině utkání má nárok na 2 oddechové časy a v druhé polovině na 3.

Důležitou součástí utkání je zápis, který vede zapisovatel a kam se zapisují osobní chyby, trestné chyby, body a minuty kdy byly body dosaženy. (Česká basketbalová federace, 2010)

6 PŘÍPRAVA NA HODINY ZÁJMOVÉHO KROUŽKU BASKETBALU

Tato část se bude zabývat přípravami na kroužek basketbalu. Kroužek trvá 90 minut a je vhodný pro děti ve věku 10 – 12 let. Tento věk je řazen do kategorie mladších minižáků, a proto je potřeba snížených košů a pravidla pro minibasketbal. Používá se míč o velikosti č. 5.

Tento kroužek vedu vždy každé pondělí od 15:00 hod a děti jsou už v mírně pokročilé fázi, takže se nezabýváme úplným začátkem, ale mají už osvojené základní dovednosti, které neustále trénujeme a vylepšujeme. Praktická část obsahuje 5 příprav, které jsou zaměřené na basketbalové dovednosti a jsou zařazeny i obrázky s basketbalovým značením (charakteristika značek).

○ ①	útočník
○	útočník ve změněném postavení
○*	útočník se zvýrazněnou polohou paže
△	obránce
△	obránce ve změněném postavení
△	zvýrazněný postoj obránce
⊗	učitel, pomocník
•	míč
→	dráha pohybu hráče bez míče
—	zastavení
—	zastavení postupným dopadem (doskokem) levá-pravá, pravá-levá
~~~~~	uvolňování útočníka s míčem (driblink)
→	střelba v pohybu (po „dvojtaktu“)
⇒	střelba z místa
---→	přihrávka
~~~~~	kutálení míče po zemi
① ②	křížení pohybu hráčů (hráč 1 běží první)
Ⓐ	družstvo
←	směr činnosti družstva nebo skupiny hráčů

Obr. 3 Charakteristika značek

(http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=./obsah/branka/doc&soubor=BK_grant_pojeti_uciva.doc)

6.1 Hodina basketbalu 1

První příprava se bude zabývat procvičení individuálních dovedností, které jsou zaměřené na dribling a přihrávku, propojení těchto dvou činností. Dále jsou zařazeny i hry na obratnost a sílu.

Počet dětí: 12

Pomůcky: basketbalový míč

Prostředí: tělocvična

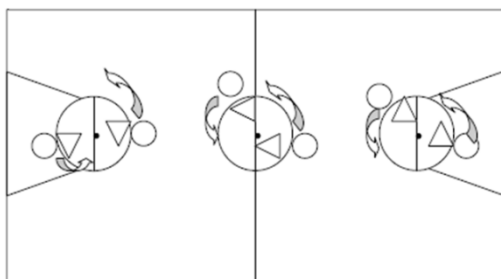
Cíl: rozvoj a nácvik individuálních dovedností zaměřených na dribling a přihrávku

Časová dotace: 90 min

1. Úvodní část – 20 min

1. BOJ O MÍČ (10 min)

Popis: Dvojice hráčů jsou rozestavěné okolo kruhu. Útočníci stojí venku a obránci uvnitř kruhu. Na znamení se útočníci snaží dostat do kruhu a chytit míč, který je ve středu. Obránci odstavují útočníky, nesmí faulovat. Po 5 vteřinách si hráči vymění úlohy. Bod získává družstvo za získaný míč (Obr. 4).



Obr. 4 Boj o míč (<http://www.4basketcz/zasobnik-cviceni/hry>)

2. PŘETAHOVANÁ (10 min)

Popis: Hráči stojí proti sobě, drží míč v předpažení dolů. Na znamení se přetahují. Prohrává ten, kdo je přetažen za stanovenou mez nebo pustí míč.

2. Rozcvička (10 min)

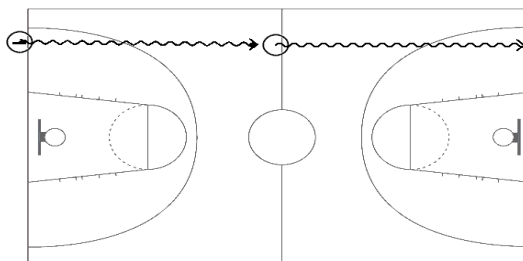
Hráči utvoří kruh a mají okolo sebe prostor na vzdálenost délky paže. Je určen první hráč, který předvede jeden protahovací cvik a ostatní jej opakuji, až uzná za vhodně protaženou část těla, tleskne a přichází řada na dalšího. Opakuje se celé kolo, dokud nejsou hráči dostatečně protaženi. Je kladen velký důraz na protažení horních končetin, protože se hodina bude zabývat přihrávkou a driblingem, tak aby nedošlo k natažení svalu, nebo ke zranění.

3. Hlavní část (40 min)

Hlavní část sebude zabývat driblingem a přihrávkou, a proto jsem vybrala tyto cvičení, kdy se děti učí nekoukat se na míč a zároveň driblovat a učí se přihrávkám a jejich správnému postavení.

1. CVIČENÍ NA DRIBLING (10 min)

Popis: Hráč začíná na základní čáře dribling pravou rukou a výkrok pravou nohou v jeden okamžik. Na půlce hráč vymění driblující ruku. Cvičení slouží jako příprava pro učení přejít na druhou stranu (Obr. 5).



Obr. 5 Cvičení na dribling

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/driblink/driblink-jednotlivci/sermirskevypady>)

Počet opakování: 10x

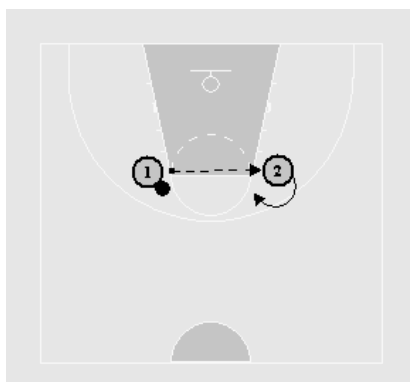
Vyvarování chyb: při driblingu nechytat míč do obou rukou, nedívat se na míč

Náprava: na konci tělocvičny stojí trenér, který ukazuje barvy, pokud ukáže zelenou, děti mohou běžet, pokud červenou musí se zastavit.

Organizace: zástup dětí v rohu tělocvičny, první vybíhá na povel píšťalky od trenéra

2. CVIČENÍ NA PŘIHRÁVKU (15 min)

Popis: Hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti 4 – 6 metrů. Jeden hráč je otočen zády. Hráč s míčem společně se zvukovým signálem přihraje spoluhráči. Spoluhráč bez míče musí provézt obrátku míč chytit (Obr. 6).



Obr. 6 Cvičení na přihrávku

(<http://www.4basket.cz/zasobnikcviceni/prihravky/prihravky-dvojice/prihravkyvedvojicisobratkou>)

Počet opakování: 50x pravá ruka, 50x levá ruka, 50x obouruč

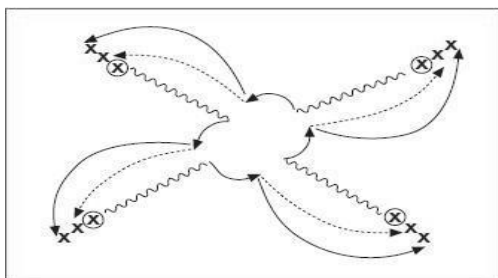
Vyvarování chyb: správné postavení u obrátky, správné přihrávání – trčení od těla, u přihrávky obouruč od prsou, vyšlápnutí nohy při přihrání, při chytání nohu zanožit

Náprava: obrátka – vyhození míče nad sebe, chytit míč ve výskoku a pivotování na správné noze

Organizace: utvoření dvojic, rozprostření po celé tělocvičně, dvojice na vzdálenost 4 – 6 metrů od sebe. První přihra na povel píšťalky, druhé písknutí přihrávka zpět

3. PŘIHRÁVKA A DRIBLING (15 min)

Popis: Hráč dribluje levou rukou do středu, zastavuje na pravé noze a při dopadu na levou nohu přihrává pravou rukou hráči do zástupu. Přihrávající hráč jde na konec zástupu. (Obr. 7) Cvičit v obou směrech.



Obr. 7 Přihrávka a dribling

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/driblink/driblink-skupiny>)

Počet opakování: 5x pravá strana, 5x levá strana

Vyvarování chyb: dát si pozor na kroky, správný dribling, přesná přihrávka

Náprava: hráč, který čeká na přihrávku, ukazuje na rukou čísla, která driblující během driblingu opakují

Organizace: rozdělení do 4 zástupů ve tvaru čtverce, začíná se na povel trenéra a opakuje se pět kol na pravou stranu a pět kol na levou stranu. Mezi změnou

se hráči zastaví a opět čeká na povel trenéra. Může dojít i k obměně během pěti kol, pouze u lepších a zkušenějších hráčů

4. Závěr (20 min)

Na závěr je připravena hra tleskaná, která je vhodná pro zlepšení driblingu a zároveň zakončení přípravy 1, která se zabývala těmito dovednostmi.

1. TLESKANÁ (15 min)

Popis: Hráči mají míč a na povel začínají driblovat libovolnou rukou po hřišti. Jejich úlohou je co nejčastěji tlesknout volnou rukou se spoluhráčem, po tlesknutí změnit driblující ruku a neztratit kontrolu nad míčem. Za určitý časový úsek si hráč počítá počet tlesknutí, každé tlesknutí je jeden bod (nebo určí trenér podle vyspělosti hráčů). Při ztrátě kontroly nad míčem si hráč odpočítá jeden bod. Po skončení hry je nutné individuální protažení horních končetin, které byly nejvíce zabírány v dnešní hodině.

6.2 Hodina basketbalu 2

Druhá příprava se bude zabývat nácvikem střeleckých dovedností, bude zaměřena na cvičení, kde bude propojeno uvolnění bez míče se střelou do koše. Během hodiny bude i cvičení na uvolňování bez míče a procvičení pomocí balonu.

Počet dětí: 14

Pomůcky: basketbalový míč

Prostředí: tělocvična

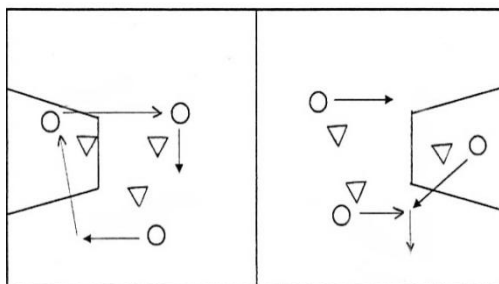
Cíl: zdokonalení přihrávky, uvolnění hráče bez míče a střelecké dovednosti

Časová dotace: 90 minut

1. Úvodní část (15 min)

1. HRA BEZ DRIBLINGU

Popis: Hráči se rozdělí po třech, (čtyřech). Na každé polovině hřiště se hra začne rozskokem. Hráči si navzájem přihrávají a počítají přihrávky. Nesmí driblovat. Jakmile se míče zmocní hráči soupeře, přihrávat si začnou oni. Po každém získání míče se počítání přihrávek nuluje. Vítězí to družstvo, které dosáhne x přihrávek (Obr. 8).



Obr. 8 Hra bez driblingu

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/hry/cviceni-a-hry-iv/nadesetprihravek>)

2. Rozcvička (15 min)

Protažení s basketbalovým balonem, a rozcvičení driblingovými cviky. Každý hráč předvede jeden cvik a ostatní opakují.

- Kroužení míče kolem kolen, mezi nohama, osmička mezi nohama, střídat obojí (široký postoj, pokrčené nohy, hlava vzpřímená, dívat se dopředu).
- Kroužení míče kolem těla, hlavy, libovolně.
- Kroužení míče kolem stehů v sedu při zvednutých nohách.
- Kutálení míče do osmičky kolem pokrčených nohou (široký postoj, pokrčená kolena), kolem jedné nohy a ve stoji spatném kolem obou nohou.
- Běh kolem hřiště s provlékáním míče mezi nohama.
- Točení míče na prstě (obě ruce).
- Vyhodit míč do výšky a chytit s co nejnižším odskokem.

- Spustit míč z úrovně hlavy, tlesknout za tělem a chytit ho před dopadem na zem (tlesknout před a za tělem). Míč nenadhazovat.
- Žonglování s míčem před tělem (při chytání míče položit ruku na míč z vrchu a obtočit rukou míč).
- Přehazování míče z ruky do ruky pouze prsty.
- Přehazování míče z ruky do ruky i s pohybem pažemi. Začínáme před tělem, končíme nad hlavou.
- Přehazování míče zezadu přes rameno do opačné ruky.
- Přehazování míče z ruky do ruky v upažení pouze zápěstím.
- Přehození míče mezi nohama přes sebe dopředu (rozkročené nohy).
- Přehazování míče zepředu dozadu. Míč před tělem přehodíme za sebe a chytíme za zády.
- Míč před sebou jako při střelbě, sklopíme zápěstí a snažíme se míč udržet v ruce.
- Přihrávka ve stoje mezi rozkročenými nohama, chytit za zády, bez pohybu těla a opakovat. Také lze přihrávat mezi nohama zepředu dozadu a stejným způsobem zpět.
- Široký postoj, míč držíme mezi nohama, jednou rukou zepředu, druhou zezadu. Střídáme ruce na míči tak rychle, aby nespádl na zem.
- Široký postoj, míč držíme oběma rukama před koleny, přehodíme mezi nohama za záda a opět oběma rukama chytíme.
- Přehazování míče z jedné ruky do druhé mezi nohama a pokaždé nohy skokem vyměníme. Z pravé do levé při předkročené levé noze.
- Ve stoje spouštění míče za hlavou, chytat za zády.
- Vyhodit míč do vzduchu a razantně „utrhnout“ míč ze vzduchu, doskočit do stabilního postoje.
- Obracení ruky, v které držíme míč. Míč je na dlani, rychle obrátíme ruku a míč se dostane na hřbet ruky a zpět.
- Osmička mezi nohama driblinkem (široký postoj, pokrčené nohy, hlava vzpřímená, dívat se dopředu).
- Driblink před tělem, z levé ruky do pravé, každou rukou jeden (dva) úder

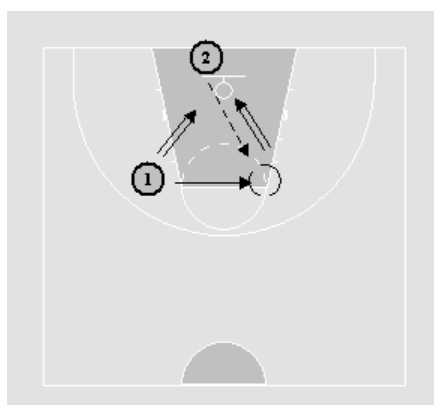
- Osmička mezi nohama driblinkem, každou rukou vedle těla driblink do V (široký postoj, pokrčené nohy, hlava vzpřímená, dívat se dopředu).
- Střídat ruce na míči za driblinku, míč střídavě plácáme zápěstím oběma rukama.

3. Hlavní část (40 min)

Hlavní část je zaměřena na střelecké dovednosti, a proto jsem vybrala tyto cvičení, kde je střelba v pohybu a na místě.

1. CVIČENÍ STŘELBY NA KOŠ I. (20 min)

Popis: Hráč 1 stojí na jedné straně čáry trestného hodu, odkud vystřelí první střelu a následně přebíhá na druhou stranu, odkud vystřelí druhou střelu. Po vystřelení si nabíhá proti přihrávce od hráče 2, který doskakuje a zakončuje dvojtaktem. Poté si hráči vymění svá postavení. Hráč 2 stílí a hráč 1 doskakuje a přihrává. Výměna po 10 střeleckých pokusech (Obr. 9).



Obr. 9 Cvičení střelby na koš I.
(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/strelba/strelba-dvojice/strelbapozmenepoziceaprihravce>)

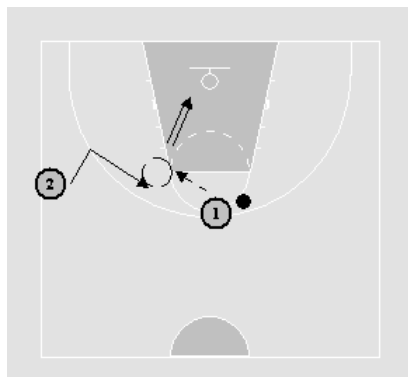
Počet opakování: 2x10 střeleckých pokusů

Vyvarování chyb: při dvojtaktu dávat si pozor na kroky, správné držení míče při střele, při střele na koš výskok

Organizace: dvojice rozmístěné na všechny koše v tělocvičně, kde na hlavním koši mohou být dvě dvojice, které střílí na povel trenéra, aby nedošlo ke srážce a ke zranění

2. CVIČENÍ STŘELBY NA KOŠ II. (20min)

Popis: Hráč 2 začíná cvičení v křidelním prostoru. Naznačí únik podél postranní čáry a nabíhá si proti míči. Ten drží hráč 1, který stojí nad vymezeným územím. Hráč 2 dostane přihrávku a vystřelí. Ihned jde doskakovat a opět hraje na koš. Střílí, dokud nevstřelí koš. Pokud střelecký pokus promění, vrací se zpět do výchozí pozice. Hráči se v tomto cvičení učí uvolnit pro míč a doskakovat po střelbě. Výměna po 10 střeleckých pokusech (Obr. 10).



Obr. 10 Cvičení střelby na koš II.

([http://www.4basket.cz/zasobnik - cviceni/strelba/strelba-dvojice/strelbasdoskakovani](http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/strelba/strelba-dvojice/strelbasdoskakovani))

Počet opakování: 10 útoků zprava, 10 útoků zleva

Vyvarování chyb: vyvarovat se krokům při úniku, správné uvolnění, rychlá změna směru a pohybu

Organizace: rozmístění na všechny koše, kde na hlavním koši jsou dvě dvojice, které se prostřídají a začínají vždy na povel trenéra, aby nedošlo ke srážce nebo zranění.

Příklady nácvičných forem střelby

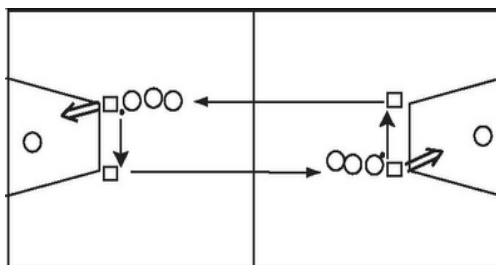
1. Přihrávky ve dvojicích střeleckým obloukem sledujeme přitom správné funkce jednotlivých částí těla.
2. Hody do určené mezery mezi příčku žebříku.
3. V postoji těsně u stěny odrážet míč jen prací ruky a zápěstí. Korigovat správné roztažení prstů, postavení lokte.
4. Naznačení střelby a stažení míče zpět do zásobníku opakovaně vytvářet střeleckou linii.
5. Střelba na koš vystřelený míč z klidu.
6. Pivotovat a naznačovat přihrávky do stran pak stáhnout do zásobníku a střílet ve výskoku.

4. Závěr (20 min)

Na závěr jsem do přípravy zařadila střeleckou soutěž, kterou mají děti velice rádi. Cílem této soutěže je porazit druhé družstvo. Vítězné družstvo bude odměněno tak, že bude pro ně v tělocvičně schovaná odměna (bonbony) a tu si musejí najít. Poražené družstvo získá bonbony o chvíli později, které jim dá trenér a bude to za snahu.

1. STŘELECKÁ SOUTĚŽ

Popis: Dvě družstva začínají střílet na protilehlých rozích technického hodu (jiných určených místech) střídavým systémem. Družstvo, které docílí 3. koše, se přesune o jedno místo vlevo. Pokud jedno z družstev dostihne soupeře a čistým způsobem zepředu zabrání dát koš, soutěž končí. Vítězem může být i družstvo, které se v časovém limitu 3 až 5 min. přiblížilo více k předcházejícímu družstvu (Obr. 11).



Obr. 11 Střelecká soutěž

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/hry/cviceni-a-hry-iv/streleckastihacka>)

Na závěr se děti individuálně protáhnou, kde je kladen důraz hlavně na horní části končetin, které byly v této hodině velice zatěžovány a využívány. Cviky jsou především důležité na protažení svalů, které se mají tendenci zkracovat zvláště u dětí v mladším věku.

6.3 Hodina basketbalu 3

Ve třetí přípravě jsem se zaměřila na individuální dovednosti zaměřené na střelbu a přihrávku a poté jsme připojili jedno cvičení na obranu, která je propojená s útokem. Tedy v této hodině už proměníme basketbal pomalu v herní dovednosti a děti se připravují na samotnou hru.

Počet dětí: 12

Pomůcky: basketbalový míč

Prostředí: tělocvična

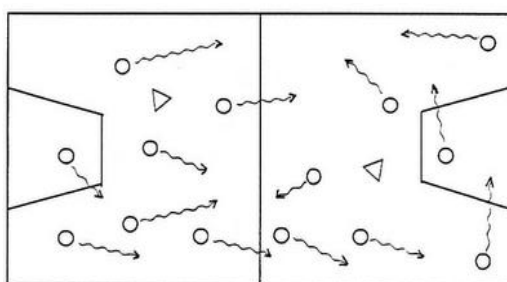
Cíl: rozvoj herních dovedností zaměřené na střelbu, přihrávku a obrannou činnost

Časová dotace: 90 minut

1. Úvodní část (20 min)

1. HRA NA HONIČKU (10 min)

Popis: Všichni hráči mají míč a driblují. Určíme chytajícího hráče nebo hráče (podle počtu všech hráčů 2 až 3), kteří budou bez míče. Chytaní hráči se mohou pohybovat jen ve vymezeném území (basketbalovém, nebo volejbalovém hřišti). Hráč se stává chytajícím tehdy, když mu honící hráč vypíchne míč, poruší pravidla o krocích nebo překročí čaru vymezeného území. Vítězí hráč, který byl v průběhu soutěže (5 až 10 min) chycený nejméně často (Obr. 12).



Obr. 12 Hra na honičku

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/hry/cviceni-a-hry-iv/driblinkovahonicka>)

2. KŘEČEK (10 min)

Popis: Hráči se rozdělí do čtyř skupin do každého rohu tělocvičny. V každé skupině se hráči postupně střídají. Trenér bere ze zásobníku a uloží do středového kruhu 1-3 míče, vždy tedy minimálně o jeden míč méně než je skupin. Na písknutí zástupci všech skupin vyrazí ke středovému kruhu a snaží se zmocnit míčů a do deseti sekund s nimi dodriblovat zpět do doupat. Pokud se jim to nepovede v časovém limitu (skok, foul) musí vrátit míč zpět. Vítězí družstvo, které nakřečkuje nejvíce míčů, a míče již nejsou v zásobníku. Za úmyslný foul vrací příslušná skupina jeden míč zpět do zásobníku k trenérovi.

2. Rozcvička (5 min)

Hráči utvoří dvojice a předcvičují cviky, které ostatní opakují

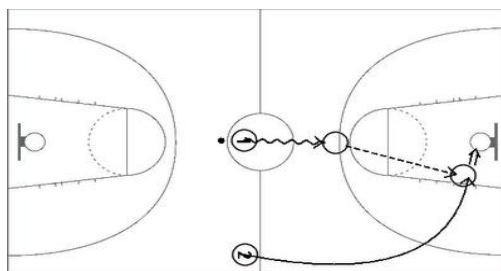
- Stoj spojný, točíme míč kolem pasu (doprava/doleva).
- Stoj spojný, předklon, kroužíme kolem kolen (doprava/doleva).
- Stoj spojný, hluboký předklon, kroužíme kolem kotníků (doprava/doleva).
- Vzpazit, úklon (doprava/doleva).
- Široký stoj rozkročný, prohození míče za zády přes hlavu, chycení před tělem.
- Dribling pravou, levá ruka chytne kotník (a opačně).
- Široký stoj rozkročný, podáváme si míč mezi kolena osmička (zepředu/dozadu).
- Široký stoj rozkročný, podáváme si míč mezi kolena osmička (zezadu/dopředu).
- Široký stoj rozkročný, jedna ruka před, druhá za kolenem, prohození rukou zepředu, dozadu (míč nesmí spadnout na zem).
- Široký stoj rozkročný, kutálíme míč kolem kotníků (zepředu/zezadu).
- Z širokého stoje rozkročného dřep únožný pravou, zpět.
- Dřep únožný levou, zpět (lze dělat i při driblingu).

3. Hlavní část (40 min)

Dnešní hodina je zaměřena na střelbu s přihrávkou a na obranu, proto jsem vybrala tyto cvičení, kde si děti v obraně vyzkouší dva na jednoho a ve druhém cvičení si děti procvičí rychlý protiútok, který je buď zakončen střelou z výskoku, nebo z dvojtaktu.

1. CVIČENÍ STŘELBY NA KOŠ A PŘIHRÁVKU (20 min)

Popis: Hráč 1 dribluje od poloviny, zastaví se na vrcholu 3 bodového oblouku. Přihrává nabíhajícímu hráči 2, který zakončuje po dvojtaktu nebo střelou z výskoku o desku. Hráč 1 doskakuje míč před jeho dopadem na zem (Obr. 13).



Obr. 13 Cvičení střelby na koš a přihrávku
(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/strelba/strelba-dvojice/strelbaspohybem>)

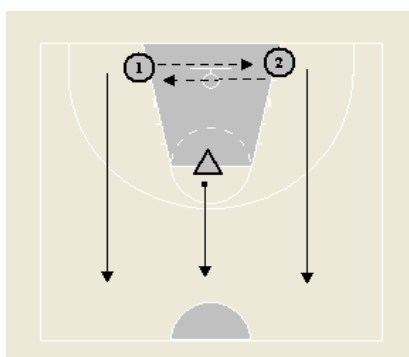
Počet opakování: 20x pravá ruka, 20x levá ruka

Vyvarování chyb: správný dribling, přesná přihrávka

Organizace: utvoření dvojic a seřazení dvojic na půlící čáře. První dvojice na každé polovině zahajují útok na povel trenéra. Další dvojice jde až na písknutí, aby nedošlo ke střetu, nebo ke zranění s předešlou dvojicí.

2. CVIČENÍ NA OBRANU (20 min)

Popis: Hráči 1 a 2 jsou útočníci připraveni na koncové čáře v rozích vymezeného území. Obránce A stojí na čáře trestného hodu s míčem otočen k útočníkům zády. Útočníci zahájí cvičení přihrávkou. Obránce se snaží získat míč. Cvičení končí dosažením koše nebo doskokem obránce (Obr. 14).



Obr. 14 Cvičení na obranu
(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/utok/utok-trojice/dvanajednoho%E2%80%933obrancezadykmici>)

Počet opakování: 5x obrana (v každé trojici)

Vyvarování chyb: správný obranný postoj, správné vychytání přihrávky

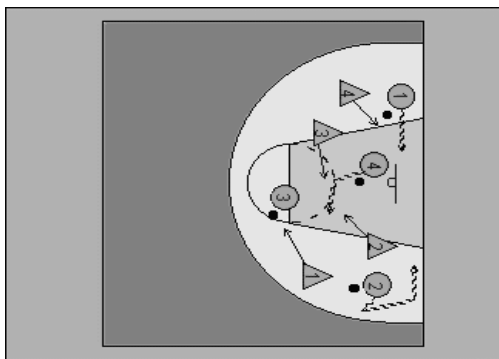
Organizace: utvoření trojic, které jsou seřazeny pod košem. První trojice se připraví na povel trenéra a další trojice pokračuje, až když je předešla trojice za půlící čarou, aby nedošlo ke střetu. Míč si musí ihned doskočit, aby někdo na něj nešlápnul a nezvrtнул si kotník.

4. Závěr (25 min)

Na závěr jsem zařadila velmi aktivní hru, která je mezi dětmi i velice oblíbená. Tato hodina byla zajímavá pro děti v tom, že už si mohli vyzkoušet útočné i obranné pozice.

1. VYPICHOVANÁ

Popis: Ve vymezeném prostoru, který vymezíme podle počtu hráčů, se snaží hráči jednoho družstva vypíchnout míč hráčům druhého družstva. Jakmile ztratí hráč kontrolu míče, vypadává a musí opustit prostor. Měříme čas, za který vyřadí ze hry hráči jednoho družstva všechny hráče druhého družstva, nebo počítáme počet hráčů, kterým za časový úsek byl vypíchnut míč (Obr. 15).



Obr. 15 Vypichovaná

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/driblink/dribling-souteze>)

Po vypichované v posledních 5 – 10 minutách je důležité, aby se děti protáhly, zejména dolní končetiny, které byly velice využity při obranném postavení, kdy dochází k zatínání stehenních svalů, zároveň si musí protáhnout i horní končetiny. Celkové protažení na konci hodiny je velmi důležité, aby nedocházelo ke zkracování svalů a šlach.

6.4 Hodina basketbalu 4

Čtvrtá hodina basketbalu je zaměřena na herní situace, které si děti postupně osvojují a přibližují. Během této hodiny děti se začleňují do basketbalové hry 5 na 5, s tím, že jsou poučovány a opravovány ohledně basketbalových pravidel.

Počet dětí: 10

Pomůcky: basketbalový míč, žíněnka

Prostředí: tělocvična

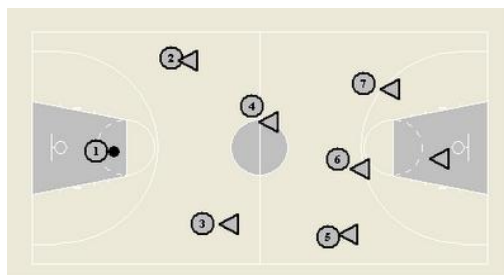
Cíl: rozvoj a průprava do herních situací

Časová dotace: 90 minut

1. Úvodní část (25 min)

1. BASKETBALOVÉ RAGBY (15min)

Popis: Pod oběma koši je položena žíněnka. Hráči jsou rozděleni do dvou družstev, které hrají proti sobě. Úkolem družstva je položit míč na soupeřovu žíněnku. Hráči mohou pouze přihrávat a nesmí s míčem běhat a nesmí se dopustit osobní chyby. Platí jako v basketbalu (Obr. 16).



Obr. 16 Basketbalové ragby

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/prihravky/prihravky-souteze>)

2. BOJ O MÍSTO (10 min)

Popis: Hráči ve střehu proti sobě jsou ve vymezeném prostoru, (např. mezi dvěma čarami od sebe asi 1,5 m); stanovištěm mohou být i naznačené kruhy o průměru 1,5 m nebo žíněnky; navzájem pak bojuje i více cvičenců (3-6). Na povel vzájemným vytlačováním, přetahováním, ale i volným dotykem (zdvížením a vnesením, odvrácením aj.) usilují o přemístění soupeře z původního stanoviště. Pravidly se stanoví, že postačí např. došlápnutí nebo dotyk kteroukoliv částí těla mimo vymezený prostor. Vítězí ten, který zůstal na původním místě.

2. Rozcvička (10 min)

- V upažení držíme dva míče a přehodíme si je z ruky do ruky.
- V upažení držíme dva míče, vyhodíme je tak, jako bychom je chtěli přehodit z ruky do ruky, ale tak, aby se od sebe odrazili a chytáme je zpět.
- Držíme oba míče za zády a přehazujeme je střídavě přes rameno dopředu a chytáme stejnou rukou.
- Držíme míč v obou rukách jako při střelbě a pak rychle sklopíme zápěstí a snažíme se zachytit míče, aby z ruky nevypadly.
- Vyhazování dvou míčů střídavě jednou rukou (žonglování).
- Přehazování dvou míčů před tělem z ruky do ruky, jeden obloučkem, druhý přímo z ruky do ruky.

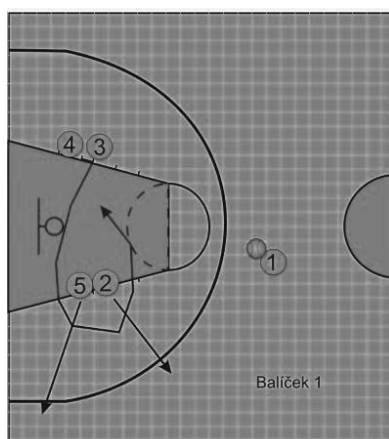
- Balancování dvou míčů na sobě v jedné ruce nebo v obou rukách (míč držíme oběma rukama).
- Balancujeme dva míče na sobě, pak se pokusíme spodní míč dát na horní, vyměnit ruce a míče znovu ustálit.
- Vyhazování dvou míčů střídavě do vzduchu oběma rukama, vyhodíme první míč, zatímco letí, vyhadujeme druhý míč a chytáme první.
- Vyhazování dvou míčů střídavě do vzduchu oběma rukama, vyhodíme první míč, zatímco letí, obtočíme druhý míč kolem pasu a vyhodíme ho do vzduchu a chytáme první, obtáčíme kolem pasu.
- Točíme míčem na prstech obou rukou.
- Žonglování se třemi míči.

3. Hlavní část (30 min)

Čtvrtá hodina basketbalu je zaměřena na herní situace, a proto jsem vybrala nějaké situace, kde jsem si s dětmi vysvětlila jejich postup a popřípadě jejich výhody a nevýhody včetně herních pravidel hry.

1. ÚTOK – BALÍČEK (15 min)

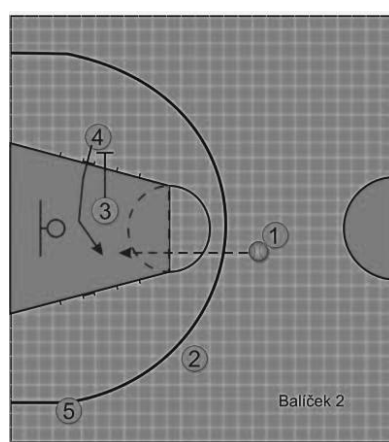
Popis: Balíček je řízená hra pro uvolnění pivota č. 4 do vymezeného území. Hráči jsou rozestaveny do základního postavení, z kterého začíná velké množství herních variant. Jde o dvojice hráčů na písmenech, vždy pivot a křídlo. Hra začíná vyběhnutím hráče 3 okolo protější dvojice a zpět do vymezeného území. Hráči 5 a 2 ihned po proběhnutí hráče 3 opouštějí písmena viz. diagram "Balíček 1" (Obr. 17).



Obr. 17 Útok – balíček

(<http://www.e-basket.cz/text/jednotlive-typy-utocnych-her/kontrolovana-hra/>)

Popis: Tímto dochází k vyklizení levé části vymezeného území, protože není vytvořena silná a slabá strana, nelze očekávat přílišné odstupování obránců od hráčů 2 a 5. Hráč 3 jde odclonit pivotmana 4, který vbíhá do šestky. Může být při špatné obraně volný pro přihrávku, po převzatý obráncem 3, což jej staví do výhodné situace většího proti menšímu a tudíž snazší hře jedna na jednoho pod košem (Obr. 18).

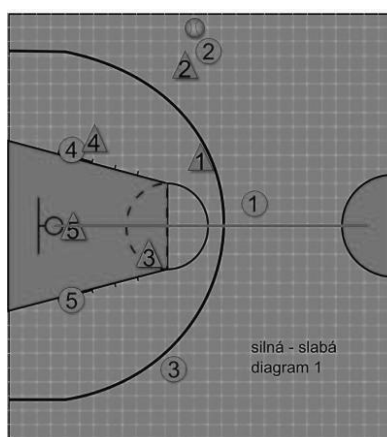


Obr. 18 Útok – balíček

(<http://www.e-basket.cz/text/jednotlive-typy-utocnych-her/kontrolovana-hra/>)

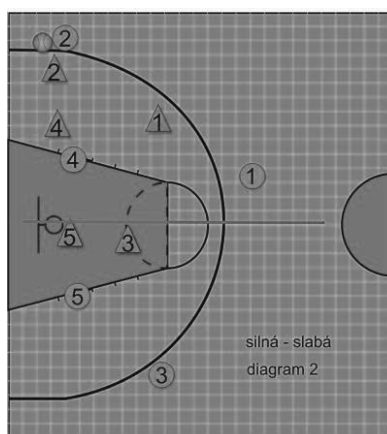
2. OBRANA – silná, slabá stránka (15 min)

Jestliže se podaří vytvořit silnou a slabou stranu při osobní obraně, jsou základní postavení hráčů znázorněna na následujících diagramech. Důležitý je tedy již zmiňovaný tlak na hráče na míč. Dále je to postavení obránců na silné straně, především pivota na pismenech, kteří se snaží svým postavením nedovolit přihrávku na jejich hráče. Imaginární čára znázorňuje silnou a slabou stranu hřiště. Obránci na slabé straně odstupují od svých útočníků směrem k míči v takovém postavení, aby neustále viděli jak míč, tak svého hráče. Jsou připraveni na výpomoc při průniku některého z hráčů s míčem ze silné strany do vymezeného území. Po zvládnutí těchto základních obranných principů lze přidat např. zdvojení hráče v rohu s míčem a vhodnou rotaci zbylých obránců (Obr. 19, 20).



Obr. 19 Obrana – silná, slabá stránka

(<http://www.e-basket.cz/text/pro-trenery/jednotlive-obranne-kategorie/osobni-obrana/>)



Obr. 20 Obrana – silná, slabá stránka

(<http://www.e-basket.cz/text/pro-trenery/jednotlive-obranne-kategorie/osobni-obrana/>)

4. Závěr (25 min)

Po zbytek kroužku byla hra basketbalu podle pravidel 5 na 5. Během hry se zastavovalo, a docházelo k vysvětlení pravidel hry, k řešení herních situací. Vše se řešilo a probíralo pouze co je základem košíkové. Pokud by chtěly děti hrát basketbal profesionálně, musely by vstoupit do nějakého basketbalového klubu, kde by později docházelo i k zápasům a musely by se do klubu registrovat. Na závěr se všichni individuálně protáhnou všechny části těla.

6.5 Hodina basketbalu 5

V poslední hodině jsem se zaměřila na samotnou hru basketbalu, kde u některých dětí byl vidět i pokrok, jak v myšlenkových dovednostech během hry, tak i v dovednostech.

Počet dětí: 12

Pomůcky: basketbalový míč

Prostředí: tělocvična

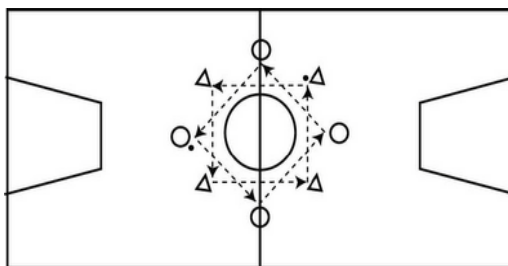
Cíl: využití individuálních dovedností

Časová dotace: 90 minu

1. Úvodní část (20 min)

1. PŘIHRÁVANÁ (10 min)

Popis: Dvě čtveřice vytvoří čtverce tak, že společně vzniká osmiúhelník. Délka hrany čtverce je 4 – 5 metrů. V každé čtveřici je jeden míč. Úlohou družstva je přihrávat si v daném směru (vlevo nebo vpravo) a přihrávkou předstihnout míč soupeře. Hraje se vždy na více vyhraných kol, 3 až 5, přičemž směr pohybu míče se mění po každé hře (Obr. 21).



Obr. 21 Přihrávaná

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/hry/cviceni-a-hry-iv/cudkovyctverce>)

2. DRIBLUJ A BĚŽ (10 min)

Popis: Hráči stojí ve dvojicích v 8 zástupech proti sobě. Každý první hráč má míč. Hráči driblují do protějšího zástupu, předávají si míč podáním a druhý hráč pokračuje opět do protějšího zástupu a cvičení se opakuje. Cvičení je dobré na driblink, periferní vidění a vyhýbání se hráčům. Dáváme pozor, aby hráči nezmenšovali vzdálenost. Při vyhýbání mohou hráči používat jakýkoliv technický driblink. Obměny: Zvětšením vzdálenosti můžeme místo podání míče používat přihrávku

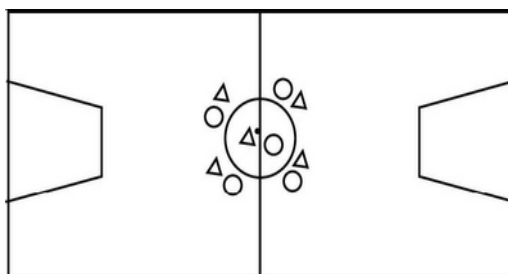
2. Rozcvička (10 min)

Individuální protažení všech částí těla. Důležité je protáhnout si dolní končetiny, protože se bude hodně běhat, aby nedošlo k natažení svalu.

3. Hlavní část (60 min)

1. HRA BEZ DRIBLINGU

Popis: Hra začíná rozskokem a nejvíc se přibližuje podmínkám skutečné basketbalové hry, ale bez driblinku. Hraje se 5 : 5 případně (6 : 6) vždy do deseti na více kol (Obr. 22).



Obr. 22 Hra bez driblingu

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/hry/cviceni-a-hry-iv/bezdriblinku>)

2. HRA S DRIBLINGEM

Hra bez driblingu se pomalu přesouvá na hru s driblingem a hraje se 5 na 5, vždy po 5 minutách dochází ke střídání. Mezi střídání každé družstvo musí nastřílet 15 trestných hodů, kdy jeden střílí a ostatní doskakují a nesmí spadnout míč na zem. Pokud míč spadne na zem, 1 trestný hod se jim odečítá. Každý má dva pokusy a poté je na řadě další. Vyhrané družstvo získá bonbon. Opakuje se až do konce hodiny kroužku.

4. Závěr (5 – 10 min)

Protažení jednotlivých částí těla

1. SED ZKŘIŽNÝ SKRČMO

Popis: Sed zkřížný skrčmo, spojit předloktí vzadu, úklon hlavy vpravo, pravou rukou táhnout levý loket dolů a dovnitř výdrž, nezvedat ramena, pravidelně dýchat, protahování horní části trapézového svalu (Obr. 23).

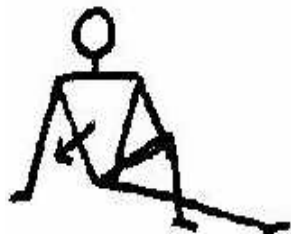


Obr. 23 Sed zkřížný skrčmo

([http://www.4basket.cz/zasobnik - cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni](http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni))

2. SED SKRČMÝ PŘEDNOŽMO

Popis: Sed, skrčit přednožmo levou zkřížmo přes pravou, chodidlo položit vně pravého kolena, levá ruka těsně za tělem, pravou pokrčit předpažmo dovnitř a předloktí přiložit zvnějšku na levé stehno stáhnout ramena a lopatky, s výdechem zvolna otáčet trup a hlavu vlevo výdrž a zpět do výchozí polohy při otáčení si pomáhat tlakem předloktí na stehno, nezvedat ramena, protažení svalů kolem páteře (Obr. 24).



Obr. 24 Sed skrčmý přednožmo
(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

3. LEH VZNESMO

Popis: Leh, zvolna provést leh vznesmo výdrž a vrátit zpět, možnost podepřít trup rukama, neprovádět švihem, obrátle postupně odvíjet od podložky, pravidelně volně dýchat, protažení a uvolnění svalů kolem páteř (Obr. 25).



Obr. 25 Leh vznesmo
(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

4. KLEK ÚNOŽNÝ

Popis: Klek únožný levou, úklon vlevo, ruka co nejdál na levé noze, pravá ve vzpažení výdrž, nepředklánět, nezaklánět, neprohýbat bedra, pravidelně dýchat, protahování čtyřhranného svalu bederního a adduktorů stehna (Obr. 26)



Obr. 26 Klek únožný

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

5. KLEK PŘEDNOŽNÝ- DŘEP

Popis: Klek přednožný levou, přenosem dřep zánožný pravou pokrčmo, ruce opřít o kolena výdrž, neprohýbat bedra, nezaklánět hlavu, při výdrži pravidelně dýchat, protahování svalů na přední straně stehna, flexorů kyčle (Obr. 27).



Obr. 27 Klek přednožný dřep

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

5. KLEK PŘEDNOŽNÝ - PŘEDKLON

Popis: Klek přednožný pravou, provést předklon, ruce spočívají volně na zemi výdrž, nekrčit koleno přednožené dolní končetiny, při výdrži pravidelně dýchat, protahování flexorů kolene (Obr. 28).



Obr. 28 Klek přednožný – předklon

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

6. LEH NA BOKU

Popis: Leh na pravém boku, hlava položená na vzpažené pravé paži, skrčit zánožmo levou uchopit rukou nárt skrčené dolní končetiny, při výdechu podsadit pánev a přitahovat patu k hýždím do pocitu tahu, výdrž a zpět, neprohýbat se v bedrech, nezvedat skrčenou dolní končetinu s vytočením kolena, protahování flexorů kyčle a svalů na přední straně stehna (Obr. 29).



Obr. 29 Leh na boku

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

7. LEH SKRČMO PŘEDNOŽNÝ

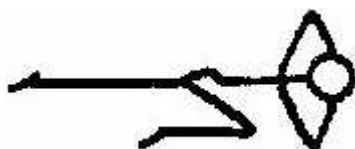
Popis: Leh skrčmo přednožný levou, pokrčit předpažmo, obejmout koleno skrčené dolní končetiny, podložit pánev, při výdechu podsadit pánev a přitahovat skrčenou dolní končetinu k hrudníku, při vnímání tahu pohyb zastavit a pomalu vracet zpět do výchozí polohy, protahování flexorů kyčle (Obr. 30).



Obr. 30 Leh skřemo přednožný
(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

8. LEH NA BŘÍŠE

Popis: Leh na břiše, skrčit vzpažmo zevnitř, hlavu opřít čelem o hřbety rukou, s výdechem pokrčit únožmo pravou dolní končetinu (tisknout pánev na podložku) do pocitu tahu na vnitřní straně stehna, v poloze setrvat a plynule dýchat, protahování adduktorů, uvolnění zádočných svalů (Obr. 31).



Obr. 31 Leh na břiše
(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

9. PODŘEP ZÁNOŽNÝ

Popis: Podřep zánožný, ruce se opírají o stěnu, pánev posunout vpřed, obě chodidla na zemi – výdrž, nezvedat patu, pravidelně dýchat, protahování lýtky (Obr. 32).



Obr. 32 Podřep zánožný

(<http://www.4basket.cz/zasobnikcviceni/kondice/kompenzace/protahovaciviceni>)

7 ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsem se věnovala teorií basketbalu od její historie až po současnost, včetně volného času a motorických dovedností dětí, které jsou u dětí velmi důležité. Děti ve věku 10 – 12 let mají tendenci si neustále hrát, je to jejich náplní volného času. Jejich volný čas využívají buď hrou nebo návštěvou kroužků ve školních zařízeních nebo ve volnočasových centrech. Cílem práce bylo vytvořit přípravy na kroužek basketbalu, který trvá 90 minut a je vhodný pro děti ve věku od 10 do 12 let.

Tento věk jsem si vybrala proto, jelikož mám s ním praxi. Vedu kroužek basketbalu pro děti v tomto věku.

Přípravy obsahují průpravné hry i nácvik herních dovedností, které se děti učily na kroužku. Dětem jsou přibližovány pravidla basketbalu a smysl hry. V přípravách jsou obsažena i protahovací cvičení, která jsou nesmírně důležitá, zvláště v mladším věku, kdy svaly mají tendenci se zkracovat.

Součástí práce je i manuál příprav, který mohou využívat učitelé na školách, volnočasový lektoři nebo trenéři v basketbalových oddílech. Tento manuál najdeme i na webových stránkách basketbalového oddílu TJ SLAVOJ LITOMĚŘICE.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] EILEEN, K. Allen. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-614-4.
- [2] HELUS, Zdeněk. *Psychologie*. Praha: Fortuna, 2003. ISBN 80-7168-876-2.
- [3] KOHOUTEK, Milan, Jan HENDL, František VÉLE a Peter HIRTZ. *Koordinální schopnosti dětí*. Praha: Univerzita Karlova, 2005. ISBN 80-86317-34-X.
- [4] KOHOUTEK, Rudolf. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM, 2000. ISBN 80-7204-156-8
- [5] LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětského lékaře*. Praha: Avicenum, 1983. ISBN 08-081-83
- [6] LEGRAND, Lucien. *Basketbal*. Bratislava: Mladé letá, 2002. ISBN 80-06-01161-3
- [7] LISÁ, Lidka. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, 1986. ISBN 08-084-86
- [8] MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 80-244-0981-X.
- [9] PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- [10] PŘADKA, Milan. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1999. ISBN 80-210-2033-4.
- [11] ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.

- [12] SMITH, Ron. *Velká encyklopedie basketbal*. Praha: Václav Svojtka & Co, 1998. ISBN 80-7237-137-1.
- [13] SPOUSTA, Vladimír. *Metody a formy výchovy ve volném čase: kultura a umění ve výchově*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1998. ISBN 80-210-1275-7
- [14] SPOUSTA, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X
- [15] ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0877-4.
- [16] VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.
- [17] VELENSKÝ, Michael. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1480-9.
- [18] VELENSKÝ, Michael. *Basketbal*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-834-2
- [19] VELENSKÝ, Emil. *Basketbal: nové poznatky a zkušenosti z trenérské praxe s družstvy všech výkonnostních úrovní*. Praha: Olympia, 1987. ISBN 27-025-87
- [20] ZVONÁŘ, Martin a Igor DUVAČ. *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5380-9.

Internetové zdroje

- [1] ČADA, Tomáš. *4basket.cz* [online]. 2010 [cit. 2014-04-04]. Dostupné z: <http://www.4basket.cz/>
- [2] *E-Basket.cz* [online]. 2010 [cit. 2014-04-04]. Dostupné z: <http://www.e-basket.cz/>

[3] VELENSKÝ, Michael. *Pojetí učiva v předmětu Brankové hry I (basketbal)*

[online]. 2007 [cit. 2014-04-04]. Dostupné z:

<http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php?page=branka>

9 PŘÍLOHY

- Brožura příprav na zájmový kroužek basketbalu
- CD

BROŽURA

BASKETBALOVÝCH PŘÍPRAV



Vypracovala: Denisa Kovačiková

Hodina basketbalu 1

První příprava se bude zabývat procvičení individuálních dovedností, které jsou zaměřené na dribling a přihrávku, propojení těchto dvou činností. Dále jsou zařazeny i hry na obratnost a sílu.

Počet dětí: 12

Pomůcky: basketbalový míč

Prostředí: tělocvična

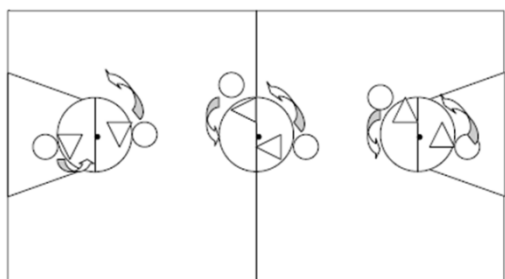
Cíl: rozvoj a nácvik individuálních dovedností zaměřených na dribling a přihrávku

Časová dotace: 90 min

1. Úvodní část – 20 min

1. BOJ O MÍČ (10 min)

Popis: Dvojice hráčů jsou rozestavěné okolo kruhu. Útočníci stojí venku a obránci uvnitř kruhu. Na znamení se útočníci snaží dostat do kruhu a chytit míč, který je ve středu. Obránci odstavují útočníky, nesmí faulovat. Po 5 vteřinách si hráči vymění úlohy. Bod získává družstvo za získaný míč (Obr. 1).



Obr. 1 Boj o míč (<http://www.4basketcz/zasobnik-cviceni/hry>)

2. PŘETAHOVANÁ (10 min)

Popis: Hráči stojí proti sobě, drží míč v předpažení dolů. Na znamení se přetahují. Prohrává ten, kdo je přetažen za stanovenou mez nebo pustí míč.

2. Rozcvička (10 min)

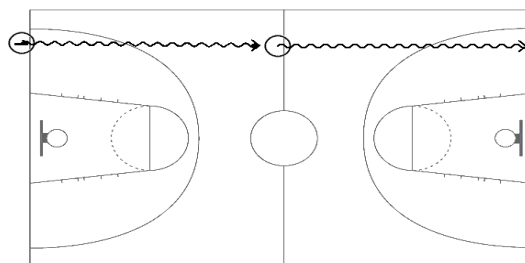
Hráči utvoří kruh a mají okolo sebe prostor na vzdálenost délky paže. Je určen první hráč, který předvede jeden protahovací cvik a ostatní jej opakují, až uzná za vhodné protaženou část těla, tleskne a přichází řada na dalšího. Opakuje se celé kolo, dokud nejsou hráči dostatečně protaženi. Je kladen velký důraz na protažení horních končetin, protože se hodina bude zabývat přihrávkou a driblingem, tak aby nedošlo k natažení svalu, nebo ke zranění.

3. Hlavní část (40 min)

Hlavní část se bude zabývat driblingem a přihrávkou, a proto jsem vybrala tyto cvičení, kdy se děti učí nekoukat se na míč a zároveň driblovat a učí se přihrávkám a jejich správnému postavení.

1. CVIČENÍ NA DRIBLING (10 min)

Popis: Hráč začíná na základní čáře dribling pravou rukou a výkrok pravou nohou v jeden okamžik. Na půlce hráč vymění driblující ruku. Cvičení slouží jako příprava pro učení přejít na druhou stranu (Obr. 2).



Obr. 2 Cvičení na dribling

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/driblink/driblink-jednotlivci/sermirskevypady>)

Počet opakování: 10x

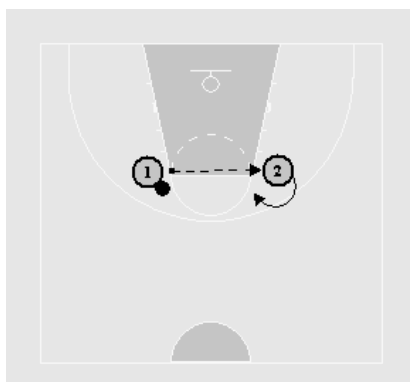
Vyvarování chyb: při driblingu nechytat míč do obou rukou, nedívat se na míč

Náprava: na konci tělocvičny stojí trenér, který ukazuje barvy, pokud ukáže zelenou, děti mohou běžet, pokud červenou musí se zastavit.

Organizace: zástup dětí v rohu tělocvičny, první vybíhá na povel píšťalky od trenéra

2. CVIČENÍ NA PŘIHRÁVKU (15 min)

Popis: Hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti 4 – 6 metrů. Jeden hráč je otočen zády. Hráč s míčem společně se zvukovým signálem přihraje spoluhráči. Spoluhráč bez míče musí provést obrátku míč chytit (Obr. 3).



Obr. 3 Cvičení na přihrávku

(<http://www.4basket.cz/zasobnikcviceni/prihravky/prihravky-dvojice/prihravkyvedvojicisobratkou>)

Počet opakování: 50x pravá ruka, 50x levá ruka, 50x obouruč

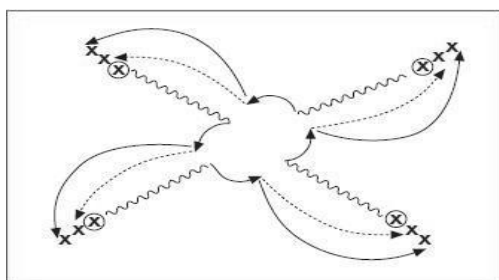
Vyvarování chyb: správné postavení u obrátky, správné přihrávání – trčení od těla, u přihrávky obouruč od prsou, vyšlápnutí nohy při přihrání, při chytání nohu zanožit

Náprava: obrátka – vyhození míče nad sebe, chytit míč ve výskoku a pivotování na správné noze

Organizace: utvoření dvojic, rozprostření po celé tělocvičně, dvojice na vzdálenost 4 – 6 metrů od sebe. První příhra na povel píšťalky, druhé písknutí přihrávka zpět

3. PŘIHRÁVKA A DRIBLING (15 min)

Popis: Hráč dribluje levou rukou do středu, zastavuje na pravé noze a při dopadu na levou nohu přihrává pravou rukou hráči do zástupu. Přihrávající hráč jde na konec zástupu. (Obr. 4) Cvičit v obou směrech.



Obr. 4 Přihrávka a dribling

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/driblink/driblink-skupiny>)

Počet opakování: 5x pravá strana, 5x levá strana

Vyvarování chyb: dát si pozor na kroky, správný dribling, přesná přihrávka

Náprava: hráč, který čeká na přihrávku, ukazuje na rukou čísla, která driblující během driblingu opakují

Organizace: rozdělení do 4 zástupů ve tvaru čtverce, začíná se na povel trenéra a opakuje se pět kol na pravou stranu a pět kol na levou stranu. Mezi změnou se hráči zastaví a opět čeká na povel trenéra. Může dojít i k obměně během pěti kol, pouze u lepších a zkušenějších hráčů

4. Závěr (20 min)

Na závěr je připravena hra tleskaná, která je vhodná pro zlepšení driblingu a zároveň zakončení přípravy 1, která se zabývala těmito dovednostmi.

1. TLESKANÁ (15 min)

Popis: Hráči mají míč a na povel začínají driblovat libovolnou rukou po hřišti. Jejich úlohou je co nejčastěji tlesknout volnou rukou se spoluhráčem, po tlesknutí změnit driblující ruku a neztratit kontrolu nad míčem. Za určitý časový úsek si hráč počítá počet tlesknutí, každé tlesknutí je jeden bod (nebo určí trenér podle vyspělosti hráčů). Při ztrátě kontroly nad míčem si hráč odpočítá jeden bod. Po skončení hry je nutné individuální protažení horních končetin, které byly nejvíce zabírány v dnešní hodině.

Hodina basketbalu 2

Druhá příprava se bude zabývat nácvikem střeleckých dovedností, bude zaměřena na cvičení, kde bude propojeno uvolnění bez míče se střelou koš. Během hodiny bude i cvičení na uvolňování bez míče a procvičení pomocí balonu.

Počet dětí: 14

Pomůcky: basketbalový míč

Prostředí: tělocvična

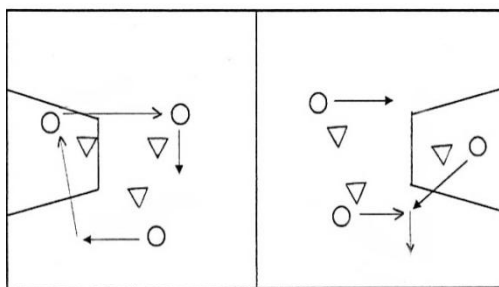
Cíl: zdokonalení přihrávky, uvolnění hráče bez míče a střelecké dovednosti

Časová dotace: 90 minut

1. Úvodní část (15 min)

1. HRA BEZ DRIBLINGU

Popis: Hráči se rozdělí po třech, (čtyřech). Na každé polovině hřiště se hra začne rozskokem. Hráči si navzájem přihrávají a počítají přihrávky. Nesmí driblovat. Jakmile se míče zmocní hráči soupeře, přihrávat si začnou oni. Po každém získání míče se počítání přihrávek nuluje. Vítězí to družstvo, které dosáhne x přihrávek (Obr. 5).



Obr. 5 Hra bez driblingu
(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/hry/cviceni-a-hry-iv/nadesetprihravek>)

2. Rozcvička (15 min)

Protažení s basketbalovým balonem, a rozcvičení driblingovými cviky. Každý hráč předvede jeden cvik a ostatní opakují.

- Kroužení míče kolem kolen, mezi nohama, osmička mezi nohama, střídat obojí (široký postoj, pokrčené nohy, hlava vzpřímená, dívat se dopředu).
- Kroužení míče kolem těla, hlavy, libovolně.
- Kroužení míče kolem stehů v sedu při zvednutých nohách.
- Kutálení míče do osmičky kolem pokrčených nohou (široký postoj, pokrčená kolena), kolem jedné nohy a ve stoji spatněm kolem obou nohou.
- Běh kolem hřiště s provlékáním míče mezi nohama.
- Točení míče na prstě (obě ruce).
- Vyhodit míč do výšky a chytit s co nejnižším odskokem.
- Spustit míč z úrovně hlavy, tlesknout za tělem a chytit ho před dopadem na zem (tlesknout před a za tělem). Míč nenadhazovat.
- Žonglování s míčem před tělem (při chytání míče položit ruku na míč z vrchu a otočit rukou míč).
- Přehazování míče z ruky do ruky pouze prsty.
- Přehazování míče z ruky do ruky i s pohybem pažemi. Začínáme před tělem, končíme nad hlavou.
- Přehazování míče zezadu přes rameno do opačné ruky.
- Přehazování míče z ruky do ruky v upažení pouze zápěstím.
- Přehození míče mezi nohama přes sebe dopředu (rozkročené nohy).

- Přehazování míče zepředu dozadu. Míč před tělem přehodíme za sebe a chytíme za zády.
- Míč před sebou jako při střelbě, sklopíme zápěstí a snažíme se míč udržet v ruce.
- Přihrávka ve stoje mezi rozkročenými nohama, chytit za zády, bez pohybu těla a opakovat. Také lze přihrávat mezi nohama zepředu dozadu a stejným způsobem zpět.
- Široký postoj, míč držíme mezi nohama, jednou rukou zepředu, druhou zezadu. Střídáme ruce na míči tak rychle, aby nespádl na zem.
- Široký postoj, míč držíme oběma rukama před kolena, přehodíme mezi nohama za záda a opět oběma rukama chytíme.
- Přehazování míče z jedné ruky do druhé mezi nohama a pokaždé nohy skokem vyměníme. Z pravé do levé při předkročené levé noze.
- Ve stoje spouštění míče za hlavou, chytat za zády.
- Vyhodit míč do vzduchu a razantně „utrhnout“ míč ze vzduchu, doskočit do stabilního postoje.
- Obracení ruky, v které držíme míč. Míč je na dlani, rychle obrátíme ruku a míč se dostane na hřbet ruky a zpět.
- Osmička mezi nohama driblinkem (široký postoj, pokrčené nohy, hlava vzpřímená, dívat se dopředu).
- Driblink před tělem, z levé ruky do pravé, každou rukou jeden (dva) úder
- Osmička mezi nohama driblinkem, každou rukou vedle těla driblink do V (široký postoj, pokrčené nohy, hlava vzpřímená, dívat se dopředu).
- Střídat ruce na míči za driblinku, míč střídavě plácáme zápěstím oběma rukama.

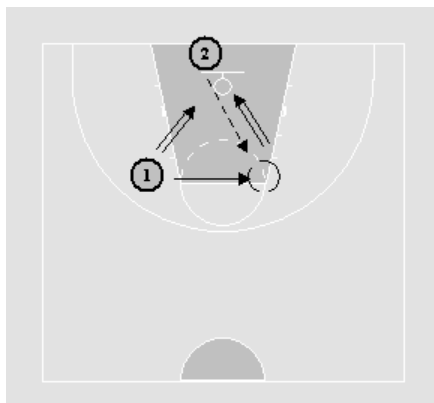
3. Hlavní část (40 min)

Hlavní část je zaměřena na střelecké dovednosti, a proto jsem vybrala tyto cvičení, kde je střelba v pohybu a na místě.

1. CVIČENÍ STŘELBY NA KOŠ I. (20 min)

Popis: Hráč 1 stojí na jedné straně čáry trestného hodu, odkud vystřelí první střelu a následně přebíhá na druhou stranu, odkud vystřelí druhou střelu. Po vystřelení si nabíhá proti přihrávce od hráče 2, který doskakuje a zakončuje dvojtaktem. Poté si hráči vymění svá

postavení. Hráč 2 střílí a hráč 1 doskakuje a přihrává. Výměna po 10 střeleckých pokusech (Obr. 6).



Obr. 6 Cvičení střelby na koš I.

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/strelba/strelba-dvojice/strelbapozmenepoziceaprihravce>)

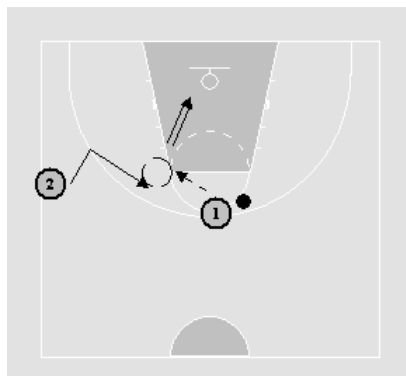
Počet opakování: 2x10 střeleckých pokusů

Vyvarování chyb: při dvojtaktu dávat si pozor na kroky, správné držení míče při střele, při střele na koš výskok

Organizace: dvojice rozmístěné na všechny koše v tělocvičně, kde na hlavním koši mohou být dvě dvojice, které střílí na povel trenéra, aby nedošlo ke srážce a ke zranění

2. CVIČENÍ STŘELBY NA KOŠ II. (20min)

Popis: Hráč 2 začíná cvičení v křídelním prostoru. Naznačí únik podél postranní čáry a nabíhá si proti míči. Ten drží hráč 1, který stojí nad vymezeným územím. Hráč 2 dostane přihrávku a vystřelí. Ihned jde doskakovat a opět hraje na koš. Střílí, dokud nevstřelí koš. Pokud střelecký pokus promění, vrací se zpět do výchozí pozice. Hráči se v tomto cvičení učí uvolnit pro míč a doskakovat po střelbě. Výměna po 10 střeleckých pokusech (Obr. 7).



Obr. 7 Cvičení střelby na koš II.

([http://www.4basket.cz/zasobnik - cviceni/strelba/strelba-dvojice/strelbasdoskakovani](http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/strelba/strelba-dvojice/strelbasdoskakovani))

Počet opakování: 10 útoků zprava, 10 útoků zleva

Vyvarování chyb: vyvarovat se krokům při úniku, správné uvolnění, rychlá změna směru a pohybu

Organizace: rozmístění na všechny koše, kde na hlavním koši jsou dvě dvojice, které se prostřídají a začínají vždy na povel trenéra, aby nedošlo ke srážce nebo zranění.

Příklady nácvičných forem střelby

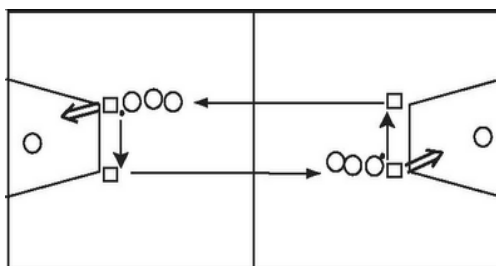
7. Přihrávky ve dvojicích střeleckým obloukem sledujeme přitom správné funkce jednotlivých částí těla.
8. Hody do určené mezery mezi příčku žebříku.
9. V postoji těsně u stěny odrážet míč jen prací ruky a zápěstí. Korigovat správné roztažení prstů, postavení lokte.
10. Naznačení střelby a stažení míče zpět do zásobníku opakovaně vytvářet střeleckou linii.
11. Střelba na koš vystřelený míč z klidu.
12. Pivotovat a naznačovat přihrávky do stran pak stáhnout do zásobníku a střílet ve výskoku.

4. Závěr (20 min)

Na závěr jsem do přípravy zařadila střeleckou soutěž, kterou mají děti velice rádi. Cílem této soutěže je porazit druhé družstvo. Vítězné družstvo bude odměněno tak, že bude pro ně v tělocvičně schovaná odměna (bonbony) a tu si musejí najít. Poražené družstvo získá bonbony o chvíli později, které jim dá trenér a bude to za snahu.

1. STŘELECKÁ SOUTĚŽ

Popis: Dvě družstva začínají střílet na protilehlých rozích technického hodu (jiných určených místech) střídavým systémem. Družstvo, které docílí 3. koše, se přesune o jedno místo vlevo. Pokud jedno z družstev dostihne soupeře a čistým způsobem zepředu zabrání dát koš, soutěž končí. Vítězem může být i družstvo, které se v časovém limitu 3 až 5 min. přiblížilo více k předcházejícímu družstvu (Obr. 8).



Obr. 8 Střelecká soutěž

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/hry/cviceni-a-hry-iv/streleckastihacka>)

Na závěr se děti individuálně protáhnou, kde je kladen důraz hlavně na horní části končetin, které byly v této hodině velice zatěžovány a využívány. Cviky jsou především důležité na protažení svalů, které se mají tendenci zkracovat zvláště u dětí v mladším věku.

Hodina basketbalu 3

Ve třetí přípravě jsem se zaměřila na individuální dovednosti zaměřené na střelbu a přihrávku a poté jsme připojili jedno cvičení na obranu, která je propojená s útokem. Tedy v této hodině už proměníme basketbal pomalu v herní dovednosti a děti se připravují na samotnou hru.

Počet dětí: 12

Pomůcky: basketbalový míč

Prostředí: tělocvična

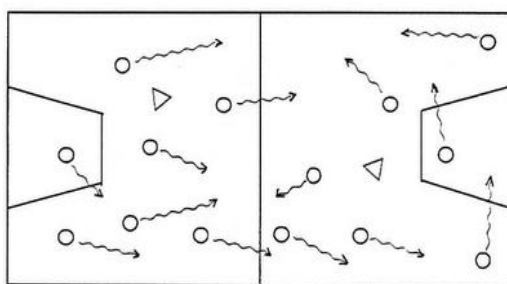
Cíl: rozvoj herních dovedností zaměřené na střelbu, přihrávku a obrannou činnost

Časová dotace: 90 minut

1. Úvodní část (20 min)

1. HRA NA HONIČKU (10 min)

Popis: Všichni hráči mají míč a driblují. Určíme chytajícího hráče nebo hráče (podle počtu všech hráčů 2 až 3), kteří budou bez míče. Chytaní hráči se mohou pohybovat jen ve vymezeném území (basketbalovém, nebo volejbalovém hřišti). Hráč se stává chytajícím tehdy, když mu honící hráč vypíchne míč, poruší pravidla o krocích nebo překročí čaru vymezeného území. Vítězí hráč, který byl v průběhu soutěže (5 až 10 min) chycený nejméně často (Obr. 9).



Obr. 9 Hra na honičku

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/hry/cviceni-a-hry-iv/driblinkovahonicka>)

2. KŘEČEK (10 min)

Popis: Hráči se rozdělí do čtyř skupin do každého rohu tělocvičny. V každé skupině se hráči postupně střídají. Trenér bere ze zásobníku a uloží do středového kruhu 1-3 míče, vždy tedy minimálně o jeden míč méně než je skupin. Na písknutí zástupci všech skupin vyrazí ke středovému kruhu a snaží se zmocnit míčů a do deseti sekund s nimi dodriblovat zpět do doupat. Pokud se jim to nepovede v časovém limitu (skok, faul) musí vrátit míč zpět.

Vítězí družstvo, které nakřečkuje nejvíce míčů, a míče již nejsou v zásobníku. Za úmyslný faul vrací příslušná skupina jeden míč zpět do zásobníku k trenérovi.

2. Rozcvička (5 min)

Hráči utvoří dvojice a předvádějí cviky, které ostatní opakují

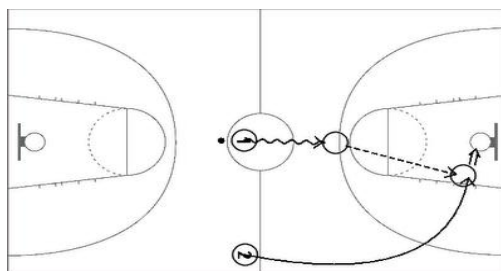
- Stoj spojný, točíme míč kolem pasu (doprava/doleva).
- Stoj spojný, předklon, kroužíme kolem kolen (doprava/doleva).
- Stoj spojný, hluboký předklon, kroužíme kolem kotníků (doprava/doleva).
- Vzpažit, úklon (doprava/doleva).
- Široký stoj rozkročný, prohození míče za zády přes hlavu, chycení před tělem.
- Dribling pravou, levá ruka chytne kotník (a opačně).
- Široký stoj rozkročný, podáváme si míč mezi kolena osmička (zepředu/dozadu).
- Široký stoj rozkročný, podáváme si míč mezi kolena osmička (zezadu/dopředu).
- Široký stoj rozkročný, jedna ruka před, druhá za kolenem, prohození rukou zepředu, dozadu (míč nesmí spadnout na zem).
- Široký stoj rozkročný, kutálíme míč kolem kotníků (zepředu/zezadu).
- Z širokého stoje rozkročného dřep únožný pravou, zpět.
- Dřep únožný levou, zpět (lze dělat i při driblingu).

3. Hlavní část (40 min)

Dnešní hodina je zaměřena na střelbu s přihrávkou a na obranu, proto jsem vybrala tyto cvičení, kde si děti v obraně vyzkouší dva na jednoho a ve druhém cvičení si děti procvičí rychlý protiútok, který je buď zakončen střelou z výskoku, nebo z dvojtaktu.

1. CVIČENÍ STŘELBY NA KOŠ A PŘIHRÁVKU (20 min)

Popis: Hráč 1 dribluje od poloviny, zastaví se na vrcholu 3 bodového oblouku. Přihrává nabíhajícímu hráči 2, který zakončuje po dvojtaktu nebo střelou z výskoku o desku. Hráč 1 doskakuje míč před jeho dopadem na zem (Obr. 10).



Obr. 10 Cvičení střelby na koš a přihrávku
(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/strelba/strelba-dvojice/strelbaspohybem>)

Počet opakování: 20x pravá ruka, 20x levá ruka

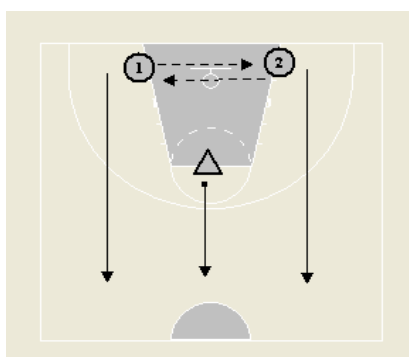
Vyvarování chyb: správný dribling, přesná přihrávka

Organizace: utvoření dvojic a seřazení dvojic na půlící čáře. První dvojice

na každé polovině zahajují útok na povel trenéra. Další dvojice jde až na písknutí, aby nedošlo ke střetu, nebo ke zranění s předešlou dvojicí.

2. CVIČENÍ NA OBRANU (20 min)

Popis: Hráči 1 a 2 jsou útočníci připraveni na koncové čáře v rozích vymezeného území. Obránce A stojí na čáře trestného hodu s míčem otočen k útočníkům zády. Útočníci zahájí cvičení přihrávkou. Obránce se snaží získat míč. Cvičení končí dosažením koše nebo doskokem obránce (Obr. 11).



Obr. 11 Cvičení na obranu
(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/utok/utok-trojice/dvanajednoho%E2%80%93obrancezadykmici>)

Počet opakování: 5x obrana (v každé trojici)

Vyvarování chyb: správný obranný postoj, správné vychytání přihrávky

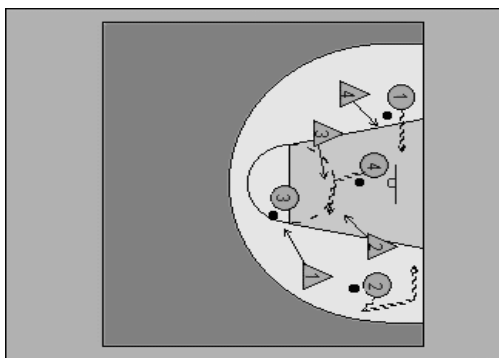
Organizace: utvoření trojic, které jsou seřazeny pod košem. První trojice se připraví na povel trenéra a další trojice pokračuje, až když je předešla trojice za půlící čarou, aby nedošlo ke střetu. Míč si musí ihned doskočit, aby někdo na něj nešlápnul a nezvrtнул si kotník.

4. Závěr (25 min)

Na závěr jsem zařadila velmi aktivní hru, která je mezi dětmi i velice oblíbená. Tato hodina byla zajímavá pro děti v tom, že už si mohli vyzkoušet útočné i obranné pozice.

1. VYPICHOVANÁ

Popis: Ve vymezeném prostoru, který vymežíme podle počtu hráčů, se snaží hráči jednoho družstva vypíchnout míč hráčům druhého družstva. Jakmile ztratí hráč kontrolu míče, vypadává a musí opustit prostor. Měříme čas, za který vyřadí ze hry hráči jednoho družstva všechny hráče druhého družstva, nebo počítáme počet hráčů, kterým za časový úsek byl vypíchnut míč (Obr. 12).



Obr. 12 Vypichovaná

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/driblink/dribling-souteze>)

Po vypichované v posledních 5 – 10 minutách je důležité, aby se děti protáhly, zejména dolní končetiny, které byly velice využity při obranném postavení, kdy dochází k zatínání stehenních svalů, zároveň si musí protáhnout i horní končetiny. Celkové protažení na konci hodiny je velmi důležité, aby nedocházelo ke zkracování svalů a šlach.

Hodina basketbalu 4

Čtvrtá hodina basketbalu je zaměřena na herní situace, které si děti postupně osvojují a přibližují. Během této hodiny děti se začleňují do basketbalové hry 5 na 5, s tím, že jsou poučovány a opravovány ohledně basketbalových pravidel.

Počet dětí: 10

Pomůcky: basketbalový míč, žíněnka

Prostředí: tělocvična

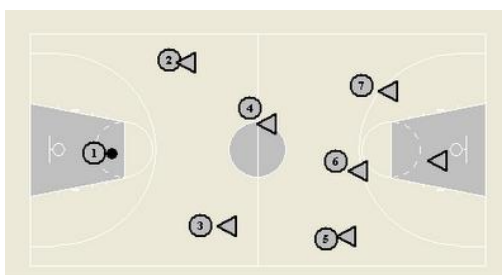
Cíl: rozvoj a průprava do herních situací

Časová dotace: 90 minut

1. Úvodní část (25 min)

1. BASKETBALOVÉ RAGBY (15min)

Popis: Pod oběma koši je položena žíněnka. Hráči jsou rozděleni do dvou družstev, které hrají proti sobě. Úkolem družstva je položit míč na soupeřovu žíněnku. Hráči mohou pouze přihrávat a nesmí s míčem běhat a nesmí se dopustit osobní chyby. Platí jako v basketbalu (Obr. 13).



Obr. 13 Basketbalové ragby

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/prihravky/prihravky-souteze>)

2. BOJ O MÍSTO (10 min)

Popis: Hráči ve střehu proti sobě jsou ve vymezeném prostoru, (např. mezi dvěma čarami od sebe asi 1,5 m); stanovištěm mohou být i naznačené kruhy o průměru 1,5 m nebo žíněnky; navzájem pak bojuje i více cvičenců (3-6). Na povel vzájemným vytlačováním, přetahováním, ale i volným dotykem (zdvižením a vynesemím, od vlečením aj.) usilují o přemístění soupeře z původního stanoviště. Pravidly se stanoví, že postačí např. došlápnutí nebo dotyk kteroukoliv částí těla mimo vymezený prostor. Vítězí ten, který zůstal na původním místě.

2. Rozcvička (10 min)

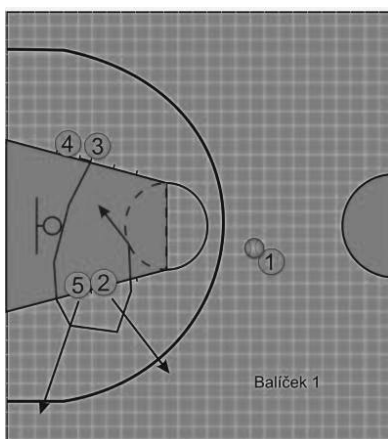
- V upažení držíme dva míče a přehodíme si je z ruky do ruky.
- V upažení držíme dva míče, vyhodíme je tak, jako bychom je chtěli přehodit z ruky do ruky, ale tak, aby se od sebe odrazili a chytáme je zpět.
- Držíme oba míče za zády a přehazujeme je střídavě přes rameno dopředu a chytáme stejnou rukou.
- Držíme míč v obou rukách jako při střelbě a pak rychle sklopíme zápěstí a snažíme se zachytit míče, aby z ruky nevypadly.
- Vyhazování dvou míčů střídavě jednou rukou (žonglování).
- Přehazování dvou míčů před tělem z ruky do ruky, jeden obloučkem, druhý přímo z ruky do ruky.
- Balancování dvou míčů na sobě v jedné ruce nebo v obou rukách (míč držíme oběma rukama).
- Balancujeme dva míče na sobě, pak se pokusíme spodní míč dát na horní, vyměnit ruce a míče znovu ustálit.
- Vyhazování dvou míčů střídavě do vzduchu oběma rukama, vyhodíme první míč, zatímco letí, vyhadujeme druhý míč a chytáme první.
- Vyhazování dvou míčů střídavě do vzduchu oběma rukama, vyhodíme první míč, zatímco letí, otočíme druhý míč kolem pasu a vyhodíme ho do vzduchu a chytáme první, obtáčíme kolem pasu.
- Točíme míčem na prstech obou rukou.
- Žonglování se třemi míči.

3. Hlavní část (30 min)

Čtvrtá hodina basketbalu je zaměřena na herní situace, a proto jsem vybrala nějaké situace, kde jsem si s dětmi vysvětlila jejich postup a popřípadě jejich výhody a nevýhody včetně herních pravidel hry.

1. ÚTOK – BALÍČEK (15 min)

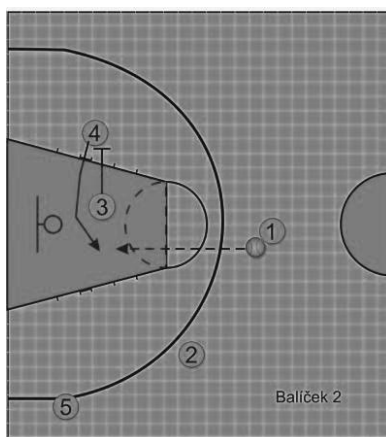
Popis: Balíček je řízená hra pro uvolnění pivotu č. 4 do vymezeného území. Hráči jsou rozestavěni do základního postavení, z kterého začíná velké množství herních variant. Jde o dvojice hráčů na písmenech, vždy pivot a křídlo. Hra začíná vyběhnutím hráče 3 okolo protější dvojice a zpět do vymezeného území. Hráči 5 a 2 ihned po proběhnutí hráče 3 opouštějí písmena viz. diagram "Balíček 1" (Obr. 14).



Obr. 14 Útok – balíček

(<http://www.e-basket.cz/text/jednotlive-typy-utocnych-her/kontrolovana-hra/>)

Popis: Tímto dochází k vyklizení levé části vymezeného území, protože není vytvořena silná a slabá strana, nelze očekávat přílišné odstupování obránců od hráčů 2 a 5. Hráč 3 jde odclonit pivotmana 4, který vbíhá do šestky. Může být při špatné obraně volný pro přihrávku, po převzatý obráncem 3, což jej staví do výhodné situace většího proti menšímu a tudíž snazší hře jedna na jednoho pod košem (Obr. 15).

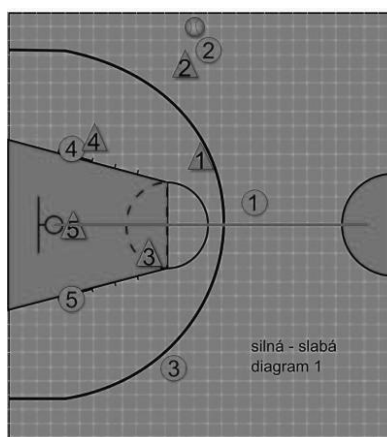


Obr. 15 Útok – balíček

(<http://www.e-basket.cz/text/jednotlive-typy-utocnych-her/kontrolovana-hra/>)

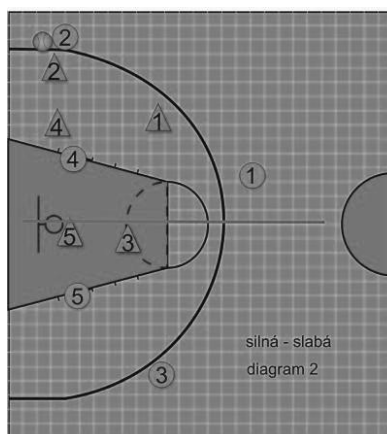
2. OBRANA – silná, slabá stránka (15 min)

Jestliže se podaří vytvořit silnou a slabou stranu při osobní obraně, jsou základní postavení hráčů znázorněna na následujících diagramech. Důležitý je tedy již zmiňovaný tlak na hráče na míč. Dále je to postavení obránců na silné straně, především pivota na písmenech, kteří se snaží svým postavením nedovolit přihrávku na jejich hráče. Imaginární čára znázorňuje silnou a slabou stranu hřiště. Obránci na slabé straně odstupují od svých útočníků směrem k míči v takovém postavení, aby neustále viděli jak míč, tak svého hráče. Jsou připraveni na výpomoc při průniku některého z hráčů s míčem ze silné strany do vymezeného území. Po zvládnutí těchto základních obranných principů lze přidat např. zdvojení hráče v rohu s míčem a vhodnou rotaci zbylých obránců (Obr. 16, 17).



Obr. 16 Obrana – silná, slabá stránka

(<http://www.e-basket.cz/text/pro-trenery/jednotlive-obranne-kategorie/osobni-obrana/>)



Obr. 27 Obrana – silná, slabá stránka

(<http://www.e-basket.cz/text/pro-trenery/jednotlive-obranne-kategorie/osobni-obrana/>)

4. Závěr (25 min)

Po zbytek kroužku byla hra basketbalu podle pravidel 5 na 5. Během hry se zastavovalo, a docházelo k vysvětlení pravidel hry, k řešení herních situací. Vše se řešilo a probíralo pouze co je základem košíkové. Pokud by chtěly děti hrát basketbal profesionálně, musely by vstoupit do nějakého basketbalového klubu, kde by později docházelo i k zápasům a musely by se do klubu registrovat. Na závěr se všichni individuálně protáhnou všechny části těla.

Hodina basketbalu 5

V poslední hodině jsem se zaměřila na samotnou hru basketbalu, kde u některých dětí byl vidět i pokrok, jak v myšlenkových dovednostech během hry, tak i v dovednostech.

Počet dětí: 12

Pomůcky: basketbalový míč

Prostředí: tělocvična

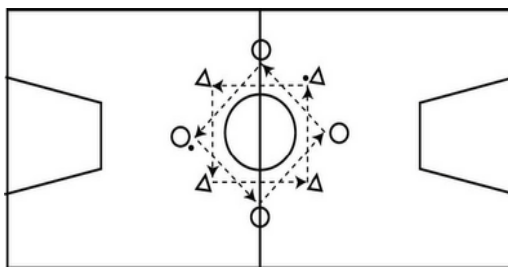
Cíl: využití individuálních dovedností

Časová dotace: 90 minu

1. Úvodní část (20 min)

1. PŘIHRÁVANÁ (10 min)

Popis: Dvě čtveřice vytvoří čtverce tak, že společně vzniká osmiúhelník. Délka hrany čtverce je 4 – 5 metrů. V každé čtveřici je jeden míč. Úlohou družstva je přihrávat si v daném směru (vlevo nebo vpravo) a přihrávkou předstihnout míč soupeře. Hraje se vždy na více vyhraných kol, 3 až 5, přičemž směr pohybu míče se mění po každé hře (Obr. 18).



Obr. 18 Přihrávaná

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/hry/cviceni-a-hry-iv/cudkovyctverce>)

2. DRIBLUJ A BĚŽ (10 min)

Popis: Hráči stojí ve dvojicích v 8 zástupech proti sobě. Každý první hráč má míč. Hráči driblují do protějšího zástupu, předávají si míč podáním a druhý hráč pokračuje opět do protějšího zástupu a cvičení se opakuje. Cvičení je dobré na driblink, periferní vidění a vyhýbání se hráčům. Dáváme pozor, aby hráči nezmenšovali vzdálenost. Při vyhýbání mohou hráči používat jakýkoliv technický driblink. Obměny: Zvětšením vzdálenosti můžeme místo podání míče používat přihrávku

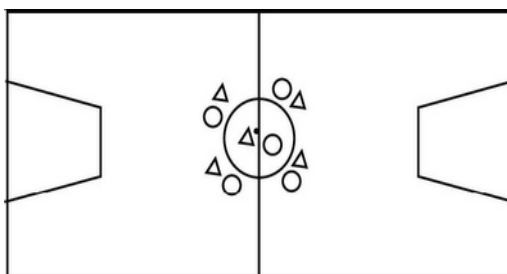
2. Rozcvička (10 min)

Individuální protažení všech částí těla. Důležité je protáhnout si dolní končetiny, protože se bude hodně běhat, aby nedošlo k natažení svalů.

3. Hlavní část (60 min)

1. HRA BEZ DRIBLINGU

Popis: Hra začíná rozskokem a nejvíc se přibližuje podmínkám skutečné basketbalové hry, ale bez driblinku. Hraje se 5 : 5 případně (6 : 6) vždy do deseti na více kol (Obr. 19).



Obr. 19 Hra bez driblingu

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/hry/cviceni-a-hry-iv/bezdriblinku>)

2. HRA S DRIBLINGEM

Hra bez driblingu se pomalu přesouvá na hru s driblingem a hraje se 5 na 5, vždy po 5 minutách dochází ke střídání. Mezi střídání každé družstvo musí nastřílet 15 trestných hodů, kdy jeden střílí a ostatní doskakují a nesmí spadnout míč na zem. Pokud míč spadne na zem, 1 trestný hod se jim odečítá. Každý má dva pokusy a poté je na řadě další. Vyhrané družstvo získá bonbon. Opakuje se až do konce hodiny kroužku.

4. Závěr (5 – 10 min)

Protažení jednotlivých částí těla

1. SED ZKŘÍŽNÝ SKRČMO

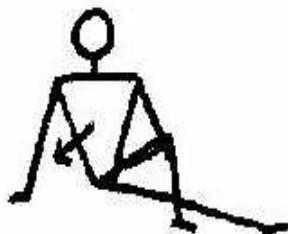
Popis: Sed zkřížný skrčmo, spojit předloktí vzadu, úklon hlavy vpravo, pravou rukou táhnout levý loket dolů a dovnitř výdrž, nezvedat ramena, pravidelně dýchat, protahování horní části trapézového svalu (Obr. 20).



Obr. 20 Sed zkřížný skrčmo
([http://www.4basket.cz/zasobnik - cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni](http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni))

2. SED SKRČMÝ PŘEDNOŽMO

Popis: Sed, skrčit přednožmo levou zkřížmo přes pravou, chodidlo položit vně pravého kolena, levá ruka těsně za tělem, pravou pokrčit předpažmo dovnitř a předloktí přiložit zvnějšku na levé stehno stáhnout ramena a lopatky, s výdechem zvolna otáčet trup a hlavu vlevo výdrž a zpět do výchozí polohy při otáčení si pomáhat tlakem předloktí na stehno, nezvedat ramena, protažení svalů kolem páteře (Obr. 21).



Obr. 21 Sed skrčmý přednožmo
(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

3. LEH VZNESMO

Popis: Leh, zvolna provést leh vznesmo výdrž a vrátit zpět, možnost podepřít trup rukama, neprovádět švihem, obrátle postupně odvíjet od podložky, pravidelně volně dýchat, protažení a uvolnění svalů kolem páteř (Obr. 22).



Obr. 22 Leh vznesmo

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

4. KLEK ÚNOŽNÝ

Popis: Klek únožný levou, úklon vlevo, ruka co nejdál na levé noze, pravá ve vzpažení výdrž, nepředklánět, nezaklánět, neprohýbat bedra, pravidelně dýchat, protahování čtyřhranného svalu bederního a adduktorů stehna (Obr. 23)



Obr. 23 Klek únožný

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

5. KLEK PŘEDNOŽNÝ- DŘEP

Popis: Klek přednožný levou, přenosem dřep zánožný pravou pokrčmo, ruce opřít o kolena výdrž, neprohýbat bedra, nezaklánět hlavu, při výdrži pravidelně dýchat, protahování svalů na přední straně stehna, flexorů kyčle (Obr. 24).



Obr. 24 Klek přednožný dřep

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

5. KLED PŘEDNOŽNÝ - PŘEDKLON

Popis: Klek přednožný pravou, provést předklon, ruce spočívají volně na zemi výdrž, nekrčit koleno přednožené dolní končetiny, při výdrži pravidelně dýchat, protahování flexorů kolene (Obr. 25).



Obr. 25 Klek přednožný – předklon

(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

6. LEH NA BOKU

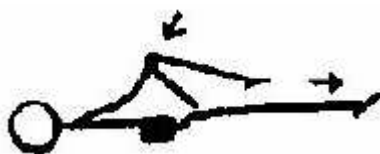
Popis: Leh na pravém boku, hlava položená na vzpažené pravé paži, skrčit zánožmo levou uchopit rukou nárt skrčené dolní končetiny, při výdechu podsadit pánev a přitahovat patu k hýždím do pocitu tahu, výdrž a zpět, neprohýbat se v bedrech, nezvedat skrčenou dolní končetinu s vytočením kolena, protahování flexorů kyčle a svalů na přední straně stehna (Obr. 26).



Obr. 26 Leh na boku
(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

7. LEH SKRČMO PŘEDNOŽNÝ

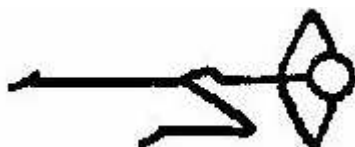
Popis: Leh skrčmo přednožný levou, pokrčit předpažmo, obejmout koleno skrčené dolní končetiny, podložit pánev, při výdechu podsadit pánev a přitahovat skrčenou dolní končetinu k hrudníku, při vnímání tahu pohyb zastavit a pomalu vracet zpět do výchozí polohy, protahování flexorů kyčle (Obr. 27).



Obr. 27 Leh skrčmo přednožný
(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

8. LEH NA BŘÍŠE

Popis: Leh na bříše, skrčit vzpažmo zevnitř, hlavu opřít čelem o hřbety rukou, s výdechem pokrčit únožmo pravou dolní končetinu (tisknout pánev na podložku) do pocitu tahu na vnitřní straně stehna, v poloze setrvat a plynule dýchat, protahování adduktorů, uvolnění zádových svalů (Obr. 28).



Obr. 28 Leh na bříše
(<http://www.4basket.cz/zasobnik-cviceni/kondice/kompenzace/protahovacivceni>)

9. PODŘEP ZÁNOŽNÝ

Popis: Podřep zánožný, ruce se opírají o stěnu, pánev posunout vpřed, obě chodidla na zemi – výdrž, nezvedat patu, pravidelně dýchat, protahování lýtky (Obr. 29).



Obr. 29 Podřep zánožný
(<http://www.4basket.cz/zasobnikcviceni/kondice/kompenzace/protahovacicviceni>)