Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
Filozofická fakulta

Teória a didaktika športovej hry basketbal

Andrea Izáková a kolektív

BELIANUM
2019

Autori:

© Mgr. Andrea Izáková, PhD.

© PaedDr. Gustáv Argaj, PhD.

© Mgr. Ľubor Tománek, PhD.

© Mgr. Karel Hůlka, PhD.

Recenzenti: doc. Štefan Adamčák, PhD.
Mgr. Karin Baisová, PhD.

Vydavateľ: Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

Edícia: Filozofická fakulta

ISBN 978-80-557-1648-0

OBSAH

ÚVOD **9**

1 TEÓRIA BASKETBALU (Tománek) **11**

1.1 História basketbalu 11
1.2 Charakteristika basketbalu 16
1.2.1 Rozbor obsahu basketbalu *18*
1.2.2 Systematika herných činností v basketbale *19*
1.2.3 Grafické značenie v basketbale *25*
1.2.4 Hráčske funkcie v basketbale a ich zapojenie do hry *26*
1.3 Prehľad základných pravidiel basketbalu 28

2 DIDAKTIKA BASKETBALU (Izáková) **45**

2.1 Výučba basketbalu v Štátnom vzdelávacom programe ISCED 2 (Argaj) 45
2.2 Pedagogické schopnosti a zručnosti učiteľa pri výučbe basketbalu v rámci ISCED 2 (Argaj) 49
2.3 Didaktické prístupy k nácviku a zdokonaľovaniu športovej hry basketbal (Hůlka) 55
2.3.1 Neštruktúrovaný prístup *56*
2.3.2 Technický alebo „tradičný“ prístup *56*
2.3.3 Integrovaný prístup *56*
2.3.4 Taktický prístup *57*
2.3.5 Porovnanie učenia na základe porozumenia hry (TGFU) a technického prístupu *59*
2.4 Didaktické formy vyučovania basketbalu (Izáková) 62
2.4.1 Metodicko-organizačné formy (MOF) *62*

3 METODIKA NÁCVIKU A ZDOKONAĽOVANIA V BASKETBALE **69**

3.1 Nácvik a zdokonaľovanie herných činností v basketbale (Argaj) 69
3.1.1 Nácvik a zdokonaľovanie útočných herných činností jednotlivca *70*
3.1.2 Nácvik a zdokonaľovanie obranných herných činností jednotlivca *89*
3.2 Nácvik a zdokonaľovanie herných kombinácií v basketbale (Izáková) 97

3.2.1 Nácvik a zdokonaľovanie útočných herných kombinácií v basketbale *98*
3.2.2 Nácvik a zdokonaľovanie obranných herných kombinácií v basketbale *103*
3.3 Nácvik a zdokonaľovanie herných systémov v basketbale (Hůlka, Izáková) 108
3.3.1 Nácvik a zdokonaľovanie útočných herných systémov v basketbale *109*
3.3.2 Nácvik a zdokonaľovanie obranných herných systémov v basketbale *113*

MENNÝ REGISTER **119**

PRÍLOHY **121**

ZOZNAM TABULIEK A OBRÁZKOV

Tabuľka 1 Príklad hodnotenia hernej aktivity 47

Tabuľka 2 Rozdiely medzi TGFU a TP (Griffin & Butler, 2005). 60

Obrázok 1 Naismith (Naismith Museum, 2010) 11

Obrázok 2 „*Duck on a Rock*“(Naismith Museum, 2010) 12

Obrázok 3 Phog Allen so svojimi hráčmi (Naismith Museum, 2010) 14

Obrázok 4 Vymedzené územie, trojbodová čiara a „územie bez prerážania“ (FIBA, 2018) 30

Obrázok 5 Príklad záznamu do zápisu o stretnutí 32

Obrázok 6 Miesto na vhadzovanie spoza postrannej čiary (FIBA, 2018) 35

Obrázok 7 Pivotovanie okolo obrátkovej nohy 37

Obrázok 8 Princíp valca 39

Obrázok 9 Prípravná fáza streľby (Wissel, 1994) 51

Obrázok 10 Odhodová fáza streľby (Wissel, 1994) 51

Obrázok 11 Záverečná fáza streľby (Wissel, 1994) 52

Obrázok 12 Streľba spod koša (Brace, 1966) 53

Obrázok 13 Dribling so zmenami smeru (Argaj, 1997) 54

Obrázok 14 Prihrávky na presnosť (zdroj Pětivlas – Mrázková, 2012) 55

Obrázok 15 Štruktúra vyučovacej jednotky TGFU (Griffin & Butler, 2005). 59

Obrázok 16 Situačno-herné podmienky v športovej hre basketbal (zdroj: Dobrý, 1988) 63

Obrázok 17 a, b PC zamerané na nácvik zaujatia útočného postoja s loptou a bez lopty 71

Obrázok 18 HC zamerané na zdokonaľovanie zaujatia útočného postoja s loptou 72

Obrázok 19 PC zamerané na nácvik základov techniky streľby 73

Obrázok 20 PC zamerané na nácvik streľby z miesta po prihrávke 74

Obrázok 21 HC zamerané na zdokonaľovanie streľby po dvojtakte 75

Obrázok 22 HC zamerané na zdokonaľovanie streľby po prihrávke 76

Obrázok 23 PH zameraná na streľbu z miesta po prihrávke, uvoľňovanie sa bez lopty, bránenie hráča s loptou a bez lopty 77

Obrázok 24 PH zameraná na streľbu z miesta po prihrávke, bránenie hráča s loptou a bez lopty 78

Obrázok 25 PC zamerané na zdokonaľovanie driblingu v pohybe 79

Obrázok 26 PC zamerané na nácvik driblingu v pohybe 80

Obrázok 27 HC zamerané na zdokonaľovanie driblingu 81

Obrázok 28 HC zamerané na zdokonaľovanie driblingu 82

Obrázok 29 PH na zdokonaľovanie driblingu 83

Obrázok 30 PC zamerané na prihrávanie a chytanie lopty po uvoľnení 84

Obrázok 31 PC zamerané na prihrávanie po driblingu a zastavení 85

Obrázok 32 HC zamerané na zdokonaľovanie prihrávania a chytania lopty, uvoľňovania sa bez lopty, uvoľňovania sa s loptou na mieste, bránenie hráča s loptou, bránenie hráča bez lopty 86

Obrázok 33 HC zamerané na zdokonaľovanie prihrávania a chytania lopty, uvoľňovanie sa bez lopty, bránenie hráča s loptou 87

Obrázok 34 PH zameraná na prihrávanie a chytanie lopty a bránenie hráča s loptou a bez lopty 88

Obrázok 35 PC zamerané na nácvik obranného pohybu hráča 89

Obrázok 36 PC zamerané na nácvik a zdokonaľovanie obranného pohybu hráča smerom dozadu 90

Obrázok 37 HC zamerané na obranu hráča bez lopty, na obranný postoj a postavenie 91

Obrázok 38 HC zamerané na obranu hráča s loptou 92

Obrázok 39 a, b PH zameraná na nácvik a zdokonaľovanie OHČJ v situácii 3:3 93

Obrázok 40 PC zamerané na nácvik a zdokonaľovanie obrany hráča s loptou – obranný pohyb 94

Obrázok 41 HC zamerané na zdokonalenie obrany hráča s loptou 95

Obrázok 42 PH zameraná na obranu hráča s loptou a bez lopty 96

Obrázok 43 a, b PC zamerané na nácvik útočnej hernej kombinácie založenej na uvoľnení sa hráča bez lopty zmenou rýchlosti, resp. smeru a na „Hoď a bež“. 98

Obrázok 44 a, b, c PC zamerané na zdokonalenie útočnej hernej kombinácie založenej na uvoľnení sa hráča bez lopty zmenou rýchlosti, resp. smeru a na nácvik clony na hráča s loptou 99

Obrázok 45 a, b HC zamerané na zdokonalenie útočnej hernej kombinácie založenej na uvoľnení sa hráča bez lopty zmenou rýchlosti, resp. smeru a na „Hoď a bež“ 100

Obrázok 46 a, b, c HC zamerané na zdokonalenie útočnej hernej kombinácie založenej na uvoľnení hráča bez lopty zmenou rýchlosti, resp. smeru, na „Hoď a bež“ 101

Obrázok 47 PC zameraná na zdokonaľovanie prihrávanie a chytanie lopty a bránenie hráča bez lopty 102

Obrázok 48 a, b HC zamerané na nácvik obrany hráča s loptou a bez lopty v početnej prevahe útočníkov 103

Obrázok 49 a, b HC zamerané na nácvik obrany hráča s loptou pri clone (prekĺzavanie), za cloniacim hráčom (prepúšťanie, obrázok 47 a) „spodom“ alebo pred cloniacim hráčom (vyhýbanie sa, obrázok 47 b) „vrchom“ 104

Obrázok 50 a, b HC zamerané na nácvik obrany hráča s loptou (preberanie krytých a nekrytých hráčov) 105

Obrázok 51 HC zamerané na nácvik obrany hráča s loptou (zdvojovanie, výpomoc) s cieľom získať loptu, resp. strata lopty driblujúceho hráča 106

Obrázok 52 HC zamerané na nácvik obrany rýchleho protiútoku (rýchly návrat do obrany) s cieľom zabrániť ľahkému skórovaniu 107

Obrázok 53 a, b PC zamerané na nácvik a zdokonaľovanie útočného herného systému založenom na hernej kombinácii „Hoď a bež“ v hernom systéme 1-2-2 (3-2, môže byť aj rozostavenie 5-0 pri mladších kategóriách), postupný útok 110

Obrázok 54 a, b PC zamerané na nácvik a zdokonaľovanie útočného herného systému - RPÚ (primárny, sekundárny) 111

Obrázok 55 a, b Prípravné cvičenie je zamerané na nácvik a zdokonaľovanie útočného herného systému – RPÚ (sekundárny) 111

Obrázok 56 a, b HC na nácvik a zdokonaľovanie útočného herného systému - rýchly protiútok (RPÚ –primárny, sekundárny) 112

Obrázok 57 a, b HC zamerané na nácvik a zdokonaľovanie osobnej obrany s odstúpením na slabej strane, v hernom systéme 5 -0. 113

Obrázok 58 HC zamerané na nácvik a zdokonaľovanie obrany proti početnej prevahe útočníkov 114

ÚVOD

Telesná a športová výchova má špecifické postavenie vo výchovno-vzdelávacom systéme nášho školstva, nakoľko patrí k predmetom, kde je pohybová činnosť žiakov na prvom mieste. Tento vyučovací predmet zohľadňuje prirodzenú hravosť a aktivitu detí a jeho cieľom je rozvíjať a podnecovať záujem detí o pohyb a šport a práve tieto dva pojmy v sebe spájajú športové hry.

Dobre pripravená športová hra by mala spĺňať viaceré základné funkcie. Základnou funkciou je pestovanie pozitívneho vzťahu k telesnej výchove (cez športovú hru), ktorý by mal smerovať k trvalému záujmu o pohybovú aktivitu ako protipólu duševnej práce a v súčasnosti prevládajúceho sedavého spôsobu života žiakov. Všestranná pohybová činnosť v škole i vo voľnom čase, rozvoj funkčnej pripravenosti organizmu, telesnej kondície, zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti, sú základom zdravého telesného ale i duševného vývoja dieťaťa.

Športové hry napomáhajú rozvíjať nielen všeobecné pohybové schopnosti, ale prispievajú k výchove pozitívnych vlastností osobnosti ako je disciplinovanosť, sebaovládanie, cieľavedomosť, iniciatívnosť, aktívnosť, rozvíjať schopnosti pre účelný a estetický pohyb. Špecifickou funkciou športových hier je rozvoj špeciálnych pohybových schopností, potrebných pre daný športový výkon, osvojovanie a zdokonaľovanie herných zručností a činností, rast špeciálnej telesnej a duševnej kondície hráča (žiaka), sústavné zvyšovanie športovej výkonnosti a športového výkonu, rozvíjanie schopnosti súťažiť.

Jednou zo športových hier, ktorá napomáha takému rozvoju hráčov (žiakov), je celosvetovo jedna z najrozšírenejších športových hier, basketbal. Veľkou výhodou basketbalu je, že v školských podmienkach je veľmi dobre dostupný. Je vhodný pre dievčatá aj chlapcov, nevyžaduje žiadnu špeciálnu výstroj, nie je náročný na výbavu a môže sa hrať ako v lete, tak i v zime.

Basketbal je dynamická kolektívna športová hra, v ktorej sa môže rozvinúť individualita len v súčinnosti s kolektívom, spoluhráčmi. Práve miera zomknutosti hráčov v jeden celok, účasť jednotlivých hráčov na činnosti, hre (výkone) družstva patria medzi rozhodujúce parametre, ktoré ovplyvňujú športovú úspešnosť celého kolektívu.

Aby žiak zvládol základy basketbalového (herného) výkonu je potrebné aby bol pri tom vedený odborne, v kvalitnom edukačnom procese. Je preto dôležité poskytnúť učiteľom telesnej a športovej

výchovy dostatok informácií a poznatkov v oblasti rozvoja herných činností, ktoré by mohli čo najefektívnejšie využiť pri vývoji úspešného hráča (žiaka).

Učebnicu predkladá kolektív odborníkov v oblasti teórie a didaktiky basketbalu, ako aj z oblasti odbornej praxe. Učebnica je venovaná najmä študentom telesnej výchovy a športu, ale využiť ju môžu aj súčasný učitelia telesnej a športovej výchovy, najmä zdrojové informácie do praxe (kap. 3), ako aj začínajúci tréneri basketbalu. Hlavným zámerom bolo poskytnúť v troch kapitolách základné informácie z oblasti teórie a didaktiky basketbalu. Prvé dve kapitoly sumarizujú teoretické poznatky, ktoré prevedú študenta históriou a podrobnejšou charakteristikou danej športovej hry, uvádzajú hlbší prehľad systematiky herných činností a popis základných pravidiel danej. Sú tu uvedené informácie súvisiace s edukatívnou činnosťou učiteľa telesnej výchovy a športu v rámci požiadaviek a štandardov ISCED 2 a podrobnejšie charakterizované didaktické prístupy a formy k nácviku a zdokonaľovaniu športovej hry basketbal. Obsahom tretej kapitoly sú praktické ukážky metodiky nácviku a zdokonaľovania herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov v basketbale s využitím metodicko-organizačných foriem, ktoré sa uplatňujú pri realizácii a učení sa v samotnej hre.

Veríme, že učebnica bude dobrým sprievodcom pre študentov a ostaných odborníkov v oblasti telesnej výchovy a športu a pomôže sa im ľahšie zorientovať v oblasti problematiky teórie a didaktiky basketbalu a bude prínosom pre zvýšenie kvality ich vzdelávacieho procesu v čase štúdií na vysokých školách, ako aj v ich budúcej , resp. súčasnej učiteľskej praxi.

Ďakujem spoluautorom za profesionálnu spoluprácu pri tvorbe učebnice a recenzentom za vecné pripomienky.

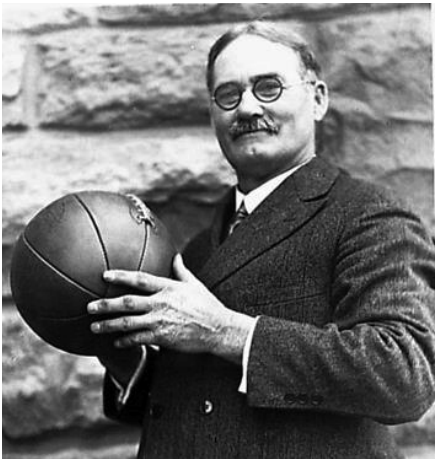
Učebnica bola napísaná a vydaná s podporou Filozofickej fakulty Univerzity Mateja Bela a **GÚ KEGA 026UMB-4/2017 s názvom Tvorba učebných textov a učebných pomôcok pre učiteľov telesnej a športovej výchovy na základných a stredných školách so zameraním na športovú hru basketbal**.

1 TEÓRIA BASKETBALU

1.1 História basketbalu

O zrod basketbalu ako športovej hry sa postaral koncom roku 1891 mladý Kanaďan, syn škótskeho emigranta – James Naismith – inštruktor pre telesnú výchovu na medzinárodnej tréningovej škole YMCA v Springfielde, v štáte Massachusetts (USA). Basketbal predstavuje originálny americký produkt tej doby. Vznikol na základe „objednávky“ Naismithovho riaditeľa Dr. L. H. Gulicka, ktorý požadoval novú pohybovú aktivitu pre svojich žiakov umožňujúcu zatraktívniť telesnú výchovu a športovú prípravu v zimnom období v uzavretom priestore, v telocvični (Naismith, 1996).
Krátka vizitka (Naismith Museum, 2010):
James Naismith, narodený 6.11.1861, Ramsay Township, Almonte, Ontario, Kanada

- otec piatich detí,
- učiteľ TV, teológ a lekár,
- 1895-98 riaditeľ YMCA v Denveri,
- 1898-1937 KTV univerzita v Kansase, tréner a kazateľ, od roku 1937 emeritný profesor,
- 1917-1919 – YMCA vo FRA,
- 7.4.1936 – vyhadzoval 1. rozskok na OH v Berlíne.



Obrázok 1 Naismith (Naismith Museum, 2010)

Naismith hľadal inšpiráciu v staroveku, čo možno usudzovať z určitej miery podobnosti cieľa a predmetu hry, čiastočne i v deji hry. Medzi prapredkov športových – loptových hier môžeme považovať kultové pohybové aktivity indiánskych kmeňov Strednej Ameriky – Olmékov, neskôr Toltékov, Aztékov, či Mayov (Naismith, 1996).
Cieľom indiánskej hry bolo trafiť loptou do otvoru zvisle umiestnenej obruče, prípadne odraziť loptu ponad múr kratšej strany obdĺžnikového ihriska. Hráči mali dovolené loptu odrážať iba krkom, plecom, pásom, lakťom, bokom alebo kolenom (Argaj, 2004).
Naismith však čerpal výraznejšiu inšpiráciu z tradičnej detskej kanadskej hry – Kačka na kameni „*Duck on a Rock*“, ktorej princípom bolo ponad brániaceho súpera trafiť väčší kameň položený na podstavci používanom kováčmi (obrázok 2) iným menším kameňom zo vzdialenosti 4,5 – 6 m. Ak hráč zasiahol väčší kameň, získal možnosť znovu hádzať. Ak hráč nezasiahol kameň, stal sa obrancom a vymenil si úlohu so súperom (Naismith Museum, 2010).

Obrázok 2 „*Duck on a Rock*“(Naismith Museum, 2010)

Samotný proces formovania novej hry na jeseň 1891 bol podmienený klesajúcim záujmom študentov o hodiny gymnastiky, ktoré prevládali v zimnom období. Naismith a jeho kolegovia sa snažili obmieňať na hodinách rôzne gymnastické systémy – nemecký, francúzsky a švédsky, len aby študentov zaujali. Ďalším pokusom boli gymnastické hry, ktoré neboli úspešné. V ďalšom kole sa snažili zmeniť existujúce športové hry (americký futbal, futbal, lakros, rugby) vykonávané vo vonkajšom prostredí na také, ktoré by bolo možné po úpravách realizovať v telocvični. Aj tento pokus zlyhal. Ale práve táto etapa priniesla najviac inšpirácií pre tvorbu novej športovej hry, ktorá mala mať prvky z týchto rôznych športových hier. Už vedel, že hra by mala byť realizovaná čestne, čisto a bez kontaktu. S príchodom zimy sa Jamesovi Naismithovi podarilo zadefinovať prvé princípy, ktoré by mala nová športová hra obsahovať (Naismith, 1996).

Prvých päť princípov nových pravidiel (Naismith, 1996):

- lopta, s ktorou sa hrá musí byť veľká a ľahká, aby ju bolo možné ľahko ovládať, hrať sa smie len rukami,
- nie je dovolené behať s loptou v rukách (ako v ragby), aby sa zabránilo možným zraneniam,
- každý hráč môže prijať loptu kdekoľvek a kedykoľvek na ihrisku, kým je lopta v hre,
- obidve družstvá využívajú rovnaký priestor pre hru,
- cieľ je vodorovný a postavený tak, že dráha letu lopty bude elevačná.

Po definovaní princípov uzreli svetlo sveta pravidlá basketbalu ako vznikajúcej športovej hry. Boli publikované v školskom časopise *Triangle* v januári 1892. Obsahovali prvú charakteristiku basketbalu a prvých 13 pravidiel**.**

Názov basketbal je pre túto športovú hru príznačný, keďže sa začínalo s loptou a drevenými (ešte nederavými) košmi od broskýň v rohoch telocvične – *basket* a *ball*.

Zdvihnutie košov na zábradlie balkóna a pridanie dosky boli prvé významné úpravy. Neskôr sa modifikovali pôvodne futbalové lopty na basketbalovú, modernizovali sa drevené koše na kovové a kĺbové, či drevené na sklenené dosky a pridávali sa aj ďalšie zariadenia (časomiera, meranie 24 sekúnd) až do dnešnej podoby.

Výraznými vývojovými zmenami prešli aj pravidlá. Od roku 1891, keď hralo v jednom družstve súčasne 9 hráčov, sa ich počet znížil na 5.

O vývoj basketbalu ako športovej hry sa tesne po jeho vzniku zaslúžil predovšetkým *Forrest "Phog" Allen,* talentovaný hráč univerzitného družstva *Kansas Jayhawks*, ktoré viedol James Naismith. Allen sa po skončení svojej hráčskej kariéry stal prvým profesionálnym trénerom basketbalu toho istého univerzitného družstva (obrázok 3). Výraznou mierou inovoval pravidlá hry. Prispel k presadeniu basketbalu za olympijský šport a viedol víťazný tím USA na OH v roku 1952 (Bjarkman, 1999).

Obrázok 3 Phog Allen so svojimi hráčmi (Naismith Museum, 2010)

Na starom kontinente bol basketbal predstavený v roku 1893 v telocvični YMCA. Bolo to pri príležitosti 50. výročia založenia YMCA v Paríži (v roku 1893) a Londýne (v roku 1894). O niečo neskôr v roku 1897 aj Česku a v roku 1919 aj na Slovensku.
Prvopočiatky československého basketbalu môžeme hľadať v roku 1919 v Prahe (žiškovská Sokolovňa) a v Žiline, kde sa uskutočnili prvé stretnutia atlétov, ktoré boli prvými ukážkami hry pod vedením J. A. Pipalu a J. F. Machotku. V tom istom roku preložil pravidlá z amerického originálu F. M. Marek, ktorý bol najaktívnejším propagátorom basketbalu v ČSR. Od roku 1922 sa v Medickej záhrade v Bratislave hrával basketbal na otvorených ihriskách. V auguste 1924 sa uskutočnili prvé neoficiálne majstrovstvá republiky v Olomouci, kde titul získala Banská Bystrica. Prvé oficiálne majstrovstvá republiky sa uskutočnili v roku 1934 a majstrom sa stali Uncas Praha. K rozvoju basketbalu prispel aj pravidelne sa opakujúci letný výcvikový tábor YMCA v Oravskom Podzámku, odkiaľ sa basketbal šíril do ďalších miest (Riecky, 1982a).
Najstaršie stopy k ženskému basketbalu na našom území smerujú do Banskej Bystrice, kde sa hra objavila v priestoroch Štátneho dievčenského reformného reálneho gymnázia K. Kuzmányho v roku 1923. Až roku 1927 bola v budove YMCA na Karpatskej ulici v Bratislave dokončená prvá telocvičňa, kde vzniklo družstvo dievčat z obchodnej školy. Boli vedené J. Kopalom v telovýchovnej jednote Sokol Bratislava IV (Machajdík, 2003c, In Tománek, 2010).

Veľkou postavou bratislavského, tiež slovenského, basketbalu bol G. Herrmann. Vynikajúci defenzívny hráč, takticky a pozične neprekonateľný „mysliteľ na palubovke“. Hráč družstva Winetou, ktorý bol najúspešnejším tímom 30-tych rokov 20. storočia (Machajdík, 2003a, In Tománek, 2010).

Prvá dlhodobá súťaž mužov na Slovensku vznikla v roku 1935 (ženy až od sezóny 1942/43) a hralo ju dvojkolovo osem družstiev. Prvým víťazom bolo družstvo Uncas Praha, v dvoch ďalších ročníkoch družstvo Winetou. Od roku 1938 sa začali organizovať basketbalové turnaje postupne v Bratislave, Trnave, Košiciach a ďalších mestách. V druhej polovici 30-tych rokov bol basketbal zaradený do stredoškolských učebných osnov. Vďaka tomu sa basketbal rozvíjal aj v iných mestách po celom Slovensku, čo malo vplyv aj na začiatok organizovania stredoškolských hier v basketbale. Prvým víťazom sa stalo Reálne gymnázium na ulici Červenej armády (dnes Grösslingová ulica). Členom družstva bol aj G. Herrmann, veľká postava bratislavského a tiež slovenského basketbalu, ktorý doviedol v roku 1957 družstvo mužov ČSR k bronzovým medailám na ME v Bulharsku. O dva roky neskôr k strieborným medailám na ME v Turecku (Riecky, 1982a; Machajdík, 2003a, b, c, In Tománek, 2010).

Prvý veľký medzinárodný úspech dosiahlo družstvo mužov Československa v roku 1946 v Ženeve (Švajčiarsko), keď sa stalo víťazom ME. Hrali v ňom už aj štyria Slováci – M. Bobocký, J. Křepela, J. Hluchý a G. Herrmann. V roku 1947 získalo toto družstvo titul akademických majstrov sveta v Paríži. G. Herrmann doviedol v roku 1957 družstvo mužov ČSR k bronzovým medailám na ME v Bulharsku. O dva roky neskôr k strieborným medailám na ME v Turecku. Ďalšie výrazné úspechy na medzinárodnom poli boli medaily mužskej reprezentácie z rokov 1977, 1981 a 1985 pod vedením trénera P. Peteru. V rokoch 1977 a 1981 družstvo mužov Československa získalo bronzové medaily z ME a hrali v ňom dvaja, respektíve štyria Slováci – P. Bojanovský a S. Kropilák, respektíve S. Kropilák, P. Rajniak, J. Sedlák a J. Žuffa. V roku 1985 v Nemecku sa družstvo mužov Československa stalo vicemajstrom Európy a hrali v ňom piati Slováci – S. Kropilák, O. Matický, P. Rajniak, I. Vraniak a J. Žuffa (Riecky, 1982a).

1.2 Charakteristika basketbalu

Basketbal je dynamická moderná športová hra, charakteristická svojou originálnosťou a prekvapivosťou riešenia herných situácií, vyvíjajúca sa v zmysle pravidelných zmien pravidiel a využívajúca revolučné technológie.
Basketbal je tiež charakterizovaný výrazne prerušovanými intervalmi behu, náročnými hernými situáciami jedného proti jednému, opakovanými výskokmi, rýchlymi zmenami smeru v kombinácii so zmenami technických a koordinačných prvkov ako sú chytanie, hádzanie, prihrávanie, dribling a doskakovanie. Basketbal sa vyvinul na stále viac fyzickú hru, v ktorej sa telesný kontakt akceptuje a tiež aj očakáva. Komplexnosť hry, ktorá kombinuje technické, taktické, kondičné a kognitívne zložky častokrát v tom istom čase, je odzrkadlením jej mnohotvárneho pôvodu. Basketbal je kolektívna hra charakteristická acyklickými pohybmi, prevažne zaťažujúca hlavne svalstvo dolných končatín a s dynamickou svalovou činnosťou s občasnými krátkodobými statickými kontrakciami. Striedanie hráčov sa uskutočňuje nepravidelne rovnako ako aj intervaly rôznej intenzity zaťaženia (Tománek, 2010; Riecky, 1982b).
Basketbal sa hráva v športových halách, ale aj na otvorených priestranstvách a v rôznych formách – pre najmladších babybasketbal, pre deti do 12 rokov minibasketbal, pre veteránov maxibasketbal, streetbasketball (3:3 na ulici), 3 on 3 basketball, beach basketball (na pláži v piesku), pick up basketball (5:5 na ulici), ba dokonca slamball (plne kontaktný, na trampolínach).
Vo všeobecnosti rozoznávame tri typy basketbalu:

- súťažný (profesionálny a amatérsky), rozdiely sa neustále zmenšujú,
- súčasť vyučovania TaŠV, nenáročná na materiálne vybavenie, hrá sa v telocvičniach aj na vonkajších ihriskách,
- prostriedok rekreácie (Karalejić – Jakovljević, 2001).

Basketbal v školskej telesnej výchove sa podieľa na rozvoji všestrannej osobnosti, vplýva na zvyšovanie funkčných možností organizmu a má pozitívny vplyv na srdcovo-cievny a dýchací systém, tak aj na psychohygienu žiaka. Rozvíja morálku, princípy fair play – korektný a úctivý vzťah k súperovi. Osobnostné črty, morálne a vôľové vlastnosti hráča sa rozvíjajú v kolektíve, ktorého atribútmi sú kooperácia, súčinnosť, tímová práca.

Riecky (1982b) charakterizuje basketbal z psychologického a sociologického hľadiska. Z psychologického hľadiska basketbal predstavuje výrazne emotívnu aktivitu, svojím často dramatickým a gradujúcim priebehom hry a atraktívnosťou. Vysoká frekvencia emócií je podmienená veľkým počtom bodov (dosiahnutých košov – cieľov hry) na rozdiel od mnohých športových hier. Prostredie, v ktorom sa spravidla uskutočňuje je umelé – telocvičňa alebo športová hala, bez rušivých poveternostných vplyvov. Toto prostredie dotvárajú okrem hráčov a trénerov aj rozhodcovia a diváci. Preto je dôležité prispôsobovanie psychiky rôznym situáciám, ako je rýchle spracovávanie informácií a taktiež rýchle rozhodovanie, schopnosť riešiť a prekonávať konfliktné, stresové a frustračné situácie. Mentálna úroveň hráča musí postihnúť senzomotorickú, taktickú, technickú a strategickú zložku basketbalu.

Zo sociologického pohľadu je družstvo neformálna sociálna skupina, ktorú charakterizujú súdržnosť, participácia, homogénnosť, vnútorná štruktúra, sociálna klíma a autorita jej členov (Riecky, 1982b).

Tempo basketbalovej hry a vysoká intenzita zaťaženia sú určené časovými intervalmi, ktoré vyplývajú z pravidiel hry. Sú to časové limity na zahranie lopty zo zázemia, na prechod na súperovu polovicu ihriska, na vystrelenie v útočnej fáze hry, pravidlo o 3 sekundách a 5 sekundách, pri tesne bránenom hráčovi. Krátke prerušenia hry a striedania sú jedinou možnosťou pre odpočinok a prípadnú regeneráciu síl.

Literatúrou uvádzaná úroveň priemernej srdcovej frekvencie v zápase je 165 – 170 úderov, čo predstavuje 80-90% z individuálneho maxima (McInnes, 1995; Sugiyama – Yutaka – Manabu, 1999; Zimmermann et al., 2006; Moravec – Tománek, 2006; Martens, 2006, Mačura a kol. 2007; Wootten, 2013). V basketbale je 20% aeróbne zaťaženie a 80% anaeróbne zaťaženie (Brittenham, 1995; Brown, 1997). K podobným výsledkom dospeli aj Matković et al. (2003) a tvrdia, že až 75% energie počas zápasu sa uvoľňuje anaeróbnym spôsobom a 25% aeróbnym.

S prihliadnutím na tieto fakty sa stáva samozrejmosťou potreba vysokej úrovne rozvoja základnej vytrvalosti vyjadrenej aeróbnou kapacitou. Pohybová analýza nám ukázala, že v závislosti na individuálnom počte odohraných minút jednotlivých hráčov, je maximálna odbehnutá vzdialenosť hráčov v zápase medzi 4,6 až 5,8 kilometra (Janeira, 1998). Matković et al. (2005) uvádzajú, že v rámci pohybového zaťaženia v basketbale je priemerná dĺžka behov (krátkych, stredných, dlhých) so zmenami smeru len okolo 1,7 – 1,9 sekundy. Z hľadiska percentuálneho podielu to zodpovedá 31% zo

všetkých činností, ktoré sa v basketbale počas zápasu využívajú. Výskoky a šprinty tvoria 14% z celkovej hry. Chôdza a beh nízkou intenzitou (poklus) tvoria približne 18%.
V rámci morfologických aspektov basketbalu upriamujeme zvýšenú pozornosť dlhodobo na telesnú výšku, ktorá je jedným z hlavných somatických ukazovateľov významne vplývajúcich na basketbalový výkon. Tento význam je dokumentovaný aj trendom zvyšovania telesnej výšky hráčov vrcholnej medzinárodnej úrovne.

1.2.1 Rozbor obsahu basketbalu

Basketbal patrí medzi športové hry s priamymi súbojmi hráčov, hrajú ho dve družstvá, každé s piatimi hráčmi, so vzájomne protirečivým charakterom herných činností. Cieľom jedného družstva je zvíťaziť nad súperom v časovo vymedzenom úseku hry. Úlohou každého družstva je vhodiť loptu do súperovho koša a súperovi zabrániť, aby získal loptu alebo dosiahol kôš. Kôš, na ktorý družstvo útočí, je súperov kôš. Kôš, ktorý družstvo bráni, je vlastný kôš družstva. Družstvo, ktoré dosiahlo vyšší počet bodov na konci hracieho času, sa stáva víťazom zápasu. Počet bodov za úspešný strelecký pokus závisí od vzdialenosti, z akej bol hod realizovaný, alebo od toho či bola streľba uskutočnená z hry alebo pri prerušení hry ako trestný hod. Okrem streľby hráči využívajú na plnenie herných úloh ďalšie herné činnosti ako sú herné činnosti jednotlivca, herné kombinácie alebo herné systémy, ktoré realizujú za neustále sa meniacich herných podmienok a v stále nových herných situáciách.
Basketbal je charakteristický nepravidelne prerušovaným dejom hry s jasne vymedzenými pravidlami, v rámci ktorého družstvo striedavo útočí alebo bráni. Neustále sa mení obranná a útočná fázy hry.
Útočná fáza sa začína okamihom získania lopty pod kontrolu a končí sa úspešnou streľbou alebo stratou lopty, to znamená získaním lopty pod kontrolu súperom, napr. po nepresnej prihrávke, po neúspešnej streľbe a nedoskočení lopty. Trvanie tejto fázy je podmienené pravidlom, že keď hráč má pod kontrolou živú loptu na ihrisku, jeho tím sa musí pokúsiť vystreliť na kôš do časového limitu 24 sekúnd.
Obranná fáza sa začína okamihom straty lopty spod kontroly a končí získaním lopty pod kontrolu, napr. vypichnutie a získanie lopty, doskočenie lopty v obrane, obdržaním koša.
Úseky hry sú časti hry, ktoré sú ohraničené prerušeniami hry (trvajú niekoľko sekúnd až niekoľko minút) alebo priestorom (napr. na polovici ihriska, pod košom, na obvode). Časový úsek ohraničený

prerušeniami hry sa môže realizovať v rámci jednej alebo aj viacerých fáz hry, keďže aj po úspešnom zakončení sa hra pred vhadzovaním lopty spoza koncovej čiary neprerušuje. Takéto určovanie úsekov hry je v závislosti od zamerania pozorovania alebo analýzy, ktorú vykonávame. Z didaktického pohľadu sú úseky hry zväčša kratšie časti hry ako fázy hry a sú tvorené sledom niekoľkých herných situácií (napr. zakladanie rýchleho protiútoku, vedenie útoku – prechod poliacou čiarou, zakončenie útoku a pod.)

Medzi útočnú a obrannú fázu sa vkliňuje tzv. prechodová fáza, „*transition*“, ako dôsledok neustále sa meniacej obrannej fázy na útočnú a opačne. Časť zápasu, kedy jedno družstvo prechádza z útočnej fázy do obrannej a naopak, predstavuje prechodovú fázu hry (Trninić, 2006).

Herné situácie sú neustále sa vyskytujúce viac, či menej zložité riešenia herných úloh hráčmi, skupinami hráčov alebo celým družstvom. Sú tiež súhrnom podstatných vzťahov medzi faktormi (poloha lopty, vzdialenosť od koša a pod.), tvoriacimi okolie konajúceho subjektu a predstavujúce tak preňho taktickú úlohu rôznej zložitosti. Zachytávajú okamžitý stav alebo časť zápasu, v ktorej nedochádza k podstatnej zmene medzi faktormi, tzn. nedochádza k zmene štruktúry situácie. Sú situácie v zápase, ktoré majú krátke trvanie, iné sú zase dlhšie trvajúce.

Riešenie herných situácií si vyžaduje plnenie herných úloh, ktoré sa uskutočňujú dvoma základnými formami. Buď individuálne pomocou herných činností jednotlivca (HČJ), alebo kolektívne pomocou herných kombinácií (HK). Plynulému nadväzovaniu herných činností jednotlivca hovoríme reťazec. Celkový herný prejav družstva je usporiadaný do herných systémov pozostávajúcich z rôznych herných kombinácií.

1.2.2 Systematika herných činností v basketbale

Systematika herných činností v basketbale je vecné, prehľadné, účelné, teoreticky a logicky zdôvodnené usporiadanie a klasifikácia herných činností vychádzajúca z praxe, vlastnej basketbalovej hry a jej objektívnej analýzy. Má významný vplyv na logickú stránku didaktiky a oboznamuje učiteľa / trénera, ktoré herné činnosti hra obsahuje, ktoré musí hráč ovládať (Peráček et al., 2004).

Vzhľadom na pravidelné zmeny pravidiel môžeme hovoriť o určitom vývoji herných činností, ktoré pomerne citlivo reagujú na súčasný vývoj basketbalu. V našich zemepisných šírkach je tradíciou deliť

a usporiadať herné činnosti v rámci systematiky do rôznych skupín podľa rôznych kritérií (Čechvalová – Herrmann, 1972; Dobrý, 1986; Velenský, 2008; Herrmann et al., 1987; Rehák a kol., 1999 a pod.). Takéto delenie má svoje opodstatnenie pre oblasť teórie, ale i pre praktickú oblasť.
Herné činnosti slúžia hráčom na riešenie rôznych herných situácií v útočnej alebo obrannej fáze hry. Preto ich základné delenie je na útočné herné činnosti a obranné herné činnosti. Z pohľadu zapojenia určitého počtu hráčov do takého riešenia herných situácií rozlišujeme útočné aj obranné herné činnosti v basketbale na (Krnáč – Rehák, 1972; Riecky, 1982; Dobrý 1986; Dobrý – Velenský, 1980; Herrmann et al. 1987; Rehák a kol. 1999; Argaj – Rehák 2007; Horička, 2014; Rudež 2019):

- herné činnosti jednotlivca,
- herné kombinácie,
- herné systémy.

Herná činnosť jednotlivca, (ďalej uvádzame ako HČJ), je charakterizovaná vnímaním a interpretáciou danej hernej situácie s jej individuálnym riešením (rozhodnutím) v útočnej alebo obrannej fáze hry. Má svoju technickú a taktickú stránku. Hovoríme o individuálnej technike, spôsobe vykonania, „ako“ a individuálnej taktike, výber a použitie riešenia, „kedy a kde“.
HČJ môže byť realizovaná v útočnej, obrannej alebo prechodovej fáze hry. Hráči ju realizujú s loptou alebo bez lopty. Niektorí autori delia HČJ na základné (pre všetkých hráčov) a špeciálne, ktoré sa viažu k činnosti konkrétnej hráčskej funkcie (Trnovský a kol., 1992).
Uplatňovanie HČJ odzrkadľuje úroveň zvládnutia techniky, teoretickej a taktickej vyspelosti, ako aj kondičných schopností (Rehák a kol., 1999).

Delenie herných činností jednotlivca (Tománek, 2010).
Delenie do skupín útočných herných činností jednotlivca – ÚHČJ:

1. Uvoľňovanie sa hráča – bez lopty a s loptou.
2. Prihrávanie a chytanie lopty.
3. Streľba.
4. Útočné doskakovanie.

Do podskupiny nazývanej uvoľňovanie sa hráča bez lopty zahŕňame činnosti realizované ako účelný pohyb útočiaceho hráča po ihrisku bez lopty, sprevádzaný zmenami rýchlosti, smeru a klamlivou činnosťou

(vyštartovanie, obraty, priamy únik, L – únik, C – únik, S – únik, V – únik, pohyb smerujúci k stavaniu clony), ako aj jeho zastavovanie (skokom, na dve doby, postoj, stavanie sa). Aj napriek tomu, že útočiaci hráč nemá loptu môže takouto činnosťou viazať obrancu alebo obrancov a vytvárať tak vhodné podmienky aj pre spoluhráčov.
Do druhej podskupiny nazývanej uvoľňovanie sa hráča s loptou zahŕňame činnosti realizované ako účelný pohyb útočiaceho hráča s loptou po ihrisku – dribling, sprevádzaný zmenami rýchlosti, smeru a rytmu driblujúcej ruky (pred telom, poza telo, pomedzi nohy, obrátkou), ako aj jeho zastavovanie, vyštartovanie (otvorený a zatvorený únik), alebo herné činnosti na mieste za účelom uvoľnenia sa, prihratia spoluhráčovi alebo vytvorenia dobrej streleckej pozície pre skórovanie (pivotovanie, fintovanie).
Do skupiny prihrávanie a chytanie lopty zahŕňame činnosti realizované buď na mieste alebo v pohybe. Zabezpečujú odovzdávanie si lopty medzi hráčmi rôznymi spôsobmi závisiacimi od použitia jednej alebo oboch paží, polohy paží a dráhy letu lopty (prihrávanie od pŕs, sponad hlavy, od pleca, prihrávanie priamo, s odrazom od zeme, oblúkom, prihrávanie jednou rukou, dvoma rukami). Táto činnosť je podmienená dobrým prehľadom hráča o dianí na ihrisku.
Vo všetkých útočných herných činnostiach jednotlivca sa sleduje aj taktický rozmer hernej činnosti a to, že sa realizuje za účelom vytvárania lepšej pozície pre hráča samotného alebo spoluhráčov až po vytvorenie pozície na skórovanie.
Medzi strelecké činnosti zahŕňame také, ktoré špeciálnou technikou hodu slúžia na zakončovanie útočných aktivít v basketbale. Realizujú sa zväčša jednou rukou (druhá len dopomáha pred a v prvej fáze streľby), ktorá odhadzuje loptu oblúkovou dráhou smerom na kôš alebo na dosku (pri streľbe odrazom od dosky). Rozlišujeme streľbu na kôš v pohybe – po dvojtakte (spravidla spod koša), streľbu na kôš z miesta a streľbu na kôš vo výskoku. Ďalšie delenia sú podľa východzej polohy lopty (sponad hlavy, sponad pleca), podľa vzdialenosti od koša (spod koša, stredná, väčšia vzdialenosť), podľa možnosti bránenia (z hry, z trestných hodov), podľa odrazu (z jednej, oboch nôh).
Útočné doskakovanie nasleduje po každom streleckom pokuse, keďže dopredu nevieme či bude úspešný. Je sprevádzané snahou pripraviť si vhodnú pozíciu na uchopenie odrazenej lopty vo výskoku pod súperovým košom. Vytvára ďalšiu možnosť na zakončenie alebo opätovné rozvinutie útočných aktivít. Realizuje sa v okolí koša spravidla v blízkej a strednej vzdialenosti.

Delenie do skupín obranných herných činností jednotlivca (OHČJ):

1. Bránenie hráča s loptou.
2. Bránenie hráča bez lopty.
3. Bránenie proti početnej prevahe útočníkov v situácii 2:1.
4. Obranné doskakovanie.

Do prvých dvoch skupín zahŕňame činnosti realizované ako účelný špecifický pohyb (obranný pohyb) obrancu po ihrisku, vychádzajúci z postoja (obranný postoj – otvorený, zatvorený, polozatvorený), prevažne smerom dozadu (šikmo do strán, vzad) a chrbtom ku košu. Hráči okrem obranného pohybu využívajú v obrannej fáze aj klasické lokomócie (beh, chôdzu). OHČJ sa realizujú na mieste a v pohybe a majú svoje špecifiká vzhľadom na polohu na ihrisku (vo vymedzenom území, na polovici ihriska) a hráčsku funkciu (bránenie podkošového hráča, bránenie rozohrávača). Cieľom *bránenia hráča s loptou* je spomaľovať až zastavovať pohyb útočníka s loptou, vytláčať ho do nevýhodnej pozície, sťažovať až nedovoliť prihrávanie, aktívnym pohybom paží napádať loptu až mu ju zobrať a blokovať streľbu.
Cieľom *bránenia hráča bez lopty* je zamedzenie prijatia prihrávky a nepúšťanie ho do výhodnej pozície pre prijatie prihrávky alebo doskakovanie.
Do skupiny OHČJ *bránenie hráča proti početnej prevahe* v hernej situácii 2:1 (1:2) zahŕňame špecifické obranné herné činnosti zamerané predovšetkým na spomaľovanie postupu útočníkov pri ich početnej prevahe v rýchlom protiútoku. Využívame najmä klamlivú činnosť (naznačovanie vypichovania, pohybu smerom k útočiacemu hráčovi) spojenú s obranným pohybom ako aj vypichovaním lopty a blokovaním streľby.
Obranné doskakovanie predstavuje podobnú skupinu herných činností ako útočné doskakovanie. Tieto herné činnosti nasledujú po streleckom pokuse a sú sprevádzané snahou pripraviť si pozíciu na uchopenie odrazenej lopty vo výskoku pod vlastným košom. Rovnakou činnosťou je samotné sťahovanie lopty uchopenej vo výskoku a následné dopadnutie do stabilnej pozície. Odlišuje sa od neho priestorom ako aj úvodnými fázami (odstavovanie – predná, zadná obrátka) a následnou činnosťou. Vytvára možnosť na získanie kontroly nad loptou a následné rozvinutie útočných aktivít.

Herná kombinácia (HK) je cieľavedomá, dohodnutá a nacvičená spolupráca skupiny, dvojice až pätice hráčov, časovo a priestorovo zladená so spoločným taktickým zámerom za účelom riešenia herných situácií v útočnej, obrannej alebo prechodovej fáze hry.
HK môže byť realizovaná v útočnej, obrannej alebo prechodovej fáze hry. Využívanie mnohých herných kombinácií sa viaže na konkrétny priestor ihriska, iné sú využívané celoplošne.
Dobrý (1986) chápe herné kombinácie ako spoluprácu, ktorá má do určitej miery predpísaný začiatok a čiastočne i priebeh. Aj napriek tomu je každý hráč povinný zaútočiť na kôš v okamihu, keď sa súper dopustí chyby (aj keď tým poruší sled kombinácie). Každá herná kombinácia má rôzne varianty realizácie ako v začiatku, tak v priebehu. Tieto varianty sú medzi sebou logicky spojené. Zápasová prax vyžaduje osvojenie si aspoň dvoch rôznych variant riešenia. Kombinácie je možné rôzne rozvíjať a pritom učiť hráčov vidieť, rozhodovať sa a jednať.
Karalejić – Jakovljević (2001) charakterizujú herné kombinácie ako skupinovú spoluprácu hráčov jedného družstva (2 - 4 hráči). Individuálne kvality sú postavené do funkčnej spolupráce viacerých hráčov. Charakteristickými črtami hernej kombinácie sú synchronizácia, vzájomné dopĺňanie sa a zapájanie sa do herných situácií v pravom momente. Vzájomná pomoc umožňuje, aby sa každý z hráčov efektívne podieľal na výkone družstva. Herná kombinácia je zväčša sekvenciou z herného deja z hernej situácie 5:5, s určitým akcentom na činnosť predovšetkým spolupracujúcich dvojíc alebo trojíc hráčov v útoku či obrane, ktoré sa vyskytujú v konkrétnom priestore ihriska a ktoré najčastejšie začínajú ako typické herné situácie.

Delenie herných kombinácií (Tománek, 2010).
Delenie skupín útočných herných kombinácií (ÚHK):

1. ÚHK založené na princípe hoď a bež.
2. ÚHK pri početnej prevahe útočníkov (v herných situáciách 2:1 a 3:2 a pod.).
3. ÚHK založené na clonení.
4. ÚHK založené na úniku do vnútorného priestoru.
5. ÚHK pri štandardných a špeciálnych herných situáciách.

Delenie skupín obranných herných kombinácií (OHK):

1. OHK proti početnej prevahe útočníkov (v herných situáciách 3:2, 4:2, 4:3).
2. OHK prekĺzavanie.

3. OHK preberanie.
4. OHK zdvojovanie.
5. OHK výpomoc.

Delenie útočných herných kombinácií je rôznorodé, no nie vždy však dostatočne zrozumiteľné. Niektoré skupiny herných kombinácií stratili svoje opodstatnenie z dôvodu zmien pravidiel – napríklad ÚHK pri rozskoku. Naopak niektoré sa výrazne rozvíjajú ako napríklad ÚHK založená na úniku do vnútorného priestoru a prihrávke do vonkajšieho priestoru.

Herný systém (HS) je účelné usporiadanie, zladenie herných kombinácií a herných činností jednotlivca charakterizované východzím rozostavením hráčov a so zadefinovanými hernými úlohami viažucimi sa na ich hráčske funkcie. Je to základná organizácia hry celého družstva v útočnej alebo v obrannej fáze, prípadne i v prechodovej fáze hry.

Delenie herných systémov (Tománek, 2010).
Delenie útočných herných systémov (ÚHS):

1. ÚHS rýchly protiútok.
2. ÚHS postupný útok – napr. 1-2-2 (3-2), 2-1-2, 1-3-1, 1-4:
    - proti osobnej obrane,
    - proti zónovej obrane,
    - proti kombinovanej obrane,
    - proti pressingovej obrane.

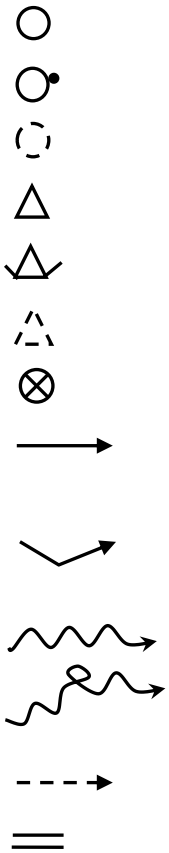
Delenie obranných herných systémov (OHS):

1. OHS osobná obrana.
2. OHS zónová obrana – napr. 2-3, 3-2, 1-3-1, 2-1-2.
3. OHS kombinovaná obrana.

Útočný herný systém (ÚHS) je spôsob hry celého družstva v útočnej fáze, v ktorom je určené poradie útočných herných kombinácií. Je to určená organizácia vzťahov medzi hráčmi, ktorá vychádza zo základného rozostavenia hráčov a ich funkcií s presne vymedzenými úlohami a pri predpokladanom odpore súpera. Výber herného systému podmieňuje zloženie družstva, ako aj veková kategória. ÚHS efektívny pre družstvo seniorov, nemusí byť vhodný pre mládežnícke družstvá. ÚHS realizovaný v prechodovej fáze hry do ešte nesformovanej obrany súpera je rýchly protiútok. ÚHS realizovaný v útočnej fáze hry do sformovanej obrany s plným počtom hráčov je

postupný útok. Základným útočným herným systémom je rýchly protiútok. Medzi základné typy postupného útoku zaraďujeme ÚHS postupný útok v rozostavení 1-2-2 (alebo tiež 5-0, nazývaný tiež „podkova“). Výhodou tohto ÚHS je uplatnenie všetkých hráčov na rôznych hráčskych pozíciách, čo je vhodné pre školskú telesnú a športovú výchovu. (Príklad ÚHS - postupný útok 1-2-2 (resp. 5-0), s využitím ÚHK založenej na princípe hoď a bež, uvádzame v kap. 3.3.1, obrázky 53 a,b).

1.2.3 Grafické značenie v basketbale



útočník

útočník s loptou

útočník v zmenenom postavení

obranca (tiež aj X alebo veľké písmená A, B, C…)

obranca s naznačením paží

obranca v zmenenom postavení

tréner (T)

dráha pohybu hráča bez lopty (útočníka alebo obrancu)

zmena smeru dráhy pohybu hráča bez lopty (útočníka alebo obrancu)

uvoľňovanie sa útočníka s loptou (dribling, vedenie lopty)

obrátka – zmena smeru driblingu obrátkou

prihrávka

podanie lopty, odovzdanie lopty

———| zastavenie pohybu (aj clona)

———(clona

— _ ⇒ streľba v pohybe, po dvojtakte

⇒ streľba z miesta

1.2.4 Hráčske funkcie v basketbale a ich zapojenie do hry

Päť hráčov hrajúcich súčasne na ihrisku plní rôzne herné úlohy a pohybujú sa prevažne v špecifickom priestore. Najčastejšie rozoznávame hráčov hrajúcich ďalej od koša (na peri-metri), podieľajúcich sa prevažne na realizácii útočných herných systémov. Nazývame ich obvodoví hráči, spravidla sú to nižší hráči ako podkošoví hráči. Vyšší hráči sú hráči hrajúci prevažne bližšie pri koši, na hranici vymedzeného územia a pod košom. Nazývajú sa podkošoví hráči.

Tradične sa hráči delia na tri základné hráčske funkcie (posty, pozície). Rozohrávač, krídlo a center (dávnejšie tiež pivot) majú svoje úlohy rozdelené vo vzťahu k plneniu rôznych herných úloh, ako aj od vzdialenosti od koša, v ktorej sa zväčša pohybujú.

Moderný basketbal si však vyžaduje hráčov schopných útočiť a brániť na viacerých pozíciách – viacúčelových hráčov (Rudež, 2019).

Rozohrávač je predĺžená ruka trénera, tvorca hry celého družstva, má prehľad o dianí na ihrisku, iniciuje herné systémy a riadi hru. Mal by byť autoritou, komunikatívny, bystrý, chytrý. Zároveň je pohyblivý, zručný pri práci s loptou, skôr nižšieho vzrastu oproti ostatným hráčom, schopný ohroziť kôš predovšetkým so strednej a väčšej vzdialenosti, rovnako tak schopný vnikať do vnútorného priestoru s možnosťou zakončenia i prihrávky. Očakáva sa, že sa bude výrazne podieľať na príprave streleckých pozícií pre spoluhráčov.

V súčasnom modernom basketbale rozlišujeme viac herných pozícií, najčastejšie päť, i viac. Pohybujú sa v rôznych priestoroch ihriska. Majú aj číselné označenie (Trninić, 2006):

Číslom **1** je označovaný **stredný rozohrávač** – *playmaker, point guard,* nízky rozohrávač, tvorca, organizátor a kontrolór hry, určuje tempo a rytmus hry, má cit pre hru, mal by byť nesebecký. Je schopný bezpečne preniesť loptu na súperovu polovicu, rozvíja prechodovú fázu, rozohráva a delí loptu spoluhráčom, zabezpečuje obranu pri rýchlom protiútoku súpera, hrá aktívne v herných situáciách 1 proti 1 a 2 proti 2.

Číslom **2** je označovaný **strieľajúci rozohrávač** – *shooting guard,* vyšší, druhý rozohrávač, strelec, zodpovedný za plnenie najťažších úloh v obrane (bránenie najlepšieho strelca) aj útoku (skórovanie z väčších vzdialeností), skvelý strelec (strelecký inštinkt) potvrdzujúci otvorené pozície s vysokou úspešnosťou, využíva clony od spoluhráčov. Je schopný hrať aktívne v herných situáciách 1 proti 1 a 2 proti 2, aktívne sa zúčastňuje doskakovania v obrane, podieľa sa na prechodovej fáze pri vedení rýchleho protiútoku.

Krídlo je hráč schopný strelecky ohroziť kôš zo všetkých pozícií a tiež schopný vnikať do vnútorného priestoru. Často sledujeme, že mnohé krídla sa špecializujú viac na streľbu alebo prienikovú hru.

Skoro tak dobre pohyblivý ako rozohrávač, avšak spravidla vyššej i mohutnejšej postavy. Zväčša sa očakáva, že je to zakončujúci hráč ale aj hráč, schopný spolupracovať s podkošovým hráčom.

Číslom **3** je označované **nízke krídlo** – *small forward,* plní rôznorodé úlohy, schopný zaskakovať aj na iné pozície, strelec z väčších vzdialeností a rovnako aj zakončuje spod koša, využíva prienikovú hru, dobre prihráva na podkošového hráča, hrá aktívne v herných situáciách 1 proti 1 a 2 proti 2, zabezpečuje prepojenie medzi obvodovými a podkošovými hráčmi, aktívne sa zúčastňuje doskakovania v obrane aj v útoku. Je schopný brániť hráča bez lopty s rukou v línii prihrávky a tiež brániť aj podkošového hráča.

Číslom **4** je označované **vysoké silové krídlo** – *power / big forward,* hráčska funkcia, ktorá je prienikom medzi podkošovým a krídelným hráčom, operujúca v priestore polrohu ale aj priestore krídla a centra, s úlohou otvárať podkošový priestor. Je to pohyblivý hráč, schopný hrať aktívne v obrane proti clonám súpera, zodpovedný za doskakovanie pod oboma košmi, hrá aktívne v herných situáciách 1 proti 1 tvárou i chrbtom ku košu, zúčastňuje sa kombinácie cloň a zbiehaj, stavia clony pre spoluhráčov. Je schopný ohroziť kôš zo stredných a z väčších vzdialeností, podieľa sa na prechodovej fáze pri zakončení rýchleho protiútoku.

Podkošový hráč je hrajúci najčastejšie chrbtom ku košu v jeho blízkosti, je schopný hrať a strieľať aj tvárou ku košu z blízkej a strednej vzdialenosti, nezriedka aj z väčšej vzdialenosti. Zväčša je

najmenej pohyblivý, ale najvyšší hráč družstva. Zakončuje prevažne spod koša, doskakuje odrazené lopty, blokuje strely súpera a stavia clony pre spoluhráčov. Očakáva sa, že je schopný prijímať kontakt v súbojoch pod košom, prihráva z dolného postavenia voľným hráčom na obvode trojbodovej čiary a tiež, že je posledným pilierom obrannej hry zastavujúci súperovu útočnú aktivitu.
Číslom **5** je označovaný **center** (pivot) – *center – big man,*vysoký podkošový hráč, mohutný, zväčša najvyšší v družstve, niekedy viac statický, pohybujúci sa najmä:

- v hornej pozícii (nad 4,5 m od koša) – *high post,* dávnejšie tiež postman,
- v strednej pozícii (od 3-4,5 m od koša) – *mid post,*
- v dolnej pozícii (do 3 m od koša) – *low post.*

Je to hráč v rámci družstva koncepčne najvyužívanejší v útoku a v obrane, keďže sa pohybuje v najnebezpečnejšom priestore, kontroluje a zatvára vymedzené územie a blokuje strely v blízkosti vlastného koša, riadi tímovú obranu, včasne sa posúva a vypomáha v obrane na silnej, či slabej strane. Je schopný odolávať kontaktom častým v podkošovom priestore, stavia clony pre spoluhráčov, hrá aktívne v herných situáciách 1 proti 1 chrbtom ku košu, zúčastňuje sa kombinácie cloň a zbiehaj spolu s rozohrávačom alebo krídlom, uvoľňuje sa smerom k zakončeniu najmä v podkošovom priestore z bezprostrednej blízkosti koša. Je schopný presne prihrať pri zdvojení obrancami, podieľa sa na prechodovej fáze prvou prihrávkou po doskočení lopty pri zakladaní rýchleho protiútoku a predbieha šprintom súperovho centra.
Pri nácviku a zdokonaľovaní je potrebné výraznejšie odlišovať obsah činností jednotlivých hráčov až vo vyššom veku, v juniorskej kategórii. V opačnom prípade sme svedkami prílišnej a hlavne včasnej špecializácii na jednotlivé hráčske posty.

1.3 Prehľad základných pravidiel basketbalu

Basketbal patrí medzi najrozšírenejšie športové hry na svete. Je to hra zaujímavá, ale jej pravidlá právom radíme medzi najzložitejšie a najrozsiahlejšie. V minulosti sa pravidlá basketbalu upravovali v pravidelnom intervale každé 4 roky, no v posledných rokoch dochádzalo k určitým úpravám aj v kratších časových intervaloch (Tománek, 2000; Tománek, 2006). Posledná ucelená verzia

Oficiálnych pravidiel basketbalu bola schválená Medzinárodnou basketbalovou federáciou FIBA 16. júna 2018 (v Mies, Švajčiarsko) s účinnosťou od 1.10.2018 (FIBA, 2018).

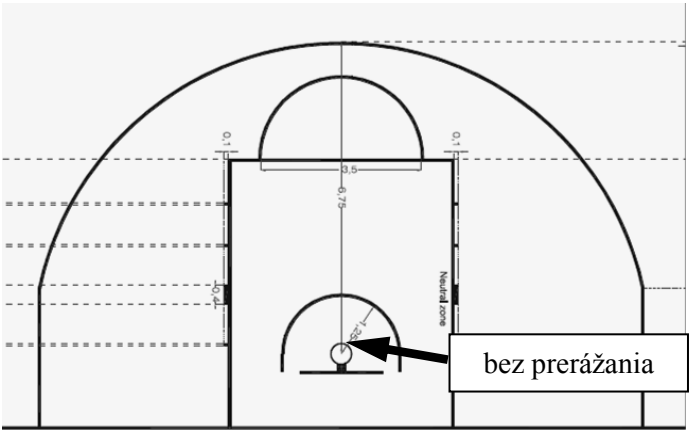
Basketbalové ihrisko (príloha 1) má obdĺžnikový tvar s rovným tvrdým povrchom bez prekážok, s rozmermi 28 x 15 m meraných od vnútorného okraja hraničnej čiary (môže byť aj 26 x 14 m). Súčasťou ihriska sú rôzne čiary vymedzujúce určité územia a majú svoj význam vo vzťahu k uplatňovaniu pravidiel. Medzi dôležité čiary patrí *čiara trestného hodu.* Jej vzdialenosť od koncovej čiary je 5,80 m (4 m pre minibasketbal) a jej dĺžka je 3,50 m. Spoza nej hráč realizuje trestný hod. Táto čiara ohraničuje z jednej strany *vymedzené územie,* ktoré má tvar obdĺžnika. Vymedzené územie má tvar obdĺžnika 5,80 m x 4,90 m. Je ohraničené koncovou čiarou a čiarami vychádzajúcimi z koncovej čiary kolmo končiacimi na úrovni čiary trestného hodu (obrázok 4). Vo vnútri vymedzeného územia sa nachádza tzv. *„územie bez prerážania*“. Je to územie za polkruhom, v ktorom nie je možné obrancovi využiť postavenie sa na prerážanie. Vzdialenosť vnútorného okraja polkruhu je 1,25 m od stredu koša (na podlahe, obrázok 4). Útočná osobná chyba prerážanie nemôže byť priznaná útočníkovi, ktorý je v kontakte s obrancom vo vnútri tohto polkruhu.

Pravidlo 3 sekúnd. V súperovom vymedzenom území sa nesmie zdržiavať útočník dlhšie ako tri po sebe idúce sekundy od momentu, keď jeho družstvo má živú loptu pod kontrolou na prednej (útočnej) polovici ihriska a sú spustené hodiny hry. Pravidlo upravuje činnosť podkošových hráčov v bezprostrednej vzdialenosti od koša.

Trojbodové územie je územie, z ktorého možno dosiahnuť kôš z hry za tri body. Ohraničuje ho trojbodová čiara (oblúk) a tvorí ho plocha ihriska za touto čiarou smerom k postranným čiaram a polovičnej čiare (obrázok 4).

Presnejšie vymedzenie trojbodovej čiary je:

- dvomi rovnobežnými čiarami vychádzajúcimi z koncovej čiary do vzdialenosti 2,99 m, kolmými na koncovú čiaru,
- polkruhom s polomerom 6,75 m meraným od vonkajšieho okraja kružnice so stredom v bode, ktorý leží na priesečníku kolmice spustenej stredom súperovho koša a podlahy. Vzdialenosť tohto bodu od vnútorného okraja stredu koncovej čiary je 1,575 m.



Obrázok 4 Vymedzené územie, trojbodová čiara a „územie bez prerážania“ (FIBA, 2018)

Menej známym je územie lavičky, v ktorom sa nachádzajú hráči, tréner alebo osoby sprevádzajúce družstvo. Územie lavičky družstva je vyznačené z vonkajšej strany ihriska na tej istej strane, ako je zapisovateľský stolík a lavičky družstiev. Každé územie je ohraničené jednou čiarou, ktorá je predĺžením koncovej čiary a je dlhá najmenej 2 m a druhou čiarou dlhou najmenej 2 m, ktorá je vyznačená 5 m od stredovej čiary a je kolmá na postrannú čiaru. Opustenie tohto územia sa trestá technickou chybou.
Basketbalový zápas sa delí do 4 štvrtín. Hracia doba jednej štvrtiny trvá 10 min. Medzi prvou a druhou štvrtinou (prvý polčas), medzi treťou a štvrtou štvrtinou (druhý polčas) a pred každým predĺžením, je prestávka 2 minúty. Polčasová prestávka trvá 15 minút. Ak je stav zápasu po uplynutí druhého polčasu nerozhodný, v zápase sa pokračuje 5-minútovým predĺžením alebo predĺženiami, až kým nepadne rozhodnutie.

Obidve družstvá musia mať pred začiatkom zápasu na ihrisku po 5 hráčov. Zápas začína rozskokom v stredovom kruhu.

Meranie času hodinami hry:
1. hodiny hry sa spustia, keď sa lopty dotkne hráč na ihrisku:
- po vhadzovaní spoza koncovej alebo postrannej čiary,
- po rozskoku,
- po neúspešnom trestnom hode.

2. hodiny hry sa zastavia, keď:

- rozhodca zapíska,
- na konci polčasu alebo obdobia hry, keď uplynie hrací čas,
- je dosiahnutý kôš proti družstvu, ktoré požiadalo o započítavaný oddychový čas,
- je dosiahnutý kôš z hry v posledných dvoch minútach 4. štvrtiny, alebo v posledných dvoch minútach ktoréhokoľvek predĺženia.

Hodiny hry sú časomerné zariadenie na meranie času.
Oznamovacia tabuľa ukazuje stav zápasu viditeľný pre hráčov a divákov.
Zariadenie na meranie 24 sekúnd je automatické, digitálne, s odpočítavaním času nadol. Má samostatnú riadiacu jednotku ovládanú meračom 24 sekúnd. Signalizuje porušenie pravidla 24 sekúnd. Na základe pravidla 24 sekúnd musia hráči útočiaceho družstva, ktorí majú loptu pod kontrolou, ju hodiť na kôš. Ak sa tak nestane, ide o priestupok a družstvo stráca loptu. Merač 24 sekúnd zastaví zariadenie na meranie 24 sekúnd až vtedy, ak po hode lopty na kôš sa lopta dotkne/odrazí obruče, alebo prepadne košom. Ak je lopta vo vzduchu pri hode na kôš a zaznie signál 24 sekúnd, kôš platí iba v prípade, ak lopta padne do koša – či už priamo, alebo po odraze od obruče. Platí, že nových 24 sekúnd sa nastavuje iba vtedy, ak sa lopta dotkne/odrazí obruče. Ak hráč hodí loptu na kôš a minie obruč, nových 24 sekúnd sa nenastaví.
Aktuálne úpravy pravidiel riešia aj uplatňovanie pravidla 24 sekúnd v nasledovných prípadoch. Ak družstvo vhadzuje loptu zo svojej obrannej polovice ihriska, keď si to vyžadujú príslušné pravidlá (osobná chyba, hranie nohou), 24 sekundové zariadenie bude znovu nastavené na 24 sekúnd. Ak vhadzovanie lopty je vykonávané na útočnej polovici ihriska (pri prerušení hry), keď si to vyžadujú príslušné pravidlá (osobná chyba, hranie nohou), 24 sekundové zariadenie bude nastavené nasledovným spôsobom:

- ak zostáva 14 sekúnd alebo viac na 24 sekundovom zariadení v čase zastavenia hry, čas zostáva ten istý,
- ak zostáva 13 sekúnd alebo menej na 24 sekundovom zariadení v čase zastavenia hry, 24 sekundové zariadenie bude nastavené na 14 sekúnd.

Ukazovateľ striedavého držania lopty (šípka) má dĺžku najmenej 10 cm a výšku najmenej 10 cm. Je červenej farby ukazuje smer, ktorým bude hra pokračovať (kto bude vhadzovať), keď nastane situácia

vedúca k rozskoku. Ukazovateľ je umiestnený na zapisovateľskom stolíku tak, aby bol dobre viditeľný všetkými účastníkmi stretnutia, vrátane divákov. Smer ukazovateľa sa obráti okamžite po skončení vhadzovania zo zázemia podľa pravidla striedavého držania lopty, ktorého uplatnenie nastáva po situáciách, po ktorých v minulosti nasledoval rozskok (po držanej lopte dvomi hráčmi, zaseknutí lopty medzi obruč a dosku atď.) ako aj na začiatku všetkých štvrtín (okrem prvej) a začiatku predĺženia. Rozskok nastáva len na začiatku prvej štvrtiny, keď rozhodca vyhodí loptu v stredovom kruhu medzi ktorýchkoľvek dvoch súperov. Pri všetkých situáciách vedúcich k rozskoku, sa družstvá striedajú vo vhadzovaní lopty z miesta, ktoré je najbližšie k miestu, kde vznikla situácia vedúca k rozskoku.

Zápis o stretnutí (zápase). V súčasnosti zapisovateľ chronologicky zapisuje priebežný súčet bodov dosiahnutých obidvomi družstvami do stĺpcov. Každý stĺpec je ešte rozdelený na štyri stĺpce. Dva stĺpce na ľavej strane sú určené pre družstvo "A" a dva stĺpce na pravej strane sú určené pre družstvo "B". Stredný stĺpec je určený pre priebežný stav (160 bodov) pre každé družstvo. Zapisovateľ najskôr zaznamená uhlopriečnu čiaru '/' pre platný dosiahnutý kôš z hry a vyplnený krúžok '●' pre platný dosiahnutý trestný hod. Prepíše tak predtlačené číslo označujúce nový celkový počet bodov družstva, ktoré práve dosiahlo kôš. Potom do prázdneho miesta pri novom celkovom počte bodov družstva (vedľa novej značky / alebo ●) zapisovateľ vpíše číslo hráča, ktorý dosiahol kôš z hry, alebo trestného hodu (obrázok 5). Tento spôsob platí pre všetky medzinárodné podujatia (úplný vzor zápisu o stretnutí, príloha 2).

A		B	
	1	●	6
	2	●	6
6	~~3~~	3	
	4	4	
11	~~5~~	~~5~~	5
11	●	●	5

Obrázok 5 Príklad záznamu do zápisu o stretnutí

Rozhodcami sú prvý a druhý rozhodca, prípadne tretí rozhodca. Vo vedení zápasu im pomáhajú asistenti rozhodcov pri stolíku a komisár. Prvý rozhodca schvaľuje a kontroluje všetky zariadenia, ktoré sa majú v zápase použiť. Zabezpečí, aby žiaden hráč nemal na sebe predmety, ktoré môžu spôsobiť zranenie. Všetci rozhodujú v súlade s pravidlami a ich rozhodnutia sú rovnocenné. Medzi asistentov rozhodcov pri stolíku patria – časomerač, zapisovateľ, pomocník zapisovateľa a merač 24 sekúnd, hlásateľ.
Družstvá pozostávajú z 10 – 15 hráčov. Pričom počas hracieho času je na ihrisku 5 hráčov z každého družstva, na zápise o stretnutí môže byť max 12 hráčov (v minikategórii max 30 hráčov, žiacke kategórie max 15 hráčov). Členovia družstva majú *jednotné oblečenie* pozostávajúce z tričiek (dresy) rovnakej prevládajúcej farby. Počas zápasu musia mať všetci hráči trička zasunuté v trenírkach. Jednotné oblečenie ďalej pozostáva z trenírok rovnakej prevládajúcej farby, ale nie nevyhnutne rovnakej farby ako trička. Družstvá musia používať ľubovoľné čísla od 0-99.

Nie je dovolené používať:

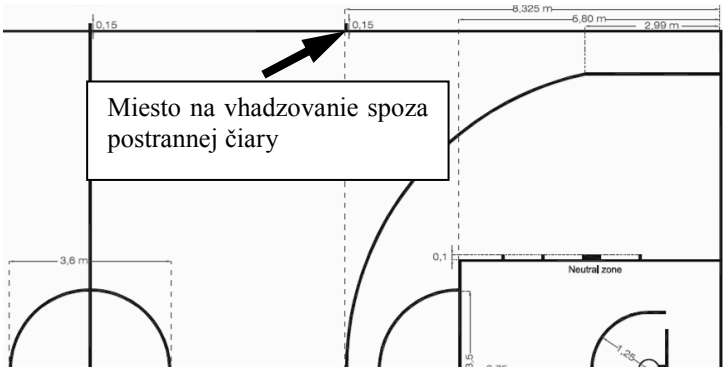
- Ochrany prstov, rúk, zápästí, lakťov alebo predlaktí, vo forme odliatku alebo podpier, vyrobené z kože, plastov, pružných (mäkkých) plastov, kovu alebo akéhokoľvek tvrdého materiálu, aj keď je pokrytý mäkkým materiálom.
- Predmety, ktoré by mohli porezať alebo spôsobiť odreniny (nechty musia byť nakrátko ostrihané).
- Pokrývku hlavy, vlasové sponky a šperky.

Je dovolené používať:

- Výstroj na ochranu pliec, nadlaktí, stehien alebo holení za predpokladu, že materiál je dostatočne pokrytý.
- Podpery kolena za predpokladu, že sú vhodne pokryté.
- Ochranu zlomeného nosa, aj keď je zhotovená z tvrdého materiálu.
- Okuliare, ak nie sú nebezpečné pre ostatných hráčov.
- Čelenku, maximálne 5 cm širokú, vyrobenú z hladkej jednofarebnej látky, mäkkého plastu alebo gumy.

Kapitán je hráč, ktorý zastupuje družstvo na ihrisku. Ak chce získať informáciu, môže počas zápasu zdvorilým spôsobom osloviť rozhodcov, ale iba v situácii keď je lopta mŕtva a hodiny hry stoja. Ak

kapitán odchádza z hracej plochy, tréner oznámi rozhodcovi číslo hráča, ktorý bude zastupovať kapitána na ihrisku. Kapitán družstva môže byť trénerom. V prípade, že družstvo podáva protest proti výsledku zápasu, kapitán hneď po skončení zápasu o tom informuje prvého rozhodcu a podpíše zápis v priestore vyhradenom pre 'Podpis kapitána v prípade protestu'.
Tréner alebo asistent trénera môže počas zápasu prísť k zapisovateľskému stolíku a požiadať o informácie štatistickej povahy v čase, keď lopta je mŕtva a hodiny hry stoja. Iba tréner môže počas zápasu neustále stáť a žiadať oddychové časy. Počas zápasu môže verbálne komunikovať s hráčmi za predpokladu, že ostáva v území lavičky svojho družstva. Ak je prítomný asistent trénera, musí byť jeho meno uvedené v zápise pred začiatkom zápasu (jeho podpis nie je potrebný). Preberá povinnosti a práva trénera, ak tento z akýchkoľvek dôvodov nemôže pokračovať vo vedení družstva.
Oddychový čas je čas na taktickú poradu družstva a trvá 1 minútu. Družstvo má nárok na 2 oddychové časy v prvom polčase, 3 oddychové časy v druhom polčase, avšak v posledných 2 minútach len 2. V každom predĺžení po 1 oddychovom čase. Žiadať o oddychový čas alebo striedanie je možné pred tým, ako je lopta k dispozícii hráčovi na vhadzovanie po trestnom hode (hodoch), keď je posledný alebo jediný trestný hod úspešný. Ak po trestnom hode (hodoch) nasleduje vhadzovanie z tzv. „miesta vhadzovania lôpt spoza postrannej čiary“, oddychový čas alebo striedanie sa povolí po poslednom trestnom hode ktorémukoľvek družstvu, či je posledný trestný hod úspešný alebo neúspešný.
Počas posledných dvoch minút štvrtej štvrtiny a predĺženia, po oddychovom čase družstva, ktoré má v držaní loptu, môže využiť vhadzovanie lopty z tzv. „miesta vhadzovania lôpt spoza postrannej čiary“ na útočnej polovici ihriska alebo z vlastnej polovice (výber trénera po oddych. čase). Označujú ho dve malé čiary mimo ihriska, naproti zapisovateľského stolíka a lavičiek družstiev, s vonkajším okrajom vo vzdialenosti 8,325 m od vnútorného okraja koncových čiar, na úrovni s vrchom trojbodovej čiary (obrázok 6).



Obrázok 6 Miesto na vhadzovanie spoza postrannej čiary (FIBA, 2018)

O *striedanie* môže požiadať iba náhradník. Musí osobne prísť k zapisovateľovi (nie tréner alebo asistent trénera) a zreteľným spôsobom požiadať o striedanie obvyklým znamením rukami alebo si sadne na stoličku pre striedajúceho náhradníka. Musí byť pripravený okamžite hrať. Po priestupku môžu striedať obidve družstvá. Príležitosť na striedanie začína, ak sa lopta stane mŕtvou. Hodiny hry sú zastavené a rozhodca ukončil komunikáciu so zapisovateľským stolíkom.

Ak dôjde k *zraneniu hráča*, rozhodcovia môžu zastaviť zápas. Keď je hráč zranený a lopta je živá, rozhodcovia počkajú s prerušením hry kým družstvo, ktoré má loptu pod kontrolou ju nehodí na kôš z hry, nestratí nad ňou kontrolu, nedostane loptu z hry, alebo kým sa lopta nestane mŕtvou. Rozhodcovia môžu prerušiť hru okamžite, ak je to potrebné vzhľadom na ochranu zraneného hráča. Ak zranený hráč nemôže okamžite pokračovať v hre (približne do 15 sekúnd) alebo je ošetrovaný, musí byť vystriedaný alebo jeho družstvo musí pokračovať s menej ako 5 hráčmi.

Lekár môže vstúpiť na hraciu plochu bez dovolenia rozhodcu, ak podľa jeho názoru je zranený hráč v nebezpečenstve a potrebuje okamžité ošetrenie.

Počas stretnutia každý hráč, ktorý krváca alebo má otvorenú ranu, musí byť vystriedaný. Hráč sa môže vrátiť na ihrisko iba potom, keď krvácanie bolo zastavené a otvorená rana alebo postihnuté miesto úplne a bezpečne zakryté. Ak boli zranenému hráčovi priznané trestné hody, musí ich hádzať jeho náhradník.

Ako sa hrá s loptou:

- v basketbale sa hrá s loptou rukami, lopta sa smie prihrávať, hádzať, odrážať, kotúľať, alebo driblovať v ľubovoľnom smere,
- bežať držiac loptu, úmyselne do nej kopať, alebo ju blokovať nohou, alebo udierať do nej päsťou je priestupok,
- prestrčiť ruku odspodu cez kôš a dotknúť sa prihrávky alebo odrazenej lopty je priestupok,
- náhodný dotyk lopty akoukoľvek časťou nohy nie je priestupok.

Úspešný strelecký pokus – kôš – sa dosiahne, keď lopta spadne zhora do koša a zostane v ňom, alebo ním prepadne. *Trestný hod* umožňuje hráčovi nerušene dosiahnuť 1 bod z miesta za čiarou trestného hodu. Kôš dosiahnutý počas hry z poľa sa počíta za 2 body a kôš z trojbodového územia sa počíta za 3 body.

Hod na kôš z hry alebo trestný hod nastáva, keď hráč drží loptu v jednej alebo v oboch rukách a potom ju hodí vzduchom smerom na súperov kôš. Ak hráč zaznamená kôš z hry do vlastného koša náhodou, kôš sa počíta za 2 body a zapíše sa kapitánovi súpera na hracej ploche. Ak hráč dosiahne kôš z hry do vlastného koša úmyselne, dopúšťa sa priestupku a kôš sa nezapočíta. Ak hráč vhodí loptu do koša zospodu a lopta celá preletí obručou, dopúšťa sa priestupku. Kôš sa nezapočítava.

Priestupok je porušenie pravidiel. Družstvo, ktoré sa dopustilo priestupku, sa trestá stratou lopty. Lopta sa prizná súperovi na vhadzovanie zo zázemia z miesta, čo najbližšie k miestu porušenia pravidiel.

Hráč v zázemí je vtedy, ak sa akákoľvek časť jeho tela dotýka podlahy alebo objektu na, nad alebo za hraničnými čiarami.

Lopta v zázemí je vtedy, keď sa dotýka hráča, ktorý je v zázemí alebo ktorejkoľvek osoby, podlahy, či niektorého predmetu na hraničnej čiare alebo za ňou; alebo konštrukcie, či zadnej plochy dosky alebo sa dotkne stropu.

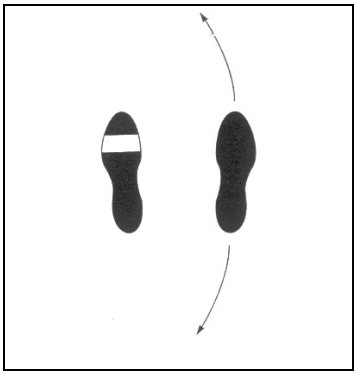
Kroky alebo pohyb s loptou (na ihrisku) je pohyb jednou alebo obidvoma nohami ľubovoľným smerom hráča, ktorý drží loptu, pričom dôjde k porušeniu obmedzení uvedených ďalej.

Výber obrátkovej nohy:

1. Hráč, ktorý zachytí loptu v stoji na mieste s obidvoma nohami na podlahe môže použiť ľubovoľnú nohu ako obrátkovú.
2. Hráč, ktorý zachytí loptu v pohybe alebo driblingu, môže zastaviť a obrátková noha bude určená takto:
   a/ ak sa jedna noha dotýka podlahy (obrázok 7),táto noha sa stáva obrátkovou;

b/ ak sa obidve nohy nedotýkajú podlahy a hráč:

- dopadne súčasne na obidve nohy, potom ktorákoľvek noha môže byť obrátková, ale v momente, ako urobí pohyb jednou nohou, druhá sa stáva obrátkovou;
- dopadne najskôr na jednu nohu a potom na druhú nohu, potom sa obrátkovou nohou stáva tá noha, ktorá sa prvá dotkla podlahy;
- dopadne na jednu nohu, môže sa z tejto nohy odraziť a súčasne dopadnúť na obidve nohy, v tomto prípade sa žiadna noha nemôže stať obrátkovou.



Obrázok 7 Pivotovanie okolo obrátkovej nohy

Pohyb hráča s loptou po výbere obrátkovej nohy, majúc pod kontrolou živú loptu na ihrisku. *Ak stojí a má obidve nohy na podlahe:*

- na začiatku driblingu sa obrátková noha nesmie zdvihnúť skôr, ako lopta opustí ruku (ruky),
- pri prihrávke alebo hode na kôš z hry sa hráč môže odraziť z obrátkovej nohy, ale žiadna noha sa nesmie opätovne dotknúť podlahy pred tým, ako lopta opustí ruku (ruky).

Ak sa pohybuje alebo dribluje:

- na začiatku driblingu sa obrátková noha nesmie zdvihnúť skôr, ako lopta opustí ruku (ruky),
- pri prihrávke alebo hode na kôš z hry sa hráč môže odraziť z obrátkovej nohy, dopadnúť na jednu nohu alebo obidve nohy súčasne, ale potom sa žiadna noha nesmie opäť dotknúť podlahy pred tým, ako lopta opustí jeho ruku (ruky).

Ak sa zastavil, keď žiadna noha nie je obrátková:

- na začiatku driblingu nesmie zdvihnúť žiadnu nohu skôr, ako lopta opustí ruku (ruky),
- pri prihrávke alebo hode na kôš z hry môže zdvihnúť jednu alebo obidve nohy, ale nesmú sa opäť dotknúť podlahy skôr, ako lopta opustí ruku (ruky).

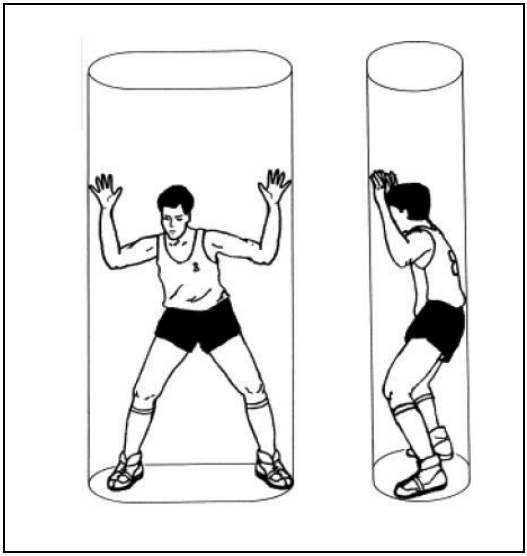
Družstvo, ktoré má loptu pod kontrolou na svojej obrannej polovici, musí do 8 sekúnd (v minikategórii do 10 sekúnd) od jej získania dostať loptu do svojej prednej polovice ihriska. Obdobie 8 sekúnd sa nenastaví na nové, ale sa pokračuje v starom, ak družstvo, ktoré malo loptu pod kontrolou, ju dostane na vhadzovanie v zadnej polovici ihriska v dôsledku, že:

- lopta sa dostala do zázemia,
- hráč toho istého družstva sa zranil,
- situácie vedúcej k rozskoku,
- obojstrannej chyby,
- zrušenia rovnakých trestov proti obidvom družstvám.

Hráč družstva, ktoré má loptu pod kontrolou v prednej polovici ihriska, nesmie zahrať loptu späť do svojej zadnej polovice ihriska. Lopta sa dostane do prednej polovice ihriska, ak počas driblingu zo zadnej do prednej polovice ihriska sú obe nohy driblujúceho hráča aj lopta v kontakte s prednou polovicou ihriska. Hráč sa nedopustí priestupku, ak sa odrazí z prednej polovice, vo vzduchu získa loptu pod kontrolu a dopadne do zadnej polovice.
Ak tesne bránený hráč držiaci loptu na mieste, neprihrá, nevystrelí alebo nedribluje do 5 sekúnd – jeho družstvo stráca loptu.
Princíp valca - je definovaný ako priestor vo vnútri pomysleného valca obsadený hráčom na podlahe. Obsahuje priestor nad hráčom a je ohraničený nasledovne (obrázok 8):

- vpredu dlaňami rúk,
- vzadu vonkajšou stranou zadnej časti tela,
- z boku vonkajšou hranou paží a nôh.

Princíp vertikality
Počas zápasu má každý hráč právo zaujať pozíciu na podlahe (valec), ktorá nie je ešte obsadená súperom. Tento princíp chráni priestor na podlahe a vzdušný priestor nad ním, keď vertikálne vyskočí vo vnútri tohto priestoru.



Obrázok 8 Princíp valca

Osobná chyba je chyba hráča, pri ktorej dochádza k dotyku so súperom bez ohľadu na to, či je lopta živá alebo mŕtva. Ak sa hráč dopustí piatich (5) chýb, osobných alebo technických, musí byť o tejto skutočnosti oboznámený prvým rozhodcom, a okamžite opustiť hraciu plochu.

Nešportová chyba je osobná chyba, ktorej sa dopustil hráč dotykom a ktorá podľa rozhodnutia rozhodcu nebola oprávneným pokusom hrať priamo loptou v duchu a rámci pravidiel. Udelenie dvoch nešportových chýb má za následok vylúčenie hráča zo zápasu.

Diskvalifikujúca chyba je hrubé nešportové porušenie pravidiel, ktoré má za následok vylúčenie hráča zo zápasu (bez ohľadu na počet dovtedy získaných osobných chýb).

Technická chyba hráča nezahŕňa dotyk so súperom. Zahŕňa nezdvorilé správanie, dotýkanie sa rozhodcu, urážlivé hovorenie alebo gestikulovanie, dráždenie súpera alebo prekážať súperovi v rozhľade mávaním rukami blízko očí, zdržiavanie hry, výmenu hráčskeho čísla bez ohlásenia zapisovateľovi a prvému rozhodcovi, pevné uchopenie obruče, vstúpenie na ihrisko ako náhradník bez ohlásenia zapisovateľovi, či okamžitého hlásenia rozhodcovi.

Technická chyba trénerov, asistentov trénerov, náhradníkov, alebo osôb sprevádzajúcich družstvo je chyba spôsobená nezdvorilou komunikáciou alebo dotýkaním sa rozhodcov, komisára, asistentov

rozhodcov alebo súperov, alebo porušenie pravidiel procedurálnej alebo administratívnej povahy. Trestom za technickú chybu hráča na ihrisku je 1 trestný hod a hra pokračuje ako bola predtým. Za technickú chybu lavičky alebo trénera sú 1 trestný hody a lopta na vhadzovanie zo zázemia z miesta na vhadzovanie na útočnej polovici.
Ak sa *družstvo dopustí štyroch (4) chýb* (osobných alebo technických) v jednej štvrtine, každá nasledujúca chyba, ktorá by normálne mala byť potrestaná vhadzovaním zo zázemia, bude potrestaná dvomi trestnými hodmi.
Družstvo *prehráva zrušením stretnutia*, ak odmietne hrať aj po vyzvaní rozhodcom alebo svojim konaním bráni v hre alebo nie je schopné do 15 minút po čase určenom na začiatok zápasu nastúpiť s počtom päť hráčov.
Trest: zápas vyhráva súper 20:0. Družstvo, ktoré prehralo dostane 0 bodov do klasifikácie.
Ak sa počas stretnutia zníži počet hráčov niektorého družstva na menej ako 2, toto družstvo *prehráva nedohraním zápasu*.

POUŽITÁ LITERATÚRA

ARGAJ, G. 2004. Vznik a vývoj športových hier. In PERÁČEK, P. et al. *Teória a didaktika športových hier I*. Bratislava : PEEM, 2004. ISBN 80-89197-00-02003. s. 8.

ARGAJ, G. – REHÁK, M. 2007. *Teória a didaktika basketbalu II*. Bratislava : FTVŠ UK, 2007. 137 s. ISBN 978-80-223-2325-3.

BJARKMAN, P. C. 1999. *The Biographical History of Basketball*. NY : McGraw-Hill, 1999. 608 s. ISBN 978-1-5702-8134-1.

BRITTENHAM, G. 1995. *Complete Conditioning for Basketball*. Champaign, IL : Human Kinetics. 1995. 247 s. ISBN 978-0-7360-5784-4.

BROWN, H. 1997. *Basketball Coaches Guide* : Preparing for Special Situations. Master Press, 1997. 226 s. ISBN 978-1-5702-8095-9.

ČECHVALOVÁ, U. – HERRMANN, G. 1972. *Basketbal :* Učebný text pre poslucháčov FTVŠ. Bratislava : FTVŠ UK, 1972. 151 s.

DOBRÝ, L. 1986. *Malá škola basketbalu*. Praha : Olympia, 1986. 196 s. ISBN 27-048-86

DOBRÝ, L. – VELENSKÝ, E. 1980. *Košíková* : *teorie a didaktika*. 2.vyd. Praha : SPN, 1980. 304 s. 14-299-87.

DOVALIL, J. a kol. 2002. *Výkon a trénink ve sportu.* Praha : Olympia, 2002. 336 s. ISBN 978-80-7376-130-1.

FIBA. 2018. Official Basketball Rules. [online]. Geneva : FIBA [cit. 2019-01-31]. Dostupné na internete: <http://www.fiba.com/downloads/Rules/2018/OfficialBasketballRules 2018.pdf>

HŮLKA, P. – TOMAJKO, D. 2006. Analýza zatížení hráčů v basketbale. In *Hry 2006: Výzkum a aplikace.* Plzeň : Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 2006. ISBN 80-7043-443-0. s. 223-228.

HERRMANN, G. a kol. 1987. *Teória a didaktika športovej špecializácie basketbal:* vysokoškolské skriptá. Bratislava : FTVŠ UK, 1987. 168 s.

HORIČKA, P. 2014. *Basketbal* : Teória a didaktika. Nitra : PF UKF Nitra, 2014. 155 s. ISBN 978-80-558-0673-0.

JANEIRA, M., et al. 1998. Game intensity in basketball: An interactionist view linking timemotion analysis, lactate concentration and heart rate. In *Coaching & Sport Science Journal*. ISSN 1590-7880, 1998, roč. 3, č. 2, s. 26-30.

KARALEJIĆ, M. – JAKOVLJEVIĆ, S. 2001. *Osnove košarke*. Beograd : Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univezitet u Beogradu, 2001. 463 s. ISBN 978-86-80255-19-x.

KRNÁČ, L. – REHÁK, M. 1972. *Basketbal :* Učebné texty pre školenie trénerov II. a III. triedy. Bratislava : Šport, 1972. 268 s. 77-034-72.

MAČURA, P. a kol. 2007. Výskumné sledovanie intenzity herného zaťaženia počas súťažného stretnutia v basketbale. In *Optimalizácia*

zaťaženia v telesnej a športovej výchove na rozličné formy pohybového zaťaženia : Zborník z Vedeckého seminára s medzinárodnou účasťou 26.04.2007. [CD-ROM] Bratislava : STU, Strojnícka fakulta, Katedra telesnej výchovy, 2007. ISBN 978-80-227-2633-7. s. 125-129.

MACHAJDÍK, I. 2003a. To bolo výskotu, kriku, zvady, faulov a občas aj krvi. In TOMÁNEK, Ľ. *Teória a didaktika basketbalu*. Bratislava : UK FTVŠ, 2010. 212 s. ISBN 978-80-89257-25-6.

MACHAJDÍK, I. 2003b. Novú skupinu pomenovali podľa náčelníka Winnetoua. In TOMÁNEK, Ľ. *Teória a didaktika basketbalu*. Bratislava : UK FTVŠ, 2010. 212 s. ISBN 978-80-89257-25-6.

MACHAJDÍK, I. 2003c. Basketbal bol v stredoškolských osnovách. In TOMÁNEK, Ľ. *Teória a didaktika basketbalu*. Bratislava : UK FTVŠ, 2010. 212 s. ISBN 978-80-89257-25-6.

MARTENS, R. 2006. *Úspešný tréner*. 3 vyd. Praha : Grada, 2006. 501 s. ISBN 80-247-1011-0.

MATKOVIĆ, R. B. et al. 2005. Fyziologija košarkaške igre. In *Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik*. Zagreb : Zagrebački velesajam, 2005, roč. 20, č. 2, s. 113-124.

MATKOVIĆ, R. et al. 2003. Smjernice fizičke pripreme u košarci. In MAČURA, P. a kol. 2013. *Zápasové vnútorné zaťaženie basketbalistov podľa hráčskych funkcií :* Zborník vedeckých prác Katedry športových hier FTVŠ UK. Bratislava : ICM AGENCY, 2013. ISBN 978-80-89257-62-1. s. 5.

McINNES, S.E. et. al. 1995. The physiological load imposed on basketball players during competition. In *Journal of Sports Sciences* . ISSN 0264-0414, 1995, roč. 13, č. 5, s. 387-397.

MORAVEC, R. – TOMÁNEK, Ľ. 2006. Individualizácia hodnotenia intenzity zápasového a tréningového zaťaženia v športových hrách na základe merania srdcovej frekvencie. In *Telesná výchova a šport*. Bratislava : FTVŠ UK a Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISSN 1335-2245, 2006, roč.16, č.1, s. 24-28.

NAISMITH, J. 1996. *Basketball : Its Origin and Development.* University Of Nebraska : Lincoln, 1996. 207 s. ISBN 0-8032-8370-9.

NAISMITH MUSEUM. 2010. *Dr. James Naismiths*. [online]. Almonte, Ontario : The Dr. James Naismith Basketball Foundation [cit. 2010-7-10]. Dostupné na internete: http://www.naismithmuseum.com/naismith_drjamesnaismith/main_drjamesnaismith.htm.

PERÁČEK, P. et al. 2004. *Teória a didaktika športových hier I*. Bratislava : PEEM, 2004. 184 s. ISBN 80-89197-00-0.

REHÁK, M. a kol. 1999. *Teória a didaktika basketbalu:* vysokoškolské skriptá. Bratislava : OZ Športové hry, 1999. 168 s. ISBN 80-88901-30-8.

RIECKY, A. 1982a. Vznik a vývoj basketbalu. In RIECKY, A. et al. 1982. *Basketbal:* učebné texty pre školenie trénerov III. triedy. Bratislava : Šport, 1982. 77-042-82. s. 6-12.

RIECKY, A. 1982b. Charakteristika basketbalu. In RIECKY, A. et al. 1982. *Basketbal:* učebné texty pre školenie trénerov III. triedy. Bratislava : Šport, 1982. 77-042-82. s. 13-16.

RUDEŽ, I. 2019. *Obsahové štandardy basketbalovej prípravy pre vekové kategórie U12, U14, U16 a U18*. Metodická príručka pre trénerov mládežníckych kategórií na Slovensku. Bratislava : SBA, 2019. 69 s. ISBN 978-80-570-0598-8.

SUGIYAMA, K. – YUTAKA, I. – MANABU, K. 1999. Development of a treadmill running test to simulate heart rate response during a basketball game. In *Research in sports medicine – An international journal*. ISSN 1543-8627, 1999, roč. 9, č. 2, s. 141-152.

TOMÁNEK, Ľ. 1998. Nácvik vybraných útočných herných činností v basketbale. In *Športové hry*. Bratislava : Katedra hier FTVŠ UK v spolupráci s Min. školstva SR. ISSN 1336-0817, 1998, roč. 3, č. 2, s. 2-8.

TOMÁNEK, Ľ. 2000. Výťah z pravidiel basketbalu. In *Športové hry*. Bratislava : Katedra hier FTVŠ UK v spolupráci s Min. školstva SR. 1595/97, 2000, roč. 5, č. 3, s. 31-38.

TOMÁNEK, Ľ. 2006. Výťah z pravidiel basketbalu platných od 1.10.2005. In *Športové hry*. Bratislava : Katedra hier FTVŠ UK v spolupráci s Min. školstva SR. ISSN 1336-0817, 2006, roč. 11, č.2, s. 2-10.

TOMÁNEK, Ľ. 2010. Teória a didaktika basketbalu. Bratislava : UK FTVŠ, 2010. 212 s. ISBN 978-80-89257-25-6.

TRNINIĆ, S. 2006. *Selekcija, priprema i vodenije košarkaša i momčadi.* Zagreb : Vikta-Marko, 2006. 496 s.

TRNOVSKÝ, I. a kol. 1992. *Teória a didaktika športovej špecializácie basketbal* : vysokoškolské skriptá. Bratislava : FTVŠ UK, 1992. 174 s. ISBN 80-223-0387-9.

VELENSKÝ, M. 2008. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha : Univerzita Karlova, Karolinum, 2008. 223 s. ISBN 978-80-246-1480-9.

WOODEN, J. R. 1999. *Practical modern basketball*. New York : John Wiley & Sons, 1999. 452 s. ISBN 0-471-05865-3.

WOOTTEN, M. 2013. *Coaching Successfully*. 3rd ed., Champaign, IL : Leisure Press, 2013. 304 s. ISBN 978-14-92576-13-6.

ZIMMERMANN, M. et al. 2006. Energetische Beanspruchung im Basketball in Wettkampf und Training. In Weber, K. et al. (Eds.). *Wissenschaftlicher Transfer für die Praxis der Sportspiele.* Köln : Strauß, 2006. s. 249-253.

2 DIDAKTIKA BASKETBALU

2.1 Výučba basketbalu v Štátnom vzdelávacom programe ISCED 2

Basketbal patrí medzi najrozšírenejšie športové hry a má na druhom stupni základných škôl dôležité postavenie. Vychádza sa pri tom zo Štátneho vzdelávacieho programu ISCED 2, ktorý určuje kľúčové kategórie:

- profil absolventa,
- súbor poznatkov, zručností a kompetencií, ktoré treba u žiaka rozvíjať,
- vzdelávacie oblasti (vrátane vzdelávacích štandardov).

Ďalším východiskom sú všeobecné ciele modulu „Športové činnosti pohybového režimu“.

V oblasti zručností:

- Využiť poznatky o technike športových činností k osobnému pohybovému rozvoju.
- Preukázať pohybovú gramotnosť.

V oblasti vedomostí:

- Preukázať špecifické vedomosti o danom športovom výkone.
- Získať poznatky o pravidlách a vedieť ich uplatniť.

V oblasti postojov:

- Pociťovať pozitívne zážitky z pohybovej činnosti a fair play.
- Vedieť prezentovať osobný výkon na verejnosti v súťaži.
- Rozvíjať hodnotovú orientáciu, tvorivosť, socializáciu, komunikáciu, estetický prejav.

Na to nadväzujú predmetové kompetencie telesnej a športovej výchovy:

- pohybové kompetencie,
- kognitívne kompetencie,
- komunikačné kompetencie,
- učebné kompetencie,
- interpersonálne kompetencie,
- postojové kompetencie.

Program ISCED 2 nadväzuje na obsah ISCED 1, ktorý obsahuje:

- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičné, koordinačné, hybridné),
- pohybové hry zamerané na precvičovanie pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého ...),
- prípravné hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú a tenis. V basketbale sa najčastejšie využíva mini basketbal, prípadne hra 3 : 3 na jeden kôš.

Program ISCED 2 je súčasťou modulu športové činnosti pohybového režimu a zahŕňa:

- tematický celok športové hry (basketbal, futbal, hádzaná, volejbal) a cieľom je oboznámiť sa so všetkými ŠH,
- výberový tematický celok športové hry obsahuje ľadový hokej a menej známe pohybové a športové hry – bejzbal, ringo, lakros, softbal, bedminton, florbal.

Tematický celok športové hry je v rámci ISCED 2 rozdelený na dve časti – *výkonový a obsahový štandard*.
Výkonový štandard určuje pre žiakov cieľ vedieť:

- pomenovať a popísať funkcie hráčov v útoku i obrane,
- vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča a družstva,
- ukázať a v hre (zápase) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,
- využiť herné kombinácie a herné systémy v hre (zápase).

Obsahový štandard určuje cieľ aby žiaci poznali:

- funkcie hráčov v jednotlivých ŠH, systematiku herných činností jednotlivca, herné kombinácie a systémy,
- hodnotenie herného výkonu hráča a družstva v zápase.

2.1.1 Tematický celok basketbal

V rámci výkonového štandardu sa konkretizuje obsah v jednotlivých oblastiach so zameraním na basketbal. Konkrétne to sú herné činnosti jednotlivca – prihrávka, dribling, streľba z miesta z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou a herné systémy – hrať na dva koše podľa pravidiel.

Výkonový štandard aplikovaný na basketbal:
1. Vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov (v obrane a útoku, bližšiu charakteristiku sme uviedli v kap. 1.2.4).
2. Vedieť vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva.
Učiteľ môže pri výučbe použiť jednoduchý formulár na zaznamenávanie základných herných činností. Ich výber musí učiteľ prispôsobiť žiakom a obsahu výučby basketbalu. Učiteľ musí žiakom vysvetliť ich popis tak, aby žiaci boli schopní ich pozorovať a potom aj zapísať do záznamového hárku. Ako príklad môžeme použiť metódu hodnotenia herného výkonu podľa Argaja a Reháka (2007). Pri hodnotení žiakov sa na začiatku odporúča hodnotiť hernú aktivitu. Herná aktivita zahŕňa nielen kladné, ale aj záporné kritické prípady (určené herné činnosti). Dôležité je, aby sa žiaci aktívne zapájali do hry a nie sú kľúčové len kladné zásahy do hry, ako napr. úspešná streľba, úspešná prihrávka, ale aj tie ktoré neboli úspešné. Aj neúspešná streľba svedčí o aktivite žiaka, pretože sa musel pred streľbou uvoľniť a hľadať vhodnú pozíciu na streľbu.

Postup pri hodnotení hernej aktivity:
1. spočíta sa počet bodov za kladné a záporné kritické prípady (hráč mal 4 úspešné strelecké pokusy, získal 2 lopty, doskočil 3 lopty, hráč mal 4 neúspešné strelecké pokusy a stratil 3 lopty – spolu 16 bodov),
2. vyhodnotia sa údaje všetkých pozorovaných žiakov a určí sa poradie hráčov v tomto ukazovateli herného výkonu – od najaktívnejšieho po najpasívnejšieho (tabuľka 1).

Tabuľka 1 Príklad hodnotenia hernej aktivity

Žiak	Počet košov	Získané lopty	Doskočené lopty	Neúspešná streľba	Stratené lopty	Počet bodov	Poradie žiakov
J.A.	7	2	3	4	3	19	1.
M.A.	5	1	2	1	2	11	2.
M.Č.	0	1	0	2	1	4	4.
J.Č.	0	1	0	3	2	6	3.
M.K.	1	0	0	2	0	0	5.

Takýto spôsob hodnotenia herného výkonu žiakov má predovšetkým motivačnú funkciu, žiaci sa snažia aktívne zapájať do hry (herná aktivita). Neskôr sa môžeme zamerať aj na kladné kritické prípady, ktoré hodnotia hernú efektivitu. Tento prístup k hodnoteniu herného

výkonu žiakov zvyšuje objektívnosť hodnotenia na rozdiel od subjektívneho posudzovania herného výkonu žiakov.

3. V tejto oblasti sa odporúča zamerať sa na základné herné činnosti jednotlivca. Cieľom výučby sú základy techniky a taktiky.

Útočné činnosti jednotlivca

- Streľba (dvojtakt a streľba z krátkej a strednej vzdialenosti)
- Uvoľňovanie sa s loptou na mieste a v pohybe (predná obrátka, dribling na mieste (ľavou a pravou rukou), dribling v pohybe vpred, dribling so zmenami smeru pred sebou)
- Prihrávanie a chytanie lopty (prihrávka dvoma rukami od prs na mieste, chytanie lopty dvoma rukami na mieste, prihrávka jednou rukou od pleca na mieste, prihrávky v pohybe)
- Uvoľňovanie sa bez lopty (V-únik, L-únik)

Obranné činnosti jednotlivca

- Bránenie hráča s loptou (obranný postoj, obranné postavenie)
- Bránenie hráča bez lopty (obranný postoj, obranné postavenie – vypomáhanie)

4. Využiť herné kombinácie a systémy v hre.

V tejto oblasti musí učiteľ vybrať základné a najjednoduchšie herné kombinácie a herné systémy. Ako prvú útočnú kombináciu učíme hoď a bež. Je to jednoduchá a zároveň aj efektívna kombinácia. Z obranných kombinácií sú najčastejšie vyskytujúce sa situácie zamerané na obranu hráča s loptou a bez lopty v početnej prevahe útočníkov (bližšia charakteristika a obrázky jednotlivých herných útočných a obranných kombinácií sú súčasťou kap. 4.2). Najčastejšie vyskytujúcim sa a odporúčaným herným útočným systémom je útočný systém 1-2-2 (5:0), založený práve na útočnej kombinácii hoď a bež. Tento útočný systém je jednoduchý a jeho výhodou pre začiatočníkov je to, že je založený na únikoch do vnútorného priestoru a tak sa hráči dostávajú do pozícií blízko pri koši. V tomto útočnom systéme sú všetci hráči rovnocenní, pravidelne sa striedajú v pozíciách na ihrisku a zakončuje ten hráč, ktorý sa uvoľnil do výhodnej pozície. Čo sa týka obranného systému, základným a jediným obranný systém, ktorý učíme v rámci ISCED 2 je osobná obrana (hraná na polovici ihriska). Základným princípom je, že obrancovia stoja medzi hráčom, ktorého bránia a košom. Postupne môžeme žiakom spresniť ďalšie princípy osobnej obrany (slabá a silná strana, ..., bližšia charakteristika a obrázky jednotlivých herných útočných a obranných systémov sú súčasťou kap. 4.3).

2.2 Pedagogické schopnosti a zručnosti učiteľa pri výučbe basketbalu v rámci ISCED 2

Vo všeobecnosti môžeme pedagogické schopnosti učiteľa rozdeliť podľa funkcií do skupín (Maňák, 1990):

1. Plánovacia funkcia.
2. Motivačná funkcia.
3. Komunikatívna funkcia.
4. Riadiaca funkcia.
5. Organizačná funkcia.
6. Kontrolná funkcia.
7. Hodnotiaca funkcia.

Pri výučbe basketbalu sa prejavujú v niektorých funkciách určité špecifické pedagogické schopnosti, ktoré vyžadujú od učiteľa vyššie nároky a tie rozoberieme podrobne.

Plánovacia funkcia
V tejto oblasti musí učiteľ analyzovať predovšetkým aktuálne schopnosti a zručnosti žiakov, a najmä to či v rámci programu ISCED 1 mali v rámci tematického celku „Manipulačné, prípravné a športové hry“ aj basketbal. Potom môže pristúpiť k plánovaniu tak, aby splnil výkonový a obsahový štandard tematického celku športové hry v rámci programu ISCED 2. Pri plánovaní musí myslieť na zabezpečenie materiálnych didaktických prostriedkov, ktoré sú potrebné na výučbu, lopty veľkostí 5, 6 a 7, kužele, rozlišovacie dresy. Pri plánovaní je potrebné zabezpečiť na tematický celok basketbal minimálne 10 vyučovacích hodín.

Riadiaca funkcia
Pri vlastnej výučbe si musí učiteľ uvedomiť, že realizuje 4 základné činnosti, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou výučby. Ako príklad môžeme určiť koncepciu Showaltera (2012):

- V úvode sa musí čo najpresnejšie predstaviť zručnosť (hernú činnosť), ktorá bude realizovaná.
- Nasleduje ukážka hernej zručnosti (realizuje učiteľ ale môže využiť rôzne materiálne didaktické prostriedky).
- Vysvetlenie podstaty hernej činnosti.
- Praktická realizácia (učiteľ vyberá vhodnú metodickú formu).

Úvod
Vždy na začiatku je potrebné:

- Upútať pozornosť hráčov.
- Povedať im názov zručnosti, ktorú sa idú učiť.
- Vysvetliť prečo je pre nich dôležité sa zručnosť naučiť.

Ukážka hernej zručnosti (hernej činnosti)
Je veľmi dôležitou súčasťou procesu učenia sa – hráči potrebujú mať jasnú predstavu pohybe, ktorý sa idú učiť. V prípade že nie ste schopní predviesť ukážku technicky správne, požiadajte o to vášho asistenta, vyspelého hráča, alebo použite video ukážku. Aby bola vaša ukážka čo najefektívnejšia odporúča sa:

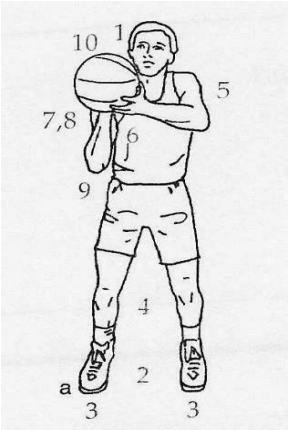
- Použiť technicky správnu formu.
- Zopakovať ukážku niekoľkokrát.
- Spomaliť pohyb, aby si hráči stihli všimnúť všetky kľúčové body, ktoré aj treba zdôrazniť.
- Urobiť ukážku tak, aby ju hráči videli z rôznych uhlov.
- Urobiť ukážky obomi rukami/nohami, alebo do obidvoch strán.

Vysvetlenie podstaty hernej činnosti
Hráči sa učia rýchlejšie, ak je im poskytnuté vysvetlenie, prečo je pre ich hru príslušná herná zručnosť dôležitá a prínosná. Odporúčame sa držať nasledujúcich krokov:

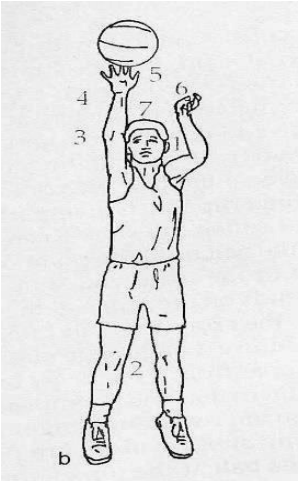
- Po vysvetlení položiť hráčom kontrolné otázky.
- V prípade že je z odpovedí hráčov, alebo z ich výrazu jasné, že tak úplne nepochopili sa odporúča, rozložiť zručnosť na lepšie stráviteľné kúsky, ešte pohyb spomaliť a zdôrazňovať kľúčové body.
- Pri komplexnejších zručnostiach alebo pohyboch ich rozložte na časti a najprv naučte hráčov jednotlivé komponenty. Až keď ich hráči zvládajú ich môžete spojiť do finálneho celku.
- Myslite na to, že hlavne mladší hráči sa ťažko sústredia dlhú dobu, premyslite si inštrukciu tak, aby bola čo najjasnejšia a čo najkratšia.

Praktická realizácia
V prípade že ste dobre zvládli všetky predchádzajúce kroky by mali vaši hráči byť pripravení na to, aby začali zručnosť skúšať. Mladší hráči však aj tak môžu potrebovať, aby ste ich fyzicky viedli, alebo im dávali dopomoc pri ich úvodných pokusoch. Pri tom je potrebné

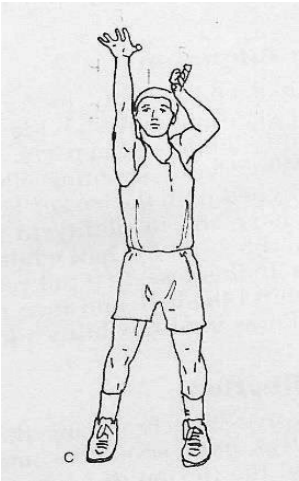
zdôrazňovať kľúčové body herných zručností (herných činností). Ako príklad môžeme uviesť kľúčové body streľby jednou rukou sponad hlavy podľa Wissela (1994), ktorý rozlišuje prípravnú, odhodovú a záverečnú fázu streľby (obrázok 9, 10, 11).

Kľúčové body prípravnej fázy: 1. pozerať na kôš, 2. nohy na šírku bokov, 3. chodidlá rovnobežne vedľa seba, 4. nohy pokrčiť v kolenách, 5. ramená uvoľniť, 6. strieľajúca ruka pod loptou, 7. nestrieľajúca ruka zboku, 8. palec uvoľniť, 9. lakeť pri tele, 10. lopta pri ramene.	

Obrázok 9 Prípravná fáza streľby (Wissel, 1994)

Kľúčové body odhodovej fázy: 1. pozerať na kôš, 2. vystrieť nohy a chrbát, 3. vystrieť lakeť, 4. sklopiť zápästie a prsty dopredu, 5. uvoľniť ukazovák, 6. vystrieť celú ruku, 7. udržovať pravidelný rytmus pohybu.	

Obrázok 10 Odhodová fáza streľby (Wissel, 1994)

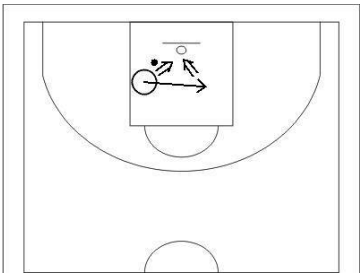
Kľúčové body záverečnej fázy: 1. pozerať na kôš, 2. ukazovák smerom na kôš, 3. dlaň strieľajúcej ruky smerom nadol, 4. ruku držať vystretú.	

Obrázok 11 Záverečná fáza streľby (Wissel, 1994)

Kontrolná a hodnotiaca funkcia
Pri výučbe basketbalu sa v tejto oblasti kladú na učiteľa špecifické požiadavky, ktoré vyplývajú zo zložitosti a náročnosti hodnotenia herných zručností a herného výkonu žiakov.
Pri hodnotení herných zručností sa zameriavame vždy na tie, ktoré sme aj v rámci výučby realizovali. Odporúčame použiť testy, ktoré zodpovedajú vekovým aj pohybovým charakteristikám žiakov v rámci ISCED 2. Ako príklad uvádzame testy basketbalových zručností vo vybraných herných činnostiach jednotlivca – streľba, dribling, prihrávka (Argaj, 1997; Argaj – Rehák, 2007; Argaj, 2018, Argaj – Izáková, 2018, Bažány, 2010 a Brace, 1966).

Streľba spod koša
Faktor: streľba (zručnosť)
Cieľ: Zmerať zručnosť, s ktorou žiak strieľa, doskočí a opätovne vystrelí z pozície priamo pod košom.
Vybavenie/pomôcky: basketbalové ihrisko, basketbalová lopta, basketbalový kôš, stopky.
Popis testovania: Žiak sa pred začiatkom testovania postaví pod kôš z pravej alebo ľavej strany. Na znamenie vyučujúceho strieľa spod koša najrýchlejšie ako vie striedavo z pravej a ľavej strany po dobu 30 sekúnd, t.j. jeden strelecký pokus vykoná z pravej strany, doskočí si sám loptu a následne strieľa z ľavej strany, čo najbližšie spod koša. Nácvičný pokus je povolený.

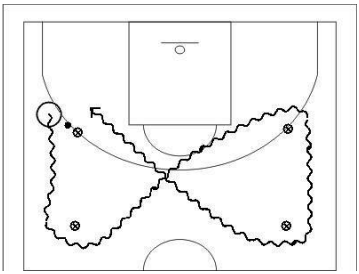
Pravidlá:
1. Lopta môže byť vystrelená akýmkoľvek spôsobom.
2. Potom ako žiak vystrelí (či pokus premení, alebo nie), doskočí si loptu a pokračuje v streľbe.
3. Ak žiak úplne stratí loptu, môže začať test odznovu. Toto je však dovolené len jedenkrát počas celého trvania testu.
4. Žiak má dva úplné pokusy.
Hodnotenie: Za každý premenený kôš je jeden bod. Skóre testu je počet košov, ktoré hráč premení za 30 sekúnd. Na záznamový hárok (príloha 3) sú zaznačené obidva pokusy, lepší pokus sa počíta ako hráčove skóre (obrázok 12). Normy hodnotenia testu Streľba spod koša uvádzame v prílohe 4,5.



Obrázok 12 Streľba spod koša (Brace, 1966)

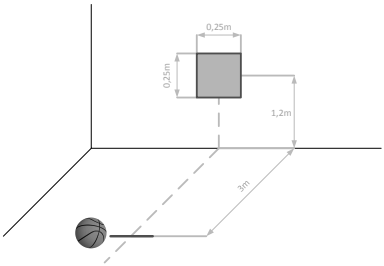
Dribling so zmenami smeru
Faktor: vedenie lopty (zručnosť)
Cieľ: Zmerať zručnosť, s ktorou žiak vedie loptu po vymedzenom území.
Vybavenie/pomôcky: basketbalové ihrisko, basketbalová lopta, basketbalový kôš, stopky, 4 kužele
Popis testovania: Žiak sa s loptou v rukách postaví k pravému kužeľu (praváci), k ľavému kužeľu (ľaváci) a na akustický signál driblujú okolo mét, ktoré sú položené na rohoch obdĺžnika na volejbalovom ihrisku, vzdialené od seba 9 x 6 metrov. Okolo mét žiak musí driblovať vzdialenejšou rukou. Žiak musí dodržiavať pravidlá basketbalu, pozornosť treba venovať najmä porušeniam pravidiel o krokoch, prenášaní a dvojitom driblingu.
Pravidlá:
1. Žiak musí okolo kužeľov driblovať vzdialenejšou rukou.
2. Ak žiak úplne stratí loptu, môže začať test odznovu. Toto je však dovolené len jeden krát počas celého trvania testu.

3. Žiak má dva úplné pokusy.
Hodnotenie: Žiak má dva merané pokusy, evidovali sme lepší čas (obrázok 13). Normy hodnotenia testu Dribling so zmenami smeru uvádzame v prílohe 6,7.



Obrázok 13 Dribling so zmenami smeru (Argaj, 1997)

Prihrávky na presnosť
Faktor: prihrávka (zručnosť)
Cieľ: Zmerať zručnosť, s ktorou hráč opakovane prihráva a prijíma loptu.
Vybavenie/pomôcky: basketbalové ihrisko, basketbalová lopta, stopky, stena, farebná lepiaca páska
Popis testovania: Na stene vyznačíme štvorec 25 x 25 cm vo výške 120 cm od podlahy. Vo vzdialenosti 3 metre od steny vyznačíme čiaru. Tento test je oproti pôvodnému testu modifikovaný pre potreby školskej telesnej a športovej výchovy (vek skúmaných probandov), kde je pre ľahšiu realizáciu zmenená vzdialenosť a výška štvorca. Žiak prihráva dvoma rukami od prs (môže byť použitý akýkoľvek spôsob prihrávania), bez časového obmedzenia, nesmie prekročiť čiaru. Žiak prihráva 10-krát bez prerušenia. Nácvičný pokus je povolený.
Pravidlá:
1. Žiak pri prihrávaní musí stáť za čiarou.
2. Lopta musí byť chytená a následne prihraná.
3. Lopta sa môže odraziť od steny v ľubovoľnej výške.
4. Ak žiakovi ujde lopta, musí ísť pre ňu, vrátiť sa za čiaru a pokračovať v teste.
5. Žiak má dva pokusy na vykonanie testu.
Hodnotenie: Žiak má dva merané pokusy, meria sa počet zásahov štvorca (platí aj čiara). Evidujeme lepší pokus (obrázok 14). Normy hodnotenia testu Prihrávky na presnosť uvádzame v prílohe 8, 9.



Obrázok 14 Prihrávky na presnosť (zdroj Pětivlas – Mrázková, 2012)

2.3 Didaktické prístupy k nácviku a zdokonaľovaniu športovej hry basketbal

S vývojom spoločnosti je potrebné prispôsobovať ciele vzdelávania ich aktuálnym potrebám. V súčasnej dobe sa čím ďalej tým viac kladie dôraz na budovanie pozitívneho vzťahu žiakov k pohybu a snahu získavať ich pre celoživotnú pravidelnú pohybovú aktivitu. To je považované väčšinou autorov za primárnu požiadavku kladenú na telesnú a športovú výchovu (Rink, 1996).

Športové hry, a rovnako aj basketbal, sú celosvetovo veľmi obľúbené, a preto sa veľmi hodia k dosiahnutiu tohto cieľa, avšak nie je to zďaleka jediný a spasiteľný fakt pre telesnú a športovú výchovu. Ide iba o odrazový mostík pre tvorbu a realizáciu kurikul predmetu telesná a športová výchova. Z praxe potom plynie nedostatočné alebo možno nesprávne uchopenie tohto mocného nástroje.

V doterajšom vývoji didaktiky a praxe sa začali presadzovať rôzne prístupy k výučbe športových hier a rovnako aj basketbalu. Triedime ich do niekoľkých skupín podľa obsahu a štruktúry učiva, usporiadania učebných podmienok a interakcie medzi učiteľom a žiakom. Jedná sa o neštruktúrovaný prístup, technický prístup, taktické a integrované modely, alosterický prístup a dynamický prístup (Rink, 1996).

Napriek tomu, aké veľké množstvo je venované vyučovaniu športovej hry basketbal v kurikulách, je prekvapivé, ako málo času sa venuje spôsobom, ako môžu byť vyučované.

2.3.1 Neštruktúrovaný prístup

Neštruktúrované vyučovanie je založené výhradne na hre a bez herného nácviku. Prevláda hlavne metodické kritérium „v celku“ nad kritériom „po častiach“. Niektorí autori uvádzajú, že tento prístup podnecuje samostatnosť žiakov a poskytuje deťom pozitívne prežitky z hry. Zahrňuje aj rozhodovanie žiakov, ale je neriadené a zdĺhavé. Zahrňuje učenie na základe pokusu a omylu.

2.3.2 Technický alebo „tradičný“ prístup

Zrejme najčastejšie využívaný v našich podmienkach. Stojí v opozícii k vyššie popísanému prístupu. Ako hlavný cieľ je osvojovanie herných zručností vytiahnutých z kontextu zápasu. Medzi hlavné problémy patrí:

- transfer naučených zručností do kontextu zápasu,
- vzdialenosť prípravných cvičení od premenlivosti zápasu,
- prílišná orientácia vyučovacieho procesu na učiteľa, miesto na žiaka.

Z hľadiska vzťahu celku a časti v technickom prístupe prevláda vyučovací postup po častiach, v ktorom sa kladie dôraz na techniku, síce dochádza k produkcii „zručných hráčov“, ale bez schopnosti samostatne sa rozhodovať, závislých na učiteľovi, resp. trénerovi (Nemec a kol., 2013, Zapletalová, Přidal a Laurenčík, 2017). Ďalšie klady, zápory a vzájomné porovnávanie s nami popisovanými prístupmi uvedieme neskôr v texte.

Pozorovanie súčasného vyučovania najčastejšie ukazuje vysoký počet štruktúrovaných hodín, silne naklonených technickému „tradičnému“ prístupu. Mohli by sme povedať, že „tradičné“ metódy majú sklon koncentrovať sa na špecifické pohybové odpovede (techniku) a neberú do úvahy pravú podstatu športovej hry basketbal.

2.3.3 Integrovaný prístup

Je založený na rýchlejšom rozvinutí herných činností a herných situácii, na postupnom prechode od učenia herných zručností v menej premenlivých podmienkach k praxi s variabilnejšími podmienkami. Zahrňuje tiež taktické stránky individuálnych činností pri riešení herných úloh obsiahnutých v herných situáciách.

Ide o prístup založený na postupnej integrácii kognitívnych a pohybových komponentov herného výkonu.
Vychádza z osvojovania herných zručností, nadväzuje ich osvojovanie v premenlivých podmienkach prípravných hier alebo zápasu (vlastnej hry) a pripája sa učenie základným taktikám. Pre lepšiu ilustráciu uvádzame ako príklad nasledujúce kurikulum:

- učenie sa jednotlivým herným zručnostiam (dribling, streľba v pohybe),
- spájanie dvoch a viacerých zručností do sekvencií (streľba po driblingu, prihrávke),
- počiatočné útočné a obranné stratégie (hra 1:1, 2:2,..., presilové situácie),
- hra podľa pravidiel, tímová stratégia so špecializovanými hráčskymi rolami.

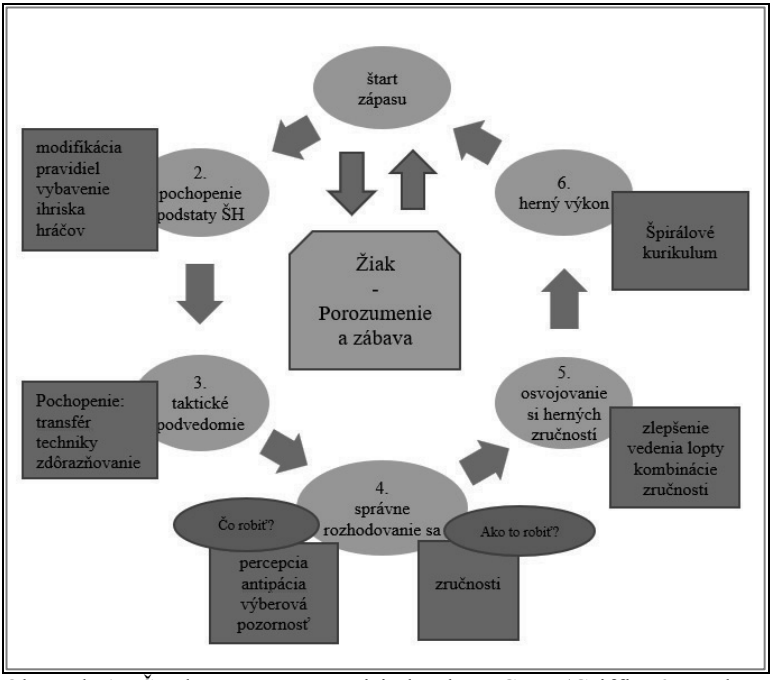
2.3.4 Taktický prístup

Taktický prístup je založený na nasledujúcich vedeckých poznatkoch - tradičné prístupy vedú k:

- vysokému percentu detí, ktoré dosahujú malý úspech kvôli dôrazu na výkon,
- väčšina tých, čo ukončujú školskú dochádzku, vie len málo o športovej hre basketbal,
- produkcii zručných hráčov, ktorí v skutočnosti ovládajú neprispôsobivú techniku a veľmi slabé rozhodovacie procesy,
- rozvoj herného výkonu je silne závislý na učiteľovi.

V taktickom prístupe prebieha učenie dominantne na základe porozumenia hry. Hovoríme o *kognitívne orientovanom prístupe*, ktorý je založený na alosterickom modely učenia (problémové učenie). Je postavený na neustálom riešení vopred stanovených problémov a v nachádzaní týchto riešení. Dôležitou súčasťou sa stáva vzájomné hodnotenie herného výkonu buď priamo alebo pomocou videozáznamu, opakované formulovanie problému a určenie odpovede.
Kognitívne orientovaný prístup je založený na pochopení podstaty danej športovej hry basketbal, je zameraný primárne na získavanie skúseností a osvojovanie si zručností je až sekundárnym cieľom plynúcim z potrieb žiakov pre skvalitnenie ich herného výkonu. Inak povedané primárne sa riešia otázky „čo a kedy robiť?“ a až potom

„ako?“. A práve na základe tejto jeho podstaty mu budeme venovať viac priestoru v nasledujúcej časti tejto kapitoly.
Jedným z kognitívne orientovaným prístupom je „*Učenie na základe porozumenia hry* (TGFU, Teaching games for understanding), ktorého mottom je: *„Povedz mi, ja zabudnem; ukáž mi, ja pochopím; zapoj ma a ja si zapamätám“ (*Martens, 2006*).*
TGFU vychádza z predpokladu, že žiak sa najlepšie učí, keď rozumie tomu, čo má robiť pred tým, než sa dozvie, ako to má robiť. A zistenie, že hráčovo úspešné riešenie hernej situácie je limitované jeho úrovňou herných činností, je potom motivačným najväčším impulzom pre ich nácvik. Už sa učiteľovi nestane, aby ho žiak obťažoval otázkami typu „A kedy už budeme hrať?“, tie skôr budú vystriedané ich túžbou zdokonaľovať sa v herných činnostiach jednotlivca. Samotná hra núti deti zamýšľať sa nad svojím výkonom a aktívne ich tak zapája do didaktického procesu. V hre žiaci rozvíjajú svoje rozhodovacie procesy a učitelia im iba napomáhajú porozumieť hre a následne vytvárajú podmienky pre nácvik herných zručností. Učiteľ tu pôsobí iba ako facilitátor. Ako náhle takto žiak získa skúsenosti, jeho rozhodovacie procesy sú presnejšie a rýchlejšie a žiak sa môže lepším hráčom. Takto sa stáva samotná hra (zápas) pre žiakov ďaleko motivujúcejšia, ako neustály nácvik herných činností, pokiaľ je primeraná všetkým žiakom na rôznych úrovniach.
Model TGFU vychádza predovšetkým z hry, zo získavania herných skúseností. Samotný proces má šesť fáz (obrázok 15):
Prípravná hra (hra ako zápas) – inštruovaná; mala by byť modifikovaná tak, aby reprezentovala vyššiu formu hry a zoznámila tak žiakov a učiteľa s ich počiatočnou úrovňou herného výkonu. Všetci sme schopní hrať s modifikovanými pravidlami, vybavením či počtom hráčov.
Pochopenie podstaty hry – žiak by mal porozumieť pravidlám hry (auty, dosiahnutie bodov, niektoré priestupky a chyby...).
Taktické povedomie – žiak musí pochopiť taktiku vybranej športovej hry a to na základe pochopenia jej princípu.
Vhodné rozhodovanie – žiak musí byť nútený k tomu, aby sa zameral na rozhodovacie procesy v hre. V priebehu vyučovacieho procesu je neustále zahrnutý otázkami typu „čo, kedy a prečo to robiť“. To si ale vyžaduje neustále dávať pozor na dôležité momenty hernej situácie (selektívna pozornosť), anticipovať odpovede súpera a voliť vhodnú zručnosť (hernú činnosť) v kontexte herných situácii.
Osvojovanie si herných zručností – tu je kladený dôraz na to, ako previesť herné činnosti v kontexte herných situácii. S pribúdajúcimi skúsenosťami a zručnosťami sa zlepšuje *herný výkon*.



Obrázok 15 Štruktúra vyučovacej jednotky TGFU (Griffin & Butler, 2005).

2.3.5 Porovnanie učenia na základe porozumenia hry (TGFU) a technického prístupu

Technický prístup je inak tiež nazývaný ako „klasický alebo tradičný“ prístup vzhľadom k jeho rozšírenosti. Preto sa nám javí ako najlepšie pre porovnanie s TGFU, aby boli zreteľné charakteristiky TGFU.
Technický prístup je založený na behaviorálnom prístupe k učeniu, ktorý užíva priame inštrukcie. Sú tu veľmi dôležité učiteľove znalosti, ktoré potom prenáša na žiaka.
TGFU využíva konceptuálne a transakčné inštrukcie. Žiaci sú tí, ktorí musia „objaviť svet“. Učitelia iba skúmajú pohľad žiakov, aby porozumeli ich mysleniu, na základe ktorého by mali plánovať ďalšie hodiny telesnej a športovej výchovy.

Tabuľka 2 Rozdiely medzi TGFU a TP (Griffin & Butler, 2005).

	TP (behaviorálny)	TGFU (konštruktivistický)
Prečo sa to učí (filozofická a historická perspektíva)		
tréning	výkonnosť	pohybové vzdelanie
skúsenosti	špecializované	integrácia a komplexnosť
Čo je učené (kurikulum)		
zámer	získať znalosti	budovanie zmyslu hry
cieľ	definovanie toho, čo vieme	objavovanie toho, čo nevieme a aplikácia toho, čo vieme
výsledok	výkon	premyslené a správne rozhodovanie
Ako je to učené		
inštrukcie	orientované na učiteľa	orientované na žiaka
stratégia	od časti k celku	celok – časť - celok
obsah	založený na technike	založený na návrhu riešenia
evaluácia	majstrovstvo	dokázať pochopiť hru

TGFU na druhom stupni základných škôl

Naša učebnica je smerovaná pre učiteľov na 2. stupni základných škôl, preto sa budeme venovať informáciám v súvislosti s podstatou tohto integrovaného prístupu na tomto stupni.

V technickom prístupe je po ukončení hodiny telesnej a športovej výchovy, ktorá bola zameraná na nácvik zručností a na konci ktorej sa hralo, učiteľ zistil, že ani hráči, ktorí boli dobrí v driloch, neboli schopní naučené zručnosti nijako uplatniť v hre.“

V športových hrách (aj basketbale) je však jeden zásadný problém. Hra je na rozdiel od ostatných športov o správnom riešení herných situácií. Zručnosti (spolu so schopnosťami) sú používané iba na prekonanie tohto problému. Na prvom mieste však stojí samotné rozpoznanie problému a nájdenie spôsobu jeho vyriešenia. Zručnosti a schopnosti hráča sú „až“ na mieste druhom. Keď teda učíme športovú hru (aj basketbal), pomáhame žiakom voliť optimálne rozhodnutie. K tomu väčšinou používame na začiatku hodiny prípravnú hru s modifikovanými pravidlami. Po tom, čo sú si vedomí nejakého taktického problému, sa snažia nájsť riešenie a tým nájsť dôvod k tomu, aby sa učili potrebným zručnostiam. Ako ďalší krok je opäť prípravná hra a hľadanie ďalších nových problémov.

Uvedieme aspoň jeden praktický príklad:
Pre začiatočníkov je typický „syndróm včelieho roja“. Pre jeho odstránenie učiteľ pridá pravidlo, že počas hry sa nesmú dostať dvaja spoluhráči k sebe bližšie ako na dva metre, alebo, že vždy musí byť aspoň jeden hráč pri každej postrannej čiare. Pre odbúravanie zručnostných priepastí necháme hrať lepších hráčov slabou rukou.
Možnosti nasledovných krokov:

- Modifikácia pravidiel a vybavenia, napr. hráč s loptou nesmie behať....
- Zmena priestorového usporiadania tak, aby sa menila obtiažnosť hry – platí nasledujúca formulka:
  „Priestor = čas = dobré rozhodnutie a prevedenie“.
- Pomer útočníkov a obrancov v situáciách, kedy sú zručnosti silne obmedzujúcim faktorom, môže učiteľ zvýšiť počet útočníkov. Vo väčšine invazívnych hrách je totiž ničenie útočných snáh ďaleko jednoduchšie ako útočné tvorení.

Na záver nasleduje kľúčový pedagogický nástroj - otázky. Učiteľ sa na hodine musí pýtať na nasledujúce:

- Čo bolo zle?
- Kde nastal problém?
- Kedy nastal problém?
- Prečo nastal problém?
- Kto spôsobil problém?
- Ako ho vyriešiť?

Nesprávne predstavy o TGFU na druhom stupni ZŠ
V tej najjednoduchšej interpretácii TGFU môžeme povedať, že ide iba o jednoduchý proces *hra – učenie sa – hra*. V skutočnosti tento proces v sebe skrýva viac problémov pre učiteľov, ako klasický prístup. Učiteľ totiž musí najprv pochopiť podstatu danej hry. Pokiaľ tomu tak nie je, nemôže vytvoriť optimálne prípravné hry, ktoré by správne reprezentovali taktický problém izolovane a očividne pre žiakov. Inými slovami, pokiaľ učiteľ nerozumie hre, nemôže vytvoriť zjednodušené vonkajšie podmienky pre identifikáciu problému a jeho následné správne riešenie. Ďalším omylom je predstava, že učiteľ musí poznať všetko o spletitostiach každej hry. Vďaka transferu problému v klasifikácii hier, stačí poznať problémy jedného zástupcu a využiť princíp similarity.

2.4 Didaktické formy vyučovania basketbalu

Pod pojmom didaktické formy rozumieme vnútorné usporiadanie (spôsob) riadenia didaktického procesu žiakov vo vyučovacích hodinách (Nemec a kol., 2013).
Výber správnej didaktickej formy na hodinách telesnej a športovej výchovy, ako aj v iných organizačných formách školskej telesnej a športovej výchovy, umožní učiteľovi efektívne riadiť vyučovací proces (Antala a kol., 2001).
Medzi didaktické formy zaraďujeme metodicko-organizačné formy, sociálno-interakčné formy a organizačné formy. Peráček (2019) zaraďuje medzi didaktické formy organizačné, metodické a sociálno-interakčné formy. Pre potreby vyučovania basketbalu sa budeme ďalej venovať len metodicko-organizačným formám, pretože tie sa uplatňujú pri nácviku a zdokonaľovaní herných činností (HČJ, HK, HS, Horička, 2014).

2.4.1 Metodicko-organizačné formy (MOF)

Metodicko-organizačné formy sú determinované spôsobom usporiadania vonkajších podmienok a obsahom didaktického procesu (Vojčík, 1997). Umožňujú plniť úlohy súvisiace s nácvikom a zdokonaľovaním herných činností jednotlivca, ktore spolu s hernými kombináciami a hernými systémami tvoria obsah metodicko-organizačných foriem. Transpozícia (prenos) herných činností jednotlivca, kombinácií a systémov (herných situácií) do metodicko-organizačných foriem je doprevádzaná väčšou či menšou didaktickou elementárnou alebo situačnou redukciou (zjednodušovaním). V elementárnej redukcii sa dostávame k takým väzbám herných činností jednotlivca, ktoré odpovedajú požiadavkám riešenia herných situácií v zápase. V situačnej redukcii hernú situáciu navodzujeme alebo tvoríme tým, že obmedzíme počet hráčov alebo priestor pri realizácii herných cvičení alebo prípravnej hre (Dobrý, 1988).
V športových hrách (rovnako aj v basketbale) chápeme pod vonkajšími podmienkami situačno-herné podmienky, ktorým sa hráč prispôsobuje počas nácviku a zdokonaľovania herných činností. Ide o prítomnosť, resp. neprítomnosť súpera a stupeň premenlivosti herných podmienok (dopredu určené podmienky, náhodne premenlivé podmienky, obrázok 16).

MOF	PC I	PC II	HC I	HC II	PH
bez súpera					
so súperom					
vopred určené podmienky					
náhodne premenlivé podmienky					
celistvé náhodne premenlivé herné podmienky					

Obrázok 16 Situačno-herné podmienky v športovej hre basketbal (zdroj: Dobrý, 1988)

Prípravné cvičenia (PC) sú charakteristické neprítomnosťou súpera, veľmi zjednodušenéými relatívne nemennými podmienkami, v ktorých nacvičujeme technickú stránku herných činností jednotlivca, alebo rozvíjame špeciálne pohybové schopnosti, potrebné pre realizáciu herných činností, ktoré nacvičujeme. Prípravné cvičenia rozdeľujeme podľa miery premenlivosti podmienok na (Vojčík, 1997):

1. Prípravné cvičenia I. typu (PC I)

- neprítomnosť súpera,
- stále, nepremenlivé, vopred určené podmienky,
- nízka intenzita činnosti so zameraním na techniku herných činností,
- nemenná biomechanická štruktúra pohybu.

Príklad: Nácvik techniky streľby trestných hodov, nácvik techniky prihrávania lopty vo dvojici len vnútornou stranou nohy po zemi.

2. Prípravné cvičenia II. typu (PC II)

- neprítomnosť súpera,
- premenlivé podmienky v obmedzenej miere,
- stále pomerne nízka intenzita činnosti so zameraním na techniku herných činností,
- zrakové vnímanie a kognitívne myslenie hráčov,
- premenlivá biomechanická štruktúra pohybu.

Príklad: Streľba trestných hodov s presne určeným počtom pokusov, alebo časom, za ktorý majú byť určené počty pokusov realizované, prihrávky vo dvojici v pohybe od jednej bránky k druhej s vopred určenou prihrávkou tretiemu spoluhráčovi stojacemu po stranách ihriska.

Herné cvičenia (HC), na rozdiel od prípravných cvičení, charakterizuje prítomnosť súpera (jeden alebo viac hráčov), umožňujú osvojovanie taktického riešenia herných situácií (výber pohybovej odpovedi) a prekonávanie súpera v útočnej a obrannej fáze realizáciou herných činností (techniky), (Psotta – Velenský, 2009).

1. Herné cvičenia I. typu (PC I)

- prítomnosť súpera (ich činnosť a aktivita je usmerňovaná),
- nepremenlivé, vopred určené podmienky,
- opakované vykonávanie určeného spôsobu riešenia hernej situácie,
- stále zameranie na technické prevedenie cvičenia so zrakovým vnímaním okolia hry (postavenie, činnosť protihráča),
- osvojovanie základov indviduálnej taktiky.

Príklad: Dvojica hráčov (útočník, obranca) stojí vedľa seba v rohu na koncovej čiare, útočník sa pohybuje pozdĺž postrannej čiary, mení rýchlosť pohybu, obranca sa pohybuje v obrannom postoji a snaží sa byť stále na úrovni utočníka, prihrávky v pohybe od jednej bránky k druhej, s obranou (HK 2:1), s vopred určeným spôsobom prihrávky a vo vymedzenom priestore.

2. Herné cvičenia II. typu (PC I)

- prítomnosť súpera (rôzna aktívna činnosť),
- náhodne premenlivé, situačne herné podmienky (tzv. situačná neočakávanosť a reakcia na ňu, Dobrý - Semiginovský, 1988),
- možnosť opakovane riešiť jednu hernú situáciu, jeden úsek hry, alebo malý počet úsekov tvoriacich ucelenú hernú úlohu, napr. prechod z obrany do útoku (zložitosť hernej situácie je daná napr. počtom hráčov, priestorovými a časovými faktormi (cvičenia 1:1, 2:2, 1:2, 2:1 a iné),
- zdokonaľovanie technickej ale najmä taktickej stránky hernej činnosti jednotlivca,
- motivácia hráčov riešením konkrétnych herných úloh.

Príklad: Herné cvičenie, kde obrana má presne stanovenú úlohu (bráni určený priestor, určeným spôsobom napr. 1:1, 2:2), alebo kde je prevaha útočníkov, príp. obrancov (2:1, 3:2, 2:3, 3:4 a iné).

V prípravnej hre (PH) zisťujeme využitie herných činností v podmienkach blízkych vlastnej hre. Prípravná hra má na rozdiel od herných cvičení súvislý herný dej, v ktorom sa zameriavame na zdokonaľovanie a stabilizáciu herných činností jednotlivca, ich technickej aj taktickej stránky, ako aj na rozvoj tvorivého riešenia

herných úloh (Peráček a kol., 2004). Prípravná hra vzniká úpravou pravidiel športovej hry, alebo pravidiel pohybových hier so zachovaním podoby na športovú hru, alebo úpravou herných cvičení (Vojčík, 1997).
Prípravná hra môže byť riadená, súťaživá a voľná. V riadenej prípravnej hre nie je dôležitý výsledok deja, učiteľ/tréner zasahuje do deja zadávaním konkrétnych úloh a koriguje ich plnenie. Naopak v súťaživej prípravnej hre, kde je dôležitý výsledok, pôsobí učiteľ/tréner len ako rozhodca a dbá na dodržiavanie pravidiel (Dobrý, 1988).
Pre prípravnú hra je charakteristické:

- prítomnosť súpera (rôzna aktívna činnosť),
- náhodne premenlivé, situačne herné podmienky,
- striedanie útočných a obranných úloh hráčov,
- súvislý herný dej,
- presne stanovený počet hráčov, priestor, vopred stanovené pravidlá, interval zaťaženia a odpočinku.

Vlastná hra, pre ktorú je charakteristický súvislý herný dej s hernými podmienkami, je zameraná na zdokonaľovanie organizácie hry družstva, komplexného konania jednotlivcov alebo kolektívu v rôznych variantoch útočných a obranných systémov. Môže mať charakter riadenej, úlohovanej, modelovanej a voľnej hry. Do riadenej a úlohovanej hry vstupuje učiteľ/tréner napr. zadávaním úloh, úpravou pravidiel, naopak, voľná hra je bez zásahu učiteľa/trénera. Všetky umožňujú hráčom správne riešiť rôzne zložité herné situácie a uplatňovať tvorivý prístup k hre. V modelovanej hre sa pripravujeme na hru súpera, ide o prispôsobenie hry a reagovanie na typické prvky herného prejavu súpera (Peráček a kol., 2004).

Metodicko-organizačné formy sa uplatňujú pri realizácii a učení sa v hre, pričom postupujeme v určitých časovo neohraničených častiach. Ich uplatnenie je v hernej príprave pri nácviku a zdokonaľovaní herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, ako aj štandardných situácií (Horička, 2014).
Nácvikom rozumieme učenie sa novým zručnostiam, osvojenie si techniky a taktiky herných činností jednotlivca a herných kombinácii.
Zdokonaľovaním rozumieme opakovanie vecí, ktoré už má hráč zvládnuté pod tlakom protihráča, alebo vo variabilných podmienkach, alebo pri vysoko intenzívnych činnostiach a pri prípravných zápasoch.

POUŽITÁ LITERATÚRA

ANTALA, B. a kol. 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy.* Bratislava : FTVŠ UK a Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2001. 236 s. ISBN 80-968252-5-9.

ARGAJ, G. 1997. Hodnotenie pohybového prejavu žiaka a špeciálnej pohybovej výkonnosti vo vybraných športových odvetviach najčastejšie vyučovaných na školách. Basketbal. In *Hodnotenie v školskej telesnej výchove. Základy teórie a praxe*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu UK Bratislava, 1997. ISBN 80-88901-02-2. s. 94-98.

ARGAJ, G. 2018. *100 pohybových hier pre mladých basketbalistov.* Bratislava : Slovenská basketbalová asociácia. ISBN 978-80-973081-4-8.

ARGAJ, G. 2018. Nové prístupy k testovaniu herných zručností a pohybových schopností v basketbale vo vzťahu k veku a pohlaviu. In *Hry 2018. Sborník příspěvku s tématikou her v programech tělovýchovných procesů.* Plzeň : Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 2018, ISBN 978-80-261-0838-2. s. 66-79.

ARGAJ, G., REHÁK, M. 2007. *Teória a didaktika basketbalu II.* Bratislava : Univerzita Komenského v Bratislave, 2007. 137 s. ISBN 978-80-223-2325-3.

ARGAJ, G. – IZÁKOVÁ, A. 2018. Vplyv obsahu výučby basketbalu v rámci ISCED-2 na zmeny herných zručností žiakov základných škôl. In *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu VII.:* Zborník vedeckých prác. Ružomberok : VERBUM – vydavateľstvo KU, 2018. ISBN 978-80-561-0540-5. s. 18 – 24.

BAŽÁNY, B. K. 2010. Batéria testov pre basketbal [online]. Bratislava : SBA, 2010. [cit. 2018-03-29.]. Dostupné na internete: http://www.slovakbasket.sk/files/Testy%20na%20agilitu.pdf

BRACE, D. 1966. *Basketbal Skills Test Manual: basketball for girls*. Washington : American Association for Health Physical Education and Recreation, 1966. 47 s. .

DOBRÝ, L. 1988. *Didaktika sportovních her.* Praha : SPN, 1988. 191 s.

GRIFFIN, L. L. – Butler, J. 2005. *Teaching Games for Understanding: Theory, Research, and Practice*. Champaign, IL : Human Kinetics, 2005. 234 s. ISBN 0-77360-4594-5.

HORIČKA, P. 2014. *Basketbal*: *Teória a didaktika*. Nitra : PF UKF Nitra, 2014. 155 s. ISBN 978-80-558-0673-0.

MAŇÁK, J. 1990. *Nárys didaktiky.* Brno : Pedagogická fakulta Masarykovej univerzity, 1990. 111 s. ISBN 8021002107.

MARTENS, R. 2006. *Úspešný tréner*. 3 vyd. Praha : Grada, 2006. 501 s. ISBN 80-247-1011-0.

NEMEC, M. a kol. 2013. *Športové hry – 1. časť*. Banská Bystrica : Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela - Belianum, 2013. 202 s. ISBN 978-80-557-0608-5.

PERÁČEK, P. a kol. 2004. *Teória a didaktika športových hier I*. 2. vyd. Bratislava : FTVŠ UK, Peter Mačura – PEEM, 2004. 184 s. ISBN 80-89197-00-0.

PERÁČEK, P. 2019. *Teória športových hier*. 2. vyd. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2019. 426 s. ISBN 978-80-89075-74-4.

PĚTIVLAS, T. – MRÁZKOVÁ, J. 2012. Deník trénera basketbalu [online]. In *muni.cz*. 2012. [cit. 2019-01-13]. Dostupné na internete: https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/denik-basketbal/pages/d_prihravka.html

PSOTTA, R. – VELENSKÝ, M. 2009. *Základy didaktiky sportovních her*. Praha : Karolinum, 2009. 148 s. ISBN 978-80-246-1694-0.

RINK, J. E. 1996. Tactical and skill aproaches to teaching sport and games. In *Journal of Teaching and Physical Education.* 1996, roč.15, č. 4, s. 397-398.

SHOWALTER, D. 2012. *Coaching Youth Basketball.* Champaign : Human Kinetics, 2012. 252 s. ISBN 978-1-4504-1972-7.

WISSEL, H. 1994. *Basketball. Steps to Success.* Champaign, IL : Human Kinetics, 1994. 215 s. ISBN 0-87322-691-7.

VOJČÍK, M. 1997. *Basketbal komplexne.* Bratislava : Slovenská basketbalová asociácia, 1997. 162 s. ISBN 80-85668-47-5.

ZAPLETALOVÁ, L. – PŘIDAL, V. – LAURENČÍK, T. 2017. *Volejbal. Základy techniky, taktiky a výučby.* Bratislava : Univerzita Komenského, 2017. 160 s. ISBN 978-80-223-4281-0.

3 METODIKA NÁCVIKU A ZDOKONAĽOVANIA V BASKETBALE

3.1 Nácvik a zdokonaľovanie herných činností v basketbale

Pri nácviku a zdokonaľovaní herných činností v basketbale postupujeme po určitých častiach, ktoré na seba nadväzujú tak, aby výsledný efekt výučby bol čo najefektívnejší. Rozlišujeme pri tom dve relatívne samostatné didaktické fázy - nácvik a zdokonaľovanie.
Nácvik podľa Zapletalovej, Přidala a Laurenčíka (2017) predstavuje učenie sa novej hernej činnosti jednotlivca, hernej kombinácie a herného systému. Prebieha v optimálnych podmienkach, ktoré uľahčujú učenie. Výsledkom nácviku je zvládnutie základnej pohybovej štruktúry hernej činnosti jednotlivca, pochopenie základnej súčinnosti hráčov v hernej kombinácii a hernom systéme.
Zdokonaľovanie zahŕňa učenie herných činností jednotlivca, herných kombinácií a herných systémov v zložitejších podmienkach. Zložitejšie podmienky vytvára prítomnosť súpera, premenlivosť hernej situácie a zvýšené nároky na presnosť a rýchlosť realizácie herných činností hráčov.

Herná činnosť jednotlivca je individuálna činnosť hráča, ktorá má však kooperačný aj kompetitívny charakter. Kooperačný charakter sa najvýraznejšie prejavuje pri prihrávaní a chytaní lopty (hráč si nemôže sám prihrávať loptu) a kompetitívnosť je daná hernými podmienkami basketbalu, najmä prítomnosťou súpera.

Herné činnosti jednotlivca delíme do dvoch základných skupín:

- Útočné herné činnosti jednotlivca (základný útočný postoj s loptou a bez lopty, streľba, prihrávanie a chytanie lopty, uvoľňovanie sa s loptou na mieste a v pohybe, útočné doskakovanie).
- Obranné herné činnosti jednotlivca (základný obranný postoj a postavenie, bránenie hráča s loptou a bez lopty, obranné doskakovanie, bránenie v presilovej situácii).

Pri nácviku a zdokonaľovaní herných činností jednotlivca používame metodické formy, ktoré charakterizujú používané cvičenia. Metodické formy sa rozdeľujú na nešpecifické (všeobecné prípravné cvičenia, pohybové hry) a špecifické (prípravné cvičenia, herné cvičenia, prípravné hry a vlastná hra). V nácviku herných činností jednotlivca používame prípravné cvičenia a pri zdokonaľovaní herné cvičenia, prípravné hry a vlastnú hru. Každú metodickú formu charakterizujeme podľa koncepcie Argaja (2018) tak, aby určovala všetky potrebné didaktické informácie:

- určenie didaktickej formy,
- zameranie,
- organizácia,
- schéma.

3.1.1 Nácvik a zdokonaľovanie útočných herných činností jednotlivca

V tejto časti uvádzame tie útočné herné činnosti jednotlivca v basketbale, ktoré sú kľúčové vo väzbe na ISCED 2.

Prípravné cvičenie

Zameranie

Prípravné cvičenie je zamerané na nácvik zaujatia útočného postoja s loptou a bez lopty.

Organizácia

Hráči sa rozostavia na útočnej polovici ihriska, polovica hráčov má loptu. Hráči sa pohybujú a na signál učiteľa sa zastavia a musia zaujať útočný postoj bez lopty (s loptou). Potom opäť pokračujú v pohybe. Po niekoľkých pokusoch si hráči vymenia úlohy.

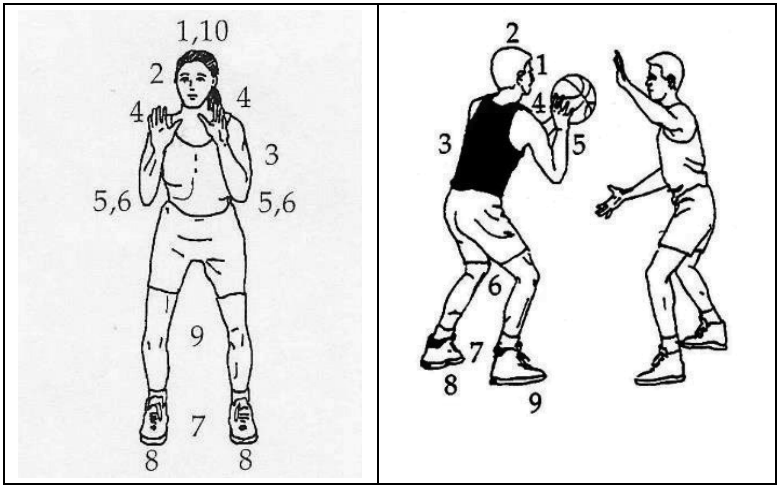
Kľúčové body

Útočný postoj bez lopty (obrázok 17 a):

1. Hlava vzpriamená.
2. Sleduj kôš a loptu.
3. Vyrovnaný chrbát.
4. Ruky nad pásom.
5. Pokrčené lakte.
6. Lakte blízko tela.
7. Chodidlá na šírku ramien.
8. Hmotnosť rovnomerne rozložená na oboch chodidlách.
9. Pokrčené kolená.
10. Hráč je pripravený na pohyb.

Útočný postoj s loptou (obrázok 17 b):

1. Sleduj kôš a obrancu.
2. Hlava vzpriamená.
3. Vystretý chrbát.
4. Strelecká ruka pod loptou.
5. Pohyb lopty pri trupe.
6. Pokrčené kolená.
7. Chodidlá na šírku ramien.
8. Hmotnosť na zadnej nohe.
9. Hráč je pripravený vystreliť, prihrať a driblovať.



Obrázok 17 a, b PC zamerané na nácvik zaujatia útočného postoja s loptou a bez lopty

Herné cvičenie

Zameranie

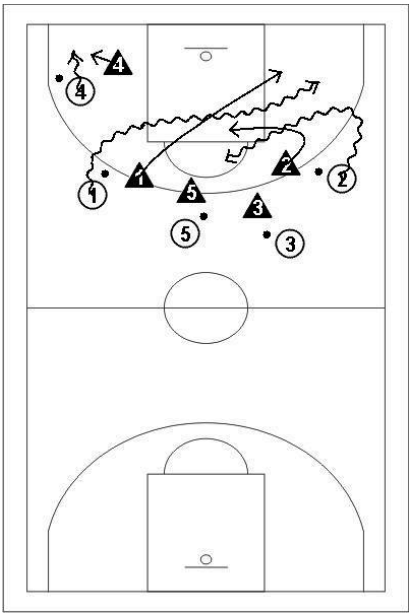
Herné cvičenie je zamerané na zdokonalenie zaujatia útočného postoja s loptou.

Organizácia

Hráči sa rozdelia do dvojíc, útočník má loptu. Útočník dribluje a na signál učiteľa sa zastaví a musí zaujať útočný postoj s loptou. Obranca bráni pasívne a musí zaujať obranné postavenie medzi útočníkom a košom. Potom opäť pokračujú v cvičení. Po niekoľkých pokusoch si hráči vymenia lopty.

Kľúčové body

Rýchle zaujatie útočného postoja a dodržanie všetkých kľúčových bodov ako v prípravnom cvičení (obrázok 18).



Obrázok 18 HC zamerané na zdokonaľovanie zaujatia útočného postoja s loptou

Streľba

Prípravné cvičenie

Zameranie

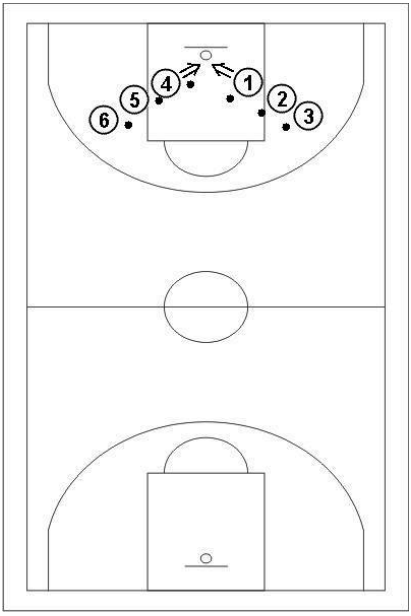
Prípravné cvičenie zamerané na nácvik základov techniky streľby

Organizácia

Hráči vytvoria dva zástupy, každý hráč má loptu. Prvý hráč strieľa jednou rukou sponad hlavy z miesta odrazom od dosky, doskakuje loptu a zaradí sa na koniec opačného zástupu.

Kľúčové body

Sklopenie zápästia streleckej ruky (obrázok 19).



Obrázok 19 PC zamerané na nácvik základov techniky streľby

Prípravné cvičenie

Zameranie

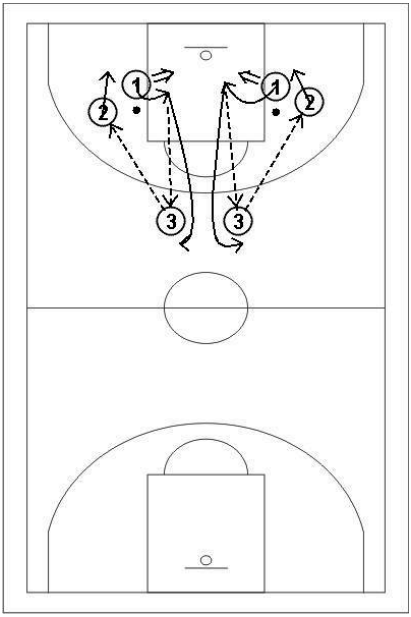
Nácvik streľby z miesta po prihrávke

Organizácia

Hráčov rozdelíme do trojíc, každá trojica má loptu. Určíme méty z ktorých sa bude strieľať a prihrávať. Prípravné cvičenie začína hráč 1 streľbou na kôš, doskakuje, prihráva hráčovi 3 a beží na jeho miesto. Hráč 3 prihráva hráčovi 2 a beží na jeho miesto. Hráč 2 strieľa na kôš a cvičenie pokračuje ďalej. Cvičenie je vhodné robiť súťaživou formou - trojice súťažia, ktorá dosiahne prvá 10 košov alebo ktorá dá viac košov za 2 minúty a podobne.

Kľúčové body

Rýchle chytenie lopty, vystretie streleckej ruky, sklopenie zápästia.
(obrázok 20)



Obrázok 20 PC zamerané na nácvik streľby z miesta po prihrávke

Herné cvičenie

Zameranie

Herné cvičenie zamerané na zdokonalenie streľby po dvojtakte

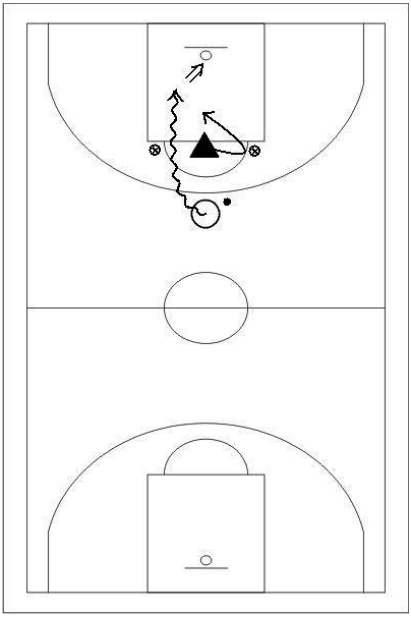
Organizácia

Hráči vytvoria dvojice. Útočník s loptou sa postaví na vrchol trojbodového územia a obranca medzi kužele. Cvičenie začína obranca – jeho úlohou je dotknúť sa ľubovoľného kužeľa a potom brániť útočníka. Útočník štartuje v momente, keď sa pohne obranca a zakončuje streľbou po dvojtakte.

Kľúčové body

Útočník musí rýchlo zareagovať na pohyb obrancu a zvoli správnu stranu úniku.

(obrázok 21)



Obrázok 21 HC zamerané na zdokonaľovanie streľby po dvojtakte

Herné cvičenie

Zameranie

Herné cvičenie zamerané na zdokonalenie streľby po prihrávke

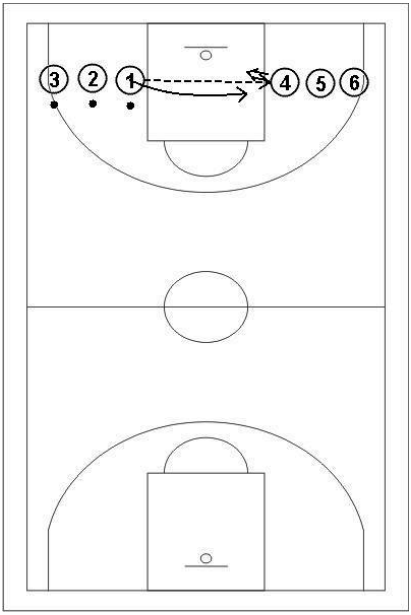
Organizácia

Hráči vytvoria dva zástupy a postavia sa na určené méty. V prvom zástupe má každý hráč loptu, v druhom zástupe sú hráči bez lopty. Cvičenie začína prvý hráč s loptou – prihráva priamo prvému hráčovi v druhom zástupe, beží ho brániť (blokovať streľbu) a potom sa zaradí na koniec zástupu hráčov bez lôpt. Prvý hráč z druhého zástupu chytá loptu, strieľa, doskakuje loptu a zaradí sa na koniec zástupu hráčov s *loptami.*

Kľúčové body

Rýchle chytenie lopty a rýchly pohyb streleckej ruky.

(obrázok 22)



Obrázok 22 HC zamerané na zdokonaľovanie streľby po prihrávke

Prípravná hra

Zameranie

Prípravná hra zameraná na streľbu z miesta po prihrávke, uvoľňovanie sa bez lopty, bránenie hráča s loptou a bez lopty.

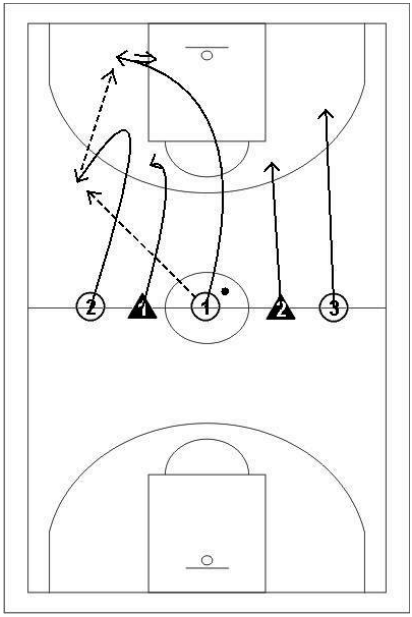
Organizácia

Hráči vytvoria pätice, traja útočníci a dvaja obrancovia. Hráči sa postavia na stredovú čiaru. Cvičenie štartujú útočníci – ich úlohou je uvoľňovať sa do výhodnej pozície a po maximálne 3 (5) prihrávkach zakončiť streľbou. Útočníci hrajú bez driblingu, obrancovia bránia. Po neúspešnej streľbe sa doskakuje. Útočník, ktorý urobil chybu (neúspešná streľba, nepresná prihrávka) bude brániť a strieda obrancu, ktorý je dlhšie v obrane.

Kľúčové body

Po uvoľnení bez lopty a chytení lopty, hráč musí zaujať útočný postoj s loptou (trojitá hrozba).

(obrázok 23)



Obrázok 23 PH zameraná na streľbu z miesta po prihrávke, uvoľňovanie sa bez lopty, bránenie hráča s loptou a bez lopty

Prípravná hra

Prípravná hra zameraná na streľbu z miesta po prihrávke, bránenie hráča s loptou a bez lopty.

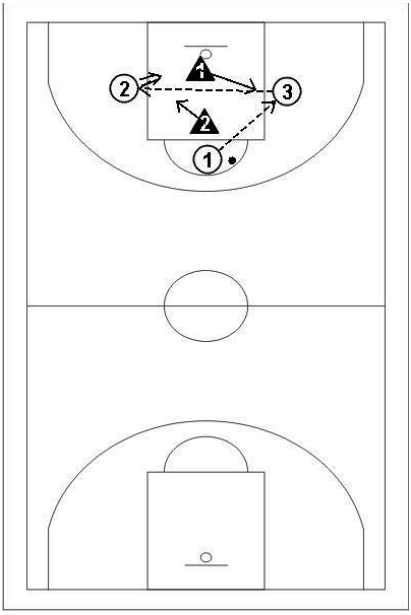
Organizácia

Hráči vytvoria pätice. Dvaja hráči bránia a traja útočia. Útočníci sa postavia na určené méty a pomocou prihrávania sa snažia vytvoriť si vhodnú pozíciu na streľbu. Ten hráč, ktorý je voľný strieľa. Keď je úspešný, útočníci si vymenia pozície a cvičenie pokračuje ďalej. Keď je streľba neúspešná všetci hráči doskakujú: keď doskočia útočníci, tak útočia ďalej, keď doskočia obrancovia hráči si vymenia úlohy.

Kľúčové body

Hráči si musia prihrávať rýchlo a presne, snažia sa naznačiť streľbu a prihrať voľnému spoluhráčovi.

(obrázok 24)



Obrázok 24 PH zameraná na streľbu z miesta po prihrávke, bránenie hráča s loptou a bez lopty

Dribling

Prípravné cvičenie

Zameranie

Prípravné cvičenie zamerané na zdokonaľovanie driblingu v pohybe.

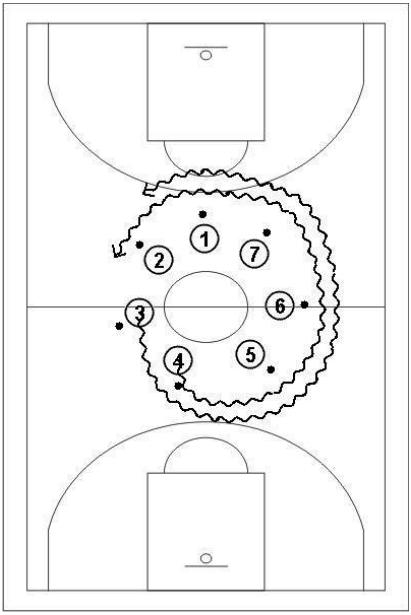
Organizácia

Hráči sa postavia do kruhu, každý má loptu a pridelené číslo. Hráči driblujú na mieste a naháňačka štartuje na signál učiteľa. Ten zakričí niektoré číslo (4), určený hráč dribluje okolo kruhu tak, aby sa dostal opäť na svoje miesto skôr ako ho chytí hráč s menším číslom. Hráč, ktorý dostihne súpera získa bod. Potom nasledujú ďalšie kolá.

Kľúčové body

Driblovať pred sebou a na strane driblujúcej ruky.

(obrázok 25)



Obrázok 25 PC zamerané na zdokonaľovanie driblingu v pohybe

Prípravné cvičenie

Zameranie

Prípravné cvičenie zamerané na nácvik driblingu v pohybe.

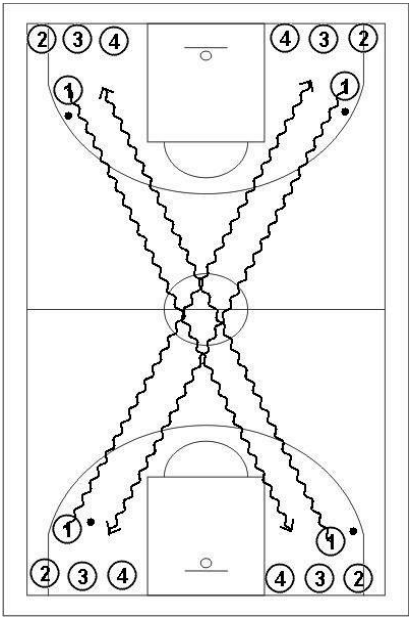
Organizácia

Hráči sa rovnomerne rozdelia do rohov ihriska a postavia sa do zástupov. Prví hráči majú loptu. Všetci naraz driblujú do protiľahlého rohu ihriska, odovzdajú loptu nasledujúcemu hráčovi a zaradia sa na koniec zástupu. Dôraz kladieme na dribling bez zrakovej kontroly a vyhýbanie sa ostatným hráčom v strede ihriska. Hráči, ktorí driblujú z pravého rohu ihriska do ľavého driblujú ľavou rukou a hráči, ktorí driblujú z ľavého rohu ihriska do pravého driblujú pravou rukou. Hráči musia driblovať cez stredový kruh.

Kľúčové body

Hráč musí driblovať bez zrakovej kontroly. Keď je stred ihriska obsadený musí spomaliť, keď sa dá musí zrýchliť.

(obrázok 26)



Obrázok 26 PC zamerané na nácvik driblingu v pohybe

Herné cvičenie

Zameranie

Herné cvičenie zamerané na zdokonaľovanie driblingu.

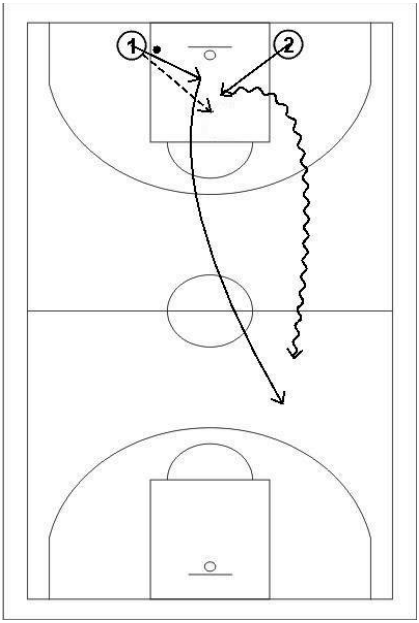
Organizácia

Hráči vytvoria dvojice, každá má 1 loptu. Prvá dvojica hráčov začína cvičenie spoza koncovej čiary. Hráč hodí loptu smerom k čiare trestného hodu a potom obidvaja vybiehajú a snažia sa ju získať pod kontrolu. Hráč, ktorý získa loptu útočí a druhý ho bráni. Hráč s loptou sa snaží dostať driblingom za stredovú čiaru a potom do vymedzeného územia. Potom sa postavia za koncovú čiaru a v cvičení pokračuje nasledujúca dvojica. Hráči sa pravidelne striedajú vo vhadzovaní lopty.

Kľúčové body

Krytie lopty nedriblujúcou rukou a telom.

(obrázok 27)



Obrázok 27 HC zamerané na zdokonaľovanie driblingu

Herné cvičenie

Zameranie

Herné cvičenie zamerané na zdokonaľovanie driblingu.

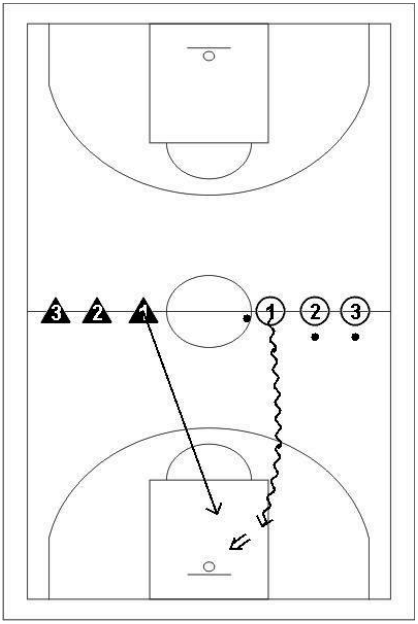
Organizácia

Hráči sa rozdelia na útočníkov a obrancov a postavia sa na stredovú čiaru. Útočník 1 zaháji cvičenie - buď bude unikať doprava alebo doľava. Jeho úlohou je zakončiť driblingový únik streľbou. V momente keď začne driblovať obranca začína brániť a cvičenie sa dohráva v situácii 1:1.

Kľúčové body

Driblujúca ruka musí vyvinúť tlak na loptu smerom dopredu (vysoký dribling).

(obrázok 28)



Obrázok 28 HC zamerané na zdokonaľovanie driblingu

Prípravná hra

Zameranie

Prípravná hra na zdokonaľovanie driblingu

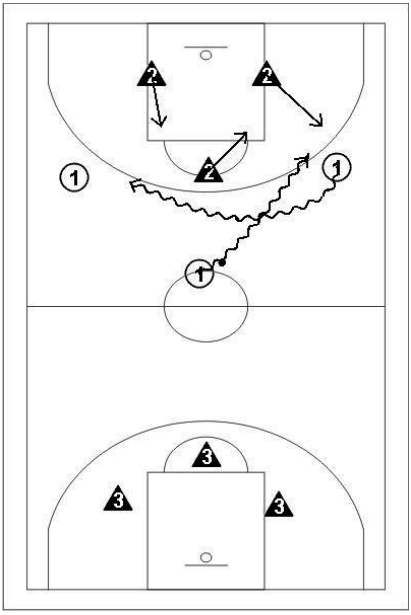
Organizácia

Vytvoríme niekoľko trojíc hráčov (3-6). Prípravnú hru začína prvá trojica hráčov, ktorá útočí proti druhej trojici. Keď prvá trojica dokončí útok, tak zostane na útočnej polovici a neskôr bude brániť. Druhá trojica, ktorá bránila začína útočiť proti tretej trojici, ktorá je na druhej strane ihriska. Trojice sa pravidelne striedajú.

Kľúčové body

Po zisku lopty rýchle prenesenie lopty driblingom na útočnú polovicu a zaujatie trojuholníkového postavenia.

(obrázok 29)



Obrázok 29 PH na zdokonaľovanie driblingu

Prihrávanie a chytanie lopty

Prípravné cvičenie

Zameranie

Prípravné cvičenie s premenlivými podmienkami zamerané na prihrávanie a chytanie lopty po uvoľnení.

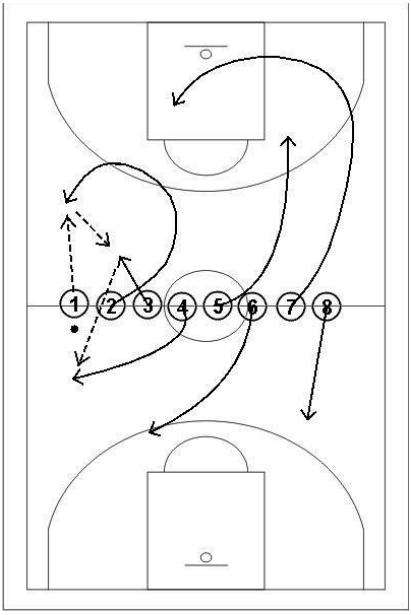
Organizácia

Hráči sa postavia do zástupu, prvý hráč má loptu. Na signál sa hráči ľubovoľne pohybujú na ihrisku a prihrávajú si v určenom poradí – prvý druhému, druhý tretiemu, posledný prvému atď.

Kľúčové body

Najskôr hráč chytí loptu, zastaví (skokom na dve nohy) a potom prihrá. Hráč, ktorý má dostať prihrávku sa uvoľňuje tak, aby bol vo výhodnej pozícii.

(obrázok 30)



Obrázok 30 PC zamerané na prihrávanie a chytanie lopty po uvoľnení

Prípravné cvičenie

Zameranie

Prípravné cvičenie zamerané na prihrávanie po driblingu a zastavení.

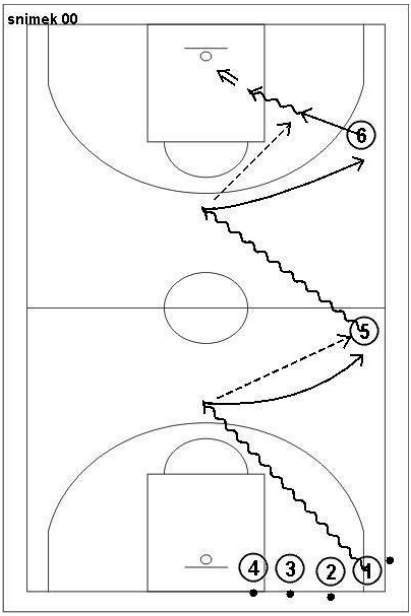
Organizácia

Cvičenie začína hráč 1 driblingom do stredu ihriska, zastavuje skokom na dve nohy, prihráva hráčovi 5 a beží na jeho miesto. V cvičení pokračuje hráč 5 driblingom do stredu ihriska, zastavuje skokom na dve nohy, prihráva hráčovi 6 a beží na jeho miesto. Hráč 6 sa uvoľňuje smerom ku košu, chytá loptu, strieľa na kôš a zaradí sa na koncovú čiaru. Cvičenie sa realizuje na oboch stranách ihriska.

Kľúčové body

Driblovať bez zrakovej kontroly, zastaviť skokom na dve nohy do nízkeho postoja.

(obrázok 31)



Obrázok 31 PC zamerané na prihrávanie po driblingu a zastavení

Herné cvičenie

Zameranie

Herné cvičenie zamerané na zdokonaľovanie prihrávania a chytania lopty, uvoľňovania sa bez lopty, uvoľňovania sa s loptou na mieste, bránenie hráča s loptou, bránenie hráča bez lopty.

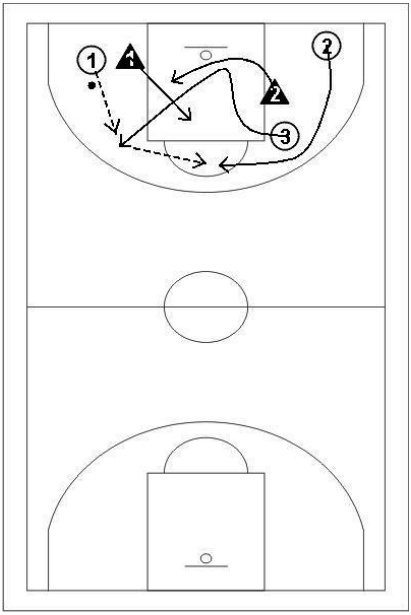
Organizácia

Vytvoríme pätice hráčov. Hráči sa postavia do dvojbodového územia. Traja hráči sú útočníci a dvaja obrancovia. Útočníci si prihrávajú loptu v dvojbodovom území a obrancovia bránia. Útočníci nesmú driblovať. Po určitom čase vymeníme úlohy.

Kľúčové body

Hráč bez lopty sa musí uvoľniť tak, aby vytvoril voľný prihrávkový koridor. Hráč s loptou musí vidieť oboch spoluhráčov.

(obrázok 32)



Obrázok 32 HC zamerané na zdokonaľovanie prihrávania a chytania lopty, uvoľňovania sa bez lopty, uvoľňovania sa s loptou na mieste, bránenie hráča s loptou, bránenie hráča bez lopty

Herné cvičenie

Zameranie

Herné cvičenie zamerané na zdokonaľovanie prihrávania a chytania lopty, uvoľňovanie sa bez lopty, bránenie hráča s loptou.

Organizácia

Hráči vytvoria trojice.

Hráč 1 má loptu, stojí v kruhu, môže robiť len obrátku a snaží sa prihrať spoluhráčovi 2 alebo 3.

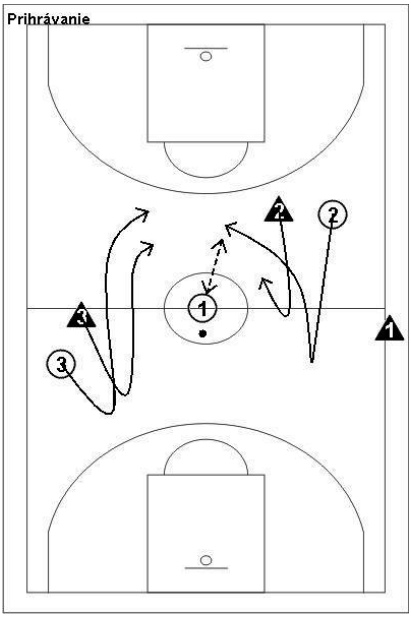
Hráči 2 a 3 sa uvoľňujú, keď chytia loptu prihrávajú späť hráčovi 1.

Obrancovia 2 a 3 bránia a keď získajú loptu trojice si vymenia úlohy.

Kľúčové body

Útočníci 2 a 3 sa musia uvoľňovať pomocou V-úniku s cieľom vytvoriť otvorenú prihrávkovú líniu.

(obrázok 33)



Obrázok 33 HC zamerané na zdokonaľovanie prihrávania a chytania lopty, uvoľňovanie sa bez lopty, bránenie hráča s loptou

Prípravná hra

Zameranie

Prípravná hra zameraná na prihrávanie a chytanie lopty a bránenie hráča s loptou a bez lopty.

Organizácia

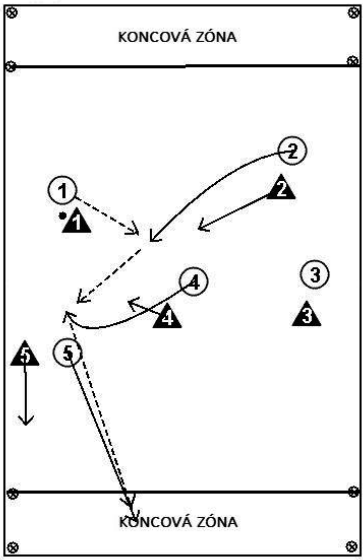
Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev a v telocvični vyznačíme dve koncové zóny. Cieľom hry je prihrať spoluhráčovi do koncovej zóny. Hrá sa bez driblingu, družstvo, ktoré má loptu pod kontrolou útočí a druhé bráni. Pri tejto hre učíme hráčov základy osobnej obrany.

Kľúčové body

Hráč s loptou musí byť v nízkom postoji a kryť si loptu.

Hráč bez lopty sa musí uvoľniť tak, aby vytvoril voľný prihrávkový koridor a musí mať ruky pripravené na chytenie lopty.

(obrázok 34)



Obrázok 34 PH zameraná na prihrávanie a chytanie lopty a bránenie hráča s loptou a bez lopty

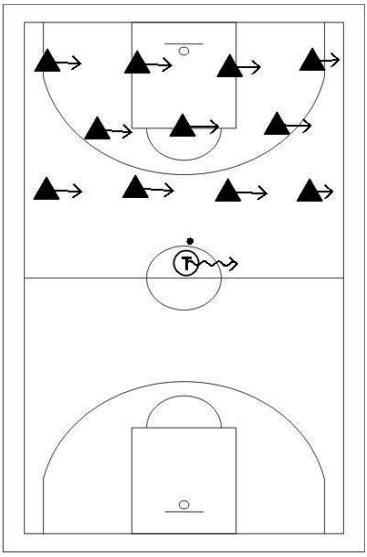
3.1.2 Nácvik a zdokonaľovanie obranných herných činností jednotlivca

V tejto časti uvádzame tie obranné herné činnosti jednotlivca v basketbale, ktoré sú kľúčové vo väzbe na ISCED 2.

Bránenie hráča bez lopty
Prípravné cvičenie
Zameranie
Prípravné cvičenie zamerané na nácvik obranného pohybu hráča.
Organizácia
Hráči sa rozostavia na ihrisku tak, aby všetci videli trénera. Tréner svojím pohybom určuje pohyb hráčov:

1. Nízky postoj - základný obranný postoj a práca nôh na mieste;
2. Dribling vzad - obranný pohyb vpred;
3. Dribling vpred - obranný pohyb vzad;
4. Dribling šikmo doprava - obranný pohyb doľava šikmo vzad;
5. Dribling šikmo doľava - obranný pohyb doprava šikmo vzad.

Kľúčové body
Nízky postoj, rýchly pohyb nôh tesne nad palubovkou.
(obrázok 35)



Obrázok 35 PC zamerané na nácvik obranného pohybu hráča

Prípravné cvičenie

Zameranie

Prípravné cvičenie zamerané na nácvik a zdokonaľovanie obranného pohybu hráča smerom dozadu.

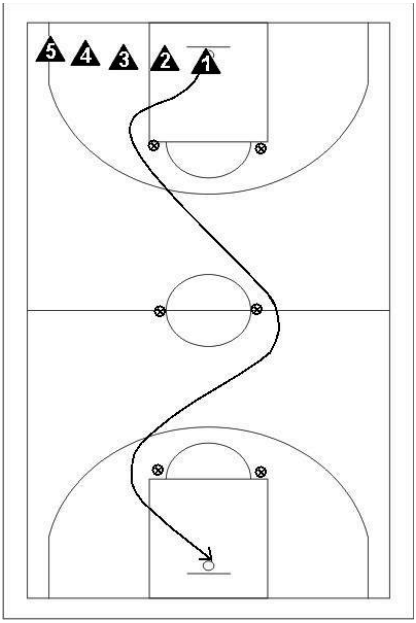
Organizácia

Hráči sa postavia do radu pod kôš. Cvičenie začína prvý hráč obranným pohybom doľava šikmo vzad tak, aby obišiel prvé méty. Potom pokračuje obranným pohybom doprava šikmo vzad. Rovnako pokračuje ďalej a obchádza posledné méty. Postupne sa do cvičenia zapájajú nasledujúci hráči.

Kľúčové body

Nízky postoj, rýchly pohyb nôh tesne nad palubovkou. Pri zmene smeru robí prvý krok noha, ktorá je v smere pohybu.

(obrázok 36)



Obrázok 36 PC zamerané na nácvik a zdokonaľovanie obranného pohybu hráča smerom dozadu

Herné cvičenie

Zameranie

Herné cvičenie zamerané na obranu hráča bez lopty, na obranný postoj a postavenie.

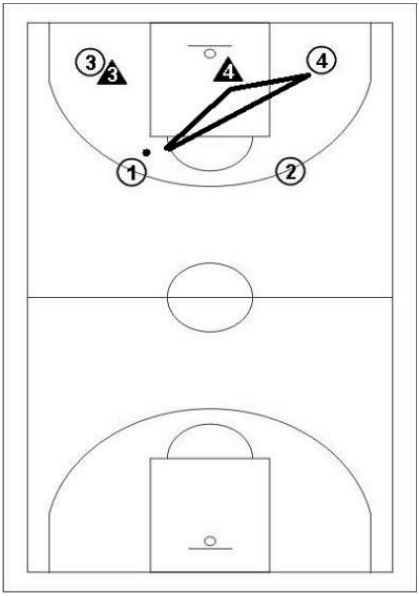
Organizácia

Hráči vytvoria dvojice, útočník 3, 4 a obranca 3, 4. Dvaja útočníci 1, 2 sa postavia na miesto rozohrávača a jeden z nich má loptu. Hráči si v pomalom tempe prihrávajú a obrancovia menia postoj a postavenie podľa toho či sú na silnej alebo slabej strane.

Kľúčové body

Obranca 3 na silnej strane sa musí dostať do postavenia medzi útočníkom bez lopty a košom a dodržať zásady obranného postoja. Obranca 4 na slabej strane sa musí dostať do trojuholníkového postavenia medzi útočníkom s loptou a útočníkom bez lopty a dodržať zásady obranného postoja.

(obrázok 37)



Obrázok 37 HC zamerané na obranu hráča bez lopty, na obranný postoj a postavenie

Herné cvičenie

Zameranie

Herné cvičenie zamerané na obranu hráča s loptou.

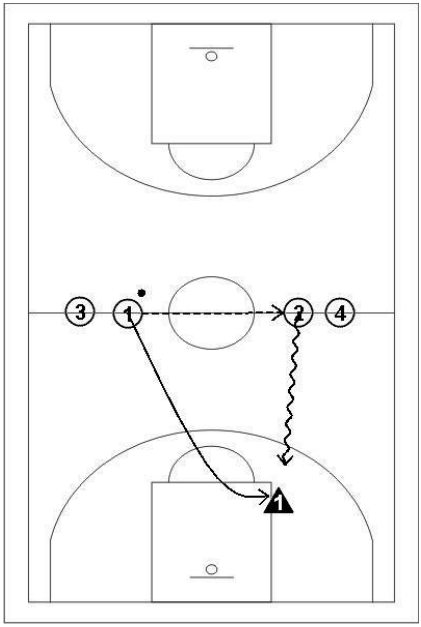
Organizácia

Hráči sa rozdelia do dvoch skupín a postavia sa na stredovú čiaru. Hráči v jednom zástupe majú lopty. Cvičenie začína hráč 1, ktorý prihráva hráčovi 2 a začína ho brániť. Hráč 2 chytá loptu a vyberá si stranu na ktorú bude útočiť, uvoľňuje sa driblingom a zakončuje streľbou. Hráč 1 bráni. Po streľbe si hráči vymenia zástupy (úlohy).

Kľúčové body

Čo najrýchlejšie šprintovať do postavenia medzi útočníkom a košom a potom prejsť do obranného pohybu.

(obrázok 38)



Obrázok 38 HC zamerané na obranu hráča s loptou

Prípravná hra

Zameranie

Prípravná hra zameraná na nácvik a zdokonaľovanie OHČJ v situácii 3:3

Organizácia

Vytvoríme 3 alebo aj viac trojíc hráčov.

Trojica (A) bráni na hornej polovici ihriska a trojica (C) bráni na dolnej polovici ihriska.

a)

Prípravnú hru začína trojica (B), ktorá útočí proti trojici obrancov (A). Keď útočníci (B) dosiahnu kôš zostanú na hornej polovici ihriska a budú brániť.

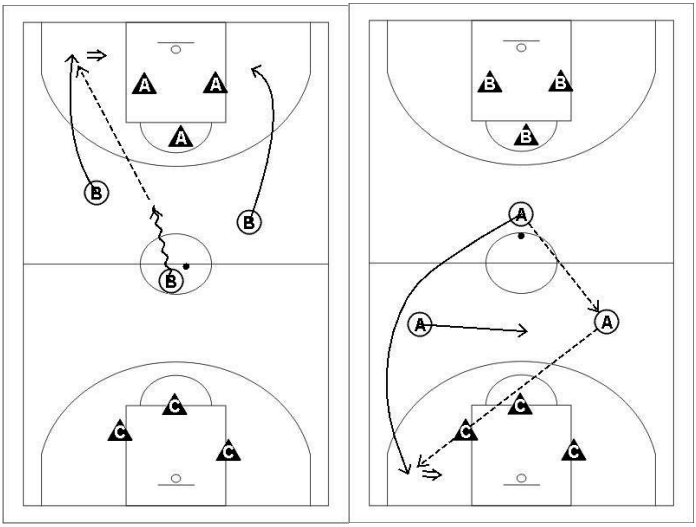
b)

Trojica (A) začína útočiť proti obrancom (B) a striedajú sa rovnakým spôsobom.

Kľúčové body

Obrancovia sa musia dohodnúť (určí tréner) kto bude koho brániť.

(obrázok 39 a,b)



Obrázok 39 a, b PH zameraná na nácvik a zdokonaľovanie OHČJ v situácii 3:3

Bránenie hráča s loptou

Prípravné cvičenie

Zameranie

Prípravné cvičenie zamerané na nácvik a zdokonaľovanie obrany hráča s loptou – obranný pohyb.

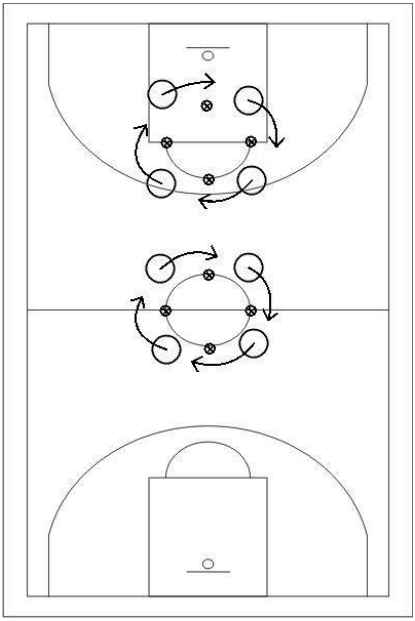
Organizácia

Hráči sa postavia okolo kruhov, ktoré vyznačíme na ihrisku. Na signál sa hráči pohybujú okolo kruhov v určenom smere. Na ďalší signál hráči zmenia smer pohybu.

Kľúčové body

Pri pohybe nekrížiť nohy, pohyb chodidiel je rýchly a tesne nad palubovkou.

(obrázok 40)



Obrázok 40 PC zamerané na nácvik a zdokonaľovanie obrany hráča s loptou – obranný pohyb

Herné cvičenie

Zameranie

Herné cvičenie zamerané na zdokonalenie obrany hráča s loptou.

Organizácia

Hráčov rozdelíme do dvoch skupín. Obranca stojí na čiare trestných hodov a útočník 1 je v stredovom kruhu.

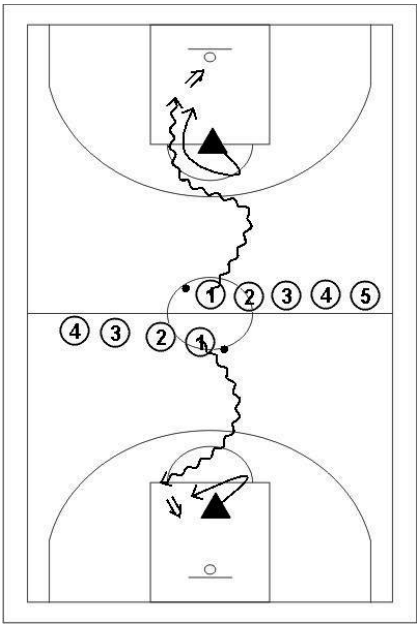
Útočník sa uvoľňuje, strieľa na kôš a po neúspešnej streľbe doskakuje. Keď doskočí loptu útočí ďalej ale môže použiť len jeden dribling. Po úspešnej streľbe sa útočník 1 zaradí na koniec zástupu, obranca zostáva brániť a útočiť bude hráč 2.

Obranca bráni a po neúspešnej streľbe doskakuje. Keď doskočí loptu (získa loptu) prihráva hráčovi 2, zaradí sa na koniec zástupu a útočník 1 zostáva brániť.

Kľúčové body

Obranca musí udržať postavenie medzi útočníkom a košom a nesmie vyrážať proti útočníkovi.

(obrázok 41)



Obrázok 41 HC zamerané na zdokonalenie obrany hráča s loptou

Prípravná hra

Zameranie

Prípravná hra zameraná na obranu hráča s loptou a bez lopty.

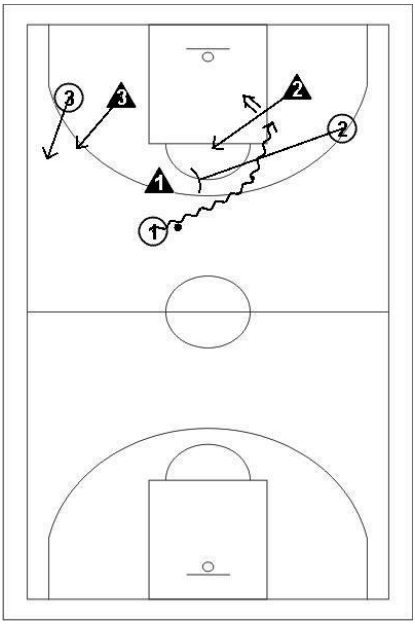
Organizácia

Hráči sa rozdelia do trojíc. Hrá sa na polovici ihriska podľa pravidiel 3 x 3 basketbalu.

Kľúčové body

Brániaci hráči musia rýchlo reagovať na zmeny herných situácií – keď útočník prihrá jeho obranca musí zmeniť postavenie tak, aby bol schopný zamedziť napríklad útočnej kombinácii hoď a bež.

(obrázok 42)



Obrázok 42 PH zameraná na obranu hráča s loptou a bez lopty

3.2 Nácvik a zdokonaľovanie herných kombinácií v basketbale

Herné kombinácie tvoria prechod medzi individuálnymi hernými činnosťami a herným systémom. Ide o časovo a priestorovo zladenú činnosť (súčinnosť) dvojice až pätice hráčov v útoku alebo v obrane. Základnou kombináciou sa označuje kombinácia, na ktorej najčastejšie participuje minimálne možný počet hráčov – spravidla dvaja až traja.
Kľúčovými bodmi dobrého riešenia herných kombinácií je včasná identifikácia hernej úlohy skupiny zúčastnených hráčov a rozhodovanie, komunikácia a timing (načasovanie riešenia hernej úlohy).

Herné kombinácie delíme do dvoch základných skupín:
Útočné herné kombinácie, ktorých hlavným zámerom je vytvárať a riešiť presilové situácie. Medzi útočné kombinácie patria kombinácie založené na:

- na schopnosti hráča samostatne sa uvoľniť (rýchlosť a zmena smeru ↔ HČJ uvoľnenie hráča bez lopty) „HOĎ – BEŽ“
- na clonení (pasívna, aktívna, bočná , zadná, predná, na silnej a slabej strane)
- na početnej prevahe útočníkov (2:1, 3:2...)
- na úniku hráča s loptou z vonkajšieho do vnútorného priestoru
- pri štandardných a špeciálnych herných situáciách
  - spoza postrannej čiary (napr. signály)
  - spoza koncovej čiary (napr. RPÚ, signály)
  - v posledných sekundách štvrtín, zápasu
  - pri rozskoku
  - pri TH

Obranné herné kombinácie sú naopak postavené proti úsiliu útočníkov vytvárať a riešiť presilové situácie. Medzi obranné kombinácie patria kombinácie:

- proti početnej prevahe útočníkov (3:2,4:3)
- prekĺzavanie (pri clone)
  - za cloniacim hráčom (prepúšťanie) „spodom“
  - pred, cloniacim hráčom (vyhýbanie sa) „vrchom“ preberanie (pri clone)
- pri zosilnení obrany
  - zdvojovanie

- výpomoc
- „špeciálne“ – napr. pri rýchlom návrate do obrany (2:2, 3:3, 2:3)

3.2.1 Nácvik a zdokonaľovanie útočných herných kombinácií v basketbale

Prípravné cvičenie

Zameranie

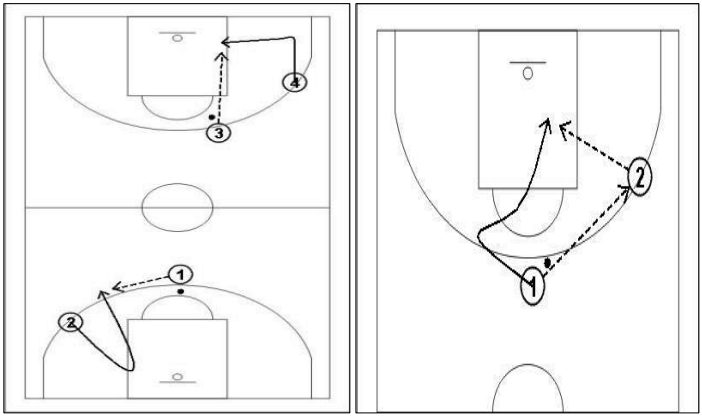
Prípravné cvičenie zamerané na nácvik útočnej hernej kombinácie založenej na uvoľnení sa hráča bez lopty zmenou rýchlosti, resp. smeru a na „Hoď a bež“.

Organizácia

Hráči vytvoria dvojicu útočníkov s jednou loptou a postavia sa za čiaru trojbodového územia (perimeter) a nacvičujú útočnú kombináciu založenú na uvoľnení sa hráča zmenou rýchlosti, resp. smeru, napr. V – únik, a L – únik (nácvik techniky uvoľnenia sa hráča a zdokonalenia prihrávania a chytania lopty v nepremenlivých podmienkach) a S – únik, útočná kombinácia „Hoď a bež“.

Kľúčové body

Presnosť a načasovanie prihrávky, zmena rýchlosti po zmene smeru (obrázok 43 a, b).



Obrázok 43 a, b PC zamerané na nácvik útočnej hernej kombinácie založenej na uvoľnení sa hráča bez lopty zmenou rýchlosti, resp. smeru a na „Hoď a bež“.

Prípravné cvičenie

Zameranie

Prípravné cvičenie zamerané na zdokonalenie útočnej hernej kombinácie založenej na uvoľnení sa hráča bez lopty zmenou rýchlosti, resp. smeru a na nácvik clony na hráča s loptou.

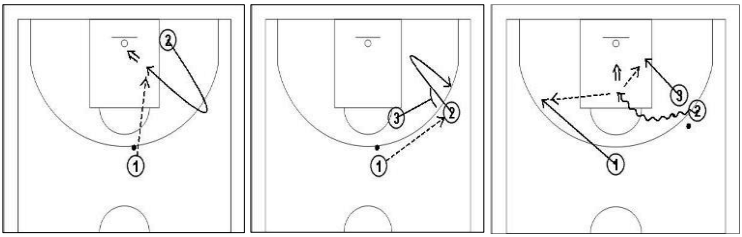
Organizácia

Hráči vytvoria dvojicu útočníkov, jeden z dvojice s loptou sa postaví na stred za čiaru trojbodového územia (perimeter) a druhý útočník ku košu na spodné písmeno (low post). Útočník vybieha spod koša na perimeter, kde môže dostať prihrávku, v prípade že ju nemôže prijať zbieha späť pod kôš (back door), kde mu spoluhráč z perimetra prihráva (nácvik techniky uvoľnenia sa V – únikom a zdokonalenia prihrávania a chytania lopty v premenlivých podmienkach).

Hráči vytvoria trojicu útočníkov, jeden útočník (rozohrávač) s loptou sa postaví na stred perimetra, druhý na krídlo (predĺžená čiara trestného hodu) a tretí útočník (postman) na roh čiary trestného hodu. Rozohrávač prihrá loptu krídlu, postman mu ide postaviť clonu (pick&roll) a zahrajú spolu dvojičku, kde krídlo môže zakončiť na kôš, prihrať rolujúcemu postmanovi, prihrať nabiehajúcemu rozohrávačovi (nácvik techniky uvoľnenia sa V – únikom, clony a zdokonalenia prihrávania a chytania lopty v premenlivých podmienkach).

Kľúčové body

Presnosť a načasovanie prihrávky, zmena rýchlosti po zmene smeru, postavenie cloniaceho hráča, kontakt prenikajúceho hráča s cloniacim hráčom (obrázok 44 a, b, c).



Obrázok 44 a, b, c PC zamerané na zdokonalenie útočnej hernej kombinácie založenej na uvoľnení sa hráča bez lopty zmenou rýchlosti, resp. smeru a na nácvik clony na hráča s loptou

Herné cvičenie

Zameranie

Herné cvičenie zamerané na zdokonalenie útočnej hernej kombinácie založenej na uvoľnení sa hráča bez lopty zmenou rýchlosti, resp. smeru a na „Hoď a bež“.

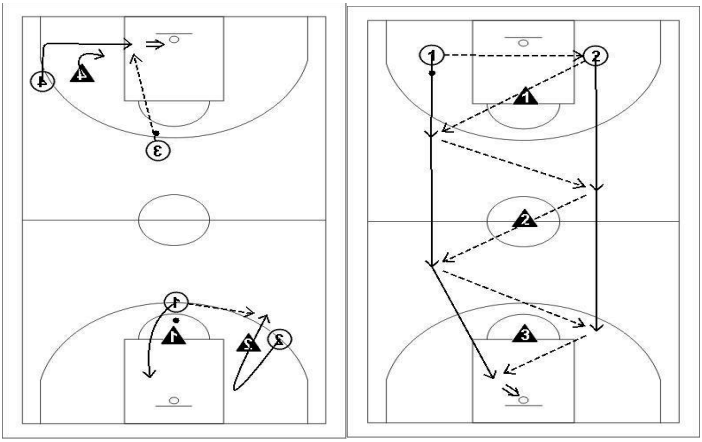
Organizácia

Rovnaké cvičenia ako cvičenia na obrázok 10 a 11, ale do cvičenia pridávame obrancov, ktorí bránia uvoľňujúcich útočníkov (zdokonaľovanie techniky uvoľnenia sa hráča, prihrávania a chytania lopty v pohybe za prítomnosti obrancu, v nepremenlivých podmienkach).

Hráči vytvoria dvojicu útočníkov s jednou loptou a postavia sa na základnú čiaru, v každom kruhu je jeden hráč – obranca, ktorý sa nepohybuje, len naznačuje pohybom rúk obranu. Útočníci si prihrávajú v pohybe smerom vpred po celej dĺžke ihriska tak, aby im obranca nevzal, nevypichol loptu (zdokonaľovanie prihrávania a chytania lopty v pohybe za prítomnosti obrancu v nepremenlivých podmienkach).

Kľúčové body

Presnosť a načasovanie prihrávky, zmena rýchlosti po zmene smeru, načasovanie uvoľnenia hráča bez lopty (obrázok 45 a, b).



Obrázok 45 a, b HC zamerané na zdokonalenie útočnej hernej kombinácie založenej na uvoľnení sa hráča bez lopty zmenou rýchlosti, resp. smeru a na „Hoď a bež“

Herné cvičenie

Zameranie

Herné cvičenie zamerané na zdokonalenie útočnej hernej kombinácie založenej na uvoľnení hráča bez lopty zmenou rýchlosti, resp. smeru, na „Hoď a bež“.

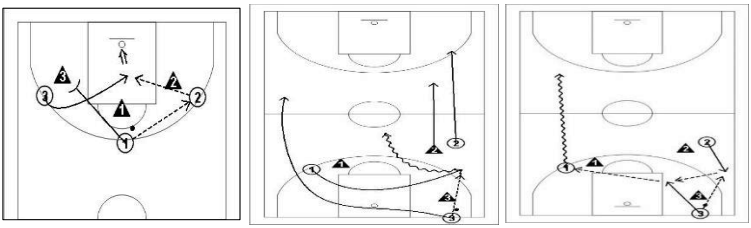
Organizácia

Hráči vytvoria trojicu útočníkov a trojicu obrancov. Rozohrávač s loptou sa postaví na stred perimetra, druhý a tretí útočník na krídlo (predĺžená čiara trestného hodu). Rozohrávač prihrá loptu pravému krídlu a ide postaviť clonu ľavému krídlu, ktoré zbieha tesne okolo clony smerom do stredu územia trestného hodu, kde dostáva prihrávku od pravého krídla (zdokonaľovanie prihrávania a chytania lopty za prítomnosti obrancu, v náhodne premenlivých, situačne herných, limitovaných podmienkach).

Hráči vytvoria trojicu útočníkov a trojicu obrancov, nacvičujú zahájenie prechodu do rýchleho protiútoku (prechod z obrannej polovice na útočnú, RPU). Hráč 3 s loptou sa postaví za základnú čiaru (do autu, vhadzuje loptu). Hráč 1 a 2 stoja na perimetri, nad úrovňou predĺženej čiary trestného hodu. Hráč 1 sa uvoľňuje pre loptu smerom k hráčovi 3 a prihráva ju vybiehajúcemu hráčovi 2 (Obrázok 17a), alebo sa uvoľňuje pre loptu hráč 2, vráti loptu vybiehajúcemu hráčovi 3, ktorý následne prihrá loptu vybiehajúcemu hráčovi 1 (zdokonaľovanie prihrávania a chytania lopty za prítomnosti obrancu, v náhodne premenlivých, situačne herných, limitovaných podmienkach.

Kľúčové body

Presnosť a načasovanie prihrávky, zmena rýchlosti po zmene smeru, načasovanie uvoľnenia hráča bez lopty (obrázok 46 a, b, c).



Obrázok 46 a, b, c HC zamerané na zdokonalenie útočnej hernej kombinácie založenej na uvoľnení hráča bez lopty zmenou rýchlosti, resp. smeru, na „Hoď a bež“

Prípravná hra

Zameranie

Prípravná hra zameraná na zdokonaľovanie prihrávania a chytania lopty v HK „Hoď a bež“.

Organizácia

Hráči vytvoria dve pätice, päť útočníkov a päť obrancov. Na ihrisku vyznačíme dve koncové zóny. Úlohou útočníkov je dostať loptu pomocou prihrávok a uvoľňovania sa do koncovej zóny podľa vopred určených pravidiel trénera. Úlohou obrancov je získať loptu a následne zahájiť pomocou prihrávok útok do koncovej zóny na druhej strane ihriska. Za každú loptu v koncovej zóne získa útočiace družstvo jeden bod (zdokonaľovanie prihrávania a chytania lopty za prítomnosti obrancu, v náhodne premenlivých situačne herných podmienkach).

Kľúčové body

Presnosť a načasovanie prihrávky, zmena rýchlosti po zmene smeru, načasovanie uvoľnenia hráča bez lopty (obrázok 47).

Obrázok 47 PC zameraná na zdokonaľovanie prihrávanie a chytanie lopty a bránenie hráča bez lopty

3.2.2 Nácvik a zdokonaľovanie obranných herných kombinácií v basketbale

Herné cvičenie

Zameranie

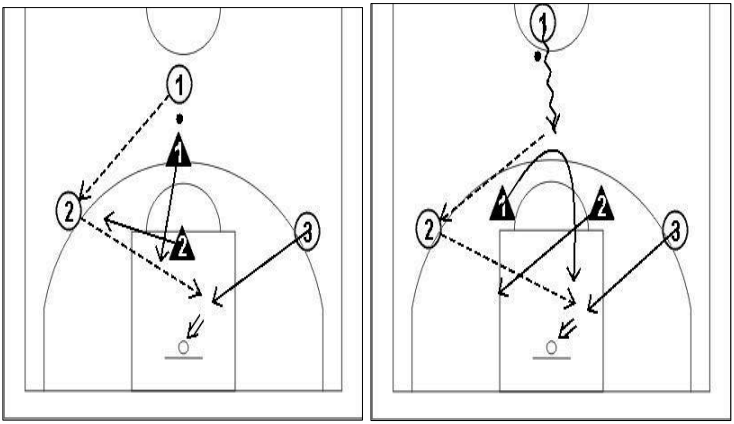
Herné cvičenie zamerané na nácvik obrany hráča s loptou a bez lopty v početnej prevahe útočníkov.

Organizácia

Traja útočníci na perimetri a dvaja obrancovia v postavení za sebou (obrázok 19a), alebo vedľa seba (obrázok 19b). Úlohou obrancov je po vzájomnej komunikácii naberať loptu (najbližší obranca k lopte), druhý obranca vykrýva priestor medzi dvomi útočníkmi bez lopty. V momente prihrávky obranca „priestoru“ vybieha proti hráčovi s loptou, druhý obranca, ktorý bránil hráča s loptou, sa zasúva smerom pod kôš a snaží sa zabrániť finálnej prihrávke na tretieho voľného útočníka a ľahkému zakončeniu (nepremenlivé podmienky).

Kľúčové body

Komunikácia, naberanie hráča s loptou a následné zasúvanie, postavenie a pohyb obrancu vzhľadom k pozícii lopty a voľného priestoru (obrázok 48 a, b).



Obrázok 48 a, b HC zamerané na nácvik obrany hráča s loptou a bez lopty v početnej prevahe útočníkov

Herné cvičenie

Zameranie

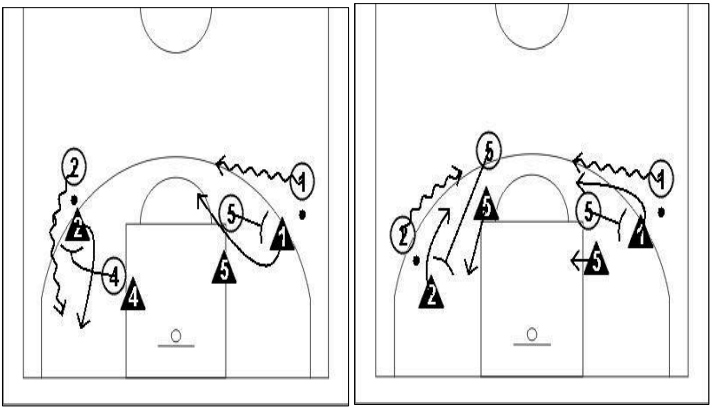
Herné cvičenie zamerané na nácvik obrany hráča s loptou pri clone (prekĺzavanie), za cloniacim hráčom (prepúšťanie, obrázok 49 a) „spodom“ alebo pred cloniacim hráčom (vyhýbanie sa, obrázok 49 b) „vrchom“.

Organizácia

Štvorica hráčov (dvaja útočníci a dvaja obrancovia) zahajujú hru v útoku clonou na hráča s loptou na krídle (predĺžená čiara trestného hodu). Úlohou obrancu hráča s loptou je vyhnúť sa, resp. prekĺznuť (spodom alebo vrchom) okolo cloniaceho útočníka a čo najrýchlejšie si nabrať späť svojho hráča. Úlohou obrancu hráča bez lopty je zabrániť (zastaviť, pribrzdiť) hráčovi s loptou k ľahkému preniknutiu smerom na kôš a následne sa čo najrýchlejšie vrátiť ku svojmu (cloniacemu) hráčovi (nepremenlivé podmienky).

Kľúčové body

Komunikácia, vyhýbanie sa clone, naberanie hráča s loptou, výpomoc a rýchly návrat.



Obrázok 49 a, b HC zamerané na nácvik obrany hráča s loptou pri clone (prekĺzavanie), za cloniacim hráčom (prepúšťanie, obrázok 47 a) „spodom“ alebo pred cloniacim hráčom (vyhýbanie sa, obrázok 47 b) „vrchom“

Herné cvičenie

Zameranie

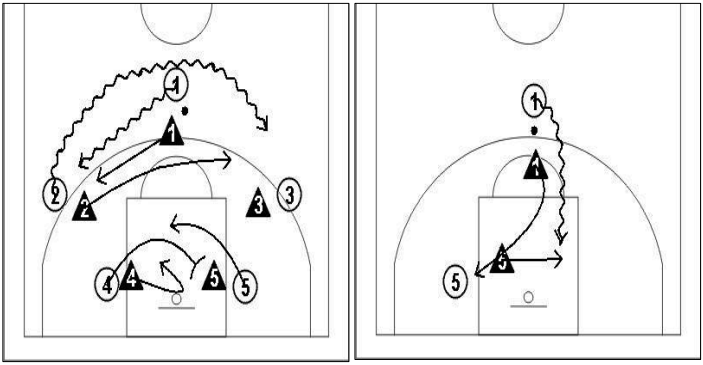
Herné cvičenie zamerané na nácvik obrany hráča s loptou (preberanie krytých hráčov, obrázok 49 a nekrytých hráčov, obrázok 50 b)

Organizácia

Trojica útočníkov a trojica obrancov na perimetri (jeden útočník a jeho obranca na strede a dve krídla s obrancami na predĺženej čiare trestného hodu). Hráč na strede zahajuje dribling k hráčovi na krídle, odovzdá mu loptu (hand off), tento pokračuje driblingom cez stred ku hráčovi na druhom krídle. Obrana si preberá hráčov, tzn., že obranca hráča, ktorý zahajuje dribling zo stredu ku hráčovi na krídle nezostane pri svojom hráčovi na krídle, ale pokračuje v obrane driblujúceho hráča (preberá obranu hráča z krídla až kým útočníci neukončia dribling s výmenou útočníkov na perimetri, na krídlach). Rovnako si hráčov preberajú obrancovia aj pri uvoľnení hráčov v dolnom postavení po clone (činnosť dvojíc), pokiaľ ide o činnosť rovnako vysokých hráčov (obrázok49 a). V prípade ak ide o únik hráča s loptou z perimetra, v hre 2:2 (dvaja útočníci a dvaja obrancovia, obrázok 49 b), obranca zo zadného postavenia (dolného) vystúpi proti prenikajúcemu hráčovi a preberá jeho obranu a obranca prenikajúceho hráča sa zasúva do dolného postavenia a preberá voľného hráča.

Kľúčové body:

Komunikácia, pri clonení - hrozba!!! prebratie malou hráčkou vysokú hráčku a naopak (obrázok 50 a – hráči v dolnom postavení, vyšší, nižší postman), včasná výpomoc (prebratie prenikajúceho hráča) a čo najrýchlejšie sa zasunutie obrancu z perimetra do dolného postavenie (prebratie voľného útočníka), obrázok 50 b.



Obrázok 50 a, b HC zamerané na nácvik obrany hráča s loptou (preberanie krytých a nekrytých hráčov)

Herné cvičenie

Zameranie

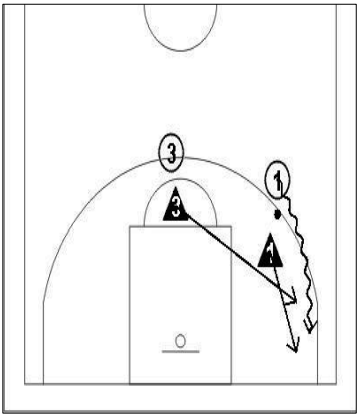
Herné cvičenie zamerané na nácvik obrany hráča s loptou (zdvojovanie, výpomoc) s cieľom získať loptu, resp. strata lopty driblujúceho hráča.

Organizácia

Dvojica útočníkov a dvojica obrancov na perimetri (jeden útočník a jeho obranca na strede a jedno krídlo s obrancom na predĺženej čiare trestného hodu). Hráč na krídle zahajuje dribling po čiare, jeho obranca ho aktívne navádza smerom k autu a snaží sa zastaviť (prerušiť) dribling. K tomu sa pridáva obranca stredového hráča a snažia sa spoločne zdvojiť hráča s loptou.

Kľúčové body

Navedenie hráča s loptou smerom k autu, prerušenie driblingu, včasné pristúpenie druhého obrancu k hráčovi s loptou (zdvojenie, obrázok 51).



Obrázok 51 HC zamerané na nácvik obrany hráča s loptou (zdvojovanie, výpomoc) s cieľom získať loptu, resp. strata lopty driblujúceho hráča

Herné cvičenie

Zameranie

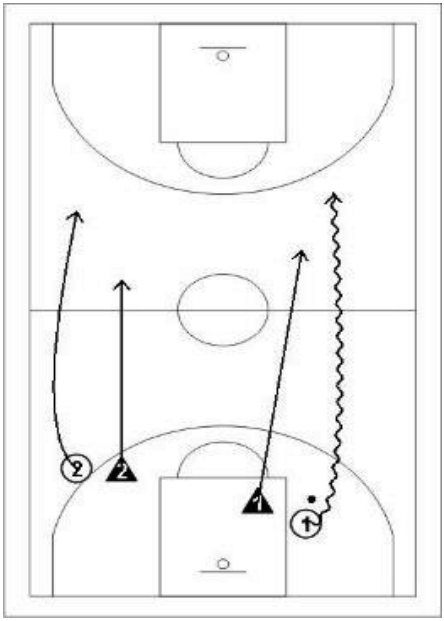
Herné cvičenie zamerané na nácvik obrany rýchleho protiútoku (rýchly návrat do obrany) v situácii 2:2, s cieľom zabrániť ľahkému skórovaniu.

Organizácia

Dvojica útočníkov a dvojica obrancov (môže byť aj trojica až pätica útočníkov a obrancov) riešia situáciu rýchleho prechodu útočníkov z obrannej polovice na útočnú a obrancovia prechod z útočnej na obrannú polovicu. Úlohou obrancov je okamžitá komunikácia naberania hráčov, kde bližší obranca hráča s loptou má za úlohu zastaviť, alebo aspoň spomaliť jeho dribling a druhý obranca naberá čo najrýchlejšie hráča bez lopty a snaží sa zabrániť prijatiu prihrávky (včasné a priestorovo správne zaujatie obrannej pozície - spacing) vybiehajúcemu hráčovi, príp. ľahkému skórovaniu, ak už prihrávku prijal.

Kľúčové body

Komunikácia, zastavenie, resp. spomalenie driblujúceho hráča, šprint a zaujatie vhodnej obrannej pozície, obrázok 52).



Obrázok 52 HC zamerané na nácvik obrany rýchleho protiútoku (rýchly návrat do obrany) s cieľom zabrániť ľahkému skórovaniu

3.3 Nácvik a zdokonaľovanie herných systémov v basketbale

Herný systém je základná organizácia hry v útočnej a obrannej fáze hry, ktorý rozdeľujeme na útočný (ÚHS) a obranný (OHS).
Podľa rozostavenia hráčov rozoznávame v basketbale viacero herných systémov v útoku aj obrane.

Herné systémy delíme do dvoch základných skupín:
Útočné herné systémy, ktorých hlavným zámerom je vytvorenie dobrej streleckej pozície, ktorá je vyústením spolupráce pätice útočiacich hráčov.
Medzi útočné herné systémy patria:

- rýchly protiútok (RPU primárny a sekundárny)
- postupný útok (napr. 1-2-2, 3-2, 1-3-1, 1-4, 2-2-1, 5-0)
    - proti osobnej obrane,
    - proti zónovej obrane,
    - proti kombinovanej obrane,
    - proti pressingovej obrane.

Obranné herné systémy, ktorých hlavným zámerom je zabrániť streľbe a dať kôš, ktorý je vyústením spolupráce pätice brániacich hráčov.
Medzi obranné herné systémy patria:

- osobné,
- zónové (3-2, 2-3, 1-3-1...),
- kombinované,
- presingové – osobné,
- presingové - zónové (1-2-1-1, 2-2-1, 1-1-2-1, 1-3-1),
- so zdvojovaním,
- s preberaním.

3.3.1 Nácvik a zdokonaľovanie útočných herných systémov v basketbale

Prípravné cvičenie

Zameranie

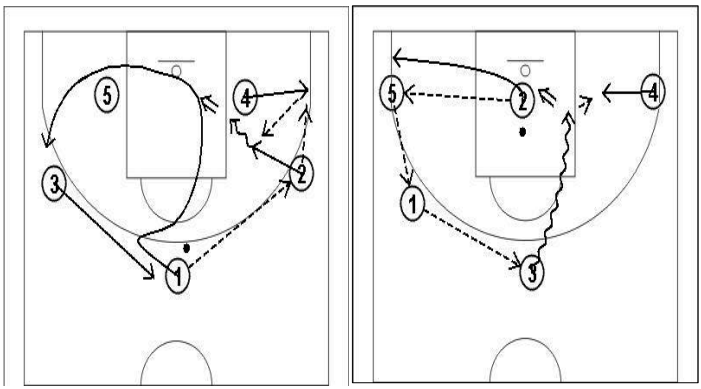
Prípravné cvičenie zamerané na nácvik a zdokonaľovanie útočného herného systému založenom na hernej kombinácii „Hoď a bež“ v hernom systéme 1-2-2 (3-2, môže byť aj rozostavenie 5-0 pri mladších kategóriách), postupný útok.

Organizácia

Pätica hráčov zaháji hernú kombináciu prihrávkou hráča s loptou na strede (hráč číslo 1, stredný rozohrávač) na hráča na pravom krídle (hráč číslo 2) a následne zbieha S – únikom do stredu územia trestného hodu. V prípade, ak by dostal loptu späť od krídla môže zakončiť, ak loptu nedostane, pokračuje v pohybe okolo hráča v dolnom postavení (hráč číslo 5, pivotman stojaci na ľavom dolnom poste) a vybieha na pozíciu ľavého krídla, ktorý už bežal na miesto zbiehajúceho rozohrávača (hráč číslo 3). V tom istom čase pravé krídlo prihráva nabiehajúcemu hráčovi z dolného postavenia (hráč číslo 4, pivot stojaci na pravom dolnom poste) a následne zbieha smerom do územia trestného hodu, kde prijíma od neho prihrávku a zakončuje. Ak nemôže zakončiť pokračuje herný systém napr. tak, že sa lopta prihrávkou presúva cez pivota v ľavom polrohu (hráč číslo 5) na hráča na krídle (hráč číslo 1) ku hráčovi na strede (hráč číslo 3), ktorý zakončuje prienikom do stredu územia trestného hodu, kde môže zakončiť, alebo prihrať nabiehajúcemu hráčovi (hráč číslo 4, pivot) z pravého polrohu.

Kľúčové body

Presnosť a načasovanie prihrávky, zmena rýchlosti po zmene smeru, načasovanie uvoľnenia hráča bez lopty, dobré rozostavenie pätice hráčov - spacing (obrázok 53 a, b).



Obrázok 53 a, b PC zamerané na nácvik a zdokonaľovanie útočného herného systému založenom na hernej kombinácii „Hoď a bež“ v hernom systéme 1-2-2 (3-2, môže byť aj rozostavenie 5-0 pri mladších kategóriách), postupný útok

Prípravné cvičenie

Zameranie

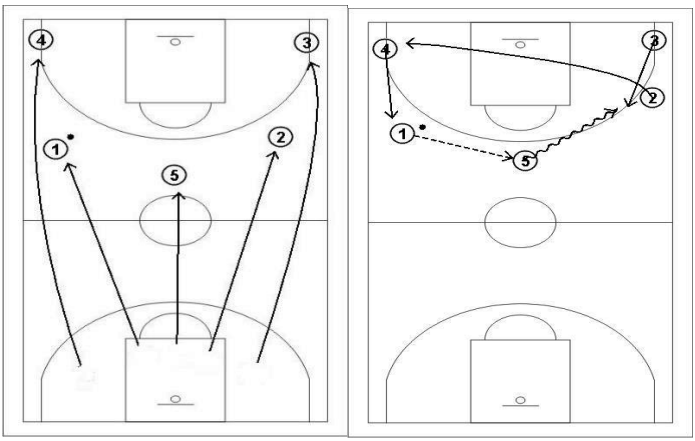
Prípravné cvičenie zamerané na nácvik a zdokonaľovanie útočného herného systému - rýchly protiútok (RPÚ –primárny, sekundárny).

Organizácia

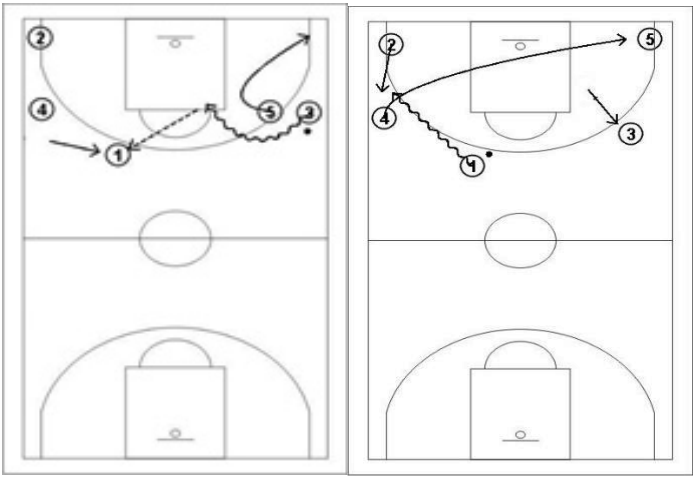
Pätica hráčov zaháji po doskočení lopty rýchly protiútok. Útočníci zaujmú základné postavenie 5-0, pričom hráč s loptou (hráč 1) je na ľavom krídle, na strede je pivot (hráč 5), ostatní traja hráči bez lopty sú jeden na krídle (predĺžená čiara trestného hodu) a dvaja hráči bez lopty v polrohu. Cvičenie začína hráč 1 prihrávkou na hráča 5 na stred ihriska na perimetri, ktorí pokračuje driblingom po perimetri na opačnú stranu, čím spustí kolobeh celého systému (obrázok 54 a, b; 55 a, b). Na písknutie trénera, hráč s loptou zakončuje. Následne 5 doskakuje a prihráva na hráča 1 alebo 2, ktorí zakladajú útok 5-0 na druhú stranu (rovnako ako na obrázku 1a), zakončuje se opäť na písknutie trénera.

Kľúčové body

Dodržuj správne koridory prechodu z obrany do útoku, presnosť a načasovanie prihrávky, zmena rýchlosti po zmene smeru, načasovanie uvoľnenia hráča bez lopty, dobré rozostavenie pätice útočiacich hráčov – spacing.



Obrázok 54 a, b PC zamerané na nácvik a zdokonaľovanie útočného herného systému - RPÚ (primárny, sekundárny)



Obrázok 55 a, b Prípravné cvičenie je zamerané na nácvik a zdokonaľovanie útočného herného systému – RPÚ (sekundárny)

Herné cvičenie

Zameranie

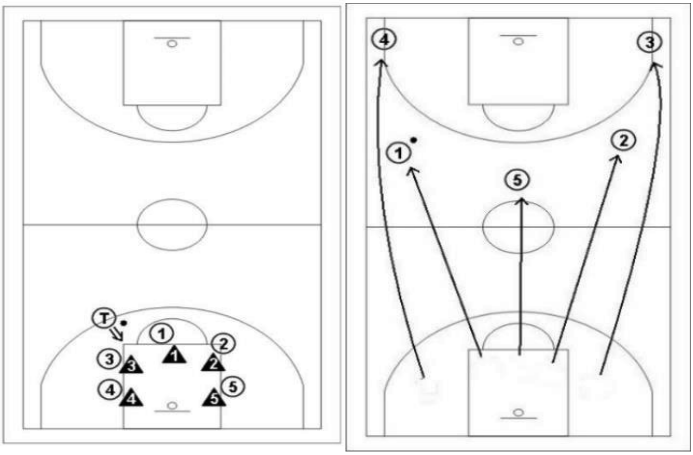
Herné cvičenie na nácvik a zdokonaľovanie útočného herného systému - rýchly protiútok (RPÚ –primárny, sekundárny).

Organizácia

Hráči vytvoria pätice. Piati útočníci a obrancovia zaujmú základné postavenie (obrázok 56 a). Cvičenie začína streľbou trénera na kôš a bojom oboch družstiev o loptu (doskok). Po získaní lopty sa doskakujúc družstvo stáva útočným družstvom a zakladá útok na protiľahlý kôš, neúspešne doskakujúce družstvo sa stáva obrancami (obrázok 56 b).

Kľúčové body

Snaha vyhnúť sa odstaveniu útočne doskakujúceho hráča, dodržiavanie správnych koridorov prechodu z obrany do útoku, dobré rozostavenie pätice útočiacich hráčov – spacing.



Obrázok 56 a, b HC na nácvik a zdokonaľovanie útočného herného systému - rýchly protiútok (RPÚ –primárny, sekundárny)

3.3.2 Nácvik a zdokonaľovanie obranných herných systémov v basketbale

Herné cvičenie

Zameranie

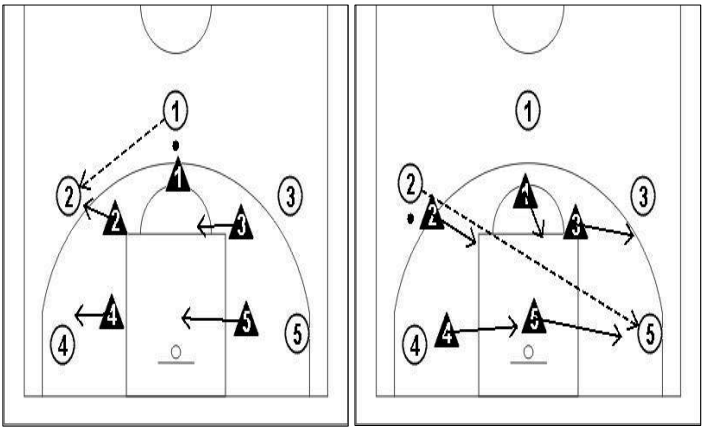
Herné cvičenie zamerané na nácvik a zdokonaľovanie obranného herného systému – osobná obrana s odstúpením na slabej strane, v hernom systéme 5 -0.

Organizácia

Vytvoríme dve pätice útočníkov a obrancov. Nacvičujeme a zdokonaľujeme pohyb obrancov podľa pohybu lopty, ktorá sa presúva pomalými prihrávkami medzi stojacimi útočníkmi. Úlohou obrancov je pohybovať sa v obrannom postavení a meniť miesto na ihrisku podľa toho, či bránia útočníka s loptou, alebo bez nej (ustupovanie na slabej strane obrázok 57 a, b).

Kľúčové body

Komunikácia, zmena pozície s pohybom lopty.



Obrázok 57 a, b HC zamerané na nácvik a zdokonaľovanie osobnej obrany s odstúpením na slabej strane, v hernom systéme 5 -0.

Herné cvičenie

Zameranie

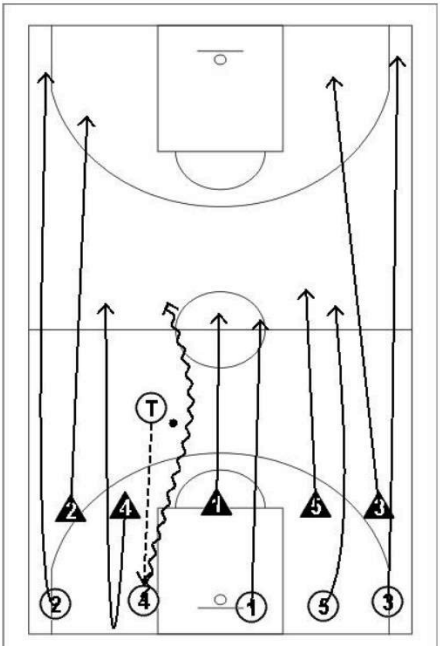
Herné cvičenie zamerané na nácvik a zdokonaľovanie obranného herného systému – obrana proti početnej prevahe útočníkov.

Organizácia

Hráči vytvoria pätice. Piati útočníci a obrancovia zaujmú základné postavenie (obrázok 58). Cvičenie začína prihrávkou trénera na jedného z útočiacich hráčov (hráč 4), ktorého obranca sa nemôže hneď zapojiť rýchleho návratu do obrany, ale jeho úlohou je najprv bežať smerom na zadnú čiaru a následne bežať do obrany a naberať voľného najbližšieho hráča.

Kľúčové body

Komunikácia, šprint pri návrate do obrany, naberanie voľného hráča.



Obrázok 58 HC zamerané na nácvik a zdokonaľovanie obrany proti početnej prevahe útočníkov

Prípravná hra
Prípravnou hrou rozumieme v hernom systéme napr. hru 5 -5 na jeden kôš, kde zdokonaľujeme a stabilizujeme herné činnosti jednotlivca a herné kombinácie v náhodne premenlivých podmienkach blízkych vlastnej hre, ale na rozdiel od herných cvičení má prípravná hra súvislý dej, v ktorom dochádza k striedaniu útočných a obranných činností v určenom čase a priestore

POUŽITÁ LITERATÚRA

ARGAJ, G., 2018. *100 pohybových hier pre mladých basketbalistov.* Bratislava: Slovenská basketbalová asociácia. ISBN978-80-973081-4-8.

ZAPLETALOVÁ, L. – PŘIDAL, V. – LAURENČÍK, T. 2017. *Volejbal. Základy techniky, taktiky a výučby.* Bratislava : Univerzita Komenského, 2017. 160 s. ISBN 978-80-223-4281-0.

ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

ANTALA, B. a kol. 2014. *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. Bratislava : NŠC a FTVŠ UK. 2014. 343 s. ISBN 978-80-971446-1-0.

ARGAJ, G. 1995. Nové prístupy k testovaniu pohybových zručností v basketbale. In *2. vedecká konferencia študentov PGŠ*. Bratislava : FTVŠ UK, s. 83-88.

ARGAJ, G. 1998. Hodnotenie pohybového prejavu žiaka a špeciálnej pohybovej výkonnosti v basketbale. In *Žák v současném pojetí tělesné výchovy. Sborník referátů z 2. mezinárodního vědeckého semináře*. Olomouc : Fakulta tělesné kultury UP, 1998. ISBN 80-7067-968-9. s. 7-14.

ARGAJ, G. 2017. Obsahová analýza testov všeobecnej a špeciálnej motorickej výkonnosti v basketbale. In *Športový edukátor*. Nitra : KTVŠ UKF. ISSN 1337-7809, 2017, roč. 10, č. 1, s.17-34.

BENDÍKOVÁ, E. 2012. *Kapitoly z didaktiky školskej telesnej a športovej výchovy*. Banská Bystrica : EDIS – vydavateľstvo Žilinskej univerzity. 2012. 119 s. ISBN 978-80-554-0487-5.

BORUKOVA, M. et al. 2017. Izsledvane na glasosročnata motivacija na studentu ot Republika Turcija. In *Sport i nauka: naučno-metodičesko spisanie. Optimizirane na pedagogičeskija proces po basketbol, volejbol, chandbal*. Sofia : Nacionalnata sportna akademija V. Levski. ISSN 1310-3393, 2017, č. 2, s. 82-90.

BÖS, K. 1988. Der Heidelberger Basketball Test. In *Leistungssport*. Münster: Philippka Verlag. ISSN 0341-7387, 1988, roč. 18, č. 2, s. 17-24.

BÖSING, L. et al. 2012. *Handbuch Basketball*. Aachen : Mayer & Mayer Verlag, 2012. 433 s. ISBN 978-3-89899-728-7.

GARCHOW, K. – DICKINSON, A. 1992. Youth Basketball: A Complete Handbook. Carmel : Cooper Publishing Group LLC, 1992. 391 s. ISBN 1-884125-44-1.

GEORGIEVSKI, R. S. 2007. Mini basket. Leskovac : Mini basket udruženje Srbije, 2007. 192 s. ISBN 978-86-910455-0-0.

HARMAN, E. – GARHAMMER, J. 2008. Administration, scoring, and interpretation of selected tests. In Beachle, R. T. –Earle, R. W. (Eds.). *Essentials of strength training & conditioning.* 3rd. ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2008. ISBN 978-0-7360-5803-2. s. 249 – 292.

HECL, E. 1995. Hodnocení herního výkonu žáků v basketbalu. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. Praha : FTVS Univerzity Karlovy. ISSN 1210-7689, 1995, roč. 61, č. 3, s. 20-27.

HLASICA, D. – JANČOKOVÁ, Ľ. 2000. Využitie Jugostestu v špecializovanom výbere v basketbale dievčat. In *Telesná výchova a šport*. Bratislava : FTVŠ UK a Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISSN 1335-2245, 2000, roč. 10, č. 2, s. 23-26.

JANČOKOVÁ, Ľ. 1997. Súčasný zdravotný stav a funkčná zdatnosť detí a mládeže v Banskej Bystrici. In *Diagnostika pohybového systému - metody vyšetření primární prevence, prostředky pohybové terapie.* Olomouc : Univerzita Palackého, 1997. ISBN 80-7067-778-3. s. 47-49.

JANČOKOVÁ, Ľ. et al. 2000. *Monitorovanie telesného rozvoja, funkčného stavu a pohybovej výkonnosti žiakov základných škôl v Banskobystrickom kraji na začiatku nového tisícročia*: Zborník výstupov grantovej výskumnej úlohy č. 1/7318/20. Banská Bystrica : Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, 2000. 235 s. ISBN 80-8055-710-1.

LACZO, E. a kol. 2014. *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže.* Bratislava : Národné športové centrum. 2013. 160 s. ISBN 978-80-971466-0-3.

LEGRAND, L. – RAT, M. 2002. Škola basketbalu. In *Basketbal.* Bratislava : Mladé letá, 2002. ISBN 80-06-01156-7. s. 93-116.

PERIČ, T. 2012. *Sportovní příprava dětí. Nové, aktualizované vydání.* Praha : Grada Publishing, a.s., 2012. 176 s. ISBN 978-80-247-4218-2.

ROZIM, R. 2004. Motivačné aktivity vo vyučovaní telesnej výchovy. In *Tělesná výchova a zdraví. (II.).* 2004. ISBN 80-7040-721-2, s. 83-86.

ROZIM, R. 2007. *Rozvoj a hodnotenie rýchlostných schopností 10-ročných žiakov základnej školy.* Banská Bystrica : Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici. 2007. 126 s. ISBN 978-80-8083-449-4.

SCHNÜRMACHER, R. 2003. Súbor testov SBA na kontrolu športovej výkonnosti mládeže. Bratislava : Slovenská basketbalová asociácia. 13 s.

SLEZÁK, J. a kol. 2003. *Učebné osnovy športovej prípravy v basketbale pre športové triedy základných škôl a osemročné športové gymnáziá*. Nové Zámky : CROCUS, 2003. 64 s. ISBN 80-88992-52-4.

SVOBODA, B. 2000. *Pedagogika sportu*. Praha : Nakladatelství Karolinum, 2000. 250 s. ISBN 80-246-0156-7.

ŠIMONEK, J. 1998. *Hodnotenie a rozvoj koordinačných schopností 10-17 ročných chlapcov a dievčat.* Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 1998. 60 s. ISBN 80-88901-25-1.

ŠIMONEK, J. 2003. Inovačné tendencie v školskej telesnej výchove. In *Telesná výchova a šport*. Bratislava : FTVŠ UK a Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISSN 1335-2245, 2003, roč. 13, č.1, s. 2 - 3.

ŠIMONEK, J. 2012. *Testy pohybových schopností.* Nitra : Jaromír Šimonek. 2012. 194 s. ISBN 978-80-970857-6-6.

TOMÁNEK, Ľ. 2008a. Technika a nácvik streľby po dvojtakte v basketbale. In *Športové hry*. Bratislava : Katedra hier FTVŠ UK v spolupráci s Min. školstva SR. ISSN 1336-0817, 2008, roč. 13, č. 1, s. 2-9.

TOMÁNEK, Ľ. 2008b. Obrana hráča s loptou v basketbale. In *Športové hry*. Bratislava : Katedra hier FTVŠ UK v spolupráci s Min. školstva SR. ISSN 1336-0817, 2008, roč. 13, č. 4, s. 2-7.

TRÁVNÍČEK, M. a kol. 2016. Pilotní ověření testové baterie pohybových dovedností MOBAK jako součást kurikula sportovních her ve školní tělesné výchově. In *Studia sportiva*. Brno : Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. ISSN 1802-7679, 2016, roč. 10, č. 2, s. 164-176.

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

Internetové zdroje

BAŽÁNY, B. K. 2013. Dlhodobý program na rozvoj basketbalového hráča. [online]. Bratislava : SBA, 2013. [cit.23.05.2018].Dostupné na internete:http://www.slovakbasket.sk/files/Dlhodoby%20program%20na%20rozvoj%20basketbaloveho%20hraca.pdf>

Štátny vzdelávací program pre ISCED 1 Telesná výchova. [online].[cit.:14.08.2017]. Dostupné na internete: http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/1stzs/isced1/zdelavacie_oblasti/telesna_vychova_isced1.pdf>.Štátny vzdelávací program pre ISCED 2 Telesná výchova>.

MENNÝ REGISTER

A
Antala, 62
Argaj, 20, 47, 52, 54, 69

B
Bažány, 52
Bjarkman, 13
Brittenham, 17
Brown, 17
Butler, 59, 60

C
Čechvalová, 20

D
Dobrý, 20, 23, 62, 63, 64, 65

G
Griffin, 59, 60
Gulicka, 11

H
Herrmann, 15, 20
Horička, 62, 65

I
Izáková, 52

J
Jakovljević, 16, 23
Janeira, 17

K
Karalejić, 16, 23
Křepela, 15
Krnáč, 20
Kropilák, 15

L
Laurenčík, 56, 69

M
Machajdík, 14, 15
Maňák, 49
Martens, 58
Matický, 15
Matković, 17
McInnes, 17
Moravec, 17
Mrázková, 55
Museum, 12

N
Naismith, 11, 12, 13
Nemec, 56, 62

P
Peráček, 19, 62, 65
Pětivlas, 55
Přidal, 56, 69
Psotta, 64

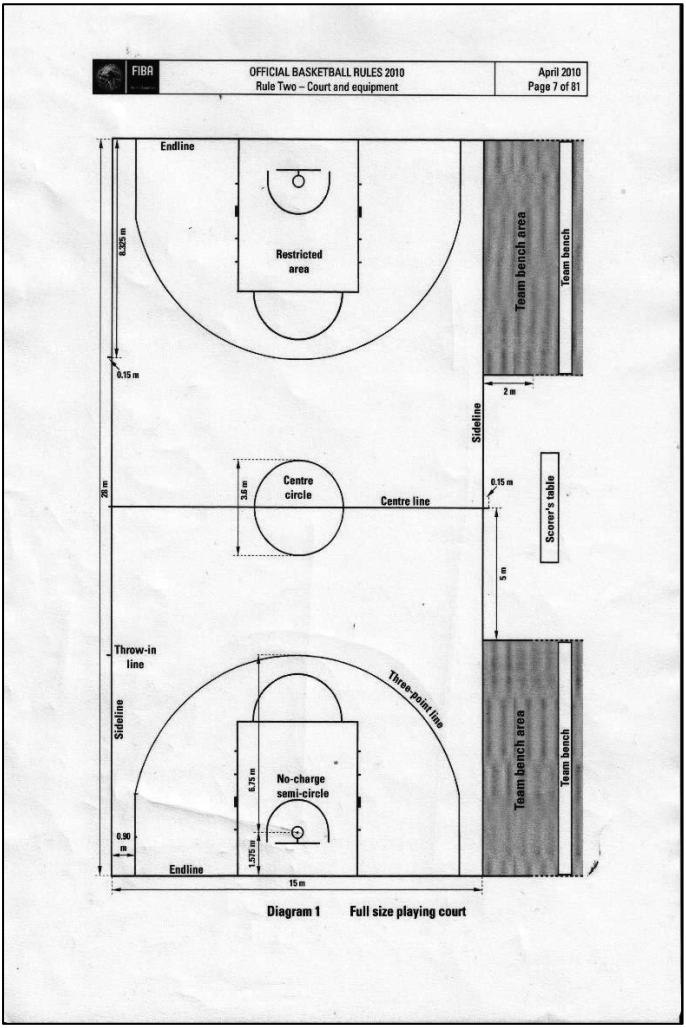
R
Rajniak, 15
Rehák, 20, 47, 52
Riecky, 14, 15, 16, 17, 20
Rink, 55
Rudež, 26

S
Semiginovský, 64
Showalter, 49
Sugiyama, 17

T
Tománek, 14, 15, 16, 20, 23, 28
Trninić, 19, 26
Trnovský, 20
V
Velenský, 20, 64
Vojčík, 62, 63, 65
W
Wissel, 51, 52
Wootten, 17
Z
Zapletalová, 56, 69

PRÍLOHY

Príloha 1 Basketbalové ihrisko



Príloha 2 Zápis o stretnutí

Slovenská basketbalová asociácia

Zápis o stretnutí

SÚŤAŽ: ..... PROTI .....

KATEGÓRIA: MIESTO: ..... PRVÝ ROZHODCA: .....

DÁTUM / HODINA: ..... DRUHÝ ROZHODCA: .....

ČÍSLO STRETNUTIA: HLAVNÝ USPORIADATEĽ: ..... TRETÍ ROZHODCA: ..... TECHNICKÝ KOMISÁR: .....

DRUŽSTVO **A**: Oddychový čas:

ČÍSLO LICENCIE	PRIEZVISKO A MENO	N	ČÍSLO HRÁČA	CHYBY 1 2 3 4	CHYBY 1 2 3 4
	Tréner:				
	Asistent trénera:				

DRUŽSTVO **B**: Oddychový čas:

ČÍSLO LICENCIE	PRIEZVISKO A MENO	N	ČÍSLO HRÁČA	CHYBY 1 2 3 4	CHYBY 1 2 3 4
	Tréner:				
	Asistent trénera:				

PRIEBEŽNÝ STAV STRETNUTIA

PRVÁ ŠTVRTINA		DRUHÁ ŠTVRTINA		TRETIA ŠTVRTINA		ŠTVRTÁ ŠTVRTINA		PREDĽŽENIE	
	M		M		M		M		M

STAV PRVEJ ŠTVRTINY:	STAV DRUHEJ ŠTVRTINY:	STAV TRETEJ ŠTVRTINY:	STAV ŠTVRTEJ ŠTVRTINY:	STAV PREDĽŽENIA:
A:	A:	A:	A:	A: .....
B:	B:	B:	B:	B: .....

KONEČNÝ STAV STRETNUTIA: A: ..... B: .....

VÍŤAZNÉ DRUŽSTVO: .....

ZAPISOVATEĽ: ..... 1. ROZHODCA: .....

ČASOMERAČ: ..... 2. ROZHODCA: .....

MERAČ 24" ..... 3. ROZHODCA: .....

PODPIS KAPITÁNA V PRÍPADE PROTESTU:

A: ..... B: .....

ZÁZNAMY ROZHODCU UVÁDZAJTE NA ZADNEJ STRANE!

Príloha 3 Záznamový hárok testovania vybraných basketbalových zručností

Č.	Inic. ch/d	streľba		prihrávky		dribling		obrana	
		1	2	1	2	1	2	1	2
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									
21.									

Príloha 4 Normy hodnotenia v teste Streľba spod koša – dievčatá

Percentily	Vek						
	10-11	12	13	14	15	16	17-18
100	15	15	16	16	18	19	20
95	8	10	10	11	11	13	13
90	7	8	8	10	10	11	11
85	6	7	8	9	9	10	10
80	5	7	7	8	8	9	9
75	5	6	7	8	8	8	8
70	5	6	7	7	7	8	8
65	5	5	6	7	7	7	7
60	4	5	6	6	6	7	7
55	4	5	6	6	6	6	6
50	4	4	5	6	6	6	6
45	4	4	5	5	5	5	5
40	3	4	5	5	5	5	5
35	3	4	4	5	5	5	5
30	3	3	4	4	4	4	4
25	2	3	4	4	4	4	4
20	2	3	3	4	4	4	4
15	2	2	3	3	3	3	3
10	1	2	2	3	3	3	3
5	1	1	1	2	2	2	2
0	0	0	0	1	1	1	1

Príloha 5 Normy hodnotenia v teste Streľba spod koša - chlapci

Percentily	Vek							
	10	11	12	13	14	15	16	17-18
100	14	23	23	23	23	29	33	34
95	10	11	13	15	16	18	19	20
90	9	10	11	13	15	17	17	18
85	7	9	10	12	14	16	17	17
80	7	8	10	12	14	15	15	16
75	6	8	9	11	13	15	15	15
70	6	7	9	10	12	14	14	15
65	6	6	8	10	12	13	14	14
60	5	6	8	9	11	13	13	14
55	5	6	7	9	11	13	13	14
50	5	5	7	8	10	11	12	13
45	4	5	7	8	10	11	12	12
40	4	5	5	6	9	10	11	11
35	4	4	5	6	9	9	10	11
30	3	4	5	6	8	9	9	10
25	3	4	4	5	8	8	9	10
20	3	3	4	5	7	8	8	9
15	2	3	4	5	6	7	7	8
10	2	2	3	3	4	6	6	7
5	1	1	2	2	3	4	5	6
0	0	1	1	1	1	1	1	1

Príloha 6 Normy hodnotenia v teste Dribling so zmenami smeru
- dievčatá

Percentily	Vek						
	10 -11	12	13	14	15	16	17-18
100	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	8,5	7,5
95	13,7	12,0	11,7	11,7	11,7	10,9	10,8
90	14,5	12,9	12,8	12,6	12,3	11,7	11,7
85	14,9	13,5	13,3	13,0	12,8	12,1	12,0
80	15,2	14,0	13,7	13,4	13,1	12,5	12,4
75	15,6	14,3	14,0	13,7	13,4	12,7	12,7
70	15,9	14,6	14,4	14,0	13,6	13,0	13,0
65	16,2	14,9	14,7	14,3	13,8	13,2	13,2
60	16,5	15,2	14,9	14,5	14,0	13,5	13,4
55	16,8	15,5	15,1	14,8	14,2	13,7	13,6
50	17,1	15,8	15,4	15,0	14,5	14,0	14,0
45	17,5	16,2	15,7	15,2	14,7	14,3	14,3
40	17,8	16,5	16,1	15,5	15,0	14,6	14,5
35	18,2	16,9	16,4	15,8	15,3	14,9	14,7
30	18,5	17,3	16,7	16,2	15,6	15,2	15,0
25	19,0	17,7	17,1	16,5	16,0	15,5	15,2
20	19,5	18,2	17,5	17,0	16,3	16,0	15,5
15	20,4	18,7	18,0	17,5	16,9	16,5	16,3
10	21,1	20,5	18,2	17,8	17,2	17,1	17,0
5	22,4	21,2	20,6	19,8	18,9	18,4	18,0
0	29,0	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5

Príloha 7 Normy hodnotenia v teste Dribling so zmenami smeru - chlapci

Percentily	Vek							
	10	11	12	13	14	15	16	17-18
100	12,0	10,5	6,5	6,5	6,5	5,5	5,5	5,5
95	13,0	12,0	10,3	9,8	9,7	9,5	9,5	8,8
90	13,7	12,8	11,3	10,4	10,1	9,8	9,8	9,5
85	14,1	13,0	11,7	10,8	10,7	10,1	10,0	9,9
80	14,6	13,3	12,1	11,2	10,9	10,3	10,3	10,3
75	14,8	13,6	12,3	11,6	11,1	10,6	10,5	10,5
70	15,1	13,9	12,6	11,9	11,3	10,9	10,8	10,8
65	15,3	14,1	12,9	12,2	11,5	11,1	11,0	11,0
60	15,5	14,4	13,2	12,4	11,8	11,4	11,3	11,2
55	15,8	14,7	13,4	12,7	12,0	11,7	11,5	11,5
50	16,0	15,0	13,7	13,0	12,3	12,0	11,8	11,7
45	16,3	15,3	14,1	13,3	12,6	12,3	12,1	11,8
40	16,5	15,6	14,4	13,6	12,9	12,6	12,3	12,0
35	16,9	16,0	14,7	13,9	13,2	12,9	12,6	12,3
30	17,2	16,3	15,0	14,2	13,6	13,2	12,9	12,6
25	17,6	16,8	15,3	14,4	13,9	13,5	13,2	13,0
20	18,0	17,2	15,8	14,9	14,3	14,0	13,4	13,3
15	18,4	17,9	16,5	15,3	14,8	14,5	13,8	13,7
10	19,4	18,8	17,3	16,1	15,6	15,2	14,2	14,2
5	21,4	20,4	18,7	18,3	17,4	16,5	14,7	14,6
0	26,0	26,5	26,5	23,0	22,0	22,0	21,6	21,5

Príloha 8 Normy hodnotenia v teste Prihrávky na presnosť - dievčatá

Percentily	Vek						
	10-11	12	13	14	15	16	17-18
100	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	6,5	6,5
95	11,9	10,5	10,4	10,0	9,5	9,5	9,5
90	12,6	11,1	11,1	10,7	10,2	10,1	10,0
85	12,9	11,7	11,7	11,1	10,7	10,6	10,4
80	13,2	12,0	12,0	11,5	11,0	10,9	10,7
75	13,5	12,4	12,4	11,8	11,3	11,2	11,0
70	13,9	12,8	12,7	12,1	11,6	11,5	11,3
65	14,2	13,1	13,0	12,4	11,9	11,8	11,6
60	14,5	13,4	13,2	12,7	12,2	12,1	11,9
55	14,9	13,7	13,5	13,0	12,5	12,4	12,2
50	15,3	14,0	13,8	13,4	12,8	12,7	12,5
45	15,6	14,4	14,2	13,7	13,1	13,0	12,8
40	15,9	14,8	14,5	14,0	13,5	13,4	13,1
35	16,3	15,1	14,9	14,4	13,9	13,6	13,4
30	16,7	15,5	15,3	14,8	14,3	14,1	13,8
25	17,2	16,1	15,8	15,1	14,8	14,5	14,4
20	17,7	16,8	16,4	15,5	15,3	15,1	15,0
15	18,3	17,6	17,1	16,2	16,1	15,7	15,7
10	19,1	18,4	18,2	17,3	17,0	16,6	16,6
5	20,3	21,1	20,0	19,2	18,6	18,0	17,9
0	25,5	25,4	25,4	25,4	25,4	25,4	24,4

Príloha 9 Normy hodnotenia v teste Prihrávky na presnosť - chlapci

Percentily	Vek							
	10	11	12	13	14	15	16	17-18
100	10,0	8,5	5,5	5,5	5,5	4,5	4,5	4,5
95	11,6	10,5	8,5	7,8	7,6	7,4	7,3	6,8
90	11,6	11,2	9,7	8,3	8,0	7,8	7,7	7,2
85	12,2	11,6	10,1	8,8	8,3	8,0	7,9	7,5
80	12,5	11,9	10,4	9,3	8,6	8,3	8,1	7,8
75	12,8	12,2	10,7	9,8	8,9	8,5	8,4	8,0
70	13,1	12,4	11,1	10,0	9,0	8,7	8,6	8,2
65	13,3	12,7	11,4	10,3	9,2	8,9	8,7	8,3
60	13,6	12,9	11,7	10,6	9,4	9,1	8,9	8,6
55	13,9	13,2	11,7	10,8	9,6	9,3	9,1	8,8
50	14,2	13,4	12,2	11,1	9,9	9,4	9,2	9,0
45	14,6	13,7	12,5	11,4	10,2	9,6	9,4	9,2
40	14,9	14,0	12,7	11,8	10,4	10,0	9,6	9,4
35	15,2	14,3	13,0	12,2	10,6	10,2	9,9	9,6
30	15,6	14,6	13,3	12,6	11,0	10,5	10,2	9,9
25	16,0	14,9	13,6	13,0	11,3	10,9	10,5	10,2
20	16,5	15,3	14,2	13,4	11,7	11,3	11,1	10,5
15	17,3	15,7	14,9	14,2	12,2	12,0	11,6	11,1
10	18,1	16,3	15,5	15,1	13,0	12,8	12,5	11,9
5	19,3	17,5	16,9	16,6	14,4	14,1	14,0	13,4
0	26,0	26,5	25,0	21,4	20,4	20,4	20,3	20,0

Názov: Teória a didaktika športovej hry basketbal

Autori: Mgr. Andrea Izáková, PhD.
PaedDr. Gustáv Argaj, PhD.
Mgr. Ľubor Tománek, PhD.
Mgr. Karel Hůlka, PhD.

Recenzenti: doc. Štefan Adamčák, PhD.
Mgr. Karin Baisová, PhD.

Jazyková korektúra: Mgr. Sidónia Šišoláková
Náklad: 100 ks
Rozsah: 130 s.
Vydanie: prvé
Formát: A5
Vydavateľ: Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici
Edícia: Filozofická fakulta
Rok: 2019
Tlač: EQUILIBRIA, s. r. o.

ISBN 978-80-557-1648-0