|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TVVP z tematického celku športové hry - basketbal** | | | | | | | | |
| **Tematický celok :** Športové hry | | | | **Počet hodín týždenne :** 5 | | | **Počet hodín celkovo** 20 | |
| **Téma čiastková :** basketbal | | | | **Ročník:** 1. ročník Bc | | |  | |
| Mesiac | Týždeň | VH | Téma hodiny | |  | | Nákres/obrázky |  |
| MOF | Obsah |
| Marec | II. | 1. | HČJ  dribling, zmeny smeru a prihrávky  HK | | PC 1. a 2. typu  PC 1. typu  HC 1. typu  PH 2. typu | dribling na mieste a v pohybe  zdokonaľovanie prihrávok trčením obojručne, jednoručne a spracovanie lopty  „zabiehačka“  zdokonaľovanie HK „Hoď – bež“ s pasívnou obranou  nácvik a zdokonaľovanie HK „Hoď – bež“ | A-9999_ |  |
|  | 2. | HČJ  streľba -dvojtakt  HČJ  dribling, prihrávka, streľba - dvojtakt | | PC 1. typu  PC 2. typu | Nácvik dvojtaktu z PS:  1.) ,,bocian“ zdvih pravej nohy po odraze z ľavej bez lopty  2.) nácvik krokov na dvojtakt z pravej strany bez lopty - krok pravou + krok ľavou nohou + bocian  3.) nácvik krokov na dvojtakt z pravej strany s loptou - pravá +ľavá noha + bocian  a)z miesta bez driblingu, bez zakončenia  b) z miesta bez driblingu, so zakončením  c) po driblingu so zakončením  zdokonaľovanie vybraných HČJ s voľbou typu prihrávky |  |
|  | 3. | HČJ  streľba z miesta  HČJ  streľba z výskoku | | PC 1. typu  PC 1. typu  PC 1. typu | Nácvik streľby z miesta  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.  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  Kľúčové body záverečnej fázy:  1. pozerať na kôš,  2.ukazovák smerom na kôš,  3.dlaň strieľajúcej ruky smerom nadol,  4. ruku držať vystretú.  Kľúčové body prípravnej a streleckej fázy:  1. pozícia chodidiel  2. nízke ťažisko  3. pokrčené kolená  4. lakeť pod loptou  5. vystieranie tela  6. vypúšťanie lopty  7. sklopenie v zápästí  8. spätná rotácia lopty  zdokonaľovanie streľby z miesta a výskoku | WISSEL-One hand set shot 1  WISSEL-One hand set shot 2  WISSEL-One hand set shot 3    STRELBA-01  **jjjjjjnova_akce_** |  |
|  | 4. | HČJ  uvoľnenie hráča bez lopty a s loptou  HK „Hoď – bež“ | | PC 1. typu  PC 1. typu | Nácvik uvoľnenia hráča bez lopty  V, C, L - únik  Zdokonaľovanie  uvoľnenia hráča bez lopty |  |
|  |  | 5. | HČJ  uvoľnenie hráča s loptou  HK „Hoď – bež“ | | PC 1. Typu  PC 2. typu | nácvik otvoreného a zatvoreného úniku , zmeny smeru  zdokonaľovanie uvoľnenia hráča bez a s loptou a prihrávky (rôzne spôsoby uvoľnenia a prihrávky) |  |  |