

KTV/4203

Aktualizováno: 2.11.2020

05

# Basketbal

Herní činnosti,  
kombinace a systémy

+ grafické značení, hráčské posty

**Mgr. Josef Heidler**

josef.heidler@ujep.cz



# Grafické značení.

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

# Hráčské posty.

## POSTY

Hráčské posty v basketbale se dělí na tři základní pozice:

- rozehrávač,
- křidelní hráč (křídlo),
- pivotman (podkošový hráč).

## „ZÁKLADNÍ PĚTKA“

- Nejčastěji hráči nastupují do hry ve složení: rozehrávač, střílející rozehrávač (menší křídlo), vyšší křídlo blíže ke koši, menší pivotman a centr (vyšší, těžší pivotman).

## POZICE 1

### Rozehrávač

Přechází s míčem ze zadní (obránné) části do přední (útočné) části hřiště, kde následně zakládá útok, vymýšlí akce a rozehrává jejich průběh. Hráči na této pozici jsou menší, rychlí a mají vynikající driblink (ballhandling). Jejich úkolem je přesně přihrávat, výborně střílet (z krátké/dlouhé vzdálenosti) a případně zakončit akci.

## POZICE 2

### Střílející rozehrávač / menší křídlo

Také tzv. „pomocný rozehrávač“, je typově podobný rozehrávači, vzrůstem je však zpravidla vyšší. Je schopný hrát na pozici rozehrávače, ale jak bylo řečeno, jeho funkcí je pouze při rozehrávce vypomáhat, nikoliv rozehrávat po celou dobu utkání. Hráč na této pozici výborně střílí z dlouhé vzdálenosti a je schopen zakončit i v případě těsné a agresivní obrany soupeře. Velmi dobře ovládá míč (driblink, ballhandling).

## POZICE 3

### Vyšší křídlo

Hráč na této pozici hraje blíže ke koši, je považován za nejvšestrannější ze všech pozic. Ačkoliv je typově podobný pivotmanovi, nehraje přímo pod košem. Zakončuje z vnějšího prostoru (kolem vymezeného území).

#### POZICE 4

### Menší pivotman

I přesto, že je to podkošový hráč, je agilní a velmi dobře stahuje míče (obranný doskok). Nejčastěji se pohybuje na hranici vymezeného území.

#### POZICE 5

### Vyšší pivotman / centr

Nejvyšší a nejtěžší hráč v týmu. Mnohem méně agilnější než ostatní pozice, úroveň koordinačních schopností je zpravidla nižší než u ostatních pozic. Pohybuje se těsně v blízkosti koše. Nejčastěji hraje zády ke koši, těží se své síly. Velmi dobře doskakuje a blokuje střely soupeře.

# Herní činnosti jednotlivce, kombinace a systémy.

Basketbal je náročný sport, a to nejen po stránce fyzické, ale i po stránce psychické. Velmi důležitou součástí basketbalového výkonu jsou pohybové schopnosti a dovednosti. Kvůli rozmanitosti činností, kombinací a systémů, je důležitá také určitá úroveň teoretických vědomostí hráče. Důležité je se velmi rychle a vhodně rozhodovat v jednotlivých situacích, které během hry nastanou.

Obsahem basketbalu jsou herní činnosti jednotlivce (pohybové dovednosti), herní kombinace (činnosti skupinové) a herní systémy (činnost týmového typu).

**Video:** [Metodická pomůcka pro výuku basketbalu na ZŠ](#)



# Herní činnosti jednotlivce.

## HČJ

Herní činnosti jednotlivce (HČJ) → činnosti, které musí zvládnout každý hráč. Těmito konkrétně zaměřenými pohybovými celky, je definován a rozvíjen individuální herní výkon hráče. Mimo úroveň pohybových schopností a dovedností, jsou v HČJ důležité další složky → cíl, motiv a způsob realizace. Uplatnění HČJ můžeme sledovat např. při hře 1 na 1.

## ÚTOK

Útočné HČJ jsou základem herních útočných kombinací a systémů.

- Uvolňování bez míče
- Uvolňování s míčem na místě / v pohybu
- Přihrávání
- Střelba
- Doskakování
- Clonění

## OBRANA

Obranné HČJ jsou základem herních obranných kombinací.

- Krytí útočníka bez míče / s míčem
- Krytí útočníka po střelbě a stahování míčů (obrný doskok)
- Obranná činnost jednotlivce při přesile útočníků
- Blokování

## OSTATNÍ

Mimo zmíněné dělení HČJ

- Ballhandling
- Zastavování s míčem



# Útočné herní činnosti jednotlivce.

## Uvolňování bez míče

- Cílem získat postavení/postoj, ve kterém může hráč chytit míč přihrávaný spoluhráčem.
- Běh, starty, brzdění, náhlá zastavení, změny směru a rychlosti, obraty v pohybu apod.

## Uvolňování s míčem na místě

- Cílem získat výhodný postoj pro další činnost s míčem → střelba, únik pomocí driblinku, přihrávka.
- „Trojnásobně nebezpečný postoj“ – možnost střelby, úniku a přihrávky.
- Obrátky, klamavé pohyby, naznačení střelby/přihrávky.
- **Zavřený únik** – zahajuje se vykročením levé nohy doprava s driblinkem v pravé ruce a naopak.
- **Otevřený únik** – zahajuje se vykročením pravé nohy doprava s driblinkem pravou rukou a naopak.

## Přihrávání

- Komunikativní typ útočné herní činnosti.
- Trčením obouruč/jednoruč od prsou / nad hlavou; jednoruč stranou / za tělem.
- Uvedené přihrávky pomocí odrazu od země.

## Střelba (nejobtížnější činnost)

- Základní typ basketbalové střely → **vrchní střelba jednoruč** z místa / z výskoku odrazem obou nohou nebo po odrazu z jedné nohy (**dvojtakt** → střelba v pohybu z krátké vzdálenosti od koše).
- Dvojtakty po driblinku, po přihrávce, ...

## Doskakování

- Cílem útočného doskakování je „dopíchnout“ míč do koše, uchopit jej do obou rukou nebo odpíchnutím přihrát spoluhráči → nové možnosti střeleckého pokusu.

## Clonění

- Cílem je zaujmout vhodné postavení a zadržet, v souladu s pravidly, soupeře v obranné činnosti a tím narušit/znemožnit soupeřovo obranu a získat pro svého spoluhráče výhodu.

# Obranné herní činnosti jednotlivce.

## Krytí útočníka bez míče

- Cílem je bránit útočnickovi v uvolnění a v chycení míče na místě nebezpečném pro obranu družstva.
- Krytí hráče před příjmem / po odehrání míče.

## Krytí útočníka s míčem

- Cílem je vyvíjet na soupeře s míčem neustálý tlak, který mu neumožňuje prostor ke střelbě, přihrávce nebo driblinku do nebezpečného místa pro obranu družstva.
- Krytí na místě / v pohybu.

## Krytí útočníka po střelbě a stahování míčů (obranný doskok)

- Cílem je získat po neúspěšné střelbě soupeře odražený míč a dopravit jej do bezpečného prostoru pro založené útočné akce.
- Obranné postavení čelem/zády k soupeři.

## Obranná činnost jednotlivce při přesile útočníků

- Cílem je zadržet útočníky v přesile tak, aby nedošlo ke střelbě z blízké vzdálenosti od koše.

## Blokování

- Tato obranná činnost je zaměřená na střelbu útočníka a jejím cílem je zamezit letu míče směrem ke koši.

# Herní činnosti jednotlivce.

## Mimo dělení.

### BALLHANDLING

- „Nácvik základních dovedností s míčem“
- „Abeceda s basketbalovým míčem“
- Vyhazování a chytání míče v různých obměnách a polohách, a to na místě / v pohybu. Zvyšovat obtížnost lze přidáním většího počtu míčů.

### ZASTAVOVÁNÍ S MÍČEM

- Základní HČ v poslední fázi uvolňování hráče bez míče → zastavování s míčem je limitujícím faktorem v následujících činnostech útočníka s míčem.
- Zastavení skokem na dvě nohy / krokem → činnost je omezena pravidly basketbalu o krocích.

# Herní kombinace.

## ČINNOSTI SKUPINOVÉ

Herní kombinace tvoří jakýsi přechod mezi herními činnostmi a herními systémy. Kombinace je koordinovaná, časově a prostorově sladěná spolupráce dvou a více hráčů.

## ÚTOČNÉ HERNÍ KOMBINACE

### Kombinace založené na akci „hodí a běží“

- Základní kombinace dvou hráčů → „trojúhelník“ jehož ramena jsou tvořena letem míče a pohybem hráčů.

### Kombinace založené na početní převaze útočníků

- Situace 2-1, 3-2 apod.

### Kombinace založené na clonění

- Kombinace využívající dovolené zadržení obránce v pohybu tak, aby nemohl sledovat svého útočníka.

### Kombinace založené na herních činnostech jednotlivce:

- uvolňování bez / s míčem,
- driblink,
- přihrávky.

## OBRANNÉ HERNÍ KOMBINACE

### Kombinace založené na proklouzávání

- Obranná kombinace založená na proklouznutí zacloněného hráče mezi spoluhráčem a clonícím soupeřem.

### Kombinace založené na přebírání

- Obranná kombinace založená na situaci, při níž si obránci na určitou dobu vymění útočící (bráněné) hráče spojené se slovním doprovodem („beru, mám“).

### Kombinace při zesíleném krytí

- Obranné kombinace, při kterých si hráči vypomáhají v krytí prostoru kolem koše (zdvojování).

### Kombinace při početní přesile útočníků

- Situace 3-2 apod.

# Herní systemy.

## ČINNOSTI TÝMOVÉHO TYPU

Herní systémy jsou činnosti, na kterých se podílí všichni hráči útočícího/bránícího družstva.

Každý z hráčů má určitý úkol podřízený úkolu celého družstva.

## ÚTOČNÉ HERNÍ SYSTÉMY

### Systémy postupného útoku

- Proti osobním obranným systémům
- Proti zónovým obranným systémům
- Proti kombinovaným obranným systémům

### Systémy rychlého protiútku

- Systém proti nezformované soupeřově obraně (s neúplným počtem hráčů).
- Cílem je rychlé zakončení → využití dané situace.

## OBRANNÉ HERNÍ SYSTÉMY

### Osobní obranné systémy

- Obránce zodpovídá za předem určeného útočníka.
- Těsná nebo odstoupená obrana s tlakem na hráče ke středu nebo stranám hřiště.
- V systému můžeme určit území na kterém bude obrana aktivní (např. od půlící čáry nebo od čáry trojbodového hodu).

### Zónové obranné systémy (2-3, 3-2)

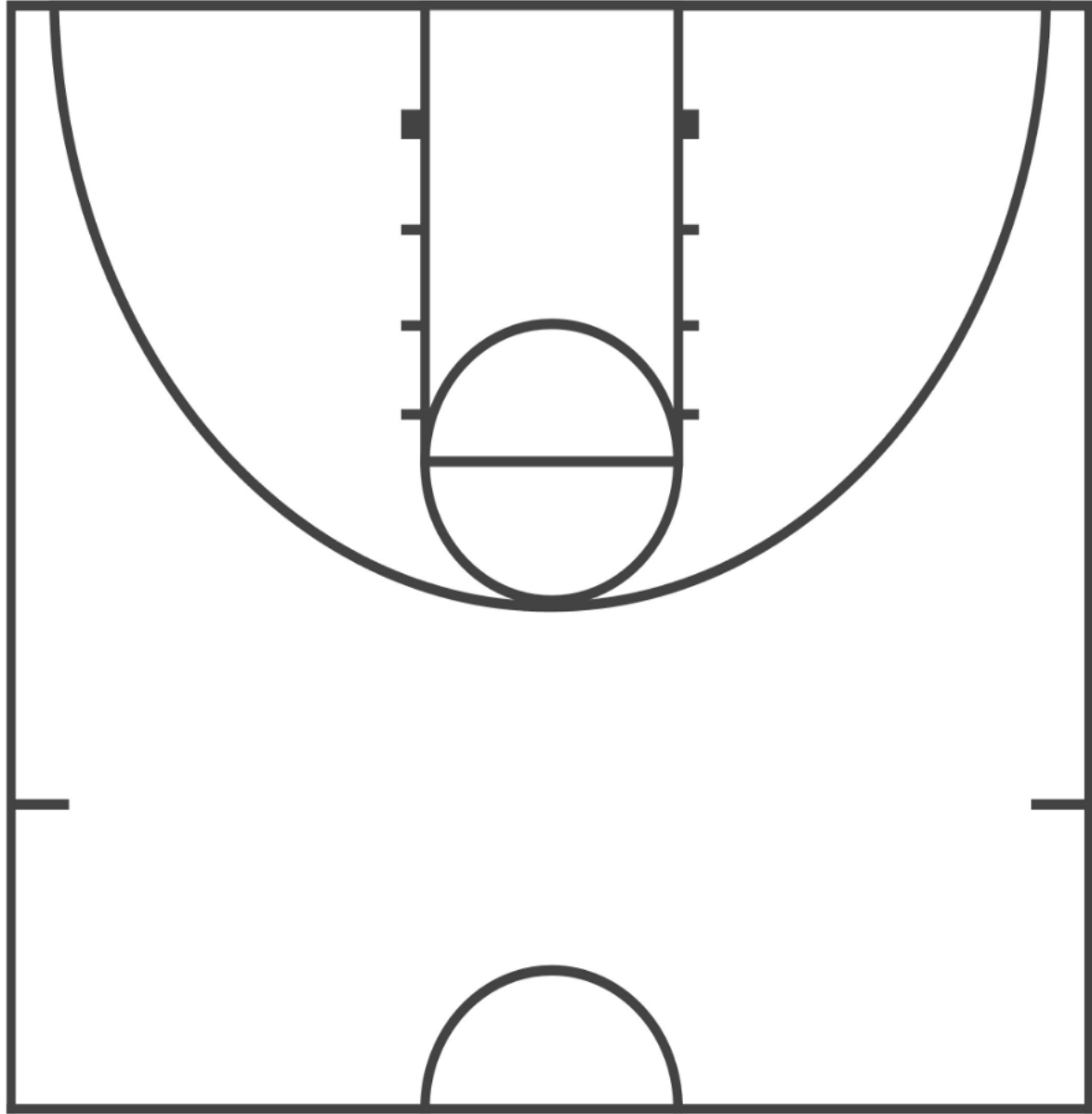
- Obránce nezodpovídá za předem určeného hráče, ale za každého, který se vyskytuje v jeho prostoru (zóně).

### Kombinované obranné systémy

- Část obránců dle zásad osobní obrany, část obránců dle zásad zónové obrany (např. čtyři hráči brání zónově ve formě „čtverce“ a jeden hráč brání osobně hráče soupeřova družstva).

### Presinkové obranné systémy

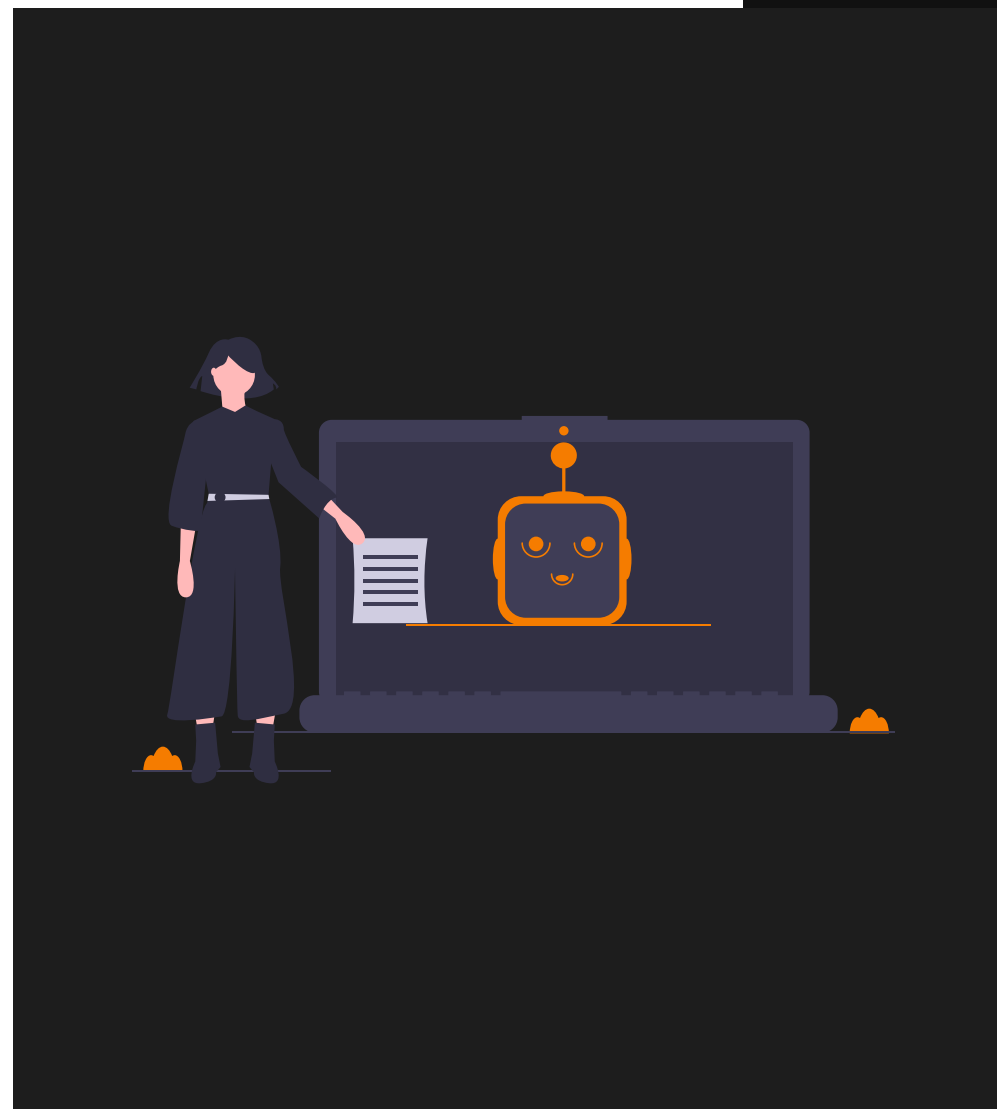
- Zpravidla celoplošné obranné systémy (osobní/zónové), které v určitém území vytváří tlak na soupeře (např. zdvojováním).





?!

# Otázky a prostor pro diskusi





## REFERENCE

Vytvořeno pomocí šablony *@slidor\_fr*  
a ilustrací od *@manypixelsco*.

- Nykodým, J., Chvátalová, M., & Kazdová, E. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita.
- Pětislav, T., & Šamšula, J. (2017). *Didaktika basketbalu a volejbalu*. Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita.
- Velenský, M. (1998). *Basketbal: Základní program aplikace útočných a obranných činností*. NS Svoboda.