

ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU
TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE

Martin Kružliak – Karin Baisová

*Volejbal a basketbal a ich zaradenie
do výberovej telesnej výchovy
na T'U vo Zvolene*

(príručka)

ZVOLEN 2012

Recenzovali:

Doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. KTVŠ UMB Banská Bystrica

PaedDr. Stanislav Azor, ÚTVŠ TU vo Zvolene

Vydal: Ústav telesnej výchovy a športu TU vo Zvolene a Vydavateľstvo TU vo
Zvolene v roku 2012.

ISBN 978-80-228-2424-8

ÚVOD

Študijný materiál, s ktorým sa stretávate je logickým vyústením základnej metodiky nácviku hernej činnosti jednotlivca a hernej činnosti družstva v podmienkach telesnej výchovy študentov Technickej univerzity vo Zvolene.

Podmienky sú definované časovou dotáciou, počas ktorej majú možnosť študenti absolvovať výberovú telesnú výchovu v športe, ktorý si pre daný semester zvolia. Druhú časť podmienok tvoria materiálne a priestorové podmienky Ústavu telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene, v ktorých prebieha vyučovací proces pre študentov. Tretiu podmienku tvoria zostavené skupiny študentov, ktorí si v rámci svojho záujmu vyberú šport, ktorý chcú absolvovať s cieľom postupného praktického nácviku a zdokonaľovania vo vybranom športe, ako aj získania teoretických vedomostí z problematiky základnej metodiky nácviku hernej činnosti jednotlivca a hernej činnosti družstva, tréningového procesu a športových pravidiel.

Vychádzajúc z praxe, ktorá nám potvrdila, že na hodinách telesnej výchovy sa v každom semestri vytvárajú nesúrodé výkonnostné študijné skupiny, s rôzne zvládnutou úrovňou hernej vyspelosti, je učiteľ telesnej výchovy postavený do pozície, v ktorej musí počas semestrálneho vyučovania prejsť všetkými základnými krokmi pri nácviku hernej činnosti jednotlivca, pričom nesmie zabúdať na fakt, že v skupinách sú aj študenti, ktorí nemajú problém so zvládnutím základných krokov a aj ich herná vyspelosť je na dobrej úrovni. Preto musí učiteľ vhodne voliť kroky pri nácviku základných činností a zároveň dať priestor aj na hernú činnosť, pri ktorej sa vyspelejší študenti nenudia, sú správne motivovaní a súčasne zapojení do činnosti „pomáhačov“ pri nácviku základných herných činností, herne slabších kolegov.

Prvá časť publikácie je venovaná športu volejbal, kde sú postupne rozpracované kapitoly od histórie cez pravidlá, techniku, taktiku, základnú metodiku, až po herné systémy a časťou venovanou zaradením volejbalu do hodín telesnej výchovy na Technickej univerzite vo Zvolene.

Druhá časť je venovaná športu basketbal, kde môžeme nájsť kapitoly z histórie basketbalu a jeho vývoja, stručné pravidlá a základnú metodiku, systematiku v basketbale. Ďalej sa venujeme zaradeniu basketbalu do hodín telesnej výchovy na Technickej univerzite vo Zvolene s čím súvisí aj rozbor syláb pre tento predmet a súbor cvičení využívaných pri nácviku a zdokonaľovaní herných činností jednotlivca a jednoduchých herných kombinácií v basketbale.

Publikácia predstavuje iba časť študijného materiálu, ktorý sa problematike vybraných športov venuje a je prispôbený podmienkam vyučovacieho procesu na Technickej univerzite vo Zvolene, preto je nevyhnutné pre rozšírenie teoretických vedomostí siahnuť na ďalšiu odbornú literatúru, z ktorej môžeme načerpať ďalšie poznatky, ktoré uplatníme pri praktickej činnosti.

Každému, kto do publikácie nazrie s cieľom obohatiť svoje teoretické vedomosti z vybraných športov basketbal a volejbal, želajú autori , aby si preštudované poznatky osvojil a uplatnil ich pri svojom pohybovom a športovom rozvoji a propagácii pre širokú športovú verejnosť.

Volejbal

Volejbal je kolektívna športová hra s loptou. Odborníkmi je zaradovaná na 1. miesto z pohľadu dynamičnosti, t.j. rýchleho striedania útočnej a obrannej činnosti celého družstva. Hru hrajú 2 družstvá po 6 hráčov odbíjajúc loptu ponad sieť na ihrisku. Volejbal (z angl. to volley the ball – odraziť loptu) rozvíja najmä obratnosť, nervovo-svalovú koordináciu, rýchlu reakciu, štartovú rýchlosť, silu pri úderoch do lopty, odhad vzdialenosti, periférne videnie a rýchle prenášanie pozornosti. Častými skokmi upevňuje dynamickú silu dolných končatín a pri smečoch a pádoch aj horných končatín. Zápasy a turnaje vo výkonnostnom a najmä vo vrcholovom volejbale sú náročné na vytrvalosť.

Pre volejbal je charakteristické množstvo výskokov na smeč, blok, čo vyžaduje od hráča vysoký stupeň výbušnej sily dolných končatín a švihovej sily paže. V 5 – setovom zápase vyššej úrovne hráč absolvuje 120 – 150 výskokov, čo predstavuje 25 – 30 skokov na jeden set. Výška výskoku najlepších čs. hráčov je okolo 100 cm (u výnimočných hráčov aj okolo 120 cm.). Jeden set priemerne trvá v rozmedzí 20 – 25 minút (Mačura, 1982).

Pre hru v poli je dominantná rýchlosť pohybov, obratnosť v rýchlosti hraničiaca až s akrobaciou. Obrana proti smeču, ktorý letí u mužov stokilometrovou rýchlosťou a 65 – kilometrovou rýchlosťou u žien, si vyžaduje maximálne využívať všetky schopnosti organizmu.

Veľkým kladom najmä pri výchovnej práci je kolektívnosť hry daná už pravidlami – hráč nesmie loptu dvakrát po sebe odbiť a hra aj najvyspelejšieho člena kolektívu závisí od spoluhráčov. Výchovné pôsobenie uľahčuje i to, že medzi protihráčmi nie sú priame osobné súboje, z čoho vyplýva, že volejbal je bezkontaktný šport.

Pri nácviku a zdokonaľovaní herných činností vo volejbale je z hľadiska psychologickéj činnosti nevyhnutný aj priebeh poznávacích a vôľových procesov. Obrazotvornosť (fantázia) – je v podstate pretváranie predstáv odzrkadľujúcich reálnu skutočnosť a vytváranie nových predstáv na tomto základe. Príkladom je vynachádzanie nových spôsobov útoku, obrany, nových techník a pod. Obrazotvornosťou si pomáhame rekonštruovať aj nevnímané. Charakteristickým znakom hráča pri vykonávaní hernej činnosti je pozornosť. Pozornosť a zmeny pozornosti v hre sú prvým predpokladom úspešného zásahu do hry, veď vo volejbale každá chyba znamená stratu lopty, s následným získaním trestného bodu. Stav radosti a smútku sa rýchlo striedajú, čo kladie na psychiku hráča veľké nároky a veľmi vplýva ja na pozornosť (Mačura, 1982).

Volejbal ako kolektívna hra veľmi dobre vplýva na rozvoj kladných morálnych a vôľových vlastností. Pravidlá hry znemožňujú individuálne konanie, čo dáva predpoklady na vytvorenie priateľského vzťahu medzi hráčmi, čím vychováva ku kolektivismu (Mačura, 1982).

Vývoj

V malej encyklopédii telesnej výchovy a športu (Perútka 1980) sa uvádza, že jednotlivé prvky volejbalu, najmä odbíjanie ako odrátanie predlaktím a rukami, sa vyskytovali už v dávnej minulosti. V antike bolo niekoľko hier, v ktorých sa lopta odbíjala. Aj aztécka hra tlachtlí (označovaná za predchodcu basketbalu) obsahovala prvky odbíjania.

Volejbal ako športová hra vznikol koncom 19. stor. v USA. R. 1895 W. G. Morgan zaviedol v Holyoku hru, pri ktorej sa odbíjala najprv basketbalová lopta, neskôr menšia a ľahšia lopta ponad zvýšenú tenisovú sieť. Hra sa rýchlo uplatnila najmä v organizácii YMCA, ktorá ju šírila aj mimo USA. Zo začiatku sa volejbal hral iba rekreačne a podľa nepresných pravidiel, ktoré sa postupne ustalovali prispôbovaním pravidiel iných športových hier (najmä tenisu). R. 1917 sa určila výška siete na 244 cm. Od r. 1922 sa na každej strane môže odbíjať iba tri razy a hráči zadného radu nesmú smečovať. Do západnej a strednej Európy sa volejbal dostal (tiež zásluhou YMCA) až koncom 1. svetovej vojny. Vtedy sa z baltských štátov preniesol aj do Poľska a sovietskeho Ruska. Po vzniku ZSSR sa volejbal postupne uplatnil vo všetkých článkoch sovietskej telesnej kultúry. Volejbal v ZSSR dosiahol vysokú úroveň už pred 2. svetovou vojnou (Perútka, 1980).

Povojnové roky boli charakteristické rozvojom všetkých druhov športov a volejbal nebol výnimkou. Pribúdalo stále viac štátov, ktoré postupne dosahovali pozoruhodné výsledky na svetových podujatiach, či olympijských hrách.

V tom čase československý volejbal dosiahol významné úspechy aj na medzinárodnom poli. Na VI. MS v Prahe roku 1966 naše družstvo mužov získalo titul majster sveta, titul majstra Európy získali muži doteraz trikrát. Na OH v Tokiu roku 1964 získali muži striebornú medailu. Družstvo žien bolo zatiaľ najúspešnejšie v roku 1955 na IV. ME v Bukurešti, kde ženy ČSSR obsadili prvé miesto. Dvakrát boli ženy na ME druhé a raz tretie. Na Slovensku sa usporadúva v súčasnosti veľa volejbalových turnajov, z ktorých najznámejšie sú Pohár oslobodenia a najstarší volejbalový turnaj na Slovensku – Pohár SNP vo Vyšných Hágoch, usporadúvaný od roku 1948 (Mačura, 1982).

Kolískou volejbalu na Slovensku bola Žilina, kde sídlila angloamerická vojenská misia. Roku 1919 založilo 8 žilinských družstiev volejbalový zväz. V tom istom roku usporiadala YMCA v Žiline kurz volejbalu. Roku 1920 sa prvý raz hral volejbal aj v Prahe, kde o rok neskôr YMCA založila volejbalový zväz. Celoštátny volejbalový a basketbalový zväz vznikol r. 1924.

Volejbal sa rozšíril už v 1. polovici 20. rokov najmä v univerzitných mestách, kde vznikli akademické YMCA. Na Slovensku sa udomácnil aj v Slovenskom športovom klube Univerzita (od r. 1923) a v Dolnom Smokovci.

Rozvoj volejbalu významne podporila najväčšia telovýchovná organizácia Sokol. Volejbal hrali skauti, najmä vo svojich táboroch a osadách, i trampí v trampských osadách (napr. pri Sázave), kde existovala tzv. trampská liga. Volejbal pestovali aj na stredných školách, dostal sa do programu stredoškolských hier. Postupne sa volejbal stal súčasťou všetkých zletov Sokola. Rok 1932 bol významný tým, že na zlete Sokola zvíťazili žiačky žilinského gymnázia. Roku 1955 sa definitívne začala hrať celoštátna majstrovská súťaž dvojkolove a od r. 1964 štvorkolove (encyklopédia športu).

V kronike športu okresu Zvolen(2005) sa môžeme dočítať, že do Zvolena sa volejbal dostal prostredníctvom propagácie študentov žilinskej reálky, ktorí od roku 1920 usporadúvali volejbalové turnaje vo viacerých mestách, medzi nimi aj vo Zvolene, kde predvádzali ukážky tejto hry. Vôbec prvé stretnutie na pôde mesta odohrali výbery Sokola a gymnázia. Stalo sa tak 28. októbra 1928 na letnom sokolskom ihrisku. Volejbal v regióne podporovali tiež podpolianski producenti bryndze, ktorí od roku 1932 usporadúvali v Detve turnaje pod názvom „ O geletku bryndze“. Po vojne patril volejbal medzi prvé športy, ktoré sa začali aktivizovať. O jeho rozmach sa zaslúžili predovšetkým študenti gymnázia (dnešná budova Slovenskej lesníckej a drevárskej knižnice, s telocvičňou Ústavu telesnej výchovy a športu Technickej univerzity- malá telocvičňa)). V roku 1948 sa stal Zvolen dejiskom majstrovstiev Slovenska mužov a práve vtedy vo Zvolene utvorili stredoslovenskú volejbalovú župu.

Volejbal vo Zvolene začal rýchlo napredovať hneď potom, ako bol v roku 1954 vytvorený volejbalový oddiel Slávia VŠ, ktorý zasiahol do súťaží krajských majstrovstiev.

Koncom 50. rokov patril zvolenský volejbal v Stredoslovenskom kraji medzi najúspešnejšie športy a medzi 280 oddielmi patrila Lokomotíva Zvolen k najaktívnejším družstvám.

V máji 1973 obnovili činnosť oddielu Slávia VŠLD, ktorý trénoval pedagóg vysokej školy Pavol Gereg. Slávisti sa zaradili do krajskej súťaže, kde dosahovali striedavé úspechy. Od roku 1973 oddiel usporadúva svoj turnaj pri príležitosti Medzinárodného dňa študentstva.

Zvolenský volejbal v súčasnosti v najvyššej súťaži reprezentuje Mestský športový klub mesta Zvolen, ktorý dlhodobo účinkuje v mužskej extralige. Mužský volejbal na pôde TU je v súčasnosti v útlme, pričom sa hráva len na hodinách telesnej výchovy.

Ženy vo Zvolene hrali pod rôznymi hlavičkami v najvyššej slovenskej súťaži od roku 1945 nepretržite celých 16 rokov. Ženský volejbal na pôde Technickej univerzity dlhodobo účinkoval v krajskom majstrovstve a od sezóny 200/2001 účinkovalo družstvo žien TJ Slávia TU vo

východnej skupine I. ligy, kde skončil postupne do roku 2003 na 8. mieste, 7. mieste a 5. mieste pod vedením vysokoškolského pedagóga a trénera Martina Kružliaka. V oddieli zaznamenali rozvoj vybudovaním pevnej štruktúry družstiev od prípravky až po ženy a dosiahli zastúpenie aj v ligovej a regionálne súťaži junioriek a žiačok,. Volejbalistky Slávia TU sa od roku 2000 pravidelne zúčastňujú amatérskej športovej olympiády v Taliansku, a to na základe pozvania tamojšieho klubu Luserna san Giovanni.

Základné pravidlá

Každé družstvo má 6 hráčov a môže mať 6 náhradníkov.

Ak družstvo získa výhodu podania, postúpia jeho hráči o jedno miesto v smere hodinových ručičiek, t.j. hráč z postavenia č. 1 ide na postavenie č. 6, z postavenia č. 6 na postavenie č. 5 atď.

Chyby pri hre: nesprávne odbitie lopty – pridržanie lopty v rukách, nesúčasné odbitie (dvojdotyk), dotyk siete, prekročenie stredovej čiary (nie je dotyk), zahranie lopty mimo súperovho poľa (aut), nesprávne podanie lopty do hry (prešľap pri podaní, podanie bez nadhodenia lopty, podanie do siete alebo s dotykom siete, do autu a pod.). Chybou je, ak hrá ten istý hráč dvakrát za sebou, ak sa lopta dotkne anténky, alebo letí mimo priestor vyčlenený anténkami a bočnou páskou, ak sa hráč dotkne siete, ak útočí alebo blokuje zadný hráč v pásme útoku, , zlé postavenie a pod.

Technika

Základné prvky volejbalovej techniky: podanie, prihrávka, nahrávka, smeč a blok. Podaním sa hra otvára na začiatku i po každom prerušení hry. Základné druhy podania sú : spodné podanie, horné ,bočné a smečované podanie, pri ktorom si podávajúci hráč za koncovou čiarou loptu vysoko nadhodí, z nábehu urobí výskok a vo výskoku udiera prudko do lopty, ktorá vymedzeným priestorom letí na súperovu polovicu ihriska..

Prihrávka je usmernené odbitie lopty na spoluhráča.. Zvyčajne ide o loptu zo zachyteného podania alebo súperovho útoku.

Nahrávka je usmernené odbitie lopty spoluhráčovi na útok. Je náročná na správnu výšku, dĺžku a vzdialenosť od siete a rozhoduje o možnosti útočiť smečom. Základné typy nahrávok z pohľadu nahrávača sú: pred seba, nad seba, za seba, do zóny 4 vysoká nahrávka, strelená nahrávka, do zóny 3 rýchla nahrávka(rýchlik), polovysoká nahrávka(meter), do zóny 2 polovysoká a rýchla nahrávka.

Smeč je najdôležitejší útočný prvok hry, zväčša rozhoduje o získaní podania alebo bodu. Razantný a účinný smeč závisí od hráčovej odrazovej schopnosti, správne načasovaného a prudkého úderu do lopty, presnosti nahrávky a pod. Základný smeč je vedený z útočného pásma (priestor vyznačený čiarou 2 metre od stredovej čiary) len hráči, ktorí majú svoje základné postavenie pri zahájení hry v tomto priestore. Hráči v obrannom pásme môžu vo výskoku smečovať len v priestore za útočným pásmom, t.j. viac ako 2 metre od stredovej čiary. Základný smeč je vedený po diagonále súperovej polovice ihriska, alebo priamo pozdĺž bočnej strany súperovho hracieho poľa.

Blok je hlavným prostriedkom obrany. Blokuje sa nastavením rúk nad sieť proti prudkému útoku. V súčasnosti, keď sa môže blokovať s presahom, stal sa významným útočným prvkom, ktorým možno získať priamo bod. Blokuje jednotlivec, dvojica (dvojblok) alebo trojica (trojblok). Základné rozdelenie bloku je na: obranný, kedy blokujúci hráči zabránia útočiacemu hráčovi priamo bodovať a odblokovanú loptu brániace družstvo spracuje s následnou prípravou svojej útočnej činnosti a útočný blok, kedy brániace družstvo pri úspešnom blokovaní priamo odbíja loptu po smeči protihráča do jeho hracieho poľa.

Taktika

Činnosť kolektívu má byť v súlade s činnosťou jednotlivcov a výber herných kombinácií a systémov hry v útoku i obrane má byť v súlade so stavom celkovej (telesnej, technickej, morálnej i psychickej) pripravenosti družstva. Jednotlivec musí zvládnuť činnosti špecifické pri jednotlivých postaveniach na ihrisku tak, aby si na každom mieste vedel zvoliť najefektívnejšiu činnosť v danom momente hry.

Pri herných kombináciách si hráči zvolia správnu činnosť podľa toho, čo robí súper. Súčasťou kolektívnej taktiky sú rozličné systémy hry v útoku a v obrane. Najjednoduchší je útok dvojicami, založený na špecializácii nahrávača a smečiara.

Systémy obrany sa rozlišujú podľa spôsobu krytia bloku. Najjednoduchší je systém stredný zadný za blokom, keď hráč z postavenia č. 6 kryje blok na každom mieste útoku súpera.. Systém stredný zadný vzadu je výhodný najmä pri útoku diagonálou alebo do stredu dozadu ponad blok. Blok kryje hráč zadnej línie, na ktorého strane je útok. Pri obrane v línii všetci traja zadní hráči ostávajú vzadu a tvoria mierny oblúk, tzv. líniu proti útoku súpera.

Blok pri tomto systéme obrany kryje neblokujúci hráč útočnej zóny. V súvislosti s útočnými blokmi (s presahom) je v súčasnosti veľmi dôležité krytie vlastného smečiara a zachytávanie odrazených lôpt od bloku. Zapájajú sa do neho všetci hráči, pričom každý zadný hráč má zodpovednosť za krytie pred ním stojacieho útočníka.

Rozhodujúcou taktickou činnosťou je aj prechod z obrany do útoku (po zachytení súperovho útoku) a opačne z útoku do obrany (keď zachytí útok súper).

Základná metodika

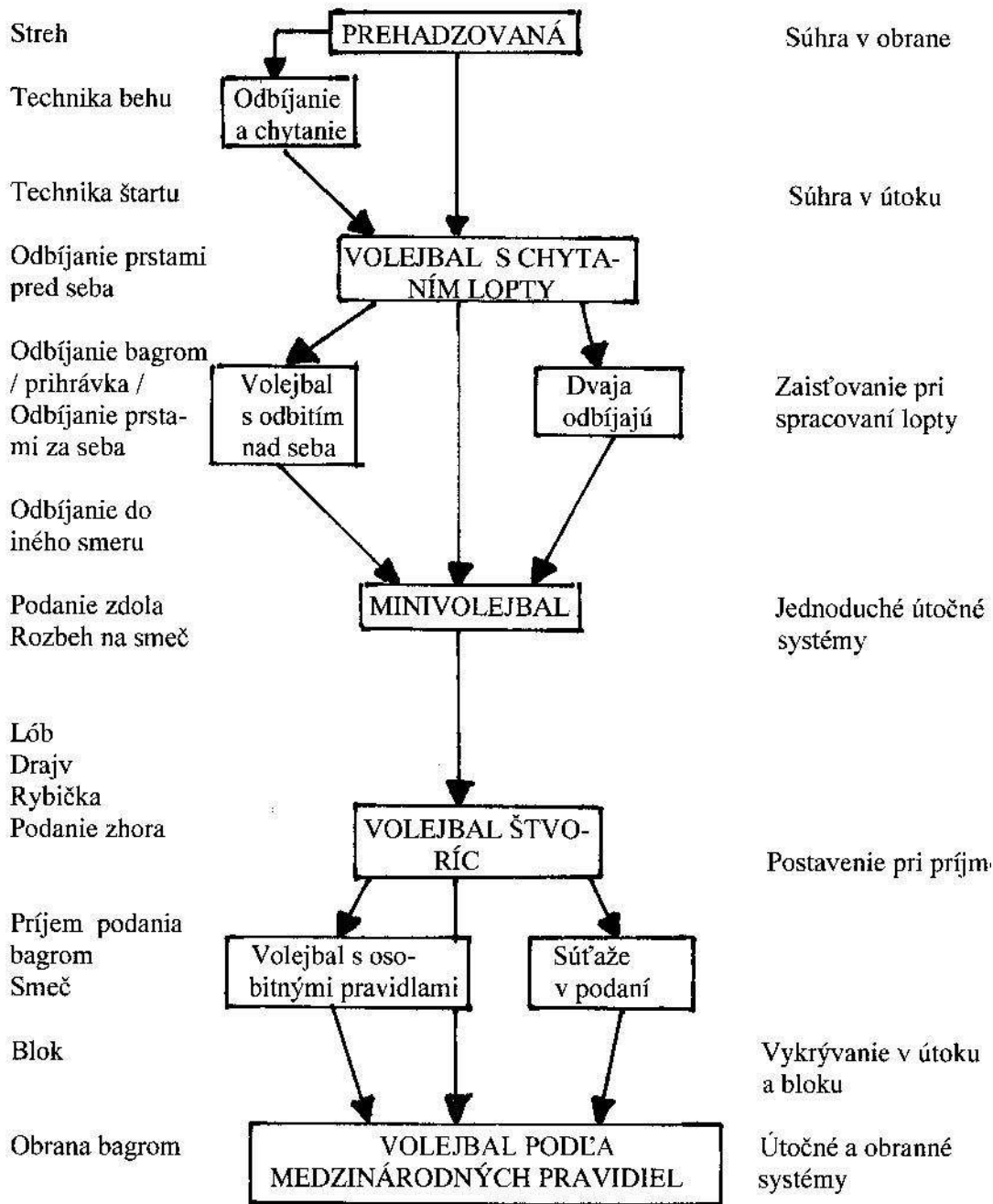
V žiadnej športovej hre nie je konečná podoba hry pre začiatočníkov tak nevhodná a frustrujúca, ako vo volejbale. Preto musí učiteľ vyberať v súlade so schopnosťami hráčov prípravnú hru a doplniť ju vhodne dávkovaným cvičením.

Obr.1 znázorňuje metodicky herný rad pre výučbu volejbalu, ktorý bol prvýkrát zverejnený v r. 1963 a od tej doby niekoľkokrát zdokonalený.

Ku každej zo 4 dôležitých prípravných hier /stredný stĺpec/ sú priradené technické a taktické prvky /ľavý a pravý stĺpec/, ktoré sú zamerané na zvládnutie hry, zdokonalenie hernej schopnosti a odstránenie nedostatkov, ktoré znemožňujú úspešné účinkovanie v hre.

Čiastkové ciele na ceste ku konečnej forme hry dosiahneme bezpečnejšie a ekonomickejšie pomocou metodického radu a teoretického sprostredkovania pravidiel a taktických zásad, ako samotným hraním.

Časová postupnosť, ako aj úroveň kontroly jednotlivých vývinových fáz, je na učiteľovi-trénerovi, ktorý na základe postupného monitorovania hráčov pri zvládaní čiastkových vývinových fáz určuje tempo učenia, ako aj náročnosť výberu cvičení pre dosahovanie cieľov.



Obr. 1 Základný metodický rad vo volejbale, znázorňujúci postupné zvládanie jednotlivých krokov

Metodický herný rad.

1. Prehadzovaná.

Dvojice alebo trojice sa snažia hádzať loptu cez sieť. Veľkosť ihriska, výška siete, váha a obvod lopty v značnej miere určujú a menia charakter hry. Volíme ich na základe výkonnosti žiakov a vyučovacieho cieľa.

Technické prvky:

streh, štart /prvý krok je malý/, beh /prísuvné kroky, kontakt s povrchom ihriska/.

Taktické požiadavky:

súčinnosť v obrane – dorozumievať sa volaním, vykrývať priestor, anticipovať let lopty, „ktorý hráč reaguje, musí konať“.

1.a Odbíjanie a chytanie.

S jedinou výnimkou platia pravidlá prehadzovanej. Hráč, ktorý chytil loptu, nesmie ju hodiť cez sieť, ale musí prihrať svojmu partnerovi, ktorý ju priamo zo vzduchu odbije na stranu súpera.

Technické prvky:

čelné odbitie prstami v útoku

Taktické požiadavky:

súčinnosť v útoku /nahrávač a útočník/, anticipovať prihrávku vo vlastnom ihrisku. Podstatne jednoduchšia obrana má za následok dlhšie výmeny aj u slabších hráčov.

2.Volejbal s chytaním.

Loptu, ktorá prichádza od súpera, treba odbiť prstami do výšky. Až potom ju môže chytiť spoluhráč a hodiť späť k súperovi. Ak hráči vedia bagrovať(prihrávka obojruč spodom), môže sa bager použiť namiesto odbitia prstami.

Technické prvky:

odbíjanie prstami a bagrom v obrane. Zmenšený akčný rádius pri odbíjaní prstami a bagrom musí byť vyvážený vhodnejším postavením, lepšou anticipáciou a rýchlejšim pohybom k lopte.

Taktické požiadavky:

vysoké odbitie vo vlastnom poli, zaisťovanie hráča, ktorý robí príjem, závislosť na partnerovi a „tlak“ na súčinnosť hráčov družstva.

2a Dvaja odbíjajú

Prijímajúci a nasledujúci hráč musia odbiť loptu prstami alebo bagrom. Až potom môže tretí hráč loptu chytiť.

Technické prvky:

vysoké a usmernené odbitie prstami a bagrom

Taktické požiadavky:

výška a smer prvého odbitia, anticipovať odbitie vo vlastnom ihrisku, resp. zaistiť prijímajúceho hráča, zvládnuť komplexný reťazec činností v časovej tiesni /napr. príjem, chytenie lopty a hodenie/.

2b Volejbal s odbitím nad seba

Bez ohľadu na to, či lopta prichádza od súpera alebo spoluhráča, musí ju hráč odbiť najskôr nad seba. Chytenie lopty sa nepovoľuje, odbiť loptu cez sieť je možné až po rozohratí.

Obtiažnejší variant:

loptu, ktorá prichádza od súpera, odbíja hráč nad seba a až potom na spoluhráča, spoluhráč odbíja bez medzi odbitia priamo cez sieť.

Technické prvky:

zdokonaľovanie odbíjania prstami, nácvik odbíjania do iného smeru a za seba

Taktické požiadavky:

prihrávka vo vlastnom ihrisku, pozičná hra pre prípravu na útok /napr. pred útokom odstúpiť od siete/

3. Mini volejbal

Najdôležitejšie odporúčané pravidlá:

- 3 hráči na ihrisku s rozlohou 6 m x 6 m
- výška siete pre chlapcov i dievčatá 2,2 m
- ihrisko bez útočnej čiary
- podávať je možné z ľubovoľného miesta za zadnou čiarou, v jej celej dĺžke
- prvé odbitie cez sieť sa s výnimkou bloku považuje za chybu

Technické prvky:

podanie zdola, rozbeh a odraz na smeč, lob a drajv, nahrávka pred a za seba, bager pri príjme a v obrane. Už teraz je možné zaradiť tenisové podanie (podanie z hora). Môže sa však zaradiť aj neskôr, až vo volejbale štvoríc, prípadne ešte neskôršie.

Taktické požiadavky:

jednoduché útočné systémy bez špecializácie /nahrávač, útočník/, ale s určením, z ktorého miesta sa nahráva a útočí /pravý predný nahráva, ľavý predný útočí/. Zbiehanie a výmenu miest považujeme za prehnané. V prípade, že ich 11 až 12 – roční hráči ovládajú mali by už hrať normálny volejbal.

4. Volejbal štvoríc

Prechod od mini volejbalu k normálnej hre 6 : 6. Podáva zadný hráč, ktorý nesmie útočiť a blokovať. Hra 4 : 4 vytvára väčšie možnosti pre taktickú prípravu komplexnejších systémov hry. Nacvičovať a zdokonaľovať sa dá nielen príjem, nahrávka, útok, ale aj blok, jeho vykryvanie.

5. Volejbal podľa medzinárodných pravidiel

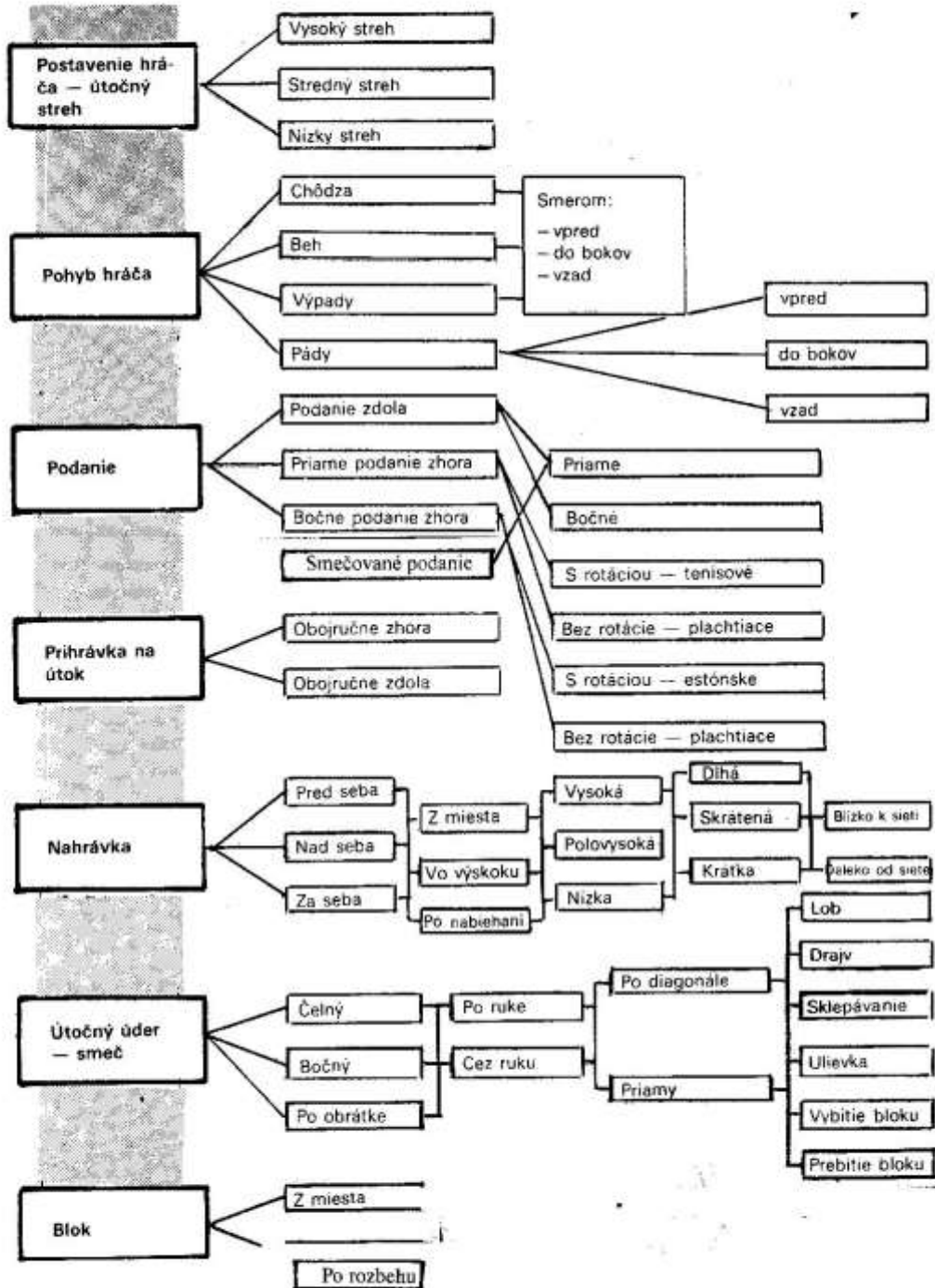
Hra založená na prísnom držiavaní pravidiel hry a na rešpektovaní hráčovho zaradenia do systému hry družstva. Hra je prípravou k zaradeniu družstva do súťaží riadených volejbalovou federáciou.

Herná činnosť jednotlivca

Zvládnutie všetkých prvkov hernej činnosti jednotlivca, dáva predpoklady pre zvládnutie herného systému a herných kombinácií celého družstva. Rozvoj hernej činnosti jednotlivca je neodmysliteľný prvok každej tréningovej jednotky, ktorý sprevádza hráča volejbalu počas celej jeho aktívnej volejbalovej činnosti. Obrázok 2 znázorňuje základné prvky rozvoja útočnej hernej činnosti jednotlivca a obrázok 3 znázorňuje základné prvky rozvoja obrannej činnosti jednotlivca.

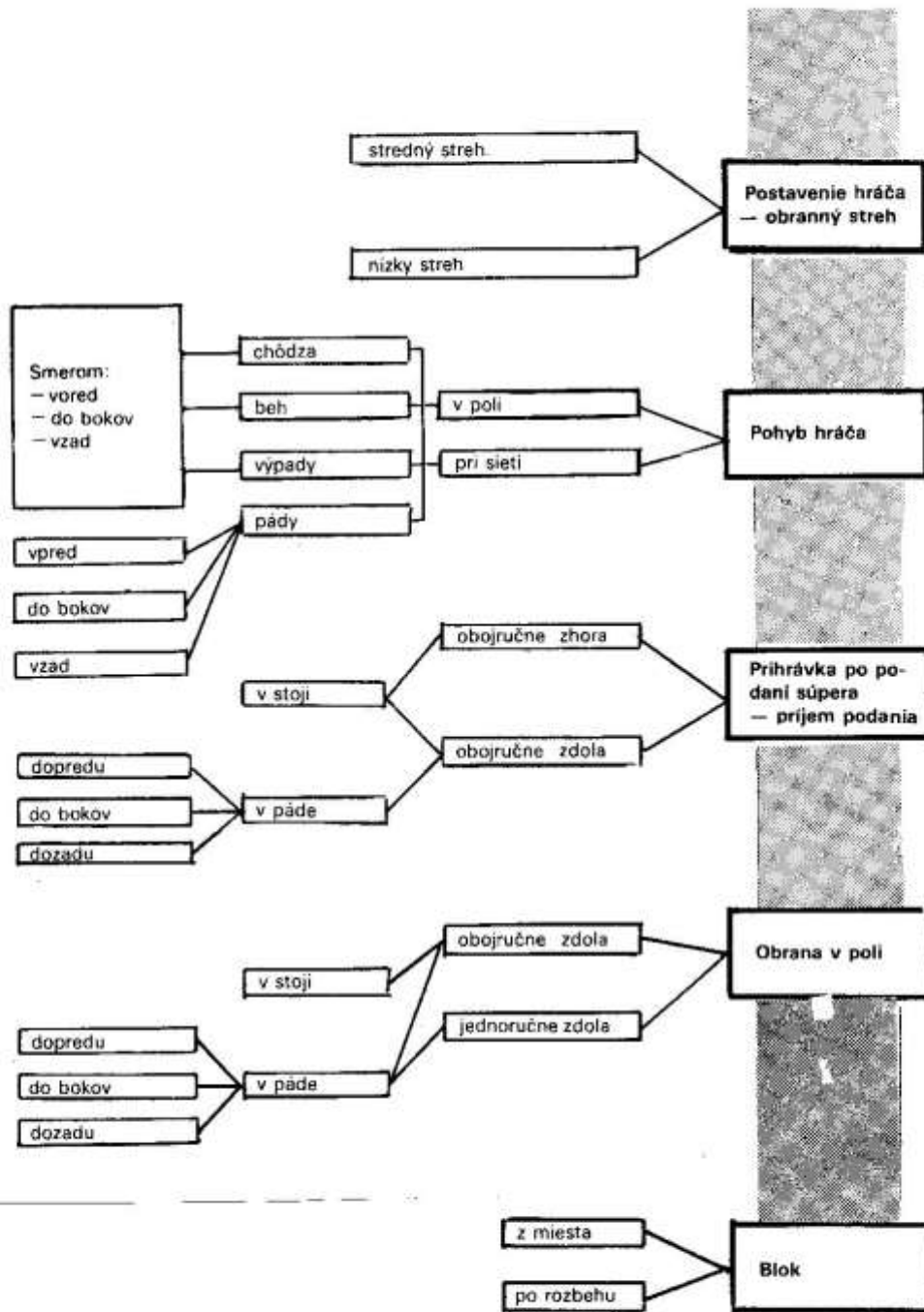
V odborných publikáciách zaoberajúcich sa problematikou volejbalu sa stretávame nielen s útočnou a obrannou činnosťou jednotlivca, ale aj s útočno- obrannou činnosťou jednotlivca, ktorá je zameraná na zrazenie lopty nad sieťou späť do poľa súpera, alebo na bránenie v priamom preniknutí lopty do vlastného poľa. Pre útočný blok je typické presahovanie rúk ponad sieť na stranu súpera a ich klopenie, čím nadobúda blok charakter vlastného protiútoku. Keďže je táto činnosť súčasťou obrannej činnosti jednotlivca, prikláňame sa k základnému členeniu a to na útočnú a obrannú činnosť jednotlivca.

ÚTOČNÁ HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA



Obrázok 2 Základné prvky útočnej činnosti jednotlivca

OBRANNÁ HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA



Obrázok 3 Základné prvky obrannej činnosti jednotlivca

Herné kombinácie

Pod hernými kombináciami rozumieme súčinnosť dvoch alebo viacerých hráčov družstva, ktorých cieľom je splnenie určených úloh v útoku a obrane.

1- útočné herné kombinácie – spolupráca dvoch alebo viacerých hráčov, ktorí v priestore a čase riešia hernú situáciu útočného charakteru. Delíme ich na :

- so stabilným nahrávačom
- s prebiehajúcim nahrávačom
- s nabiehajúcim nahrávačom
- po prihrávke na útok
- po nahrávke z poľa
- so základným smečom
- so špeciálnym smečom(na signál)

2- útočno- obranné herné kombinácie – cieľom je okamžitý protiútok, alebo vedomé bránenie priameho útoku súpera s prípravou vlastného protiútoku

- dvojblok
- trojblok

3- obranné herné kombinácie – cieľom je eliminovanie útoku súpera a zabezpečenie vlastného útoku v súčinnosti družstva v postavení vlastného poľa. Delia sa na:

- zaujatie vyčkávacieho postavenia
- postavenie pri podaní súpera
- postavenie proti útoku súpera pri obrane v poli
- postavenie pri vykrývaní vlastného útoku

Herné systémy

Charakterizujeme ich ako organizáciu činností, pri ktorých sa jednotlivým hráčom a celému družstvu pridelujú úlohy v útoku a obrane.

1- útočné systémy – sa podľa vedenia útoku a hráčskej špecializácie v družstve delia na:

- systém „ každý stredný nahrávačom “
- systém s tromi nahrávačmi
- systém s dvomi nahrávačmi
- systém s jedným nahrávačom

2- obranné systémy – ich cieľom je minimalizovanie úspešnosti útoku súpera s cieľavedomou súčinnosťou celého družstva. Základné obranné systémy sa delia na:

- systém krytia bloku zadným stredným hráčom
- systém krytia bloku zadným krajným hráčom
- systém krytia bloku krajným neblokujúcim hráčom
- systém obranná línia

Volejbal - voliteľný šport v rámci výberových predmetov Telesná a športová výchova a Výberový šport a zdravie v ponuke Ústavu telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene.

Volejbal na Technickej univerzite vo Zvolene patrí k športom, ktoré si našli svoje miesto už pri samotnom zrode vysokej školy. V rámci hodín telesnej výchovy sa študenti oboznamovali s pravidlami a metodickým radom, pričom sa mnohí z nich zapájali do súťaží, organizovaných v rámci školy, či okresným združením telesnej výchovy.

V súčasnosti patrí volejbal do skupiny výberových športov, ktoré sú v ponuke Ústavu telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene, pre výberové predmety Telesná a športová výchova a Šport a zdravie, ktoré sú honorované 1 kreditom za semester pre študentov TU. Pre volejbal sú vytvorené vhodné priestorové podmienky (v dvoch telocvičniach a jedným vonkajším ihriskom s plastovým povrchom), ako aj personálne podmienky. Študentov vedú skúsení pedagógovia, pričom býva pravidlom, že vyučujúci pedagóg má súčasne aj trénerské skúsenosti. Študenti absolvujú v semestri 12 dvojhodinoviek, počas ktorých získavajú teoretické vedomosti z problematiky volejbalu, ako aj základné herné zručnosti. Počas semestrálneho vyučovania sa šikovnejší študenti môžu zapojiť do študentskej volejbalovej ligy, v ktorej si overujú svoje volejbalové majstrovstvo s kolegami z iných ročníkov. Pre študentov, ktorí sú zaradení do športovej prípravy volejbalových klubov sa každoročne usporadúvajú Regionálne majstrovstvá vysokých škôl, z ktorých najúspešnejšie družstvo postupuje na Slovenskú univerziádu, alebo na Akademické majstrovstvá Slovenskej republiky. Študenti, ktorí sú zaradení do najvyšších domácich súťaží a dosahujú vysokú hernú úroveň, sú zaraďovaní do celoslovenského volejbalového výberu, ktorý reprezentuje Slovensko na rôznych medzinárodných akademických volejbalových podujatiach, ako sú Akademické majstrovstvá sveta, Svetová univerziáda a iné.

Cvičenia na nácvik herných činností jednotlivca vo volejbale

Prihrávka obojruč vrchom

- 1- Chytanie lopty v stoji po vlastnom nahodení – dôraz kladieme na správne rozloženie všetkých prstov pri dotyku s loptou (volejbalový košík). Po nahodení lopty sa hráč dostáva pod loptu tak, aby činnosť chytanie robil nad hlavou. Činnosť ukončujeme miernym pokrčením paží nad hlavou.
- 2- Chytanie lopty v kľaku – spoluhráč prikladá loptu do rúk hráčovi v kľaku. Po dotyku s loptou hráč mierne pokrčí paže a spätným pohybom posunie loptu späť do držania hráčovi, ktorý opätovne prikladá loptu hráčovi v kľaku. Dôraz kladieme na správne rozloženie prstov na loptu.
- 3- Chytanie v stoji vo dvojici – hráči stoja proti sebe a horným odhodom obojruč odhadujú loptu spoluhráčovi. Druhý hráč sa pohybom dostáva pod letiacu loptu, vystrie obe paže nad seba a snaží sa loptu chytiť s dokončením pohybu (mierne pokrčenie paží s následným odhodom na spoluhráča). Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred chytením lopty, na správne rozloženie všetkých prstov pri chytení a odhodení lopty, na správny pohyb nôh, ktoré pri chytení lopty hráč mierne pokrčí do podrepu a následne pri odhode vystrie.
- 4- Odbitie obojruč nad seba s nadhodom – činnosť prebieha za stálych podmienok, pričom sa skraca čas dotyku prstov hráča s loptou. Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred dotyk s loptou (dostáva sa pod loptu), na správne rozloženie prstov pri dotyku s loptou, na správne pokrčenie paží a nôh pri dotyku hráča s loptou.
- 5- Odbitie obojruč nad seba s následným odbitím na spoluhráča vo dvojici – činnosť, pri ktorej hráč najprv spracúva letiacu loptu od spoluhráča nad seba a následne odbíja spoluhráčovi, ktorý činnosť opakuje. Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred dotyk s loptou (dostáva sa pod loptu), na správne rozloženie prstov pri dotyku s loptou, na správne pokrčenie paží a nôh pri dotyku hráča s loptou, na čo najpresnejšie odbitie lopty spoluhráčovi.
- 6- Odbitie obojruč vrchom na presnosť – pri činnosti použijeme nakreslené terčičky na stene, ktoré hráč s loptou pri odbití triafa. Činnosť môžeme rozšíriť o odbitie na viacero terčičkov, ktoré hráč strieda, pričom dochádza k pohybu hráča s následným odbitím lopty. Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred dotyk s loptou (dostáva sa pod loptu), na

správne rozloženie prstov pri dotyku s loptou, na správne pokrčenie paží a nôh pri dotyku hráča s loptou, na čo najpresnejšie odbitie lopty, na včasný pohyb hráča pred spracovaním odrazenej lopty, na správnu intenzitu odbitia lopty.

- 7- Prihrávky obojruč vrchom vo dvojici – hráči stoja proti sebe, pričom striedavo odbijajú loptu smerom k spoluhráčovi rovnakou intenzitou (lopta lieta v rovnakej výške medzi hráčmi). Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred dotykom s loptou (dostáva sa pod loptu), na správne rozloženie prstov pri dotyku s loptou, na správne pokrčenie paží a nôh pri dotyku hráča s loptou, na čo najpresnejšie odbitie lopty, na včasný pohyb hráča pred spracovaním letiacej lopty, na správnu intenzitu odbitia lopty, na čo najpresnejšie odbitie lopty spoluhráčovi.
- 8- Prihrávky obojruč vrchom za meniacich sa podmienok – činnosť v trojici, pri ktorej hráč po odbití lopty nad seba ďalej prihráva loptu spoluhráčovi stojacemu oproti sebe, prebieha do postavenia za hráča, ktorému adresoval prihrávku (prihrávka s následným pohybom). Činnosť obmieňame s odbitím spoluhráčovi bez odbitia nad seba). Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred dotykom s loptou (dostáva sa pod loptu), na správne rozloženie prstov pri dotyku s loptou, na správne pokrčenie paží a nôh pri dotyku hráča s loptou, na čo najpresnejšie odbitie lopty, na včasný pohyb hráča pred spracovaním letiacej lopty, na správnu intenzitu odbitia lopty, na čo najpresnejšie odbitie lopty spoluhráčovi, na rýchly presun do nového postavenia.
- 9- Prihrávky obojruč vrchom v trojici pod uhlom – činnosť, pri ktorej 1. hráč striedavo prihráva dvom hráčom, ktorí stoja proti nemu, medzi ktorými je určená vzdialenosť. Prihrávajúci 1. hráč dostáva loptu od protihráča a v postavení sa snaží šikmo prihrať loptu ďalšiemu hráčovi. V ďalšej fáze nácviku sa hráč pred spracovaním a odbitím lopty pootočí do smeru, kde bude adresovať prihrávku. Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred dotykom s loptou (dostáva sa pod loptu), na správne rozloženie prstov pri dotyku s loptou, na správne pokrčenie paží a nôh pri dotyku hráča s loptou, na čo najpresnejšie odbitie lopty, na včasný pohyb hráča pred spracovaním letiacej lopty, na správnu intenzitu odbitia lopty, na čo najpresnejšie odbitie lopty spoluhráčovi.
- 10- Odbite obojruč vrchom s meniacim sa postavením – činnosť, pri ktorej 1. hráč stojí v stálom postavení a 2. hráč prebieha striedavo k vytýčeným méтам, kde dostáva prihrávku od spoluhráča. Činnosť môžeme sťažiť tým, že méty majú obaja hráči, ktorí striedavo prebehujú od méty k méte a následne presne prihrávajú na métu spoluhráča, ku ktorej

prebehuje. Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred dotyk s loptou (dostáva sa pod loptu), na správne rozloženie prstov pri dotyku s loptou, na správne pokrčenie paží a nôh pri dotyku hráča s loptou, na čo najpresnejšie odbitie lopty, na včasný pohyb hráča pred spracovaním letiacej lopty, na správnu intenzitu odbitia lopty, na čo najpresnejšie odbitie lopty spoluhráčovi.

11-Prihrávky obojruč vrchom vo štvorici – činnosť pri ktorej páry v postavení proti sebe stoja v jednej línii, pričom si prihrávajú loptu : prvá prihrávka letí na spoluhráča v páre(krátka prihrávka), hráč v páre prihráva späť, nasleduje dlhá prihrávka na hráča v druhom páre, ktorý prihráva krátku prihrávku spoluhráčovi v páre, dostáva prihrávku späť a nasleduje dlhá prihrávka na hráča v prvom páre. Pri činnosti sa hráči v páre po dlhej prihrávke môžu striedať v postavení. Činnosť môžeme striedať v postavení párov proti sebe na sieti pri tom istom postupe cvičenia. Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred dotyk s loptou (dostáva sa pod loptu), na správne rozloženie prstov pri dotyku s loptou, na správne pokrčenie paží a nôh pri dotyku hráča s loptou, na čo najpresnejšie odbitie lopty, na včasný pohyb hráča pred spracovaním letiacej lopty, na správnu intenzitu odbitia lopty, na čo najpresnejšie odbitie lopty spoluhráčovi a protihráčovi v druhom páre.

12-Hra dvojíc proti sebe na tri dotyky pri použití prihrávky obojruč vrchom – činnosť, pri ktorej stoja páry v postavení hráčov vedľa seba proti sebe. 1. hráč v páre spracúva loptu a prihráva spoluhráčovi, ktorý následne loptu prihrá späť spoluhráčovi a ten ju prihráva na pár v postavení proti nemu. Druhý pár činnosť opakuje. Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred dotyk s loptou (dostáva sa pod loptu), na správne rozloženie prstov pri dotyku s loptou, na správne pokrčenie paží a nôh pri dotyku hráča s loptou, na čo najpresnejšie odbitie lopty, na včasný pohyb hráča pred spracovaním letiacej lopty, na správnu intenzitu odbitia lopty, na čo najpresnejšie odbitie lopty spoluhráčovi a protihráčovi v druhom páre, na presné dodržiavanie správneho počtu odbití v páre.

13-Hra dvojíc proti sebe na tri dotyky pri použití prihrávky obojruč vrchom na sieti - činnosť, pri ktorej stoja páry v postavení hráčov vedľa seba proti sebe. 1. hráč v páre spracúva loptu a prihráva spoluhráčovi, ktorý následne loptu prihrá späť spoluhráčovi a ten ju prihráva na pár v postavení proti nemu. Druhý pár činnosť opakuje. Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred dotyk s loptou (dostáva sa pod loptu), na správne rozloženie prstov pri dotyku s loptou, na správne pokrčenie paží a nôh pri dotyku hráča s loptou, na čo najpresnejšie odbitie lopty, na včasný pohyb hráča pred spracovaním letiacej lopty, na

správnú intenzitu odbitia lopty, na čo najpresnejšie odbitie lopty spoluhráčovi a protihráčovi v druhom páre, na presné dodržiavanie správneho počtu odbití v páre.

14- Hra trojíc proti sebe na tri dotyky pri použití prihrávky obojruč vrchom na sieti- činnosť, pri ktorej stoja trojice v postavení dvoch hráčov vedľa seba a tretieho hráča pod sieťou. 1. hráč v trojici spracúva loptu a prihráva spoluhráčovi pod sieťou, ktorý následne loptu prihrá späť spoluhráčovi a ten ju prihráva na trojicu v postavení proti nemu za sieťou. Druhá trojica činnosť opakuje. Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred dotykom s loptou (dostáva sa pod loptu), na správne rozloženie prstov pri dotyku s loptou, na správne pokrčenie paží a nôh pri dotyku hráča s loptou, na čo najpresnejšie odbitie lopty, na včasný pohyb hráča pred spracovaním letiacej lopty, na správnu intenzitu odbitia lopty, na čo najpresnejšie odbitie lopty spoluhráčovi a protihráčovi v druhej trojici, na presné dodržiavanie správneho počtu odbití v trojici.

15- Činnosť v trojici v línii s odbitím za seba – činnosť, pri ktorej stoja hráči v trojici v jednej línii a stredný hráč je otočený čelom k hráčovi s loptou, od ktorého dostáva prihrávku. Pohybom sa dostáva pod loptu do mierneho záklonu a odbitím vzad prihráva druhému hráčovi, ktorí stojí za ním. Činnosť môžeme sťažiť prebehnutím prvého hráča do postavenia hráča v strede po odbití vzad. Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred dotykom s loptou (dostáva sa pod loptu), na správne rozloženie prstov pri dotyku s loptou, na správne pokrčenie paží a nôh pri dotyku hráča s loptou, na čo najpresnejšie odbitie lopty, na včasný pohyb hráča pred spracovaním letiacej lopty, na správnu intenzitu odbitia lopty, na čo najpresnejšie odbitie lopty spoluhráčovi, na správny záklon pri odbití vzad.

16- Činnosť v trojici v línii s odbitím v bočnom postavení stredného hráča pri prihrávke spoluhráčovi – činnosť, pri ktorej stredný hráč v trojici spracúva v čelnom postavení proti prihrávajúcemu hráčovi loptu nad seba, pootočí sa o 90 stupňov a v bočnom postavení prihráva loptu druhému hráčovi v trojici. Činnosť môžeme sťažiť prebehnutím prvého hráča do postavenia hráča v strede po lopty bokom na druhého spoluhráča v trojici. Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred dotykom s loptou (dostáva sa pod loptu), na správne rozloženie prstov pri dotyku s loptou, na správne pokrčenie paží a nôh pri dotyku hráča s loptou, na čo najpresnejšie odbitie lopty nad seba, na správne odbitie lopty v bočnom postavení, na včasný pohyb hráča pred spracovaním letiacej lopty, na správnu intenzitu odbitia lopty, na čo najpresnejšie odbitie lopty spoluhráčovi, na správne vytočenie tela pri odbití bokom.

17-Cvičenie na rozvoj koordinačných schopností pri prihrávke obojruč vrchom. Činnosť vo dvojici v postavení proti sebe. Po odbití lopty protihráčovi : otočka na mieste o 360°, dotyk ruky za čiarou za sebou, drep- výskok, ľah na brucho, ľah na chrbát. Pri činnosti môžeme cvičenie zjednodušiť odbitím lopty nad seba a následne prihrať protihráčovi. Dôraz kladieme na čistotu odbitia a na správne postavenie hráča pred odbitím.

18-Cvičenie v trojici- obdoba predchádzajúceho cvičenia. Hráč stojí v čelnom postavení oproti dvojici a striedavo prihráva oproti stojacím protihráčom s následnou činnosťou, ako pri predchádzajúcom cvičení. Možnosť sťaženia –hráč ľubovoľne prihráva protistojacím protihráčom, bez pravidelného striedania. Dôraz kladieme na čistotu odbitia a na správne postavenie hráča pred odbitím.

19-Cvičenie vo dvojici v čelnom postavení na sieti proti sebe. Hráči si loptu prihrávajú prihrávkou obojruč vrchom ponad sieť, s následným pohybom k druhému okraju siete. Odtiaľ sa postupne vracajú späť, avšak loptu si prihrávajú dlhšími prihrávkami ponad spoluhráčov, ktorí sa posúvajú pred nimi k okraju siete. Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred odbitím, na správne načasovanie prihrávky postupujúcemu protihráčovi, na včasný pohyb a na dĺžku prihrávky ponad sieť (dlhá- krátka prihrávka).

Prihrávka obojruč spodom.

20-Cvičenie dvojíc v čelnom postavení proti sebe. Jeden z dvojice spodným nahodením hodí loptu druhému protihráčovi, ten v postavení pred odbitím obojruč spodom loptu stlmí, chytí do rúk a následne odhodí späť tak, ako prvý hráč. Dôraz kladieme na správny postoj pri odbití obojruč spodom, chodidlá sú od seba na šírku ramien, kolena mierne pokrčené, telo v miernom predklone, paže smerujú spoločne vpred, lakty vystreté, ruky zložené (päť do dlane). Cvičenie kombinujeme s odbitím lopty nad seba, alebo s odbitím nad seba a následnou prihrávkou späť protihráčovi.

21-Cvičenie dvojíc v čelnom postavení proti sebe, pričom jeden hráč odbíja loptu obojruč vrchom a druhý mu ju vracia odbitím obojruč spodom. Cvičenie sťažujeme predlžovaním vzdialenosti medzi protihráčmi. Dôraz kladieme na správne odbitie a na správne postavenie hráčov pred odbitím.

22-Cvičenie dvojíc v čelnom postavení proti sebe. Prvý hráč odbíja loptu obojruč spodom kolmo nad seba a ustupuje do pôvodného postavenia. Druhý hráč vybieha a dostáva sa pod loptu a odbíja ju obojruč spodom kolmo nad seba, s následným odstúpením do pôvodného postavenia. Činnosť môžeme sťažiť odbíjaním lopty ľubovoľne v priestore, či, jeden hráč

núti druhého, aby včas vybehol a spracoval letiacu loptu s následným odbitím obojruč spodom do určeného priestoru, alebo ľubovoľne do priestoru. Dôraz kladieme na správne postavenie hráča pred odbitím a na čistotu odbitia.

23- Cvičenie v trojici, pričom krajný hráč odbíja loptu obojruč vrchom na stredného hráča, ten loptu odbíja prihrávkou obojruč spodom späť, krajný hráč prihráva dlhú prihrávku na druhého krajného hráča a ten ju prihrávkou obojruč vrchom prihráva strednému, ktorý ju prihrávkou obojruč spodom po otočení o 180° odbíja späť na krajného hráča. Takto činnosť pokračuje s možnosťou sťaženia cvičenia výmenou krajného a stredného hráča po dlhej prihrávke obojruč vrchom krajného hráča na druhého krajného hráča. Dôraz kladieme na čistotu odbitia, správnu dĺžku prihrávky, na včasnú výmenu hráčov, na správne postavenie hráčov pred odbitím.

24- Cvičenie vo štvorici, v postavení dvojíc proti sebe na sieti. Jeden z dvojice je krajný hráč, druhý je v postavení chrbtom k sieti. Krajný hráč dostáva dlhú prihrávku od protihráča na druhej strane siete, loptu spracúva odbitím obojruč spodom na hráča na sieti (krátka prihrávka), ten ju prihrávkou obojruč vrchom (krátka prihrávka) vracia svojmu krajnému hráčovi, ktorý ju následne odbíja prihrávkou obojruč vrchom (dlhá prihrávka) krajnému protihráčovi na druhej strane siete. Cvičenie môžeme sťažiť výmenou hráčov po dlhej prihrávke ponad sieť. Dôraz kladieme na čistotu odbitia, správne postavenie hráčov pred odbitím, na včasný pohyb pred odbitím.

25- Cvičenie vo štvorici v čelnom postavení dvojíc proti sebe. Jeden z dvojice spracúva letiacu loptu od protihráča prihrávkou obojruč spodom a prihráva ju svojmu spoluhráčovi. Ten ju prihrávkou obojruč vrchom prihráva späť svojmu spoluhráčovi, ktorý ju prihrávkou obojruč vrchom, alebo spodom prihráva protihráčom. Cvičenie môžeme sťažiť činnosťou na sieti. Dôraz kladieme na čisté odbite lopty, na dodržiavanie troch dotykov dvojice s loptou, na správne postavenie hráčov pred odbitím.

Podanie

26- Podanie odbitím jednoručne spodom – spodné podanie - podanie zdola. Cvičenie vo dvojici v čelnom postavení hráčov. Prvý hráč zaujme mierny podrep výkročný čelom k druhému protihráčovi, nesúhlasná noha (ak udiera do lopty pravou rukou, nesúhlasná noha je ľavá a naopak) je vpredu. Loptu hráč nadhadzuje jednou rukou hore, mierne vpred mierne nad úroveň hlavy. Po nadhode z podrepu nastáva náprah švihovej paže, vystieranie zadnej nohy a postupné prenášanie hmotnosti tela na prednú nohu. Švih paže sa postupne zrýchľuje a končí úderom do lopty zozadu zdola zovretou rukou, tzv. volejbalovou miskou (spojené

a spevnené všetky prsty na úderovej ruke). Celý pohyb sa končí plynulým vykročením zadnej nohy vpred. Protihráč spracúva letiacu loptu odbitím obojruč spodom pred seba, nad seba, do určeného priestoru. Cvičenie sťažíme predlžovaním vzdialenosti medzi hráčmi, postavením hráčov do priestoru ihriska s napnutou sieťou medzi nimi. Dôraz kladieme na správny postoj pri nadhodení a odbití lopty, na prácu švihovej paže, na spojenie prstov na ruke, ktorá je pripravená na odbitie, na miesto dotyku ruky a lopty, na intenzitu úderu, na správne postavenie prijímajúceho hráča, na presnosť spracovania podania.

27- Podanie odbitím jednoručne vrchom – vrchné podanie – priame podanie zhora – tenisové podanie. Cvičenie vo dvojici v čelnom postavení hráčov k sieti. Hráč podáva zo základného postavenia čelom k sieti zo stoja výkročné (nesúhlasná noha vpredu). Loptu si nadhadzuje nad seba trochu pred seba. Súčasne s nadhodom prenáša hmotnosť na zadnú nohu a robí náprah švihovej paže (pokrčená v lakti), trup prechádza do mierneho záklonu. Pri klesaní lopty začína aktívna práca tela proti lopte – hmotnosť sa prenáša na prednú nohu, zrýchľuje sa švih paže a jej vystieranie, pričom sa trup predkláňa. Do lopty hráč udiera v najvyššom bode dosahu pred telom, zápästie a paža sú v momente úderu spevnené. Po údere pohyb doznieva a hráč vykročí zadnou nohou vpred. Pre zvýšenie prudkosti podania sa používa niekoľko krokový rozbeh. Letiacu loptu na druhej strane ihriska spracúva v postavení pred odbitím obojruč spodom protihráč, s následnou prihrávkou do priestoru, na vopred určené miesto, na nahrávača. Dôraz kladieme na správne prevedenie podania, na intenzitu úderu, na presnosť, na správne spracovanie podania prijímajúcim protihráčom.

28- Bočné podanie. Štruktúra pohybu je podobná, ako pri priamom podaní zdola. Základné postavenie je však bokom k sieti, chodidlá hráča sú v postavení rovnobežne s koncovou čiarou ihriska. Loptu si hráč nadhadzuje kolmo nad seba, v osi tela (pri rotovanom – estónskom podaní si loptu nadhadzuje asi 1 m pred seba). Pohyb celého tela vychádza z podrepu, švihová paža je pri tele v pripažení. Pri klesaní lopty začína aktívna práca tela proti lopte, nohy sa vystierajú a hmotnosť sa prenáša na zo zadnej nohy na prednú (bližšie k čiare ihriska), pohyb švihovej vystretej paže sa zrýchľuje po kruhovej dráhe, presúva sa nad hráča a v najvyššom bode dosahu udiera do lopty zozadu zdola. Pohyb doznieva presunutím súhlasnej nohy do vykročenia vpred do ihriska. Dôraz kladieme na správne postavenie pred začatím celého cvičenia, na správne nadhodenie lopty, na správnu prácu švihovej paže, na správny dotyk ruky s loptou, na intenzitu odbitia a smer letu lopty.

Prijímajúci hráč tak, ako v predošlých cvičeniach svoju činnosť zameriava na nácvik správneho a presného spracovania letiacej lopty.

29- Podanie jednoručne vrchom vo výskoku – smečované podanie. Hráč podáva v postavení čelom k sieti podobne, ako pri priamom podaní zhora. Loptu si vysoko vyhodí mierne pred seba tak, aby stihol pred úderom vykonať nábeh s výskokom, ako pri klasickom smeči na sieti. Po výskoku loptu zasahuje v najvyššom bode dosahu v postavení čelom k sieti. Po údere do lopty hráč dopadá na obidve nohy do priestoru pred sebou a celý pohyb doznieva vykročením vpred, aby sa mohol v čo najkratšom čase zapojiť do hry. Dôraz kladieme na dostatočné nadhodenie lopty vpred, na správny nábeh a výskok pred odbitím lopty, na presnosť odbitia, správny smer letu lopty a intenzitu úderu. Prijímajúci hráč tak, ako v predošlých cvičeniach svoju činnosť zameriava na nácvik správneho a presného spracovania letiacej lopty.

Príjem podania

30- Príjem podania vo dvojici. Cvičenie trojíc. Dvaja hráči sú v postavení čelom k sieti v zadnej časti ihriska. Zaujmu postavenie v základnom volejbalovom strehu (kolená mierne pokrčené, chodidlá v smere pohľadu, trup v miernom predklone, paže pred sebou pripravené na spojenie s následným spracovaním lopty). Letiacu loptu po podaní protihráčom na druhej strane ihriska spracúva hráč, na ktorého smeruje podanie, zakričí si „mám“ a loptu prihráva tretiemu hráčovi na svojej strane ihriska (nahrávač), ktorý ju spracuje nad seba, prípadne prihrá na určené miesto. Po úspešnom spracovaní podania sa prijímajúci hráči navzájom vymenia a činnosť pokračuje, prípadne do priestoru ihriska vbieha iná dvojica. Dôraz kladieme na správne postavenie hráčov pred začatím cvičenia, na presnosť spracovania lopty, na presnosť prihrávky na nahrávača.

31- Príjem podania v trojici. Cvičenie štvoríc. Traja hráči sú v postavení čelom k sieti v zadnej časti ihriska postavený tak, aby pozične vykryli celú zadnú časť ihriska. Zaujmu postavenie v základnom volejbalovom strehu (kolená mierne pokrčené, chodidlá v smere pohľadu, trup v miernom predklone, paže pred sebou pripravené na spojenie s následným spracovaním lopty). Letiacu loptu po podaní protihráčom na druhej strane ihriska spracúva hráč, na ktorého smeruje podanie, zakričí si „mám“ a loptu prihráva štvrtému hráčovi na svojej strane ihriska (nahrávač), ktorý ju spracuje nad seba, prípadne prihrá na určené miesto. Po úspešnom spracovaní podania sa prijímajúci hráči navzájom vymenia a činnosť pokračuje, prípadne do priestoru ihriska vbieha iná trojica. Dôraz kladieme na správne

postavenie hráčov pred začatím cvičenia, na presnosť spracovania lopty, na presnosť prihrávky na nahrávača.

32- Prijem podania v štvorici – päťici. Cvičenie päťic, prípadne celého družstva- šestica. Hráči sú v postavení čelom k sieti v zadnej časti ihriska postavený tak, aby pozične vykryli celú zadnú časť ihriska (trojica v zadnej časti, dvojica pred nimi vykryva prednú časť ihriska – šachovnicové postavenia. Zaujímú postavenie v základnom volejbalovom strehu (kolená mierne pokrčené, chodidlá v smere pohľadu, trup v miernom predklone, paže pred sebou pripravené na spojenie s následným spracovaním lopty). Letiacu loptu po podaní protihráčom na druhej strane ihriska spracúva hráč, na ktorého smeruje podanie, zakričí si „mám“ a loptu prihráva štvrtému hráčovi na svojej strane ihriska (nahrávač), ktorý ju spracuje nad seba, prípadne prihrá na určené miesto. Po úspešnom spracovaní podania sa prijímajúci hráči navzájom vymenia a činnosť pokračuje, prípadne do priestoru ihriska vbiehajú iní hráči. Dôraz kladieme na správne postavenie hráčov pred začatím cvičenia, na presnosť spracovania lopty, na presnosť prihrávky na nahrávača. Cvičenie môžeme urobiť náročnejším s meniacim sa postavením nahrávača, na ktorého smeruje spracovaná lopta, prípadne zapojením zbiehajúceho nahrávača s rôznych zón v priestore vlastného ihriska, čo už korešponduje s nácvikom herných systémov celého družstva.

Technický úder – technický smeč.

33- Cvičenie dvojíc. Hráči sú v čelnom postavení k sieti. Činnosť podobná ako pri nácviku

horného podania. Hráč si loptu nadhodí nad seba mierne vpred, urobí krok vpred a loptu odbíja jednoručne nad sebou v najvyššom bode dosahu na druhú stranu ihriska, kde stojí protihráč, ktorý loptu spracúva s následným opakovaním činnosť. Pri zvládnutí tejto činnosti pri spracovaní loptu odbíja nad seba a následne bez prerušenia odbíja na druhú stranu ihriska. Činnosť môžeme sťažiť zapojením ďalších hráčov, ktorý prihrávajú loptu hráčovi, ktorý ju technickým smečom odbíja na druhú stranu ihriska, prípadne do vopred vymedzeného priestoru. Dôraz kladieme na správne postavenie hráčov pred odbitím, na presnosť odbitia, na intenzitu úderu a presnosť smeru letu lopty.

Technika základných pádov.

34- Pád vzad – do kolísky. Cvičenie, pri ktorom hráč spracúva nízko letiacu loptu a následne prihráva prihrávkou obojruč vrchom. Pohyb vychádza zo základného volejbalového strehu, jednu nohu hráč vysúva za seba a postupne znižuje ťažisko, až dosadá na podlahu. Pohyb celého tela pokračuje prevalením sa na chrbát, zastavenie pohybu a následným pohybom

celého tela späť na pokrčenú prednú nohu s následným postavením a zapojením sa do ďalšej hernej činnosti. Pri tomto koordinačnom cvičení dôraz kladieme na správne prevedenie dosedu na zem, pričom zdôrazňujeme, aby tak dochádzalo pri úplnom znížení ťažiska čo najnižšie k podlahe, na správne a dostatočne vysoké odbitie lopty k spoluhráčovi.

35-Pád prevalením bokom. Cvičenie, pri ktorom hráč spracúva nízko letiacu loptu a následne prihráva prihrávkou obojruč vrchom. Pohyb vychádza zo základného volejbalového strehu vykročením v bok a presúvaním hmotnosti tela na vykročenú nohu. Súčasne hráč znižuje ťažisko až dosadá bokom tela za pokrčenú nohu, s následným prevalením na bok tela až chrbát. Paže zostávajú pred telom a celý pohyb sa končí buď prevalením cez rameno vzad až do postavenia na nohy, alebo zastavením pohybu na boku chrbta a následným pohybom späť do postavenia hráča s následným zapojením do činnosti. Dôraz kladieme na správne postavenie pred prevalom, presné odbitie lopty a následné dokončenie pohybu v prevalení. Pozornosť venujeme práci paží, ktoré sa nesmú dostávať pod telo hráča, lebo môže dôjsť k priľahnutiu a zraneniu.

36-Pád vpred do sklzu – rybička. Cvičenie, pri ktorom hráč spracúva nízko letiacu loptu jednoručne pred sebou. Pohyb vychádza zo základného volejbalového strehu vykročením jednej nohy vpred s následným znižovaním ťažiska až k podlahe. Paža, ktorou hráč bude loptu odbíjať sa kĺže po podlahe, druhou pažou dosadá na podlahu a posúva sa v pohybe vpred, s tým, že na podlahu dosadá aj hrudník, po ktorom sa hráč dostáva do sklzu. Činnosť končí zastavením hráča v sklze a následným postavením a zapojením do ďalšej činnosti. Dôraz kladieme na správne postavenie pred začatím činnosti, znížením ťažiska až k podlahe, napnutú pažu, ktorou hráč odbíja loptu, dosadnutú druhej paže a hrudníka na podlahu.

Útočný úder.

37-Smeč z útočného pásma. Činnosť, pri ktorej dochádza k prudkému odbitiu lopty jednoručne zhora ponad sieť na stranu súpera. Z hľadiska realizácie na smeč z 2. 3. 4. zóny, hľadiska postavenia hráča rozoznávame smeč čelný a bočný, z hľadiska letu lopty smeč po ruke a cez ruku, podľa smeru útoku na smeč po diagonále a po čiare, z hľadiska dynamiky úderu na lob, drive, sklepanie a tzv. ulievku. Smeč sa skladá z 5. Základných častí: 1. Rozbeh – pomocou neho sa hráč premiestňuje na miesto, kde chce atakovať letiacu loptu. Prvý krok je orientačný, posledný je najdlhší a sním sa hráč dostáva do pracovného uhla v podrepe

znožmo. 2. Odraz – najčastejšie býva znožný, cez päty, pričom dochádza k zmene doprednej rýchlosti na vertikálnu, čo umožňuje hráčovi vyskočiť kolmo hore, bez následného dopredného letu. Paže sú vzpažené a švihom pomáhajú odrazu. Iba núdzovo sa používa odraz jednonož. 3. Let – Pokrčené paže sa dostávajú popri tele do vzpaženia. Švihová paža pokračuje do zapaženia skrčmo vzad, druhá paža zostáva pokrčená vo výške pleca. V kulminačnom bode výskoku sa hráč prehýba vzad v trupe, nohy má mierne pokrčené vzad (smečiarsky luk). Vzápätí nasleduje predklon trupu, zrýchľovaný švih paže a úder do lopty. 4. Úder – sa uskutočňuje v najvyššom bode dosahu hráča pred sebou tak, aby sa do úderu zapojila nielen paža, ale aj celé telo. Lopta sa zasahuje zozadu zhora a klopením ruky sa jej dodáva konečný smer. 5. Doskok – začína po dosiahnutí kulminačného bodu, keď hráč začína padať k zemi. Pružne a mäkko doskakuje na predné časti chodidiel, pričom doskakuje tak, aby neporušil pravidlá (dotyk siete, prešľap...). Dôraz kladieme na správne prevedenie všetkých častí smeču, ale hlavne dbáme na zachovanie bezpečnosti hráča, aby neprepadúval na stranu súpera, pričom by mohlo dochádzať k poraneniu samotného hráča i súpera.

38- Smeč z obranného pásma – spoza útočnej čiary. Činnosť, pri ktorej hráč realizuje smeč so vzdialenosti 3 m od siete, pričom pred výskokom nesmie urobiť prešľap na útočnej čiare. Celková činnosť hráča pri smeči je totožná, ako pri smeči na sieti. Dôraz pri nácviku kladieme na celkovú orientáciu pri činnosti, na presnosť odrazu (spoza útočnej čiary).

Blokovanie.

39- Podľa počtu zúčastnených hráčov sa blok delí na : jedno blok, dvojblok, trojblok. Jedná sa o obranu proti útoku súpera v bezprostrednej blízkosti siete. Blokuje sa vo výskoku nastavením paží a aktívnou prácou rúk proti smečovanej lopte. Pohybová štruktúra bloku má 5 fáz. 1. - Rozbeh – smer rozbehu je rôzny. Môže mať charakter premiestnenia úkrokmi (na vzdialenosť 2-3 m), skoku (do 2 m) a behu (viac ako 3 m). Posledný krok je najdlhší, pričom hráč robí výpad bokom a celé telo dostáva do mierneho podrepu. 2. – Odraz – Technika odrazu je podobná, ako pri smeči. Rozdiel je len v tom, že odraz musí smerovať kolmo hore. Švih paží sa uskutočňuje tesne popri tele hore a vpred. Hlava je v miernom záklone. 3. – Let – Telo je pri odraze vzpriamené, hlava zaklonená, paže sa vystierajú hore vpred, oči sledujú loptu. 4. – Aktívna práca paží – Pri útočnom bloku, kedy atakovaná lopta smeruje späť do súperovho poľa, súčasne nastáva aktívna práca zápästí, to je tak, že ruky s roztiahnutými a spevnenými prstami smerujú proti lopte a zatláčajú ju do poľa súpera. Pri obrannom bloku je dráha letiacej lopty len stlmená a smeruje do poľa

brániaceho družstva. 5. – Doskok – Je rovnaký ako pri smeči, hráč doskakuje hladko na predné časti chodidiel. Paže vedie tesne popri tele dole. Pri skupinovom bloku (dvojblok, trojblok) je dôležitá súčinnosť hráčov pri blokovaní, krytie smeru útoku po čiare (krajný hráč), po diagonále (hráč z poľa, prípadne hráči z poľa pri trojbloku). Po ukončení bloku sa všetci blokujúci hráči snažia v čo najkratšom čase zapojiť do ďalšej činnosti a to vykryvaním odrazenej lopty, alebo prípravy na ďalšiu útočnú činnosť družstva. Dôraz kladieme na správny presun hráčov pred blokovaním, na súčinnosť pri odraze, na vykrytie miesta nad sieťou, na správne postavenie rúk s napnutými prstami, na dopad po bloku a na včasné zapojenie blokujúcich hráčov do ďalšej činnosti družstva.

Vykryvanie obrannej a útočnej činnosti družstva.

40- Činnosť celého družstva zameraná na vykrytie priestoru v poli ihriska pri obrannej a útočnej činnosti. Táto činnosť úzko korešponduje s taktikou celého družstva, kedy sa určí systém, podľa ktorého sa riadi celé družstvo pri svojej útočnej či obrannej činnosti. Podľa toho, odkiaľ smeruje útok súperovho družstva za bloky pri obrannej činnosti zabieha buď krajný hráč strany útoku (stredný ostáva vzadu na základnej čiare a zachytáva dlhé odrazené lopty, druhý krajný hráč sa sťahuje do stredu hracieho poľa a vykryva priestor po diagonále), alebo za bloky zbíha stredný zadný hráč (krajný hráč na strane útoku vykryva priestor útoku po čiare, druhý krajný hráč je vysunutý vzadu a vykryva dlhé odrazené lopty). Pri útoke stredom siete za bloky zbíha stredný hráč, ktorý vykryva odrazené lopty, prípadne ulievky v strede hracieho poľa, krajní hráči vykryvajú spoločne zadnú časť ihriska. Pri útočnej činnosti družstva spravidla vykryva priestor za útočiacim hráčom hráč, ktorý je v postavení za ním, ostatní hráči zabiehajú do tesnej blízkosti za útočiaceho hráča a spracúvajú prípadné odrazené lopty od brániaceho družstva. Dôraz kladieme na včasné presuny hráčov v poli do postavenia za blok, prípadne útočiaceho hráča, na plnenie taktických pokynov a na presné a efektívne spracovanie lopty.

Základné herné systémy.

41- Všetky herné systémy slúžia na zefektívnenie útočnej či obrannej činnosti družstva. Pri modernom ponímaní je charakteristické, že sa všetci hráči zúčastňujú tak na útoku, ako aj obrane, čiže celé družstvo útočí a bráni. Vo všeobecnosti sa herné systémy delia na :

- 1.- obranné herné kombinácie a systémy – založené na obrane blokom na sieti s vykryvaním priestoru za blokom, s následným postavením zadných hráčov v poli ihriska. Táto činnosť úzko korešponduje s vykryvaním bloku pri útočnej činnosti súpera (problematika rozobraná v predošlej časti).

2.- útočné herné kombinácie a systémy sú kombinácie, ktoré môžeme charakterizovať ako spoluprácu dvoch, alebo viacerých hráčov, ktorí v priestorovom a časovom súlade riešia situáciu útočného charakteru.

Základné delenie na:

- s nahrávačom v stálom postavení – nahrávač stojí v zóne III, II, alebo niekedy IV, odkiaľ nahráva hráčom do ďalších dvoch zón
- s nahrávačom po výmene miesta – nahrávač sa vymieňa so smečiarom, aby nahrával zo zóny III smečiarovi do zóny II, alebo IV
- s nabiehajúcim nahrávačom – nahrávač nabieha z niektorej zadnej zóny do prednej na sieť. Táto kombinácia umožňuje útočenie všetkých hráčov zón pri sieti
- s nahrávkami z poľa – jedná sa o kombináciu po spracovaní útoku súpera a následne o prihrávku „z prvej“, kde útočiaci hráč volí prekvapujúci smeč.
- útočné kombinácie na signál – vyznačuje sa dohodnutým druhom nahrávky v určenej zóne, spojeným s klamlivým pohybom spoluhráčov pred finálnou nahrávkou a nečakaným prekvapivým útočným úderom na nečakané miesto.

Herné systémy sú vlastne organizáciou činností, v ktorých sú jednotlivým hráčom, skupinám hráčov a celému družstvu určené úlohy pre útočné fázy hry.

Základné delenie hráčov družstve :

- nahrávač – tvorca hry
- smečiari – sú dvaja, pričom kvalitnejší je v postavení pred nahrávačom
- dvaja stredový hráči – blokári
- všestranne vyspelý hráč – univerzál
- libero – takzvaný voľný hráč, ktorý strieda hráčov v zadnom postavení, bez zápisu v zázname o stretnutí.

Delenie útočných herných systémov na :

- každý hráč v zóne III nahráva
- systém s tromi nahrávačmi
- systém s dvoma nahrávačmi
- systém s jedným nahrávačom

Basketbal

Basketbal patrí medzi kolektívne športové hry s loptou. Hlavný princíp hry spočíva v snahe dvoch súperiacich družstiev po 5 hráčov vhodit' loptu do súperovho koša (z angl. basket) viackrát ako družstvo súpera. Zároveň sa snažia zabrániť súperovi, aby získal loptu, alebo dosiahol kôš. Loptu môže hráč prihrávať, hádzať, odrážať, kotúľať alebo predierať sa s ňou pomedzi protivníkov, driblovať ktorýmkoľvek smerom v rámci pravidiel.

Osobitosťou hry je vysoké tempo na pomerne malej ploche a neobmedzený pohyb všetkých hráčov po celom ihrisku. Hra prináša so sebou prekvapujúce zvraty a svojou dynamikou silne pôsobí na emócie hráčov. Rýchle zmeny hernej situácie si vyžadujú pružné taktické myslenie a jeho praktické uplatnenie priamo v konkrétnej hernej situácii, preto je v basketbale taktika dominujúcim a výrazným faktorom. Vychováva tak k bojovnosti a húževnatosti, zbystruje pozornosť a upevňuje vôľové vlastnosti (sebaovládanie, sebadisciplína).

Z fyziologického hľadiska patrí basketbal k najvšestrannejším hrám. Neustály rôznorodý pohyb – beh, skoky, hádzanie – vyvoláva intenzívnu látkovú premenu. Mimoriadne sa rozvíjajú zmyslové analyzátory zraku a pohybu, zvyšuje sa svalová citlivosť.

Hry z pohľadu pohybových schopností kladie nároky hlavne na obratnosť, koordináciu pohybu, rýchlosť, vytrvalosť a odrazovú silu. V ovládaní lopty možno dosiahnuť až žonglérsku zručnosť.

Vývoj a história basketbalu

Prvky basketbalu jestvovali už v dávnovekých hrách. Už staroveký Mayovia a Aztékovia poznali obdobu tejto hry. Mayská podoba sa nazývala Pok-Ta-Pok a Aztékovia svoju hru nazývali Tlachtli. Podstatou hry bola kaučuková lopta, ktorou triafali otvor v kamennom kruhu vyvýšenom nad zemou alebo sa „hráči“ sa snažili vhodit' loptičku do vymedzeného priestoru – koša, ktorý bol umiestnený vo výške – obvykle na strome. Hry boli súčasťou náboženských obradov.

Basketbal je jedným z mála športov, u ktorých vieme presne určiť rok ich vzniku.

Moderný basketbal vznikol až r. 1891 na springfieldskej univerzite v USA. Založil ho učiteľ telocviku J. A. Naismith. Už o rok na to vznikli prvé pravidlá basketbalu, ktoré vyšli aj v knižnej podobe. Hra sa rýchlo rozšírila, najmä zásluhou organizácií YMCA, neskôr aj Sokol.

Pre ženy vznikli upravené pravidlá basketbalu r. 1895, ich autorkou bola C. Baerová.

V roku 1904 predviedli USA basketbal ako ukážku na OH v St. Louis. O rok neskôr sa basketbal dostal aj do Európy, kde petrohradský klub Majak začlenil basketbal do svojho programu a v roku 1909 hral prvý medzinárodný zápas s americkým družstvom YMCA.

Prvé majstrovstvá Ázie boli r. 1913 v Manile na Filipínach (1. bola Čína).

Prudký rozmach basketbalu nastal po 1. svetovej vojne. Rok 1919 je známy prvým medzinárodným mužským turnajom medzi Francúzskom, Talianskom a USA.

Medzi olympijské súťaže bol basketbal zaradený na XI. OH 1936 v Berlíne a na XXI. OH v Montreale po prvý raz štartovali aj ženy.

ME sa hrali po prvý raz roku 1935 v Ženeve, víťazom sa stalo Lotyšsko, ČSR obsadila 3. miesto. Rok 1946 bol pre Československo úspešný, pretože ČSR získala majstrovský titul. -opäť v Ženeve. V tom istom meste v roku 1932 bola založená Medzinárodná amatérska federácia basketbalu (FIBA), medzi prvými ôsmimi zakladajúcimi členmi bola aj ČSR. V roku 1946 bola vedľa tejto európskej organizácie založená BAA – Basketball Association of America, dnes ako NBA – National Basketball Association. Patrí k najvyššej basketbalovej lige a je považovaná za najprestížnejšiu ligu v Severnej Amerike.

Prvé oficiálne pravidlá basketbalu vyšli v roku 1923, pravidelné súťaže sa začali hrať najskôr v Čechách a od roku 1935 sa hrali majstrovstvá ČSR. Medzi najlepšie družstvá mužov sa zaradovali tímy z Prahy, Brna a z Bratislavy.

Na Slovensku sa basketbal začína spomínať po prvýkrát v súvislosti s letnými tábormi YMCA, a prvý zápas sa vraj odohral v Žiline v roku 1919, kde ho predvádzali americkí lektori. Prvé slovenské pravidlá vydal Ján Kopal a F. M. Marek. Ján Kopal sa tiež považuje za zakladateľa a veľkého propagátora slovenského basketbalu. Pre svoje družstvo YMCA usporiadal prvý zápas v Bratislave, v Medickej záhrade v júni roku 1922. V roku 1930 už vo vtedajšom Československu existovalo 58 družstiev a vôbec prvé majstrovstvá sa uskutočnili v Brne aj za účasti YMCA Bratislava a Marathon Žilina.

Po roku 1948 mali primát brnianske kluby Sokol Brno, Iskra Svit a Dukla Olomouc, bratislavské VŠ, ŠK, Slávia SVŠT. V ženskom basketbale AC Sparta, Bratrství, Spartak ČKD Sokolovo, Slovan Orbis, Slávia VŠ, Slovan Bratislava, Slávia Prešov, ZŤS Košice a SCP Ružomberok. Po Mnichove bola zrušená YMCA, Sokol, RTJ a ďalšie vtedajšie spolky. Basketbalové družstvá prešli do športových klubov, ktoré boli od roku 1940 riadené Slovenským volejbalovým a basketbalovým zväzom. Postupne sa v 50 rokoch presúva ťažisko basketbalu z Bratislavy do iných miest – Košice, Ružomberok. V 60 rokoch zaznamenávame najpočetnejšie zastúpenie slovenských družstiev v najvyšších súťažiach žien i mužov. Postupne sa basketbal objavuje vo Svite, Trnave, Prievidzi, Prešove, B. Bystrici, Poprade, Žiline atď.

Popularita basketbalu ďalšie roky narastala, avšak za posledné obdobie zaznamenávame určitý pokles záujmu o tento šport kde jedným z dôvodov nezariadenia družstiev do súťaží až zániku družstiev sú finančné problémy klubov, či športu na Slovensku celkove.

S narastajúcou popularitou veľkého basketbalu sa vynárali dôležité otázky, zaoberajúce sa prípravou a výchovou basketbalovej mládeže a spôsobom najvhodnejšieho sprístupnenia basketbalu nižším vekovým kategóriám, ktoré vekovo nedosahovali kategóriu mladších žiakov a žiačok. Vhodné riešenie sa našlo v USA v roku 1951. Prišiel s ním Jay Archer. Svojim nápadom prispôbiť basketbalové zariadenie (minibasketbalové konštrukcie) a veľkosť lopty sprístupnil túto hru deťom vo veku 8 – 12 rokov a nazval ju Bidy – basketbal. U nás je hra známa od roku 1965 ako minibasketbal. Športové kluby s týmto zameraním vznikli najprv v Sereďi, Prievidzi, Bratislave, no neskôr aj v rade ďalších miest: v Žiline, Leviciach, Poprade, Ružomberku, Myjave, Košiciach, Trenčíne, Banskej Bystrici a ďalších. Mnohí ľudia charakterizujú minibasketbal ako predprípravu na veľký basketbal, no niektorí majú na otázku významu tejto hry iný názor. Kroutilík (1982) nevidí v ňom len jeden cieľ, a to ako vychovať hráča k reprezentačnému tričku. Úlohou v prvom rade je získať záujemcov o šport vôbec a vytvárať vhodné podmienky k tejto činnosti. Minibasketbal je kolektívna hra, populárna a rozšírená na celom svete pre dievčatá a chlapcov do 12 rokov. Formou zábavy v tejto hre deti objavujú basketbal, jeho krásy a zvláštnosti. Je hrou predovšetkým rekreačnou s vysokou pohyblivosťou, fyzickou aktivitou, i sociálnym vývojom, rozvojom tvorivosti a rýchlej reakcie, kolektívnej disciplinovanosti a citenia u detí.

Hlavnou úlohou minibasketbalu je vhodne vyplniť voľný čas tých detí, ktoré majú záujem o šport. Basketbal a minibasketbal sa od seba líšia v pravidlách hry. Jedná sa o nasledovné rozdiely: hrá sa s menšou loptou (450 – 500 g), na minimasketbalové koše (vzdialenosť od podlahy je 260 cm), čiara trestného hodu je bližšie (3,65 m od dosky), chýba označenie „trojkového“ územia (3 body za kôš neplatia), doba pobytu hráča v území šestky je obmedzená piatimi sekundami. Celý zápas má dva polčasy, z ktorých každý obsahuje 2/4 v trvaní šiestich minút. V prvej a druhej štvrtine sa nesmie striedať (iba v prípade zranenia hráčky) a každý hráč môže na ihrisko nastúpiť iba dvakrát. Pri nerozhodnom stave sa predlžuje vždy na dobu dvoch minút. Z obranných systémov je povolená len osobná obrana. Po dosiahnutí štyroch faulov družstva sa každý ďalší faul trestá dvoma trestnými hodmi.

Rok 1953 možno považovať za zrod organizovaného ženského basketbalu vo Zvolene. Ženy začali vystupovať ako Lokomotíva Zvolen pod vedením Jána Bartoša a trénera Jána Kľúčika. Družstvo tvorili hráčky Mojžišová, Vrabcová, Muránska, Rihayová, Greňová a Böhmová – Šimoniová. V roku 1954 už družstvo hralo krajskú súťaž. Zo sezóny 1955 sa nám zachovali výsledky priateľských stretnutí medzi Slávia Pedagóg B. Bystrica – Slávia Lesár Zvolen 41:48, v odvetu sa opätovne tešili z víťazstva Zvolenské ženy v pomere 31:21. Rok 1958 v KM žien ČH Banská

Bystrica – Zvolen 35:30 (14:16). Toto stretnutie je oficiálne vedené ako prvá porážka Zvolena. Z ďalšieho zachovalého výsledku sa dozvedáme výsledok 37:35 (19:19) medzi ČH Banská Bystrica – Zvolen. 27.9.1958 sa hralo stretnutie dorasteniek, v ktorom Lokomotíva Zvolen porazila ČH Banská Bystrica 21:14. Aj ženy v odvetnom stretnutí vyhrali nad svojim favoritom ČH Banská Bystrica 21:16, kde sa najlepšou strelkyňou s 10 bodmi stala Böhmová. Družstvo žien neskôr postúpilo do druhej ligy, kde zotrvalo štyri roky. Ukončením obdobia pôsobenia ženského basketbalu vo Zvolene sa stal rok 1967, keď hneď na začiatku sezóny po prvom prehratom zápase v krajskej lige proti Handlovej sa hráčky na ďalšie zápasy nedostavili a družstvo sa rozpadlo. Pokus o znovuoživenie dievčenského basketbalu vo Zvolene sa spája so vznikom športového strediska dievčat i chlapcov pri IX ZŠ Zvolen v roku 1991. Od roku 1995 sa objavil na scéne po dohode s VŠLD Športový basketbalový klub Zvolen, ktorý spočiatku zastupovalo jedno družstvo. Zameral sa aj na výchovu a rast chlapcov základných a stredných škôl, ktorí po ukončení juniorského veku prechádzali do Slávie TU. Po roku 1997 odchodom K. Kaščáka aktivita ŠT začala upadať, čo malo za následok jeho zrušenie v školskom roku 2000/2001. Prechod na výlučne klubovú činnosť 2002 prinieslo fungovanie družstva mladších žiakov. K úspechom klubu patrilo 3. miesto starších minižiakov v kraji, dvojnásobná účasť starších žiakov vo finále kraja a 2. miesto v lige, 6. miesto vo finále kraja starších žiakov, 9. miesto kadetov v slovenskej lige 2000 – 2001 a boj o postup juniorov do rovnakej súťaže v ročníku 2001 – 2002.

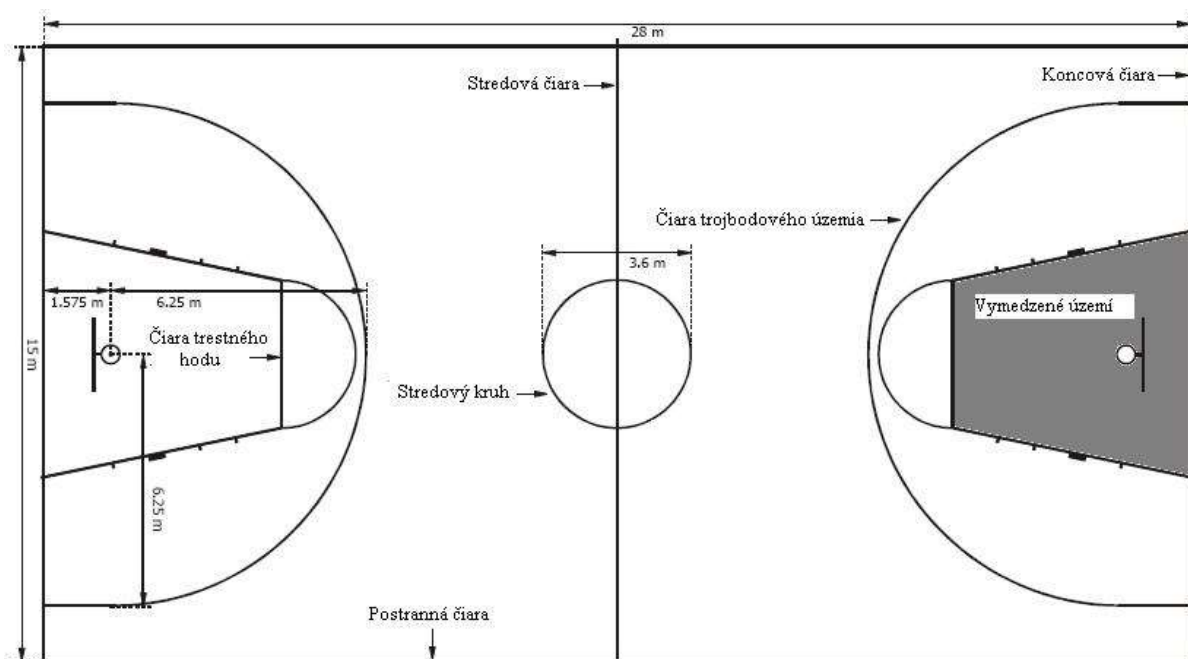
V sezóne 1997/1998 sa na IX. ZŠ otvorila prvá športová trieda zameraná na basketbal a začala sa písať nová éra Zvolenského ženského basketbalu. V roku 2004 sa predsedom klubu stal Jozef Gajdoš. Za cieľ sa stanovila práca s mládežou, obnovenie pyramídy a vytvorenie družstva žien. Už v tejto sezóne sa podarilo družstvu ml. mini pod vedením Gabriely Matrtajovej postúpiť na celoslovenský finálový turnaj. Tento sa po prvýkrát v histórii Zvolenského basketbalu konal na IX. ZŠ Zvolen. Domáce dievčatá sa umiestnili na piatom mieste. V sezóne 2005/06 sa podarilo družstvu starších minižiačok vyhrať medzinárodný turnaj Badem v Žiline. Aj v ďalších sezónach sa družstvo pravidelne prebojovalo na finálové turnaje, či už pod vedením Gabriely Matrtajovej, alebo Milana Kotlárika. V sezóne 2008/2009 sa po prvýkrát prihlásili kadetky a po piatich rokoch aj juniorky do celoslovenskej ligy. V sezóne 2009/2010 sa po 42 rokoch podarilo druhú najvyššiu ženskú ligu vrátiť do Zvolena. Pod vedením Jozefa Gajdoša skončili na krásnom premiérovom piatom mieste. Táto sezóna bola pre klub najúspešnejšia nielen z tohto dôvodu, ale aj kvôli tomu, že tri mládežnícke družstvá postúpili na celoslovenské finále. Ročník 1998 sa pod vedením Ľuboslava Bohuša umiestnil na 2. mieste v SR. Družstvo dievčat 1999 sa pod vedením Mgr. Gabriely Matrtajovej umiestnilo na 6. mieste. Družstvo dievčat 1997 sa pod vedením Ľuboslava Bohuša umiestnilo na 5. mieste. Družstvo st. žiačok pod vedením Zoltána Žambora zohralo celú

sezónu najvyrovnanejšie výsledky a dievčatá nazbierali prvé skúsenosti v celoslovenskej lige. V kadetskej lige pod vedením Radka Dvorščáka sa podarilo prebojovať do prvej osmičky a po prvýkrát sa v histórii Zvolenského ženského basketbalu dostať až na Slovenský pohár, kde dievčatá skončili na peknom šiestom mieste.

V súčasnosti sa najlepší basketbal hrá v Amerike. Celý svet pozná hviezdy NBA ako Michael Jordan, Shaquille O`Neal, Vinc Carter.

Pravidlá basketbalu

Hracia plocha má tvar obdĺžnika, ktorý má dĺžku 28m a šírku 15m. Súčasťou ihriska sú čiary, ktoré vymedzujú určité územia a majú svoje uplatnenie vo vzťahu k ďalším pravidlám hry.



Obr. 4 Basketbalové ihrisko

Oficiálne zápasy sa hrajú na štyri štvrtiny po 10 minút čistého času, čo znamená, že vždy, keď rozhodca preruší hru, zastaví časomerač stopky.

Medzi prvou a druhou štvrtinou a medzi tretou a štvrtou štvrtinou je prestávka 2 minúty. Medzi druhou a tretou štvrtinou je prestávka 15 minút. Pred každým predĺžením hry (ktoré trvá 5 minút) je takisto prestávka 2 minúty. V prípade nerozhodného stavu sa predlžuje stretnutie o päť minút až do rozhodnutia.

Každé družstvo si môže zobrať oddychový čas (time out) a to v prvých troch štvrtinách po jednom a v poslednej štvrtine stretnutia dva oddychové časy v trvaní jednej minúty.

Profesionáli v americkej NBA hrajú zápas tiež na štyri štvrtiny, ale každá trvá 12 minút.

Koš sa nachádzajú na oboch stranách hracej plochy. Každý je upevnený na doske (z dreva alebo z plexiskla) hrubej 3 cm. Skladá sa z obruče a sieťky, pričom obruč je 3,05 m nad povrchom hracej plochy. Kôš platí vtedy, keď ním lopta prešla zhora dole.

V závislosti od miesta, z ktorého sa hádzalo na kôš, možno zaznamenať:

- a.) 3 body: po úspešnom hode spoza čiary trojbodového územia,
- b.) 2 body: po úspešnom hode pred čiary trojbodového územia,
- c.) 1 bod: po úspešnom trestnom hode.

Lopta musí byť guľatá a vyrobená z kože, gummy alebo z plastického materiálu. Jej hmotnosť musí byť 567 - 650g pri obvode 75 - 78cm (veľkosť c. 7). Veľkosť lopty je prispôsobená vekovým kategóriám hráčov. Žiaci základných škôl môžu hrať s loptou č.5 alebo č.6, ktorá váži 450 - 500g.

Basketbal hrajú dve družstvá po piatich hráčoch. Každé družstvo môže mať 5 náhradníkov, v niektorých prípadoch 7 náhradníkov. Hráči striedajú pri prerušení hry.

Porušenie pravidiel sa hodnotí ako priestupok, alebo chyba. Medzi priestupky patrí napr. dvojitý dribling, kroky, porušenie pravidiel 3 sekúnd, 24 sekúnd na zakončenie útoku, lopta mimo územia ihriska atď. Za chybu sa považuje nedovolený zákrok na súpera, nedovolené bránenie – foul, ktorý môže byť hodnotený ako osobná, obojstranná, nešportová, diskvalifikujúca alebo technická chyba. Ak hráč získa počas zápasu 5 chýb, už v hre pokračovať nemôže.

Metodika a systematika basketbalu

Basketbal radíme medzi športové kolektívne hry, ktorého jednotlivé zložky športovej prípravy v basketbale tvoria jeho súčasť - teoretická, taktická, technická, kondičná a psychologická príprava. Celkový herný výkon v basketbale je závislý od herného výkonu každého jednotlivca, od herného výkonu celého družstva, pôsobenia a osobnosti trénera nevynímajúc vonkajšie podmienky, v ktorých sa hra realizuje.

Pri nácviku jednotlivých súčastí basketbalu – herných činností jednotlivca, herných kombinácií, či systémov – je dôležité zachovať správny metodický postup od najľahšieho spôsobu nácviku po najťažší. To znamená, že začíname nácvikom hernej činnosti a až po jej technickom zvládnutí prechádzame k zdokonaľovacím cvičeniam. Výber cvičení pritom závisí od momentálnej úrovne zručností u študenta. V praxi využívame preto metodicko – organizačné formy, ktoré úzko súvisia so samotnou hrou a maximálne sa približujú herným podmienkam, ktoré sú ovplyvňované prítomnosťou, alebo neprítomnosťou súpera a stupeň zmien situácií v samotnej hre a herných podmienok. Do tejto kategórie zaraďujeme:

- prípravné cvičenia typu A a B,
- herné cvičenia typu A a B,
- prípravná hra.

Prípravné aj herné cvičenia sú rozdelené na dva typy, kde prvý z nich – A- predstavuje jednoduchšiu verziu cvičenia v porovnaní s typom B, kde sa podmienky na jeho vykonanie menia a sťažujú.

Prípravné cvičenia typu A sú charakterizované dopredu určenými relatívne nemeniacimi sa podmienkami bez prítomnosti a možného zásahu súpera.

Prípravné cvičenia typu B sú realizované síce bez prítomnosti súpera, ale v náhodne meniacich sa limitujúcich podmienkach.

Herné cvičenia typu A sú charakterizované prítomnosťou súpera s dopredu určenými hernými podmienkami a s určeným riešením hernej situácie.

Herné cvičenia typu B sú charakterizované prítomnosťou súpera v náhodne premenlivých avšak limitovaných herných podmienkach.

Prípravná hra sa realizuje za prítomnosti súpera v náhodne premenlivých herných podmienkach so súvislým herným dejom, ktorý nie je obmedzovaný.

Basketbal je športová hra, ktorá kladie vysoké nároky na hráča – študenta hlavne rôznorodosťou a vďaka neustále rýchlo sa meniacim situáciám a podmienkam v hre. Pre bežnú jednoduchú hru je pre študentov začiatočníkov dôležité zvládnutie základných pravidiel basketbalu a základov herných činností jednotlivca v spojení s jednoduchou hernou kombináciou „hod’ a bež“.

Systematika všetkých činností v basketbale je logicky a účelne usporiadaná podľa počtu zapojených hráčov do troch základných kategórií, ktoré sú zároveň obsahom všetkých metodicko-organizačných foriem:

- Herné činnosti jednotlivca,
- Herné kombinácie,
- Herné systémy.

Herní činnosti jednotlivca

Herní činnosti jednotlivca sú charakterizované individuálnym riešením určitej situácie v útočnej alebo obrannej fáze hry. Každá z nich pritom obsahuje individuálnu technickú aj taktickú stánku – spôsob vykonania a výberu riešenia danej situácie. V basketbale máme dva typy herných činností.

- Útočné - uvoľňovanie hráča bez lopty, s loptou na mieste a v pohybe, prihrávanie, strelba, doskakovanie, clonenie

Uvoľňovanie bez lopty sleduje získanie výhodného postavenia a priestoru pre získanie lopty.

Uvoľňovaním s loptou na mieste máme snahu získať vhodný postoj a pozíciu pre nasledujúcu činnosť – prihrávka, strelba, dribling.

Uvoľňovanie s loptou v pohybe sleduje získať vhodnú pozíciu pre prihrávku, alebo strelbu.

Prihrávanie je charakterizované ako hodenie, podanie, odbitie, alebo kotúľanie lopty s cieľom odovzdať ju spoluhráčovi.

Strelba je najťažšia činnosť s cieľom dostať loptu hodením alebo odbitím do koša.

Doskakovanie je získanie lopty po vlastnej strelbe alebo po strelbe spoluhráča pod kontrolu.

Clonenie je obmedzenie obrannej činnosti súpera v rámci dodržania pravidiel – bez faulu.

- Obranné – obrana hráča bez lopty, s loptou a to na mieste a v pohybe, doskakovanie po strelbe súpera.

Obrana hráča bez lopty sleduje zamedziť útočiacemu hráčovi získanie vhodného postavenia pre získanie lopty.

Obrana hráča s loptou na mieste a v pohybe má zamedziť súperovi v prihrávke a strelbe, v pohybe s loptou – v driblingu.

Doskakovanie je znemožnenie súperovi získať loptu po strelbe na kôš a získanie lopty pod kontrolu.

Herné kombinácie

Herné kombinácie sú charakterizované činnosťou, kooperáciou, komunikáciou a konaním dvoch a viac hráčov na ihrisku.

Delíme ich na:

- Útočné – „hod' a bež“ – založené na individuálnom uvoľnení hráča, založené na clonení, početnej prevahe, pri rozskoku, vhadzovaní lopty spoza postrannej čiary.

„Hod' a bež“ je kombinácia pozostávajúca z prihrávky a následného behu do voľného priestoru so snahou získať prihrávku späť.

Kombinácia založená na clonení predpokladá správne postavenie clony na brániaceho hráča s cieľom umožniť svojmu spoluhráčovi pohyb do voľného priestoru.

Kombinácia založená na početnej prevahe útočníkov predpokladá správne načasovanú prihrávku na spoluhráča do priestoru, kde vznikne početná útočníkov.

Kombinácia pri rozskoku, alebo pri vhadzovaní spoza postrannej čiary predpokladá spoluprácu hráčov a rozohratie lopty do priestoru v čo najvýhodnejšom postavení.

- Obranné – založené na prekĺzavaní, preberaní, zosilnenej obrane, obrane pri početnej prevahe.

Prekĺzavanie predpokladá pohyb uvoľňujúceho sa hráča po clone spoluhráča a prebieha medzi cloniacim spoluhráčom a jeho obrancom.

Preberanie je založené na dočasnej výmene súperových útočiacich hráčov medzi obrancami navzájom.

Zosilnená obrana – zdvojenie spočíva v obrane útočníka dvomi obrancami, alebo v zosilnenej obrane priestoru.

Obrana pri početnej prevahe je založená na spolupráci všetkých hráčov v obrane, ak je súper v útočnej prevahe.

Herné systémy

Herné systémy charakterizujeme ako premyslene organizovanú hru celého družstva s určeným a dohodnutým cieľom v obrane aj v útoku.

Delíme ich na:

- Útočné – postupný útok, rýchly protiútok.

Postupný útok je založený na útoku do zorganizovanej obrany súpera.

Rýchly protiútok je založený na útočnej akcii proti nezorganizovanej obrane súpera.

- Obranné – osobné, zónové, kombinované.

Osobný obranný systém je založený na obrane súpera, ktorý mu bol určený.

Zónový obranný systém je založený na obrane priestoru, alebo územia.

Kombinovaný obranný systém spája prepája osobnú obranu so zónovou podľa potrieb a taktiky družstva.

Z dôvodu prehľadu všetkých herných činností, kombinácií a systémov uvádzame ich rozdelenie v nasledujúcom obrázku 5.

ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA

PRIHRÁVKA

držanie lopty

chytanie lopty

prihrávka na mieste

prihrávka v pohybe

jednou rukou

dvomi rukami

od pleca
od prs
po driblingu
za telom
lobom – cez hlavu

od pása
sponad hlavy
spodom
o zem
odrazom o dosku

STRELBA

z miesta

jednou rukou
dvomi rukami od prs
dvomi rukami nad hlavou
dvomi rukami zdola

z výskoku

jednou rukou zhora
donáška jednou, dvomi rukami
jednou rukou spodom
jednou rukou bokom sponad hlavy
jednou rukou po odraze znožmo
jednou rukou po otočke, obrátke
dopichnutím, odbitím

UVOEŇOVANIE SA HRÁČA BEZ LOPTY

zmena rýchlosti

rýchly štart
prudkým vyštartovaním
prudké zastavenie
zrýchlenie
spomalenie

zmena smeru

V – únik
L – únik
obrátkou

kombinácia zmeny rýchlosti a smeru

UVOĽŇOVANIE SA HRÁČA S LOPTOU

na mieste

obrátka
klamavé pohyby
dribling
(pravou, ľavou rukou;
vedľa, pred, za telom;
vzad, do strany;
so zmenou smeru)

pohybujúce sa s loptou

únikom z miesta

zatvorený únik
otvorený únik

zmena rýchlosti

prudké vyštartovanie
prudké zastavenie
spomalenie
zrýchlenie

zmena smeru

pred telom
za telom
obrátkou

ÚTOČNÉ DOSKAKOVANIE

vybojovanie pozície

časovanie výskoku

dopichnutie lopty

uchopenie lopty do dvoch rúk

odrazením prihrať spoluhráčovi

OBRANNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA

OBRANA HRÁČA BEZ LOPTY

stojaceho na mieste

obranca na spojnici útočník – kôš
obranca v \triangle - útočník, lopta, obranca
obranca medzi útočníkom a loptou

pohybujúceho sa

k lopte
od lopty
kolmo ku košu

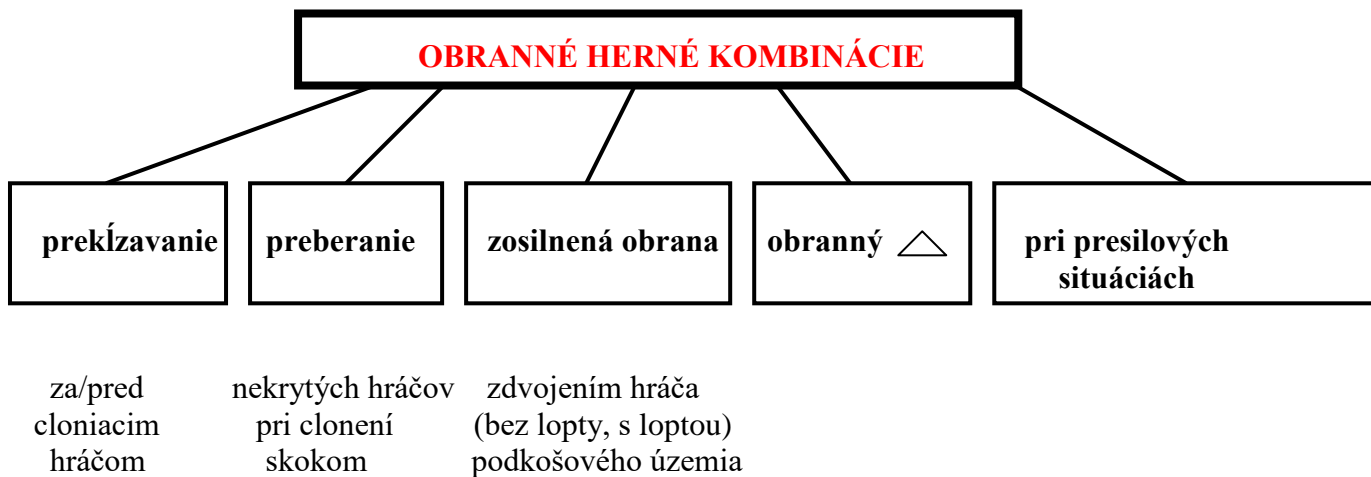
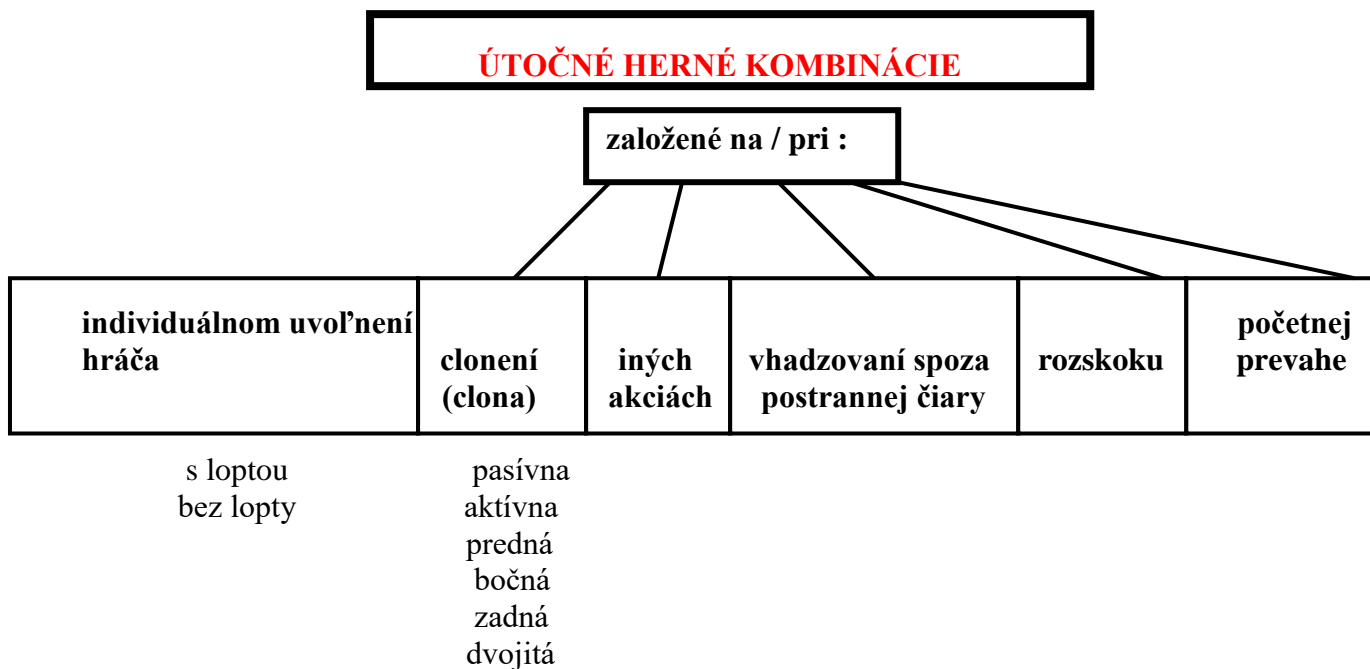
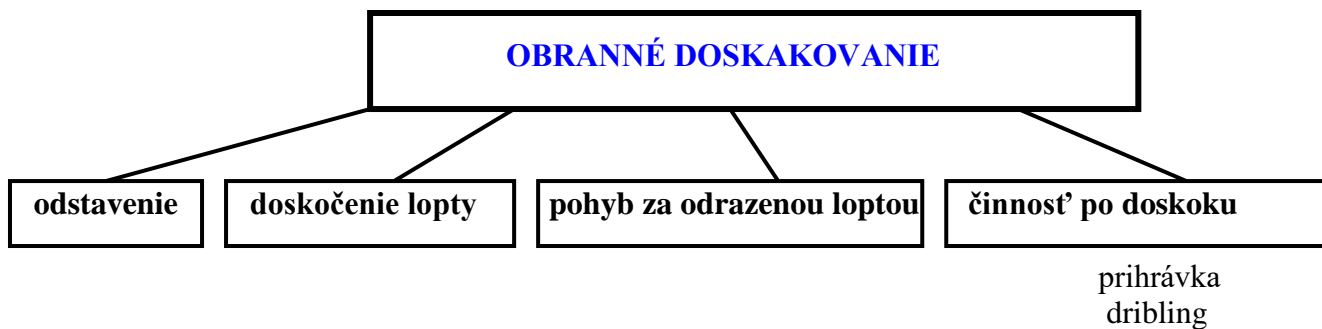
OBRANA HRÁČA S LOPTOU

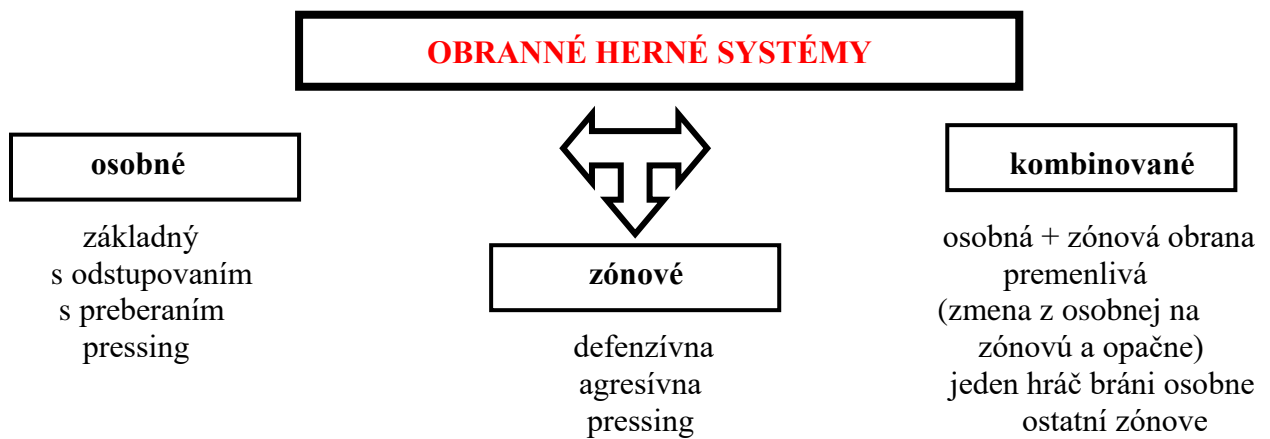
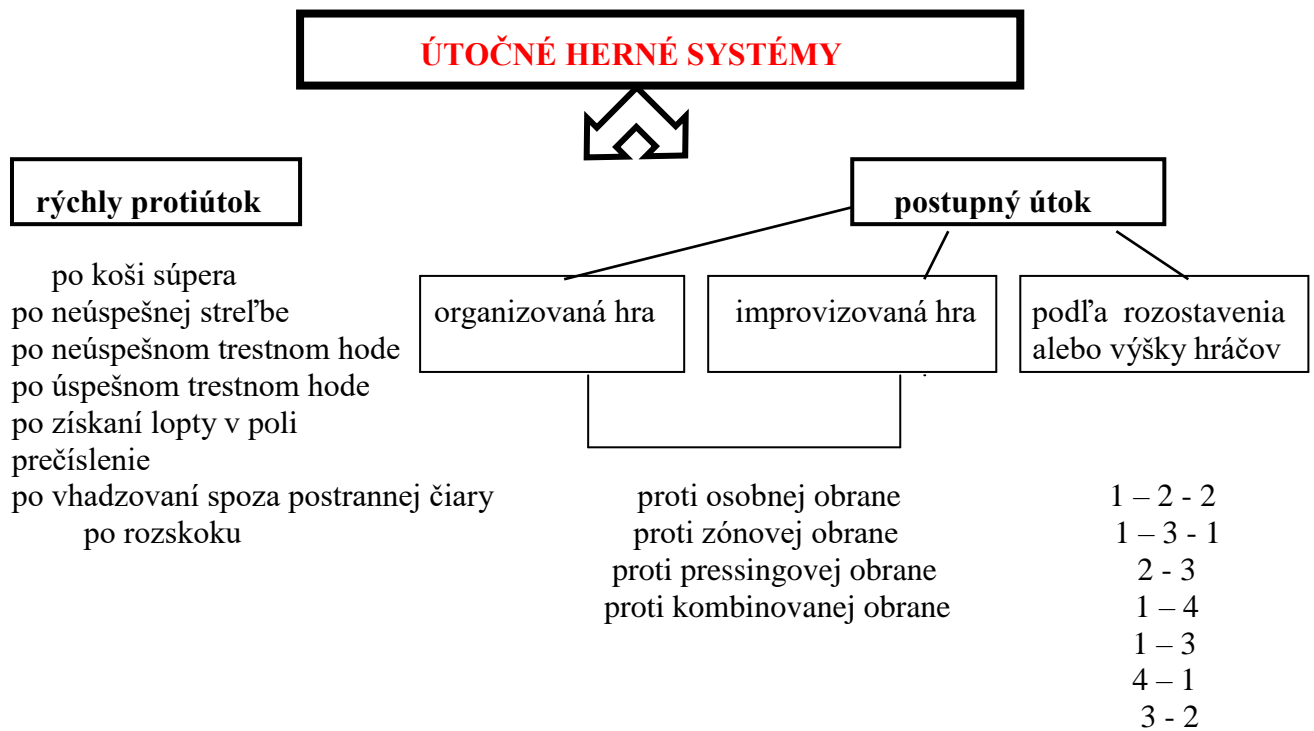
stojaceho na mieste

po prijatí prihrávky
po skončení driblingu
pri vhadzovaní lopty do hry

pohybujúceho sa

pri driblingu
po únikoch
po streľbe





Obr.5 Systematika basketbalu

Basketbal - voliteľný šport v rámci výberových predmetov Telesná a športová výchova a Výberový šport a zdravie v ponuke Ústavu telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene.

Basketbal patrí medzi športy, ktoré Ústav telesnej výchovy a športu ponúka všetkým študentom Technickej univerzity v rámci výberových predmetov Telesná a športová výchova a Výberový šport a zdravie. V histórii našej univerzity nájdeme časy, kedy basketbal patril medzi najzastúpenejšie a najobľúbenejšie športy, ktoré mali svojich reprezentantov nielen na úrovni vysokých škôl, ale aj na celoštátnej úrovni. Dnes zaznamenávame všeobecný trend poklesu záujmu o niektoré kolektívne športy. Do popredia sa dostávajú individuálne a netradičné športy ako bedminton, fitness, florbal, bouldering. Aj napriek spomenutému nepriaznivému stavu nájdeme nadšencov basketbalu, ktorý sa stretávajú na našich hodinách a využívajú možnosť zahrať si túto kolektívnu hru vo forme basketbalu, alebo streetbasketbalu. Okrem samotnej hry sa študenti oboznamujú s pravidlami hry, prechádzajú nácvikom a zdokonaľovaním zručností hlavne v herných činnostiach jednotlivca a v jednoduchých herných kombináciách. Študenti, ktorí absolvujú basketbal počas semestra sú na jeho konci ohodnotení 1 kreditom po splnení podmienok:

- aktívna účasť na hodinách, zvládnutie základných herných činností jednotlivca, pravidiel, metodického radu cvičení stanovených na daný semester.

Basketbal má na ÚTVŠ TU vo Zvolene vytvorené vhodné priestorové aj materiálne podmienky na realizáciu. K dispozícii je veľká telocvičňa – hala a tiež malá telocvičňa pre streetbasketbal. Hodiny basketbalu vedú pedagógovia s ukončeným vysokoškolským vzdelaním v oblasti telesnej a športovej výchovy a športu s trénerskými kvalifikáciami a skúsenosťami.

Okrem hodín v rámci výberového predmetu ponúkame študentom možnosť zapojiť sa vo svojom voľnom čase do dlhodobej univerzitnej ligy v basketbale a streetbasketbale (družstvá zostavené zo študentov TU počas celého semestra odohrajú proti sebe zápasy v niekoľkých kolách), ale majú možnosť reprezentovať univerzitu v regionálnych súťažiach medzi vysokými školami alebo univerzitami.

Študenti počas semestra navštevujú hodiny telesnej výchovy – basketbalu jeden krát týždenne, čím absolvujú 12 dvojhodinoviek. Obsah hodín zameraných na basketbal vychádza z teoretických a didaktických základov športovej hry, kde na úvod je potrebné zistiť úroveň pohybových zručností študentov na základe ich herného prejavu v hre. Počas hodín sa zameriavame nielen na nácvik a rozvoj, či zdokonaľovanie herných zručností, ale aj na teoretické vedomosti v oblasti pravidiel a problematiky basketbalu, ktoré dokumentuje aj prehľad sylabu na obr.6.

Týždne	Sylabus cvičení		Počet týždňov
1.	Hlavná kapitola:		1
	Podkapitoly:	úvod do problematiky - teoretické a didaktické základy basketbalu a streetbasketbalu, zistenie úrovne pohybových zručností	
2.	Hlavná kapitola:	držanie a chytanie lopty, brazílska rozcevička	1
	Podkapitoly:	pravidlá: základné rozmery ihriska	
3.	Hlavná kapitola:	prihrávky na mieste a v pohybe	1
	Podkapitoly:	pravidlá: vedenie zápasu	
4.	Hlavná kapitola:	Uvoľňovanie sa hráča bez lopty a s loptou – dribling	1
	Podkapitoly:	pravidlá: využitie oddychových časov a striedanie v zápase	
5.	Hlavná kapitola:	strel'ba na kôš z miesta, z výskoku zo stredných a veľkých vzdialeností	1
	Podkapitoly:	pravidlá: technické chyby jednotlivca a družstva	
6.	Hlavná kapitola:	dvojtakt a strel'ba po dvojtakte	1
	Podkapitoly:	pravidlá: signalizácia rozhodcov	
7.	Hlavná kapitola:	Doskakovanie v útoku	1
	Podkapitoly:	teória: činnosť rozohrávača, posta, krídla a pivota	
8.	Hlavná kapitola:	Doskakovanie v obrane	1
	Podkapitoly:	pravidlá: štruktúra súťaží SBZ a FIBA	
9.	Hlavná kapitola:	Obrana hráča s loptou a bez lopty	1
	Podkapitoly:	pravidlá: príprava a organizácia turnajov	
10.	Hlavná kapitola:	jednoduchá útočná herná kombinácia „hod' a bež'“	1
	Podkapitoly:	pravidlá: rozdiely v pravidlách basketbalu a streetbasketbalu	
11.	Hlavná kapitola:	Zjednodušená hra 3-3	1
	Podkapitoly:	pravidlá: činnosť trénera v stretnutí	
12.	Hlavná kapitola:	riadená hra podľa postov + kontrola zvládnutia HČJ a HK	1
	Podkapitoly:	pravidlá: činnosť vedúceho družstva v stretnutí vedenie zápisu o stretnutí	

Obr. 6 Sylabus výberového predmetu Telesná a športová výchova – basketbal

Z obrázku 6 je zrejmé, že so študentmi prechádzame celým metodickým radom cvičení, a to postupne cez všetky herné činnosti jednotlivca - držanie a chytanie lopty, dribling, prihrávky, streľba, obrana hráča s loptou a bez lopty a doskakovanie v útoku a obrane. Počas hodín basketbalu sa dostávame aj cez najjednoduchšiu hernú kombináciu založenú na princípe „hod' a bež“. Herné systémy sú veľmi náročné a predpokladajú vysokú úroveň zvládnutia základných herných činností a kombinácií, preto ich nezaraďujeme do výučby v prvom predmete Telesná a športová výchova. Aj napriek nácviku a teoretickým vedomostiam na jednotlivých hodinách basketbalu sa snažíme čo najviac času a priestoru venovať samotnej hre.

Cvičenia na nácvik herných činností jednotlivca v basketbale

V basketbale je dôležitý výkon družstva ako celku, ktorý je postavený na jednotlivcom a stupňa osvojenia si činností a zručností v rámci herných činností jednotlivca. Je preto potrebné dbať na správne technické zvládnutie a osvojenie si zručností ako streľba, prihrávky, dribling, pohyb hráča bez lopty a doskakovanie.

Pri nácviku všetkých činností v basketbale vychádzame zo základného postavenia, ktorý nazývame **basketbalový streh** – jedná sa o takú polohu tela hráča, ktorá mu umožňuje čo najrýchlejší a zároveň čo najúspornejší ale efektívny zásah do hry. V basketbale sa vyskytujú a svoju podstatnú úlohu zohrávajú aj **basketbalový beh, výskoky a doskoky, zmeny smeru a rýchlosti, pohyb do strán a vzad, rýchle zastavenie, obrátka.**

Basketbalový streh

Pri tomto postavení je hráč v podrepe mierne predklonený, jedna noha je mierne vysunutá vpredu v stoji rozkročnom. Váha tela spočíva na prednej časti chodidiel, hlava je vzpriamená a ruky pripravené chytiť loptu.

Basketbalový beh

Hlavným znakom basketbalového behu je v porovnaní s atletickým behom znížené ťažisko a prikrčený beh hráča charakteristický zmenami rýchlosti a smeru.

Výskoky a doskoky

Tieto činnosti sa v basketbale veľmi často opakujú. Typickým znakom je basketbalový streh ako základ výskoku.

Pri odraze si hráč napomáha švihovou prácou paží a švihom neodrazovej nohy. Pri dopade na zem vzhľadom na lepšiu stabilitu je výhodné roznožiť.

Pohyb do strán a vzad

Pri pohybe do strán sa hráč snaží vždy zaujať rovnovážne postavenie, kedy jedna noha je na zemi. Nikdy nesmie krížiť nohy, ale len presúvať váhu tela a pomocou prísunov nôh vhodne reagovať na momentálnu situáciu.

Zmeny smeru a rýchlosti

Rýchle zmeny rýchlosti, smeru a tempa sťažujú súperom ich činnosť v obrane. Meniace sa podmienky hry vyžadujú rýchlu a prekvapujúcu zmenu smeru a rýchlosti pohybu, ktorá závisí od sily dolných končatín útočníka a tiež od jeho schopností reagovať správne a načasovane na danú situáciu. Opäť vychádzame zo strehovej polohy prenesením váhy tela vpred so zväčšeným predklonom a vyštartovaním kratšími rýchlymi krokmi vpred.

Rýchle zastavenie

Rýchle zastavenie predpokladá zníženie ťažiska a prenesenie váhy tela na zadnú pokrčenú nohu. Zapretím prednej nohy sa pohyb hráča zastaví. Iný druh zastavenia je zastavenie skokom na obe nohy, kedy hráč doskočí naraz na obe nohy, ktoré sú nasmerované do smeru ďalšieho nového pohybu.

Obrátka

Rozoznávame obrátku hráča s loptou a bez lopty. Podstatou je „obrátková noha“, ktorá spočíva na zemi. Hráč je pritom v strehovom postoji a robí jeden alebo viac krokov v ktoromkoľvek smere, pričom sa otáča okolo „obrátkovej nohy“. Ruky má pripravené na chytenie lopty, alebo si loptu v rukách chráni mierne zdvihnutým predlaktím a hľadá vhodnú pozíciu na prihrávku.

Pri nácviku spomenutých činností najčastejšie využívame cvičenia zamerané na postreh: rýchle štarty, štarty na rôzne podnety z rôznych polôh, zmeny smeru a rýchlosti na zrakové a sluchové stimuly, nácvik obrátok pri métach, okolo brániacich hráčov, výskoky samostatné alebo v kombinácii s ostatnými cvičeniami. Vhodné sú rôzne druhy naháňáčiek – napr. reťazová, vo dvojici, v trojiciach, v obmedzenom priestore atď.

Nácvik jednotlivých prvkov basketbalu

Držanie a chytanie lopty

Loptu držíme dvoma rukami v dlaniach, lopta sa však dlaní nedotýka. Prsty na rukách sú rozťahnuté naširoko a držia loptu z boku a palce sú na lopte spredu. Loptu držíme len v prstoch.

Loptu chytáme do oboch rúk, pričom pred prijatím prihrávky – lopty má hráč ruky mierne predpažené a pripravené loptu chytiť. Prihrávku spracováva postupným krčením paží a priťahovaním si lopty k hrudníku, alebo pásu (podľa druhu prihrávky).

1. Loptu si hráč vyhadzuje mierne nad seba a snaží sa ju správne uchopiť. Obmena spočíva vo vytvorení dvojíc stojacich oproti sebe, navzájom si nahadzujú loptu na seba a druhý z dvojice ju uchopí a skontroluje správne uchopenie.

2. Brazílska rozevička

Hráči na mieste manipulujú s loptou podľa dopredu stanovených pravidiel, nácvik citu pre loptu. Všetky cvičenia absolvujeme najprv so zrkovou kontrolou, potom bez nej.

- loptou krúžime okolo pásu podávaním smerom doprava, potom zmeníme smer doľava
- loptou krúžime okolo hlavy podávaním smerom doprava a potom doľava
- loptou krúžime okolo nôh vo výške kolien smerom doprava, potom doľava
- loptou krúžime postupne okolo hlavy, trupu, nôh a späť
- loptou krúžime okolo členkov v podrepe doprava a potom doľava
- v stoji rozkročnom loptou opisujeme osmičku pomedzi nohy, pričom lopta smeruje spredu dozadu, potom zmeníme na opačný smer, lopta smeruje dozadu dopredu
- v stoji rozkročnom loptou opisujeme osmičku popri členkoch, pričom lopta smeruje spredu dozadu, potom zmeníme na opačný smer, lopta smeruje dozadu dopredu
- v drepe kotúľame loptu okolo tela doprava, potom doľava
- v drepe kotúľame loptu pravou rukou v smere dopredu dozadu, potom to isté ľavou rukou
- v stoji rozkročnom držíme loptu medzi kolenami pravou rukou spredu a ľavou dozadu, snažíme sa vymeniť ruky navzájom tak, aby lopty nepadla, rýchlosť výmeny rúk stupňujeme
- v stoji rozkročnom drží hráč loptu oboma rukami pred telom vo výške bokov, buchne loptu o zem tak, aby pomedzi rozkročené nohy prešla hráčovi za chrbát, kde sa ju snaží opäť chytiť oboma rukami, to isté opakuje smerom späť
- loptu v stoji vyhodíme nad seba, trikrát tleskneme a chytíme loptu
- loptu v stoji vyhodíme nad seba, otočíme sa o 360 stupňov a chytíme loptu

- loptu v stoji vyhodíme nad seba urobíme otočku o 360 stupňov doprava hneď doľava a chytíme loptu
- v stoji mierne rozkročnom máme loptu v oboch rukách, vyhodíme ju nad seba, mierne vykročíme dopredu a loptu chytáme zapaženými rukami za chrbtom

Prihrávky na mieste a v pohybe

Pri nácviku prihrávok začíname najjednoduchšou z nich – prihrávkou jednou rukou krčením od pása, tváre alebo pleca. Vychádzame zo základného držania lopty, ktorú otáčame na stranu ruky, ktorou ideme prihrávať a vtedy ruka na lopte spočíva zozadu. Prihrávame krčením ruky smerom k pásu, plecu, alebo tvári a následným sklopením zápästia tesne pred tým ako opustí lopta ruku. Dôležitou súčasťou je vystieranie celej paže po prihrávke.

Pri nácviku dodržiavame postupnosť cvičení, ktoré na seba nadväzujú a postupne sa zvyšuje ich obtiažnosť väčšou vzdialenosťou, rýchlosťou, pridaním prekážky, brániacim hráčom:

- prihrávky a chytanie lopty na mieste
- chytanie na mieste, prihrávka s následnou činnosťou ako výskok, obrátka, beh...
- chytanie a prihrávanie krátkych, ďalekých, vysokých prihrávok a prihrávok zo strany
- chytanie prihrávky v behu a zastavenie bez driblingu
- prihrávka na stojaceho hráča a chytanie v behu
- prihrávanie a chytanie v behu oproti sebe
- prihrávanie a chytanie v behu vedľa seba
- prihrávanie a chytanie v behu za sebou – prihráva sa zozadu
- prihrávanie a chytanie v behu za sebou – prihráva sa dozadu
- po prihrávke dvojtakt a strelba na kôš
- po prihrávke dribling a prihrávka

1. Hráč stojí oproti stene a prihráva loptu jednou rukou, alebo obomi na stenu.
2. Hráči vytvoria dvojice a postaví sa oproti sebe najprv na krátku vzdialenosť, potom na dlhšiu.
3. Hráči vytvoria dvojice a postaví sa oproti sebe na šírku volejbalového ihriska. Hráč, ktorý nemá loptu sa rozbieha smerom k hráčovi s loptou a prijíma prihrávku, po ktorej hneď zastavuje skokom. Nasledovne prihrá späť a behom vzad sa vracia na pôvodné miesto, cvičenie opakuje, potom sa hráči vymenia medzi sebou.
4. Dvojice hráčov sú rozostavené v tvare trojuholníka. Dvojica, ktorá má loptu začína cvičenie prihrávkou na hráča v druhej dvojici a následne odbieha do zástupu tých hráčov, ktorým prihral.

5. Dvojica hráčov s loptou stojí za koncovou čiarou na vzdialenosť 3 metrov oproti sebe. Hráči naraz vybiehajú a počas behu smerom k druhému košu si loptu prihrávajú dopredu určeným spôsobom.
6. Trojica hráčov stojí za koncovou čiarou, pričom jeden hráč je v strede a v pohybe smerom na druhú stranu ihriska prihráva striedavo hráčom po stranách.
7. Trojica hráčov stojí za koncovou čiarou, pričom jeden hráč je v strede a dvaja po stranách. V pohybe smerom na druhú stranu ihriska prihráva stredný hráč krajnému a vzápätí beží tam, kde prihral. Druhý hráč robí presne to isté, prihráva hráčovi, na druhú stranu a beží na jeho miesto.
8. Hráči stoja v zástupe na polovici ihriska na pravej alebo ľavej strane smerom ku košu a každý z nich má loptu. Na čiare trestného hodu je postavený ďalší hráč, ktorý prijíma od hráčov v zástupe prihrávku, prihrávajúci hráč beží smerom ku košu, dostáva prihrávku späť a po dvojtakte strieľa na kôš. Loptu si doskočí a opačnou stranou sa vracia do zástupu.
9. Hráči sú rozostavení do dvoch zástupov na konci ihriska. V jednom zástupe majú všetci loptu. Smerom na druhú stranu ihriska si dvojice medzi sebou loptu prihrávajú. Ten hráč, ktorý dostal prihrávku dribluje – maximálne dvomi údermi a hneď prihráva späť hráčovi, ktorý robí to isté. Na začiatku cvičenie prebieha bez zakončenia na kôš, pri zvládnutí prihrávok zaradíme aj zakončenie cvičenia strelbou na kôš.

Uvoľňovanie sa hráča bez lopty

Hráč bez lopty sa uvoľňuje hlavne rýchlou a nečakanou zmenou rýchlosti, smeru pohybu alebo pomocou obrátky a tiež pomocou klamavých pohybov tela. Snaha spočíva v získaní čo najvýhodnejšieho postavenia pre prijatie prihrávky, alebo doskočenia lopty.

Pohyb hráča vychádza zo základnej basketbalovej polohy – basketbalového strehu, ktorý sme popisovali už na začiatku tejto časti. Veľmi dôležitú úlohu zohráva poloha paží a rúk, ktoré musia byť vždy pripravené na príjem lopty.

Nácvik uvoľňovania sa hráča bez lopty spočíva v rýchlych štartoch z rôznych polôh, zmenách smeru pohybu, zmenách rýchlosti pohybu, šprintoch, zastavenie pohybu, pohyb do strán, obrátka, výskok, spomalenie behu.

1. Hráči vytvoria dvojice a pohybujú sa po celom ihrisku ľubovoľne s tým, že prvý z dvojice je veliteľ, ktorý mení rýchlosť aj smer pohybu, šprint, zastavenie behu a pod. a druhý ho napodobňuje. Po chvíli si úlohy vymenia.
2. Hráči sa naháňajú po celej ploche ihriska, na ktorom sú rozostavené rôzne prekážky. Tým sa musia hráči vyhýbať a zároveň sledovať hráča, ktorý chytá ich.

3. Hráči vytvoria trojice. Jeden z nich vhadzuje loptu do ihriska spoluhráčovi, ktorý sa pre loptu môže uvoľniť len smerom dozadu, alebo dopredu, druhý z dvojice ho bráni. Úlohy si hráči menia.
4. Hráči vytvoria štvorice. Jeden z nich vhadzuje loptu do ihriska spoluhráčovi, ktorý sa pre loptu môže uvoľniť ľubovoľne, pričom je bránený ostatnými dvomi hráčmi. Úlohy si hráči menia navzájom.
5. Hráči sa pohybujú po celom ihrisku v pokluse. Na znamenie šprintujú do najbližšieho rohu ihriska a odtiaľ znovu poklusom do ihriska. Šprinty môžeme spestriť doplnením iných úloh ako napr. na znamenie hráč urobí sed (ľah, výskok...) a potom šprintuje do rohu.
6. Hra dvoch družstiev na 10 prihrávok – bez driblingu, kde úlohou družstva je prihrať si 10x po sebe bez padnutia lopty na zem a bez dotyku súpera. Ako náhle sa súper lopty dotkne, alebo ju trafí, počet prihrávok sa anuluje a počítá sa odznova.

Uvoľňovanie sa hráča loptou – dribling

Cieľom nácviku tejto hernej činnosti jednotlivca je v prvom rade je osvojiť si správnu techniku činnosti a získať prehľad o efektívnosti používania driblingu priamo v hre. Dribling delíme na vysoký – po plece, stredný – po pás a nízky – do výšky kolien, pričom výber jedného z nich závisí od vyspelosti hráča a od momentálnej hernej situácie.

Pri driblingu vedie hráč loptu pre sebou alebo vedľa seba, hlavu a trup má vzpriamený, pričom sleduje spoluhráčov. Ťažisko má položené nízko a nohy pokrčené v kolenách. Prsty ruky sú rozťahnuté na lopte a sklápaním zápästia a pohybom predlaktia ovládajú loptu – stláča ju k zemi. Ruka je na lopte vždy zhora, spodné držanie lopty („čošník“) je kvalifikované ako porušenie pravidiel - prenášanie lopty.

Najdôležitejšie je hneď na začiatku nácviku zdôrazňovať, že pri začatí driblingu musí hráč najprv loptu udrieť o zem a až potom urobiť krok. Aj pri tejto hernej činnosti je potrebné dodržiavať postupnosť nácviku, pričom nácvik realizujeme aj pravou aj ľavou rukou:

- dribling na mieste pravou a ľavou rukou
- dribling v pohybe priamo pravou a ľavou rukou
- dribling v pohybe v kruhu pravou a ľavou rukou
- zastavenie driblingu
- prihrávka z driblingu pravou a ľavou rukou
- zmena smeru v driblingu pravou a ľavou rukou
- obrátka z driblingu pravou a ľavou rukou

1. Hráč stojí na mieste.

- dribluje pravou rukou, pričom začína vysokým driblingom, prechádza plynulo bez prerušenia na stredný a potom v podrepe na nízky dribling. Zopakuje niekoľkokrát a to isté prevádza ľavou rukou

- dribluje pravou rukou a prechádza plynulo bez prerušenia priamo na nízky dribling a vymení driblujúcu ruku

- dribluje pred telom z pravej do ľavej ruky tak, že lopta opisuje pohybom písmeno „V“

- dribluje vedľa tela pravou rukou smerom dopredu a dozadu a lopta opisuje svojim pohybom písmeno „V“, potom to isté opakuje ľavou rukou

- hráči vo dvojiciach driblujú oproti sebe, pričom voľnou rukou jeden z nich ukazuje na ruke čísla a druhý ich hovorí nahlas, neskôr si úlohy navzájom vymenia.

2. Hráč sedí na zemi.

- sed rozkročný, dribluje pravou rukou, cez nohu do stredu a zo stredu cez nohu na ľavú stranu, kde dribluje následne ľavou rukou a niekoľkokrát zopakuje cvičenie.

- sed skrížny, nízky dribling najprv opravou rukou, potom výmena na ľavú ruku

- sed, nízky dribling a postupný prechod do ľahu za stáleho driblovania, potom výmena na ľavú ruku

3. Hráči vytvoria trojice a postaví sa oproti sebe na šírku ihriska. Dvojica má loptu a prvý hráč z nej začne driblovať smerom k oproti stojacemu spoluhráčovi, pred ním zastaví a priamo z driblingu mu podáva loptu, pričom dribling nesmú prerušiť. Neskôr meníme driblujúcu ruku za ľavú a cvičenie zopakujeme niekoľkokrát.

4. Hráči sú rozostavení po obvode ihriska v rozostupoch a driblujú v kruhu v pokluse pravou rukou. Na zapískanie sa otočia do opačného smeru a driblujú ľavou rukou.

5. Hráči vytvoria štyri družstvá, ktoré postavíme do rohov ihriska. Prví v zástupoch majú loptu a na znamenie driblujú pravou rukou (alebo striedavo pravá – ľavá ruka) k oproti stojacim hráčom a v strede ihriska zastanú skokom a ukončia dribling. Následne prihrávajú loptu oproti stojacemu hráčovi a zaradia sa zástupu ku ktorému bežali. Neskôr vymenia driblujúce ruky.

6. Hráči sú rozostavení ako v cvičení 5. ale prihrávajú priamo z driblingu oproti stojacemu hráčovi.

7. Hráči sú rozostavení ako v predchádzajúcom cvičení a smerom k opačnému zástupu hráčov driblujú striedavo pravou a ľavou rukou.

8. Hráči sú v dvoch zástupoch za koncovou čiarou, každý z nich má loptu. Pred sebou majú rozostavené méty, okolo ktorých driblujú slalomom a menia pritom driblujúce ruky tak, aby ruka, ktorá dribluje bola ďalej od méty.

9. Hráči vytvoria dvojice a obaja majú loptu. Jeden z dvojice je veliteľ a dribluje po celom ihrisku v ľubovoľnom, smere rýchlosti a s častými zmenami driblujúcej ruky. Úlohou druhého z dvojice je napodobňovať ho. Neskôr si úlohy vymenia.

10. Hráči sú v dvoch zástupoch za koncovou čiarou, každý z nich má loptu. Pred sebou majú rozostavené méty. Driblujú smerom k nim a pred méťou urobia obrátku a zmenia driblujúcu ruku. Opakujú dribling s obrátkami až na koniec ihriska a po boku sa vracajú driblingom späť do svojho zástupu.

Strel'ba na kôš

Strel'ba je najťažšou hernou činnosťou v basketbale. Poznáme strel'bu pozičnú – v pokoji, strel'bu z výskoku a strel'bu na kôš v pohybe – po dvojtakte. Pri samotnom nácviku je dôležité zvládnuť najprv techniku strel'by v pokoji – pozičnej a to na tzv. čistý kôš, aj o dosku.

Hráč strieľa jednou rukou, ktorú má položenú na lopte zozadu s prstami rozťahnutými na lopte. Druhá ruka loptu pridržiava z boku tak, že jej prsty smerujú kolmo hore. Hráč stojí v strehovom postavení s jednou nohou mierne vpredu. Pred strel'bou sa posunie do podrepu, z ktorého sa pri následnej strel'be vystiera a ruka s loptou smeruje vertikálne hore až do vzpaženia, kedy hráč loptu vypúšťa z rúk a zároveň klopiť zápästie smerom dolu a končekmi prstou udáva lopte smer.

Pri strel'be po dvojtakte sa hráč s loptou v ruke odráža do dvojtaktu pravou (ľavou nohou), skáče na ľavú (pravú) a z nej sa už odráža smerom ku košu a strieľa. Dôležité je venovať sa nácviku dvojtaktu aj z pravej aj z ľavej strany.

Postupnosť pri nácviku:

- strel'ba z miesta spod koša
- strel'ba trestných hodov
- dvojtakt so strel'bou z jednoúderového driblingu
- dvojtakt so strel'bou po prihrávke
- strel'ba zo strednej vzdialenosti
- strel'ba po dlhšom driblingu
- dvojtakt po dlhšej prihrávke zo strany
- dvojtakt po dlhšej prihrávke zozadu
- strel'ba bočným oblúkom ponad hlavu
- strel'ba z výskoku po prihrávke z kratšej vzdialenosti

- streľba z väčšej vzdialenosti

1. Hráči stoja v zástupe pod košom z pravej (ľavej) strany a strieľajú na kôš o dosku, loptu si doskočia a zaradia sa späť do zástupu.
2. Hráči stoja v zástupe smerom kolmo na kôš meter pred čiarou trestného hodu a strieľajú na kôš najprv o dosku, potom na „čistý kôš“. Loptu si doskočia a zaradia sa späť do zástupu. Neskôr vzdialenosť zväčšíme a hráči strieľajú z čiary trestného hodu.
3. Hráči sú postavení v zástupe. Na zem nakreslíme kriedou dva kruhy do ktorých budú skákať pri nácviku dvojtaktu. Najprv si vyskúšajú dvojtakt bez lopty, len s imitáciou streľby. Potom sa postaví pred nakreslené kruhy a po jednoúderovom driblingu urobí dvojtakt s následnou streľbou na kôš.
4. Hráči sú v zástupoch na polovici ihriska otočení smerom na kôš a každý má loptu. Jeden hráč stojí na rohu čiary trestného hodu. Hráč zo zástupu prihráva hráčovi stojacemu v trestnom území a nabieha si smerom pod kôš, kde dostáva prihrávku, robí dvojtakt a strieľa na kôš, loptu si doskakuje a krajom ihriska sa zaraďuje späť do zástupu.
5. Hráči sú rozostavení po obvode trestného územia a strieľajú na kôš zo strednej vzdialenosti. Pod košom sú dvaja hráči, ktorí loptu doskakujú a prihrávajú strieľajúcim hráčom. Hráčov po čase vymeníme.
6. Hráči sú rozostavení do dvoch zástupov na pravej a ľavej strane na konci ihriska. Na znamenie driblujú smerom ku košu a ukončujú dribling dvojtaktom a streľbou na kôš. Po doskoku lopty sa zaradia do opačného zástupu.
7. Hráči sú rozostavení do dvoch zástupov na pravej a ľavej strane na konci ihriska. Na znamenie driblujú smerom ku košu a ukončujú dribling streľbou z výskoku zo strednej vzdialenosti. Po doskoku lopty sa zaradia do opačného zástupu.
8. Hráči sú rozostavení do dvoch zástupov na pravej a ľavej strane na konci ihriska. Na znamenie driblujú smerom ku košu a po dvoch úderoch prihrávajú loptu hráčovi stojacemu na čiare trestného hodu. Ten im prihráva loptu späť a hráč strieľa na kôš z výskoku.
9. Hráči sú rozdelení do dvojíc s jednou loptou. Každý hráč strieľa na kôš 5x, zatiaľ druhý hráč doskakuje. Potom si úlohy vymenia. Počítajú si úspešnosť streľby.
10. Vytvoríme 2 družstvá, v ktorých má každý hráč loptu a určíme im miesto odkiaľ budú strieľať. Na znamenie strieľajú na kôš a víťazí družstvo, ktoré strelí rýchlejšie desať košov. Pozíciu na streľbu meníme.

Útočné doskakovanie

Cieľom doskakovania je získať po streľbe spoluhráča na súperov kôš loptu a doraziť ju do koša, prihrať, znovu strieľať, alebo dopichnúť do koša. Hráč dopichne loptu vtedy, keď ju vo výskoku končekmi prstov nasmeruje do koša. Prvoradé je pri doskakovaní získať výhodnú pozíciu pod košom s následne dobre načasovaným výskokom smerom za loptou. Útočné doskakovanie sa nacvičuje spolu so streľbou na kôš.

1. Hráči vytvoria trojice. Jeden z trojice loptu nadhadzuje a dvaja sa snažia loptu po výskoku získať. Ten, ktorý sa lopty zmocní je nadhadzovač.
2. Jeden hráč strieľa na kôš z čiary trestného hodu. Dvaja hráči stoja pred ním a po streľbe sa snažia doskočiť loptu a získať ju.
3. Jeden hráč z päťice strieľa na kôš. Pod košom sa snažia loptu doskočiť ostatní hráči, pričom po doskoku sa dvojica, ktorá získala loptu stáva útočnou a druhá dvojica ich bráni.
4. Hráč strieľa na kôš z ľubovoľného miesta. Po streľbe ihneď beží ku košu a loptu doskakuje a hneď strieľa z výskoku.
5. Hráčov rozdelíme na dve družstvá, ktoré sa postavia kolmo na dosku koša, jedno na pravú a druhé družstvo na ľavú stranu. Každé družstvo má jednu loptu. Prvý dvaja loptu vo výskoku odrážajú o dosku a každý tretí hráč v poradí strieľa na kôš, loptu doskakuje a prihráva späť do družstva. Snahou hráčov je týmto systémom trafiť do koša 10x. Potom si družstvá vymenia strany a cvičenie opakujeme.

Obranné doskakovanie

Obranné doskakovanie patrí medzi obranné činnosti jednotlivca. Cieľom je získať výhodnú pozíciu pre doskočenie lopty po streľbe súpera na kôš a loptu vyviešť z obrany driblingom, prihrávkou a tým zahájiť rýchly alebo postupný útok. Brániaci hráč sa po streľbe súpera otáča na obrátkovej nohe smerom na kôš a zároveň do predpokladaného smeru pohybu útočiaceho hráča. Zaujme postoj, v ktorom sa otáča chrbtom k súperovi a „berie ho na chrbát“, čím mu znemožní dostať sa bližšie k odrazenej lopte. Obranné doskakovanie sa skladá z :

- správne postavenie pri súperovej streľbe
- odstavenie útočiaceho hráča
- pohyb za odrazenou loptou
- stiahnutie lopty
- prvá prihrávka alebo dribling od koša

1. Hráči sú rozostavení pred trestným územím a rozdelení sú na útočníkov a obrancov. Na znamenie sa snažia zaujať postoj pred obranným doskokom a naznačujú doskok po odstavení súpera – „berú ho na chrbát“.
2. Hráči vo dvojiciach si navzájom nadhadzujú loptu a druhý z dvojice sa ju snaží stiahnuť a zaujať postavenie v strehu, tak aby sa súper k lopte nedostal. Hráči sa striedajú v činnostiach.
3. Dvojice hráčov sú rozostavené po obvodě stredového kruhu. Lopta je v strede kruhu. Brániaci hráč je otočený chrbtom k lopte a útočiaci čelom k lopte a k brániacemu hráčovi. Na znamenie sa snaží útočiaci hráč loptu v strede kruhu získať, naopak brániaci hráč sa ho snaží odstavit'. Hráči si úlohy pravidelne menia.
4. Hráči sú rozostavení pred trestným územím a rozdelení sú na útočníkov a obrancov. Jeden hráč strieľa a ostatní sa snažia v určenej obrannej, alebo útočnej pozícii získať loptu po doskoku.
5. Hráčov rozdelíme do dvojíc. Jeden z dvojice vystrelí na kôš a snaží sa získať odrazenú loptu a strieľať znovu. Obranca sa mu snaží zabrániť a získať loptu pre seba. Na kôš následne strieľa ten hráč, ktorý loptu doskočil.

Obrana hráča bez lopty

Obrana hráča bez lopty je veľmi dôležitá obranná herná činnosť jednotlivca. Postavenie obrancu pri tejto činnosti závisí od dohodnutého spôsobu obrany družstva, od pozície lopty a od vzdialenosti obrancu a útočníka od koša.

Pri osobnej obrane bráni hráč útočníka tak, že útočník, obranca a lopta tvoria vrcholy trojuholníka. Vtedy má obranca prehľad o pohybe súpera, ale aj o smerovaní lopty.

Ak obranca bráni hráča systémom zónovej obrany, alebo osobnej obrany s odstupovaním (k hráčovi pristupujem bližšie ak má loptu), stojí brániaci hráč na spojnici útočník – kôš.

V prípade pressingovej obrany stojí obranca medzi útočiacim hráčom a loptou.

Brániaci hráč v obrane zaujme takzvaný obranný postoj, kde je v podrepe mierne rozkročený, s pažami upaženými pokrčmo tak, že jedna smeruje k bránenému hráčovi a druhá na loptu. Úlohou brániaceho hráča je znemožniť súperovi bez lopty získať loptu, alebo výhodné postavenie v hre.

1. Vytvoríme dvojice, v ktorých zaujmú hráči obranný postoj čelom k sebe. Ich úlohou je dotknúť sa spoluhráča čo najčastejšie – napríklad kolena, stehna a pod. Počet úspešných dotykov si počíta každý z nich.
2. Súťaž dvojíc. Hráči sú postavení oproti sebe v obrannom postoji na koncovej čiare. Na znamenie sa snaží každý z nich v obrannom pohybe čo najrýchlejšie dostať na polovicu ihriska.

3. Hráči vytvoria dvojice. Postavia sa na koncovú čiaru čelom k sebe na vzdialenosť 2 metrov. Útočiaci hráč sa snaží rýchlymi zmenami pohybu a smeru oklamať brániaceho hráča a dostať sa cez neho za koncovú čiaru na druhú stranu.
4. Hráči sú rozostavení po ihrisku a pohybujú sa v obrannom postoji podľa toho ako ukazuje tréner – učiteľ – dopredu, dozadu a do strán.
5. Hráči vytvoria trojice. Postavíme méty v tvare trojuholníka a ku každej z nej sa jeden z hráčov postaví do obranného postoja. Na znamenie sa pohybujú dohodnutým smerom v obrannom postoji a každý z nich sa snaží dobehnúť hráča pred sebou. Celé cvičenie sa stane náročnejším vtedy, keď hráči budú na znamenie meniť ešte smer pohybu.

Obrana hráča s loptou

Pri obrane hráča s loptou je cieľom obrancu brániť útočníkovi v úniku do priestoru odkiaľ môže súper vystreliť na kôš, alebo prihrať spoluhráčovi do výhodnej pozície pod kôš. Medzi úlohy obrancu pri obrane hráča s loptou patrí útočiaceho – driblujúceho hráča zastaviť, alebo dostať ho do nevýhodného postavenia, znemožniť jeho únik a odtláčať ho smerom od koša a ak sa pokúsi vystreliť, tak strelbu blokovať. Počas driblingu je obranca od útočníka odstúpený. Ak hráč prestane driblovať, obranca k nemu pristupuje a snaží sa loptu získať, vypichnúť alebo znemožniť súperovi prihrať alebo strieľať na kôš. Ak útočník zakončuje útok dvojtaktom so strelbou na kôš, obranca sa snaží v poslednom kroku dvojtaktu vyskočiť a strelbu blokovať.

Dôležité je opäť obranné postavenie hráča, ktoré sme popisovali v predchádzajúcej časti.

1. Vytvoríme dvojice hráčov s jednou loptou. Útočník má loptu a snaží sa prejsť ku košu a následne strieľať, pričom obranca mu v tom bráni.
2. Vytvoríme dvojice hráčov s jednou loptou. Obaja stoja na koncovej čiare otočení smerom do ihriska. Tréner – učiteľ vyhadzuje loptu do priestoru, pričom obaja sa ju snažia získať. Ten hráč, ktorý loptu získa je útočník a zakončuje útok strelou na kôš, druhý sa stáva obrancom.
3. Dvojica hráčov s jednou loptou je postavená pri kruhu čelom k sebe. Hráč na vonkajšej strane kruhu má loptu a snaží sa predriblovať do vnútra kruhu a položiť tam loptu. Druhý hráč mu v tom bráni.
4. Hráči vytvoria dvojice a stoja na koncovej čiare za sebou, hráč vzadu má loptu. Na znamenie ju prehodí ponad prvého hráča dopredu, ten šprintuje a snaží sa čo najrýchlejšie dostať ku košu a vystreliť. Druhý hráč sa ho snaží predbehnúť a zabrániť mu v tom.

5. Hráči vytvoria dvojice. Stoja pod košom a snažia sa doskočiť loptu vystrelenú na kôš. Hráč, ktorý ju získa je útočník a dribluje smerom na druhý kôš, obranca – druhý hráč mu bráni v driblingu aj v streľbe na kôš.

6. Vytvoríme dvojice hráčov. Hráči stoja na stredovej čiare oproti sebe. Ten hráč ktorý ma loptu, prihráva druhému a ten sa rozhodne útočiť na jeden alebo druhý kôš. Druhý hráč sa stáva obrancom, snaží sa ho dobehnúť a zabrániť v streľbe na kôš.

Útočná herná kombinácia „hod’ a bež“

Útočná herná kombinácia „hod’ na bež“ alebo „prihraj a bež“ spolu s ostatnými – L - únik, S – únik a C – únik má základ v spolupráci dvojice hráčov, kde jeden z nich sa dokáže uvoľniť bez lopty rýchlou zmenou smeru alebo rýchlosti.

Je najjednoduchšou, najznámejšou a najpoužívanejšou spomedzi všetkých herných kombinácií. Patrí stále medzi najúčinnnejšie, preto sa využíva aj v iných športových hrách – futbal, hokej, hádzaná.

1. Hráči vytvoria dvojice. Jeden hráč stojí v rohu ihriska 2 metre od koncovej čiary, druhý hráč stojí na úrovni trojkového oblúka a má loptu. Prihráva ju spoluhráčovi a následne prudko vyštartuje vpred smerom na kôš a útok streľbou. Obaja hráči doskakujú a úlohy si navzájom vymenia.

2. Hráči stoja na koncovej čiare na vzdialenosť 3-4 metre. Hráč s loptou dribluje smerom dopredu a po pár úderoch prihráva spoluhráčovi. Po prihrávke prudko šprintuje vpred, spracováva prihrávku a strieľa na kôš.

3. Hráči vytvoria trojice. Jeden hráč stojí v rohu ihriska 2 metre od koncovej čiary, druhý hráč stojí na úrovni trojkového oblúka oproti prvému a má loptu. Tretí hráč stojí na čiare trestného hodu. Hráč s loptou prihráva spoluhráčovi ku koncovej čiare a v tom momente z čiary trestného hodu štartuje tretí hráč, dostáva prihrávku a strieľa na kôš.

4. Dvojica hráčov stojí na polovici ihriska na vzdialenosť 3-4 metrov od seba. Hráč bez lopty odbieha do jednej strany poklusom k méte, pri ktorej zmení smer behu aj rýchlosť a šprintuje smerom pod kôš, kde dostáva prihrávku od spoluhráča a zakončuje útok strelou na kôš.

5. Všetky cvičenia sa stávajú náročnejšími, ak k útočiacim hráčom priradíme obrancov s pasívnou obranou (len kopíruje pohyb útočníka, nevypichuje loptu, nebráni v streľbe...), alebo s aktívnymi obrancami (bránia naplno, vypichujú loptu, bránia v streľbe, doskakujú loptu....).

Jednoduchá hra 3:3, hra 5:5

Po nácviku akejkoľvek činnosti – hernej činnosti jednotlivca, hernej kombinácii sa daná činnosť a jej zvládnutie overuje v hre. Najprv v jednoduchej hre s obmedzením pravidiel 2:2, alebo 3 hráči proti 3.

1. Pri nácviku driblingu využívame následne v hre pravidlo, podľa ktorého každý hráč, ktorý dostane prihrávku musí driblovať s loptou minimálne na 5 úderov s výnimkou trestného územia, odkiaľ má hráč povolené strieľať priamo po prihrávke.
2. Pri nácviku prihrávok využijeme v hre traja proti trom, alebo 5:5 pravidlo na základe ktorého nemajú hráči povolené driblovať, ale len pomocou prihrávok sa dostať pod kôš súpera a strieľať.
3. Ďalšie cvičenie spočíva v hre 3:3 na jeden kôš. Podľa pravidiel hráč musí vždy doskočenú loptu po streľbe súpera vyviezť driblingom, alebo prihrávkou za trojkový oblúku a až potom môžu začať útok. Ak však loptu doskočí hráč útočiaceho družstva môže hneď strieľať na kôš.
4. V hre 5:5 môžeme využiť všetky predchádzajúce zmeny pravidiel, pričom hráčom vysvetlíme ich postavenie a posty. V družstve v rámci hry si skúšajú hráči prácu na jednotlivých postoch – rozohrávač, pravé a ľavé krídlo, podkošovní hráči.

Pri nácviku hry sa hra často prerušuje a upozorňuje sa na chyby, prípadne na možné ideálne riešenia vzniknutej hernej situácie. Najväčší priestor sa však necháva voľnej hre podľa pravidiel, kde sa študenti realizujú a aktívne oddychujú v rámci výberovej telesnej výchovy – basketbalu.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

Beňuška, J. – Grznár, P. 2002. Šport vo Zvolene v premenách času. Banská Bystrica: LB Slovakia s. r. o., 2002. 167 s. ISBN 80-968676-2-8

Dovalil, J et al. 2002. Výkon a tréning ve sportu. Praha : Olympia, 2002.

Mačura, I.: Volejbal - učebné texty pre školenie trénerov II. triedy. Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, Bratislava 1982, str. 6-8. ISBN 77-030-82 11-4.

Mačura, P et al. 1994. Teória a didaktika basketbalu. Bratislava : UK, 1994.

Oficiálne pravidlá basketbalu. 2000. Bratislava: SBA, 2000.

Peráček, P et al. 2004. Teória a didaktika športových hier. Bratislava : FTVŠ UK, 2004.

Perútka, J. et al. 1980 : Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu. Bratislava, Šport- Obzor, 1980, 724s. ISBN 77-054-80 11-1

Riecky, A. et al. 1982. Basketbal. Bratislava: Šport, STV, 1982. ISBN 77-042-82

Trnovský, I. et al. 1992. Teória a didaktika športovej špecializácie basketbal. Bratislava : FTVŠ UK, 1992 .

www.fsport.uniba.sk/fileadmin/user_upload/editors/katedra_hier/tomanek/systematika_2004.pdf

www.fsport.uniba.sk/fileadmin/user_upload/editors/katedra_hier/Macura/Slovník/051217_Macura_Dokumenty_z_basketbalu.pdf

www.fsport.uniba.sk/fileadmin/user_upload/editors/katedra_hier/tomanek/LT_basketbal_kniha_2010_promo.pdf

www.referaty.atlas.sk/ostatne/nezaradene/33811/historia-basketbalu

www.sport12345.estranky.cz/clanky/basketbal/historia-a-pravidla-basketbalu.html

www.referaty.aktuality.sk/basketbal/referat-20126

www.basketzv.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=100054&Itemid=67

www.referaty.aktuality.sk/opis-sportovej-hry-basketbal/referat-846