

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Efektivita střelecké činnosti basketbalového  
extraligového družstva žen  
(bakalářská práce)**

Autor práce: Eva Šindelářová, Tělesná výchova a sport

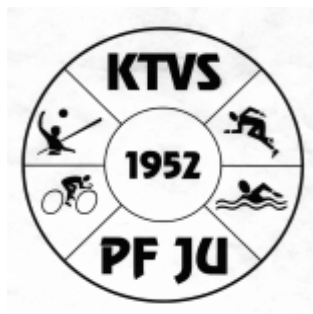
Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice, 2012

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**

**PEDAGOGICAL FACULTY**

**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**



**The efectivity of shooting activity basketball Extraleague  
women's team  
(graduation theses)**

Author: Eva Šindelářová, Physical Education and Sport

Supervisor: Doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice, 2012

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Efektivita střelecké činnosti basketbalového extraligového družstva žen

**Jméno a příjmení autora:** Eva Šindelářová

**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu

**Vedoucí bakalářské práce:** Doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2012

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá efektivitou a aktivitou střelby extraligového družstva žen BK Strakonice a vytvořením zásobníku cvičení na její zlepšení. Hlavní metodou je pozorování, zápis utkání a technický zápis mistrovských utkání ročníku 2009/2010. Bylo zjištěno, že hráčky nastupující do základní sestavy nejsou v efektivitě střelby lepší než střídající hráčky. Také všechny podkošové hráčky nemají nejlepší aktivitu a efektivitu trestných hodů z celého týmu. Ani jedna z hypotéz nebyla potvrzena. Pro další činnost výzkumu bych doporučila větší počet zkoumaných hráček, protože výsledky by potom byly statistiky mnohem prokazatelnější.

**Klíčová slova:** Basketbal, 1. liga žen, útočné činnosti, úspěšnost střelby, střelecká aktivita.

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** The efektivty of shooting activity in basketball Extraleague women's team

**Author's first name and surname:** Eva Šindelářová

**Field of study:** Physical Education and sports

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** Doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

**The year of presentation:** 2012

**Abstract:** This thesis deals with the efficiency and activity of women shooting extra league team BK Strakonice and a tray exercises to improve it. The main method is observation, writing and technical writing game championship match year 2009/2010. It was found that players coming into the starting lineup in efficiency are shooting better than alternating players. And all center's have the best activity and efficiency of free throws from the whole team. Neither hypothesis was not confirmed. For further activities in the research I'd recommend a larger number of players surveyed, then the results were much clearer evidence of statistics.

**Keywords:** Basketball, women's premier league, offensive activities, shooting activity, shooting efficiency

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod odborným vedením doc. PaedDr. Emila Řepky, CSc., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b Zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením Zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Eva Šindelářová

V Českých Budějovicích 16.12.2012

.....

## **Poděkování**

Děkuji doc. PaedDr. Emilovi Řepkovi, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování závěrečné písemné práce.

Eva Šindelářová

# Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod.....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Přehled poznatků.....</b>	<b>9</b>
2.1	Vznik a vývoj basketbalu .....	9
2.1.1	Historie basketbalu ve Strakonících .....	11
2.2	Pravidla basketbalu .....	13
2.3	Systematika basketbalu .....	19
2.4	Herní činnosti jednotlivce .....	21
2.5	Útočné činnosti jednotlivce .....	22
2.5.1	Uvolňování bez míče.....	22
2.5.2	Uvolňování s míčem na místě .....	23
2.5.3	Uvolňování s míčem v pohybu.....	24
2.5.4	Přihrávání .....	24
2.5.5	Doskakování.....	25
2.5.6	Clonění .....	26
2.5.7	Střelba.....	26
<b>3</b>	<b>Cíl práce a hypotézy .....</b>	<b>31</b>
<b>4</b>	<b>Metodika .....</b>	<b>32</b>
4.1	Popis sledovaného souboru .....	32
4.2	Použité metody .....	33
<b>5</b>	<b>Výsledky .....</b>	<b>37</b>
<b>6</b>	<b>Diskuse.....</b>	<b>42</b>
<b>7</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>45</b>
<b>8</b>	<b>Referenční seznam.....</b>	<b>46</b>
<b>9</b>	<b>Seznam příloh .....</b>	<b>48</b>

# 1 Úvod

Bakalářská práce se zabývá efektivitou střelecké činnosti extraligového družstva žen Strakonice. Skládá se z teoretické a praktické části. V teoretické části jsou zahrnuty vznik a vývoj basketbalu, pravidla basketbalu, systematika basketbalu, útočné činnosti jednotlivce, ale především střelba. Střelba je jedna z nejdůležitějších útočných činností jednotlivce a nejvíce z těchto činností se rozvíjí. Je zakončována různými způsoby z různých směrů a vzdáleností. Podstatnou součástí je zamíření a přesnost zakončení. Správná technika střelby se musí učit hned od začátku, protože špatně naučená technika se velmi těžko odnaučuje. Návik jejího zdokonalování je pro hráče jedním z nejoblíbenějších, ale také z nejsložitějších. Technika střelby je složitá na koordinaci pohybu a všechny dané prvky s ní spojené se musí cvičit postupně, důsledně a precizně. Jakýkoli nedostatek se ihned projeví v úspěšnosti. Proto trenéři musejí být velice důslední a trpěliví a stále opravovat každou nejmenší chybičku, kterou u hráčů vidí.

Praktická část se zabývá aktivitou a efektivitou střelby ženského basketbalového družstva BK Czech coal Aldast Strakonice, které hrají nejvyšší ženskou basketbalovou ligu (ŽBL). Sledováním hráček v zápase jsem zjistila, že hra i střelba je u nich velmi proměnlivá. V jednom zápase hrají basketbal na vynikající úrovni a v následujícím pak bohužel podají průměrný až podprůměrný výkon. Najdou se však výjimky, které podávají v zápasech stabilní výkony. Nepůsobí na ně stres ani změna prostředí. Takové hráčky jsou pro tým velmi významné a nenahraditelné. Bohužel těchto hráček je jen velmi málo, a proto je v týmech o ně velký zájem.

Rozhodující v každém zápase je kolektivnost týmu, dobrá obrana a hlavně útočná činnost hráčů a co nejvíce úspěšných košů, protože v basketbalových pravidlech je jednoznačně dáno: „Vítězem utkání je to družstvo, které docílilo větší počet bodů na konci hrací doby.“ (Vyklícký, 2010, 4).

Téma bakalářské práce jsem si vybrala proto, že se basketbalu věnuji již několik let. Nejen, že jsem stále aktivní hráčkou, ale nedávno jsem začala aktivně pracovat jako rozhodčí, hlavně u zápasů mládeže.



## 2 Přehled poznatků

### 2.1 Vznik a vývoj basketbalu

První záznamy o sportu, který se částečně podobal basketbalu, se objevily již v 7. století před naším letopočtem. Mayové a Aztékové hráli hru, kterou nazývali „pok-a-tok“ a „tlachtli“. Kaučukovým míčem o průměru 15 cm zasahovali otvor v kamenném kruhu, který byl umístěn 10 m vysoko. Hřiště bylo 166 metrů dlouhé a 28 metrů široké. Hráči byli chráněni koženými chrániči na předloktí, bocích a stehnech. Tato hra však se současným basketbalem nemá nic společného (Gacík, 2000).

Moderní basketbal vznikl v USA roku 1891 ve Springfieldu College v Massachusetts. Jejím zakladatelem a také nazývaným „otcem basketbalu“ se stal tělovýchovný instruktor James Naismith. Jeho svěřencům, hráčům ragbyového družstva nařídil, aby v zimní přípravě místo pokládání míče na podlahu házeli míč do košů postavených na bednách od pomerančů ([www.inforama.cz](http://www.inforama.cz)). Jeho motivací bylo zbavit studenty nudy během zimních hodin v tělocvičně, a tak se rozhodl vymyslet novou halovou hru. Na protilehlé konce tělocvičny přibil na zábradlí koše na broskve, do kterých se hráči, rozdělení do dvou devítičlenných družstev, trefovali míčem. Určil dva sběrače, kteří stáli na žebříku a vybírali míče ([www.basketball.wz.cz](http://www.basketball.wz.cz)). Studenti si nový sport okamžitě oblíbili a o hru začal být veliký zájem. Proto James Naismith nechal vydat pravidla do školního časopisu Triangle 15. ledna 1892. Následně se sport rozšířil i mimo území USA. V roce 1893 se začal hrát ve Francii, 1896 v Brazílii, 1897 v Čechách, 1900 v Austrálii, Číně, Japonsku, 1901 v Iránu ([www.wikipedie.cz](http://www.wikipedie.cz)). Ani on sám netušil, že hra, kterou vymyslel, bude mít takový grandiózní nástup a bude se dnes tímto sportem bavit celá naše planeta.



Obrázek 1. Dr. James Naismith  
([www.howstuffworks.com](http://www.howstuffworks.com))

Od roku 1881 prošel basketbal bouřlivým vývojem a mnohými změnami pravidel. Byl rozšířen do celého světa pod vedením Mezinárodní basketbalové organizace FIBA (Federation International de Basketball Amateur), která vznikla v Ženevě v roce 1932. Zakládajícím členem bylo v té době i Československo. Vznik basketbalu u nás se považuje rok 1919. V Praze se uskutečnil první basketbalový zápas v roce 1920 pod vedením profesora J.A.Pípala. Proti sobě hrála družstva atletů, kteří se připravovali na olympijské hry v Antverpách.

První kroky basketbalu v Československu nebyly příliš bouřlivé. Věci potřebné na jeho hru (speciální boty, míče) byly velmi nákladné. V roce 1924 byl založen volejbalový a basketbalový svaz, jeho předsedou se stal F.M.Marek. Poté začal basketbal pronikat do škol i sokolských jednot. V roce 1928 byla postavena první budova YMCA se speciální tělocvičnou na basketbal. Od tohoto roku se začala hrát první mistrovská basketbalová soutěž.

Druhá světová válka zbrzdila slibně se rozvíjející sport. V Čechách pokračovaly jen protektorátní soutěže. Po osvobození se přihlásilo do basketbalových soutěží 4x více družstev. Vznikla celostátní basketbalová liga mužů. V roce 1946 se Československo zúčastnilo mistrovství Evropy a úspěch v podobě zlaté medaile mužů se zcela právem zapsal do historie tohoto sportu.

První mistrovství světa se uskutečnilo v Argentině v roce 1950. Na jaře roku 1990 kongres FIBA schválil start profesionálních hráčů NBA na vrcholových soutěžích.

Profesionálové ihned opanovali mezinárodní scénu a vyhráli vysokým rozdílem. Jejich příchod znamenal největší rozvoj basketbalu a zájem o hru u široké veřejnosti (Gacík, 2000).

Basketbal v České republice poprvé představil učitel tělocviku Jaroslav Karásek v sokolovně ve Vysokém Mýtě v roce 1897 ([www.wikipedia.cz](http://www.wikipedia.cz)).

V současnosti je nejúspěšnějším družstvem žen ZVVZ USK Praha. Na nejvyšším vrcholu žebříčku se ocitly v roce 2010/2011. Do té doby nepřetržitě kralovalo v Ženské basketbalové lize i v Českém poháru družstvo BK Frisco SIK A Brno už od roku 1996. V sezoně 2005/2006 navíc vyhrálo jednu s nejprestižnější soutěží – Evropskou ligu. V nejvyšší basketbalové lize mužů, Mattoni NBL je nejúspěšnější tým ČEZ Basketball Nymburk, který se na prvních příčkách tabulky pohybuje už dlouhá léta.

Ženská basketbalová reprezentace se zúčastnila 2x olympijských her. V roce 2004 se umístily na 5. místě, v roce 2008 na 7. místě. Na mistrovství Evropy se v roce 2005 umístily na 1. místě, v roce 2007 na 5. místě, v roce 2009 na 10. místě, v roce 2011 na 4. místě. Na mistrovství světa v roce 2006 skončily na 7. místě, v roce 2010 na skvělém 2. místě. Muži se olympijských her účastnili 7x. Nejlepšího umístění dosáhli v roce 1960 na 5. místě. Na mistrovství Evropy startovali v roce 1999, kde se umístili na 12. místě. V roce 2007 prohráli všechna tři utkání v základní skupině ([www.cbf.cz](http://www.cbf.cz)).

Mezi nejúspěšnější české basketbalisty patří Jiří Zídek a Jiří Welsh, kteří si jako jediní vyzkoušeli zahrát slavnou NBA. Oba hráči NBA hráli tři roky a poté se vrátili zpět do Evropy. V ženské kategorii mezi nejlepší hráčky patří Eva Horáková – nejlepší basketbalistka Evropy v roce 1996 a první Češka ve WNBA, Eva Vítečková, Ivana Večeřová, Jana Veselá, Hana Horáková, Petra Kulichová, Ilona Burgrová, Kateřina Elhotová – 2. místo na mistrovství světa 2010, jeden z největších úspěchů basketbalu žen u nás.

### **2.1.1 Historie basketbalu ve Strakonících**

Historie strakonického basketbalu začíná plně v režii mužů. Jeho nestorem je profesor Klomar, který založil oddíl basketbalu při SK Strakonice. V době války 1940-1944 hráli muži krajskou divizi, kde se umístili na pátém místě tabulky. V roce 1950-1951 vznikl oddíl TJ Spartak Strakonice a byl založen další oddíl při TJ Fezko. V této době dosahují hráči mnohem lepších výsledků, díky modernizaci hry. Dnes zní až neuvěřitelně, že se nehrálo na podkošové

hráče neboli pivoty. Hráči, kteří bránili v zóně vpředu, měli post útočníků, ostatní byli obránci, kteří se do útoku příliš nezapojovali. Studenti přišli s tím, že se do útoku zapojí všichni hráči a nejvyšší budou hrát pod košem, což se projevilo i na výsledcích skóre zápasu. Strakoničtí muži se dokonce posunuli na druhou příčku v tabulce (Vondříčka, 2010).

V roce 1951 začaly nesmělymi krůčky poprvé i ženy. V roce 1963 postoupily do druhé ligy a později si vybojovaly účast i v první lize, kterou drží dodnes (Vondříčka 2010).

Mládež se do strakonického basketbalu zapojila v roce 1964 a pod kvalitními trenéry dosahovala velkých úspěchů na soutěžích. Na začátku 60. let bylo 8 hrajících basketbalových týmů. V dorostenkách se poprvé objevují hráčky, které jako prvé startovaly na přeboru ČSSR. Podíl na těchto úspěších má vynikající trenér strakonického basketbalu MVDr. Miroslav Vondříčka, který ve svých 78 letech stále trénuje strakonickou mládež. Děvčata pod jeho vedením dosahují velkých úspěchů na přeborech ČR. Některé z nich se dokonce dostaly i do reprezentačního týmu. V roce 2009 si do svých bohatých sbírek všech sportovních úspěchů zařadil další ocenění. Obdržel zvláštní cenu za rozvoj basketbalu ve Strakonících a práci s reprezentačními týmy na vyhlášení nejlepších sportovců v Jihočeském kraji. Toto ocenění mu po právu patří už jen pro jeho velkou pracovitost, důslednost, trpělivost, ctížádost a velkou píli. Nejenom že je výborný trenér, ale i skvělý člověk. Jsem nesmírně ráda, že jsem měla to štěstí se s ním potkat a pár let spolupracovat.

Strakonický basketbal stále patří k nejlepším v České republice. Ženy hrají první i druhou ligu, muži hrají druhou ligu a dorostenecká i žákovská družstva obsazují první místa na přeborech republiky. Při pohledu zpět musíme vidět zcela mimořádné výsledky, úspěchy, medaile i přínos v reprezentaci naší vlasti. Město Strakonice se zcela po právu stalo basketbalovým městem s bohatou historií tohoto krásného týmového sportu (Vondříčka, 2010).

V historii strakonického basketbalu:

- 2 na olympijských hrách
  - 3 na mistrovství světa žen
  - 7 na mistrovství světa juniorek
  - v ženách se získaly 2 medaile z mistrovství Evropy
  - v juniorkách se získalo 22 medailí z mistrovství Evropy
  - 51x se klub podílel svou účastí na mistrovství Evropy
  - z přeborů republiky mládeže se přivezlo 38 medailí, z toho 13 zlatých
- (Vondříčka, 2010).

## **2.2 Pravidla basketbalu**

Pravidla basketbalu procházejí stálými změnami a vývojem. Mají za úkol hru zatraktivnit a zvýšit bezpečnost hry. Pravidla a jejich výklady vydává FIBA. České znění a upřesnění zajišťuje Národní instruktor FIBA pro Českou republiku ([www.cbf.cz](http://www.cbf.cz)). Původně platilo pravidlo, že změny pravidel může měnit jednou za čtyři roky kongres FIBA, konaný z pravidla při OH. Toto pravidlo již není dodržováno, ke změnám dochází i častěji.

### **Poslední změny pravidel basketbalu platná od 1. 10. 2010**

#### **Čára trestného hodu a vymezené území**

Vymezené území bude určeno obdélníkem na hrací ploše. Vymezené (třívteřinové) území bude obdélník (nikoliv jako doposud lichobežník).

#### **Tříbodové území**

Vzdálenost tříbodové čáry bude 6,75 m (a ne 6,25 m jako doposud).

#### **Vhazování v posledních dvou minutách utkání**

Dvě malé čáry budou vyznačeny v zázemí hřiště naproti stolku zapisovatele a lavičkám družstev, s vnějším okrajem ve vzdálenosti 8,325 m od vnitřního okraje koncových čar; jinými slovy, na úrovni vrcholu tříbodové čáry.

V posledních dvou minutách utkání a v posledních dvou minutách každého prodloužení následující po povoleném oddechovém čase družstva, které bylo oprávněno k držení míče ve své zadní části hřiště, bude vhazování provedeno na čáře ke vhazování (na úrovni vrcholu tříbodové čáry), proti stolku zapisovatele, a ne tak, jako doposud na prodloužené středové čáře.

#### **Půlkruh ve vymezeném území**

Půlkruhy proti prorážení budou vyznačeny pod oběma koši na hrací ploše. Vzdálenost od vnitřního okraje půlkruhu do prostředku obroučky (na zemi) bude 1,25 metru.

Prorážení (útočná chyba) nebude nikdy zapískáno, jestliže dojde ke kontaktu útočícího hráče s obráncem, který stojí uvnitř půlkruhu proti prorážení.

#### **24 vteřin**

Jestliže k vhazování ze zázemí má dojít na zadní polovině, a je to vyžadováno příslušným článkem pravidel, na zařízení 24 vteřin bude nastaveno nových 24 vteřin.

Jestliže se má vhazovat v přední polovině hřiště a je to vyžadováno příslušným článkem pravidel, zařízení 24 vteřin bude nastaveno následovně:

- jestliže zařízení 24 vteřin ukazuje v době zastavení hodin hry 14 nebo více vteřin, nebude zařízení 24 vteřin vynulováno a zůstane nezměněno.

- jestliže zařízení 24 vteřin ukazuje v době zastavení hodin hry 13 nebo méně vteřin, zařízení 24 vteřin bude vynulováno a nastaveno na 14 vteřin ([www.basket.idnes.cz](http://www.basket.idnes.cz)).

## **Pravidla basketbalu 2010**

### ***Pravidlo č. 1 – UTKÁNÍ***

Basketbal hrají dvě družstva o pěti hráčích. Cílem každého družstva je hodit míč do soupeřova koše a zabránit soupeři, aby získal míč pod kontrolu nebo dosáhl koše. Vítězem utkání je družstvo, které docílilo většího počtu bodů na konci utkání.

### ***Pravidlo č. 2 – HŘIŠTĚ A VYBAVENÍ***

#### ***Hřiště***

Hřiště má obdélníkový tvar s rovným tvrdým povrchem bez překážek. Rozměry jsou dvacet osm (28) m na délku a patnáct (15) m na šířku. Čáry jsou 5 cm široké, vybarveny bílou barvou a musí být dobře viditelné. Koncové a postranní čáry jsou minimálně 2 m od jakékoli překážky. Středová čára je rovnoběžná s koncovými čarami a přesahuje 15 cm postranní čáry na každou stranu. Středový kruh má poloměr 1,80 m. Čáry trestného hodu jsou vzdálené od koncové čáry 5,80 m a ta je dlouhá 3,60 m. Vymezené území je obdélníkového tvaru. Tříbodové území je 6,75 m dlouhé měřeno z bodu na podlaze pod středem koše. Oblouk je napojen na dvě rovnoběžné čáry po stranách hřiště. Území lavičky je označeno vně hřiště, kde se nachází trenér, asistent trenéra, náhradníci družstva. Čáry pro vhazování o délce 0,15 m jsou vyznačeny vně hřiště na postranní čáře naproti zapisovatelskému stolku. Území půlkruhu proti prorážení se nacházejí pod košem. Má poloměr 1,25 m.

#### ***Vybavení***

Konstrukce košů se skládají: z desky, koše zahrnující obroučky (pružné) a sítě, dolní konstrukce a pokrytí. Další vybavení: basketbalový míč, hodiny hry, ukazatel stavu, hodiny 24 vteřin, stopky nebo vhodné (viditelné) zařízení pro měření oddechových časů, dva

oddělené, různé a hlasité zvukové signály, zápis, tabulky chyb hráčů, ukazatele chyb družstva, šipka alternativního držení, hrací povrch, hrací plocha, osvětlení

### **Pravidlo č. 3 - DRUŽSTVA**

#### ***Družstva***

Skládají se nejvíce z 12 hráčů, v průběhu hrací doby je na hřišti 5 hráčů, kteří mohou být střídáni.

#### ***Hráči***

Hráč je člen na hřišti. Náhradník je člen, který je na lavičce.

#### ***Kapitán***

Kapitán zastupuje družstvo, které může komunikovat s rozhodčím, když je hra zastavena.

#### ***Trenér***

Trenér vede družstvo během utkání, může jediný stát v průběhu utkání a dává si oddechové časy. 20 min před začátkem utkání předá seznam jmen a čísla členů družstva. Nejméně 10 min před plánovaným začátkem utkání potvrdí svým podpisem jména a čísla svých členů a označí 5 hráčů, kteří nastoupí do začátku utkání.

#### ***Dresy***

Dresy musí být stejné barvy, během zápasu zastrčené do trenek. Mohou být i v celku. Každý dres je číslován vepředu (10cm) i vzadu (20cm). Čísla od 4 do 15. Výjimku musí povolit Národní federace. Družstvo má mít minimálně dvě sady dresů. Domácí světlé, hosté tmavé.

#### ***Zranění***

Zraněný hráč může být vystřídán tehdy, když družstvo zraněného hráče má míč v držení nebo se míč stane mrtvým. Jestliže zraněný hráč nemůže ihned pokračovat ve hře (15 vteřin) nebo je ošetřován, musí být vystřídán

### **Pravidlo č. 4 – PRAVIDLA HRÝ**

Utkání se skládá ze čtyř období po deseti minutách. Přestávky trvají dvě minuty mezi prvním a druhým (první poločas) a třetím a čtvrtým obdobím (druhý poločas) a před každým prodloužením. V poločase je přestávka 15 minut. Po prvním poločase si družstva mění strany. Začátek utkání začíná rozskokem ve středovém kruhu. Na začátku utkání musí nastoupit nejméně 5 hráčů.

### ***Stav míče***

Míč může být buď živý, nebo mrtvý. Míč se stává živým, když se hráč při rozskoku dotkne míče. Když rozhodčí odevzdá míč hráči při trestném hodů a po vyhazování ze zámezí, dotkne-li se míče hráč na hřišti. Míč se stává mrtvým po povoleně dosaženém koši. Zapíská-li rozhodčí ve hře. Skončí-li poločas nebo období hry a zazní-li signál 24 sekund.

### ***Rozskok***

Rozskok nastane, když je míč vyhozen mezi dvěma hráči ve středovém kruhu rozhodčím.

### ***Hraní s míčem***

Během hry se hraje s míčem pouze rukou. Míč může být přihrán, hozen, tečován, kutálen nebo driblován v libovolném směru. Hráč nesmí míč úmyslně kopat a udeřit pěstí.

### ***Dosažení koše***

Koš se dosáhne, když míč propadne košem. Trestný hod se počítá za jeden bod. Koš z pole se počítá za dva body a koš z tříbodového území za tři body.

### ***Vhazování***

Vhazování nastává v okamžiku vyhození míče na hrací plochu. Hráč má na vyhození míče z autu 5 vteřin.

### ***Oddechový čas***

Oddechový čas si může vyžádat trenér nebo jeho asistent. Trvá 60 vteřin. Každý tým má k dispozici dva oddechové časy v prvním poločase, tři v druhém poločase a jeden během každého prodloužení.

### ***Střídání***

Střídání se hlásí zapisovateli. Příležitost ke střídání mají obě družstva v okamžiku mrtvého míče, nebo stojí-li čas.

### ***Zrušení utkání***

Družstvo prohrává utkání, jestliže se 15 minut po stanoveném začátku nedostaví nebo není schopno hry. Odmítne hrát po vyzvání rozhodčího. Vítězství je přiznáno soupeři a stav je dvacet ku nule (20:0). Družstvo, které prohraje, dostane 0 bodů do klasifikace.

### ***Nedohraní utkání***

Družstvo prohraje, má-li v průběhu utkání méně než dva hráče na hřišti. Toto družstvo prohrává, ale dostává do klasifikace 1 bod.



## **Pravidlo č. 5 – PŘESTUPKY**

Přestupek je porušení pravidel. Družstvo, které se dopustí přestupku, ztrácí míč a je přiznán soupeři. Soupeř vyhazuje ze zámezí nejbliže k místu porušení pravidel.

### ***Hráč v zámezí***

Hráč v zámezí je tehdy, dotkne-li se jakákoliv část těla čáry v zámezí.

### ***Míč v zámezí***

Míč je v zámezí, dotýká-li se hráče nebo jiné osoby v zámezí, podlahy nebo jiného předmětu na, nad nebo vně hraniční čáry, konstrukce, zadní strany desky nebo jakéhokoli předmětu nad hřištěm.

### ***Driblink***

Driblink začíná, má-li hráč živý míč pod kontrolou na hřišti, hází, odráží, kutálí, dribluje po podlaze a opět se ho dotkne dřív, než jiný hráč.

### ***Kroky***

Kroky jsou nedovolený pohyb jedné nebo obou nohou, když hráč má míč pod kontrolou.

### ***Tři sekundy***

Hráč nesmí být déle jak tři vteřiny v území trestného hodu, má-li jeho družstvo živý míč pod kontrolou.

### ***Těsně bráněný hráč***

Držený míč je zapískán, když hráč držící míč nevystřelí, nepřihraje nebo nedribluje do pěti vteřin.

### ***Osm vteřin***

Družstvo, které má míč pod kontrolou v zadní části hřiště, musí do 8 vteřin dostat míč do přední části hřiště.

### ***Dvacet čtyři vteřin***

Hráči útočícího družstva, kteří mají míč pod kontrolou, musí do 24 sekund vystřelit na koš. Nestane-li se tak, ztrácí míč. 24 sekund se přepne v okamžiku, dotkne-li se míč obroučky, nebo propadne košem. Jakmile hráč hodí na koš a mine obroučku, nových 24 sekund se nenastaví a družstvo ztrácí míč. Jestliže je hra zastavena rozhodčím pro chybu nebo přestupek. Bude-li vhažování v zadní části hřiště, hodiny 24 vteřin bude znovu nastaveno. Bude-li vhažování v přední části hřiště, hodiny 24 vteřin bude nastaveno následovně: ukazují-li hodiny 24 sekund více jak 14 vteřin, bude čas ponechán. Ukazují-li hodiny 24 sekund méně než 14 sekund, bude nastaveno 14 vteřin.

### ***Zahrání míče do zadní části hřiště***

Hráč, který má míč v přední části hřiště pod kontrolou, nesmí nedovoleně zahrát míč do zadní části hřiště.

### **Pravidlo č. 6 - CHYBY**

Chyba je porušení pravidel, které zahrnuje osobní dotyk hráče se soupeřem nebo nespportovní chování. Chyba hráče nastane při nedovoleném dotyku se soupeřem bez ohledu na to, zda je míč živý nebo mrtvý. Hráč nesmí soupeře strkat, blokovat, prorážet, držet, bránit mu v pohybu, nastavit nohu nebo užívat jakkoli hrubé nebo násilné hry.

#### ***Oboustranná chyba***

Hráči se dopustí chyby vzájemně v přibližně ve stejném čase.

#### ***Nespportovní chyba***

Hráč, který se podle mínění rozhodčího dopustí chyby úmyslně.

#### ***Diskvalifikující chyba***

Hrubé nespportovní chování hráče, náhradníka, vyloučeného hráče, trenéra, asistenta nebo osoby doprovázející.

#### ***Technická chyba***

Porušení fair play.

### **Pravidlo č. 7 – OBECNÁ USTANOVENÍ**

#### ***Pět chyb hráče***

Dosáhne-li hráč pěti chyb, musí opustit hřiště a nesmí už do konce utkání nastoupit.

#### ***Chyby družstva***

Pokud se družstvo dopustí 4 chyb (osobní nebo technické chyby) hráče v jedné čtvrtině, je každá následující chyba potrestána dvěma trestnými hody.

#### ***Trestné hody***

Trestný hod je příležitost dosažení nerušeně jednoho bodu z místa za čarou trestného hodu.

## **Pravidlo č. 8 – ROZHODČÍ, ROZHODČÍ U STOLKU, KOMISAŘ A JEJICH POVINNOSTI**

### ***Rozhodčí***

Rozhodčí je první a jeden nebo dva druzí, kterým asistují rozhodčí u stolku a komisař. První i druzí rozhodčí rozhodují v souladu s pravidly a jejich rozhodnutí jsou rovnocenná.

### ***Rozhodčí u stolku***

K rozhodčím u stolku patří zapisovatel, asistent zapisovatele, časoměřič a měřič 24 vteřin.

### ***Komisař***

Komisař se nachází mezi zapisovatelem a časoměřičem. Jeho úkolem je dohlížet na práci všech rozhodčích (Vyklíček, 2010).

## **2.3 Systematika basketbalu**

Do systematiky basketbalu patří herní činnosti jednotlivce, které se rozdělují na útočné a obranné činnosti jednotlivce. Na útočné a obranné kombinace a útočné a obranné systémy. Vzhledem k zadanému tématu je teoretická část práce zaměřená na útočné herní činnosti jednotlivce, především na střelbu.

### **Herní činnosti jednotlivce**

- útočné
- obranné

### **Útočné herní činnosti jednotlivce**

- uvolňování bez míče
- uvolňování s míčem na místě
- uvolňování s míčem v pohybu
- přihrávání
- doskakování
- clonění
- střelba (Dobrá, Velenský, 1987)

## **Obranné činnosti jednotlivce**

Obranné činnosti jednotlivce jsou presumpcí dobré obrany, ať už jednotlivce, tak i celého týmu. Jsou základem herních obranných kombinací a herních obranných systémů.

- krytí hráče bez míče
- krytí hráče s míčem
- krytí hráče po střelbě a stahování míčů v obraně
- obranná činnost jednotlivce proti dvěma útočníkům
- blokování

## **Herní kombinace**

„Herní kombinace představují cílesměrné jednání dvojce až pětice hráčů při řešení herních úkolů“ (Dobrá, Velenský, 1987, 100).

- útočné
- obranné

## **Útočné herní kombinace**

Útočné herní kombinace se používají k překonání soupeřovy obrany. Na útočných kombinacích se podílí více jak jeden hráč z týmu.

- kombinace založené na akci hod' a běž
- kombinace založené na přečíslení
- kombinace založené na clonění

## **Obranné herní kombinace**

Obranné herní kombinace jsou zaměřené na zastavení soupeřova útoku. Velmi důležitou součástí je komunikace mezi obránci.

- proklouzávání
- přebírání
- obranný trojúhelník
- obranné kombinace při početní převaze útočníků
- kombinace při zesilování obrany

## **Herní systémy**

„ System hry družstva je organizace vztahů mezi hráči jednoho družstva a organizace jejich činností při předpokládané opozici soupeře “( Dobrý, Velenský, 1987, 130).

- útočné
- obranné

### **Útočné herní systémy**

Útočné herní systémy vycházejí z momentálního dění na hřišti a aktuální obrany soupeře.

- systém proti nezformované soupeřově obraně
- systém postupného útoku
- proti osobní obraně
- proti zónové obraně
- proti kombinované obraně

### **Obranné herní systémy**

Obranné herní systémy vycházejí z týmové obrany i obrany jednotlivce za účelem zabránit soupeři proměnit koš.

- osobní obranný systém
- zónový obranný systém
- kombinovaný obranný systém
- dresinkové obranné systémy (Janík, Pětivlas & Funková, 2005).

## **2.4 Herní činnosti jednotlivce**

Herní činnosti jednotlivce jsou druhem sportovních činností, které mají současně kompetitivní i kooperativní charakter. Kompetitivní charakter souvisí se sociálně psychologickou stránkou herních činností (nonverbální pohybová dyadická interakce), kooperativní charakter spočívá ve splnění specifické kooperační role hráče a přispění tak k dosažení cíle celého družstva.

U každé herní činnosti je možno vyčlenit její technickou stránku (způsob provedení herní činnosti) a taktickou stránku (psychické procesy spojené s výběrem řešení,

taktické úlohy v herním boji a taktické úkoly vyplývající z kooperativní role hráče v družstvu.

Realizace herních činností jednotlivce závisí na poznání herní situace. Znalost situačních faktorů nám pomáhá tyto situace určovat a vytvářet typové situace. Jejich znalost nám umožňuje navozovat herní podmínky v herních cvičeních (Janík, Pětivlas & Funková, 2005, 9).

## **2.5 Útočné činnosti jednotlivce**

### **2.5.1 Uvolňování bez míče**

Uvolňování bez míče je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je:

- a) získat postavení a postoj, ve kterém může útočník chytit míč přihranný spoluhráčem.
- b) poutat vhodně zvoleným pohybem soupeřovu pozornost, přivádět jej do nevýhodné situace, narušovat jeho obrannou činnost, znemožňovat jeho obrannou spolupráci s ostatními obránci.
- c) uvolňovat prostor pro činnost svých spoluhráčů.

Úspěšné uvolňování bez míče předpokládá vědomý záměr a podmiňuje jak vlastní následnou činnost, tak i úspěšnou účast spoluhráčů ve hře (Dobrá, Velenský, 1987, 35).

#### **3 základní fáze uvolňování:**

1. Útočník se snaží o získání výhody v prostoru.
2. Útočník si udržuje získanou výhodu v prostoru.
3. Útočník chytá přihrávku od spoluhráče a pokračuje v další činnosti s míčem (Dobrá, Velenský, 1987).

#### **Nácvik uvolňování hráče bez míče**

Kritická místa:

- rychlost provedení se správnou reakcí na činnost obránce

- kontakt s obráncem volným ramenem
- klamavý pohyb
- změna rychlosti a směru
- vzdálenější ruka proti přihrávce
- postoj v okamžiku chycení míče (basketbalový střeh)
- postavení hráče vzhledem ke směru hry v okamžiku chycení míče

Doporučujeme:

- trenérům: dohrávat veškerá cvičení, končit košem, obranným doskokem, případně rychlým protiútokem na druhou stranu hřiště
- útočnickům:
  1. nejprve dosáhnout kontaktu s obráncem
  2. v okamžiku, kdy nelze pokračovat v pohybu, změnit směr a rychlost
  3. soustředit se nejprve na chycení míče dvěma rukama, pak až na následující činnosti postoj, postavení směrem ke koši, nasazení na střelbu atd.
  4. při clonění sledovat činnost a směr pohybu obránce a využít tak clonu k uvolnění (Janík, Pětivlas & Funková, 2005, 13).

### **2.5.2 Uvolňování s míčem na místě**

„Uvolňování s míčem na místě je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat výhodný postoj pro další činnost s míčem, tj. pro přihrávku, střelbu nebo únik driblinkem.“ (Dobry, Velenský, 1987, 41).

Základní techniky:

- postoj – postoj stabilní, dále širší stoj rozkročný, kolena pokrčená. Míč by se měl držet co nejdále od obránce, aby ho nemohl vypíchnout.
- obrátka – zvaná také jako „pivot“ se provádí na jedné noze. Je prováděna tak, že jedna noha hráče musí být ve styku s podlahou, a to na jednom místě a druhá noha se může pohybovat neomezeně. Obrátková noha je určena až ve chvíli, kdy hráč chytí míč. Útočník si obrátkovou nohu může libovolně vybrat.
- klamání – je to obsah mnoha pohybů, kterými se útočník pokouší oklamat soupeře, tak, aby získal pro sebe výhodu (střelba na koš, přihrávka, únik do koše) (Dobry, Velenský, 1987).

### **2.5.3 Uvolňování s míčem v pohybu**

„Uvolňování s míčem na místě v pohybu je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat výhodné postavení a postoj pro další činnost s míčem (přihrávku a střelbu).“ (Janík, Pětivlas & Funková, 2005, 9).

Zahájit únik z místa tvoří základ této techniky (otevřený a zavřený únik) nebo s míčem v pohybu. Následně driblujeme pravou nebo levou rukou. Driblink může být jednoúderový, dvouúderový, víceúderový. Chycení míče při zakončení driblinku zastavením (skokem, krokem) či některým druhem střelby (dvojtakt) je taktéž základem techniky. Postavení hráče vzhledem k prostorům hřiště k soupeři a způsobu, jakým se hráč dostává do styku s obráncem, je považováno za důležité situační faktory (Janík, Pětivlas & Funková, 2005).

#### **Nácvik uvolňování hráče s míčem v pohybu**

Kritická místa:

- pohled na míč
- driblink pouze jednou rukou
- směr driblinku útočníka – nasměrování činnosti nejkratší možnou cestou směrem k soupeřově koši
- příliš vysoký driblink
- postavení míče směrem k obránci, krytí volným ramenem, rukou, tělem s přesunutím driblinku vzad

Doporučujeme:

- nezpomalovat pohyb při vedení míče v okamžiku přiblížení k obránci
- směřovat driblink ke koši (zamezit tak přílišnému vychylování směru útoku do šířky)
- provést kontakt volným ramenem a zrychlit
- výměnu driblující ruky provést až po kontaktu a zastoupení obráncem (Janík, Pětivlas & Funková, 2005, 9).

### **2.5.4 Přihrávání**

„Přihrávání je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je hodit, podat, kutálet nebo odbít míč tak, aby jej mohl spoluhráč chytit.“ (Dobrý, Velenský, 1987, 53). Za dobře provedenou



přihrávku má zodpovědnost přihrávající hráč. Nejlépe provedená přihrávka by měla být provedena včas, rychle a přesně.

Základy techniky přihrávání: držení míče, polohy a pohyby paží spojené s držení míče a s vlastním hodem, postoj a změny postoje při přihrávce na místě, v chůzi, ve skoku, při různém druhu běhu a při obratech, směr přihrávky vzhledem k přihrávajícímu, dráha letu míče, délka dráhy letu míče a let míče vzhledem ke hřišti.

Způsoby provedení:

- vrchní přihrávka jednoruč od ramene, trčením od obličeje, od ramene, od pasu, bočná (přes hlavu), obrácená stranou
- vrchní přihrávka obouruč trčením od prsou, od obličeje, nad hlavou, stranou, přes rameno za sebe
- spodní přihrávky jednoruč vpřed, stranou, vzad (za sebe), za tělem
- spodní přihrávky obouruč vpřed, vzad (za sebe), stranou

(Dobry, Velenský, 1987, 54).

### **2.5.5      *Doskakování***

„Doskakování je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat postavení mezi soupeřem a košem a dostat míč pod kontrolu. K této činnosti dochází v okamžiku po neúspěšné střelbě.“ (Dobry, Velenský, 1987, 79).

Do základů techniky spadá pohyb útočníka, kterým získává vhodné postavení a postoj, dále výskok po odrazu jednou nohou nebo oběma nohama s maximálním dosahem a v neposlední řadě získání míče pod kontrolu jednou rukou nebo oběma rukama (Dobry, Velenský, 1987).

#### **Výhody doskakování**

- obranný důsledný doskok pomáhá týmu založit rychlý protiútok, tedy proměnit zdánlivě jednoduchý koš a znechutit tím hru protihráčů
- útočný doskok pomáhá týmu založit další postupný útok, nebo je-li hráč, který doskočí v dobré střelecké pozici, může míč rovnou dopravit do koše
- jak obranný, tak útočný doskok pomáhá hráčům v sebedůvěře při střelbě, a tím se zlepšuje i jejich úspěšnost.

### **2.5.6 Clonění**

„Clonění je útočná činnost jednotlivce, jejímž cílem je zaujmout vhodné postavení a postoj a zdržet tak pravidly dovoleným způsobem soupeře v obranné činnosti a narušit, případně znemožnit splnění jeho obranného úkolu.“ (Dobry, Velenský, 1987, 82).

#### **Základy techniky**

- v pohybu clona bez míče
- na místě clona bez míče
- na místě clona s míčem
- clona v driblinku

Clonění by se mělo učit až po dokonalém zvládnutí všech ostatních útočných činností jednotlivce. Nemělo by zařazovat do tréninků pro začátečníky.

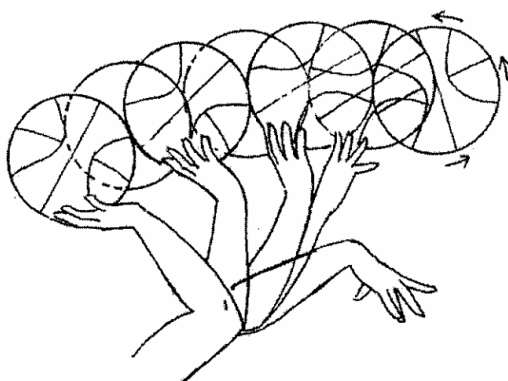
### **2.5.7 Střelba**

„ Střelba je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je vhodit nebo odbít míč do koše.“ (Dobry, Velenský, 1987, 66).

Střelba je pro basketbal jedna z nezákladnějších a nejdůležitějších činností. Pro střelbu je velmi důležitá koordinace pohybu. Jakákoli nedokonalost v technice se okamžitě projeví v úspěšnosti. Důležité je učit správnou techniku střelby hned od začátku, protože špatná technika se velmi těžko odnaučuje. Střelbou hráči zakončují útok, pokud jim není míč dříve sebrán nebo jej sami neztratí. Jde o činnost velmi proměnlivou. Rozlišujeme různé styly provedení (např. střelba v pohybu, střelba z místa), provádíme je z různých směrů a vzdáleností. Podstatnou součástí střelby je zamíření a přesnost zakončení. Při střelbě pod košem nebo z krátké vzdálenosti hráči často využívají malý obdélník vyznačený na desce. Pokud hráč stojí ze strany vůči desce, míří na bližší horní roh vyznačeného obdélníku. Stojí-li proti desce, míří na střed horní části obdélníku. Při střelbě bez pomoci desky se střílí tzv. na čistý koš. Nejdůležitějším faktorem při střelbě na čistý koš je dráha letu míče. Podle Dobrého, Velenského (1987, 69) „ Při střelbě na čistý koš je o úspěšnosti hodu rozhodnuto v okamžiku, kdy míč opustí ruce. Vyšší oblouk při střelbě znamená vždy i větší prostor pro možnou chybu při dopadu míče do koše, a tím i větší možnost dosáhnout koše.“ Padá-li míč kolmo do koše, je k dispozici 100% plochy koše. Nejmenší úhel, pod kterým míč padne do koše, je 30°. Začátečníci by měli střílet alespoň pod úhlem 40-45° (Dobry, Velenský, 1987).

## Základní pravidla pro střelbu

Základní postoj – postoj musí být stabilní, těžiště mírně vepředu, hlava vzhůru, kolena mírně pokrčena, chodidla směřují ke koši a jsou postavena na šířku ramen, střelná noha (mírně vpředu) - praváci mají pravou leváci levou, míč je držen v úrovni očí ve středu pod míčem tak, aby hráč viděl na koš, prsty na míči směřují vzhůru, nejdůležitějšími prsty je ukazováček a prostředníček tvoří tzv. vidlici. Ostatní prsty jsou rozevřeny tak, abychom míč drželi pevně v ruce. Palec je vytočen bokem, aby se vnější čtvrtina dotýkala míče. Druhá ruka míč na boku přidržuje. Nejčastější chybou držení míče je, že se míč dotýká dlaně. Loket je přirozeně vpřed a nevybočuje z osy. Pohyb je plynulý, vychází z dolních končetin směrem vzhůru. Následuje propnutí paže v lokti a sklopení zápěstí. Poslední dotyk s míčem by měl mít prostředníček (nejdelší z prstů), který míči udělí zpětnou rotaci. Po dokončení střelby zůstává paže se sklopeným zápěstím na chvíli ve vzpažení



Obrázek 2. Vrchní střelba jednoruč se zpětnou rotací (Vrubl, 2008).

## Nejčastější chyby při střelbě

- nestabilní postoj
- záklon
- úzká základna
- míč je držen za hlavou
- loket vybočuje z osy
- míč nespočívá na „mozolech“ a prstech
- druhá ruka nepřidrží míč pouze ze strany a prsty na míči nesměřují vzhůru
- pohyb před střelbou není plynulý – nevychází z pokrčených dolních končetin, nesměřuje vzhůru

- nepropnutí paže v lokti
- sklopení zápěstí, kdy poslední je s míčem v doteku prostředníček, který uděluje míči zpětnou rotaci (www.is.muni.cz).

Podle Dobrého, Velenského (1987) má společné základy techniky střelby:

1. Postoj hráče.
2. Držení míče a poloha míče před hodem na koš.
3. Zamíření na koš a koncentrace pozornosti.
4. Vypuštění míče.
5. Dráha letu míče.

### **Způsoby střelby**

Pro moderní basketbal je typická značná rozmanitost v zakončování útočných akcí. Vzhledem k dnešním vynikajícím obranám jsou útočníci nuceni zakončovat různými způsoby a z různých vzdáleností.

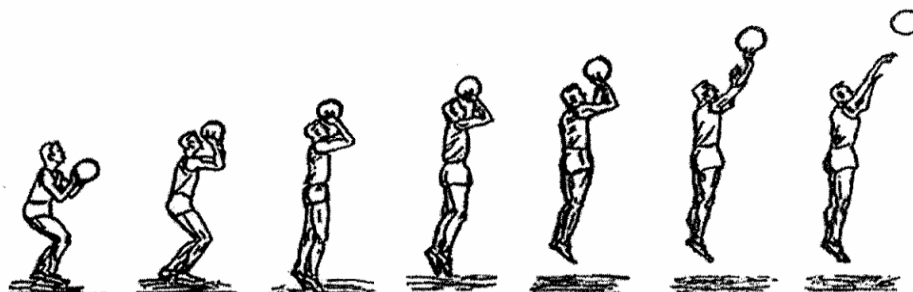
Jedním z nejzákladnějších typů střelby z krátké (od 2m) a střední (3-6m) vzdálenosti je vrchní střelba jednoruč z místa. Je základem pro střelbu z výskoku odrazem obou nohou i po odrazu z jedné nohy – dvojtaktu. Chceme-li dosáhnout správné techniky všech druhů střelby, měli bychom začít právě s vrchní střelbou jednoruč z místa. Je důležité postupovat krok za krokem a neopomenout z žádných základních pravidel střelby.

Nejpoužívanějším typem střelby pro střední (3-6m) a dlouhé (nad 6,75m) vzdálenosti je vrchní střelba jednoruč ve výskoku (po odrazu oběma nohama). V americkém názvosloví se tento způsob nazývá „jump shot“.

Třetí způsob, který především používají podkošový hráči je boční střelba přes hlavu. V americké terminologii nazývaný „hook shot“.

Čtvrtý typ se používá nejčastěji z nejbližší vzdálenosti pod košem – spodní střelba jednoruč. V Americe nazývan „lay up“. Posledním nejznámějším typem je střelba jednoruč po odrazu z jedné nohy ze střední vzdálenosti „running jumper“ (Vrubl, 2008). Máme i další způsoby střelby, ale ty nejsou v basketbale moc používané, např. střelba obouruč, střelba dopichováním, spodní střelba obouruč atd...

Střelbě předchází různé basketbalové činnosti, jako je driblíng, obrátka, clona, přihrávka atd... Hlavním úkolem předcházející činnosti je zbavit se obránců tak, aby útočník úspěšně zakončil na koš.



Obrázek 3. Vrchní střelba jednoruč ve výskoku (Vrubl, 2008)

Střelbu ovlivňují různé taktické a psychické faktory. Taktické faktory jsou dány věkem a soutěží, ve které hráči působí. Jsou to tzv. zkušenosti. Hráči jich dosáhnou dobrou fyzickou připraveností, znalostí a vědomostí. Psychické faktory v utkání jsou dány různorodými rušivými vlivy, které hráče omezují podat dobrý výkon. K psychickým vnitřním faktorům patří emoční napětí, únava a do vnějších psychických faktorů patří divácká kulisa, změna domácího prostředí a nestálost herních situací.

Hráči se v basketbale pohybují na různých místech, tzv. postech. Většinou nejmenší hráči jsou rozehrávači, středně vysocí hráči křídla a nejvyšší jsou podkošovní hráči (pivoti). Každý post má na začátku postupného útoku svoje místo, viz obrázek 4. Nemusí to být ale pravidlem, záleží na útočném herním systému, který je momentálně hrán.

### Posty hráčů:

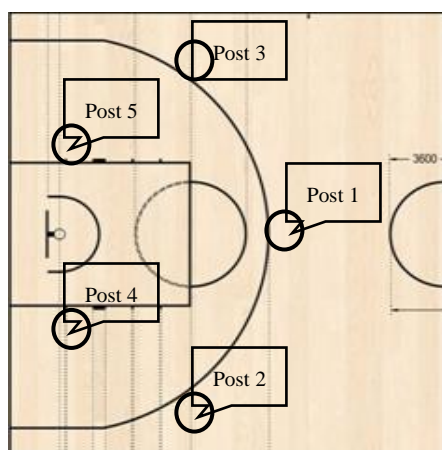
Post 1 - rozehra

Post 2 – menší křídlo

Post 3 – větší křídlo

Post 4 – menší pivot

Post 5 – větší pivot



Obrázek 4. Posty hráčů

### **3 Cíl práce a hypotézy**

- 1. Efektivita střelecké činnosti**
- 2. Zásobník cviční střelby pro lepší efektivitu**

#### **Cílem práce je:**

- a) zjistit střeleckou aktivitu dvoubodových a třibodových pokusů družstva žen BK Strakonice v sezoně 2009/2010
- b) zjistit úspěšnost střelby – poměr úspěšných hodů ku počtu pokusů vyjádřený v procentech.
- c) zjistit střeleckou aktivitu trestných hodů v sezoně 2009/2010.
- d) zjistit úspěšnost trestných hodů – poměr úspěšných hodů ku počtu pokusů vyjádřený v procentech.
- e) sestavit zásobník střeleckých cvičení na zlepšení střelby.

#### **Hypotézy práce**

Hypotézy byly stanoveny na základě expertního posouzení extraligových trenérů a zkušeností autora. Hráčky nastupující do základní sestavy by měly být na svém postu prvotřídní nejen v útoku, ale i v obraně. Hráčky hrající na postu pivotů, které se nejvíce vyskytují v blízkosti koše, zakončují nejvíce hrajících akcí a mají největší příležitost doskočit míč při neúspěšné střelbě. Znovu pak mohou ohrozit koš soupeře, a proto jsou nejvíce faulovány a následovně střílejí trestné hody.

H1: Hráčky, které nastupují do základní sestavy, mají nejlepší efektivitu střelby z celého týmu.

H3: Hráčky na postu 4 a 5 (pivoti) mají větší aktivitu i efektivitu trestných hodů než ostatní hráčky.

## 4 Metodika

### 4.1 Popis sledovaného souboru

Sledovaný klub BK Czech coal Aldast Strakonice je složen z 13 hráček. Hraje nejvyšší ženskou basketbalovou ligu. Trenérem tohoto družstva se stal na poslední chvíli Mgr. Eduard Gaisler, který se do role trenéra dostal už v roce 2006/07 a 2007/08, ale po dohodě s vedením se trenérství vzdal a začal v klubu působit jako manažer. Důvodem, proč byl povolán zpět, byl náhlý a nečekaný odchod trenérky Mgr. Marcely Krämer, která s týmem absolvovala celou letní přípravu a poté odešla. Bohužel i tato událost měla vliv na ne příliš úspěšnou sezonu 2009/10. O medaile bojovalo 10 družstev. Zvítězil tým Frisco Brno, BK Czech coal Aldast Strakonice skončil na osmém místě.

číslo hráče	věk	výška	post hráče
1	21	162	1
2	22	178	2
3	21	178	3
4	21	182	3
5	24	185	4
6	26	185	4
7	28	168	1
8	25	178	3
9	37	195	5
10	20	183	3
11	21	183	4
12	20	175	1
13	19	187	5

Tabulka 1. Popis hráčů



## 4.2 Použité metody

V teoretické části byla použita metoda obsahové analýzy. Tato metoda umožňuje objektivní, kvantitativní a systematický popis písemných projevů (Štumbauer, 1990). Za pomoci této analýzy byl zpracován ucelený přehled systematiky basketbalu.

V praktické části bylo využito metody pozorování 37 mistrovských utkání družstva BK Czech coal Aldast Strakonice. Výzkum probíhal v období 30. 9. 2009 do 14. 4. 2010 ve víkendových a středečních dnech. Všechny domácí zápasy byly sledovány bezprostředně (přímou metodou pozorování), kde byla pozornost zaměřena na aktivitu a efektivitu střelby hráček, a jejich celkový výkon ve hře. Zápasy hrané venku byly sledovány na internetu pomocí nepřímé metody pozorování.

Pro vytvoření tabulek a grafů byly použity údaje technického zápisu hráček na internetových stránkách České basketbalové federace. Interpretace byla provedena pomocí sloupcových a spojnicových grafů.

V průběhu těchto zápasů se vystříдалo 13 hráček, které byly označeny číslem 1 až 13 (viz. Tabulka 2). Do výzkumné části bylo vybráno 9 hráček ve věku 21-37 let, zbylé 4 hráčky nebyly zařazeny kvůli malému počtu odehraných minut. Hráčky vybrané do výzkumu musely odehrát alespoň 300 min. za sezonu 2009/2010. V práci bylo použito kvalitativní metody ve formě kazuistik pěti hráček nastupujících v základní sestavě.

Číslo hráče	Odehrané sezóny	Odehrané minuty	2b	3b	celkem	TH
			Počet pokusů/úspěšné pokusy			
1	3	397	46/20	60/22	106/42	14/9
2	4	760	122/32	12/2	134/34	97/51
3	4	640	94/36	84/23	178/59	64/53
4	4	588	67/34	50/18	117/52	36/27
5	6	802	208/92	21/7	229/99	68/52
6	7	856	178/63	112/38	290/101	88/74
7	8	1085	260/116	194/54	454/169	112/88
8	8	485	74/25	98/36	172/60	16/12
9	10	1197	462/252	11/3	473/255	178/143
10	2	179	32/12	9/3	41/15	26/19
11	4	93	19/10	2/0	21/10	12/9
12	3	202	47/20	22/8	69/28	15/12
13	2	71	13/6	15/3	28/9	2/0

Tabulka 2. Přehled technického zápisu

## Popis hráček

Hráčka číslo 1:

Do ŽBL týmu Strakonice přišla v roce 2007. Hraje na postu 1 (rozehrávačky). Již první rok dostávala poměrně hodně herních příležitostí. Za sezonu 2009/2010 odehrála 397 min., což je 26,8% z celkové hrací doby za celou sezónu. Měří pouhých 162 cm, proto se pod košem moc nevyskytuje. Střílí nejvíce ze střední a velké vzdálenosti. Na začátku sezony nenastupovala do základní sestavy. Až po zranění hlavní hráčky na postu 1 dostala od trenéra důvěru. Jak vidíme na grafech (obrázek 5), má velmi dobrou efektivitu střelby, ale bohužel i nejmenší aktivitu. Její velkou slabinou je nevyrovnaný výkon. V jednom zápase zazáří a v následujícím podá podprůměrný výkon.

Hráčka číslo 2:

Do ŽBL týmu Strakonice přišla v roce 2005. V té době ještě společně s ligou hrála i za dorostenky. Hraje na postu 2 (menší křídlo). Měří 178 cm. V roce 2009/2010 už patřila do základní sestavy, kde odehrála 760 min., což je 51,4% z celkové hrací doby za celou sezónu. Její úspěšnost střelby není příliš obdivuhodná. Na grafu (obrázek 4) vidíme poměrně velkou

aktivitu, ale velmi malé procento úspěšnosti. Hráčka v základní sestavě by takové procento úspěšnosti mít neměla. Bojí se střílet, raději přihrává a brání. Bohužel to o ní ví i protihráčky.

Hráčka číslo 3 :

Do ŽBL týmu Strakonice přišla v roce 2007. První zkušenosti v ŽBL získala v týmu SK UP Olomouc, kde působila dva roky. Hraje na postu 3 (větší křídlo). Měří 178 cm. V sezoně 2009/2010 odehrála 640 min., což je 43,2% z celkové hrací doby za celou sezonu. Vzhledem k tomu, že je vyšší křídlo, najíždí často pod koš, proto má velkou aktivitu za dva body. Procento úspěšnosti je velmi dobré, patří mezi nejlepších pět v týmu. Viz. graf (obrázek 5, 6). Její menší slabinou je obrana.

Hráčka číslo 4:

Do ŽBL týmu Strakonice přišla v roce 2009. Začínala hrát ŽBL v BK Karlových Varech, kde působila tři roky. Hraje na postu 3 (vyšší křídlo). Měří 182 cm. Odehrála za celou sezonu 2009/2010 588 min., což je 39,7% z celkové hrací doby za celou sezonu. Je dobrý střelec za dva body i tři body. Pod koš se moc nedostává, raději stílí z dálky. Na začátku sezony nastupovala do základní sestavy, postupem času byla první střídající hráčkou. Jak vidíme na grafu (obrázek 5, 6) má vynikající procento úspěšnosti střelby. Je velká škoda, že neměla větší aktivitu střelby.

Hráčka číslo 5:

Odchovankyně Strakonice, do ŽBL nastoupila v roce 2004. Hraje na postu 4 (menší pivot) občas i na postu 3 (větší křídlo). Měří 185 cm. V sezoně 2009/2010 odehrála 802 min., což je 54,2% z celkové hrací doby za celou sezonu. Na začátku sezony byla první střídající hráčkou, ale postupem času se probíjela do základní sestavy. Je výborný střelec za dva body. Často vybíhá na šestku a vniká pod koš. Jak vidíme na grafech (obrázek 5, 6), má velkou aktivitu za dva i za tři body a k tomu i vynikající úspěšnost. Je velmi platnou hráčkou BK Strakonice.

Hráčka číslo 6:

Odchovankyně Strakonice. V ŽBL týmu Strakonice působí od roku 2001. Hraje na postu 4 (menší pivot). Měří 185 cm. V sezoně 2009/2010 odehrála 856 min., což je 57,8% z celkové hrací doby. Nastupovala do základní sestavy. Její velkou dominantou je rychlá a nečekaná střelba. Je silový typ hráčky, dokáže se protlačit a úspěšně proměnit koš i přes vyšší hráčku. Bohužel už má basketbal jako vedlejší pracovní činnost a dochází na tréninky jen 3x v týdnu. A to je znát na efektivitě její střelby Viz. na grafech (obrázek 5, 6).

#### Hráčka číslo 7:

Odchovankyně Strakonice. V roce 2003 odešla hrát do Trutnova, další roky působila i v jiných týmech. Do Strakonice se vrátila v roce 2008. Hraje na postu 3 (vyšší křídlo). Měří 178 cm. Také působila v ženské reprezentaci. Nastupuje do základní sestavy. Za sezonu 2009/2010 odehrála 1085 min., což je 73,3% z celkové hrací doby za celou sezonu. Je velmi dobře atleticky vybavená. Tým na ní hodně spoléhá. Výborný střelec za dva body. Vniká často pod koš. Jak vidíme na grafu (obrázek 5), má druhou největší aktivitu střelby a velmi dobrou úspěšnost. Je velmi platnou hráčkou BK Strakonice.

#### Hráčka číslo 8:

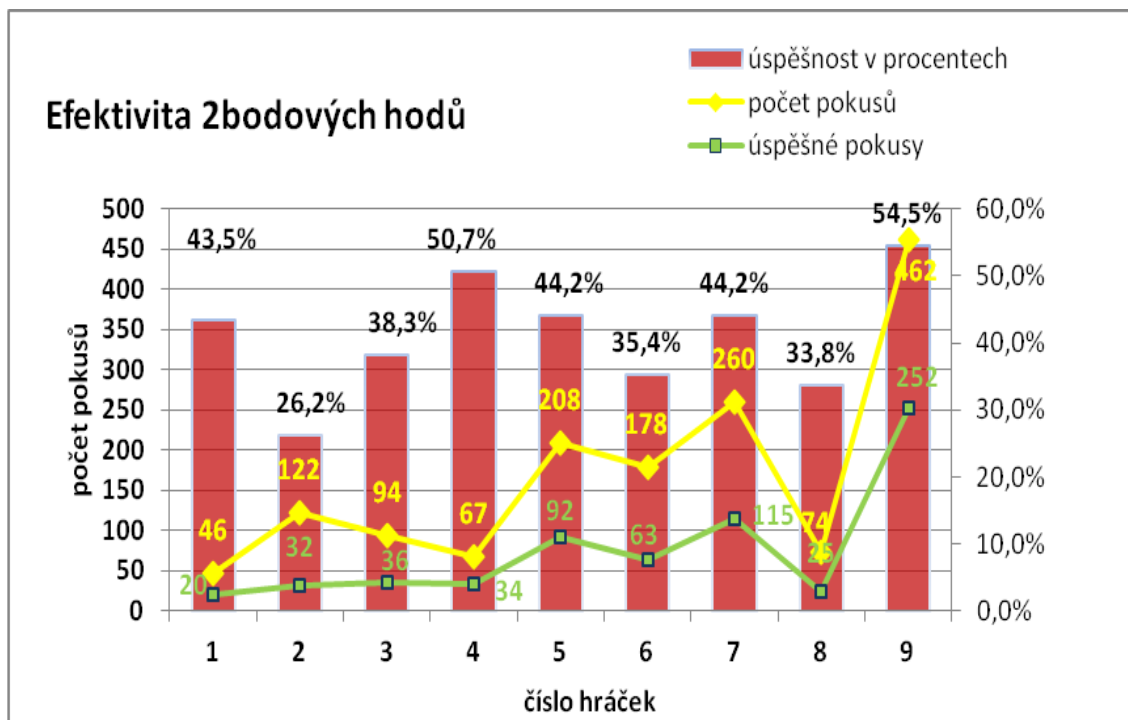
Během své bohaté basketbalové kariéry vystřídala mnoho družstev. Několik let působila i v zahraničí. Dostala se i do reprezentace žen. Do ŽBL týmu Strakonice přišla až nakonec sezony 2009/2010. Hraje na postu 1 (rozehrávačky). Měří 168 cm. Odehrála 485 min., což je 32,7% z celkové hrací doby za celou sezonu. Je rychlá, má skvělý přehled na hřišti. Pod koš se příliš nedostává, raději střílí ze střední a velké vzdálenosti. Je velká škoda, že do BK Strakonice přišla až ke konci sezony, protože byla pro tým velkou posilou.

#### Hráčka číslo 9:

Za BK Strakonice již hrála v roce 1999-2001, poté odešla a vrátila se v roce 2008. Pár let působila i v zahraničí. Hraje na postu 5 (větší pivot). Měří 195 cm. V roce 2009/2010 odehrála 1197 min., což je 80,9% z celkové hrací doby za celou sezonu. Už několik let se pohybuje na prvních příčkách statistik nejlepších střelců. Je velkým přínosem pro klub. V roce 2009/2010 měla rekord v nastřílených bodech na zápas. Proměnila 43 bodů. Vzhledem k jejím fyzickým předpokladům se nejčastěji objevuje pod košem. Jak vidíme na grafu (obrázek 5), je její aktivita i efektivita za dva body mnohem větší než u ostatních. Je jedna z TOP hráček ŽBL, proto není divu, že akce Strakonice byly hrané především na ni.

## 5 Výsledky

### Střelecká aktivita a efektivita střelby za 2 body

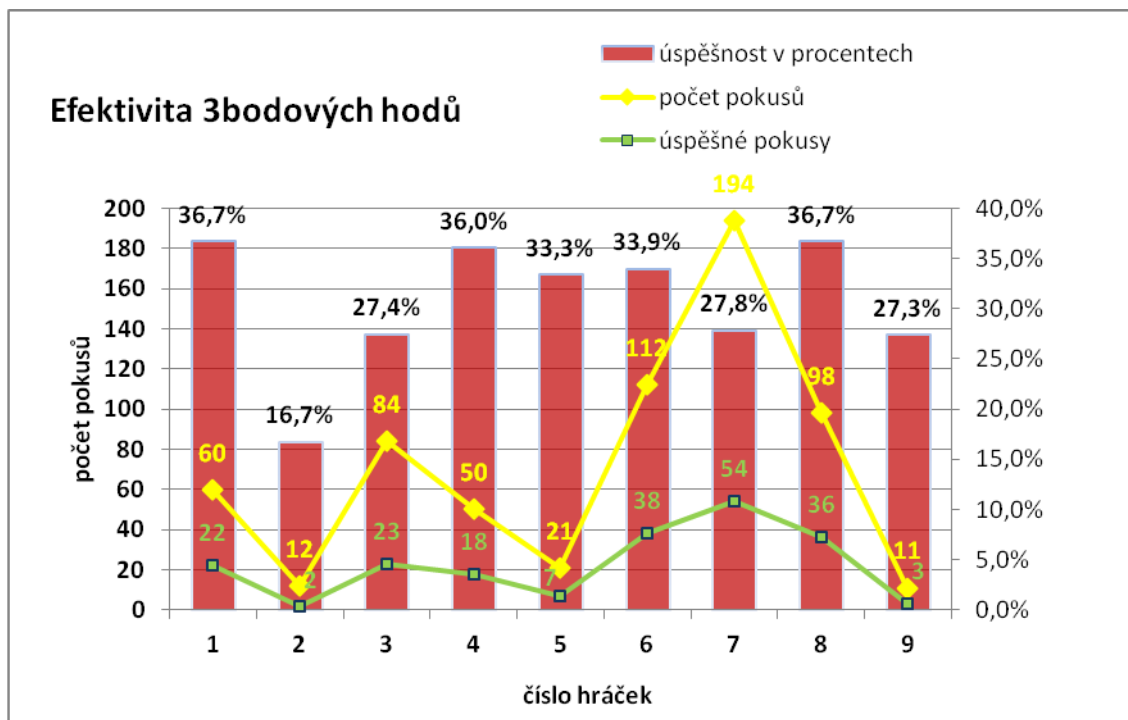


Obrázek 5. Střelecká aktivita a úspěšnost za 2 body

Největší efektivitu vykazuje hráčka číslo devět - 54,5% a hráčka číslo čtyři - 50,7%. Jedná se o podkošovou hráčku a křídlo. Nejnižší efektivitu má hráčka číslo dvě. Tato hráčka nemá srovnatelnou výkonnost s ostatními, více viz diskuse a kazuistika. Druhou a třetí nejnižší efektivitu má hráčka číslo jedna - 43,5% a hráčka číslo osm - 33,8%. Hrají na postu rozehrávaček.

Největší střeleckou aktivitu mají hráčky - číslo pět 208 pokusů, šest 178 pokusů, sedm 260 pokusů a devět 462 pokusů. Všechny tyto hráčky nastupovaly do základní sestavy.

## Střelecká aktivita a efektivita za 3 body

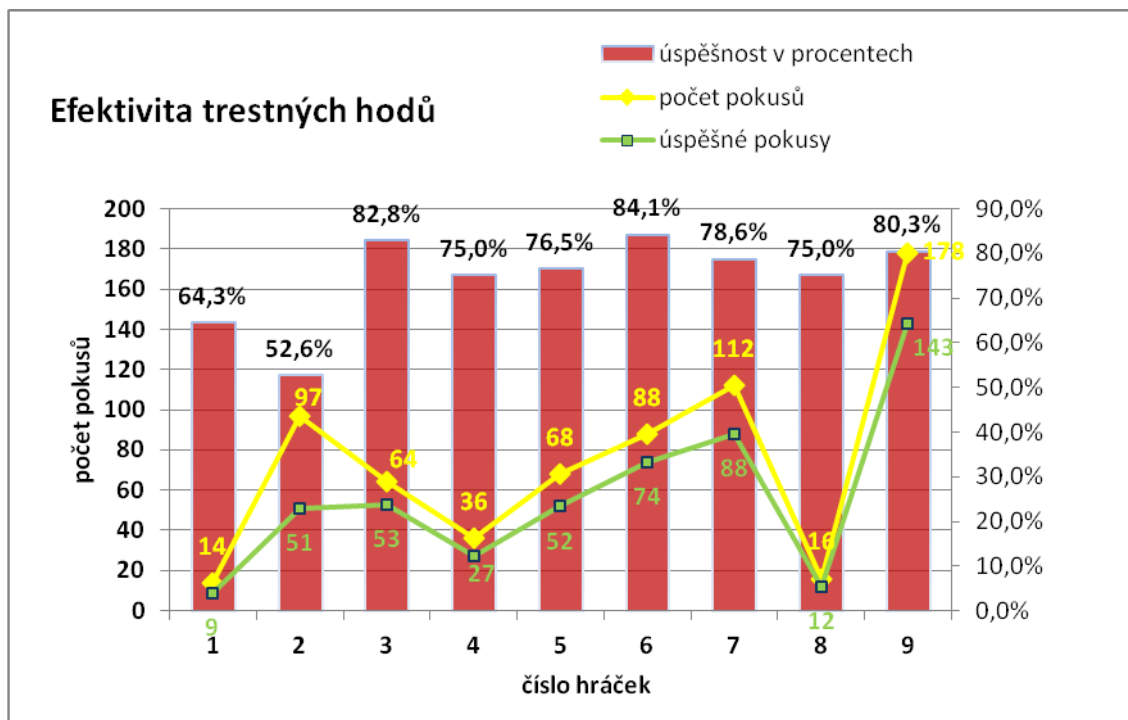


Obrázek 6. Střelecká aktivita a úspěšnost za 3 body

Největší efektivitu vykazuje hráčka číslo jedna - 37% a hráčka číslo osm - 36,7%. Hrají na postu rozehrávaček. Nejnižší efektivitu má hráčka číslo dva - 16,7%. Tato hráčka nemá srovnatelnou výkonnost s ostatními, více viz diskuze a kazuistika. Třetí a čtvrtou nejvyšší efektivitu má hráčka číslo čtyři - 36% a hráčka číslo šest - 33,9%. Hráčka číslo čtyři hraje na postu křídla a hráčka číslo šest na postu pivotmanky.

Největší aktivitu projevila hráčka číslo sedm 194 pokusů a hráčka číslo šest 112 pokusů. Hrají na postu křídla a pivotmanky.

## Střelecká aktivita a efektivita trestných hodů

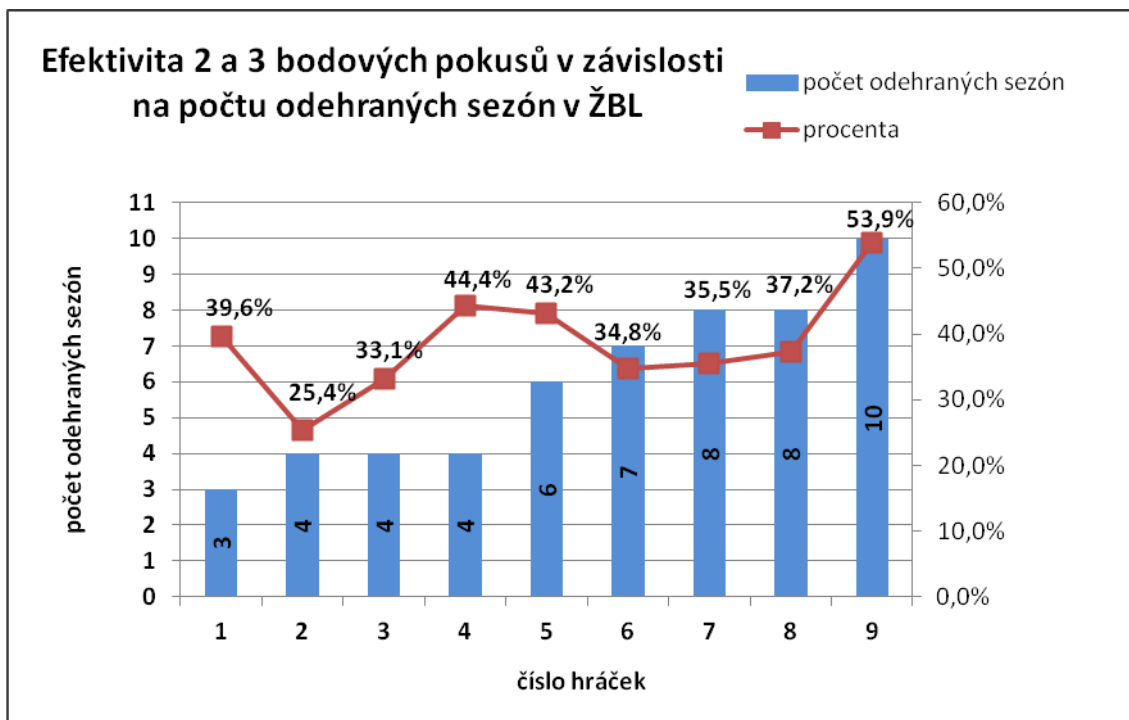


Obrázek 7. Střelecká aktivita a úspěšnost trestných hodů

Největší efektivitu trestných hodů vykazuje hráčka číslo tři - 82,8%, hráčka číslo šest - 84,1% a hráčka číslo devět - 80,3%. Hrají na postu křídla a pivotů. Nejnižší efektivitu má hráčka číslo dva - 52,6%. Tato hráčka nemá srovnatelnou výkonnost s ostatními, více viz diskuze a kazuistika. Nejpozoruhodnější aktivitu má hráčka číslo devět 178 pokusů. Více viz diskuze a kazuistika.

Největší aktivitu projevila hráčka číslo devět 178 pokusů a hráčka číslo sedm 112 pokusů. Hrají na postu pivotmanky a křídla.

## Efektivita dvou a tříbodových hodů v závislosti na počtu odehraných sezón v ŽBL

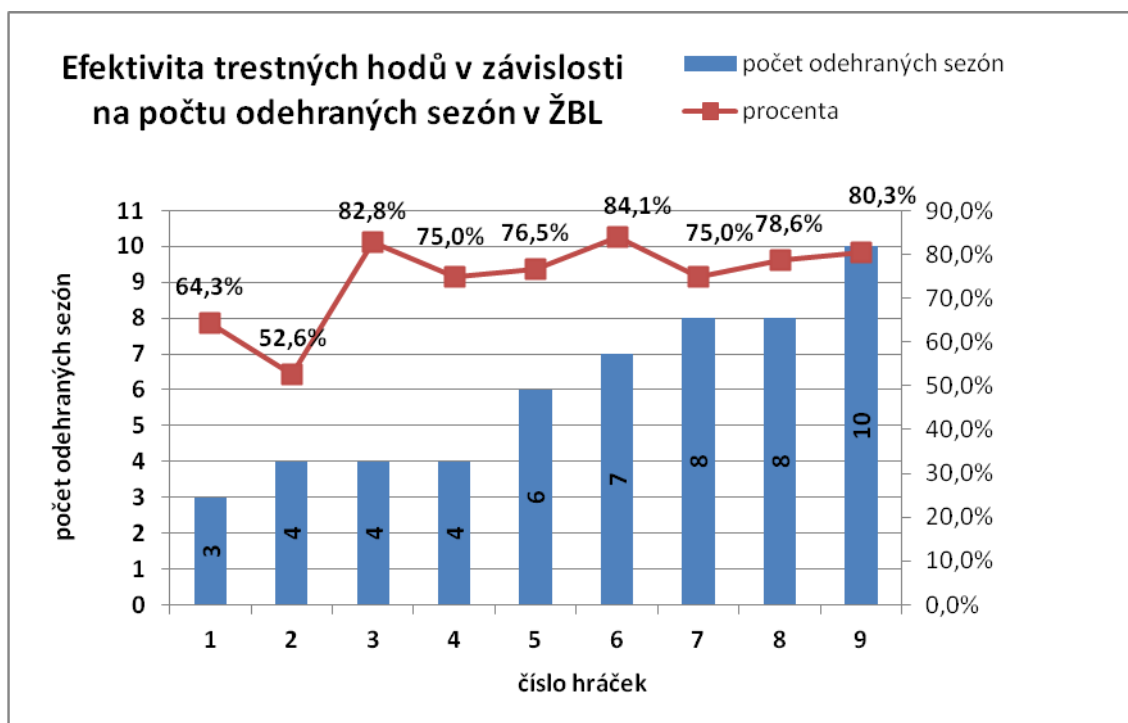


Obrázek 8. Střelecká efektivita dvou a tříbodových hodů

Největší efektivitu dvou a tří bodových hodů vykazuje hráčka číslo devět - 53,9%. Má deset odehraných sezón v ženské basketbalové lize. Hraje na postu pivotmanky. Druhou největší efektivitu vykazuje hráčka číslo čtyři - 44,4% a má odehrány čtyři sezóny v ŽBL. Hraje na postu křídla. Nejhorší efektivitu vykazuje hráčka číslo dva - 25,4%. Odehrány má čtyři sezóny v ŽBL a hraje na postu křídla. Více viz diskuze a kazuistika.



## Efektivita trestných hodů v závislosti na počtu odehraných sezón v ŽBL



Obrázek 9. Střelecká efektivita trestných hodů

Největší efektivitu trestných hodů vykazuje hráčka číslo šest - 84,1%. Hraje na postu pivotmanky. Má odehráno sedm sezon v české ženské basketbalové lize. Druhou největší efektivitu vykazuje hráčka číslo tři - 82,8%. Hraje na postu křídla. Má odehrány čtyři sezony v ŽBL. Nejhorší efektivitu vykazuje hráčka číslo dva - 52,6%. Odehrány má čtyři sezony v ŽBL. Více viz diskuze a kazuistika.

## 6 Diskuse

V teoretické části je uvedeno shrnutí systematiky basketbalu, ale hlavně je zaměřena na útočné herní činnosti jednotlivce. Především na střelbu, protože cílem bakalářské práce je efektivita střelecké činnosti a vytvoření zásobníku cvičení na její zlepšení. Základem pro nejlepší úspěšnost střelby je v první řadě zvládnout techniku a v druhé řadě odstřílet co nejvíce pokusů, aby hráčky dostaly ve střelbě jistotu. Dalším velmi důležitým faktorem, který ovlivňuje střelbu, jsou taktické a psychické faktory hráček. Taktické faktory jsou dány zkušenostmi hráček. Hráči jich dosáhnou dobrou fyzickou připraveností, znalostí a vědomostí. Psychické faktory jsou dány různorodými rušivými vlivy, které hráče omezují v podání dobrého výkonu. K psychickým faktorům patří emoční napětí, únava a nemoc hráček. Velký vliv na hráčky má i divácká kulisa, změna prostředí i herních situací.

Na základě expertního posouzení by hráčky, které hrají v základní sestavě a patří do nejvyšší výkonnostní kategorie, měly mít největší aktivitu a nejlepší efektivitu střelby, protože hrají nejvíce minut na hřišti. Hráčky by měly podat i nejlepší výkon z celého týmu. Největší aktivitu i efektivitu za tři body by měly vykazovat hráčky hrající na postu křídel a rozehrávaček, protože se v tříbodovém území nejvíce pohybují. Pivotmanky se naopak nejvíce prosazují v území dvoubodového hodu a pod košem.

Hypotéza číslo jedna nebyla potvrzena. Hráčky hrající v základní sestavě, by měly mít lepší efektivitu střelby než ti, co nedostanou od trenérů tolik příležitostí. Tuto hypotézu vyvrátila hráčka číslo dvě - vysvětleno v kazuistice.

Hypotéza číslo dvě nebyla taktéž potvrzena. Hráčka číslo pět, hráčka číslo šest a hráčka číslo devět hrají na postu pivotmanů. Efektivitu trestných hodů mají sice nadprůměrnou - 76,6%, 84,1% a 80,3%, ale ne nejlepší v týmu. Hráčka číslo tři, která hraje na postu tři, má lepší efektivitu trestných hodů - 82,8% než hráčky s číslem pět a devět. Taktéž hráčka s číslem sedm hrající na postu tři má lepší efektivitu trestných hodů - 78,6% než hráčka číslo pět. Jejich aktivita střelby také nepatří k nejlepším v týmu. Hypotézu splňuje pouze jedna ze tří hráček s číslem devět. Střílela 178 pokusů. Hráčka číslo šest 88 pokusů a hráčka číslo pět 68 pokusů. Lepší aktivitu vykazují hráčky s číslem dvě 97 pokusů a sedm 112 pokusů. Toto tvrzení by se s velkou pravděpodobností potvrdilo při zkoumání všech hráček ŽBL.

Zásobník cvičení pro zlepšení střelby byl podroben tříměsíční zkoušce pro trénink 1. ligy žen. Každé cvičení bylo provedeno ověřením prvního stupně – tzn. že se při výcviku cvičení nestalo žádné zranění a že jsou cvičení proveditelná. Nebyla ale u nich ověřována efektivita střelby.

## Kazuistika

Pro kazuistiku bylo vybráno pět hráček nejčastěji nastupujících do základní sestavy v sezoně 2009/2010.

### Hráčka číslo 9:

Hraje na postu pivotmanky, která z vymezeného území za dva body vystřelila 462 pokusů a úspěšně proměnila 252 košů. Má nejlepší procento úspěšnosti z celého týmu - 54,5%. Z vymezeného území za tři body vystřelila 11 pokusů a úspěšně proměnila 3 koše. Procento úspěšnosti je 27,3%. Malá aktivita tříbodových hodů je dána postem hráčky, na kterém hraje. Za tříbodové území se příliš nedostává. Její velkou dominantou je dobrá hra pod košem a střelba ze střední vzdálenosti. Je to jedna z nejlepších hráček v ŽBL, proto také není divu, že se konec útočných herních systémů hrál především na ní. Tento fakt potvrzuje i aktivita trestných hodů, kdy hráčka vystřelila 178 pokusů a proměnila 143 košů. Její efektivita je 80,3%. Velkou výhodou jsou její fyzické předpoklady (195cm), ale i velká zkušenost. Má dlouholeté profesionální zkušenosti v české ženské basketbalové lize, Viz. (obrázek 8) i v zahraničí.

### Hráčka číslo 2:

Hraje na postu křídla, která z vymezeného území za dva body vystřelila 122 pokusů, z nichž úspěšně proměnila 32 košů. Procento úspěšnosti je pouhých 26,2%. Z vymezeného území za tři body vystřelila 12 pokusů a úspěšně proměnila 2 koše. Procento úspěšnosti je 16,7%. Trestných hodů střelila 97 a úspěšně proměnila 51 košů. Její procento úspěšnosti je taktéž nejhorší z celého týmu - 52,6%. Jak je vidět z procent úspěšnosti, je hráčka slabým článkem týmu, a přesto celou sezonu nastupovala do základní sestavy. V obraně sice nepodává nejhorší výkon, ale k nejlepším rozhodně nepatří. Výkon hráčky není ovlivněný ani nezkušeností. V české ženské basketbalové lize hraje už čtvrtou sezonu, Viz. (obrázek 8). Nominace a místo v základní sestavě je bohužel dáno velkým tlakem od vedení klubu.

### Hráčka číslo 8:

Hraje na postu rozehrávačky, která z vymezeného území za dva body vystřelila 74 pokusů a úspěšně proměnila 25 košů. Procento úspěšnosti je 33,8%. Z vymezeného území za tři body vystřelila 98 pokusů a úspěšně proměnila 36 košů. Procento úspěšnosti je 36,7%. Trestných hodů střelila 16 a úspěšně proměnila 12 košů. Aktivita trestných hodů je dána

postem hráčky, na kterém hraje. Pod koš se příliš často nedostává, z důvodu menšího vzrůstu. Měří 168 cm a mohla by být snadno od obránců blokována. Raději střílí ze střední a velké vzdálenosti. Je rychlá, má skvělý přehled na hřišti a velké zkušenosti jak v ženské basketbalové lize viz (obrázek 9), tak i zahraničí. Pro BK Strakonice je velká škoda, že přišla až ke konci sezony, protože byla pro tým velkou posilou.

#### Hráčka číslo 6:

Hraje na postu pivotmanky, která z vymezeného území za dva body vystřelila 178 pokusů a úspěšně proměnila 63 košů. Procento úspěšnosti je 35,4%. Z vymezeného území za tři body vystřelila 112 pokusů a proměnila 38 košů. Procento úspěšnosti je 33,9%. Trestných hodů vystřelila 88 a úspěšně proměnila 74 košů. Procento úspěšnosti je 84,1%. Tato hráčka je specifická tím, že vybíhá za tříbodové území a střílí za tři body i přesto, že hraje na postu pivotmanky, která se nejvíce zdržuje pod košem. Její velkou dominantou je rychlá a nečekaná střelba, která z velké většiny soupeře překvapí. Je silový typ hráčky, dokáže se protlačit a úspěšně proměnit koš i přes vyšší hráčku. Bohužel už má basketbal jako vedlejší pracovní činnost a dochází na tréninky jen 3x v týdnu. Její malá účast na tréninku je znát na efektivitě její střelby. I přesto byla jedna z klíčových hráček BK Strakonice.

#### Hráčka číslo 7:

Hraje na postu křídla, která z vymezeného území za dva body vystřelila 260 pokusů a úspěšně proměnila 116 košů. Procento úspěšnosti je 44,2%. Z vymezeného území za tři body vystřelila 194 pokusů a proměnila 54 košů. Procento úspěšnosti je 27,8%. Trestných hodů střílela 112 a úspěšně proměnila 88 košů. Procento úspěšnosti je 78,6%. Je velmi dobře atleticky vybavená. Její dominantou je rychlý první krok v úniku do koše, často najíždí do vymezeného území za dva body až pod koš. Protihráčky na její rychlost v obraně nestačí reagovat, a proto jim nezbyvá nic jiného než hráčku faulovat, nebo jí nechat dát koš. Proto má i velkou aktivitu trestných hodů. Je dobrý střelec za dva i za tři body a má velmi vyrovnaný výkon v zápasech. Celý tým na ní hodně spoléhá.

## 7 Závěr

Teoretická část práce zahrnuje vznik a vývoj basketbalu, systematiku basketbalu, útočné činnosti jednotlivce, ale především se zabývá střelbou.

Střelba je z části daná geneticky, ale častým a především důsledným tréninkem můžeme její úspěšnost značně ovlivnit. Je poměrně rozmanitá a neustále se vyvíjí. Podle Wissela (1994) „Střelba je nejdůležitější dovedností v basketbalu. Zvládnutí základních dovedností jako přihrávání, driblingu, obrany a doskakování by mělo umožnit vyšší úspěšnost střelby, ale hráč musí být schopen dobře vystřelit pokaždé. Dobrá střelba může často překonat slabiny v jiných základních herních dovednostech.“

Dobry střelec by měl být nejenom dobře připraven technicky, ale i fyzicky a psychicky. Je všeobecně známé, že psychika hraje velmi významnou roli v úspěšnosti střelby. Proto by trenéři měli na tuto problematiku více dbát a snažit se, aby hráčky při zápase byly v co největší psychické i střelecké pohodě.

Cílem této práce bylo zjistit aktivitu a efektivitu dvoubodových, třibodových a trestných hodů BK Strakonic a sestavit zásobník cvičení na jejich zlepšení.

Hypotézy práce nebyly potvrzeny, z důvodu zkoumání malé skupiny hráček proto vyhodnocení muselo být napsáno velmi podrobně pomocí kvalitativní metody – kazuistiky.

V tréninkových jednotkách také záleží na metodikách nácviku střelby. Ze začátku by se střelba měla trénovat bez zátěže. V okamžiku správně zvládnuté techniky lze zařadit střelbu po velké fyzické zátěži, protože při tréninku střelby v únavě jsou vidět všechny střelecké nedostatky, které se později zpravidla projeví i v samotném utkání.

### **Přínos pro praxi**

Práce by měla být přínosem pro trenérskou veřejnost, hlavně pak pro trenéry mládeže, kteří by si po jejím přečtení měli uvědomit důležitost správného nácviku střelby jako nejdůležitější dovednosti v basketbalu a její provázanosti s fyzickou a psychickou připraveností hráček.

Neopomenutelnou součástí práce je zásobník cvičení pro nácvik střelby, který může trenérům pomoci s výběrem a zařazování těchto cvičení do tréninkových jednotek.

## 8 Referenční seznam

- Dobrý, L., Velenský, E. (1987). *Košíková. Teorie a didaktika*. Praha: SPN.
- Dovalil, J. (2002) *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: UP.
- Funková, V., Janík, Z., & Pětivlas, T. (2005). *Basketbal nácvik činností jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních*. Masarykova univerzita v Brně: Mikádapress.
- Gacík, J. (2000). *Kronika Československého a slovenského basketbalu*. Žilina: Badem.
- Gregor, R. et al. (1975). *Košíková pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia.
- Hendl, J. (2004). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.
- Patera, P., Kolář, P. (1998). *NBA Historie a současnost*. Praha: Jan Vašut.
- Pospíšil, J. (2001). *Basketbalová cvičení*. Kroměříž: Vydáno vlastním nákladem.
- Pospíšil, J. (2001). *Sborník basketbalových textů střelba*. Kroměříž: Vydáno vlastním nákladem.
- Pospíšil, J. (2001). *Sborník basketbalových textů útok v basketbale*. Kroměříž: Vydáno vlastním nákladem.
- Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Č. Budějovicích.
- Vancil, M., Jozwiak, D. (1997). *NBA basketbal*. Praha: Svojtka a Vašut.
- Velenský, E. a kol. (1987). *Basketbal. Nové poznatky a zkušenosti z trenérské praxe s družstvy všech výkonnostních úrovní*. Praha: Olympia.
- Velenský, E., Konopásek, J., Velenský, M. (1988). *Program činnosti zájmových tělovýchovných útvarů pro žáky středních škol basketbal*. Praha: ČÚV ČSTV.
- Velenský, M. (1999). *Basketbal: herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. Praha: Grada.
- Velenský, M. (1999). *Basketbal*. Praha: Grada Publishing.
- Velenský, M. (1998). *Basketbal. Základní program aplikace útočných a obranných činností*. Praha: Svoboda.
- Vondříčka, M. (2010). *76 let basketbalu ve Strakonících*. Strakonice: Blatenská tiskárna, s.r.o.
- Vrubl, Š. (2008). *Využití kinetické analýzy pro nácvik techniky zastavení ve střelbě v basketbalu*. Brno: Vydáno vlastním nákladem.
- Vyklický, R. (2010). *Pravidla basketbalu*. Praha: Česká basketbalová federace.

Wissel, H. (1994). *Basketball. Steps to Success*. United States : Human Kinetics

### **Elektronické zdroje**

Retrieved 3.11.2011: <http://basket.idnes.cz/zmeny-v-oficialnich-pravidlech-basketbalu-od-sezony-2010-p11-/rbasket.aspx?y=rbasket/zmeny-v-oficialnich-pravidlech-basketbalu-od-sezony-2010.htm>

Retrieved 6.11.2011: <http://cabr.cbf.cz/rady-a-pravidla/pravidla-zmeny-a-vyklady.html>

Retrieved 7.7.2011: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Basketbal>

Retrieved 16.6.2011: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/pivotman/web/pages/jednotlive-typy.html>

Retrieved 9.4.2011: [http://www.basketball.wz.cz/HTML/historie\\_basketbalu.htm?](http://www.basketball.wz.cz/HTML/historie_basketbalu.htm?ButText=Historie&Address=http)

[ButText= Historie&Address=http](http://www.basketball.wz.cz/HTML/historie_basketbalu.htm?ButText=Historie&Address=http)

Retrieved 15.4.2010: [http://www.cbf.cz/souteze/stathracu\\_6822\\_soutez\\_278.html](http://www.cbf.cz/souteze/stathracu_6822_soutez_278.html)

Retrieved 4.5.2011: <http://www.inforama.cz/basket/hist/index.htm>

### **Seznam zkratek**

FIBA - Mezinárodní basketbalová federace - Federation International de Basketball Amateur

NBA - Národní basketbalová asociace - National Basketball Association

BK – Basketbalový klub

YMCA – Křesťanské sdružení mladých lidí - Young Men's Christian Association

ŽBL – Ženská basketbalová liga

## **9 Seznam příloh**

**Příloha 1** : Grafické značení

**Příloha 2** : Zásobník cvičení střelby pro lepší efektivitu



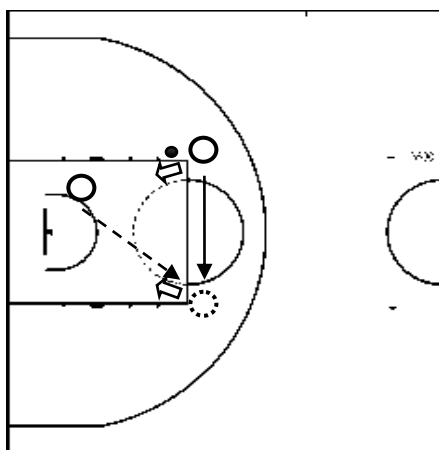
## Příloha 1 : Grafické značení

●	Míč
○	Útočník
△	Obránce
○ (pointy)	Útočník v novém postavení
△ (pointy)	Obránce v novém postavení
→	Směr pohybu hráče
→	Přihrávka
- - - →	Uvolňování útočníka s míčem (driblink)
⤿	Střelba
⇨	

## Příloha 2 : Zásobník cvičení střelby pro lepší efektivitu

### Cvičení 1:

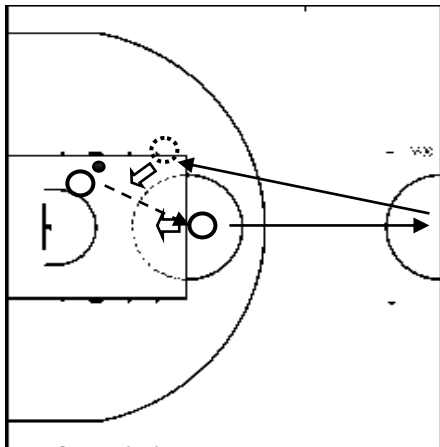
Hráči jsou ve dvojicích. Jeden hráč střílí z pravého a levého trestného hodu, mezi kterými po každé střele přebíhá. Druhý hráč mu míč doskakuje a přihrává. Hráči se střídají po 10 úspěšných pokusech. Cvičení opakují 3x.



Obrázek 10. Nákres cvičení 1.

### Cvičení 2:

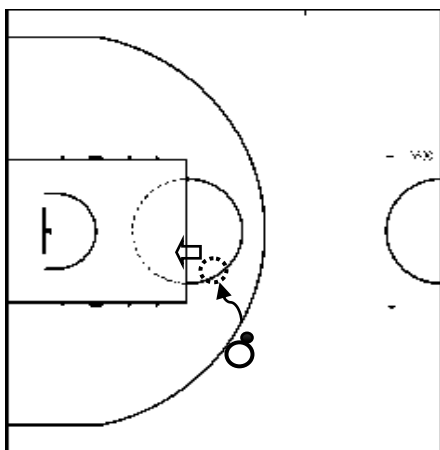
Hráči jsou ve dvojicích, jeden přihrává. Druhý stojí na čáře trestného hodu. Po střelbě odbíhá na půlku a vrací se do libovolného místa vymezeného území za dva body. Dostává přihrávku a střílí. Po 5 úspěšných pokusech se hráči vymění. Cvičení opakují 5x.



Obrázek 11. Nákres cvičení 2.

### Cvičení 3:

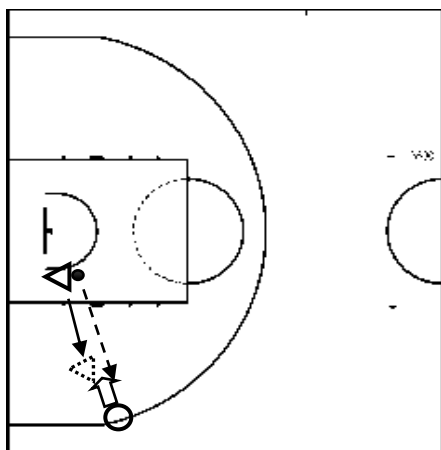
Každý hráč má míč, stojí za čarou tříbodového hodu. Po jednoúderovém driblunku hráč zastaví na dvě nohy a střílí. Jde si sám doskakovat. Cvičení končí po 15 daných pokusech.



Obrázek 12. Nákres cvičení 3.

#### Cvičení 4:

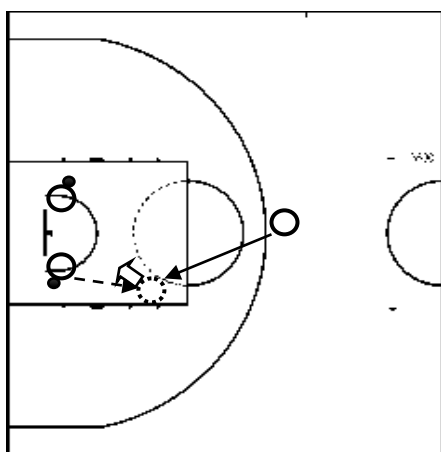
Hráči jsou ve dvojicích, jeden je obránce, druhý útočník. Obránce má míč, přihrává útočníkovi a jde ho pasivně bránit jen se zdviženýma rukama. Útočník stojí ve vymezeném území dvoubodového pokusu a po přihrávce střílí. Hráči se vymění po 10 úspěšných pokusech. Cvičení opakují 4x.



Obrázek 13. Nákres cvičení 4.

#### Cvičení 5:

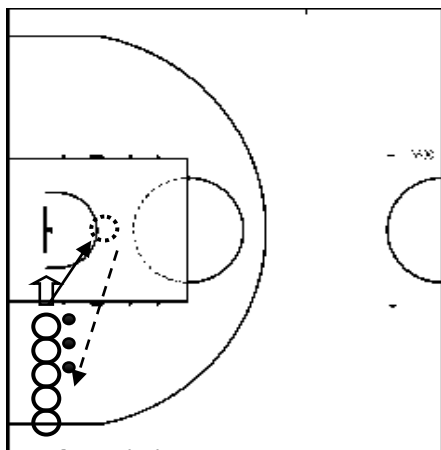
Hráči jsou ve trojicích. Jeden si nabíhá od trojkového území pod čáru trestného hodu a střílí. Dva zbývající hráči míč doskakují a střídají se v přihrávání. Po 15 pokusech se hráči vymění. Cvičení opakují 3x.



Obrázek 14. Nákres cvičení 5.

### Cvičení 6:

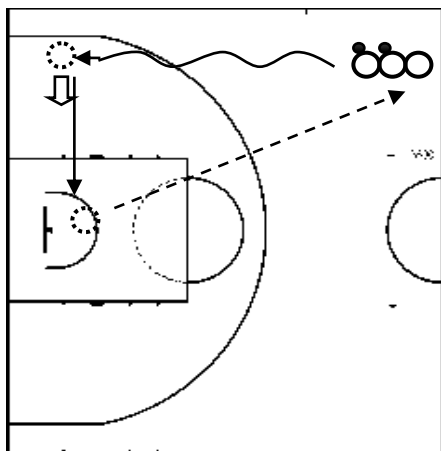
Hráči se rozdělí na dvě družstva. Každé družstvo má 3 míče. Stojí za sebou v území dvoubodového hodu rovnoběžně s koncovou čarou. Střílejí postupně, každý si jde sám doskakovat a přihrává dalšímu v zástupu. Družstvo musí dát 10 košů. Po úspěšném zakončení za dva body hráči přebíhají za čáru tříbodového hodu a střílí za tři body. Cvičení končí po 15 úspěšných tříbodových pokusech.



Obrázek 15. Nákres cvičení 6.

### Cvičení 7:

Dvě družstva. Každé má 2 míče. Stojí před půlící čarou hřiště za sebou. Driblují do vymezeného místa za dva body a střílí. Každý si jde sám doskakovat a přihrává dalšímu v zástupu. Cvičení končí po 15 úspěšných pokusech.



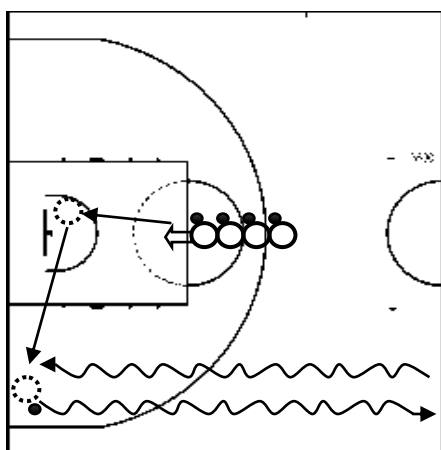
Obrázek 16. Nákres cvičení 7.

### Cvičení 8:

Dvě družstva. Každý hráč má míč. Hráči stojí v zástupu za čarou trestného hodu. Střílí postupně. A) Když hráč trestný hod nepromění, doskočí míč a jde za koncovou čáru. Dribluje sprintem na protilehlou koncovou čáru a zpět. Poté se řadí do zástupu.

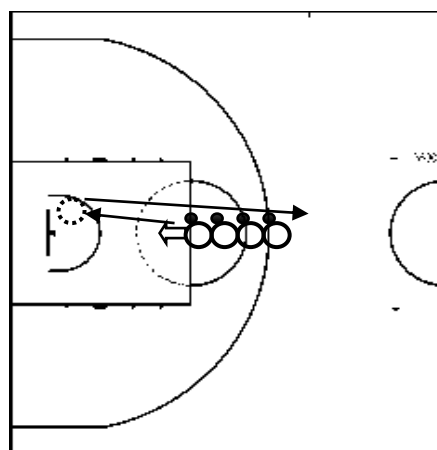
B) Pokud hráč TH promění, doskočí míč a řadí se do zástupu. Cvičení končí po 20 proměněných pokusech.

A)



Obrázek 17. Náskres cvičení 8.

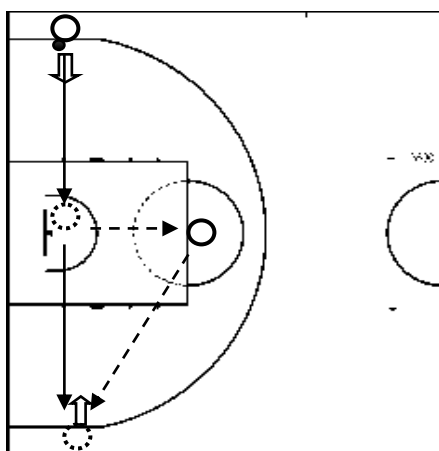
B)



Obrázek 18. Náskres cvičení 8

### Cvičení 9:

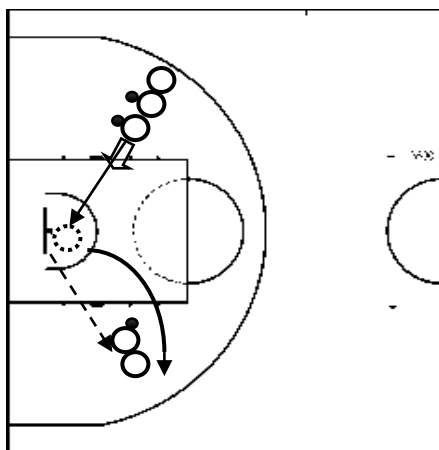
Hráči jsou ve dvojicích. Jeden střílí a druhý přihrává. Střelec stojí v rohu za třibodovou čarou. Hráč vystřelí a sprintuje doskakovat, po doskoku přihrává spoluhráči, který stojí na čáře trestného hodu a pokračuje v pohybu do protilehlého rohu. Dostává přihrávku a střílí. Po 5 úspěšných pokusech se hráči střídají. Cvičení končí po 10 daných koších.



Obrázek 19. Náskres cvičení 9.

### Cvičení 10:

Pět střelců se rozdělí do 2 zástupů. Na pravé straně v dvoubodovém území stojí 3 hráči s dvěma míči. Na levé straně dva hráči s jedním míčem. Hráč na pravé straně vystřelí, doskočí míč a přihrává do opačného zástupu. Do zástupu, kam přihrává, se i zařadí. V okamžiku přihrávky levá strana střílí. Cvičení končí po 25 proměněných pokusech.



Obrázek 20. Náskres cvičení 10