



POZNAT  
A NAUČIT

# EASY BASKET

PRŮVODCE ZJEDNODUŠENOU VÝUKOU  
BASKETBALU NEJMLADŠÍCH DĚTÍ



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Easybasket  
in Europe



## Easybasket In Europe Project Erasmus + Sport Programme

Grant Agreement Nr. 2018 – 3439/001-001 Intellectual Output



# AUTOŘI

Maurizio Cremonini  
Roberta Regis  
Mario Grieco  
Fabio Bagni  
Giovanni Verde

FIP Italian Basketball Federation



Tim Brentjes  
Peter Radegast  
Stefan Mienack

DBB German Basketball Federation



Jiří Novotný  
Milena Moulisová  
Milan Horák

CBF Czech Basketball Federation



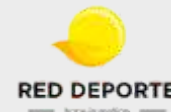
Thomas Johansen  
Sona Camara  
Mads Bojsen  
William Bond

DBBF Danish Basketball Federation



Carlos De Carcer

NGO Fundation Red Deporte – Spain



# METODICKÁ PŘÍRUČKA

Tato metodická příručka je výsledkem mezinárodní partnerské spolupráce v rámci projektu EIE Easybasket in Europe – spolufinancováno z Evropské unie ze sportovního programu Erasmus+, Grant Agreement Nr. 2018 – 3439/001-001 (start date: 01-01-2019 end date: 31-12-2020).

## Za příspěvky při tvorbě knihy děkujeme:

Henrikas Paulauskas, Matulaitis Kestutis and Rasa Kreivyte for LSU – Lithuanian Sport University, Maria Stifando and Vincenza Sileo for Istituto Comprensivo “Pascoli” School, Sergio Galante, Luciano Cotrufo, Cristiano Grappasonni, Francesco Losito, Luca Giuffrida and Innocenzo Vignola for APD Pielie Matera, Ilaria Martinelli, Francesca Montemurro, Emanuele Vizziello and Gianluca Festa for ASD Cultura e Sport

## Koordinátor projektu:

Olimpia Matera SRL

## Partneři projektu:

FIP Italian Basketball Federation, DBB German Basketball Federation, CBF Czech Basketball Federation, DBBF Danish Basketball Federation, NGO Fundation Red Deporte (Madrid, Spain), Lithuanian Sport University (LSU Kaunas , Lithuania), Istituto Comprensivo “Pascoli” School (Matera, Italy), APD Pielie Matera (Italy), ASD Cultura e Sport Matera (Italy).

**web:** [www.easybasket.eu](http://www.easybasket.eu)

**email:** [easybasket.erasmus@gmail.com](mailto:easybasket.erasmus@gmail.com)

Easybasket in Europe ©2020 All rights reserved.

Evropská unie, která podpořila tvorbu tohoto konceptu, není zodpovědná za obsah knihy, který odráží pouze názory autorů.



# OBSAH

<b>Kapitola 1 – Úvod</b>	<b>6</b>	Dvojice v obručích	36
Co je Easybasket?	8	Prsten	36
Easybasket – pravidla hry	9	Jen dva na koši	37
Hodnoty Easybasketu	10	Zrcadlo – sprint – přihrávka	38
Easybasket a životní zkušenosti	11	Střelecká výzva pro 4 týmy	39
Easybasket – Minibasketbal – Basketbal a sport	12	Zrcadlo – polož a chyť	40
Od Easybasketu k Minibasketbalu	13	Výzva u kuželů, kapitáni a vojíni	41
<hr/>		Dvojitý vlak – 3 proti 3	42
<b>Kapitola 2 – Tréninkový proces</b>	<b>14</b>	In/Out – 3 proti 3	43
Úvod do praktické části	15	Vhazování – 3 proti 3	43
Struktura praktické části	16	Didaktická doporučení	44
Didaktická doporučení	17	<hr/>	
<b>Kapitola 3 – Seznámení s Easybasketem</b>	<b>18</b>	<b>Kapitola 5 – Od Easybasketu k Minibasketbalu</b>	<b>45</b>
Městečko	19	Rukavice	46
Přátelská hra – zábavná i nepříjemná	20	Kolotoč	46
Rychlostní retardér	21	Trojice s míčem uprostřed	47
Pojďme hrát spolu	22	Blízko – daleko – před... a braň	48
Výzva u kuželů	23	Šéf z podsvětí	49
Šéf je druhý	24	Slušný šéf	50
Udělám to, co ty	25	Kroužící kapitán a ty jsi ve střehu	51
Střídání moci	26	Moc předního hráče a přihrávka	52
Hrnc – 2 proti 2	27	1 proti 2, střelecká výzva	53
Malý vláček – 2 proti 2	28	Vězni 1 proti 1	54
2 proti 1 plus 1 zezadu	29	Podvodník 3 proti 3	55
Schovaný kamarád – 2 proti 2	30	Zrcadlo v kruhu 3 proti 3	56
Didaktická doporučení	31	Jdeme na to 3 proti 3	57
<hr/>		Tři velké hrnce 3 proti 3	57
<b>Kapitola 4 – Znalost Easybasketu</b>	<b>32</b>	Vhazování 3 proti 3	58
Z jednotlivce do dvojice	33	<hr/>	
Kamarád a obruč	34	<b>Závěrem</b>	<b>59</b>
Nákladáky	35	<hr/>	
		<b>Reference</b>	<b>59</b>

# KAPITOLA 1

# ÚVOD

# ÚVOD

Tato kniha vytvořená pro projekt EIE Easybasket in Europe, je navržena jako metodický podpůrný materiál pro ty, kteří se chtějí věnovat výuce basketbalu nejmladších dětí. Myšlenka zjednodušení v přístupu je základním prvkem, který prostupuje celým obsahem. Na krátký teoretický úvod navazuje praktická část rozdělená do 3 fází. Příručka ukazuje cestu od počátečního snadného zapojení dětí do hry až k výuce minibasketbalu. Nápady a praktické části sestávají z vysvětlení hry, obrázku nebo popisného diagramu a často také videa (dostupné prostřednictvím QR kódu), které ukazuje, jak jsou děti zapojovány do jednotlivých činností. Trenéři, učitelé, bývalí hráči nebo vedoucí pracovníci zde najdou množství rad a vhodných doporučení, které jsou přímo určené všem, jenž se zajímají o výuku sportování dětí.



# CO JE EASYBASKET?

Easybasket je zjednodušená forma basketbalu, nová metoda výuky basketbalu nejmenších dětí. Tento přístup byl navržen a je používán FIP – Italskou basketbalovou federací. Je vhodný jak pro školní prostředí, tak pro každodenní činnost sportovních klubů.

Easybasket je nový a rozdílný přístup v zapojení dětí v tělocvičnách, který jim pomáhá k rychlé adaptaci při provozování tohoto sportu.

Easybasket vytváří nejjednodušší přístup k míči, koši, kamarádům, soupeři a k několika málo pravidlům, která by měla být známa a respektována.

Pravidla jsou upravena a zjednodušena tak, aby odpovídala věku a schopnostem dětí a umožnila jim postupné pochopení a zapojení se do hry.

Easybasket popisuje novou metodu představení sportu dětem, která je založena na dodržování fair play, respektování pravidel a vzájemné spolupráci, vycházející ze základních potřeb a tužeb dětí.





# PRAVIDLA HRY

## OBEČNÁ PRAVIDLA:

míč

výška koše

velikost hřiště

(vhodný rozměr: 18x9 m – př. hřiště na volejbal)

## PRAVIDLA POHYBU A HRY:

driblink obouřč

přeruřovaný driblink

2 kroky bez driblinku

odebrání míče soupeři

více než 2 kroky s míčem

(NÁSLEDUJE: držení míče pro soupeře)

odebrání míče soupeři s dotykem (ruka, paže atd.)

(NÁSLEDUJE: 1 bod a držení míče pro tým, který ho měl v držení před přestupkem)

## HODNOTA BODŮ:

získané osobní chyby (viz bod výře)

střela, která zasáhne obroučku

úspěřná střela

## ŽLUTÝ EASY BALL

2,60 m

ZMENŠENÉ



POVOLENO

POVOLENO

POVOLENO

POVOLENO

ZAKÁZÁNO

ZAKÁZÁNO

1 BOD

1 BOD

3 BODY



# HODNOTY EASYBASKETU

Základním úkolem Easybasketu je zdůraznění výchovných a tréninkových prvků, díky kterým dojde vlivem tréninku k postupnému rozvoji dětí.

Stimulací kognitivních a obecných funkcí děti poznávají blíže sport. Easybasket by jim měl také pomoci dosáhnout dostatečné samostatnosti ve zvládnání herních situací, kterým budou čelit.

Tato vize pomáhá učitelům a trenérům rozvíjet dovednosti s míčem, které jsou základem ve výuce Easybasketu. Easybasket chce nabídnout trenérům účinný didakticko – metodický nástroj, který je nápomocný při výuce a rozvoji dětí.

## KLÍČOVÁ SLOVA

- 🏀 **Jednoduše**
- 🏀 **Dostupně**
- 🏀 **Nestrukturovaně**
- 🏀 **Zábavně**
- 🏀 **Inkluzivně**
- 🏀 **Příjemně**
- 🏀 **Poutavě**
- 🏀 **Názorně**



# EASYBASKET A ŽIVOTNÍ ZKUŠENOSTI

Přiblížení sportu nejmladším dětem a jejich zapojení do basketbalu je důležitým a smysluplným posláním pro basketbalové kluby. Podpora disciplinovaného tréninku basketbalu však nesmí blokovat vizi Easybasketu.




Hra a prožitek musejí být pro dítě v první řadě podnětem k jeho dalšímu rozvoji. I díky němu se pak dítě lépe vyrovnává s překážkami, kterým čelí na své cestě životem.

Důležitá slova jako NEZÁVISLOST – ODPOVĚDNOST nebo SPOLUPRÁCE nemohou a nesmí zůstat jen prázdnými slovy bez hlubšího významu, ale trenéři je musí denně používat a podporovat.



**Easybasket není pouze basketbal.**

**Easybasket je stvořený pro:**

-  Hru
-  Rozvoj
-  Život

# EASYBASKET - MINIBASKETBAL - BASKETBAL A SPORT

Easybasket by měl být považován za začátek dlouhé cesty, po které mohou děti a mladí lidé jít při sportu a v životě. Cesty, kde je potřeba zvláštní péče a pozornosti těch, kteří jsou zodpovědní za rozvoj dětí.

Ukvapené a zkreslené vidění myšlenek a principů Easybasketu může být nevhodné a škodlivé. V konečném důsledku může vést k nezájmu dětí o sport a jeho opuštění.

Metoda využití tréninku jako nástroje k rozvoji člověka i sportovce může být užitečná pro trenéry, kteří mají různé dovednosti. Tento nástroj jim dává jasnou představu o tom, jak začlenit různé fáze vývoje dětí do sportu.

Každá fáze ve sportu i v životě vede k osvojení si základních dovedností, které jsou zásadní pro řešení různých herních a později i životních situací. Easybasket je prvním krokem se snadným a uvolněným přístupem: děti jsou přijímány a zapojovány, postupně vedeny k Minibasketbalu a poté nasměrovány k výkonnostnímu basketbalu. To vše se musí odehrávat zvolna a postupně, při neustálém zaměření se na budoucnost a výslednou hodnotu.

Člověk, který vyrůstá ve sportovním prostředí, bude čerpat v dospělosti jistých výhod. Bude schopný pracovat v týmu, spolupracovat s ostatními, přijímat názory kolegů, včetně oponentů, spoléhat sám na sebe a být zodpovědný za svá učiněná rozhodnutí.

# OD EASYBASKETU K MINIBASKETBALU

Pokrok k Minibasketbalu musí být přirozeným momentem přístupu k rozvoji motorických a kognitivních schopností, které dětem umožní provádět složitější pohyby a činnosti.

Znalost a interpretace pravidel Minibasketbalu, i herních situací, musí probíhat postupně.

Porozumění pravidlům dodává dětem sebedůvěru a směřuje je k jejich dalšímu rozvoji. Pravidla se neukládají, ale získávají osvojením potřebných dovedností.

Když děti zjistí, že určitých věcí jsou schopny, a jakmile porozumějí významu pravidel a jejich hodnotám, pak samy přejdou od snadné a zjednodušené fáze k fázi náročnější, vyzývavější, se složitějšími pravidly Minibasketbalu.



## Klíčová slova:

- 🏀 Jednotně
- 🏀 Postupně
- 🏀 Krok za krokem
- 🏀 Inkluzivně
- 🏀 Poutavě
- 🏀 Motivačně
- 🏀 Výchovně

# KAPITOLA 2

# TRÉNINKOVÝ PROCES

ZAČNI S EASYBASKETEM - UČENÍ A ROZVOJ HROU

# ÚVOD DO PRAKTICKÉ ČÁSTI

Praktické příklady navržené níže jsou rozděleny do 3 různých fází činnosti. Každá z nich je popsána ústředním pojmem, který shrnuje metodický a didaktický obsah:

**Seznámení s Easybasketem**



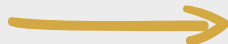
Úvodní seznámení

**Znalost Easybasketu**



Upevnění motivace ke hře

**Od Easybasketu k Minibasketbalu**



Nasměrování k minibasketbalu

Je na trenérovi, aby rozpoznal a vyhodnotil, v jaké fázi vývoje se děti nacházejí, jak schopné jsou zapojit se do hry a zda správně rozumí pravidlům a použitým metodám Easybasketu.

Hry jsou rozděleny do tří různých fází. Trenér by měl sledovat, zda detaily a složitosti v každé hře odpovídají dovednostem, které by děti měly mít, aby hru zvládly.

Některé hry jsou vybaveny videi, která zobrazují, jak hry fungují (systém QR kódu). Obrázky a diagramy se pak snaží o ještě větší porozumění navrhovaným hrám a cvičením.

# STRUKTURA PRAKTICKÉ ČÁSTI

Každá fáze praktické části této knihy má následující část:

## ÚVODNÍ ČÁST

„Hry na zahřátí“ je vhodné zařazovat na začátek tréninku; jsou při nich v pohybu všechny zúčastněné děti.

## HLAVNÍ ČÁST

Cvičení a hry pro menší skupiny a týmy, s cílem aktivace autonomních a rozhodovacích procesů = decision-making (tzv. Power games = Hry s mocí)

## ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Herní cvičení 2 proti 2 a 3 proti 3 s využitím celého hřiště a zaměřením se na rozvoj herního myšlení.



hráč s míčem



hráč bez míče



trenér



pohyb bez míče



driblink



přihrávka



střela



kužel, klobouček



kužel s míčem na vrcholu



trenér s míčem



# DIDAKTICKÁ DOPORUČENÍ

- Zajistěte vhodné vybavení a správné pomůcky (výška koše – typ míče – vhodné materiály) v souladu s pravidly
- Snažte se zařazovat cvičení a hry, při kterých jsou zapojené a v pohybu všechny děti, a to zejména v úvodní části lekce
- Poskytněte dětem na cvičení přiměřený čas
- Plánujte hry s otevřenými řešeními
- Podporujte představivost a kreativitu
- Posilujte intuici a rozhodování
- Vedťe a podporujte srozumitelnost úvodních jednoduchých pravidel
- Stimulujte schopnosti vnímání a pozornosti
- Dejte dětem možnost získat cit pro míč a naučte je, jak jej používat v souladu s prvními jednoduchými pravidly
- Umožněte dětem poznat své tělo a objevit jeho schopnost vnímání a kontroly při různých formách pohybu



# KAPITOLA 3

# SEZNÁMENÍ S EASYBASKETEM

ZAPOJENÍ SE DO HRY

# MĚSTEČKO

## MĚSTSKÉ ULICE

Všechny děti s míčem (auta) se libovolně pohybují po hřišti (město) s výjimkou dvou “zón pro chodce” (2 území trestného hodu).

## PARKOVACÍ MÍSTA

Několik obručí je umístěno v blízkosti základních čar. Kdykoliv dítě chce, položí (zaparkuje) míč do prázdné obruče a jde se procházet bez míče do zóny pro chodce. Děti mohou tuto zónu kdykoliv opustit tím, že znovu seberou míč a dále se volně pohybují kolem města.

## KRUHOVÝ OBJEzd

3-4 kloboučky umístěné v blízkosti půlící čáry tvoří tzv. kruhové objezdy. Děti se pohybují po městě, ale musí použít kruhový objezd, aby mohly znovu na silnici.

## DOPRAVNÍ INSPEKTOŘI

1 nebo 2 děti vybrané trenérem jsou bez míče, vezmou si červený klobouček a stávají se dopravními inspektory a běhají po hřišti. Mohou zastavit dítě s míčem, aby zkontrolovali jeho doklady, následně je propouští.

## V.I.P.

1 nebo 2 děti vybrané trenérem drží míč v jedné ruce a na hlavu si dají modrý klobouček. Tímto se stávají speciálním autem (modré auto). Modrá auta jsou důležitá. Děti, které se pohybují ve městě, by se měly snažit modrým autům vyhýbat, avšak občas se mohou zkusit přijet podívat blíže, jak autíčko vypadá. Modrá auta nemůže kontrolovat inspektor.

## SANITKA

Hráč vybraný trenérem drží míč v jedné ruce, v druhé ruce má žlutý klobouček, kterým mává – tím se stává sanitkou. Kdykoliv se rozhodne, spustí sirénu (napodobuje zvuk sirény), rychle se pohybuje po městě. Ostatní auta by měla zajet ke straně a nechat projet sanitku.

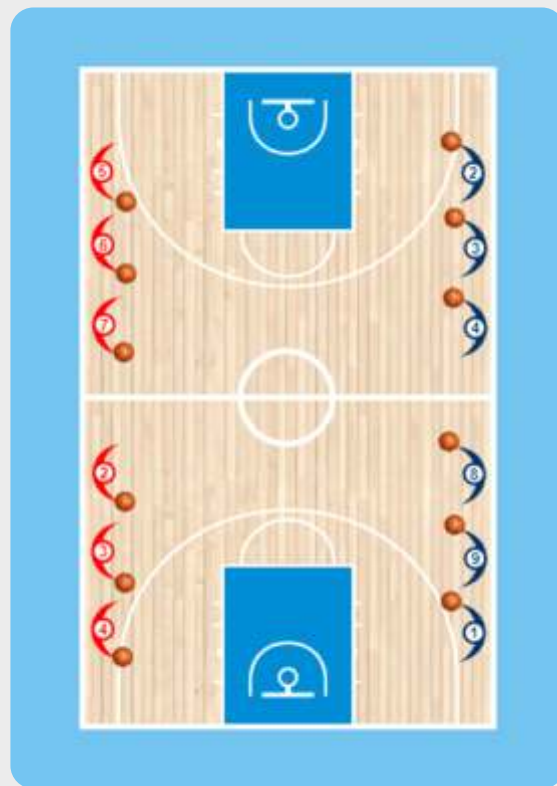


# PŘÁTELSKÁ HRA

Všechny děti mají míč a jsou rozdělené na dva týmy různých barev. Všichni se libovolně pohybují a driblují po hřišti. Kdykoliv se rozhodnou, mohou zavolat na dítě z druhého týmu a pohybovat se vedle něj, povídat si, hrát si.

## INSTRUKCE A OBMĚNY:

- 🏀 Děti si udělají dvojice, rozestaví se proti sobě na šířku hřiště, jedno z nich určuje pohyb vpřed, vzad a zastavení.
- 🏀 Na povel trenéra si děti vymění role.
- 🏀 Děti se mohou stát ještě “nepříjemnějšími” a využít fantazii v určování pohybů kamarádovi (obraty, skoky na místě)
- 🏀 Nepřetržitá změna rolí.



# RYCHLOSTNÍ RETARDÉR

Děti driblují libovolně po hřišti. Čtyři děti určené trenérem mají obruč místo míče (retardéry). Také se pohybují po hřišti a drží obruč oběma rukama. Pokud chtějí, mohou zpomalit pohyb ostatních dětí tím, že je předběhnou a tím i zpomalí.

## INSTRUKCE A OBMĚNY:

- 🏀 Děti s míčem se pohybují po čarách. Musí změnit směr, jakmile narazí na retardér.
- 🏀 Střídání retardérů mezi dětmi.



# POJĎME HRÁT SPOLU

Polovina dětí má míč, druhá polovina je bez míče a všechny se pohybují po hřišti. Hráči bez míče zároveň pohybují rukama. Jakmile trenér řekne “hop”, děti utvoří dvojice pohybující se jako vláčky. Hráč s míčem je vpředu, hráč bez míče vzadu.

Kdykoliv se dítě vzadu rozhodne, zavolá na dítě vpředu a začnou si přihrávat míč. Zároveň může dítě zezadu začít driblovat a tím si vymění role. Na povel “volno” se mohou děti opět volně pohybovat po hřišti.

## INSTRUKCE A OBMĚNY:

-  Střídat povely “hop” a “volno”.
-  Stimulovat různé druhy přihrávek.



# VÝZVA U KUŽELŮ



Děti jsou rozdělené do čtyř týmů u každého koše. Dva týmy vpravo, dva týmy vlevo, čelem ke koši. Proti nim jsou kužely s míči položenými na jejich vrcholu. Jeden hráč ze 2 týmů na každé straně má moc ("power"). První hráč z týmu s mocí, tzv. šéf, se může kdykoliv rozhodnout a běžet pro míč. Před uchopením míče může dělat klamné pohyby vpřed a vzad. První hráč soupeřova týmu ho kopíruje a reaguje, nesmí však vzlít míč dříve než šéf. Soupeří, kdo získá dříve 3 body a tím i moc pro svůj tým v dalším kole.

## INSTRUKCE A OBMĚNY:

 Výměna stran



# ŠÉF JE DRUHÝ

Děti jsou rozděleny do dvou týmů. Jeden tým má moc. První dvojice hráčů se postaví dle diagramu tak, že hráč s mocí = šéf stojí za prvním hráčem. Každý má míč. Až se šéf rozhodne, dribluje k jednomu z kuželů, dotkne se ho míčem, nebo rukou a zakončuje. Druhý hráč dribluje k opačnému kuželu, dělá totéž. Soupeří, kdo dříve dosáhne 3 bodů. Vítěz získává moc pro svůj tým v dalším kole.

## INSTRUKCE A OBMĚNY:

 Umístění kuželů







# UDĚLÁM TO, CO TY



Děti jsou rozmístěny ve dvojicích u postranních čar dle diagramu. Jakmile dá trenér pokyn “hop” a zároveň ukáže číslo, první hráči s míčem driblují ke kuželům a dotknou se tolika kuželů, jaké číslo ukázal trenér. Nesmí se však dotknout 2x za sebou stejného kužele a také stejné barvy kužele. Poté pokračují ke koši a mají jednu střelu. Počítají si skóre (3 body za proměněný koš, 1 bod za dotyk obroučky). Driblují zpět ke svému spoluhráči, předají si míč a ten musí udělat totéž. Dvojice si následně sečte celkový počet získaných bodů.



## INSTRUKCE A OBMĚNY:

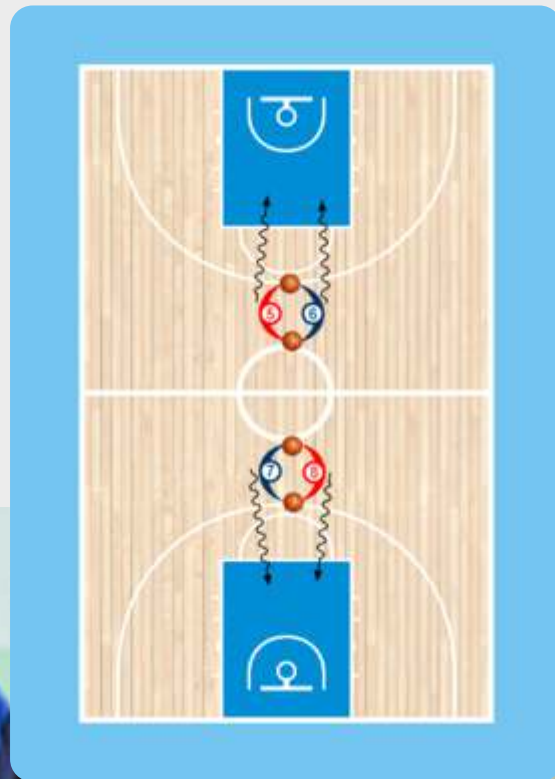
-  Zastavit cvičení a určit jiné číslo pro druhého hráče.
-  Zastavit cvičení a určit stejné číslo pro druhého hráče.

# STRÍDÁNÍ MOCI

Děti jsou rozdělené na dva týmy. Dvojice soupeřů stojí čelem proti sobě u 3m volejbalové čáry. Každý má míč. Míče si předávají na místě. Hráč, kterému určil trenér moc, je šéf. Kdykoliv se šéf rozhodne, zaútočí na koš. Druhý hráč reaguje. Kdo z hráčů jako první dosáhne 3 bodů, získává moc pro svůj tým v dalším kole.

## INSTRUKCE A OBMĚNY:

-  Použití různých druhů přihrávek.
-  Varianty postoje hráčů vůči koši (čelem, zády, bokem).



# HRNEC 2 PROTI 2

Děti jsou rozděleny do 2 týmů dle diagramu. Dva hráči z každého týmu se pohybují ve středovém kruhu (hrnci). Jakmile trenér hodí míč kamkoliv na hřiště, tak tým, který ho získá, se stává útočícím týmem a snaží se zakončit na vzdálenější koš. Druhý tým se tomu snaží zabránit.



# MALÝ VLÁČEK

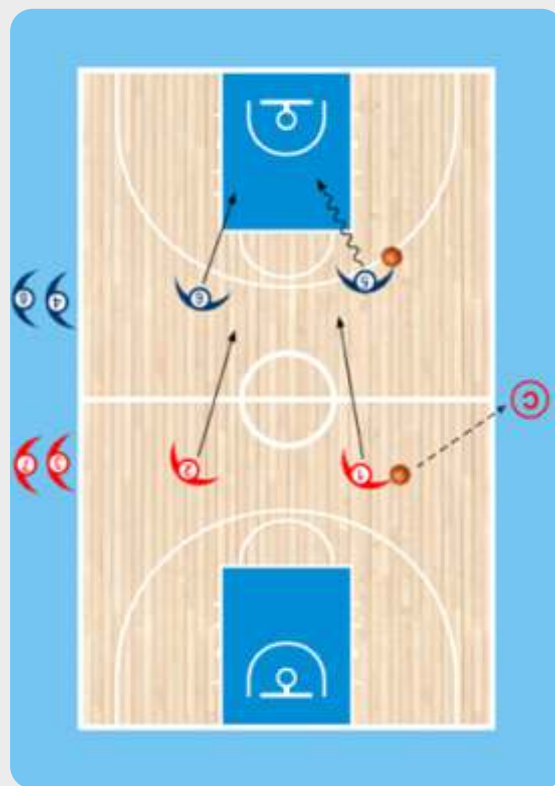
## 2 PROTI 2

Děti jsou rozděleny do 2 týmů dle diagramu. Dva hráči z týmu jsou za sebou na 3m volejbalové čáře čelem k trenérovi. První hráč dvojice (strojvůdce) má vždy míč a pohybuje se vpřed a vzad po čáře. Spoluhráč za ním ho kopíruje. Jakmile trenér ukáže „terč“ (obě ruce proti jednomu ze strojvůdců), tak mu daný hráč musí přihrát míč. Jeho tým se stává bránící dvojicí. Druhá dvojice s míčem reaguje na pokyn trenéra zaútočením na bližší koš.

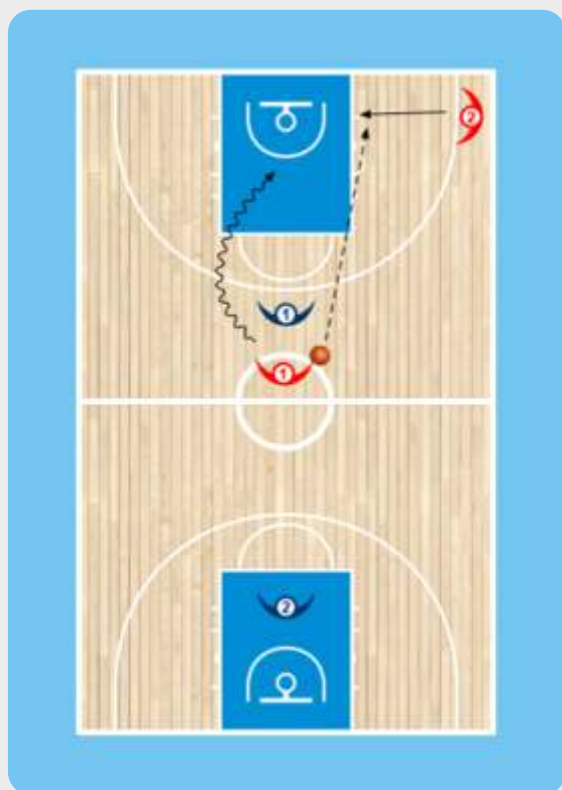
### INSTRUKCE A OBMĚNY:



Trenér přeběhne na opačnou stranu, děti si ve dvojici musí vyměnit míč. Je nový strojvůdce čelem k trenérovi.



# 2 PROTI 1 PLUS 1 ZE ZADU

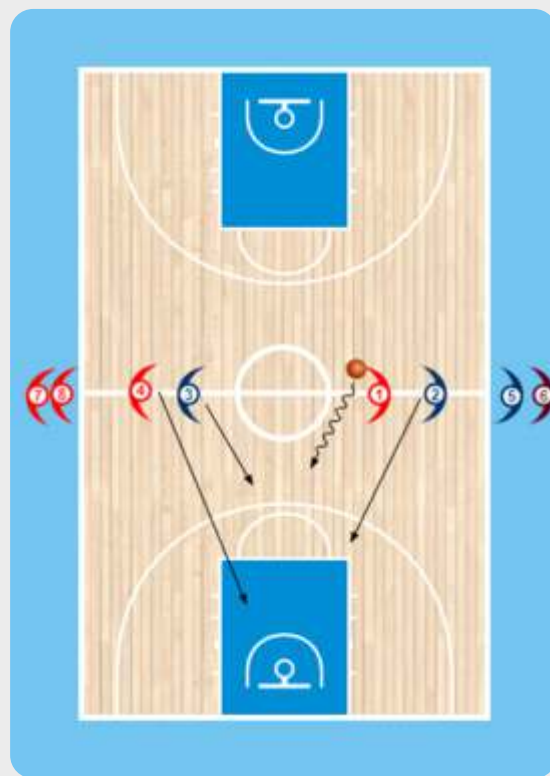


Děti rozdělíme na 2 týmy. Dva hráči z každého týmu jsou rozmístěni dle diagramu. Hráč s míčem je tím, kdo cvičení začíná svým rozhodnutím a zaútočí na koš driblinkem či přihrávkou. Druhý obránce z protější čáry trestného hodu se zapojuje do hry s aktivací útočníka. Hra plyne tam i zpět.



# SCHOVANÝ KAMARÁD 2 PROTI 2

Týmy jsou rozmístěny dle diagramu. Dva hráči z týmu jsou vždy ve hře. Hráč bez míče schovaný za obráncem je aktivátorem (šéfem) hry. Hráč s míčem reaguje na svého spoluhráče přihrávkou nebo driblinkem ke koši, který svým pohybem určil. Protihráči se snaží bránit. Hra pokračuje 2 proti 2.



# DIDAKTICKÁ DOPORUČENÍ

- Zajistěte vhodné vybavení a správné pomůcky (výška koše – typ míče – vhodné materiály) – v souladu s pravidly
- Snažte se zařazovat cvičení a hry, při kterých jsou zapojené a v pohybu všechny děti, a to zejména v úvodní části lekce
- Poskytněte dětem na cvičení přiměřený čas
- Plánujte hry s otevřenými řešeními
- Podporujte představivost a pohybovou kreativitu
- Posilujte intuici a rozhodování
- Ved'te a podporujte srozumitelnost pravidel hry
- Stimulujte schopnosti vnímání a pozornosti
- Dejte dětem možnost získat cit pro míč a naučte je, jak jej používat v souladu s prvními jednoduchými pravidly
- Umožněte dětem poznat své tělo a objevit jeho schopnost vnímání a kontroly při různých formách pohybu

# KAPITOLA 4

# ZNALOST EASYBASKETU

POZNÁVEJ HRU S OSTATNÍMI HRÁČI



# Z JEDNOTLIVCE DO DVOJICE

Všechny děti mají míč. Driblují libovolně po tělocvičně a snaží se nesrazit s ostatními dětmi. Jakmile dá trenér povel „hop“, děti si co nejrychleji vytvoří dvojice. Ve dvojici jsou za sebou. Přední hráč (šéf) dribluje vpřed a vzad, zastavuje apod., hráč za ním vše kopíruje a snaží se do šéfa nenarazit. Jakmile trenér zavolá „volno“, děti se opět volně pohybují po tělocvičně.

## INSTRUKCE A OBMĚNY:

- 🏀 Střídání povelů „hop“ a „volno“.
- 🏀 Vždy vytvořit jinou dvojici.
- 🏀 Přidání povelu „změna“. Jakmile ho trenér zvolá, dvojice změní směr a tým se změní i šéf.
- 🏀 Střídání povelů „hop“, „volno“ a „změna“.



# KAMARÁD A OBRUČ

Děti vytvoří dvojice. První hráč má míč, druhý hráč stojí za ním a má obruč (šéf). Hráč s míčem libovolně dribluje, hráč s obručí ho následuje. Jakmile se šéf rozhodne, zavolá na předního hráče jménem, oba se zastaví. Šéf roztočí obruč na zemi. Po dobu, kdy se obruč točí, si hráči přihrávají. Jakmile se obruč zastaví, hráči si vymění role a pokračují.

## INSTRUKCE A OBMĚNY:

-  Roztočená obruč by měla být mezi dvěma hráči. Pozor, aby ji neshodili.



# NÁKLAŽÁKY

Polovina dětí se pohybuje s míčem na jedné polovině hřiště (nákladní auta). Polovina dětí má obruč (řidiči) a pohybují se v 2. části hřiště. Na povel trenéra “změna” nechají řidiči roztočené obruče na své polovině a přeběhnou na opačnou stranu, kde si seberou míč, který zde ponechaly naopak nákladní auta. Ta se snaží sebrat jakoukoliv obruč.

## INSTRUKCE A OBMĚNY:

- 🍊 Na povel trenéra musí děti vytvořit řádné nákladní auto, tzn. řidič + auto (řidič s obručí vpředu a nákladní auto za ním).
- 🍊 Šéf řidičů určený trenérem může kdykoliv zvednout obruč oběma rukama nad hlavu a tím signalizuje, že všechna nákladní auta se musí zastavit.



# DVOJICE V OBRUČÍCH

Děti jsou rozděleny do dvojic u postranních čar a každé má míč. Tři obruče položíme do prostoru území trestného hodu na obou koších. Jeden hráč z dvojice dribluje k jednomu koši, postaví se do jedné z obručí a 1x vystřelí, pak přebíhá na opačný koš a dělá totéž. Následně se vymění s kamarádem z dvojice.

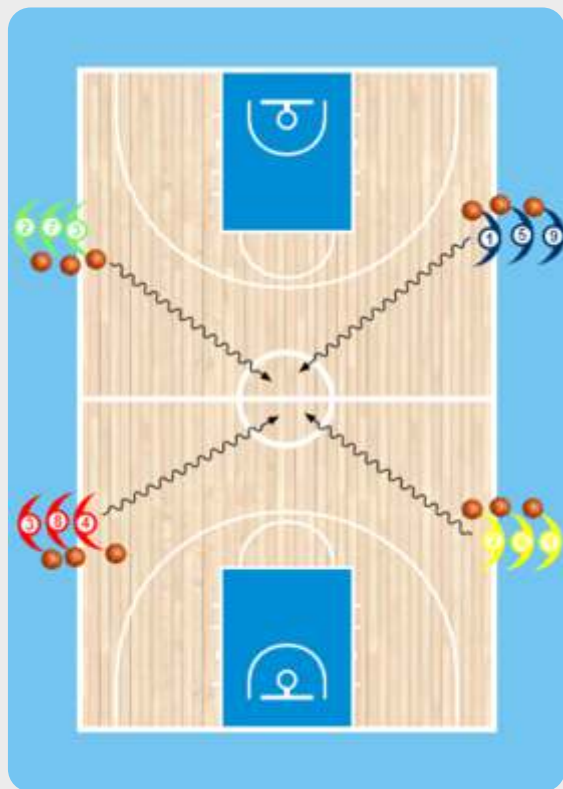
Střelecká soutěž s časovým limitem.



# PRSTEN

Děti vytvoří dvojice. V jedné dvojici je jeden míč a jedna obruč. Dvojice se rozestaví kamkoliv podél 3m volejbalové čáry proti košům. Trenér určí celkový čas cvičení. Na povel „start“ jeden hráč s míčem dribluje ke koši a zakončuje (počítání bodů dle pravidel Easybasketu). Druhý hráč na povel „start“ roztočil obruč (prsten). Dokud se obruč točí, může hráč s míčem střílet, ale musí se stihnout vrátit dříve, než se obruč zastaví a spadne na zem. Je nutná komunikace mezi hráči, kdy hráč u obruče by měl radit střelci, kdy je potřeba se vrátit. Hráči se pravidelně střídají a stále si počítají dosažené body. Na konci časového limitu vítězí dvojice s největším počtem získaných bodů.

# JEN DVA NA KOŠI



Děti jsou rozestaveny ve čtyřech týmech dle diagramu. Jeden z týmů má určenou moc (šéf). První hráč z každého týmu dribluje ve středovém kruhu. Jakmile se šéf rozhodne, zaútočí na kterýkoliv koš a ostatní v té chvíli mohou také, ale platí pravidlo, že nesmí být více jak 2 hráči najednou na jednom koši. Hráči se snaží získat 3 body (dle pravidel Easybasketu) a vrátit se zpět do středového kruhu. První hráč ve středovém kruhu získává moc pro svůj tým v dalším kole.



# ZRCADLO - SPRINT - PŘIHRÁVKA

Dva týmy s míčem jsou vždy u jednoho koše dle diagramu. Jeden hráč bez míče z každého týmu je u 3m volejbalové čáry, čelem k sobě. Je určen šéf (hráč s mocí), který se jakkoliv pohybuje u čáry, druhý hráč ho kopíruje. Jakmile se šéf rozhodne, uvolňuje se pro míč od svého týmu, dostává přihrávku a zakončuje. Totéž provádí soupeř. Kdo dříve dosáhne 3 bodů, získává moc pro svůj tým v dalším kole.



# STŘELECKÁ VÝZVA PRO 4 TÝMY

Děti jsou rozděleny do čtyř týmů po třech dle diagramu. Každý má míč. Každý tým má 2 kloboučky stejné barvy. Jeden umístí do středového kruhu na kužel a jeden na startovní pozici. Jeden tým se pohybuje kolem středového kruhu driblinkem. Je určen hráč s mocí (šéf). Šéf se dotkne některého z kuželů ve středovém kruhu (jiné barvy než svého týmu) a určí pohybem, na který koš zakončuje jeho tým. Tým barvy, jehož kuželu se šéf dotkl, okamžitě vyrazí k opačnému koši a také zakončuje. Tým, který jako první dosáhl požadovaného skóre a vrátil se do středového kruhu, získává moc pro svůj tým v dalším kole.



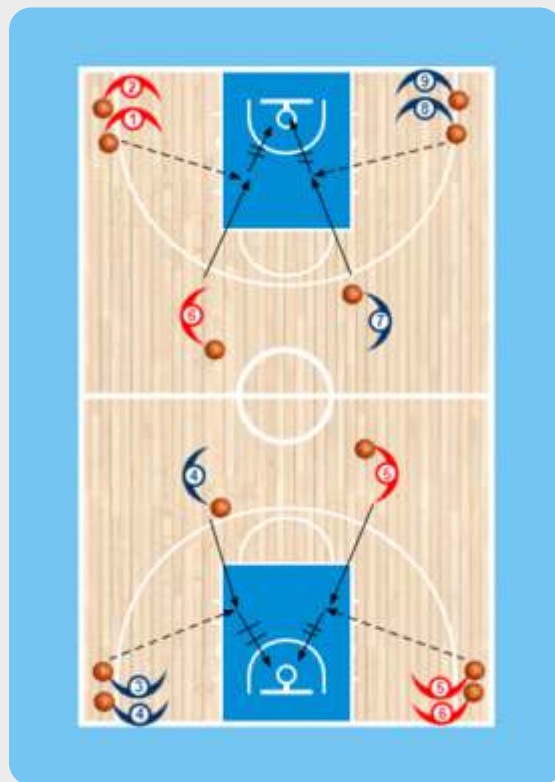
## INSTRUKCE A OBMĚNY:

-  Tým, který se neúčastní, zůstává na místě a hráči si hrají s míčem (ballhandling).



# ZRCADLO - POLOŽ A CHYŤ

Děti jsou rozděleny do 2 týmů ke každému koši. Všichni mají míč. Jeden hráč z každého týmu se připraví dle obrázku nad trojkový oblouk. Soupeři čelem proti sobě. Je určen hráč s mocí (šéf). Nejprve určuje činnosti s míčem a soupeř je kopíruje. Jakmile se rozhodne, položí míč, uvolňuje se proti koši a dostává přihrávku od prvního hráče svého týmu a zakončuje. Totéž provádí soupeř. Hráč, který první dosáhne 3 bodů, získává moc pro svůj tým v dalším kole.







# DVOJITÝ VLAK 3 PROTI 3

Děti jsou rozděleny na dva týmy. Tři hráči z každého týmu jsou rozestaveni střídavě dle diagramu ve dvou zástupech na 3m volejbalové čáře. První hráč z každého zástupu má míč a zároveň se pohybuje vpřed a vzad. Ostatní hráči za ním ho kopírují tak, aby se vůbec nesrazili. Jakmile trenér ukáže na jednoho z prvních hráčů, tak od něj dostává přihrávku. Hráč, kterému míč zůstal, může okamžitě zaútočit na bližší koš. Hráči soupeře se stávají obránci. Všichni se zapojují do hry 3 proti 3.



# IN/OUT 3 PROTI 3

Děti jsou rozděleny na dva týmy A a B, které jsou postaveny dle diagramu. Každý tým posílá 3 hráče do hry. Trojice týmu A se pohybuje v území trestného hodu, trojice týmu B mimo něj, ale v území, které určí trenér. Jakmile trenér zvolá „změna“, týmy si co nejrychleji vymění území. Pokud trenér hodí míč do hřiště, hráč, který ho chytí po prvním dopadu, útočí na vzdálenější koš spolu se svými spoluhráči. Hra pokračuje na celém hřišti 3 proti 3, dokud trenér hru nezastaví.





# VHAZOVÁNÍ 3 PROTI 3

Vytvoříme trojice bez míče, které se pohybují v území trestného hodu. Dva míče jsou umístěny na kuželech po stranách hřiště. Trenér určí kapitána. Kdykoliv se kapitán rozhodne, vezme jeden míč a snaží se přihrát svému spoluhráči. Útočí na vzdálenější koš.



# DIDAKTICKÁ DOPORUČENÍ

-  Upravte vybavení (výška koše – typ míče – vhodné materiály) v souladu s pravidly
-  Snažte se zařazovat cvičení a hry, při kterých jsou zapojené a v pohybu všechny děti, a to zejména v úvodní části lekce
-  Poskytněte dětem na cvičení přiměřený čas
-  Plánujte hry s otevřenými řešeními, které jim dají příležitost výběru a rozhodování
-  Podporujte představivost a pohybovou kreativitu
-  Posilujte intuici a rozhodování
-  Ved'te a podporujte srozumitelnost pravidel hry
-  Stimulujte schopnosti vnímání a pozornosti
-  Zdůrazněte kognitivní prvky, jako pozornost, porozumění, paměť a smysl pro čas a prostor
-  Zaměřte se na schopnost koordinace pohybu v určitých herních situacích

# KAPITOLA 5

# OD EASYBASKETU K MINIBASKETBALU

HRAJ SI S OSTATNÍMI A RESPEKTUJ PRAVIDLA

# RUKAVICE

Všechny děti driblují libovolně po hřišti. Každý má zároveň v jedné ruce klobouček. Kloboučky mají různé barvy. Jakýkoliv hráč se rozhodne a hodí klobouček před hráče (rukavice) s jinou barvou kloboučku. Tím ho vyzývá k driblinkovým obměnám, které po něm musí po dobu 10 sekund opakovat. Pak si hráči opět zvednou kloboučky, pokračují v pohybu po tělocvičně a hledají další soupeře, které vyzvou k „souboji“.



# KOLOTOČ




Děti libovolně driblují po tělocvičně. Na zemi je položeno plno obručí (kolotoč). Na trenérův signál běží k jakékoliv obruči a roztočí kolotoč. Všichni se snaží, aby se žádný kolotoč nezastavil a pohybují se driblinkem mezi nimi.



# TROJICE S MÍČEM UPROSTŘED

Děti se pohybují po tělocvičně, jedna třetina má míč a dribluje. Hráč bez míče může kdykoliv chtít míč od hráče s míčem tím, že mu ukáže dlaněmi přijetí přihrávky. Na povel trenéra “start” si děti musí vytvořit zástup v trojici, kdy uprostřed je hráč s míčem. Hráč před ním vede skupinu a ostatní se pohybují dle něj.

## INSTRUKCE A OBMĚNY:

-  Když se trojice pohybuje po tělocvičně, prostřední hráč může zvolat „změna“, což je signál pro změnu směru pohybu trojice.
-  Když se trojice pohybuje po tělocvičně, prostřední hráč může zvolat „stop“, což je signál pro spoluhráče, aby vytvořili trojúhelník, ve kterém si začnou přihrávat.
-  Neustálé střídání povelů „stop-změna“.



# BLÍZKO - DALEKO - PŘED... A BRAŇ

Děti se volně pohybují po tělocvičně. Polovina z nich má míč a dribluje. Na signál trenéra „změna“ se hráč bez míče postaví co nejlíže jakémukoliv hráči s míčem. Vymění si role a pokračují v pohybu.

## INSTRUKCE A OBMĚNY:

- 🏀 Hráči s míčem se schovávají za hráče bez míče a běží za nimi („blízko“).
- 🏀 Hráč bez míče mává na hráče s míčem a je od něj co nejdál („daleko“).
- 🏀 Děti bez míče zůstávají před hráči s míčem („před“).
- 🏀 Jakmile trenér zvolá „obrana“, hráč bez míče se snaží sebrat míč hráči s míčem, aniž by se dopustil osobní chyby.





# ŠÉF Z PODSVĚTÍ

Trenér určí čtyři hráče s míčem ve středovém kruhu = šéfové. Ostatní děti rozdělíme do dvojic, všichni mají míč, stojí na 3m volejbalové čáře čelem ke koši. Kdykoliv se šéf rozhodne, dribluje a zastaví se u některé z dvojic. Jakmile vyrazí k některému z košů zakončovat, oba hráči z dvojice ho následují. Kdo z hráčů dosáhne dříve koše, stává se šéfem. Pokud je to hráč z dvojice, vystřídají si roli s šéfem daného kola (tzn. šéf se zařadí do dvojice).



# SLUŠNÝ ŠÉF

Děti jsou rozděleny do 3 skupin proti koši dle diagramu. Jeden hráč je šéf s míčem (žlutý), který se postaví čelem před kteréhokoliv prvního hráče, pozdraví ho, totéž může učinit několikrát za sebou u kteréhokoliv prvního hráče, ale kdykoliv může udělat obrátku a zaútočit na koš. V té chvíli reagují všichni první hráči v zástupu a také zakončují. Kdo první promění koš, stává se šéfem v dalším kole.

## INSTRUKCE A OBMĚNY:




 Různé obměny druhu pozdravu šéfa.



# KROUŽÍCÍ KAPITÁN A TY JSI VE STŘEHU

Týmy jsou rozestaveny dle diagramu. Míče jsou na 2 kuželech. Je určen tým s mocí, jehož první hráč je kapitánem. Obíhá stále svůj kužel. Kdykoliv si vezme míč, tak zakončuje. Pro prvního hráče z druhého týmu (v rohu hřiště) je to signál k sebrání míče a přihrávce na spoluhráče, který také zakončuje. Ten, kdo první úspěšně zakončí, získává bod pro svůj tým.

## INSTRUKCE A OBMĚNY:

-  Střídat role s mocí.
-  Výměna pozice přihrávajícího týmu – za obloukem je kužel a hráč, který vezme míč z kuželu, a v rohu je hráč, který obdrží přihrávku a zakončuje.
-  Stejná situace jako výše, ale změna role kapitána.



# MOC PŘEDNÍHO HRÁČE A PŘIHRÁVKA

Děti jsou rozděleny do 2 týmů dle diagramu. Dva hráči (jeden z každého týmu) bez míče se pohybují uvnitř území trojkového oblouku. Dva hráči s míčem jsou u středového kruhu za sebou. První stojí hráč z týmu kapitánů. Jakmile se rozhodne, dribluje k jednomu z kuželů, dotkne se ho a přihrává svému spoluhráči, který zakončuje. Hráč, který stál za ním, se dotýká druhého kuželu a přihrává svému spoluhráči. Kdo úspěšně zakončí dříve, získává moc kapitána pro tým v dalším kole.



# STŘELECKÁ VÝZVA

## 1 PROTI 2



Děti jsou rozděleny do 2 týmů dle diagramu (tým na půlící čáře a tým u čáry trestného hodu). Dva spoluhráči proti sobě startují driblinkem přes středový kruh každý k jinému koši. Jakmile míjí čáru trestného hodu, mohou dva hráči soupeře na rozích území trestného hodu vzít míč z kuželu a také zakončovat. Kdo první úspěšně zakončí, získává bod pro svůj tým.

### INSTRUKCE A OBMĚNY:



Vystřídat role týmů.

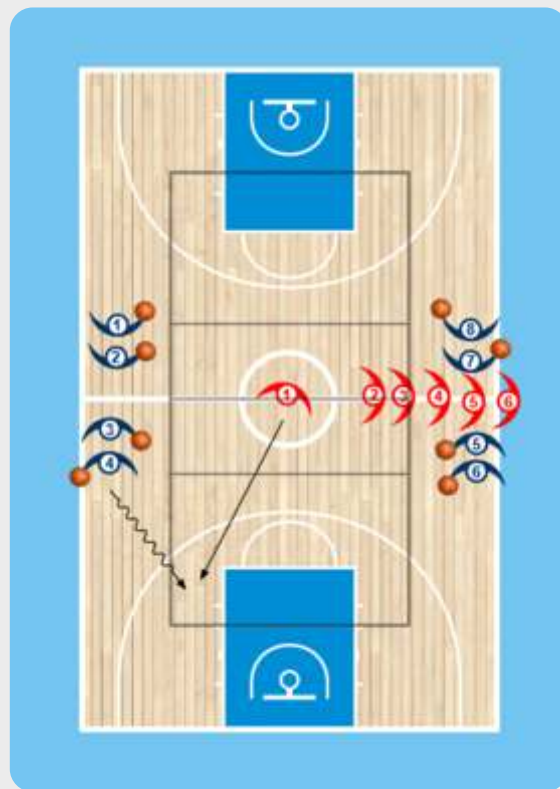


# VĚZNI 1 PROTI 1

Děti jsou rozděleny do 2 týmů (vězni a strážci) dle diagramu. „Vězni“ jsou ve čtyřech rozích u 3m volejbalové čáry, každý má míč. „Strážci“ jsou bez míče u půlící čáry, první se pohybují uvnitř středového kruhu. Jakmile se strážce rozhodne, vybíhá ze středového kruhu. Když míjí 3m volejbalovou čáru, vězeň z týmu vedle něj může s míčem driblovat ke koši a snaží se úspěšně zakončit. Strážce je jeho obráncem. Pokud vězeň úspěšně zakončí nebo získá faul, počítá si bod pro svůj tým. Pokud strážce ubrání v rámci pravidel vězně, získává bod pro svůj tým. Útočník má jeden střelecký pokus.

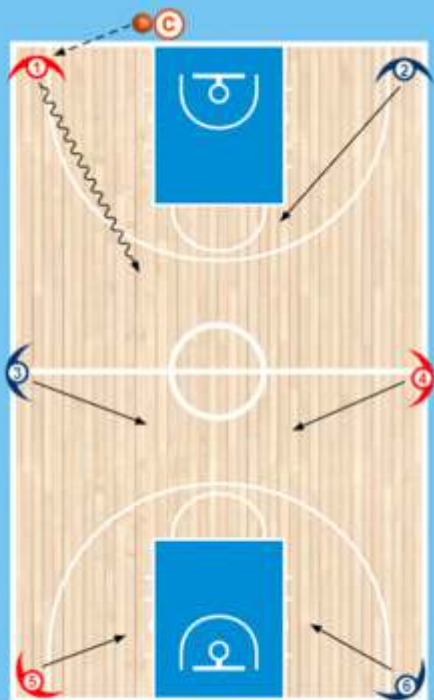
## INSTRUKCE A OBMĚNY:

-  Vystřídat si role týmů.



# PODVODNÍK

## 3 PROTI 3



Děti jsou rozděleny do dvou týmů. Každý tým má tři pozice jako na diagramu. Trenér má míč v pozici u základní čáry. Trenér přihraje jednomu z prvních hráčů, tím určuje tým útočníků, kteří na začátku zakončují na vzdálenější koš od hráče, který dostal míč od trenéra. Hra pokračuje 3 proti 3 na celém hřišti.



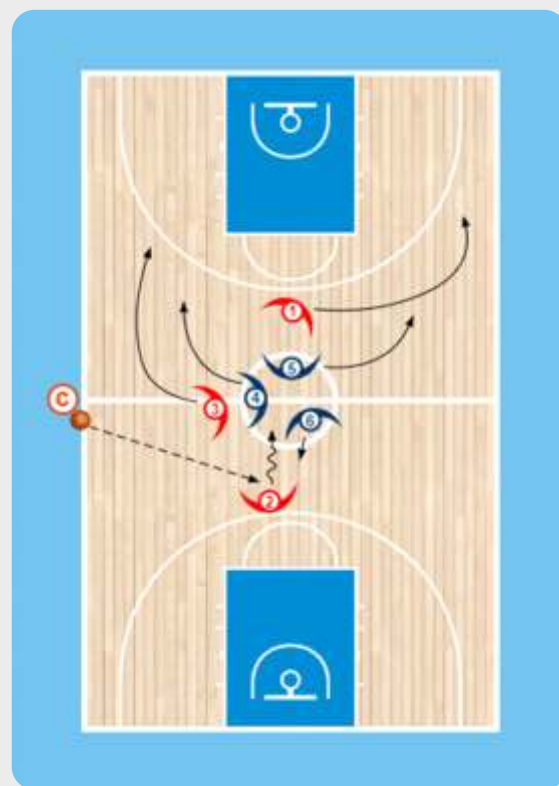
# ZRCADLO V KRUHU

## 3 PROTI 3

Trojice hráčů bez míče je ve středovém kruhu. Hráči dělají různé obměny pohybu. Trojice soupeřů se pohybuje mimo středový kruh proti nim a kopírují každý jednoho hráče proti sobě. Trenér má míč. Jakmile trenér hodí míč na jednu z polovin hřiště, hráči bojují o míč. Kdo získá míč, tak z jeho týmu se stávají útočníci na vzdálenější koš. Hra pokračuje 3 proti 3 na celém hřišti.

### INSTRUKCE A OBMĚNY:

- 🏀 Trenér zvolá „změna“ a hráči si musí vyměnit role (ve středovém kruhu a mimo něj).

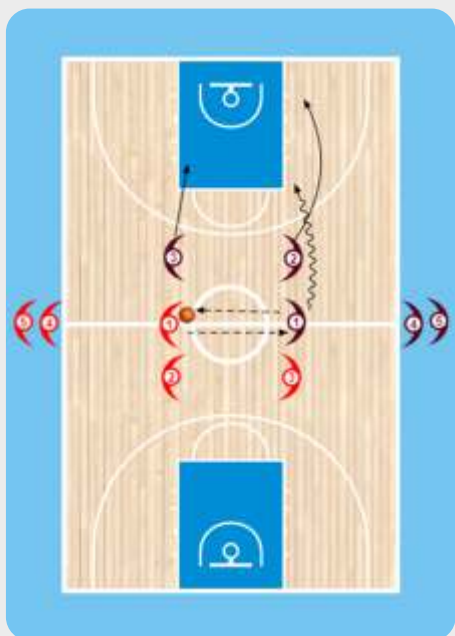




# TŘI VELKÉ HRNCE 3 PROTI 3



Dva týmy, 3 hráči bez míče z každého týmu jsou ve hřišti. Jeden hráč v kruhu u čáry trestného hodu, druhý tamtéž na opačné straně a třetí hráč je ve středovém kruhu. Na těchto místech se neustále pohybují. Trenér hodí kamkoliv míč. Hráč, který míč získá, se stává útočníkem spolu s ostatními spoluhráči a útočí na vzdálenější koš proti obráncům. Hra pokračuje 3 proti 3.



## JDEME NA TO 3 PROTI 3



Děti jsou rozmístěny dle obrázku. Hráči na půlící čáře si přihrávají o zem. Jeden z hráčů na kraji je určen jako šéf. Jakmile se šéf rozběhne ke koši, prostřední hráč, pokud má míč, zaútočí na koš driblinkem nebo přihrávkou. Hra může pokračovat na celé hřiště 3 proti 3.

# VHAZOVÁNÍ 3 PROTI 3

Děti jsou rozděleny do 2 týmů a rozmístěny dle diagramu. Dva hráči z každého týmu se pohybují v území trestného hodu. Trenér s míčem stojí pod košem na základní čáře. Dva soupeři stojí vedle trenéra také na základní čáře. Trenér přihrává míč jednomu z nich, ten se v rámci pravidel minibasketbalu snaží přihrát spoluhráčům, kteří se již pohybují kdekoliv. Tento tým útočí na vzdálenější koš



# ZÁVĚREM

Vytvoření výchovně vzdělávacího projektu zaměřeného na děti, které svými prvními kroky vstupují do sportu, bylo zvláštní příležitostí pro všechny, kteří, ač různých odborností, vzájemným porovnáváním a diskuzemi posouvali projekt až k jeho finální implementaci.

Schopnost vytvářet společná témata, didaktiku a metodologii napříč různými prostředími a kulturami, byla jedním z největších a nejužitečnějších aspektů projektu.

Vášnivě diskuze a konstruktivní debaty oživovaly každé naše společné setkání, zároveň posilovaly vztahy mezi lidmi

a zúčastněnými zeměmi. Nejen proto má tento projekt pro všechny zúčastněné strany velkou hodnotu.

Projekt „Easybasket in Europe“ svedl dohromady zástupce různých mezinárodních basketbalových federací, školských institucí, neziskové organizace, partnery a lidi, kteří se semkli a šli výše popsanou společnou cestou.

Přejeme si, aby všechny naše děti zažily fantastickou cestu ve světě Easybasketu, minibasketbalu, basketbalu a zejména v životě samotném.

## REFERENCE

- [1] Autori – Clinic Internazionali e Nazionali - Appunti vari
- [2] Cremonini, Regis, Bortolussi – Insegnare il Minibasket, Calzetti & Mariucci 2015
- [3] Cremonini, Regis, Bortolussi - Insegnare la Pallacanestro a Scuola, Calzetti & Mariucci 2015
- [4] Bandura – Autoefficacia. L'esercizio del controllo, Erickson 1997
- [5] Gardner – Forme mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza, Feltrinelli 1987, 2002
- [6] Goleman – Intelligenza emotiva, Rizzoli 1997
- [7] Meinel/Schnabel - Teoria del Movimento, Societa Stampa Sportiva 2000
- [8] Messina – Opportunità di sperimentare il successo, Trieste Università
- [9] Perrenoud – Dieci nuove competenze per insegnare. Invito al viaggio, Anicia 2002
- [10] Ripoll – Analysis of information processing, decision making, and visual strategies in complex problem solving sport situations, Human Movement Science 14, 1995
- [11] Rogers – Liberta nell'apprendimento, Giunti & Barbera 1973
- [12] Schmidt/Lee – Controllo Motorio e apprendimento, Calzetti & Mariucci 2012
- [13] Schmidt/Wrisberg – Apprendimento motorio e prestazione, Societa Stampa Sportiva 2000
- [14] Siedentop/Tannehill – Developing teaching skills in physical education Mayfield USA 2000
- [15] Vygotskij – Il processo cognitive, Bollati/Boringhieri 1987
- [16] Weineck – L'allenamento ottimale, Calzetti & Mariucci 2009



**EASYBASKET**  
„POZNAT A NAUČIT“

VYDAL CZ BASKETBALL  
ZA PODPORY NSA A FIBA EUROPE YOUTH DEVELOPMENT FUND  
©2021



**NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA**

