

KTV/7010

Aktualizováno: 18.09.2021

01

Basketbal

Úvod do předmětu

Mgr. Josef Heidler

josef.heidler@ujep.cz



CÍLE PŘEDMĚTU

Basketbal

Basketbal je týmová sportovní hra brankového typu, charakteristická umístěním branek (košů) ve výšce zhruba 3 m nad zemí; střídáním útočné a obranné fáze do které se aktivně zapojují všichni hráči; velkým množstvím herních situací.



Terminologie

Znalost pojmů (postoj, postavení, obrátka, otočka, atd.), znalost grafického značení herních situací.



Herní dovednosti

Herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy v podmínkách utkání.



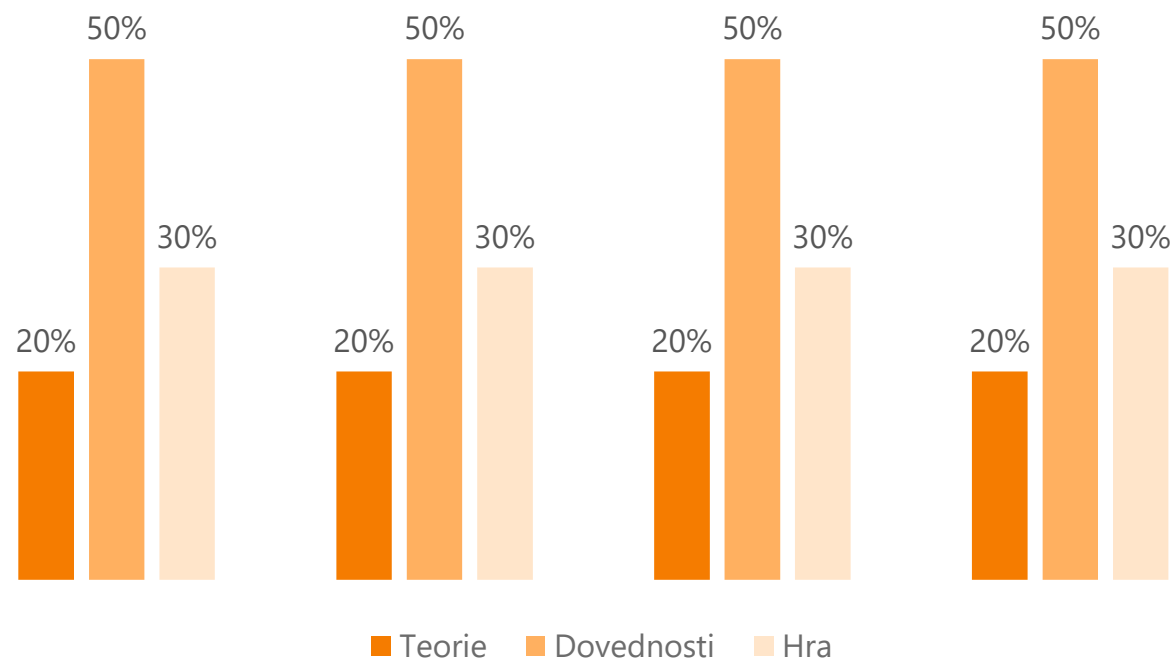
Rozhodčí

Základní znalost pravidel a rozhodování utkání v prostředí tělesné výchovy.

CVIČENÍ

Jakou formou bude probíhat **výuka**?

Tréninkové jednotky zaměřeny především na rozvoj herních činností jednotlivce, základní terminologii a pravidla, herní kombinace a základy obranného a útočného systému.



Informace k výuce.

ZAHÁJENÍ A BEZPEČNOST VÝUKY

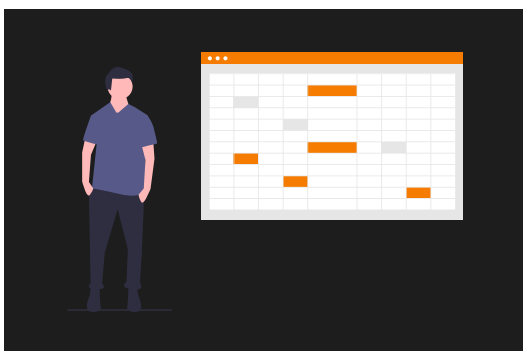
- 1) Včas převlečený a připravený na výuku.
- 2) **Bez náramků, hodinek, řetízků apod.**
(lze zakrýt např. potítkem).
- 3) Dioptrické brýle na zváženou (dop. sportovní).
- 4) Úrazy hlase ihned!

CO S SEBOU?

- 1) Bílé a černé triko,
- 2) čistá sportovní obuv,
- 3) píšťalka (dop. *FOX 40 Classic*).

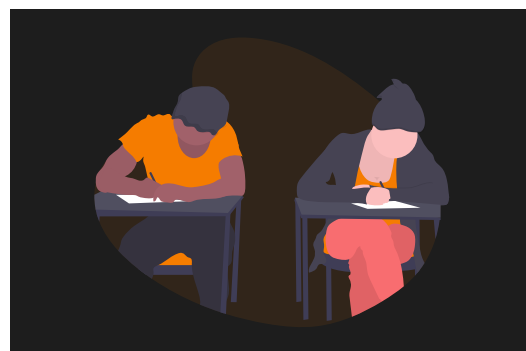
ZÁPOČTOVÉ

Požadavky



Docházka

Aktivní účast na výuce (80 %, 12×), herní výkon v utkání.



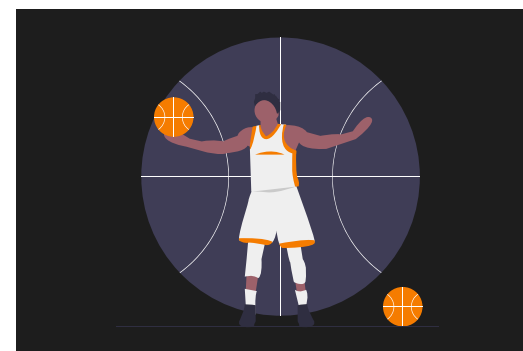
Zkoušení

Test z platných pravidel basketbalu, základní terminologie a grafického značení.



Rozhodování

Základní rozhodování během výuky v zimním semestru (popř. v blokové výuce).



Praktické testy

Splnění 5 praktických testů, které hodnotí úroveň herních činností jednotlivce.

Střelba po dvojtaktu

Střelba ve výskoku

Trestné hody

Driblinkový slalom

Komplexní cvičení

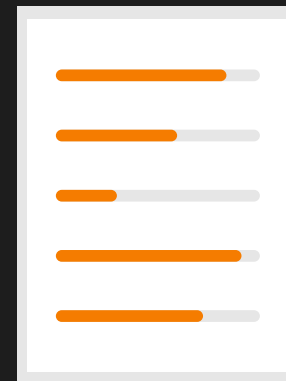
01

Střelba po dvojtaktu

Třikrát zprava, třikrát zleva. Povolena je pouze jedna chyba v celkovém provedení.

Hodnocení: Technika provedení, minimální úspěšnost 6/5.

Videoukázka: [Střelba po dvojtaktu](#)



Střelba po dvojtaktu

Střelba ve výskoku

Trestné hody

Driblinkový slalom

Komplexní cvičení

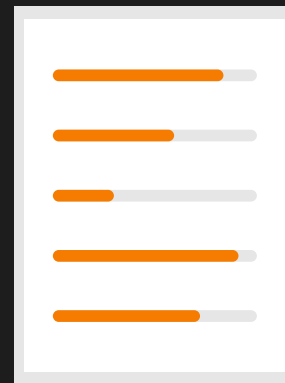
02

Střelba ve výskoku

Ze vzdálenosti 3 m od koše. Odhod míče musí být proveden v „mrtvém“ bodě.

Hodnocení: Technika provedení.

Videoukázka: [Střelba ve výskoku](#)



Střelba po dvojtaktu

Střelba ve výskoku

Trestné hody

Driblinkový slalom

Komplexní cvičení

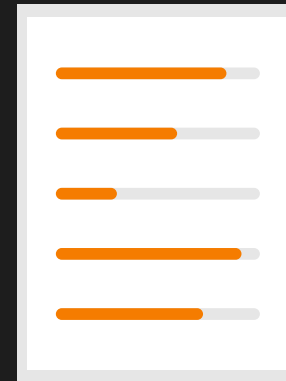
03

Střelba trestných hodů

Pět trestných hodů.

Hodnocení: Minimální úspěšnost 5/3.

Videoukázka: [Střelba trestných hodů](#)



Střelba po dvojtaktu

Střelba ve výskoku

Trestné hody

Driblinkový slalom

Komplexní cvičení

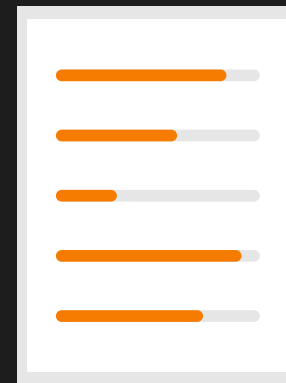
04

Driblinkový slalom

Mezi metami vzdálenými 3 m od sebe (3× tam a zpět).

Hodnocení: Technika provedení, čas (ženy 24 s, muži 22 s).

Videoukázka: [Driblinkový slalom](#)



Střelba po dvojtaktu

Střelba ve výskoku

Trestné hody

Driblinkový slalom

Komplexní cvičení

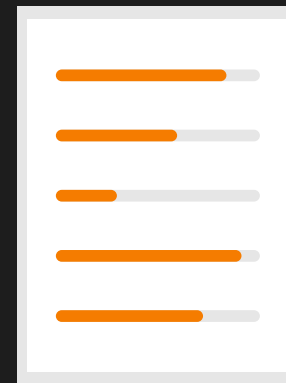
05

Komplexní cvičení

Nahození o desku, doskakování, clonění, uvolňování bez míče, driblink, zakončení dvojtaktem.

Hodnocení: Technika provedení

Videoukázka: [Komplexní cvičení](#)



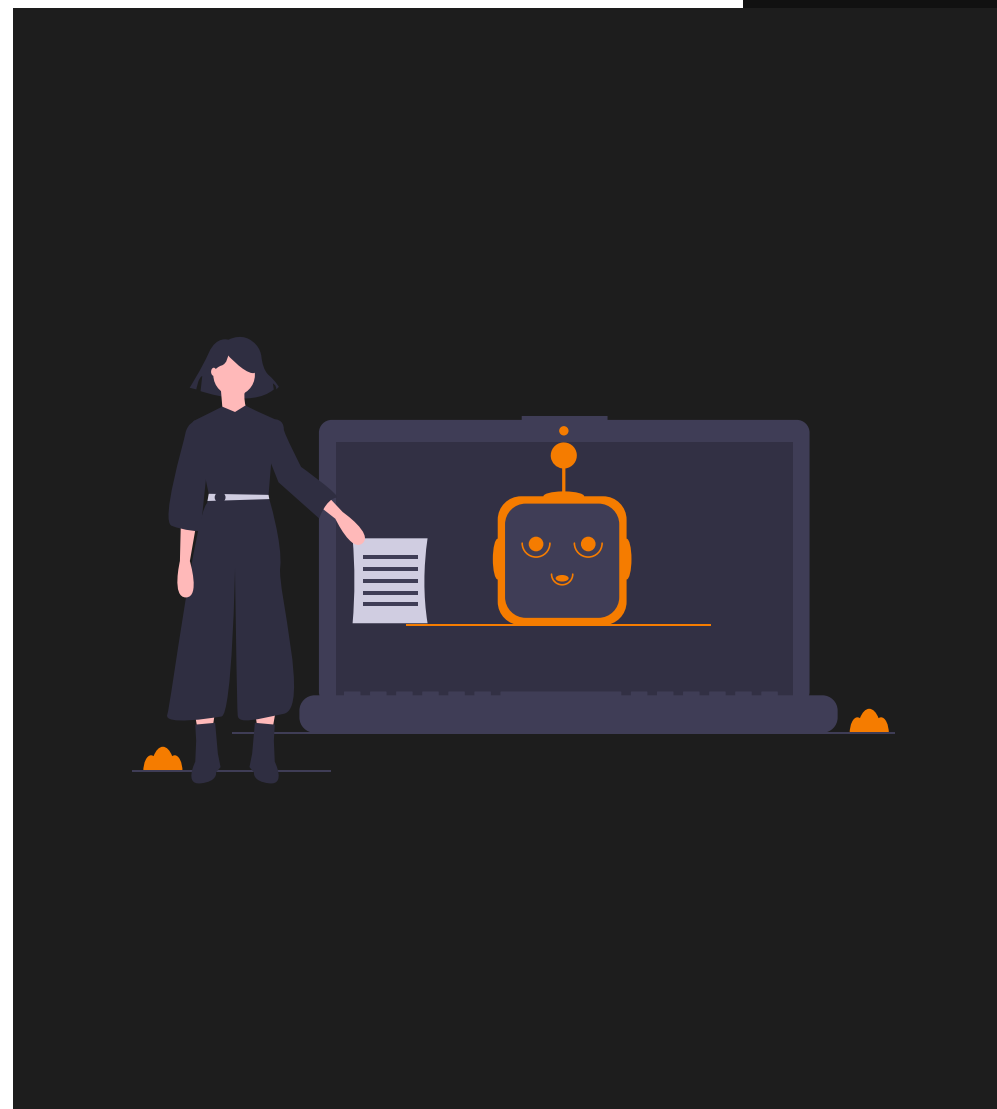
Doporučená literatura.

ZÁKLADNÍ

- Dobrý, L. (1986). *Malá škola basketbalu*. Olympia.
- Dobrý, L., & Velenský, E. (1980). *Košíková: Teorie a didaktika*. SPN.
- Mullin, C. (1996). *Abeceda basketbalu*. Ikar.
- Velenský, E., Bartošová, S., Karger, J., Mrázek, S., Petera, P., Šíp, J., & Zídek, J. (1987). *Basketbal: Nové poznatky a zkušenosti z trenérské praxe s družstvy všech výkonnostních úrovní*. Olympia.
- Velenský, M. (1994). *Basketbal: Praktická cvičení pro školní TV*. Univerzita Karlova.
- Velenský, M. (1998). *Basketbal: Základní program aplikace útočných a obranných činností*. NS Svoboda.
- Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Karolinum.

?!

Otázky a řešení problémů





REFERENCE

Vytvořeno pomocí šablony *@slidor_fr*
a ilustrací od *@manypixelsco*.

- Velenský, M. (1998). *Basketbal: Základní program aplikace útočných a obranných činností*. NS Svoboda.