

Gustáv Argaj, FTVŠ UK Bratislava, BK Inter Bratislava

UČ SA REAGOVAŤ A SPRÁVNE ROZHODOVAŤ (POHYBOVÉ HRY)

HRÁČ

1. **Musí vidieť hernú situáciu** (situačné vnímanie, spoluhráči, súper, ihrisko, lopta, čas ...).
2. **Musí vybrať riešenie** (čo urobiť, kde a kedy to urobiť).
3. **Realizácia hernej činnosti** (prihrávka spoluhráčovi, strelba, ...).
4. **Spätná informácia** (taktické vedomosti a skúsenosti, taktické zručnosti).



OTVORENÉ POHYBOVÉ ZRUČNOSTI

Východiská:

1. V basketbale sa vyskytuje neobmedzené množstvo herných situácií, ktoré vznikajú v priebehu zápasu.
2. Preto je kľúčovým problémom tréning otvorených herných zručností.
3. Prepojenie taktických a technických zručností (integrovaná herná prax).

- × **ASEP, 2007.** *Coaching Basketball Technical and Tactical Skills.* Champaign : Human Kinetics, 2007. ISBN 13: 978-0-7360-4705-0.
- × **DOBŘÝ, L. 2010.** Na okraj konferencie „Renesance tréninku mládeže. In *Tělesná výchova a sport mládeže.* ISSN 1210-7689, 2010, roč. 76, č. 4, s. 44-45.
- × **VELENSKÝ, M. 2008.** *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež.* Praha : Nakladatelství Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1480-9.

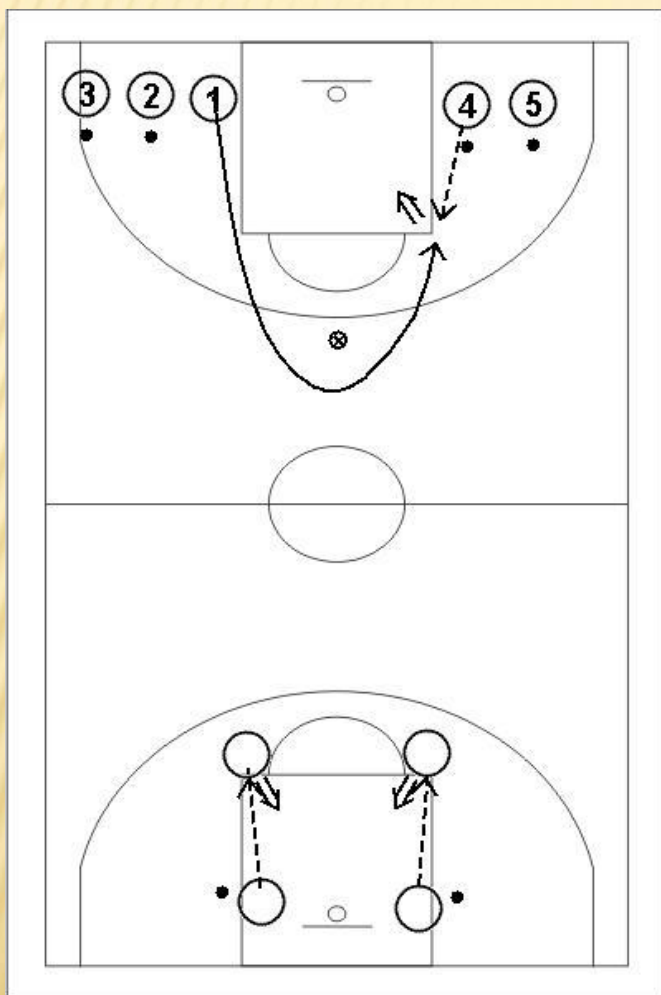
METODICKO-ORGANIZAČNÉ FORMY

Výberové kritériá pre *druhy hernej praxe – metodicko-organizačné formy* (MOF):

- × MOF musia zodpovedať skutočným zápasovým podmienkam z hľadiska výskytu streľby a jej prepojenia s predchádzajúcimi a nasledujúcimi hernými činnosťami v zápase (uvolňovaní s loptou a streľba, útočné doskakovanie a streľba, uvolňovanie sa bez lopty, chytanie prihranej lopty a streľba, streľba a útočné doskakovanie),
- × MOF musia zodpovedať športovo špecifickému metabolickému zaťaženiu v zápase. .

- × DOBRÝ, L., TOMAJKO, D., VELENSKÝ, M., TŮMA, M., HÁP, P., ŠAFAŘÍKOVÁ, J., ŠAFAŘÍK, V., ARGAJ, G. 2011. Integrovaná praxe ve sportovních hrách. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2011, roč. 77, č. 2, s. 7-17.
- × ARGAJ, G., 2011. Tréning streľby v basketbale. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2011, roč. 77, č. 2, s. 41-45.

V ČOM JE ROZDIEL?



- ✘ **Horná polovica:** hráč 1 sa uvoľňuje bez lopty, chytá loptu a zastavuje skokom, strieľa, doskakuje (pri neúspešnej streľbe znova strieľa). Hráč 4 prihráva ...
- ✘ **Dolná polovica:** Prvý hráč stojí, chytá loptu a strieľa. Druhý hráč stojí, doskočí loptu a prihrá.

POHYBOVÉ HRY

- × Námet
- × Pravidlá
- × Súťaživý charakter
- × Pohyb hráčov
- × Premennivé herné podmienky
- × Víťaz (učíme sa víťaziť ale aj prehrávať)
- × **ARGAJ, G., 2009.** *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu.* Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava. ISBN 978-223-2602-5.
- × **MAZAL, F., 2000.** *Pohybové hry a hraní.* Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-29-0.
- × **KIRCHNER, G., 2000.** *Childrens games from around the world.* Needham Heights: Allyn & Bacon. ISBN 0-205-29627-0.
- × **DÖBLER, E. a H. DÖBLER, 1992.** *Kleine Spiele.* Berlin: Sportverlag. ISBN 3-328-00562-5.

BASKETBALOVÉ ZRUČNOSTI

1.

- **Primárne zručnosti** (beh, chôdza, skoky ...)

2.

- **Pohybové zručnosti** (koordináčn  cvičenia, herná lokomócia, hádzanie a chytanie lopty ...)

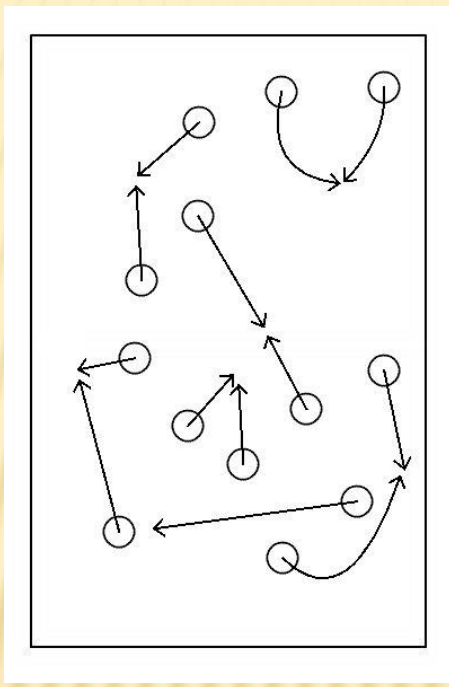
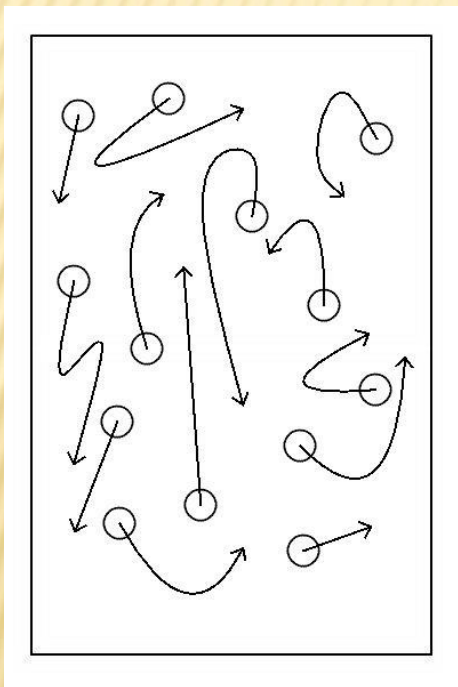
3.

- **Herné zručnosti** (strelba, dribling, prihrávanie a chytanie lopty, obrátky, doskakovanie, ...)

- × **GARCHOW, K., DICKINSON, A., 1992.** Youth Basketball: A Complete Handbook. Carmel : Cooper Publishing Group LLC, 1992. 391 s.
- × **HLKA, K., VÁLEK, ., 2013.** *Management nbor a sportovn pprava detí v minibasketbale.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3383-7.
- × **ARGAJ, G., 2002.** Od pohybových hier k basketbalu. In: *portov hry*, ISSN 1336-0817, roč. 7, 2002, . 2, s. 6-12.

PRIMÁRNE ZRUČNOSTI

PH: Molekuly



- ✘ Zameranie: Chôdza, poklus, šprint, priestorová orientácia.
- ✘ Pomôcky: ihrisko
- ✘ Organizácia: Dvojice, trojice, štvorice

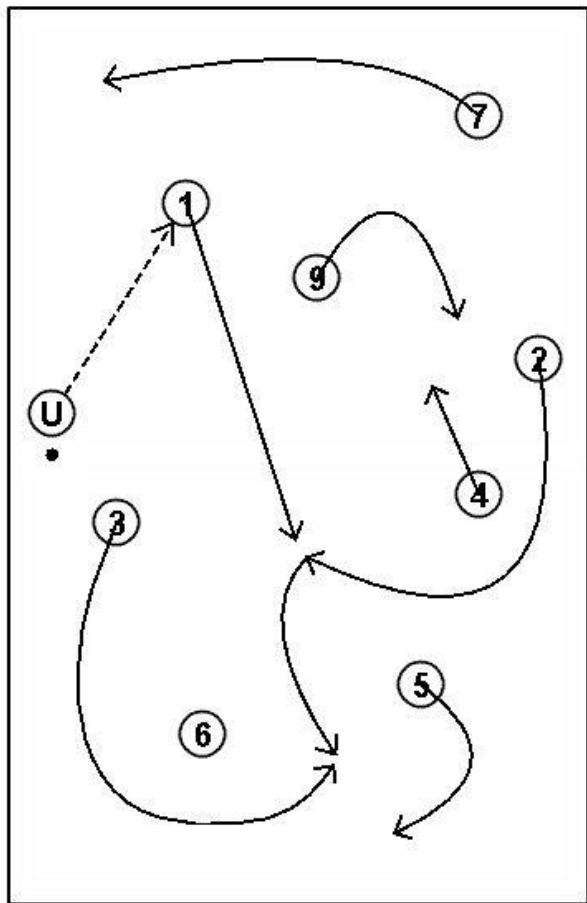
PRIMÁRNE ZRUČNOSTI



PH: Skákajúci kruh

- ✘ Zameranie: Skákanie, reagovanie na premenlivé podmienky.
- ✘ Pomôcky: dlhé švihadlo.
- ✘ Organizácia: čelom do kruhu, bokom do kruhu, v pokluse, ...

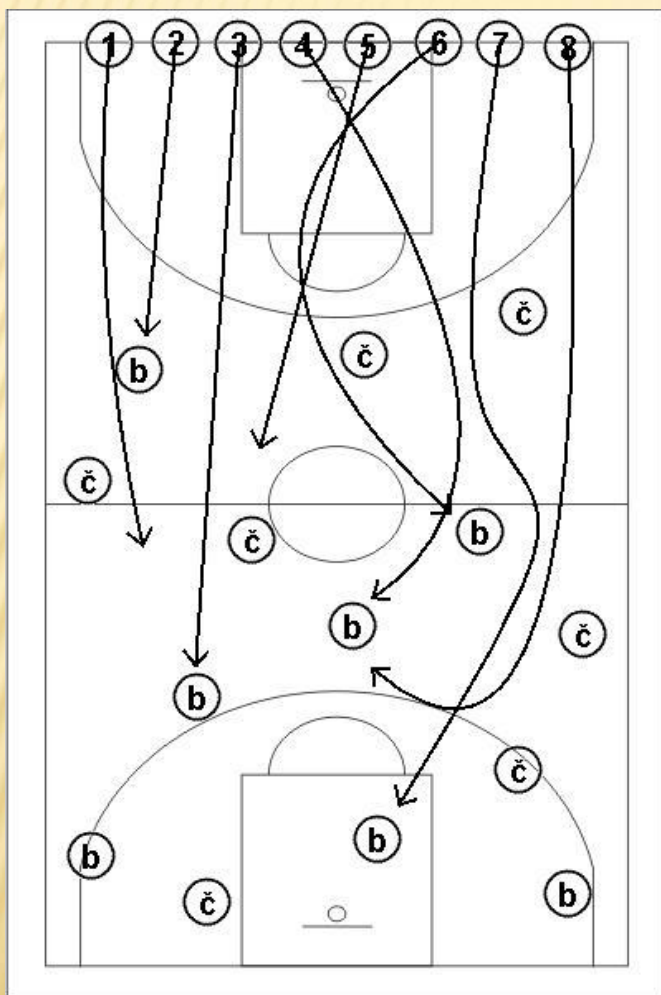
PRIMÁRNE ZRUČNOSTI



PH: Na poštarov

- ✘ Zameranie: Chôdza, poklus, šprint, priestorová orientácia, ovládanie lopty (nosenie, kotúľanie, hádzanie).
- ✘ Pomôcky: Basketbalové lopty, tenisové lopty, plná lopta, mobilný kôš.
- ✘ Organizácia: Poradie 1-10, jedna lopta (niekoľko lôpt), rôzne lopty, dve lopty (basketbalové, tenisové, basketbalová a tenisová, Plná a tenisová). Pohyb na polovici, na celom ihrisku, prebehovanie, na signál určený hráč nosí lopty na poštu (mobilný kôš).

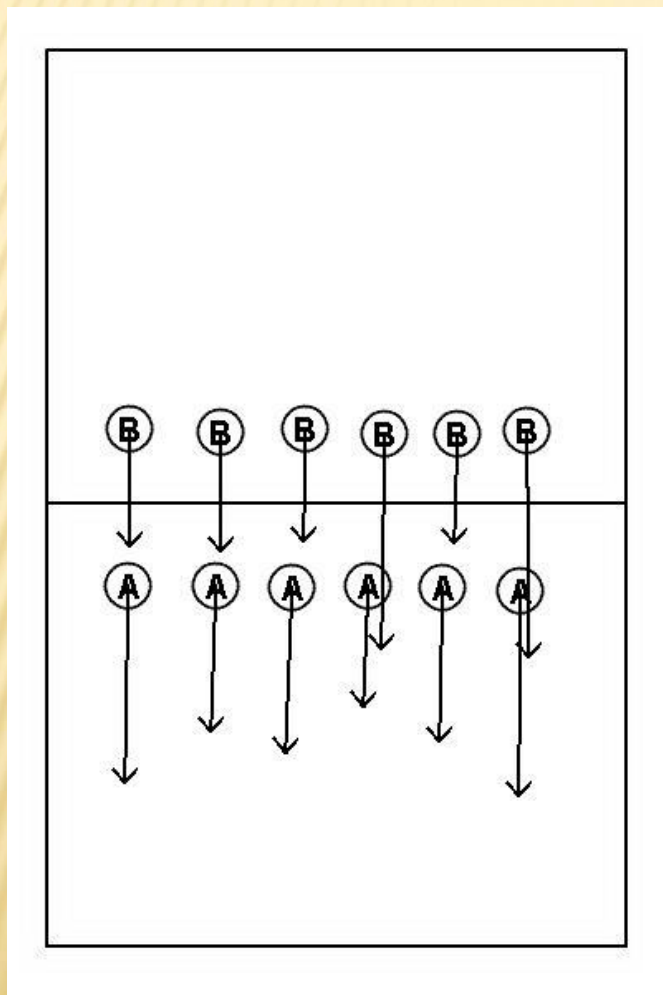
PRIMÁRNE ZRUČNOSTI



PH: Na rybárov

- ✘ Zameranie: Šprint, priestorová orientácia, reakčná schopnosť.
- ✘ Pomôcky: Farebné klobúčiky.
- ✘ Organizácia: Koncová čiara, postranná čiara, tvárou ku klobúčikom, chrbtom ku klobúčikom, poklus okolo ihriska, vypadávanie, bez vypadávanania.

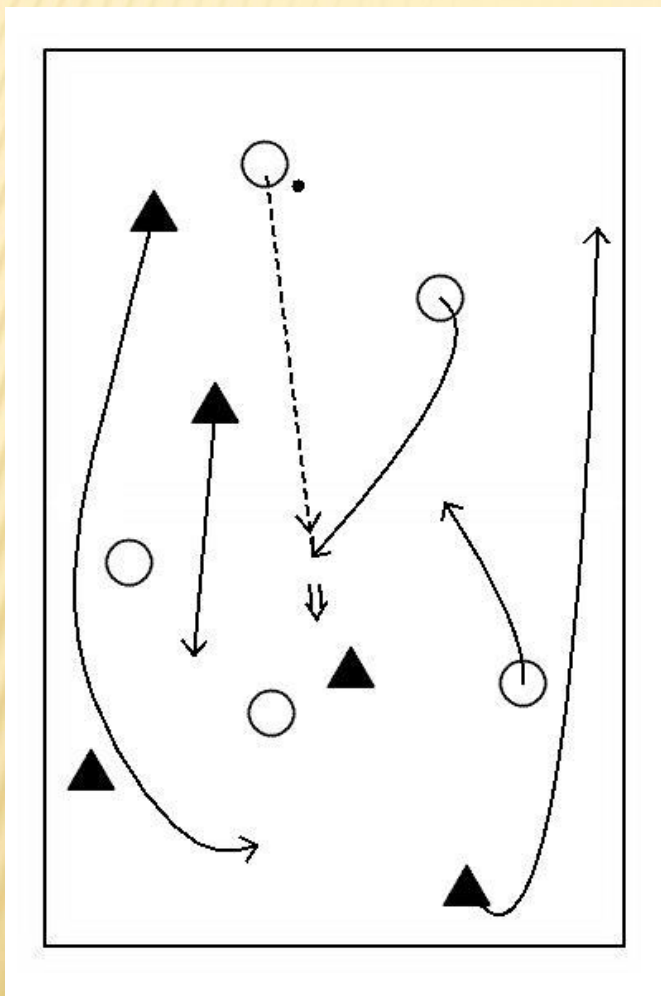
POHYBOVÉ ZRUČNOSTI



PH: Deň a noc

- ✘ Zameranie: Reakčná schopnosť (výberový reakčný čas), herná lokomócia.
- ✘ Pomôcky: farebné loptičky
- ✘ Organizácia: Rôzne vzdialenosti, rôzne štartové polohy, optický signál.

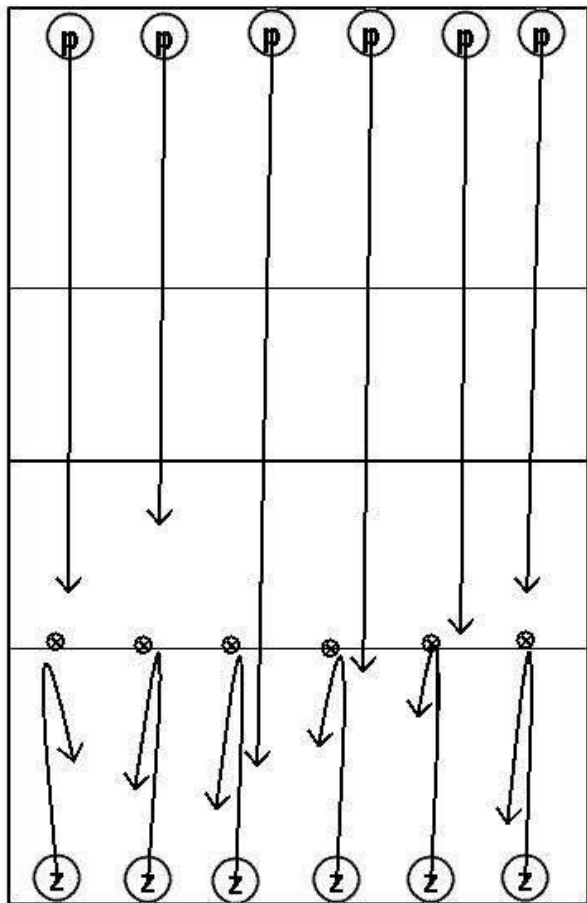
POHYBOVÉ ZRUČNOSTI



PH: Poľovníci a zajace

- ✘ Zameranie: Hádzanie a chytanie lopty, herná lokomócia, taktické zručnosti.
- ✘ Pomôcky: soft loptička, rozlišovacie dresy.
- ✘ Organizácia: Dve družstvá, 1 min, platnosť zásahu.
- ✘ Poznámka: Výberové kritériá.

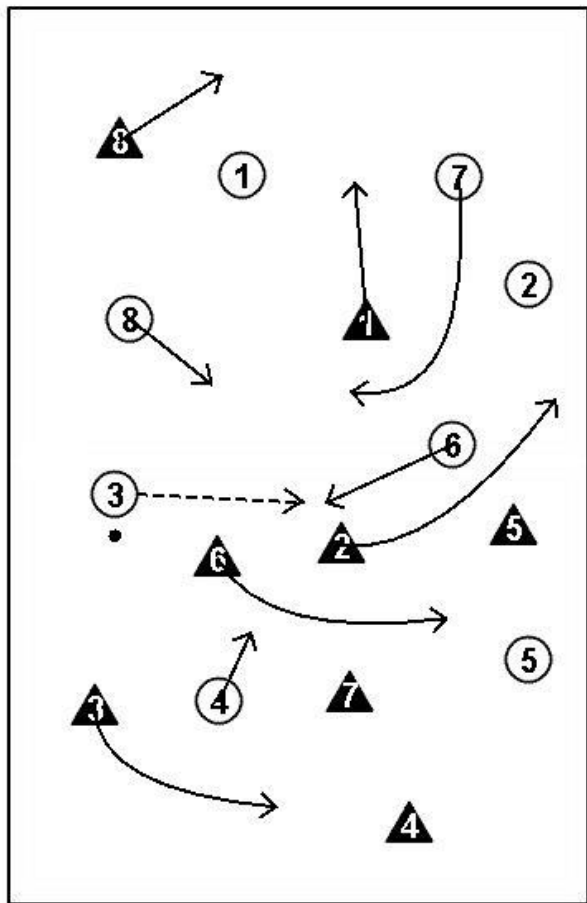
POHYBOVÉ ZRUČNOSTI



PH: Policajti a zloději

- ✘ Zameranie: Reakčná schopnosť, herná lokomócia.
- ✘ Pomôcky: lopta.
- ✘ Organizácia: Volejbalové ihrisko, manipulácia so vzdialenosťou a štartovým postojom.

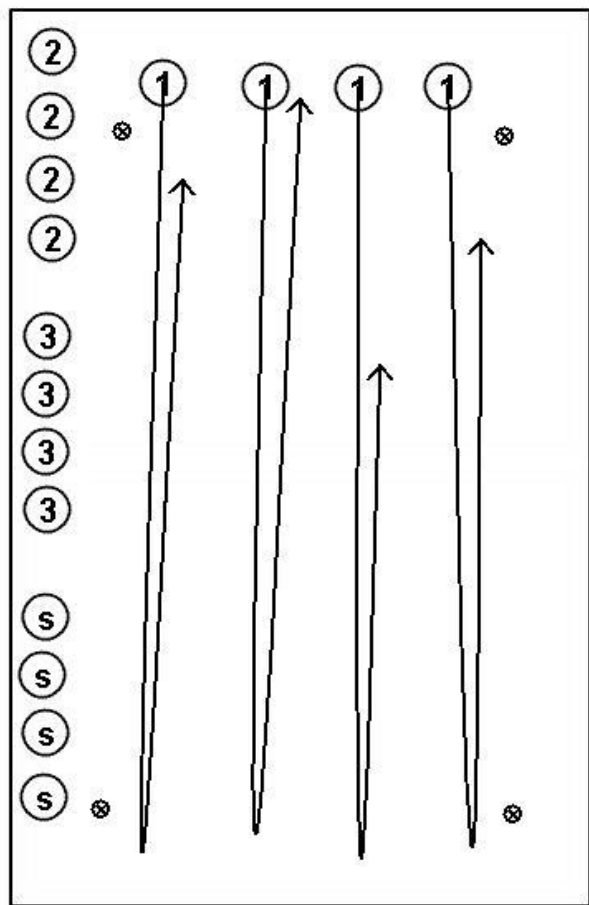
POHYBOVÉ ZRUČNOSTI



PH: Dotyková naháňačka

- ✘ Zameranie: Prihrávanie a chytanie lopty, taktické zručnosti.
- ✘ Organizácia: Dve družstvá, rozlišovacie dresy, volejbalové ihrisko, 1 min.

POHYBOVÉ ZRUČNOSTI



PH: Slimáci (Snails)

- ✘ Zameranie: herná lokomócia, reakčná schopnosť.
- ✘ Pomôcky: Kužele.
- ✘ Organizácia: Rôzne postavenie osmičky, rôzne skupiny.

POHYBOVÉ ZRUČNOSTI

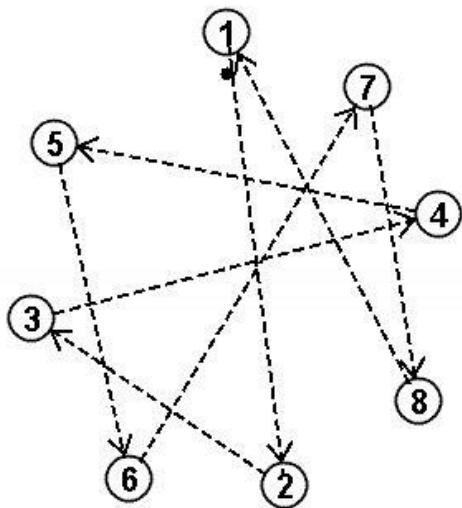


PH: Gorily a paviány

- ✘ Zameranie: Herná lokomócia, priestorovo-orientačná schopnosť.
- ✘ Pomôcky: Chvosty.
- ✘ Organizácia: Veľkosť ihriska, počet goríl.

HERNÉ ZRUČNOSTI

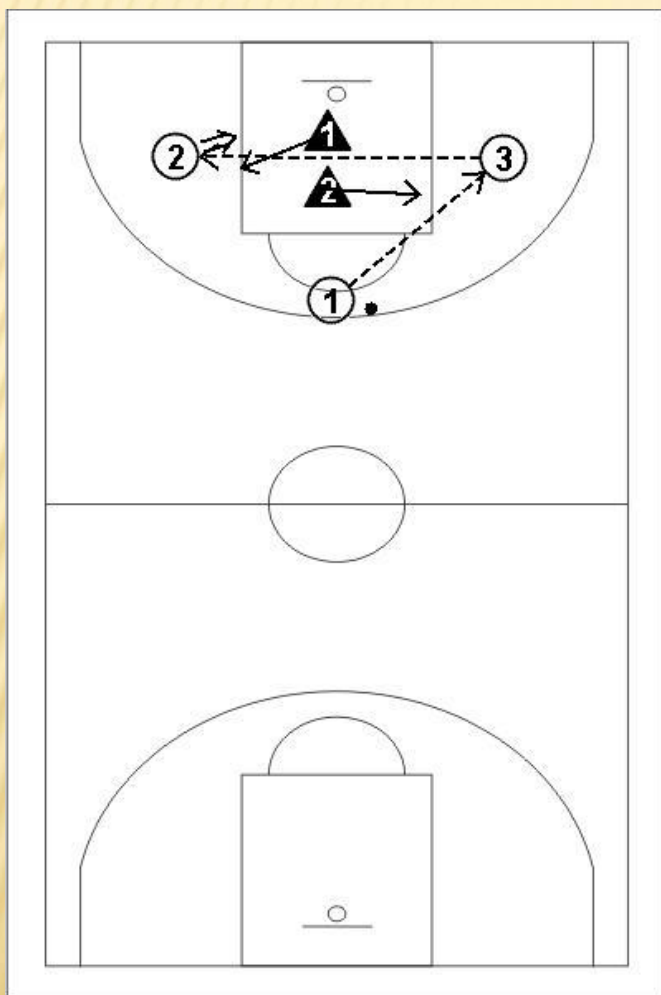
frame 00



PH: Na čísla s loptou.

- ✘ Zameranie: Prihrávanie a chytanie lopty, koncentrácia pozornosti.
- ✘ Pomôcky: Basketbalové lopty.
- ✘ Organizácia: Postupné pridávanie lôpt, lopty nesmú spadnúť.

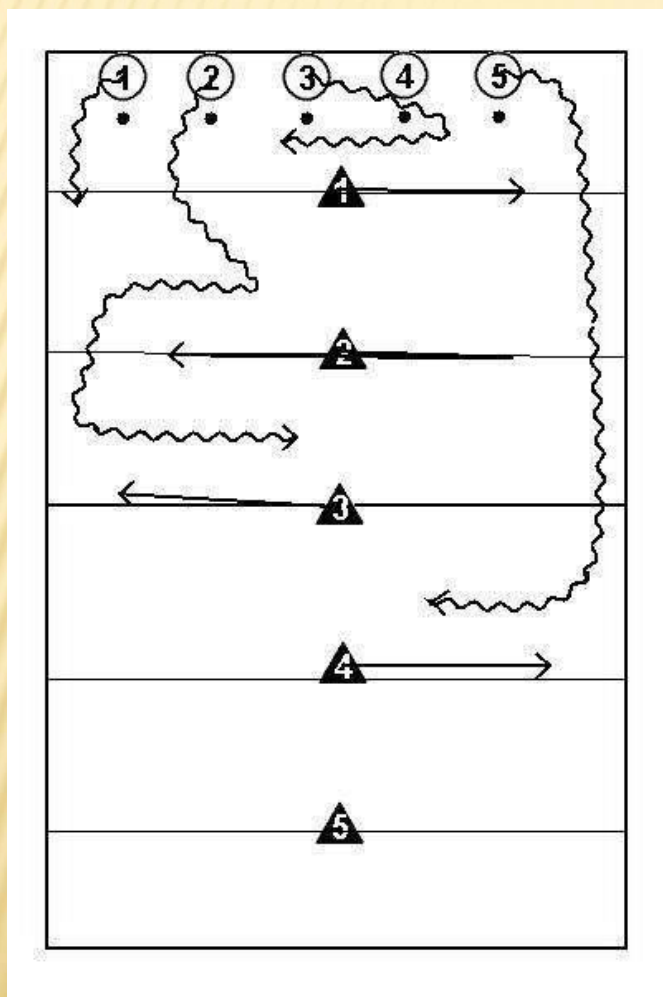
HERNÉ ZRUČNOSTI



PH: Na tri prihrávky

- ✘ Zameranie: Strel'ba po prihrávke, prihrávanie, doskakovanie, bránenie hráča s loptou, bránenie hráča bez lopty.
- ✘ Pomôcky: Basketbalové lopty, kužele.
- ✘ Organizácia: Trojuholníkové postavenie útočníkov (maximálne 3 prihrávky), dvaja obrancovia, najskôr bez doskakovania.

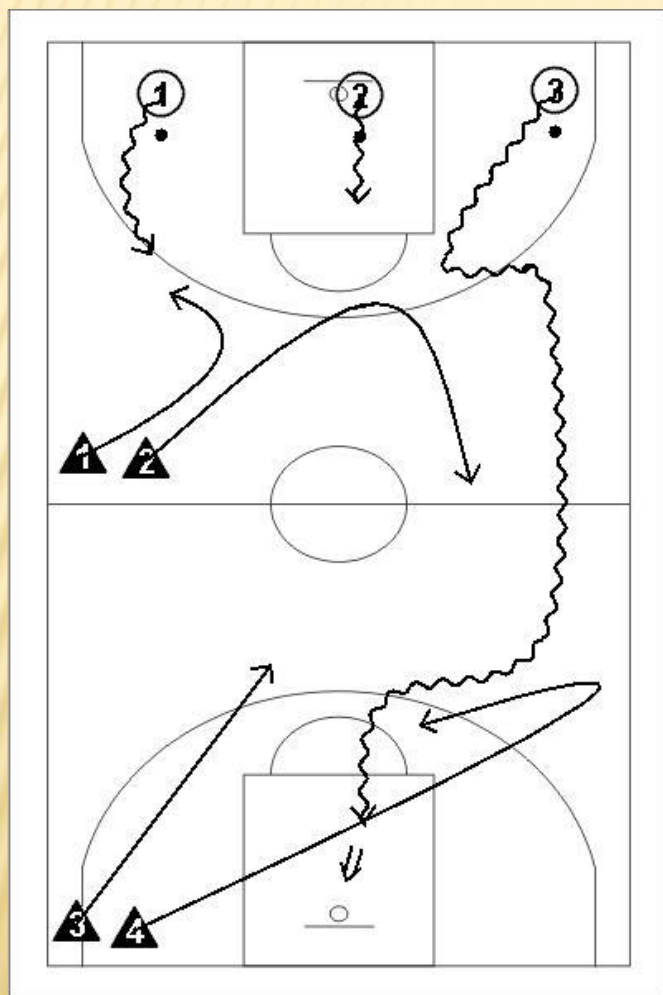
HERNÉ ZRUČNOSTI



PH: Indická naháňačka

- ✘ Zameranie: Dribling, bránenie hráča s loptou.
- ✘ Pomôcky: lopty, čiary.
- ✘ Organizácia: Obrancovia sa pohybujú len po čiarach (obranný pohyb) a dotykom vyradujú útočníkov. Útočníci driblujú a snažia sa dostať od štartovej na koncovú čiaru.

HERNÉ ZRUČNOSTI



PH: Poľovačka (Hunting)

- ✘ Zameranie: Komplex herných zručností.
- ✘ Pomôcky: Lopty, méty.
- ✘ Organizácia: 2 družstvá, 3:2:2, všetci majú lopty, dotyk obrancu vyradí útočníka. Obranca 1, 2 bránia na prednej polovici, 3, 4 na zadnej polovici. Útočník sa snaží dať kôš.

NECHAJME DETI NECH SA HRAJÚ ... A UČIA SA RIEŠIŤ HERNÉ SITUÁCIE!

