

Gustáv Argaj, FTVŠ UK Bratislava, BK Inter Bratislava

HRÁME SA S LOPTOU – A UČÍME DRIBLOVAŤ

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. **Realizuje hernú činnosť** (rýchlosť realizácie, prihrávka spoluhráčovi, streľba, ...).
4. **Ukladá si spätnú informáciu** (výsledok realizácie, 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.

POHYBOVÉ HRY

ZNAKY POHYBOVÝCH HIER:

- × Námet
- × Pravidlá
- × Súťaživý charakter
- × Pohyb hráčov
- × Premennivé herné podmienky
- × Víťaz (učíme sa víťaziť ale aj prehrávať)

EDUKAČNÉ EFEKTY PH:

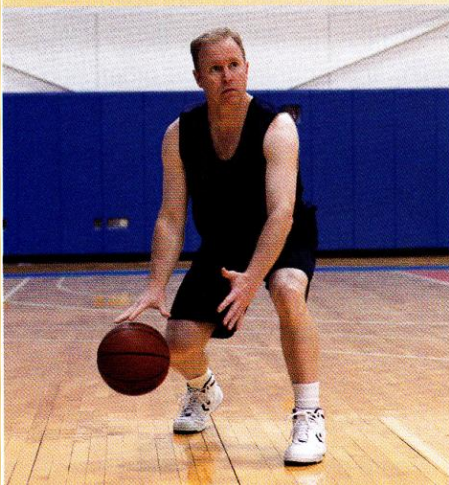
- × **V rámci kondičného tréningu** (rýchlosť, obratnosť, ...)
- × **V rámci nácviku herných činností** (streľba, dribling, ...)
- × **Rozvoj hernej komunikácie** (spolupráca hráčov pri riešení herných situácií)

LITERATÚRA:

- × **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.
- × **ILJAŠKO, B., 1985.** *Basketbalové hry.* Košice: Pre-Press Compugraph. ISBN 80-967178-6-3.
- × **ŠTĚPÁNEK, R., 1996.** *S míčem na vrchol.* Praha: Nakladatelství GOLEM.

UVOLŇOVANIE SA S LOPTOU

Figure 3.1 CONTROL DRIBBLE



Control dribble

1. Keep head up and see rim
2. Dribble
3. Make sure ball leaves hand before pivot foot leaves floor
4. Dribble ball off finger pads using strong wrist and finger flexion
5. Protect ball with body and nondribbling hand

× **Uvolňovanie sa s loptou na mieste.**

× **Uvolňovanie sa s loptou v pohybe (dribling):**

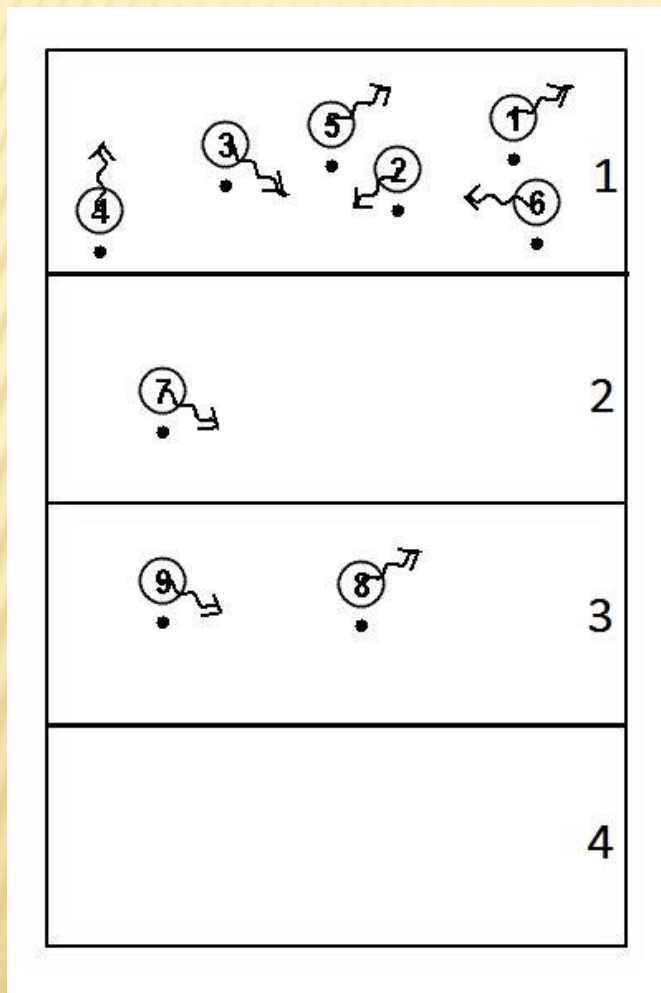
- základy driblingu,
- zahájenie driblingu,
- zmeny smeru a rýchlosti,
- ukončenie driblingu.

POSTUP PRI UČENÍ



- ✘ Ball handling
- ✘ Základy driblingu
- ✘ Pohybové hry
- ✘ Integrovaná herná prax:
 - Prípravné cvičenia
 - Herné cvičenia
 - Prípravné hry

PH SO ZAMERANÍM NA DRIBLING



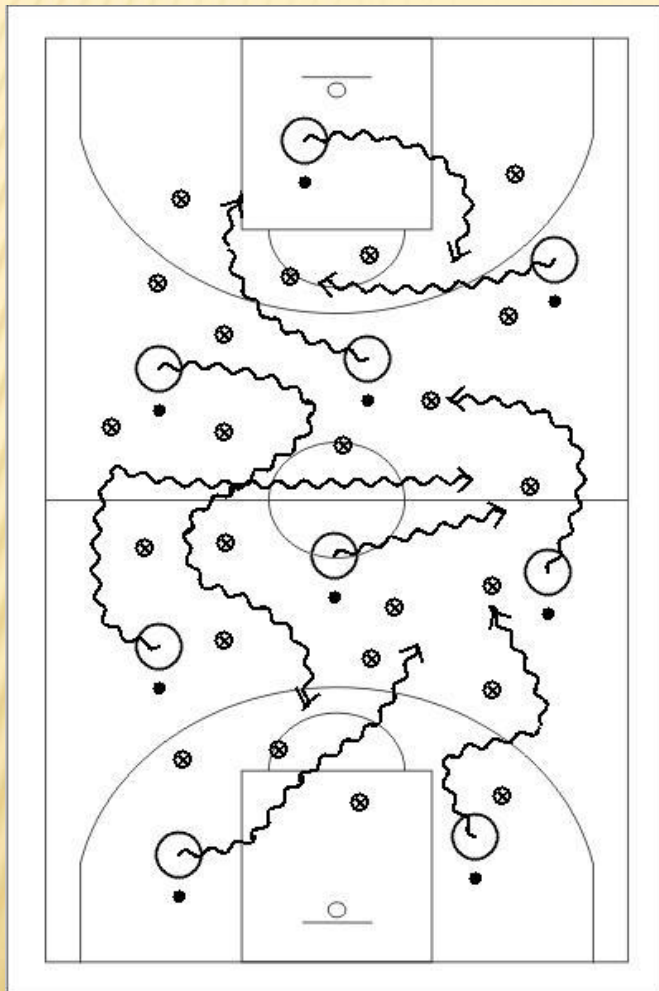
PH: Driblingová škôlka

- ✘ Zameranie: Činnosť rúk pri driblingu.
 - ✘ Pomôcky: Lopty, kužele.
 - ✘ Organizácia: Hráči plnia úlohy jednotlivých tried a po splnení úlohy postupujú do vyššieho ročníka.
1. Trieda: 10 x dribling v sede dominantnou rukou.
 2. Trieda: 10 x dribling v sede druhou rukou.
 3. Trieda: 10 x dribling v sede poza chrbát a popod nohy.
 4. Trieda: 10 x dribling v ľahu od tela do upaženia a späť (P, Ľ).
 5. Atd'. podľa vospelosti hráčov.

BETTER BASKETBALL

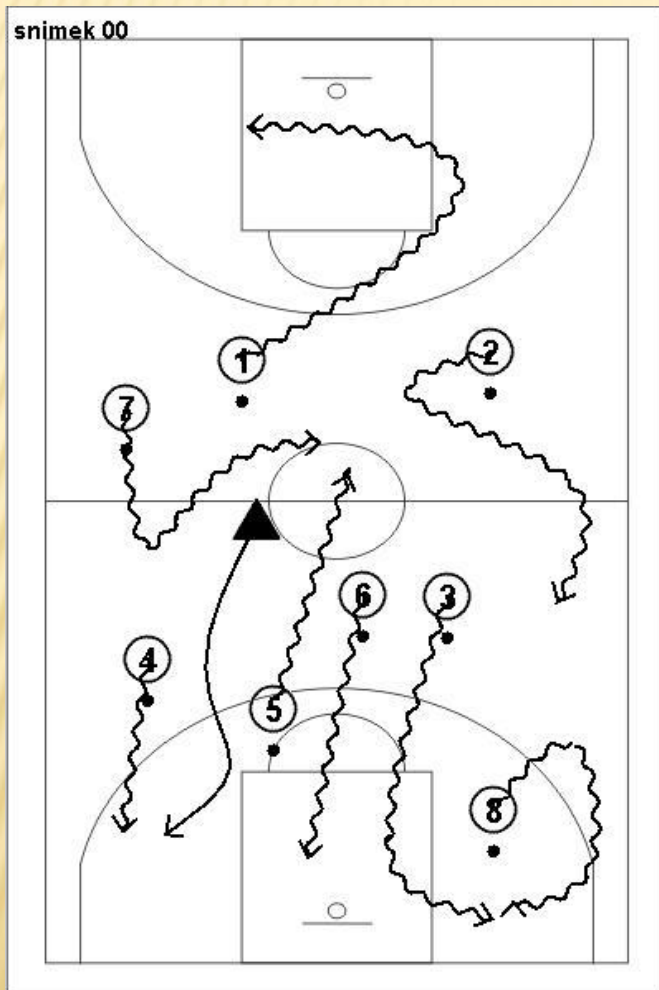
- × Better Ball Handling (DVD)

- × 19. Cup the ball for as long as you can
- × 20. Pound and kill
- × 21. In front
- × 22. Swing the purse
- × 23. Around the leg
- × 24. Around the legs – 2 hands
- × 25. Around the leg – 1 hand
- × 26. Around the legs – 2 hands



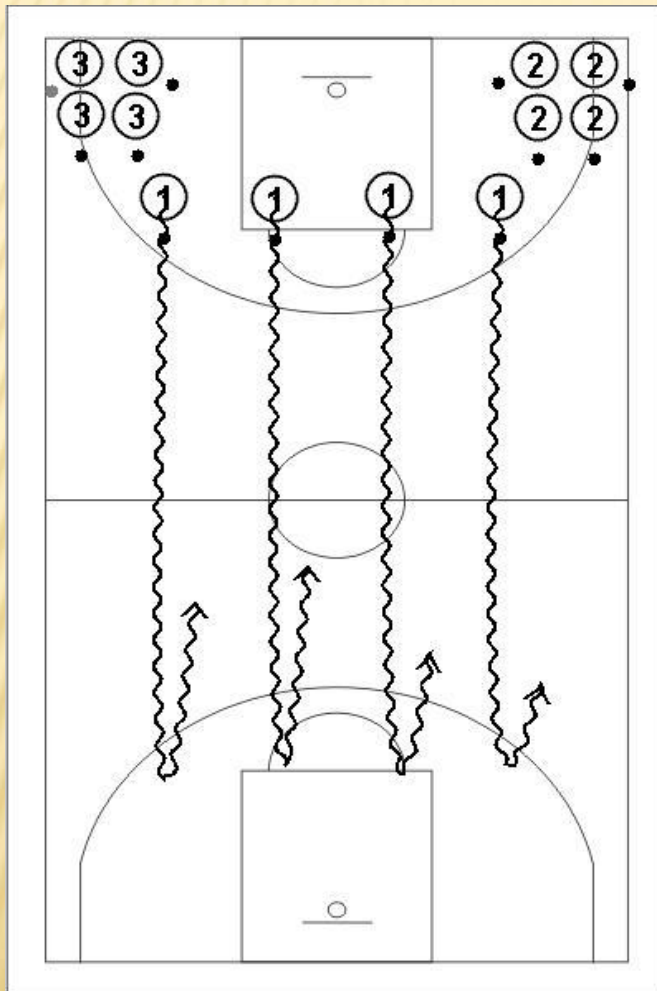
PH: Klobúčiky

- ✘ Zameranie: Dribling bez zrakovej kontroly.
- ✘ Pomôcky: Lopty, farebné klobúčiky.
- ✘ Organizácia: Na ihrisko rozložíme farebné klobúčiky (3 x 10). Na signál (farba) sa hráči snažia získať klobúčik. Počet klobúčikov je vždy o 1 menej ako je počet hráčov. Meníme - trestné body, vypadávanie.



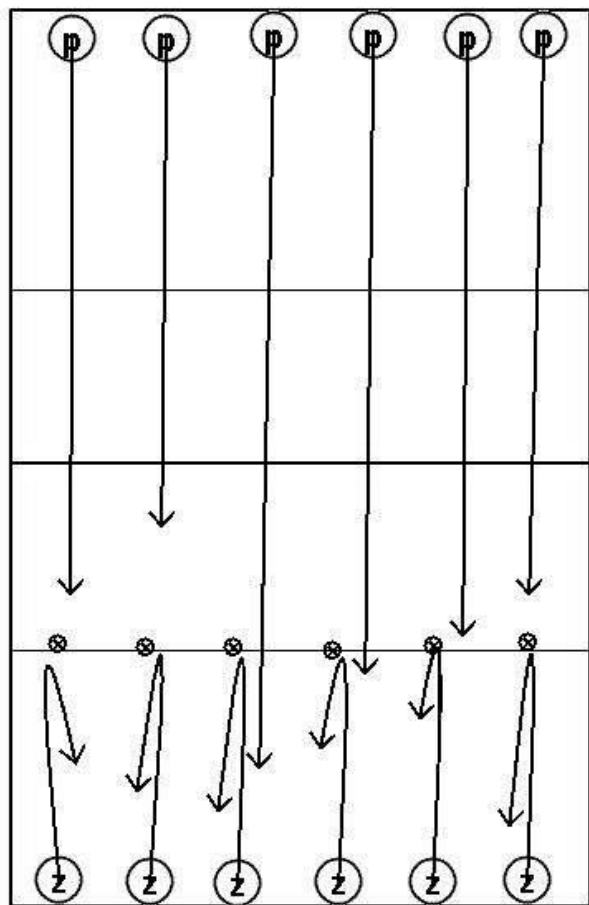
PH: Výmena lôpt

- ✘ Zameranie: Dribling bez zrakovej kontroly, ukončenie driblingu.
- ✘ Pomôcky: Lopty.
- ✘ Organizácia: Hráči driblujú, jeden hráč (2) bez lopty. Na signál hráči s loptou ukončia dribling a čo najrýchlejšie berú inú loptu. Hráč, ktorý ostane bez lopty má trestný bod a hra pokračuje ďalej.



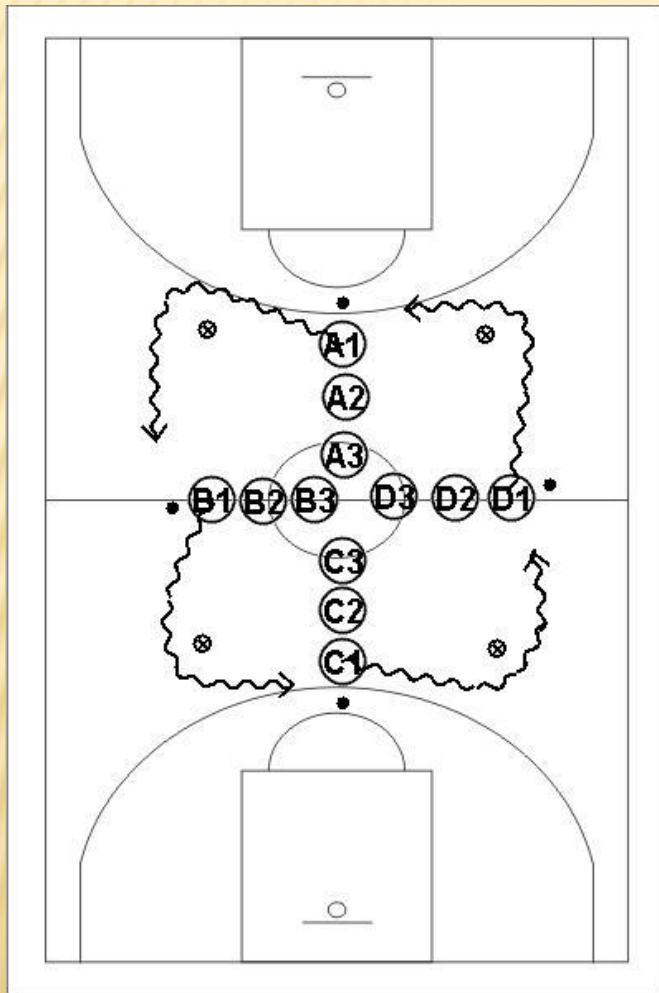
PH: Slimáci

- ✘ Zameranie: Zahájenie driblingu, priamy dribling.
- ✘ Pomôcky: Lopty, méty.
- ✘ Organizácia: 1, 2, 3, slimáci. Po každom kole sa mení zloženie skupín. Meníme driblujúcu ruku a zmenu rýchlosti.



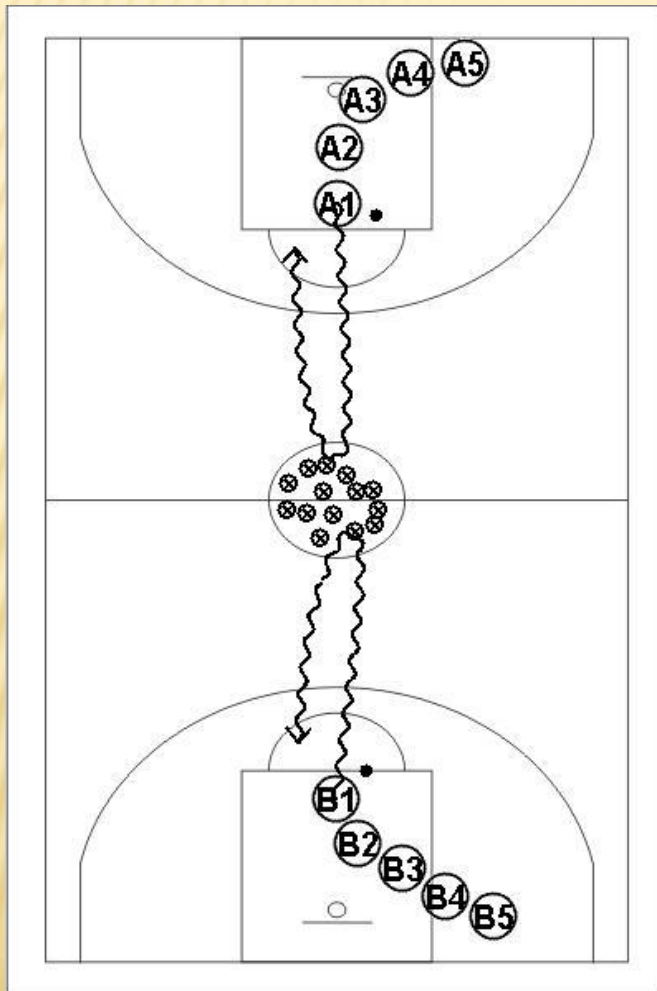
PH: Policajti a zloději

- ✘ Zameranie: Reakčná schopnosť, herná lokomócia, zahájenie driblingu, rýchly dribling.
- ✘ Pomôcky: lopty.
- ✘ Organizácia: Volejbalové ihrisko, manipulácia so vzdialenosťou a štartovým postojom



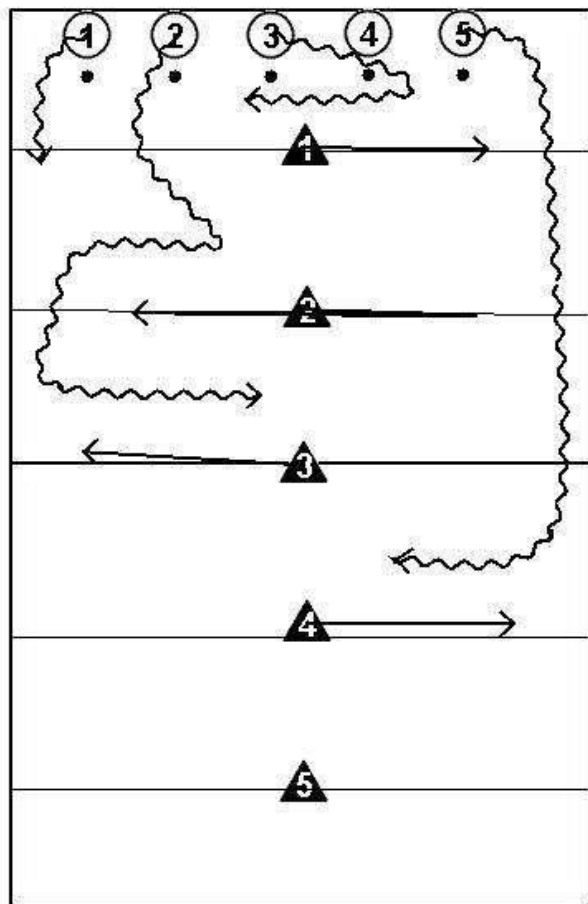
PH: Driblingová kruhová naháňačka

- ✘ Zameranie: Zahájenie driblingu, rýchly dribling so zmenou smeru, prihrávanie.
- ✘ Pomôcky: Méty, lopty.
- ✘ Organizácia: Štvorcové ihrisko, manipulácia s veľkosťou.



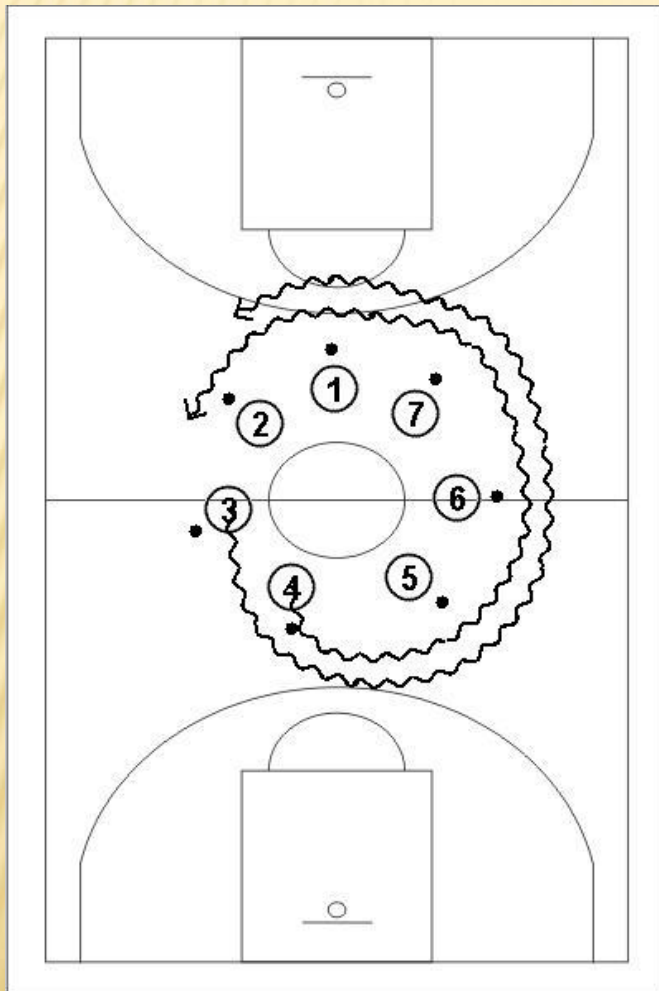
PH: Vrchnáčky

- ✘ Zameranie: Zahájenie driblingu, rýchly dribling, ukončenie driblingu.
- ✘ Pomôcky: Lopty, vrchnáčky.
- ✘ Organizácia: Dve družstvá sa postaví za čiaru TH. Do stredového kruhu



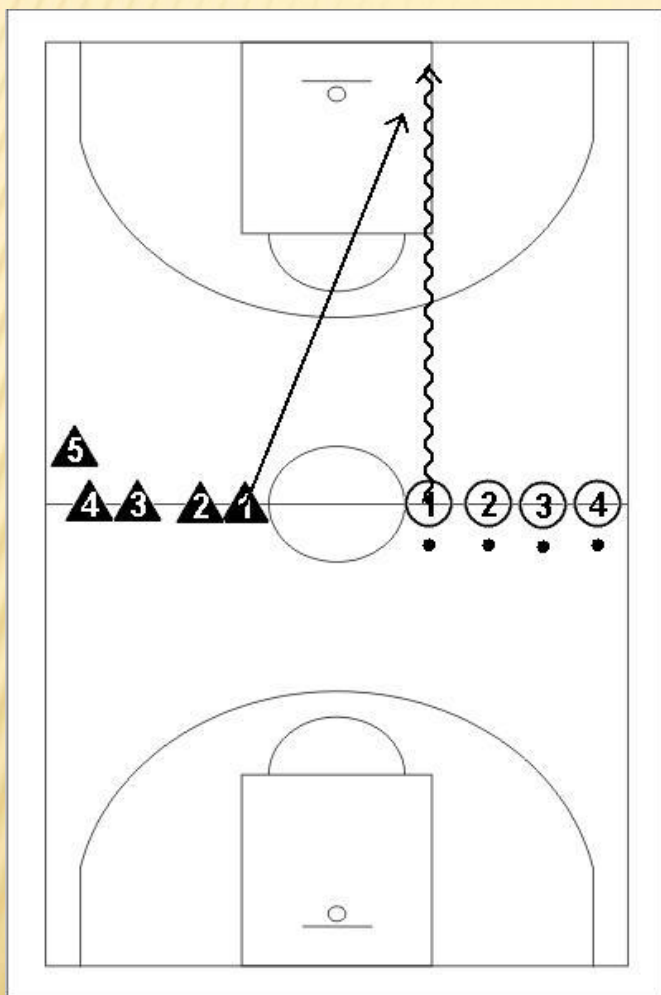
PH: Indická naháňačka

- ✘ 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.



PH: Naháňačka čísel

- ✘ Zameranie: Zahájenie driblingu, dribling, ukončenie driblingu (zastavenie skokom).
- ✘ Pomôcky: Lopty.
- ✘ Organizácia: Hráči sa postavia do kruhu, každý má loptu a pridelené číslo. Hráči driblujú na mieste a naháňačka štartuje na signál učiteľa. Ten zakričí niektoré číslo, určený hráč dribluje okolo kruhu tak, aby sa dostal opäť na svoje miesto skôr ho chytí hráč s väčším číslom. Hráč, ktorý dostihne súpera získa bod. Potom nasledujú ďalšie kolá.

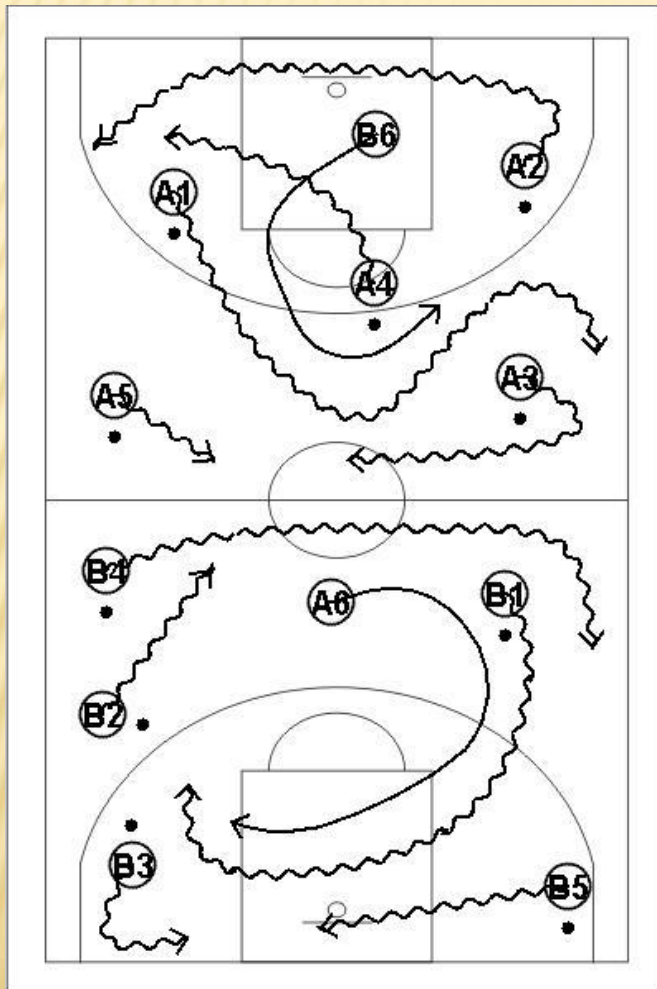


PH: Speedy Gonzales (The fastest mouse in all Mexico)

Zameranie: Zahájenie driblingu, rýchly dribling.

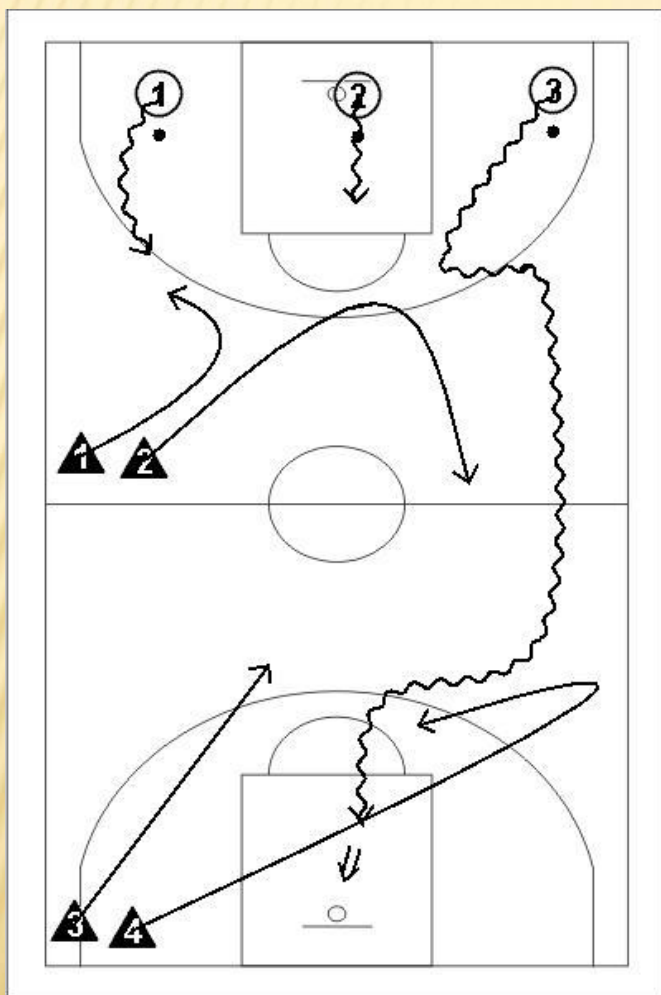
Pomôcky: Lopty.

Organizácia: Hráči vytvoria dve družstvá (nepárny počet hráčov). Štartuje sa zo stredovej čiary, hráč s loptou si vyberá stranu (dribling pravou, ľavou rukou). Úlohou driblujúceho hráča je dostať sa za koncovú čiaru skôr ako ho chytí obranca (priamy dribling). Striedanie hráčov, ten čo ujde má bod.



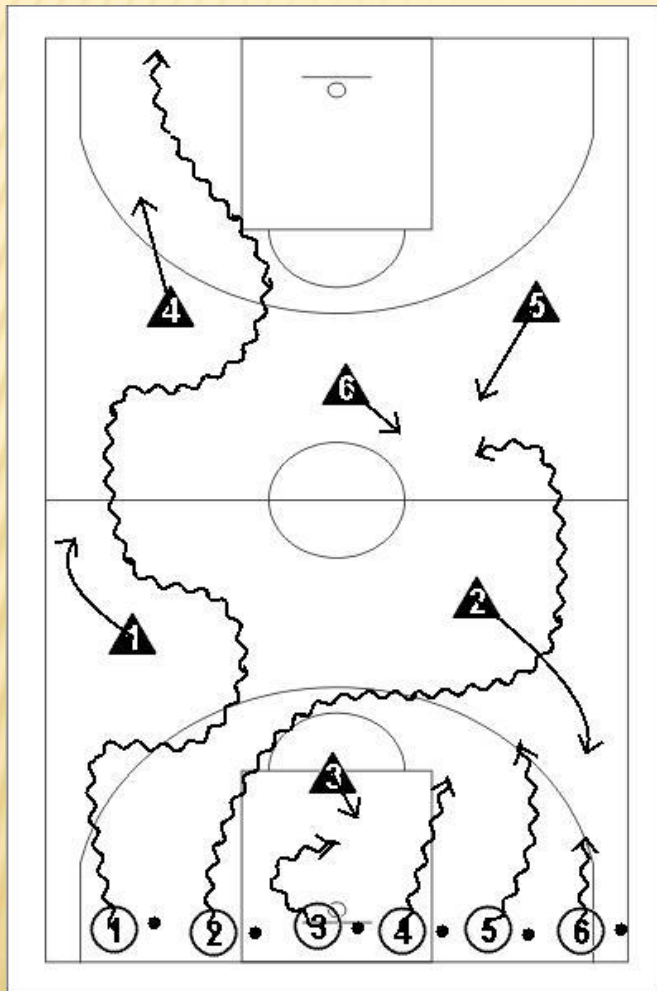
PH: Vyhadzovač

- ✘ Zameranie: Dribling bez zrakovej kontroly, krytie lopty.
- ✘ Pomôcky: Lopty, rozlišovacie dresy.
- ✘ Organizácia: Hráči vytvoria dve družstvá, každé družstvo sa postaví na polovicu ihriska. Každé družstvo vyšle jedného hráča na súperovu polovicu a ten sa snaží súperom vypichnúť loptu. Hrá sa 30 sekúnd (1 min) a počíta sa počet vypichnutých lôpt.



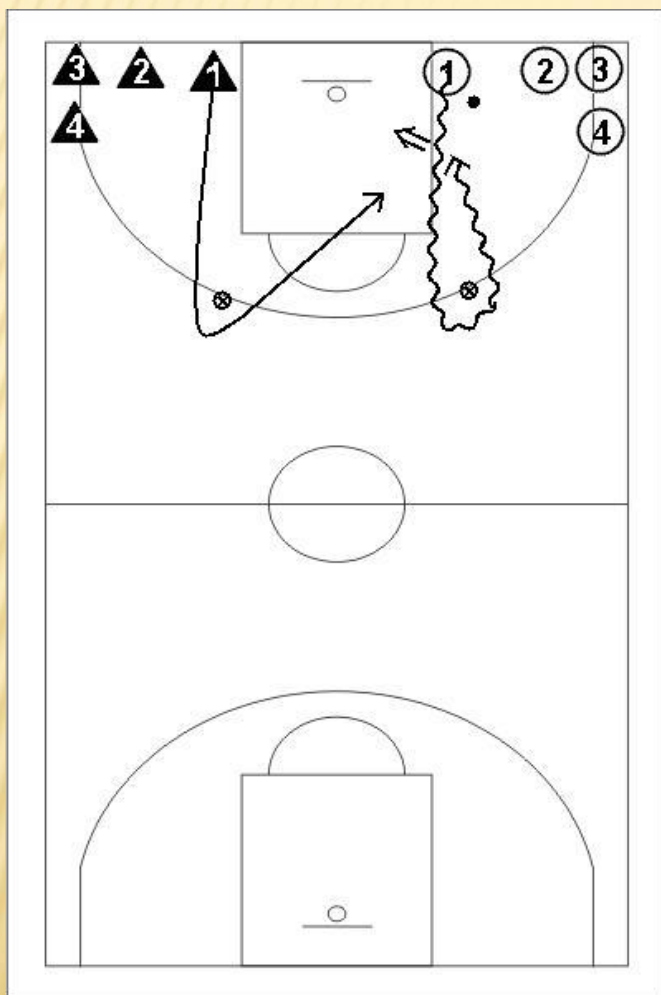
PH: Poľovačka (Hunting)

- ✘ Zameranie: Komplex herných zručností.
- ✘ Pomôcky: Lopty, méty.
- ✘ Organizácia: 2 družstvá, dotyk obrancu vyradí útočníka. Obranca 1, 2 bránia na prednej polovici, 3, (4) na zadnej polovici. Útočníci 1, 2, 3 sa snažia sa dostať za koncovú čiaru, neskôr dať kôš.
- ✘ Najskôr v situácii 2:1 (je to jednoduchšie).



PH: Vlci a ovce

- ✘ Zameranie: Dribling bez zrakovej kontroly, krytie lopty pred obrancami.
- ✘ Pomôcky: Lopty, méty.
- ✘ Organizácia: Dve družstvá, obrancovia (vlci) sú rozdelení na dve polovice. Útočníci (ovce) sa musia dostať za koncovú čiaru.



PH: Duel

- ✘ Zameranie: Reakčná schopnosť, zahájenie driblingu, rýchly dribling, ukončenie driblingu, streľba, doskakovanie, bránenie hráča bez lopty a s loptou.
- ✘ Pomôcky: Lopty, méty.
- ✘ Organizácia: Dvojice na koncovej čiare, začiatok je pohyb útočníka, po neúspešnej streľbe sa dohráva.

NECHAJME DETI NECH SA HRAJÚ ... A UČIA SA DRIBLOVAŤ!

