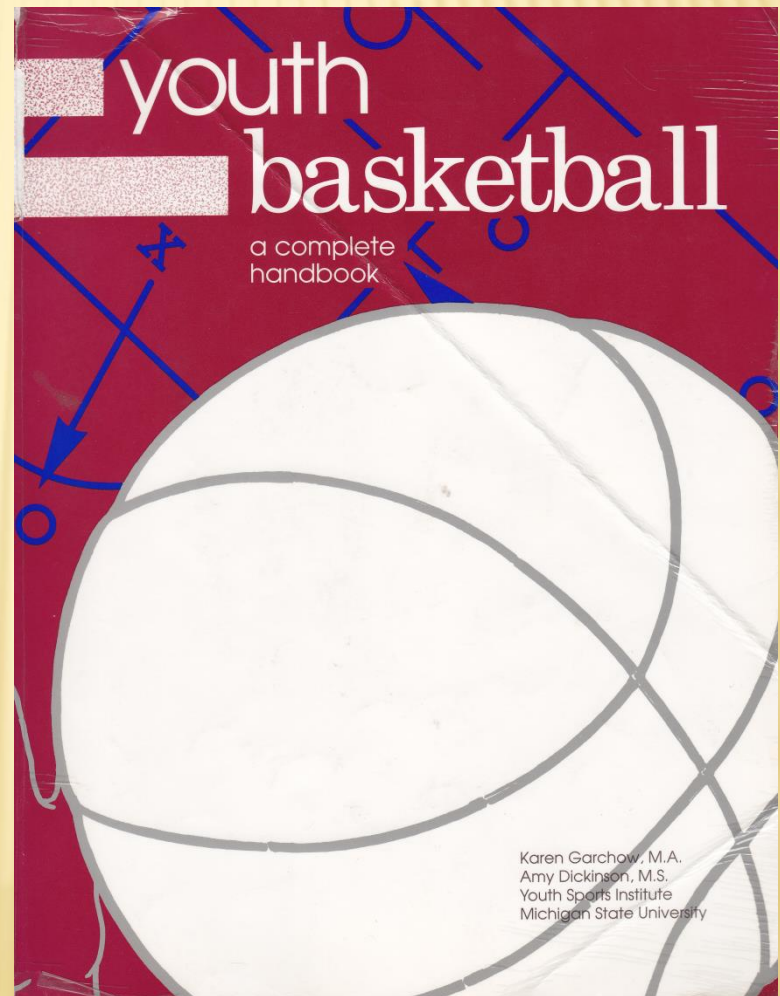
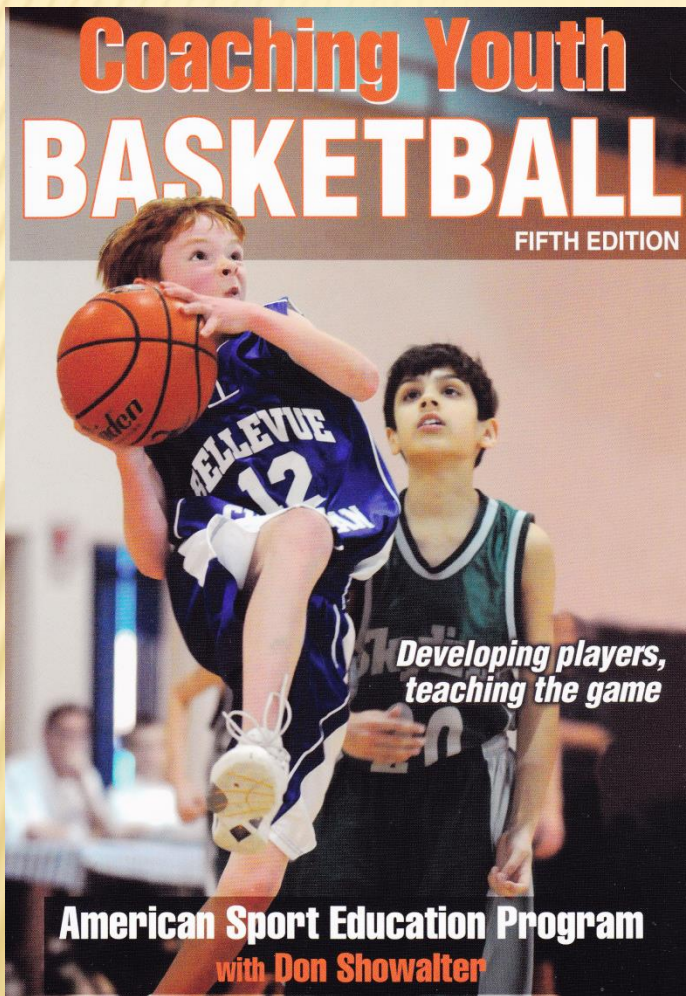
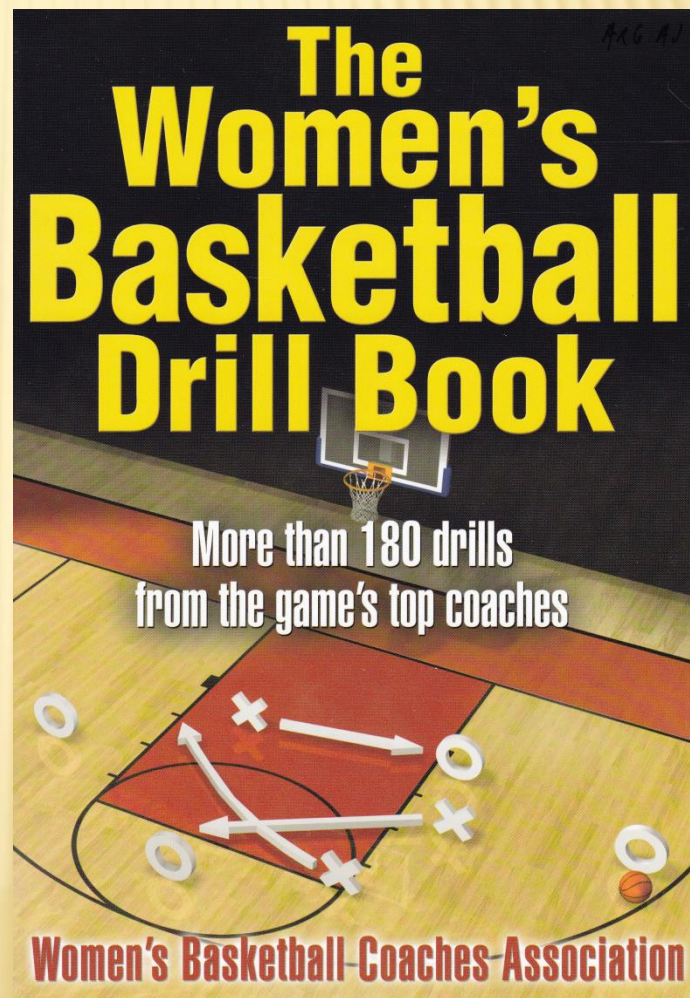
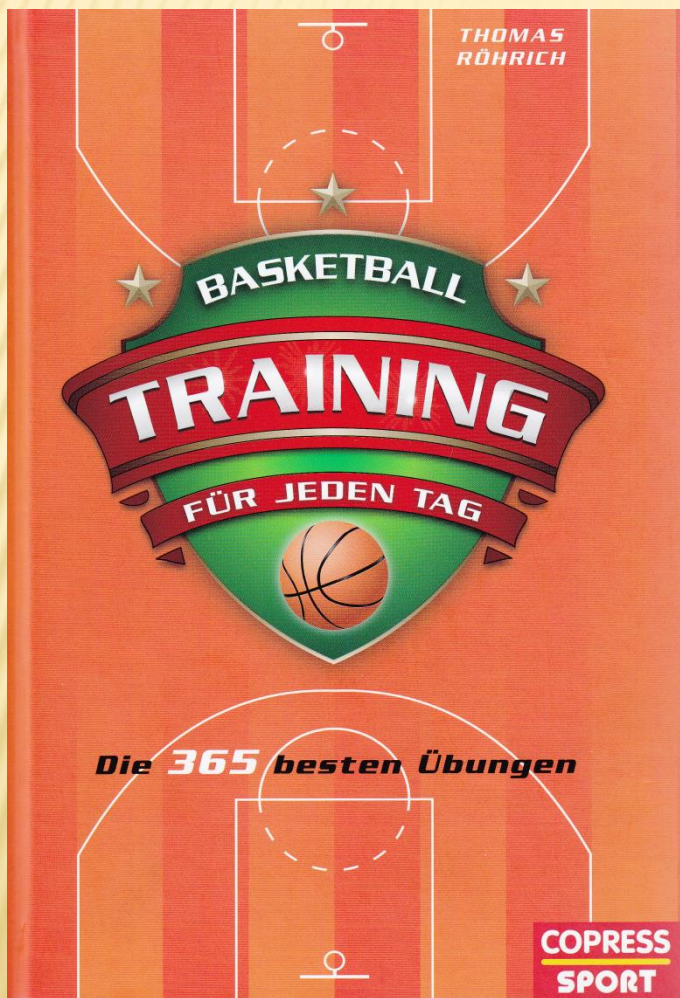


Gustáv Argaj, FTVŠ UK Bratislava, BK Inter Bratislava

OD VOĽNÉHO HRANIA KU KONTAKTNÝM HERNÝM SITUÁCIÁM

LITERATÚRA





METODICKO ORGANIZAČNÉ FORMY (DOBRY-SEMIGINOVSKÝ, 1988)

Základné rozdelenie:

✘ **Prípravné cvičenia**

(umožňujú opakované vykonávanie danej hernej úlohy bez prítomnosti súpera).

✘ **Herné cvičenia**

(umožňujú rozvíjať a zdokonaľovať situačne adekvátne použitie herných činností za prítomnosti súpera).

✘ **Prípravné hry**

(sú charakterizované prítomnosťou súpera, situačnou neočakávanosťou a súvislým herným dejom).

✘ **Zápas**

(hra podľa pravidiel basketbalu)

1

• Prípravné cvičenie

2

• Herné cvičenie

3

• Prípravná hra

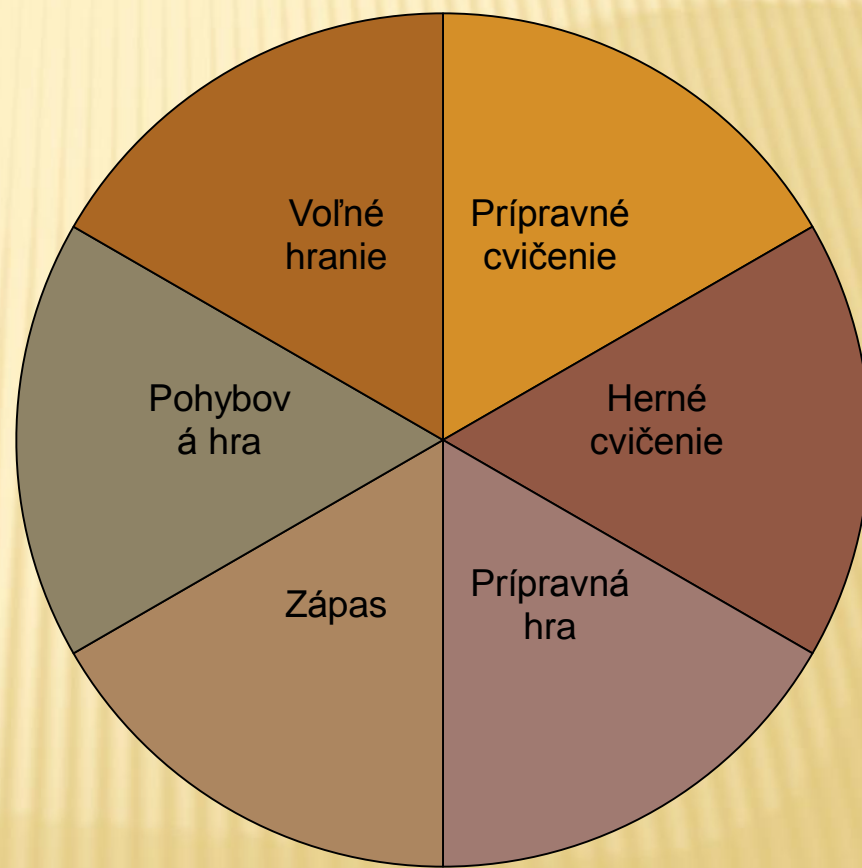
4

• Hra

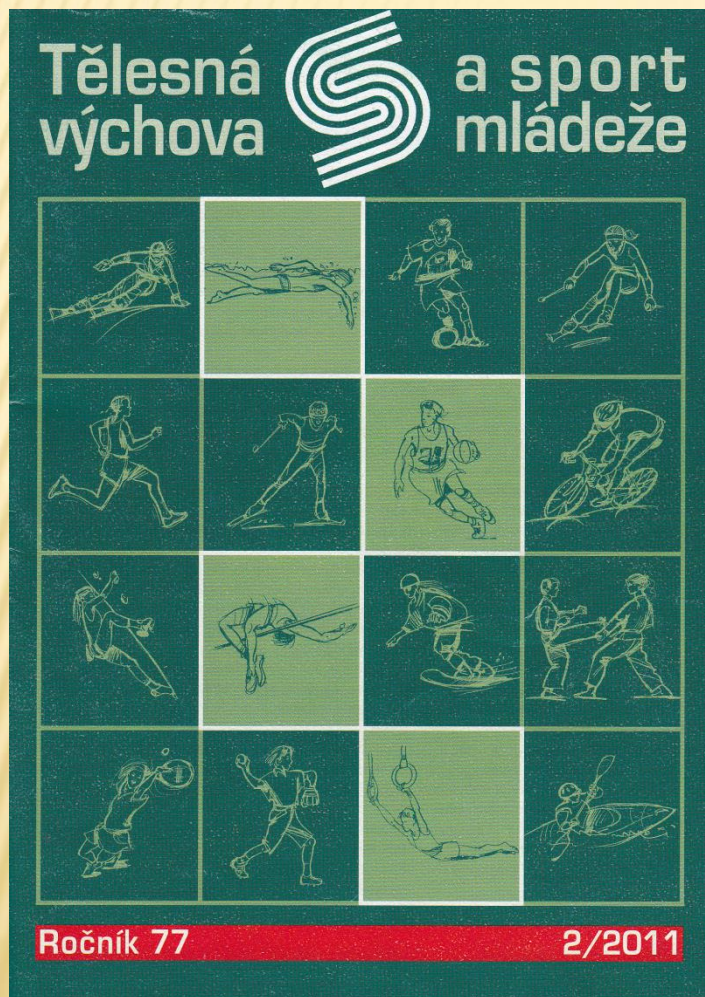
INTEGROVANÁ HERNÁ PRAX

- ✗ 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*, 77, 2, 7-17. ISSN 1210-7689.
- ✗ MARTENS, R., 2006. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1011-0.

Jednotlivé druhy hernej praxe plnia osobitné úlohy a žiadna nie je nadradená druhej, vyberá sa podľa potreby. Z tohto dôvodu ich autori zoradili do kruhu.



ANALÝZA DIDAKTICKEJ REALITY

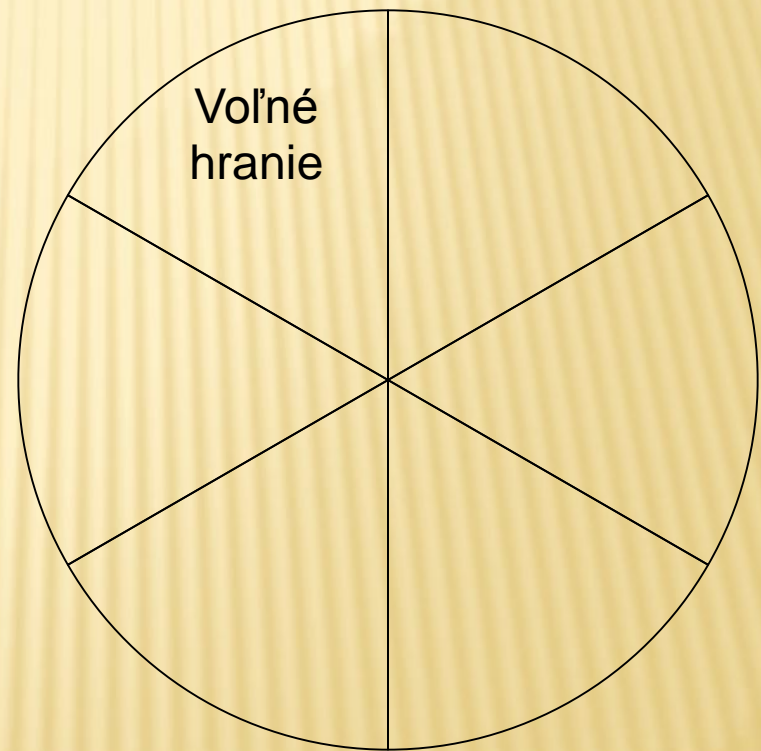


Rozhodovanie učiteľa (trénera):

- ✘ Charakteristika basketbalu.
- ✘ Školské alebo športové prostredie.
- ✘ Výkonnostná úroveň, veková kategória, počet hráčov (celkový a na tréningu).
- ✘ Materiálne podmienky.
- ✘ Ciele a obsah tréningu.
- ✘ Čas, ktorý je k dispozícii.

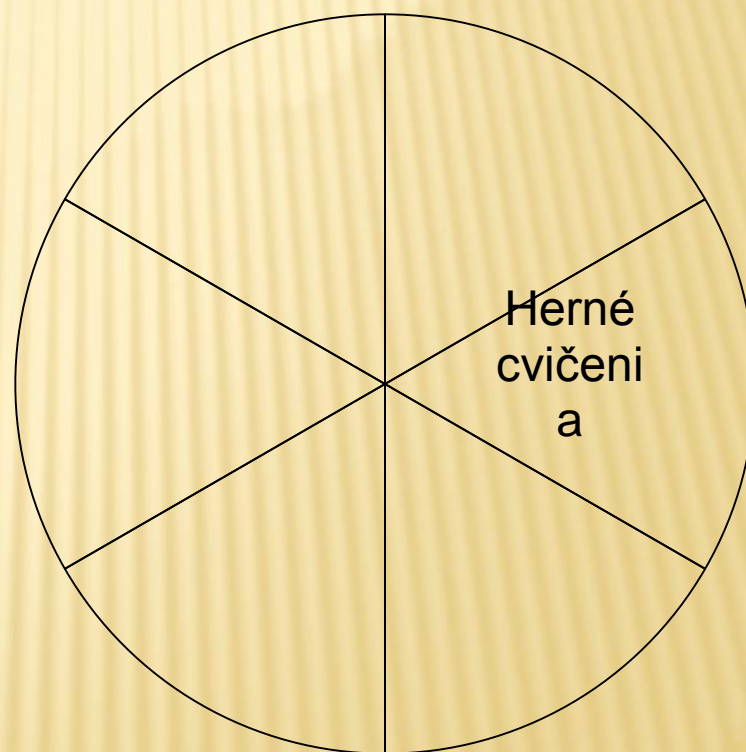
VOĽNÉ HRANIE

- × Hra patrí medzi základné ľudské činnosti.
- × Hra patrí medzi vyučovacie metódy.
- × Hra otvára priestor pre iniciatívu a tvorivosť.
- × Hra a súťaživosť učí zodpovednosti za celok, dodržiavanie fair play, víťaziť a prehrávať.
- × Hra prináša situačnú neočakávanosť.
- × Hra učí deti dodržiavať pravidlá.



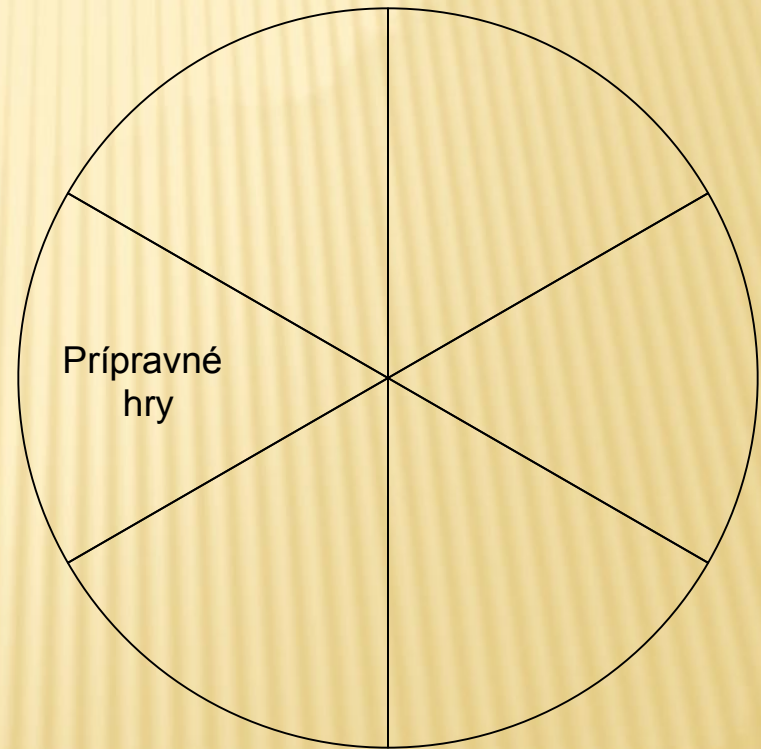
HERNÉ CVIČENIA

- ✘ Aktívny odpor súpera (regulujeme)
- ✘ Premennivé herné podmienky (rôzna úroveň)
- ✘ Hráč vyberá riešenie



PRÍPRAVNÉ HRY

- × Prítomnosť súpera
- × Premennivé herné situácie
- × Súvislý herný dej
- × Neočakávané zmeny herných fáz



FÁZY TAKTICKÉHO KONANIA

- ✘ **Musí vidieť hernú situáciu** (periférne videnie, situačné vnímanie, spoluhráči, súper, ihrisko, lopta, čas ...).
- ✘ **Musí vybrať riešenie** (čo urobiť, kde a kedy to urobiť).
- ✘ **Realizuje hernú činnosť** (rýchlosť realizácie, prihrávka spoluhráčovi, strelba, ...).
- ✘ **Ukladá si spätnú informáciu** (výsledok realizácie, taktické vedomosti a skúsenosti, taktické zručnosti).



KONTAKTNÉ HERNÉ SITUÁCIE

Problémom je zaradovanie herných cvičení, prípravných hier, pri ktorých dochádza ku kontaktným herným situáciám - priamym súbojom hráčov, ktoré hráči nedokážu zvládnuť.



VOĽNÉ HRANIE - BEZKONTAKTNÉ HERNÉ SITUÁCIE

Na farby

Hracia plocha

Ihrisko 10 x 10 m, v strede kruh na každom rohu ihriska je kužel'.

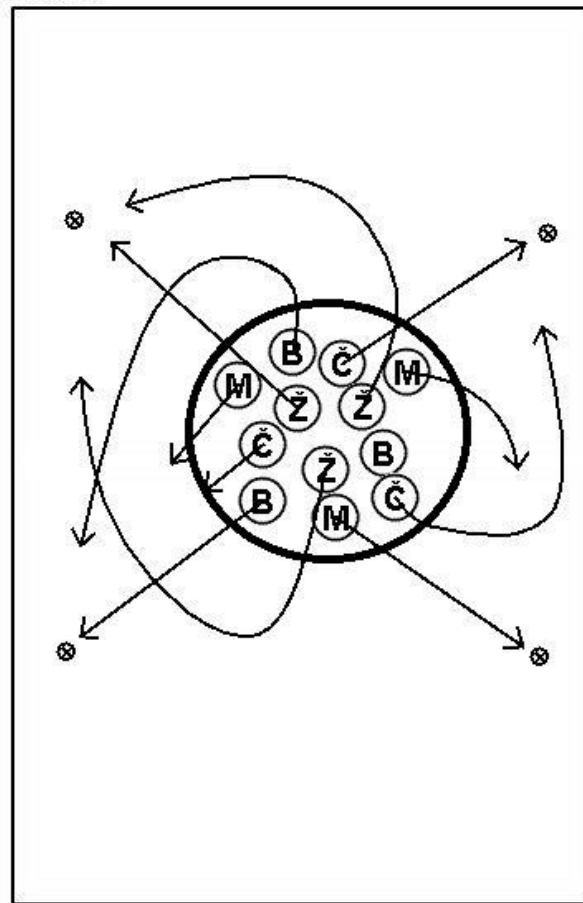
Hráči

12, 16, 20, ...

Námet a pravidlá

Hráčom rozdelíme rovnomerne farebné klobúčiky (pri 12 hráčoch 3 modré, 3 biele, 3 červené, 3 žlté). Hráči sa postavajú do kruhu a na prvý signál sa pohybujú v kruhu a vymieňajú si klobúčiky, vždy za inú farbu. Na druhý signál sa hráči jednej farby snažia čo najrýchlejšie obsadiť jeden roh. Víťazia a bod získajú tí hráči, ktorým sa to podarí ako prvým.

snimek 00



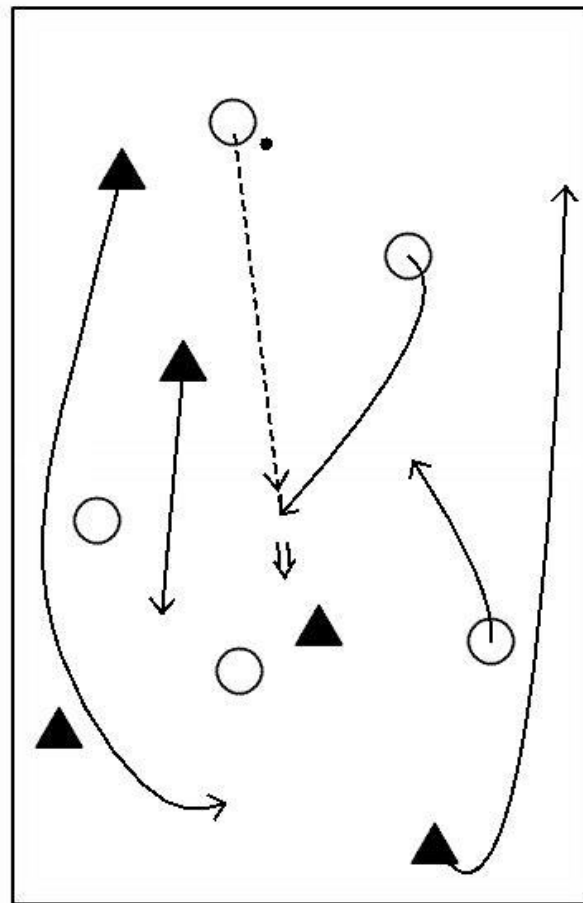
VOĽNÉ HRANIE - BEZKONTAKTNÉ HERNÉ

Poľovníci a zajace

Ihrisko: Hrá sa na ihrisku s rozmermi 18 x 9 m (volejbalové ihrisko) alebo pri väčšom počte hráčov 28 x 15 (basketbalové ihrisko).

Hráči: Hrajú dve družstvá – na menšom ihrisku 5 proti 5 hráčom a na väčšom 8 proti 8 hráčom. Jedno družstvo predstavuje poľovníkov a druhé zajacov (družstvá musia byť farebne odlišené).

Pravidlá: Táto pohybová hra je variantom vybíjanej. Poľovníci majú loptu a ich úlohou je trafiť niektorého zajaca. Poľovník s loptou môže urobiť maximálne 2 kroky, prihrávať a strieľať na zajaca. Ostatní poľovníci bez lopty sa pohybujú – uvoľňujú do výhodných pozícií. Pri streľbe na zajaca platia pravidlá – zajace behajú len v ihrisku, akýkoľvek dotyk lopty znamená bod pre poľovníkov (zajac sa nemôže zachrániť chytením lopty), trafený zajac ostáva v hre ale nesmie byť trafený dvakrát za sebou. Úlohou poľovníkov je dosiahnuť čo najviac bodov za 1 min. Po uplynutí časového limitu si družstvá vymenia úlohy a potom víťazí družstvo, ktoré dosiahlo viac bodov.



VOĽNÉ HRANIE - KONTAKTNÉ HERNÉ SITUÁCIE

Virtuálny futbal

Hracia plocha

Hádzanárske ihrisko, na rohy položíme kužele, ktoré označujú bránku.

Hráči

12-16

Námet a pravidlá

Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev a hráči sa

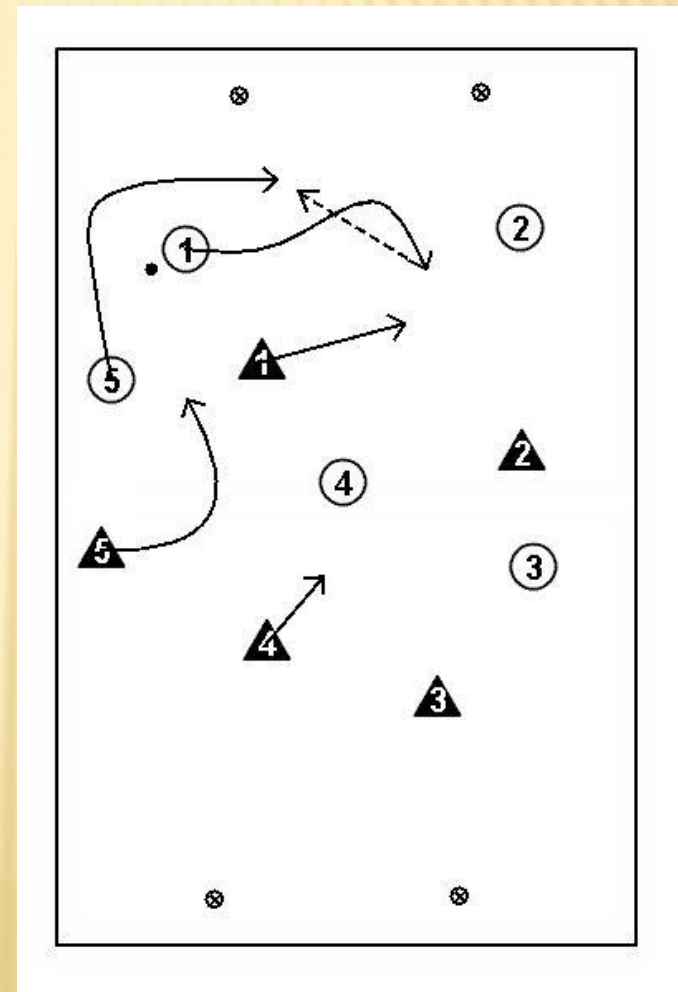
postavia na svoju koncovú čiaru. Družstvo, ktoré

vyhralo losovanie začína útočiť na súperovu bránku. Hrá sa s „virtuálnou loptou“, to znamená, že hráč s loptou nemá skutočnú loptu

ale je len určený menom a to znamená že hrá s

loptou. Jeho úlohou je prebehnúť súperovu bránkovú čiaru, keď sa mu to podarí bez toho, aby

sa ho dotkli súper dosiahol gól. Hráč s loptou môže prihrať ľubovoľnému spoluhráčovi tak, že zakričí jeho meno. Brániace družstvo získa loptu



VOĽNÉ HRANIE - KONTAKTNÉ HERNÉ SITUÁCIE

Naháňačka po čiarach

Zameranie

Rýchlosť, taktické konanie

Hracia plocha

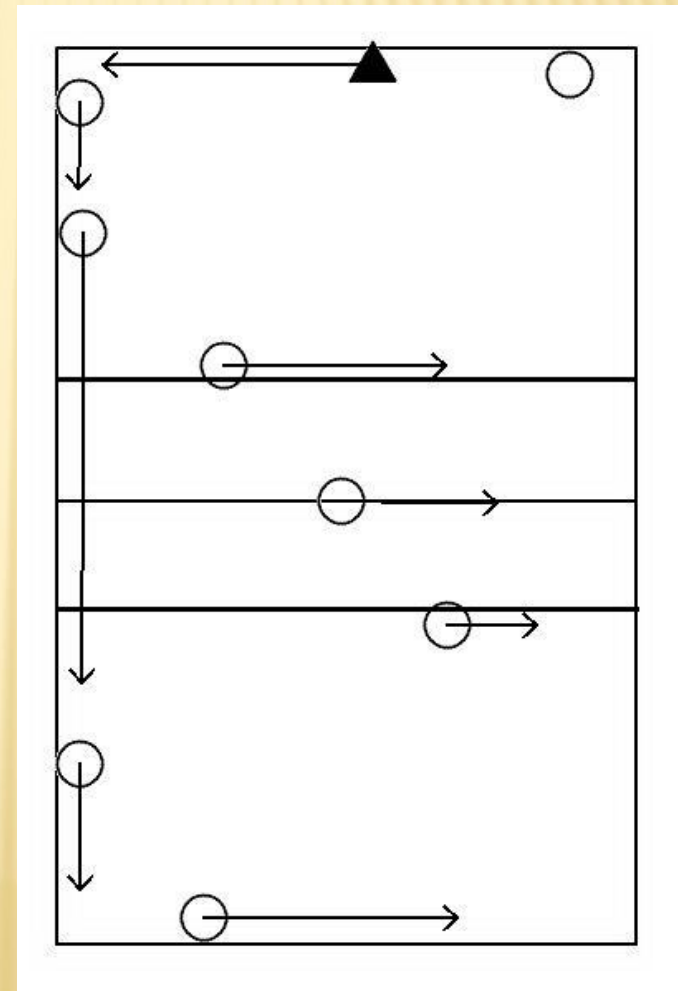
Čiary volejbalového ihriska.

Hráči

8-16

Námet a pravidlá

Všetci hráči sa pri naháňačke pohybujú len po čiarach volejbalového ihriska a len určeným smerom. Ten hráč, ktorý naháňa má v ruke kolok súpera chytí, keď sa kolkom dotkne jeho trupu.



VOĽNÉ HRANIE - KONTAKTNÉ HERNÉ SITUÁCIE

Dotyková naháňačka

Hracia plocha

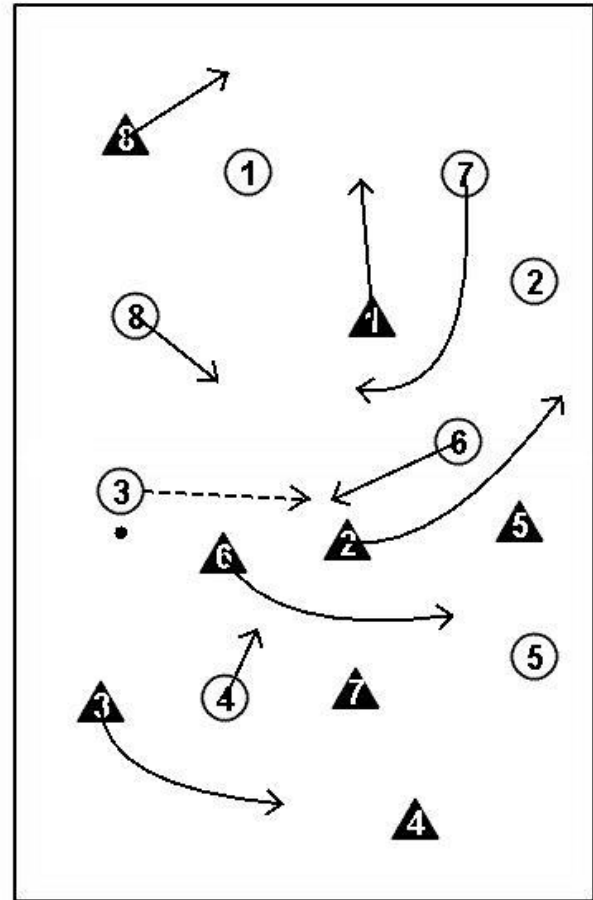
Polovica basketbalového ihriska

Hráči

10-16

Námet a pravidlá

Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev. Hrá sa na polovici basketbalového, alebo volejbalového ihriska. Jedno družstvo má loptu (basketbalovú, volejbalovú, hádzanársku) a naháňa druhé družstvo. Hráč je chytený vtedy, keď sa ho dotkne hráč s loptou. Hráč s loptou môže urobiť len jeden krok a obrátku ako v basketbale, súpera sa musí dotknúť s loptou, ktorú drží v rukách. Hráči, ktorí naháňajú si musia rýchlo prihrávať a uvoľňovať sa do výhodnej pozície. Hráči, ktorí sú naháňaní nesmú opustiť ihrisko. Družstvo s loptou naháňa určený čas (1 - 2 min) a počíta sa mu počet chytených hráčov. Potom si družstvá vymenia úlohy. Vyhráva družstvo s väčším počtom chytených hráčov.



HERNÉ CVIČENIE (DRIBLING) – SLABÝ ODPOR SÚPERA

Zameranie

Pohybová hra zameraná na dribling v pohybe bez zrakovej kontroly.

Organizácia

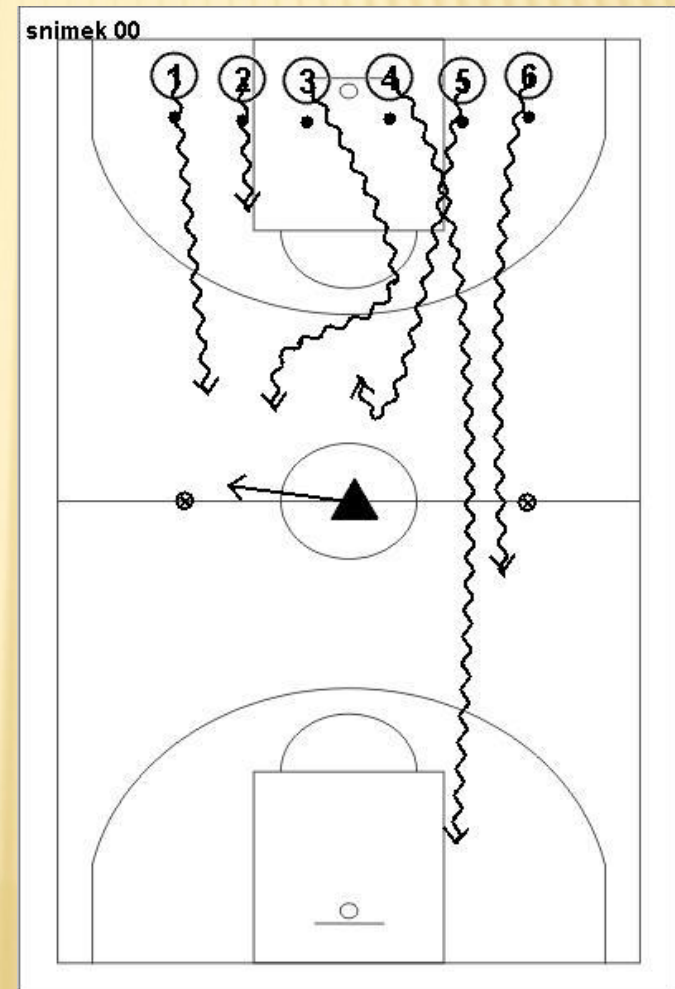
Hráči s loptou sa postaví na koncovú čiaru. Jeden hráč bez lopty (strážca brány) sa postaví na stredovú čiaru medzi kužeľmi. Na signál hráči s loptou driblujú tak, aby prešli medzi kužeľmi bez toho, aby ich chytil strážca brány. Strážca brány sa môže pohybovať len po čiare a driblujúci hráči nesmú porušiť pravidlá driblingu. Kto je chytený ide brániť (vypadáva, sedí za čiarou a dribluje).

Základy taktiky

Hráči musia driblovať bez zrakovej kontroly a analyzovať postavenie strážcu brány.

Varianty

Časový limit na prechod brány.



HERNÉ CVIČENIE (DRIBLING) – STREDNÝ ODPOR SÚPERA

Zameranie

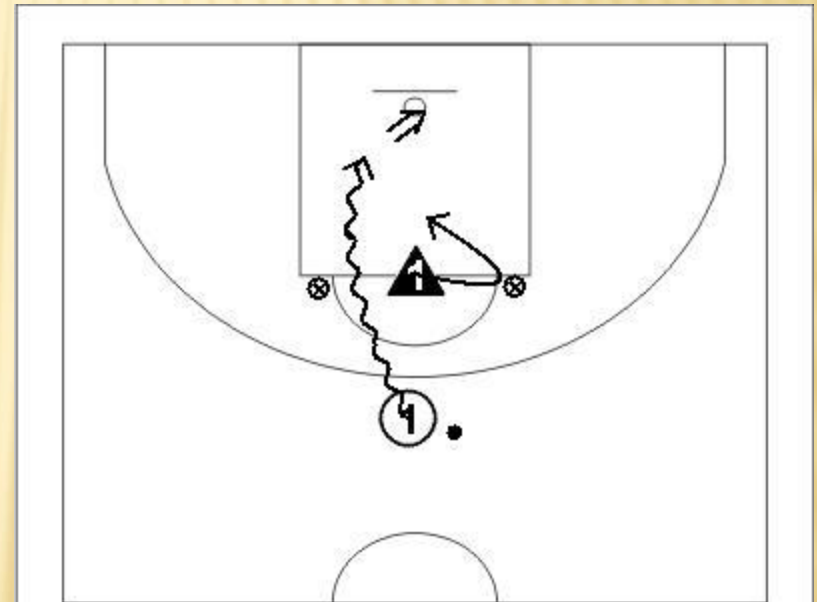
Herné cvičenie zamerané na uvoľňovanie sa s loptou a bránenie hráča s loptou.

Organizácia

Útočník s loptou (útočný postoj) je na určenej méte (trojbodová čiara) a obranca stojí medzi kužeľmi na čiare trestných hodov. Cvičenie začína obranca - jeho úlohou je dotknúť sa jedného z kužeľov a potom bráni útočníka (musí čo najrýchlejšie zaujať obranné postavenie a obranný postoj). V momente keď sa obranca pohne, útočník začína únik a cvičenie pokračuje hrou 1:1.

Varianty:

- 1) Meníme vzdialenosť kužeľov.
- 2) Útočník s loptou začína driblingom na mieste.
- 3) Útočník zo stredovej čiary (Hesitation) a obranca z koncovej čiary (Closeout).



HERNÉ CVIČENIE (DRIBLING) – VEĽKÝ ODPOR

SÚPERA

Zameranie

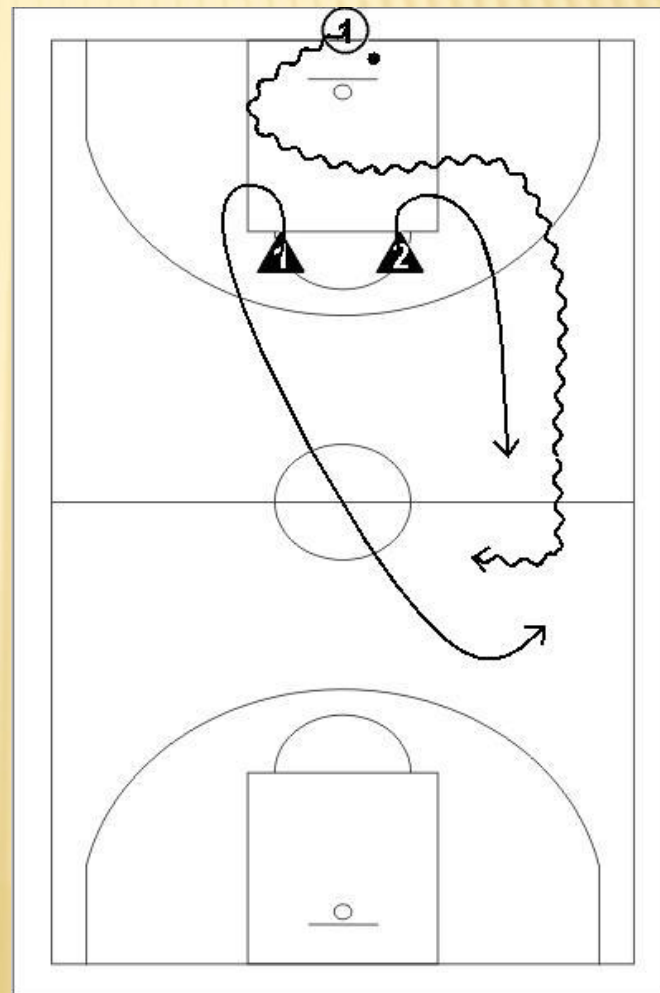
Herné cvičenie zamerané na uvoľňovanie sa s loptou a bránenie hráča s loptou.

Organizácia

Útočník s loptou (útočný postoj) je za koncovou čiarou. Obrancovia stoja na čiare trestných hodov. Cvičenie začína útočník – v momente keď začne driblovať obrancovia začínajú brániť. Hra 1:2 na celom ihrisku.

Hodnotenie:

- 1) Prechod stredovej čiary – 1 bod
- 2) Kôš – 2 body



HERNÉ CVIČENIE (PRIHRÁVKY) – MALÝ ODPOR SÚPERA

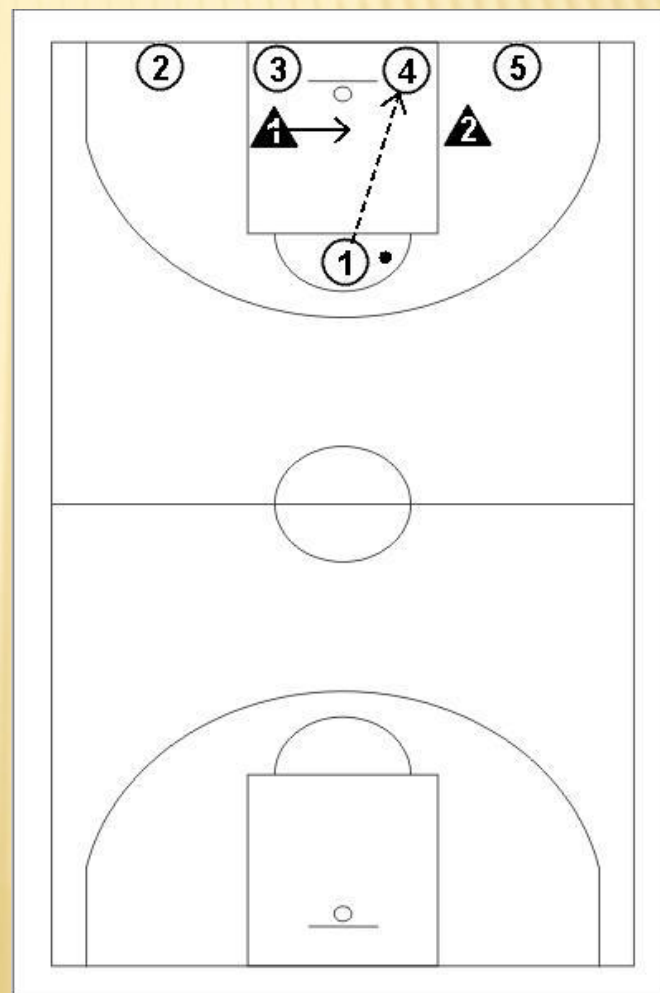
Zameranie

Herné cvičenie zamerané na prihrávanie.

Organizácia

Útočník s loptou (útočný postoj) je na čiare trestných hodov. Štyria útočníci sú na koncovej čiare na určených métach. Dvaja obrancovia stoja pred útočníkmi. Útočníci si prihrávajú, obrancovia sa snažia zachytiť prihrávku.

Hráčov pravidelne striedame.



HERNÉ CVIČENIE (PRIHRÁVKY) – STREDNÝ ODPOR SÚPERA

Zameranie

Herné cvičenie zamerané na prihrávanie a chytanie lopty, uvoľňovanie sa bez lopty, bránenie hráča bez lopty (s loptou).

Organizácia

Hráči vytvoria trojice.

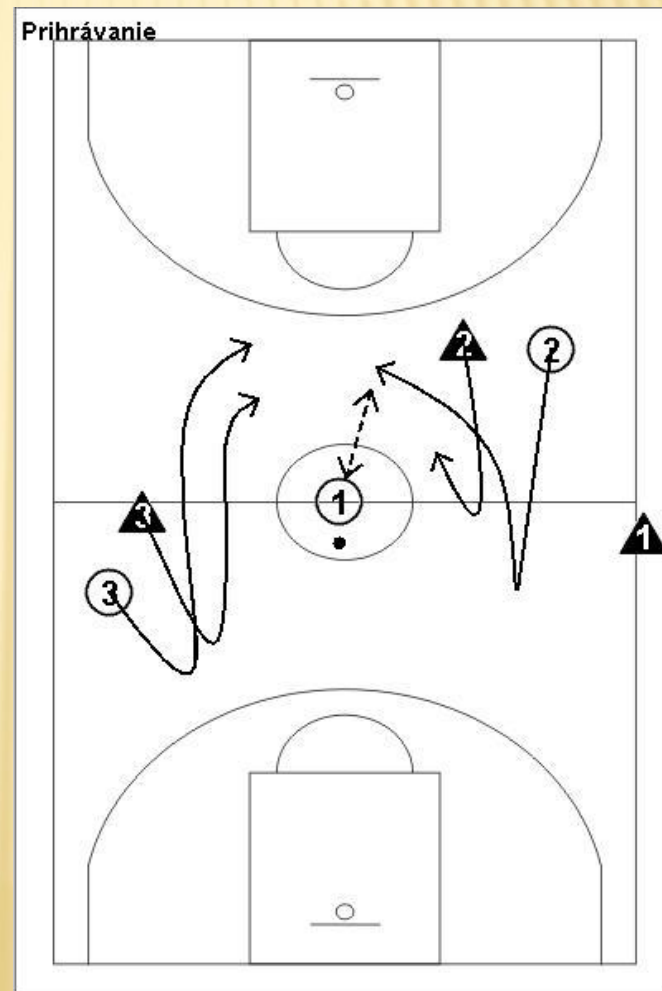
Hráč 1 má loptu, stojí v kruhu, môže robiť len obrátku a snaží sa prihrať spoluhráčovi 2 alebo 3.

Hráči 2 a 3 sa uvoľňujú, keď chytia loptu prihrávajú späť hráčovi 1.

Obrancovia 2 a 3 bránia a keď získajú loptu trojice si vymenia úlohy. Neskôr bráni aj obranca 1.

Základy taktiky

Útočníci 2 a 3 sa musia uvoľňovať pomocou V-úniku s cieľom vytvoriť otvorenú prihrávkovú líniu.



PRÍPRAVNÁ HRA (PRIHRÁVKY) – VEĽKÝ ODPOR SÚPERA

Organizácia

Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev a vytvoríme dvojice hráčov. V každom území sa hrá 2:2 bez driblingu.

Územia:

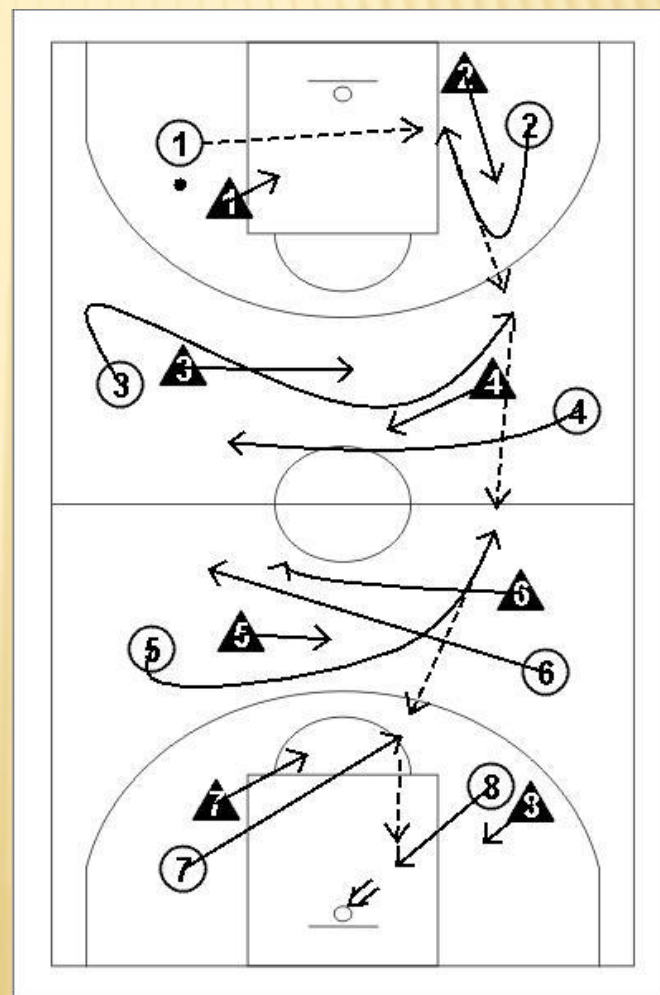
- ✘ Dvojbodová zóna I
- ✘ Trojbodová zóna I
- ✘ Trojbodová zóna II
- ✘ Dvojbodová zóna II

Základy taktiky

Nadviaž kontakt s obrancom a prudko zmeň rýchlosť a smer pohybu.

Základy techniky

Útočný postoj s loptou, obrátky.



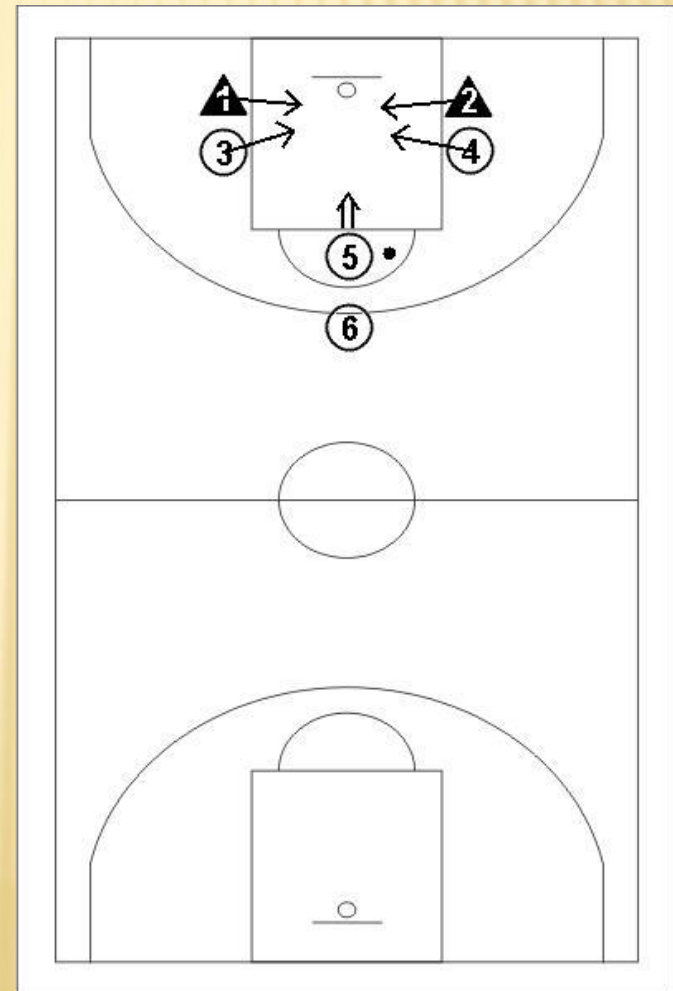
HERNÉ CVIČENIE (DOSKAKOVANIE) – MALÝ ODPOR SÚPERA

Zameranie

Herné cvičenie zamerané na útočné a obranné doskakovanie.

Organizácia

Pri každom koši je 6 hráčov. Hráči sa postaví ako pri hádzaní trestných hodov. Hráči 1, 2 sú obrancovia, hráči 3, 4 útočníci a hráči 5, 6 strieľajú trestné hody. Cvičenie začína hráč 5, ktorý hádže trestný hod. Hráči 1, 2, 3, 4 doskakujú – keď doskočia loptu obrancovia prihrávajú hráčovi 5 (obránné doskakovanie), keď doskočia loptu hráči 3, 4 útočia a strieľajú na kôš (útočné doskakovanie). Hráči 5 a 6 strieľajú päťkrát a potom si hráči vymenia úlohy. Pri súťaživej forme hrajú dvojice proti sebe.



HERNÉ CVIČENIE (HRA 1:1) – MALÝ ODPOR SÚPERA

Zameranie

Herné cvičenie zamerané na hru 1:1.

Organizácia

Hráči vytvoria dvojice, útočník má loptu a prvá dvojica sa postaví na určené méty. Cvičenie sa začína v momente, keď útočník začne driblovať. Hrá sa dovtedy kým nepadne kôš alebo získa loptu obranca. Hráči sa pravidelne striedajú.

